



تأثير برنامج تدريبي بأسلوب التدريب المتباين على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت

يعقوب عيسى حسن باقر

الملخص

هذا العدد، ثلثة أشرطة الفيديو
المؤتمر الدولي الرابع
الرياضة
ثقافة
وطن
العين السخنة 2019



هدف البحث (التعرف على تأثير برنامج تدريبي بأسلوب التدريب المتباين على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت). مجتمع البحث (لاعبي كرة اليد بأندية دولة الكويت). عينة البحث وطريقة اختيارها (عينة عشوائية قوامها 35 فرداً من مجتمع البحث والمتمثل في لاعبي كرة اليد ببعض أندية دولة الكويت). المنهج العلمي (المنهج التجريبي). أدوات القياس (برنامج التدريب المتباين للاعبي كرة اليد ببعض أندية دولة الكويت). المعالجات الإحصائية (تم استخدام البرنامج الإحصائي spss لإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء) نتائج البحث: (إن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتباين لة تأثير وفاعلية على تحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الفنية لكرة اليد حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي).

المقدمة ومشكلة البحث:

إلى المستويات العالية وتحقيق الأرقام القياسية إذا ما توفرت الظروف الأخرى من الاستعدادات والقدرات والقابليات والإمكانات المختلفة، فطرائق التدريب هي الوسيلة الرئيسية والأساسية المستخدمة في عملية التأثير في المستوى البدني والمهاري والوظيفي للرياضي. (5: 88)

و يهدف التدريب الرياضي إلى تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارات الحركية الرياضية والقدرات الخطئية للاعب، و يضيف براد ماكجريجور Brad McGregor (2006م) أن التدريب المتباين يعتبر من الطرق التدريبية الحديثة في المجال الرياضي وأن العديد من الدراسات التي تناولت تأثيرات التدريب المتباين على المتغيرات البدنية

إن التدريب الرياضي يرتبط بنظريات وأسس العلوم الأخرى والتي تعتمد عليها في تشكيل معارفه ومعلوماته وطرقه المختلفة، وبهذا فإن التدريب الرياضي هو محصلة ذلك المزيج من العلوم الأخرى بهدف الوصول باللاعبين إلى المستويات الرياضية العالية إعتماً على الأسلوب العلمي، ومن منطلق هذا يتم إعداد اللاعبين من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطئية والفسبيولوجية والنفسية إعداداً متكاملاً والوصول بهم إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في النشاط الرياضي التخصصي.

ويوضح حسين العلي (2010م) أن التدريب الرياضي المنظم هو وسيلة للوصول

لمواقف المباراة تلعب دور رئيسي في تنمية القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارات. (12 : 216)

ويؤكد جيري وآخرون **Jerry V, Krause, Don Meyer, Jerry Meyer (2008م)** على أنه يجب عند التعليم والتدريب على المهارات الفنية المركبة للرياضات المختلفة أن يتوفر معظم المبادئ التي يحتاج لها اللاعب مثل إستثارة دافعية وزيادة إدراكية وانتباهة نظراً لأنها تتحدى قدراته وعند نجاحه في تأديتها في حدود إمكانية تشعره بالثقة في النفس، ويؤكد العديد من المعلمين والمدرسين للرياضات المختلفة على أهمية أن يكون تعليم المهارات الفنية لتلك الرياضات في إتجاه مشابه لتحركات اللعبة وسرعتها. (25 : 68)

ويرى الباحث أن نتائج الدراسات السابقة تؤكد على أهمية استخدام التدريب المتباين والمتنوع والمختلط (التدريب بالأثقال + التدريب بالبليومترك) في تطوير مستوى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للمهارات الحركية المنفردة وفي الأنشطة الرياضية المختلفة مثل نتائج دراسة كل من كلارك وآخرون **Clark, et al. (2006م) (21)**، نتائج دراسة رحمن وآخرون **Rahman, et al. (2006م) (27)**، نتائج دراسة محمد الصافي **(2009م) (14)**، نتائج دراسة سندس سعيد، نوفل قحطان، مناف حسن **(2011م) (7)**، نتائج دراسة سهام سعيد، هدى شبيب **(2011م) (8)**، نتائج دراسة نبيل أحمد **(2012م) (17)**، نتائج دراسة إلهام حساتين **(2013م) (3)**.

والفسيولوجية على اللاعبين اللاعبين والكبار. (19 : 41، 125)

ويسعى المدربون نحو اتجاهات جديدة في التدريب الرياضي غرضها إحداث نقلة نوعية ترتقي باللاعبين لتحقيق الانجاز الرياضي، مما دفع بالعلماء إلى دراسة العديد من الاساليب التدريبية، ويعد الأسلوب المتباين من الاساليب التي تسترعي انتباه المدرسين لتحقيق استفادة قصوى من أداء تمرين البليومترك بعد أداء تدريب الأثقال الذي يماثله في المجموعات العضلية نفسها، إذا أن كل الواجبات الحركية تتطلب إنتاج القوة التي تأخذ أنواع منها القوة المطلقة والقوة

كما يؤكد سميليوث وآخرون **Smilios, et al. (2005م)** على أن التدريب المتباين باستخدام الأحمال التي تتراوح شدتها ما بين الخفيفة والمتوسطة، يكون له تأثيراً إيجابياً على القوة المميزة بالسرعة شريطة أن تؤدي تمارينات الأثقال قبل التدريب البليومترى في الوحدة التدريبية. (28 : 23)

كما يوضح كل من على البيك، عماد الدين عباس، محمد خليل **(2009م)** أن اللاعب لا يستطيع الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الممارس ما لم يتمتع بالقدرات البدنية الخاصة التي يتطلبها تنفيذ المهارة، وأن استخدام التمارينات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي تؤدي أثناء المنافسة يعتبر بمثابة أعداد مباشر للاعب وإحدى وسائل تطوير حالة اللاعب التدريبية، وأن تكرار أداء المهارة في المواقف المشابهة

أداء مجموعة تمرينات بليومتريية بشدات متنوعة مع الوضع في الاعتبار أن تتشابه المجموعات العضلية العاملة والمسار الحركي للأداء لمجموعة تمرينات البليومتري مع مجموعة التدريب بالأثقال. (19: 125)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، نظراً لملائمة لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة اليد لاعبين ببعض أندية دولة الكويت للموسم التدريبي (2018/2019م)، وذلك لعدد (25) لاعبي (تحت 18 سنة)، وبلغت العينة الاستطلاعية عدد (10) لاعبين وبنسبة مئوية مقدرها (10%)، وبلغت العينة الأساسية عدد (15) لاعب كمجموعة تجريبية واحدة وبنسبة مئوية مقدرها (40%)، ويتضح ذلك كما في جدول (1).

تجانس عينة البحث:

تم إيجاد التجانس بين أفراد مجتمع البحث في بعض المتغيرات ومنها متغيرات النمو (السن-الطول-الوزن)، العمر التدريبي، المتغيرات البدنية (القدرة العضلية- القوة العضلية- السرعة)، المتغيرات المهارية لمستوى الأداء المهارى لبعض المهارات للاعبى كرة اليد (سرعة ودقة التصويب - سرعة المحاوره ودقة التصويب) لدى لاعبي كرة اليد لاعبين (تحت 18 سنة) ببعض أندية دولة الكويت، كما هو موضح في جدول (2).

ويرى الباحث أن الأداءات الحركية المستقلة غير المتماثلة والمتباينة (المهارات الفنية) من حيث تكوينها وأهدافها والتي يتم ربطها ببعضها البعض يعتبر من أهم الأداءات التي تتكرر داخل ظروف المنافسة أو المباريات الفعلية لكرة اليد، وهذا ما دفع الباحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي بأسلوب التدريب المتباين على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي بأسلوب التدريب المتباين على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني لبعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي لدى لاعبي كرة اليد.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الفنية لصالح القياس البعدي لدى لاعبي كرة اليد.

مصطلحات البحث:

1- التدريب المتباين:

يعرفه براد ماكريجور Brad McGregor (2006م) " بأنه شكل تدريبي يتم فيه التناوب بين أداء مجموعة التدريب بالأثقال بشدة عالية يتبعها مباشرة

جدول (1): التوزيع العددي لعينة البحث ن = 25

م	البيان	العدد	النسبة المئوية
1	العينة الاستطلاعية	(10) لاعبين	40%
2	العينة الأساسية	(25) لاعب (مجموعة تجريبية واحدة)	60%
3	المجتمع الكلي لعينة البحث	35	100%

جدول (2): تجانس عينة البحث (الأساسية - الاستطلاعية) في متغيرات النمو (السن، الطول، الوزن)، العمر التدريبي، المتغيرات البدنية، المتغيرات المهارية لبعض المهارات الفنية للاعبين كرة اليد ن=35

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الأحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
1	السن.	سنة	17,45	1,95	15,25	0,308
	الطول.	سم	168,33	5,97	166	0.34-
	الوزن.	كجم	68,11	2,99	64	0.811-
2	العمر التدريبي.	سنة	12.26	1.75	10	0,446
3	اختبار الوثب العريض من الثبات.	متر	1.99	0.45	1.95	0.267
	اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر.	كجم	53.63	4.42	54	0.251-
	اختبار العدو (30) متر من البدء المنطلق.	ثانية	4.4	0.72	4.5	0.417-
4	اختبار الاستلام ثم التصويب.	ثانية	8.97	0.98	8.5	1.44
	اختبار الاستلام ثم المحاورة ثم التصويب.	ثانية	9.88	1.03	9.25	1.91

2- الأختبارات المهارية:

تم تحديد الأختبارات المهارية للاعبين كرة اليد (تحت 18 سنة) من خلال النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء، وقام الباحث بوضعها في استمارة استبيان (مرفق 2) وتم عرضها على السادة الخبراء (مرفق 1)، وإرضى الباحث بالأختبارات المهارية التي حصلت على نسبة مئوية (80%) فأكثر، ويتضح ذلك كما في جدول (4).

البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بعرض البرنامج التدريبي المقترح والتدريبات الخاصة به، والجوانب الأساسية للبرنامج على السادة الخبراء (مرفق 1) وصولاً إلى الصورة النهائية للبرنامج والمتمثلة في مدة البرنامج التدريبي المقترح (10 أسابيع، مكونة من (2) أسبوع مدة الفترة الأساسية، (8) أسابيع مدة الفترة التأسيسية، (3) وحدات تدريبية خلال الأسبوع (3) وحدات، زمن الوحدة التدريبية اليومية 90ق، تشكيل الحمل في البرنامج بنسبة 2 : 1.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (10) لاعبين من لاعبي كرة اليد ببعض أندية دولة الكويت للموسم التدريبي (2018/2019م)، منهم عدد (5) لاعبين (تحت 18 سنة) كمجموعة مميزة وخارج العينة الأساسية للبحث، وعدد (5) لاعبين (تحت 18 سنة) كمجموعة غير مميزة، لأختبار الأدوات والأجهزة المستخدمة، وإيجاد المعاملات العلمية لصدق وثبات الأختبارات البدنية والمهارية.

يتضح من جدول (2) أن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (-0.811، 1.91) وهي تقع ما بين ± 3 مما يدل على إعتدالية وتجانس عينة البحث، وأنها تقع تحت المنحني الطبيعي.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

الأختبارات المستخدمة في البحث:

1- الأختبارات البدنية:

تم تحديد الأختبارات البدنية للاعبين كرة اليد لاعبين (تحت 18 سنة) من خلال النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء، وقام الباحث بوضعها في استمارة استبيان (مرفق 2) وتم عرضها على السادة الخبراء (مرفق 1)، وإرضى الباحث بالأختبارات البدنية التي حصلت على نسبة مئوية (80%) فأكثر، ويتضح ذلك كما في جدول (3)

يتضح من جدول (3) أنه تم تحديد الأختبارات البدنية للاعبين كرة اليد لاعبين (تحت 18 سنة) من خلال النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء على هذه الأختبارات، والتي أنحصرت النسبة المئوية لاتفاق الخبراء لها ما بين (80%- 100%) وذلك بناء على نتائج استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء، وكانت على النحو التالي:

- 1- القدرة العضلية والمتمثل في اختبار الوثب العريض من الثبات.
- 2- القوة العضلية والمتمثل في اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر.
- 3- السرعة والمتمثلة في الأختبارات التالية:
 - العدو (30) متر من البدء المنطلق.
 - اختبار سرعة دورات الذراع حول سلة.

جدول (3): النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء حول تحديد الأختبارات البدنية للاعبين كرة اليد لاعبين (تحت 18 سنة) ن = 5

م	المتغيرات البدنية	الأختبارات البدنية	عدد الموافقين	النسبة المئوية
1	القدرة العضلية	- الوثب العريض من الثبات.	5	100%
		- الوثب العمودي لسارجنت.	2	20%
2	القوة العضلية	- قوة عضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر.	1	20%
		- قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر.	4	80%
3	السرعة	- اختبار الشد لأعلى على العقلة.	صفر	صفر %
		- العدو (30) متر من البدء المنطلق.	5	100%
		- العدو (50) متر من البدء المنطلق.	3	60%
		- اختبار سرعة دورات الذراع حول سلة.	4	80%
		- العدو (6ث) من البدء العالي.	1	20%

جدول (4): النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء حول تحديد الأختبارات المهارية الفنية للاعبين كرة اليد (تحت 18 سنة) ن = 5

م	المتغيرات المهارية للفنية للاعبين كرة اليد	الإختبارات المهارية للفنية للاعبين كرة اليد	عدد الموافقين	النسبة المئوية
1	سرعة ودقة التصويب.	الاستلام ثم التصويب.	5	100%
2	سرعة المحاورة ودقة التصويب.	الاستلام ثم المحاورة ثم التصويب.	5	100%
3	سرعة المحاورة ودقة التصويب من مسافة قصيرة.	الاستلام ثم المحاورة ثم التصويب من القفز.	5	100%

ثبات الأختبارات:

0.878، مما يدل على أن الاختبارات ذات معامل ثبات عالي عند مستوى معنوية 5%، وأنها صالحة بقوة للاستخدام.

الدراسة الأساسية:

1- القياس القبلي (قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب المتباين):

تم قياس الأختبارات البدنية للمتغيرات البدنية لدى مجموعة البحث التجريبية.

2- تطبيق البرنامج المقترح (بأسلوب التدريب المتباين):

تم حساب ثبات الاختبار بطريقة إعادة تطبيق الاختبار مرة أخرى - Test Retest، وذلك لإيجاد قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني، وتم التطبيق على المجموعة المميزة وعددها (5) لاعبين (تحت 18 سنة) وخارج العينة الأساسية للبحث، ويتضح ذلك كما في جدول (5).

يتضح من جدول (7) أن قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للأختبارات البدنية والمهارية قد تراوحت بين (0.889، 0.916)، وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) =

جدول (5): معامل الارتباط (الثبات) بين التطبيقين الاول والثانى في الأختبارات البدنية والمهارية للاعبى كرة اليد (تحت 18 سنة) ن = 5

معامل الثبات	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		الاختبارات	الصفات البدنية
	2ع	2م	1ع	1م		
*0.899	0.37	1.93	0.39	1.95	اختبار الوثب العريض من الثبات.	البدنية
*0.889	4.20	52.25	4.23	52.27	اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر.	
*0.915	0.77	4.6	0.79	4.7	اختبار العدو (30) متر من البدء المنطلق.	
*0.897	1.01	8.95	0.99	8.92	اختبار الاستلام ثم التصويب .	المهارية
*0.914	1.0	9.83	1.01	9.85	اختبار الاستلام ثم المحاورة ثم التصويب .	

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.878

عرض النتائج ومناقشتها: عرض النتائج:

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث التجريبية فى مستوى الأداء البدنى للمتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد لصالح القياس البعدى، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (2.17، 3.69) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، درجات حرية (14) = (2.145) عند مستوى معنوية (0.05).

يتضح من جدول (7) نسب التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث التجريبية فى مستوى الأداء البدنى للمتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد لصالح القياس البعدى، حيث جاءت قيم نسب التحسن للمحسوبة تتراوح ما بين (9.05، 22.22).

تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام بأسلوب التدريب المتباين على عدد (25) لاعب من لاعبي كرة اليد (تحت 18 سنة) هم مجموعة البحث التجريبية، لمدة (10) أسابيع بعدد (30) وحدة تدريبية، وعدد الوحدات خلال الأسبوع (3) وحدات تدريبية، زمن الوحدة التدريبية اليومية (90) دقيقة.

3- القياس البعدى (بعد تطبيق البرنامج التدريبى المقترح بأسلوب التدريب المتباين):

بعد تطبيق البرنامج التدريبى المقترح بأسلوب التدريب المتباين على عينة البحث التجريبية، قام الباحث بالقياس البعدى للأختبارات البدنية للمتغيرات البدنية وقياس الأختبارات المهارية للمتغيرات المهارية.

جدول (6): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء البدني للمتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد ن = 25

المتغيرات	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" ودلالاتها
		1م	1ع	2م	2ع	
البدنية	اختبار الوثب العريض من الثبات.	1.98	0.34	2.42	0.37	*3.28
	اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر.	52.5	4.20	57.25	4.27	*2.17
	اختبار العدو (30) متر من البدء المنطلق.	4.9	0.79	3.85	0.71	*3.69

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، درجات حرية (14) = (2.145).

جدول (7): نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء البدني للمتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد ن = 25

المتغيرات	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن
		1م	1ع	2م	2ع	
البدنية	اختبار الوثب العريض من الثبات.	1.98	0.34	2.42	0.37	%22.22
	اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر.	52.5	4.20	57.25	4.27	%9.05
	اختبار العدو (30) متر من البدء المنطلق.	4.9	0.79	3.85	0.71	%21.43

جدول (8): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الفنية لدى لاعبي كرة اليد ن = 25

المتغيرات	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" ودلالاتها
		1م	1ع	2م	2ع	
	اختبار الاستلام ثم التصويب .	8.96	0.97	6.75	0.89	*6.35
	اختبار الاستلام ثم المحاورة ثم التصويب .	9.85	1.01	7.90	0.97	*5.21

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، درجات حرية (14) = (2.145).

كما يتضح من جدول (7) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء البدني للمتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيم نسب التحسن المحسوبة تتراوح ما بين (9.05، 22.22).

ويرى الباحث أن ما توصل إليه من نتائج بوجود فروق معنوية بين كلاً من القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء البدني للمتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد لصالح القياس البعدي يدل على أن البرنامج المقترح باستخدام أسلوب التدريب المتباين والخلط والمزج بين تدريبات البليومتريك والأثقال أثر بفاعلية على تنمية الصفات البدنية قيد البحث، وأن ما توصلت إليه من نتائج يتفق مع نتائج دراسة كل من سندس سعيد، نوفل قحطان، منافع حسن (2011م) (5) على أن استخدام تدريبات الأثقال والبليومتريك بأسلوب متباين يساهم مساهمة فعالة وإيجابية في تطوير قوة عضلات الرجلين للاعبين، وعلى ضرورة التركيز على التدريب المتباين عند استخدام تمرينات البليومتريك والأثقال لما له من تأثير في تطوير الصفات البدنية الخاصة.

مناقشة نتائج فرض البحث الثاني والمتمثل في:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الفنية لصالح القياس البعدي لدى لاعبي كرة اليد.

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهاري للمتغيرات المهارية لبعض المهارات الفنية لدى لاعبي كرة اليد لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (5.21، 6.35) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، درجات حرية (14) = (2.145) عند مستوى معنوية (0.05).

يتضح من جدول (9) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهاري للمتغيرات المهارية لبعض المهارات الفنية لدى لاعبي كرة اليد لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيم نسب التحسن المحسوبة تتراوح ما بين (19.80، 22.13).

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج فرض البحث الأول والمتمثل في:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني لبعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي لدى لاعبي كرة اليد.

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء البدني للمتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (2.17، 3.69) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، درجات حرية (14) = (2.145) عند مستوى معنوية (0.05).

جدول (9): نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الفنية لدى لاعبي كرة اليد. $n = 25$

المتغيرات	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن
		1ع	1م	2ع	2م	
المهارية	اختبار الاستلام ثم التصويب .	0.97	8.96	0.89	6.75	22.13%
	اختبار الاستلام ثم المحاورة ثم التصويب .	1.01	9.85	0.97	7.90	19.80%

الأداء المهارى للمتغيرات للمهارية لبعض المهارات الفنية قيد البحث.

كما تتفق مع ما تؤكد عليه نتائج دراسة **نبيل أحمد (2012م)** (10) على فاعلية التمرينات في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية بكرة القدم لدى طلاب الصف الثاني متوسط، بكلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.

المراجع العربية والأجنبية:

المراجع العربية:

1- **إسلام توفيق محمد (2005م):** تأثير تنميه التوافق العضلي العصبي على سرعة ودقة بعض الأداءات الهجومية لدى لاعبي كرة اليد، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

2- **إلهام محمد حساتين (2013م):** تأثير التدريب المتباين على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة رمي الرمح لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنيا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهارى للمتغيرات للمهارية لبعض المهارات الفنية لدى لاعبي كرة اليد لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (5.21، 6.35) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، درجات حرية (14) = (2.145) عند مستوى معنوية (0.05).

كما يتضح من جدول (9) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهارى للمتغيرات للمهارية لبعض المهارات الفنية لدى لاعبي كرة اليد لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيم نسب التحسن المحسوبة تتراوح ما بين (19.80، 22.13).

ويرى الباحث أن ما توصل إليه من نتائج بوجود فروق معنوية بين كلاً من القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهارى للمتغيرات للمهارية لبعض المهارات الفنية لدى لاعبي كرة اليد لصالح القياس البعدي يدل على أن البرنامج المقترح باستخدام أسلوب التدريب المتباين والخلط والمزج بين تدريبات البليومتريك والأثقال أثر بفاعلية على تنمية مستوى

- 3- حسين علي العلي، عامر فاخر شغاتي (2010م): استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي، مكتب النور، بغداد، العراق.
- 4- زكي محمد حسن (2004م): التدريب المتقاطع إتجاه حديث فى التدريب الرياضى، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الأسكندرية.
- 5- سندس محمد سعيد، نوفل قحطان محمد، مناف ماجد حسن (2011م): تأثير التدريب المتباين في تطوير قوة عضلات الرجلين للاعبى كرة اليد، مجلة كلية التربية الأساسية، مجلد (11)، العدد (2)، الموصل، العراق.
- 6- سهام قاسم سعيد، هدى بدوى شبيب (2011م): تأثير استخدام أسلوب التدريب المتباين باختلاف فترات الراحة في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية بالكرة الطائرة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، بغداد، العراق.
- 7- على محمد العجمي (2001م): تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الهجومية بالكرة علي مستوي أداء لاعبي كرة اليد، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 8- محمد سعيد الصافي إبراهيم (2009م): تأثير استخدام التدريب المتباين على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- 9- مسعد على محمود (2017م): المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضى، دار الوفاء للطباعة والنشر، الأسكندرية.
- 10- نبيل أحمد عبد احمد (2012م): فاعلية التمرينات في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية بكرة القدم، بحث تجريبي على طلاب الصف الثاني متوسط، مجلة الفتح، العدد (51)، ايلول، كلية التربية الاساسية، جامعة ديالى.
- 11- نيفين ممدوح محمد زيدان (2014م): نظريات وتطبيقات فى التدريب الرياضى كرة اليد، مكتبة الكتاب الحديث، القاهرة.
- المراجع الأجنبية:
- 12-Brad McGregor (2006): the application of complex training for the development of explosive power, Journal of Strength and Conditioning Research, 14(3), pp: 360.
- 13-Chip Sigmon (2003): 52-week Basketball Training , Human Kinetics
- 14-Clark RA, Bryant AL, Reaburn P. (2006): The acute effects of a single set of contrast preloading on a loaded countermovement jump training session, J Strength Cond Res. Feb;20(1):162-6.

- on anaerobic power and muscular strength, *Physical Education and Sport* Vol. 3, No 1, pp. 81 – 91.
- 19-Rahman Rahimi, Parvin Arshadi, Naser Behpur, Saeed Sadeghi Boroujerdi, Mohammad Rahimi (2006):** evaluation of plyometrics, weight training and their combination on angular velocity, *Physical Education and Sport*, Vol. 4, No 1, pp. 1 – 8.
- 20-Smilios Ilias, Theophilos Pilianidis, Konstantinos Sotiropoulos, Manolis Antonakis, Savvas P Tokmakidis (2005):** Short-term effects of selected exercise and load in contrast training on vertical jump performance, *J Strength Cond Res*. 2005 Feb;19 (1): Greece.
- 15-Duthie, G.M., Young, W.B. and Aitken, D.A. (2002):** The acute effects of heavy loads on jump squat performance: an evaluation of the complex and contrast methods of power development, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 16 (4) pp: 530-538.
- 16-Fletcher, I.M., and M. Hartwell (2004):** Effect of an 8-Week Combined Weights and Plyometrics Training Program on Golf Drive Performance , *The Journal of Strength and Conditioning Research*, Vol. 18, No. 1, pp. 59–62.
- 17-Frank, K and peter, W. (1998):** *Fitness boxing*, sterling Co., Inc. corporate.
- 18-Rahman Rahimi, Naser Behpur (2005):** The effects of plyometric, weight and plyometric– weight training