



تأثير استخدام التدريب النوعي على أداء بعض المهارات الحركية لناشئ كرة اليد

م.م / أحمد سعيد عبده محمد المسلماني

مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب
الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية
بالعرش - جامعة العرش



يهدف هذا البحث إلى التعرف على: تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية لناشئ كرة اليد. تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات المهارية لناشئ كرة اليد. الاستنتاجات: في حدود عينة البحث وما توصل إليه الباحث من نتائج تمكن من استنتاج الآتي: البرنامج المقترح باستخدام التدريبات النوعية له تأثير إيجابي على بعض المتغيرات البدنية لناشئ كرة اليد. البرنامج المقترح باستخدام التدريبات النوعية له تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات المهارية لناشئ كرة اليد. التوصيات: في ضوء ما خلصت إليه الدراسة من نتائج واستنتاجات وعينة البحث يوصى الباحث بالتوصيات الآتية: استخدام البرنامج المقترح لتطوير المكونات البدنية والمهارية في كرة اليد. إجراء مقارنات بين طريقة التدريب باستخدام التدريبات النوعية وطرق التدريب المختلفة.

مشكلة البحث وأهميته

بشكل ملحوظ إلي أن وصلت إلي الشكل الحالي بما تتضمنه من تشكيلات ومهارات هجومية ودفاعية وخصائص بدنية، وهي من الألعاب التي استحوذت علي اهتمام محبي الرياضة علي مستوي العالم نظرا لما تتميز به من إيقاع مرتفع في متغيرات اللعب وسرعة تبادل الهجمات وارتفاع معدلات التصويب والتهديف بين الفريقين، إلا أن التقدم والارتقاء بالمستوي لن يأتي من فراغ وإنما يأتي كثمرة للمجهودات التي يقوم بها القائمون علي هذه اللعبة (6:12)، (2:2).

وتتطلب المهارات الحركية المركبة في كرة اليد قدرات متعددة وشاملة بدنياً وفنياً وخططياً لتحقيق مستوى عال من الأداء، فالإعداد البدني في الدول المتقدمة

يعتبر التطور السريع الحادث الآن في شتى مجالات الحياة هو السبب الأساسي الذي جعل الإنسان يصارع من أجل مواكبة هذا التطور المذهل والذي أصبح سمة من سمات العصر الحديث، وذلك لأن الأسلوب العلمي المتطور أصبح به الجديد كل يوم والإنسان الذي لا يستطيع مواكبة هذا التقدم سوف لا يجد له مكانا في القرن الواحد والعشرين، وهذا ما فطن إليه الإنسان وجعله يقوم على ملاحقة كل ما هو جديد بهدف الوصول لأعلى المستويات.

ولعبة كرة اليد تعد إحدى الألعاب الجماعية ذات الطابع التنافسي والتشويقي والتي نشأت في العصر الحديث وتطورت

مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين إلى جانب عدم وجود جذب لاهتمامهم ودافعتهم للاشتراك بإيجابية في التدريب.

ومن هذا المنطلق اتجه الباحث إلى استخدام أسلوب التدريبات النوعية كمحاولة للارتقاء بالمستوى المهاري وذلك من خلال تنمية المتطلبات البدنية الخاصة بالمهارات والتي قد تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للمهارات قيد الدراسة.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على :-

- تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية لناشئ كرة اليد.
- تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات المهارية لناشئ كرة اليد.

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة لدى عينة البحث.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تطوير بعض المهارات الحركية لدى عينة البحث.

الدراسات المرجعية :

- 1- دراسة احمد محمد زكي حسب الله، ومجدي عبد النبي محمد (2007م) (1) وتهدف الى تصميم برنامج تدريبي مركب باستخدام الأثقال للتعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المركب في مستوى بعض القدرات البدنية و بعض الاداءات

رياضياً أصبح على قمة جوانب الإعداد الأخرى مثل الإعداد الفني حيث يجب تنمية عناصر اللياقة البدنية أولاً بدرجة مناسبة لان الأهداف الفنية المهارية والخططية أنما تصاغ للأفراد والأنشطة الرياضية وفقاً للقدرات البدنية للاعبين (4: 87).

ولابد من أن يراعى المدرب عند تصميمه لبرامج التدريب أن تحتوى على التدريبات النوعية والتخصصية التي تشابه متطلبات الأداء الحركي الخاصة بكرة اليد وباستخدام نفس المجاميع العضلية وفي الاتجاه العام لأداء اللعبة ذاتها سواء البدني أو المهاري أو الخططي (5: 66).

فالتدريبات النوعية من الوسائل التي تستخدم في التدريب والتعليم وتدريباتها تتشابه مع المهارات التخصصية للنشاط الممارس من حيث المسار الحركي والمجموعات العضلية العاملة (7: 13).

ويعتبر التدريب النوعي عامل أساسي في الأداء الرياضي حيث يعطى للاعب نفس الإحساس المطلوب تنفيذه في المهارة الحركية باستخدام نفس المجموعة العضلية العاملة، كما أن التدريب النوعي يساعد اللاعب على تصحيح المسار الحركي للأداء الحركي المطلوب فهي تمارينات تمهيدية أو مساعدة تهدف إلى تنمية مستوى الأداء المهاري.

ومن خلال قيام الباحث بتدريب فريق 6 أكتوبر لكرة اليد بالعريش لاحظ انخفاض مستوى أداء بعض اللاعبين وصعوبة التركيز في أداء المهارات الحركية لكرة اليد، وقد يعزى الباحث ذلك إلى ان البرنامج التدريبي المتبع لا يراعى

التجريبي الذي يعتمد على القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

ثانياً عينة البحث

(أ) عينة الدراسة الأساسية: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئين نادي 6 أكتوبر بالعريش بشمال سيناء حيث بلغ عددهم (20) لاعب وتراوحت أعمارهم بين (13) : (15) سنة.

(ب) عينة الدراسات الاستطلاعية: تم اختيار (10) ناشئين من فريق شباب مصر بالعريش من نفس الفئة العمرية لإجراء الدراسات الاستطلاعية عليهم بهدف إجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد الدراسة وتجربة محتوى البرنامج المقترح.

ثالثاً إجراءات البحث :

تحديد أهم المهارات الحركية في كرة اليد:

قام الباحث بتصميم استمارة لاستطلاع رأى الخبراء من خلال إجراء دراسة مسحية لبعض المراجع ونتائج البحوث التي تمت في مجال كرة اليد والتي أمكنه الحصول عليها وذلك لتحديد المهارات الحركية لناشئ كرة اليد من سن 13 إلى 15 سنة ووضعها في الاستمارة وقد أسفرت عن: (التمرير والاستلام، التصويب بالوثب عالياً، التحركات الدفاعية، حائط الصد). بنسبة 100% مرفق (2).

ب- تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد:

قام الباحث بتصميم استمارة لاستطلاع رأى الخبراء من خلال إجراء دراسة مسحية لبعض المراجع ونتائج البحوث التي تمت في مجال كرة اليد والتي أمكنه

الهجومية، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها 16 ناشئ، ومن نتائج هذه الدراسة أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابياً في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية الهجومية المركبة، التدريب علي مواقف اللعب الفعلية وتحسين مستوى الاداء.

2-دراسة ايمان نجيب محمد شاهين (2010م)(3) وتهدف الى تصميم برنامج تدريبي نوعي للتعرف علي تأثيره علي

المتغيرات البدنية الخاصة ومستوي أداء التمريرة الكرابجية من الحركة ومن الثبات واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها 20 ناشئ من ناشئ كرة اليد بنادي طنطا الرياضي ومن نتائج هذه الدراسة البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في تنمية المتغيرات البدنية مما أدى الي ارتفاع نسبة التحسن في مستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية، التدريبات النوعية تؤثر علي المتغيرات البدنية الخاصة ومستوي أداء التمريرة الكرابجية للاعبى كرة اليد من الثبات ومن الحركة.

3-دراسة Perez (2003م)(8) وتهدف

الى التعرف علي اهم التدريبات النوعية واثرها علي تحسين مستوى الأداء المهارى خاصة بكرة السلة واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها 50 لاعب ومن نتائج الدراسة التدريبات النوعية اثرت إيجابياً علي تحسين مستوى الاداء المهارى لكرة السلة.

إجراءات الدراسة :

أولاً : منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة من خلال التصميم

الاختبارات البدنية :

تم تحديد واختيار الاختبارات والمقاييس التي تقيس الصفات البدنية في كرة اليد وذلك وفقا للمسح المرجعي للمراجع والدراسات العلمية والتي اتفقت مع ما أسفرت عنه نتائج عرض استمارة استطلاع رأى الخبراء بنسبة 100% مرفق (3)

- 1- اختبار الوثب العمودي من الثبات والركبتان مثنيتان نصفاً.
- 2- اختبار الانبطاح المائل ثنى الذراعين.
- 3- اختبار الجرى 200م فى شكل تحركات دفاعية وهجومية.
- 4- اختبار الجرى بالظهر والمواجهة لمسافة 252م.
- 5- اختبار رمى كرة يد من الثبات.
- 6- اختبار الوثب العمودي من الثبات.
- 7- اختبار الوثب العريض من الثبات.

رابعا البرنامج المقترح :

يهدف البرنامج إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريبات النوعية لتطوير بعض المهارات الحركية لناشئ كرة اليد.

تحديد مدة تطبيق البرنامج :

تم تحديد فترة تطبيق البرنامج من يوم السبت الموافق 2017/10/25م ولمدة 8 أسابيع إلى 2017/12/20م.

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من 2017/ 10/12م الى 2017/10/17م وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية قوامها 10 لاعبين.

الحصول عليها وذلك لتحديد اهم الصفات البدنية الخاصة لناشئ كرة اليد من سن 13 إلى 15 سنة ووضعها في الاستمارة وقد أسفرت عن:(القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة، تحمل القوة). بنسبة 100% مرفق (1).

وسائل وأدوات جمع البيانات :

من خلال المراجع العلمية والبحوث والدراسات المرتبطة واستطلاع رأى الخبراء وتحقيقاً لهدف البحث قام الباحث بتحديد المتغيرات قيد البحث.

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

(ساعة إيقاف، ميزان طبي، جهاز رستاميتز لقياس الارتفاعات، كرات يد، كرات تنس، كرات طبية، أقماع تدريب، ستارة، ملعب كرة يد، شريط قياس شبك).

الاختبارات المستخدمة في البحث**اختبارات المهارات الحركية :**

تم تحديد واختيار الاختبارات والمقاييس التي تقيس المهارات الحركية في كرة اليد وذلك وفقا للمسح المرجعي للمراجع والدراسات العلمية والتي اتفقت مع ما أسفرت عنه نتائج عرض استمارة استطلاع رأى الخبراء بنسبة 100% مرفق (4)

- اختبار التصويب بعد الخداع (10 كرات).
- اختبار التصويب بالوثب عاليا (10 كرات).
- اختبار التمرير من الجري ذهاب وعودة لليمين واليسار.
- اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة.
- اختبار حائط الصد فى اتجاه واحد.

تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية

عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	3 وحدات أسبوعيا بواقع (36) وحدة خلال البرنامج
زمن الوحدة التدريبية	90 ق
الغرض من الوحدة التدريبية	تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وبعض المهارات الهجومية والدفاعية
أيام تنفيذ الوحدات التدريبية	السبت - الاثنين - الأربعاء
تشكيل دورة الحمل	(1 : 1)
الأحمال التدريبية المستخدمة	حمل اقصى (90 - 100%) حمل عالي (75-90%) - حمل متوسط (50-75%) الإحماء.
	الجزء الإعدادي.
	(إعداد بدني عام / إعداد بدني خاص)
	الجزء الرئيسي (مهاري - خططي)
	الجزء الختامي.
مكونات الوحدة التدريبية	

يتضح من جدول (1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية

أيضا عند مستوى معنوية 0.05 بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية للاعبين كرة اليد، مما يشير إلى قدرة الاختبارات البدنية على التمييز بين الأفراد، وبالتالي صدق تلك الاختبارات.

2- صدق اختبارات المهارات الهجومية والدفاعية :

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات المهارية الهجومية والدفاعية قيد البحث يوم 2017/ 10/15م، وجدول (2) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في تلك الاختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

صدق الاختبارات :

تم حساب معامل صدق الاختبارات قيد البحث عن طريق استخدام صدق التمايز على العينة الاستطلاعية وتقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منهما (5) لاعبين.

1- صدق الاختبارات البدنية :

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات البدنية قيد البحث يوم 2017/10/14م والجدول رقم (1) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (1)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث

$$n=2=5$$

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبارات
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
*6.22	0.353	13.40	5.11	19.20	عدد	اختبار الانبطاح المائل تنسى ومد الزراعين
*7.78	3.52	100.30	1.92	96.20	ثانية	اختبار الجرى بالظهر والمواجهة مسافة 252م
*5.26	1.581	95.10	1.09	90.20	ثانية	اختبار الجرى 200م فى شكل تحركات دفاعية وهجومية
*6.17	0.837	19.20	1.14	25.60	عدد	اختبار الوثب العمودى من الوقوف والركبتان مثنيتان نصفاً
*8.24	0.837	29.20	1.34	33.60	متر	اختبار رمى كرة يد من الثبات
*7.06	1.140	28.40	0.547	31.60	سم	اختبار الوثب العمودى
*4.37	0.169	1.50	1.14	0.109	متر	اختبار الوثب العريض

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.306

جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى المهارات

الهجومية والدفاعية قيد البحث ن = 5

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبارات
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
*4.29	0.707	1.00	0.707	1.30	درجة	اختبار التصويب بعد الخداع (10) كرات
*7.54	0.51	37.50	0.500	36.51	ثانية	
*5.11	0.58	1.20	0.54	1.35	درجة	اختبار التصويب بالوثب عالياً (10) كرات
*4.68	1	35	0.500	33.60	ثانية	
*6.54	1.14	30.60	1.14	33.40	درجة	اختبار التمير من الجرى ذهاب وعودة
*8.19	0.63	16.46	0.78	15.76	ثانية	لليمين واليسار
*5.17	1.14	13.60	1.24	17.20	متر	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة
*5.52	0.548	1.40	0.837	2.20	عدد	اختبار حائط الصد الدفاعي فى اتجاه واحد

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.306

ويتضح من جدول (4) وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين التطبيقين الأول وإعادة تطبيقه للاختبارات المهارية الهجومية والدفاعية قيد البحث حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.673 : 0.887) وجميعها تدل على ثبات تلك الاختبارات.

القياسات القبلية وتطبيق البرنامج :

1- القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث حيث تم تطبيق الاختبارات البدنية والاختبارات الخاصة بالمهارات الهجومية والدفاعية المختارة في الفترة من 2017/10/20م

إلى 2017/10/21م على النحو التالي :

يوم 2017/0/20م تم تطبيق الاختبارات البدنية على أفراد العينة.

يوم 2017/10/21م تم تطبيق الاختبارات الخاصة بالمهارات الهجومية والدفاعية على أفراد العينة.

2- تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث وذلك لمدة شهرين في الفترة من 2017/10/25م إلى 2017/12/20م بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع.

3- القياسات البعدية:

قام الباحث بعد نهاية فترة التطبيق بإعادة تطبيق نفس الاختبارات التي استخدمت لقياس القدرات البدنية ومستوى المهارات الهجومية والدفاعية قيد البحث في الفترة الزمنية من 2017/12/22 إلى 2017/12/23م وذلك بعد 8 أسابيع من القياسات القبلية على النحو التالي:

ويوضح جدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين المجموعة المميزة وغير المميزة في اختبارات المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة اليد، مما يشير الى قدرة الاختبارات على التمييز بين الأفراد وبالتالي صدق تلك الاختبارات.

ثبات الاختبارات :

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test, Retest) على عينة قوامها (5) لاعبين من لاعبي مركز شباب 6 أكتوبر، وذلك بفواصل زمني قدره (3) أيام بين التطبيقين.

1- ثبات الاختبارات البدنية :

قام الباحث بحساب معامل ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث خلال الفترة من 2017/10/14 إلى 2017/10/17م، والجدول (3) يوضح معامل ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.

ويتضح من جدول (3) وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين التطبيقين الأول وإعادة تطبيقه للاختبارات البدنية قيد البحث حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.683 : 0.941) وجميعها تدل على ثبات الاختبارات البدنية.

2- ثبات الاختبارات المهارية الهجومية والدفاعية :

قام الباحث بحساب معامل ثبات الاختبارات المهارية الهجومية والدفاعية قيد البحث يوم 2017/10/15م إلى 2017/10/18م، والجدول (4) يوضح معامل ثبات تلك الاختبارات قيد البحث.

جدول (3)

معامل ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث $n = 5$

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
*0.683	0.36	20.10	5.11	19.20	ثانية	اختبار الانبطاح المائل ثنى الذراعين
*0.727	1.48	96.00	1.92	96.20	عدد	اختبار الجرى بالظهر والمواجهة 252م
*0.843	2.14	89.90	1.09	90.20	ثانية	اختبار الجرى 200م فى شكل تحركات دفاعية وهجومية
*0.851	1.14	26.40	1.14	25.60	عدد	اختبار الوثب العمودى من الوقوف والركبتان منثيتان نصفاً
*0.911	0.707	34	1.34	33.60	متر	اختبار رمى كرة يد من الثبات
*0.941	1.87	33	0.547	31.60	سم	اختبار الوثب العمودى
*0.747	0.160	1.98	1.14	0.109	متر	اختبار الوثب العريض

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.878$

جدول (4)

معامل ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث $n = 5$

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
*0.747	0.447	1.35	0.707	1.30	درجة	اختبار التصويب بعد الخداع (10) كرات
*0.732	0.837	36.40	0.500	36.51	ثانية	اختبار التصويب بالوثب عالياً (10) كرات
*0.853	1.140	1.40	0.54	1.35	درجة	اختبار التمرير من الجرى ذهاب وعودة لليمين واليسار
*0.673	1.51	33.40	0.500	33.60	ثانية	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة
*0.672	1.581	33.50	1.14	33.40	درجة	اختبار حائط الصد الدفاعى فى اتجاه واحد
*0.668	0.830	15.60	0.78	15.76	ثانية	
*0.887	1.140	19.40	1.24	17.20	متر	
*0.742	0.837	2.80	0.837	2.20	سم	

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.878$

جدول (5)

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

ن = 20

قيمة "ت"	انحراف الفروق	متوسط الفروق	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	الاختبارات
			انحراف معيارى	متوسط حسابى	انحراف معيارى	متوسط حسابى		
*13.22	0.07	8.27	2.16	35.07	2.09	26.35	عدد	الانبطاح المائل ثنى الذراعين
*9.00	1.639	11.07	3.527	37.86	1.888	26.79	عدد	الوثب العمودى من الوقوف والركبتان مثبتتان نصفاً
*6.6	0.39	25.98	2.05	65.02	2.98	91.00	ثانية	الجرى بالظهر والمواجهة لمسافة 252م
*7.5	0.70	21.36	1.40	63.50	2.10	84.86	ثانية	الجرى 200م فى شكل تحركات دفاعية وهجومية
*8.69	0.18	5.07	2.49	37.36	2.67	32.29	متر	رمى كرة يد لأقصى مسافة من الثبات
*4.97	1.05	6.36	2.709	38.43	1.65	32.07	سم	الوثب العمودى من الثبات
*7.45	0.085	0.44	0.16	2.38	0.102	1.94	متر	الوثب العريض من الثبات

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1,729

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدى فى متغيرات المهارات

الهجومية والدفاعية قيد البحث ن = 20

قيمة "ت"	انحراف الفروق	متوسط الفروق	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	الاختبارات
			انحراف معيارى	متوسط حسابى	انحراف معيارى	متوسط حسابى		
*8.26	0.179-	2.57-	1.07	3.07	0.633	1.64	درجة	اختبار التصويب بعد الخداع (10) كرات
*5.77	0.199	3.509	0.39	32.45	2.13	34.96	ثانية	
*8.58	0.359-	2.28-	1.03	3.00	0.97	1.97	درجة	اختبار التصويب بالوثب عالياً (10) كرات
*9.43	0.203-	3.152-	0.80	29.777	2.58	31.92	ثانية	
*8.03	1.298-	10.78-	3.30	39.79	3.54	34.64	درجة	اختبار التمير من الجرى ذهاب وعودة لليمين واليسار
*6.23	0.317	2.655	0.6444	12.67	1.05	15.59	ثانية	
*7.56	0.252	12.29-	1.858	35.29	2.26	26.07	عدد	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة
*4.53	0.047	1.79-	0.616	4.93	1.27	2.36	عدد	اختبار حائط الصد الدفاعى فى اتجاه واحد

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1,729

أهمها: فاعلية البرنامج التدريبي الذي تعرضت له أفراد عينة الدراسة والذي يحتوى على مجموعة تمرينات تهدف الى رفع وتنمية الصفات البدنية حيث راعى الباحث فى تصميم البرنامج التدريبي عملية تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة (الشدة - الحجم - الكثافة) متبعاً تشكيل الحمل (2:1) اى أسبوع حمل متوسط يليه أسبوعين حمل عالى، وكذلك انتظام أفراد عينة الدراسة وبذل الجهد أثناء التدريب. فإبرامج التدريب المقننة تؤثر تأثيراً إيجابياً فى تطوير الصفات البدنية المختلفة. وكذلك بسبب طبيعة الرمال حيث أنها غير متماسكة وذلك يؤدي الى صعوبة الحركة عليها مع بذل المزيد من الجهد مما يتسبب فى وصول اللاعبين بشكل أسرع الى مظاهر التعب وبالتالي يتأثر مستوى تنمية وتطوير الصفات البدنية خاصة وان جميع التدريبات المستخدمة هى تدريبات نوعية وفى اتجاه العمل الحركى للأداء فى كرة اليد.

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

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

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

يوم 2017/12/22م تم تطبيق الاختبارات البدنية على أفراد عينة البحث يوم 2017/12/23م تم تطبيق الاختبارات الخاصة بالمهارات الهجومية والدفاعية على أفراد عينة البحث.

عرض ومناقشة النتائج

عرض النتائج :

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلى والبعدى فى بعض المهارات الهجومية والدفاعية ولصالح القياس البعدى.

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الاول :

يتضح من جدول (5) الخاص بدلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلى والبعدى فى الاختبارات البدنية قيد البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية بأشكالها المختلفة حيث كانت قيمة "ت" الجدولية (1.729) أقل من قيمة "ت" المحسوبة التى تراوحت بين (4.97 : 13.22) مما يوضح ان الفروق كانت لصالح القياس البعدى.

ويعزى الباحث تلك الفروق فى تطوير الصفات البدنية الخاصة الى عدة عوامل

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تطوير بعض المهارات الحركية لدى عينة البحث.

الاستنتاجات :

في حدود عينة البحث وما توصل إليه الباحث من نتائج تمكن من استنتاج الآتي:

- البرنامج المقترح باستخدام التدريبات النوعية له تأثير ايجابي على بعض المتغيرات البدنية لناشئ كرة اليد.
- البرنامج المقترح باستخدام التدريبات النوعية له تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات المهارية لناشئ كرة اليد.

التوصيات :

في ضوء ما خلصت إليه الدراسة من نتائج واستنتاجات وعينة البحث يوصى الباحث بالتوصيات الآتية :

- استخدام البرنامج المقترح لتطوير المكونات البدنية والمهارية في كرة اليد.
- إجراء مقارنات بين طريقة التدريب باستخدام التدريبات النوعية وطرق التدريب المختلفة.

المراجع العربية والأجنبية

- 1- احمد محمد نكي، مجدي عبد الغني: برنامج تدريبي مركب وتأثيره في مستوى بعض القدرات البدنية والأداءات البدنية المركبة للاعبين كرة اليد، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2007م.

ومن خلال مناقشة الجدول (5) يتحقق صحة الفرض الاول من فروض البحث والذي ينص على

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

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (6) والخاص بدلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الهجومية والدفاعية المختلفة قيد البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية بأشكالها المختلفة حيث كانت قيمة "ت" الجدولية (1.729) أقل من قيمة "ت" المحسوبة التي تراوحت بين (4.53: 9.43) لصالح القياس البعدي.

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

ومن خلال مناقشة الجداول (6) يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على:

- 2- احمد محمد ذكي: الاستجابات الفسيولوجية والانتروبرومترية والمهارية لبرنامج تدريبي معدل وفقا لقياسات متكررة"، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2006م.
- 3- ايمان نجيب محمد: برنامج تدريبي نوعي وتأثيره علي مستوي أداء التمريزة الكرابجية للعبى كرة اليد" رسالة ماجستير، غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2010م.
- 4- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: تدريب الأثقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي " مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996م.
- 5- كمال عبد الرحمن درويش، عماد الدين عباس أبوزيد، سامي محمد علي: "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد - نظريات وتطبيقات"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م.
- 6- ياسر محمد دبور: "كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997م
- 7- يوسف محمد عرابي: "المعايير التكتيكية كأساس لوضع التمرينات الغرضية الخاصة بمجموعة دوائر المقعدة الخلفية في رياضة الجمباز"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 1998م.
- 8- Perez M-A etau soft ware for planning sport training Basket ball aoolication. international of per for mance analysis in sport, university of wales on statue, Cardiff, December 2003.