

" برنامج تدريبي لتطوير الحالة التدريبية لبعض القدرات البدنية والمهارية لناشئى كرة اليد "

د / مجدى حسنى أبو فريخة (*)
د / مجدي عبد النبي محمد (**)

ندمة ومشكلة البحث :

ما يشهده العالم من تطور فى كافة المجالات ، أصبح من الضروري البحث عن أفضل الوسائل والطرق العلمية الحديثة بتبطة بمجال التدريب ووضع استراتيجيات تدريبية خاصة لكل مرحلة سنوية تهدف الارتقاء بمستوى الأداء الفنى (البدنى ، بارى... الخ) للاعبين فى الأنشطة الرياضية عامة وكرة اليد خاصة ، الأمر الذي دفع العديد من الدول إخضاع كافة الإمكانيات العلمية والتجريب والقياس ولتتمكن من مسابرة هذا التطور .

إنطلاقاً من كون ناشئى اليوم هم عماد الفرق القومية مستقبلاً لذا فالعناية بهم وإعدادهم يعد اطمئناناً طيباً لكرة اليد مربية نحو الوصول بها للمستويات العليا بدأ من مراحل الناشئين تحت ١٢ سنة لما لهذه المرحلة من أهمية قصوى فى تطوير القدرات البدنية والمهارية تعطى اطمئنانى مستقبلاً لفرقهم وبالتالي للمنتخبات .

وتعتبر فئة الناشئين من هذه المرحلة تقتصر الى الاهتمام بتخطيط البرامج التدريبية المقننة حيث يعتمد المدربون على إت السابقة لهم كلاعبين أو التي اكتسبوها من المدربين الذين تدربوا على أيديهم أو تطبيع اللاعبين على مستوى شاهدونة بآراء ما وذلك دون الاهتمام بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات العلمية والبحوث التي تنطرت لها .

ويذكر كل من أحمد زكى و مجدى عبد النبي (٢٠٠٧) ، عبد الفتاح فتحى وآخرون (٢٠٠٨) أن عملية انتقال المدرب بين من فترة الى فترة تدريبية الى أخرى أو من مرحلة الى أخرى يتم بطريقة عشوائية تعتمد فى المقام الأول على نظرتة سية دون الاهتمام بمدى ملائمة الاحمال والجرجات التدريبية لهؤلاء اللاعبين (١ : ١٣٨) ، (١٢ : ٣٩٢) ، كما يتفق كل سيد عبد المقصود (١٩٩٢) . ودونالد Donald W.M (٢٠٠٨) فى أن الحالة التدريبية للاعبين هى المحور الأساسى اء بالعملية التدريبية وتطويرها نحو وضع وتخطيط وتقويم البرامج التدريبية والاختبارات هى التي تهدف الى تطوير (٥ : ٣٢٤) ، (٢٥ : ٢٤) .

وإذا كان التقدم فى المجال الرياضى هدفاً تسعى الية الدول المتقدمة بالبحث فى المشكلات التي تعوق هذا التقدم وإيجاد العلمية والمنطقية للبحث عن القدرات الكامنة للاعبين عامة والناشئين خاصة وتطويرها ، لذا كان اهتمام الباحثان فى حث عن القدرات التدريبية للمرحلة السنوية (١٠-١٢) سنة وصولاً الى معرفة تطور تلك القدرات كخطوة للتقدم فى هذا وذلك من خلال الانتقال بتدريب القدرات التدريبية لهم من فترة تدريبية الى أخرى تعتمد اساساً على أسس علمية مقننة كانت بأحصال بدنية أو بجرجات تدريبية تتناسب وهؤلاء الناشئين وهذا ما أكده كل من سيجر وآخرون Seiger & B Vanderpool K. (١٩٩٥) ، جريب وريفيز Grebe E. & Revese N. (٢٠٠٤) . (٣٠ : ٣١٤) ، (٢٦ :)

وإستهدف هذا البحث عينة من ناشئى كرة اليد من (١٠-١٢) سنة لما تتميز به هذه المرحلة السنوية من ديناميكية قدرات البدنية والمهارية التي تؤثر ايجابياً على الأداء الفنى لهؤلاء الناشئين والتعرف على إمكانياتهم وديناميكية تطور من خلال تطبيق برنامج التدريبى مقنن محاولة من الباحثان الوصول الى نتائج تسهم فى ارساء مبادئ تخطيط البرامج لناشئى كرة اليد .

وبما أن الهدف من تدريب الناشئين الاهتمام بخلق قاعدة تهدف الارتقاء بإمكاناتهم وقدراتهم الفنية والاهتمام بهم قدراتهم البدنية والمهارية التنموية القصوى وفق متطلبات الأداء الحديث بإسلوب يتشابه وظروف أداء المباريات لإتاحة أسماهم فى التغلب على متطلبات مواقف اللعب ، ويجمع العديد من المتخصصين فى المجال الرياضى " فيلين فيلين F. A. ФИЛИН В. П. ، (١٩٨٠) ، (١٩٨٧) ، " زكى محمد حسن " (١٩٨١) ، " ناداТНикова М. Я. " (١٩٨٢) ، " على البيك " (١٩٨٨) على أن دراسة ديناميكية تطور الصفات البدنية لا هاماً فى معرفة أثر ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وكذا تحديد المستويات الخاصة للصفات البدنية حتى يمكن

تأد التدريب المساعد - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
درب كرة يد - عضو لجنة مدربين المشروعات القومية - الإتحاد المصرى لكرة اليد .

جيه عملية التدريب الرياضى ، وفى وضع أسس اختيار اللاعبين الناشئين ، وحيث أكد " فيلين وفومين" (1980) "ФИЛИН В. П., ФОМ" أن دراسة الديناميكية العمرية للصفات البدنية تحت تأثير مزاوله بية سوف يساعد فى وضع أسس تدريب الرياضيين فى مختلف التخصصات . (٢١٢ : ٣٤) ، (١٤٧ : ٩) ، (١٩٣) ، (٤٣ : ٣٤) ، (١٣٤)

ن معرفتنا للديناميكية العمرية لبعض خصائص القدرات البدنية والمهارية سيسهم بقدر كبير فى تحديد مستوى ات البدنية المهارية فى الأنشطة الرياضية عامة وكرة اليد .

"على البنيك" (1988) أن لكل صفة من الصفات البدنية ديناميكية عمرية محددة حيث يظهر خلال المراحل ة تطور مختلف بالنسبة لهذه الديناميكية ، وهنا يجب مراعاة التركيز على التدريبات الأساسية لئمو الصفات ارتقاء بها فى تلك المرحلة السنوية التى يمكن خلالها إحداث أكبر تطور (١٥ : ١٧) وأكد على ذلك صبحى (٢٠٠٨) ، " محمد صبحى (٢٠٠١) ، باسمين على البحار (١٩٩٧) أنه من خلال تحليل النتائج وبمتابعة ، أمكن تحديد كل صفة من الصفات البدنية ، وذلك لدراسة أسس الإعداد البدنى للناشئين الرياضيين . (١١) (٨ : ٢٣ : ٦٧)

الباحثان أن عملية التقويم تكشف عن مواطن القوة والضعف بغرض تقدير مستوى فاعلية البرامج التدريبية لكل عب فى ضوء شرعية تطوير المستوى فى ظل المكونات الأساسية التى تهدف الى تقويم وتعديل المستوى .

تت الديناميكية تعنى نمو وتطور لجميع الخصائص المورفولوجية والبدنية والنفسية وكذلك الفسيولوجية حيث فيز Grebe E. & Revese N. (٢٠٠٤) ان عمليات النمو والتطور ما هى إلا عملية مستمرة ومعرفتنا ، البدنية وسرعة الأداء المهارى لهذه الفئة العمرية سوف يساعد بدرجة كبيرة فى تحديد المستوى الفنى وذلك وع لبرنامج تدريبي مقنن ومزاوله للتدريبات بهدف تطوير القدرات البدنية والمهارية . (٢٦ : ٢٥٨)

"ماس Mass" (١٩٧٤) أن ممارسة الأنشطة الرياضية تضفى على ممارسها تغيرات بدنية ومهارية فى ارس (٢٧ : ٢٣٦) ، ويضيف "الباحثان" فى أن التدريب المتواصل المخطط له أثر ايجابي على تطوير قدرات تليل من معدل التدريب البدنى والمهارى سوف يودى إلى هبوط فى مستوى الأداء لدى اللاعبين ، ويشير " (٢٠٠٤) إلى العلاقة بين طبيعة الأداء فى كرة اليد وما تكسبه اللعبة للاعب من صفات مميزة ، وأن العمل الشاق أو بدنى له تأثيره على بعض القدرات البدنية والمهارية . (٢ : ١٠٢)

ن رأى الباحثان من خلال خبرتهما التدريبية بقطاع الناشئين أن اللاعب فى المرحلة السنوية (١٠ - ١٢) سنة ريبى يحتوى على تدريبات متنوعه ويشارك فى العديد من البطولات ، والضرورة والحاجة الماسة إلى دراسة مض القدرات البدنية وسرعة الأداء المهارى للوقوف على وضع أسس تدريب علمية مقننة لهذه الفئة من ضعون لمحتوى البرنامج التدريبي ، والوقوف على مستوى اللاعبين البدنى والمهارى ، وهل مدة البرنامج كافية لهذه المرحلة السنوية لإحداث تطور بدنى و مهارى ، هذا من جانب أما من جانب آخر وفى حدود علم برض أى من الدراسات إلى دراسة ديناميكية تطور أى من القدرات البدنية والمهارية للناشئين (١٠ - ١٢) رة اليد ، كل تلك الأمور دعت الباحثان إلى إبراز مشكلة بحثهما محاولة منهما للتعرف على ديناميكية تطور نية وسرعة الأداء المهارى لدى ناشئى كرة اليد .

البحث وضع برنامج تدريبي مقنن للمرحلة السنوية ١٠ - ١٢ سنة يسهم التعرف على...
نالة التدريبية للقدرات البدنية لناشئى كرة اليد .
توى الأداء المهارى لناشئى كرة اليد .

ق دالة احصائياً بين القياس القبلى والقياسات البيئية والقياس البعدى فى مستوى القدرات البدنية لعينة صالح القياس البعدى .

ق دالة احصائياً بين القياس القبلى والقياسات البيئية والقياس البعدى فى مستوى الأداء المهارى لعينة صالح القياس البعدى .

فى حدود ما قام به الباحثان بمن إطلاع على المراجع والبحوث العلمية والشبكة القومية للمعلومات للتعرف على أهم
لبحوث المرتبطة بالدراسة الحالية فقد توصلنا الى :-

دراسة صبحى حسونة حسونة (٢٠٠٨) (١١) بعنوان "ديناميكية تطور بعض القدرات البدنية ومستوياتها
معايارية لدى ناشئ الكاراتية فى المرحلة السنية من ٦-١٢ سنة"
هدف :- التعرف على العلاقة بين الديناميكية العمرية وتطور بعض القدرات البدنية لتحديد معدلات دقيقة لديناميكية تطور كل
رة بدنية للمراحل السنية قيد الدراسة .
ينة : بلغ حجم العينة (١٥٠) من ناشئ الكاراتية ، (٢٥) ناشئ لكل مرحلة عمرية .
نهج : استخدم الباحث المنهج المسحى الوصفى بطريقة الدراسة المستعرضة .
م النتائج :- تطور مؤشرات الديناميكية العمرية للقدرات البدنية فى المراحل السنية قيد الدراسة يسير فى الاتجاه الخطى
مورة متابعه ومتسلسلة من مرحلة لأخرى بصورة غير منتظمة .

دراسة عبد الفتاح فتحى مبروك (٢٠٠٨) (١٢) بعنوان "دراسة ديناميكية تطور الحالة التدريبية لموهوبى
لاكمة فى جمهورية مصر العربية"
دف :- التعرف على تأثير البرنامج التدريبى المقترح على فاعلية الأداء للملاكمين ١٣-١٦ سنة .
نة : بلغ حجم العينة (١٤) من موهوبى الملاكمة بمدارس الموهوبين .
هج : استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعه الواحده بالقياس القبلى والبنى والبعدى .
النتائج :- أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً بين قياسات جميع المتغيرات البدنية والمهارية .
دراسة شريف على ، فتحى صادق (٢٠٠٤) (١٠) بعنوان " " ديناميكية تطور القدرات البدنية الخاصة وبعض
خيرات الجسمية لدى لاعبى المشروع القومى للعلاقة فى كرة اليد "
ف :- التعرف على ديناميكية تطور بعض لقدرات البدنية والجسمية الخاصة للاعبى المشروع القومى للعلاقة فى كرة اليد
ة : بلغ حجم العينة (٢٠) من لاعبى المشروع القومى للعلاقة والموهوبين فى كرة اليد .
هج : استخدم الباحثان المنهج الوصفى لدراسات النمو والتطور بالطريقة المستعرضة امستخدما القياسات التتبعية .
النتائج :- التعرف على ديناميكية تطور بعض القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات الجسمية للاعبى المشروع القومى
لقة فى كرة اليد وتحديد معدلات التحسن لتطور هذه المتغيرات .

٤٤ اءات البحث :

البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة القياس القبلى و القياسات البيئية (الأول
و ، الثالث) والقياس البعدى .

لبحث :

تم تطبيق التجربة على عينة قوامها (٢٠) ناشئ مواليد ١٩٩٧/٩٦م من ناشئى كرة اليد بنادى كفر الشيخ الرياضى
م التدريبى ٢٠٠٨/٢٠٠٩م تم اختيارهم بالطريقة العددية ، وقام الباحثان بحساب تجانس عينة البحث وإيجاد المعاملات
فى بعض المتغيرات والتي قد تؤثر على المتغير التجريبي وفقاً لما تبين فى بعض المراجع العلمية والدراسات المشابهة
طة كدراسة " عبد الفتاح فتحى وآخرون (٢٠٠٨) (١٢) ، صبحى حسونة (٢٠٠٨) (١١) ، مجدى عبد النبى
(١٩) (١) ، أحمد زكى ومجدى عبد النبى (٢٠٠٧) (١) ، والتي أشارت إلى أن المتغيرات التى تؤثر فى البحث هى :
السن - الطول - الوزن - القياسات الأنثروبومترية .
القدرات البدنية : التحمل ، القوة ، السرعة ، القدرة ، المرونة ، التوازن ، الرشاقة .
المتغيرات المهارية .

التوزيع الإعتدالي (التجانس) لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث

المتغير	التمييز	س	الوسيط	±ع	التقلطح	الالتواء
معدل دلالة النمو						
	سم	١٤٤,٦	١٤٤,٠	٤,٤٦	٠,٩٥	٠,٠٤٦
	سم	٣٦,٢٥	٣٧,٥٠	٥,٩٠	٠,٩٠	٠,٣٦
القياسات الأنتروبومترية						
طرف السفلى	سم	٨٠,٣٠	٨٠,٠٠	٣,٢٢	٠,٦٢	٠,٤٥
لفخذ	سم	٣٩,٣٥	٣٩,٠٠	١,٤٩	٠,٧١	٠,٢٧
قدم	سم	٢٣,٠٠	٢٤,٠٠	١,٨٣	١,٢٢	٠,٥١
الصدر	سم	٣٦,٢٠	٣٦,٥٠	١,٥٠	١,٠٧	٠,٠٣٣
عضد	سم	٢٦,٧٠	٢٦,٥٠	١,٣٤	٠,٧٦	٠,٤٦
ساعد	سم	٢٣,٦٠	٢٣,٠٠	١,٢٧	٠,٦٥	٠,٥١
كف	سم	١٧,٣٥	١٧,٠٠	٠,٩٣	٠,٧٣	٠,٠٥٥
الكف	سم	٧,٢٥	٧,٥٠	٠,٣٧	١,١٥	٠,٠٨٦
أصبع الأوسط	سم	٦,٧٧	٦,٧٥	٠,٤٤	٠,٥٢	٠,٠٨٤
القدرة البدنية						
في المكان اق	عدد	٧٦,٧٥	٧٥,٥٠	١٥,٩٧	٠,٨٥	٠,٣١
شلات القبضة المستخدمة	كجم	١٧,٣٠	١٧,٠٠	٢,٥٥	١,٤١	٠,٢٢
	ث	٥,٥٨	٥,٥٥	٠,٢٠	٠,٤٢	٠,١٤
من الرقود ٣٠ ث	عدد	٢٥,٣٥	٢٥,٠٠	٢,٨٣	٠,٣٢	٠,٥٢
ة طيبة ١ ك	سم	٧,٠٧	٧,٣٠	٠,٦٩	٠,٩٦	٠,١٢
مودى	سم	٣٧,٨٥	٣٧,٠٠	٣,٧٨	١,٨٠	٠,٦٩
مانل ثنى الزراعين	عدد	١٥,٠٠	١٤,٥٠	٣,٨٣	١,٢٦	٠,٢٠
على مشط قدم الارتكاز	ث	٢,٥٢	٢,٤٠	٠,٩٩	٢,٥٢	١,٢٤
إعية ١٠ ث	عدد	٢٩,٠٥	٢٩,٠٠	٢,٠٦	٠,٨٠	٠,٨٢
الزجاجي ١٠ م	ث	٦,٥٥	٦,٥٠	٠,٢٤	٠,١٦	٠,٥٩
زغ أماما أسفل	سم	٨,٠٠	٨,٠٠	٢,٧٧	١,٠٤	٠,١٩
الديناميكية ١٥ ث	عدد	١٥,٠٠	١٥,٠٠	١,٣٣	١,١٤	٠,٢٩
المستوى المهاري						
استلام ثم خداع بالجسم ثم التميرير	ث	٢٩,٥٩	٢٩,٣٤	٢,١٣	٢,٨٦	١,٢٦
ب (٥) كرات	ث	٢٩,٧٤	٢٩,٦٥	٢,٣٨	٠,٧٣	٠,٠٠١
استلام ثم خداع بالجسم ثم	ث	٨,٧٠	٨,٧٠	٠,٤٧	٠,٣٧	٠,٢٧
ب من الوثب (٥) كرات	ث	٥٠,١٢	٤٩,٥٠	٢,٤٧	٠,١١	٠,٩٩
تخرج مربع ٣٥×٣٥ (زمن)	ث	٢٩,٧١	٢٩,٦٥	٢,٦٧	٠,٤٢	٠,٠٢٢
من الجرى ثم تمرير واستلام ثم	ث	١,٢٢	١,٢٣	٠,٠٤	٠,٣٣	٠,٠٩٨
ب (٥) كرات	ث	٢٢,٢٠	٢٢,٠٠	٢,٣٧	٠,٩٣	٠,٠٢٤
استلام ثم خداع بالتمرير ثم	ث	١٦,١٥	١٦,٢٥	٠,٩٤	٠,٨٤	٠,٠٨٥
من الوثب	ث					
استلام ثم خداع بالتمرير ثم	ث					
ثم التصويب	ث					
على الحائط ٣٠ ث	عدد					
المترج ثم التصويب (٢) كرتان	ث					

جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في مستوى المتغير أساسية ، الأنتروبومترية ، البدنية ، المهارية) ويتضح تراوح قيم معامل الالتواء بين (±٣) مما يشير إلى بنة في تلك المتغيرات وبعدها عن عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

مجالات البحث :

- ١- المجال البشري : أجرى البحث على عينة من ناشئي كرة اليد بنادي كفر الشيخ الرياضي مواليد ١٩٩٧/٩٦م للموسم الرياضي ٢٠٠٨/٢٠٠٧م.
- ٢- المجال المكاني : تم تطبيق التجربة الأساسية (البرنامج التدريبي) والقياسات (القبليّة ، البينيّة ، البعدية) بملعب كرة اليد بنادي كفر الشيخ .
- ٣- المجال الزمني : تم تطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة الزمنية من ٢٠٠٨/٤/٥م وحتى ٢٠٠٨/١١/٦م من الموسم الرياضي ٢٠٠٨/٢٠٠٩م.

جدول (٢)
الخطة الزمنية لتنفيذ خطة البحث

م	المحتوى	الفترات الزمنية					
		من			إلى		
	الدراسة الاستطلاعية الأولى	٥	٤	٢٠٠٨	٩	٤	٢٠٠٨
	الدراسة الاستطلاعية الثانية	١٤	٤	٢٠٠٨	١٦	٤	٢٠٠٨
	الدراسة الاستطلاعية الثالثة	٢٦	٤	٢٠٠٨	٥	٥	٢٠٠٨
	القياس القبلي	٢١	٥	٢٠٠٨	٢٢	٥	٢٠٠٨
	القياس البيني الأول	٢	٧	٢٠٠٨	٣	٧	٢٠٠٨
	القياس البيني الثاني	١٣	٨	٢٠٠٨	١٤	٨	٢٠٠٨
	القياس البيني الثالث	٢٤	٩	٢٠٠٨	٢٥	٩	٢٠٠٨
	القياس البعدي	٥	١١	٢٠٠٨	٦	١١	٢٠٠٨

ت البحث

قام الباحثان بتصميم الاستثمارات التالية لسهولة تنفيذ إجراءات البحث :

- ١- استمارة جمع البيانات الخاصة بالعينة (الاسم - السن - الطول - الوزن - القياسات الأنثروبومترية)
- ٢- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم القدرات / الاختبارات البدنية والمهارية .
- ٣- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم اختبارات المستوى المهاري التي تتناسب والعينة قيد البحث .
- ٤- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم عناصر البرنامج التدريبي .

إتفق الخبراء على أهم القدرات البدنية (٧) قدرات وهي (السرعة ، القوة ، القدرة ، الرشاقة ، المرونة ، التوافق) حيث أعلى نسبة إتفاق (١٠٠ %) ، وأقل نسبة إتفاق (٥٠ %) ، وقد استخدم الباحثان القدرات التي حصلت على (٧٥ %) من رأي الخبراء .

تد إتفق الخبراء على أنسب الاختبارات المهارية (٨) اختبارات وضرورة قياسها (زمن / أداء) وبلغت أعلى نسبة إتفاق (٦٢,٥ %) وقد استخدم الباحثان الاختبارات التي حصلت على (٧٥ %) فأكثر ، الخبراء .

تم عرض هذه الاستثمارات على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (٨) خبراء حيث يبدي الخبير رأيه بالموافقة أو وافقة عن كل متغير من المتغيرات المقترحة وفقاً لأهميته النسبية .

الاختبار	القدرة	وحدة القياس	مج الآراء	%
من البدء العالي	السرعة	ث	٨	٪١٠٠
المكان اق	التحمل	عدد	٧	٪٨٧,٥
ت القبضة لليد المستخدمة	القوة	كجم	٨	٪١٠٠
طبية كجم	القوة	سم	٧	٪٨٧,٥
الذراعين	القدرة	عدد	٦	٪٧٥
الرقود ٣٠ ث	القدرة	عدد	٨	٪١٠٠
دى	القدرة	سم	٧	٪٨٧,٥
ياعية ١٠ ث	القدرة	عدد	٦	٪٧٥
أماما أسفل من الوقوف	المرونة	سم	٦	٪٧٥
ديناميكية من الوقوف ١٥ ث	المرونة	عدد	٧	٪٨٧,٥
لبي مشط قدم الارتقاء	التوازن	ث	٦	٪٧٥
تخرج ١٠ م	الرشاقة	ث	٦	٪٧٥
الاختبار المهارية				
الاداءات				
تلام ثم خداع بالجسم ثم التمرير من الوثب	٤	ث / د	٨	٪١٠٠
تلام ثم خداع بالجسم ثم التصويب من الوثب	٤	ث / د	٨	٪١٠٠
تلام ثم خداع بالتمرير ثم التنطيط ثم التمرير	٥	ث / د	٧	٪٨٧,٥
تلام ثم خداع بالتمرير ثم التنطيط ثم التصويب	٥	ث / د	٧	٪٨٧,٥
تلام ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم التنطيط ثم التمرير	٥	ث / د	٧	٪٨٧,٥
تلام ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم التنطيط ثم التصويب	٥	ث / د	٧	٪٨٧,٥
تمرير واستلام ثم الخداع بالجسم ثم التنطيط ثم التصويب	٦	ث / د	٦	٪٧٥
تمرير واستلام ثم الخداع بالجسم ثم التنطيط ثم التمرير	٦	ث / د	٦	٪٧٥

ب ١/١ ثانية د = درجة التمرير ن = التصويبات الناجحة .

المستخدمة في البحث والقياس :

- لقياس الطول - ميزان طبي لقياس الوزن - جهاز ديناموميتر القبضة
عدد عشرة . - شواخص ثابتة . - حواجز عدد عشرة .
١ . - كرات طبية زنة ٢ كجم . - كرات طبية زنة ١ كجم .

عية :

جتمع البحث تم اختيار (١٦) ستة عشر لاعباً من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وتم العمدية من لاعبي نادي بلدية المحلة الرياضي ، ليكونوا عينة الدراسات الاستطلاعية .
ت الاستطلاعية تحديد :

الهدف العام من تدريب المرحلة السنية ١٠ - ١٢ سنة من خلال الإطلاع على المراجع والدراسات المرتبطة قدرات اللاعبين ومحاولة الوصول إليها لتجنب التحميل الخاطى على اللاعبين من خلال تقسيم الأهداف حقيقها بشكل متسلسل خلال فترات البرنامج مما يحقق هذا الهدف في نهاية البرنامج .

إجراء الاختبارات وعمل قياسات قبلية للتعرف على الوضع الحالي وذلك لتحديد مدى تأثير البرنامج قيد ن للمتغيرات المستهدفة .

- محتوى البرنامج :

بعد الإطلاع على الإطار المرجعي الخاص بالتدريب الرياضي عامة وكرة اليد خاصة ، واستطلاع رأى الخبراء المتخصصون في مجال تدريب كرة اليد لتحديد أهم القدرات البدنية والمتغيرات مهارية وعناصر البرنامج التدريبي ومحتواة تم تخطيط وتنظيم البرنامج المقترح.

ولقد راعى الباحثان عند اختيار الخبير الشروط التالية :

- أن يكون حاصل على درجة الدكتوراه في المجال الأكاديمي .
- أن يكون من القائمين بعملية التدريب بالأندية أو المنتخبات القومية .
- أن يكون ممن لديهم خبرات ميدانية في مجال تدريب الناشئين .
- * ثم بعد ذلك تم إجراء التعديلات على البرنامج وفق نتائج الدراسة الاستطلاعية .

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

هدف الدراسة :

- ١- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- ٢- تدريب الأيدى المساعدة على القياسات ودقة التسجيل .
- ٣- التعرف على مناسبة محتوى البرنامج التدريبي و الأزمنة المناسبة للتدريبات داخل الوحدة التدريبية .
- ٤- التأكد من مناسبة الأحمال التدريبية وتكراراتها .
- ٥- التعرف على المسافات المناسبة للتمرير والإستلام والتنظيط والخداع باختبارات الأداء المهاري .

مع النتائج :

- صلاحية الأدوات والأجهزة .
- تدريب الأيدى المساعدة والتعرف على أفضل الطرق لتسجيل النتائج .
- من الأداءات مهارية و تعديل ما يحتاج تعديله .
- مناسبة محتوى البرنامج التدريبي وتعديل عناصر البرنامج(الإحماء- الجزء البدني/المهاري/الختام)
- مناسبة الأحمال التدريبية وتم تحديد الأزمنة المناسبة للتدريبات وكذلك تكراراتها .
- التعرف على المسافات المناسبة للتمرير والإستلام والتنظيط والخداع باختبارات الأداء المهاري .

راسة الاستطلاعية الثانية :

نا الدراسة : استهدفت هذه الدراسة :

- تطبيق بعض أجزاء من البرنامج التدريبي للتأكد من مدى ملائمته لأفراد عينة البحث قبل تنفيذه .
- التأكد من مناسبة زمن الوحدة التدريبية اليومية .
- التعرف على الصعوبات أو المشكلات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق .

النتائج :

- ١- التأكد من تقبل أفراد العينة للبرنامج التدريبي وقدرتهم على تنفيذ ما يطلب منهم .
- ٢- التأكد من مناسبة الفترة الزمنية المحددة للوحدة التدريبية .
- ٣- صلاحية البرنامج التدريبي للتنفيذ خلال زمن الوحدة وفقاً لكل جزء على حدة من أجزاء الوحدة في الخطة العامة للبرنامج التدريبي لبعض الاداءات مهارية الهجومية المركبة .
- ٤- تحديد الفترات المناسبة لتطبيق البرنامج من حيث التوقيت اليومي المناسب .
- ٥- تم استبعاد التدريبات الصعبة التي لم تستجب لها عينة البحث وتم استبدالها بمجموعة أخرى يمكن أداؤها وتحقيقها بنفسى الغرض .

مة الاستطلاعية الثالثة :

استهدفت هذه الدراسة إيجاد معاملات الصدق والثبات للاختبارات (البدنية ، المهارية) .

ناد الصلاحية العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المهارية قيد البحث .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق للحالة التدريبية البدنية والمهارية

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
	±ع	س	±ع	س	
٠,٨٤	٣,٨٦	٧٦,٠١	٤,١٧	٧٥,١٩	من البدء العالى
٠,٩٢	١,٥٥	١٧,٣٢	١,٧٢	١٧,١١	لمكان اق
٠,٩٦	٠,٣٧	٥,٥٧	٠,٤٦	٥,٦٢	ت القبضة لئيد المستخدمة
٠,٨٩	٢,٠١	٢٥,٤٦	٢,١٨	٢٥,١٧	طبية اكجم
٠,٩٣	١,١١	٦,٨٨	١,١٤	٦,٧٢	الذراعين
٠,٨٨	٢,٤١	٣٧,٦٢	٢,٧٧	٣٧,٤٥	الرقود ٣٠ ث
٠,٨٢	٣,١٠	١٥,٠٠	٣,٢٤	١٤,٥٠	ى من الثبات
٠,٨٣	٣,٣٢	٤,٤٢	٣,٥٦	٤,١١	باعية ١٠ ث
٠,٩١	١,٥٢	٢٨,٩١	١,٦٩	٢٨,٧٦	أماما أسفل من الوقوف
٠,٩٦	٠,٣٢	٦,٥٣	٠,٣٧	٦,٦٤	بيناميكية من الوقوف ١٥ ث
٠,٨٥	١,٤٣	٧,٥٥	١,٧٢	٧,٣٥	ى مشط قدم الارتقاء
٠,٨٩	١,٩٧	١٤,٥٥	٢,٧٦	١٤,٢٥	عرج ١٠ م
٠,٨٩	١,٦٤	٢٨,٥٠	١,٨٢	٢٨,٨٠	تلام ثم خداع بالجسم ثم التمرير من الوثب
٠,٨٦	١,٤٧	٢٨,٦٢	٢,٤١	٢٩,٣٥	تلام ثم خداع بالجسم ثم التصويب من الوثب
٠,٩٤	٠,٥١	٨,٣٦	٠,٦٢	٨,٥٢	تلام ثم خداع بالتمرير ثم التنظيط ثم التمرير
٠,٨٧	١,٩٧	٤٧,٨١	٢,١٤	٤٨,٧٤	تلام ثم خداع بالتمرير ثم التنظيط ثم التصويب
٠,٨٣	٢,٣١	٢٩,٢١	٢,٣٦	٢٩,٩٥	تلام ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم التنظيط ثم التمرير
٠,٩٦	٠,١٥	١,١٣	٠,١١	١,٢٣	تلام ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم التنظيط ثم التصويب
٠,٨٨	١,٦٣	٢٢,٤١	١,٨٦	٢٢,٧٦	تمرير واستلام ثم الخداع بالجسم ثم التنظيط ثم التصويب
٠,٩٢	٠,٩٦	١٥,٨٣	١,١١	١٦,٣٤	تمرير واستلام ثم الخداع بالجسم ثم التنظيط ثم التمرير

(الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٢)

دول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق فى اختبارات القدرات البدنية
ة التقنين مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

جدول (٦)

للة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى للحالة التدريبية البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ١٦

ت	الفرق	الأرباع الأدنى		الأرباع الأعلى		الاختبارات
		±ع	س	±ع	س	

٣,٨٤	٣٢,٤٠	١١,١٦	٦١,٤٤	٩,٤٢	٩٣,٨٤	١	عدو ٣٠ من البدء العالى
٣,٦١	٦,٣٣	٢,٢٥	١٥,٢٣	٢,٠٤	٢١,٥٦	٢	جرى فى المكان اق
٢,٧٧	٠,٦١	٠,٣١	٥,٧٩	٠,٢٤	٥,١٨	٣	قوة عضلات القبضة لليد المستخدمة
٣,٨٧	١٠,٤٥	٣,٤٦	٢٢,٣١	٣,١٧	٣٢,٧٦	٤	رمى كرة طبية اكجم
٢,٥٦	٢,٢١	١,٢٦	٦,١٠	٠,٨١	٨,٣١	٥	انبطاح ثنى الذراعين
٣,٧٩	١٠,٣٣	٣,٧١	٣٢,٢٤	٢,٥٦	٤٢,٥٢٧	٦	جلوس من الرقود ٣٠ ث
٣,٣٣	٨,٤٤	٣,٢١	١٤,١٤	٣,٠١	٢٢,٥٨	٧	وثب عمودى من الثبات
٧,٠٣	٩,٢٢	١,٧٤	٣,٥٧	١,٤٦	١٢,٧٩	٨	الوثبة الرباعية ١٠ ث
٥,٤٠	١٠,٤٣	٢,١٧	٢٣,٦٨	٢,٥٥	٣٤,١١	٩	ثنى الجذع اماما اسفل من الوقوف
٢,٥٤	٠,٥٦	٠,٣١	٦,٦٧	٠,٢٢	٦,١١	١٠	المرونة الديناميكية من الوقوف ١٥ ث
٥,٥٦	٨,٦٢	١,٨٤	٦,٣٤	١,٩٦	١٤,٩٦	١١	الوقوف على مشط قدم الارتقاء
٣,٦٩	٢,٩٩	١,١٤	١٥,٧٨	٠,٨٢	١٨,٧٧	١٢	الجرى المتعرج ١٠ م
٤,٣٨	٥,٣٠	١,٥٦	٣١,٤٩	١,٤١	٢٦,١٩	١٣	تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم التمرير من الوثب
٣,٠٨	٥,١٦	١,٧٢	٢٣,٧٨	٢,٥٣	٢٨,٦٢	١٤	تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم التصويب من الوثب
٢,٧٥	١,٤٣	٠,٧١	٩,٣٦	٠,٥٦	٧,٩٣	١٥	تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير ثم التنظيط ثم التمرير
٣,٩٨	٧,٤٥	٢,٤٨	٥٤,٥٧	٢,١٠	٤٧,١٢	١٦	تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير ثم التنظيط ثم التصويب
٤,٣٩	٧,٠٧	٢,١٤	٣٢,٧٤	١,٧٩	٢٥,٦٧	١٧	تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم التنظيط ثم التمرير
١١,٠٥	٠,٢١	٠,٢٨	١,٢١	٠,٠١٩	١,٠٠	١٨	تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم التنظيط ثم التصويب
٦,٥٨	٩,٠٨	٢,١٠	١٨,٤٢	١,١٥	٢٧,٥٠	١٩	التنظيط ثم تمرير واستلام ثم الخداع بالجسم ثم التنظيط ثم التصويب
١٣,٦٦	٤,٥١	٠,٤٦	١٨,٦٤	٠,٣٧	١٤,١٣	٢٠	التنظيط ثم تمرير واستلام ثم الخداع بالجسم ثم التنظيط ثم التمرير

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.94$

يتضح من جدول (٦) أن أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى ، حيث تراوحت مة (ت) الفروق ما بين (٢,٥٤) كأصغر قيمة ، (٧,٠٣) كأكبر قيمة بينما بلغت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) (١,٩٤) وهذا يدل على ثبات الاختبارات .

إساسة الأساسية :

بعد الإنتهاء من الدراسات الاستطلاعية ، تم تنفيذ الدراسة الأساسية فى الفترة الزمنية ٢١ / ٥ / ٢٠٠٨ م وحتى ٦ / ٢٠٠٩ م وذلك وفق الخطة الزمنية للبرنامج التدريبي بواقع قياس بعد إنقضاء كل فترة زمنية من فترات البرنامج الزمنى .
() ق

برنامج : وقد اشتملت على :

البرنامج :

، البرنامج التدريبي المقترح التعرف على ديناميكية تطور :
ن القدرات البدنية (التحمل ، القوة ، السرعة ، القدرة ، المرونة ، التوازن ، الرشاقة) لعينة البحث .
عة الأداء المهاري لعينة البحث .

البرنامج :

ن التي وضع من أجلها .

سبة محتوى البرنامج للتعرف على مستوى حالة اللاعبين البدنية والمهارية للعينة قيد البحث .
يد الفترات الزمنية للبرنامج والأحمال التدريبية المناسبة لها وفترات الراحة .
يد طرق التدريب المستخدمة .

نامج :

المقصود (١٩٩٢) (٥) أن الهدف من العملية التدريبية هو الوصول باللاعب لأعلى مستوى بأفضل الطرق التي
تاء بمستوى الإنجاز باعتبار أن الإنجاز هو محور العملية التدريبية .

باحثان إلى البحوث والدراسات العلمية والمراجع التي استهدفت وتناولت البرامج التدريبية للناشئين عامة من
يفرض تطوير الأداء وقد توصل الباحثان إلى تصور تخطيط البرنامج التدريبي وتقسيم فتراته الزمنية ومشمطاته
يعرض هذا التصور على السادة الخبراء من ذوي الخبرة العلمية والعملية والأكاديمية في مجال تخطيط وتصميم
ة للناشئين ويتفق كل من عبد الفتاح مبروك وآخرون (٢٠٠٨) (١٢) ونوبل وآخرون Noble J. Booker R. & We:
(٢٠٠٣) (٢٨) بأنه عند وضع برامج تدريب للناشئين يراعى مبدأ التدرج في زيادة الحمل التدريبي
يب المختلفة ويكون الهدف الأساسي في وضع البرنامج هو الوصول باللاعب الى مستوى عالي .

لمستخدمة :

المستمر - طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة بأسلوب التدريب الدائري .

لزمنية للبرنامج التدريبي :

زمنية للبرنامج التدريبي لدراسة ديناميكية تطور حالة اللاعبين البدنية والمهارية ما بين (١٦ - ٢٤) أسبوعاً
نج المسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي لدراسة ديناميكية تطور
بدنية والمهارية قيد البحث بـ (٢٤) أسبوعاً .

عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية :

جدى عبد النبي " (٢٠٠٧) (١٩) ، " أيمن عبد الفتاح ، مجدى شوقي " (٢٠٠٦) (٦) ، أن ناشفى هذه
ن إلى ممارسة الأنشطة التي تنتج للناشئ فرصة بذل أقصى ما يمكن من الوقت المخصص من خلال أنشطة
الحيوية وتشابه مع طبيعة ومتطلبات المواقف المتغيرة التي تطرأ على الناشئ خلال المباريات ويجب أن
حده من (٧٥ - ١٠٠) اق) بواقع (٣ - ٦) وحدات تدريبية أسبوعياً .

على ما سبق ومن خلال استطلاع رأي الخبراء وما قام به الباحثان من مسح مرجعي للدراسات والبحوث
التي تناولت بناء وتصميم البرامج التدريبية فقد حدد الباحثان عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بـ (٣) ثلاث
حيث يكون هناك يوم تدريب ويوم راحة ، ومتوسط زمن الوحدة (٩٠ ق) .
٣ وحدات × ٢٤ أسبوع × ٩٠ دقيقة = ٦٨٠ دقيقة

التدريبية :

ل من شاركي Sharky (١٩٩١) (٣١) ، باوليو Pouletto (١٩٩١) (٢٩) ، ياسمين على البحار
ويليام وكاتيل William & Chatell (٢٠٠١) (٣٢) أنه يجب أن تنمى القدرات البدنية والمهارية للاعبين
ممارس باستخدام طرق ووسائل التدريب المتنوعة ليس فقط تدريبات داخل الملعب فحسب بل أيضاً خارجة
لشامل للقدرات البدنية والمهارية لا يتوقف عند التدريب بالكرة بل تستخدم تمرينات تنمية القوة العضلية
ضلات العاملة في الأداء البدني والمهاري والتي تشكل الهدف الأساسي لمرحلة الاعداد الخاص طبقاً لنسب
اء الفني .

تقسم إلى ثلاث أجزاء:

هينة : ويشتمل على ألعاب صغيرة وتريبات التنهينة البدنية والفيولوجية لأجهزة الجسم لممارسة الأنشطة
وحدة التدريبية .

الجزء الرئيسي : ويشتمل على تدريبات متنوعة ومتدرجة الصعوبة تهدف تحسين مستوى القدرات البدنية و المهارية للناشئين .
الجزء الختامي : ويشتمل على تدريبات الاسترخاء التي تهدف إلى عودة الناشئ إلى حالته الطبيعية .

الخطه الزمنية للبرنامج التدريبي
خلال الفترة من ٢٠٠٨/٤/٥ وحتى ٢٠٠٨/١١/٧ م

أيام التدريب	الفترة	الأسابيع	الوحدات التدريبية	عدد الساعات
السبت - الأثنين - الأربعاء ٣ أيام أسبوعياً	من ٢٠٠٨/٥/٢١ وحتى ٢٠٠٨/١١/٦	٢٤ اسبوع تشكيل الحمل (١:٢):(١:١)	٣ X ٢٤ = ٧٢ وحدة تدريبية	١٠٨ = ١,٣٠ X ٧٢ ساعة تدريبية

التوزيع الزمني للوحدات التدريبية ودرجات الحمل للبرنامج التدريبي قيد البحث

الشهر	الاسبوع	السبت		الأثنين		الأربعاء		اجمالي الزمن	ملاحظات
		زمن الوحدة	درجة الحمل	زمن الوحدة	درجة الحمل	زمن الوحدة	درجة الحمل		
مايو	١	٦٠ ق	متوسط	٦٠ ق	متوسط	٧٥ ق	متوسط	١٩٥ ق	
	٢	٧٥ ق	متوسط	٦٠ ق	متوسط	٧٥ ق	عالي	٢١٠ ق	
	٣	٧٥ ق	متوسط	٨٠ ق	عالي	٧٥ ق	عالي	٢٣٠ ق	
يونيو	٤	٧٥ ق	متوسط	٩٠ ق	عالي	٩٠ ق	عالي	٢٥٥ ق	* ١٢ اسبوع حمل متوسط = ٣٦ وحدة تدريبية
	٥	٩٠ ق	عالي	٧٥ ق	متوسط	٩٠ ق	أقصى	٢٥٥ ق	
	٦	٩٠ ق	متوسط	٩٠ ق	عالي	٩٠ ق	أقصى	٢٧٠ ق	
	٧	٩٠ ق	عالي	٧٥ ق	متوسط	٩٠ ق	عالي	٢٥٥ ق	
وليو	٨	٩٠ ق	عالي	٧٥ ق	متوسط	١٠٠ ق	أقصى	٢٦٥ ق	* ٨ أسابيع حمل عالي = ٢٤ وحدة تدريبية
	٩	٦٠ ق	متوسط	٩٠ ق	عالي	٧٥ ق	متوسط	٢٢٥ ق	
	١٠	٩٠ ق	عالي	٧٥ ق	متوسط	٩٠ ق	عالي	٢٥٥ ق	
أغسطس	١١	٩٠ ق	متوسط	٧٥ ق	متوسط	٩٠ ق	أقصى	٢٥٥ ق	* ٤ أسابيع حمل أقصى = ١٢ وحدة تدريبية
	١٢	٩٠ ق	متوسط	٩٠ ق	عالي	٩٠ ق	متوسط	٢٧٠ ق	
	١٣	٩٠ ق	عالي	٧٥ ق	متوسط	١٠٠ ق	أقصى	٢٦٥ ق	
	١٤	٧٥ ق	متوسط	٩٠ ق	متوسط	١٠٠ ق	أقصى	٢٦٥ ق	
سبتمبر	١٥	٩٠ ق	متوسط	٧٥ ق	متوسط	٩٠ ق	عالي	٢٥٥ ق	* متوسط زمن الاسبوع = ٢٧٠ ق
	١٦	٩٠ ق	عالي	٧٥ ق	متوسط	٩٠ ق	أقصى	٢٥٥ ق	
	١٧	٨٠ ق	عالي	٦٠ ق	متوسط	٩٠ ق	أقصى	٢٣٠ ق	
	١٨	٧٥ ق	متوسط	٩٠ ق	عالي	٩٠ ق	أقصى	٢٥٥ ق	
	١٩	٩٠ ق	متوسط	٩٠ ق	عالي	١٠٠ ق	عالي	٢٨٠ ق	
أكتوبر	٢٠	٩٠ ق	متوسط	٩٠ ق	أقصى	٧٥ ق	متوسط	٢٥٥ ق	* متوسط زمن الوحدة = ٩٠ ق
	٢١	٩٠ ق	متوسط	٩٠ ق	أقصى	٧٥ ق	متوسط	٢٥٥ ق	
	٢٢	٩٠ ق	عالي	٦٠ ق	متوسط	٩٠ ق	عالي	٢٤٠ ق	
	٢٣	٧٥ ق	متوسط	٩٠ ق	متوسط	٩٠ ق	أقصى	٢٥٥ ق	
نوفمبر	٢٤	٩٠ ق	متوسط	٩٠ ق	عالي	٩٠ ق	متوسط	٢٧٠ ق	

*** اجمالي الزمن الكلي لتطبيق البرنامج التدريبي (قيد البحث) والقياسات = ٦٤٨٠ دقيقة (١٠٨ ساعة تدريبية)

نموذج وحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي قيد البحث
التاريخ : ٢٠٠٨ / ٦ / ٣٠
اليوم : الأثنين
الهدف : بدني / مهاري
زمن الوحدة : ٩٠ ق

الاصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الأدوات
٣ -	(لعبة صغيرة) كرة يد العارضة	٥ ق	١	*كرات يد

*إقناع *بلاستيك *حواجز *كرات ط	١٠٥ ٢x	١٥ ق	الجرى الزجراجي مع تبادل رمى الكرة ولقفاها (من الهواء ، مرتدة) الجرى مع تبادل رمى الكرة باليد من خلف الظهر ولقفاها أمام الجسم (الهواء،مرتده) نفس التدرجات بكرة طبية ١ك لجرى فى المكان وتبادل التمرير والاستلام على الحائط . لتمرير والاستلام مع الزميل من التحرك يمينا ويسارا وقوف (الارتكاز على مشط القدم تبادل دوران رسغ القدم بالتبادل ، عمل دوران كيتين للخارج / للداخل ، لف الجذع ، دوران الذراع للأمام / للخلف ، تشبيك فين عمل دوائر لرسغ اليد ، الطعن أماما ، الطعن جانبيا . وقوف - تشبيك اليدين (دفع الذراعان عاليا خلفا . ١م عدو من البدء العالى ٥-٦مرات " سرعة قصوى وقوف - ثبات الوسط (تبادل الوثب مع قذف القدمين أماما وقوف (الحجل على القدم بالتبادل ١٠م للامام . رقود - مسك كرة طبية أعلى الرأس) الجلوس من الرقود ولمس القدمين بالكرة رقود - مسك كرة طبية ١ك بالقدمين - رفع الرجلين ٥٤٥ (تبادل سحب الركبتين سوى الحوض . وقوف - مسك كرة طبية ٣ك (تبادل سحب الكرة من أعلى الرأس أماما . نيطاح مائل) تبادل ثنى الذراعان . وقوف- مسك كرة طبية ١ك- مواجه الزميل) تبادل التمرير الصدرى / أعلى من باليدين . نحركات الدفاعية بالمقابلة والتغطية بين ٦م و ٩م . طيط على خطي ٦م باليد اليمنى،٩م باليد اليسرى ٤مرات والنظر للأمام . ريز مع الزميل (مستقيم ، مرتد) . ريز والاستلام بطول الملعب. ريز واستلام والتصويب على المرمى ٤مرات . ٣،٤، (لايعين على الـ٦م تمرير بطول الملعب مع تبديل المراكز (wave) . ن التمرير والتصويب على المرمى . ويوب على المرمى من المراكز (من الجرى ، الوثب). ن التمرير السابق بعد تمرير واستلام . ن التمرير السابق وخداع شمال يمين . التمرير لـ L.W. القطع والتمرير من خلف الظهر لـ R.W. والتصويب المرمى ، والعكس . وقوف - مسك الكرة خلف خط الـ٧م (التصويب على المرمى وفراغات جسم ن المرمى . ن خفيف متنوع داخل الملعب . ن للرجلين والذراعين .
	٢x٢	٢٥ ق	
	٢x٤	٤٥ ق	
	٢ لكل لاعب	٥ ق	
	١	٥ ق	

ن البحث وفروضه وبعد الإتهام من إجراء جميع القياسات لعينة البحث تم إخضاع ما أسفرت عنه
سأنى قام الباحثان بإجراء برنامج SPSS ومعالجته الإحصائية الآتية :

- توسط الحسابى . - معامل الارتباط . - اختبار (ت) .
 سيطر . - معامل الالتواء . - الفرق بين المتوسطات .
 حراف المعيارى . - معامل التفلطح . - النسبة المئوية للتحسن .
 يل التباين - اختبار أقل فرق معنوى (L.S.D)

و مناقشة :
 ج تطور الحالة التدريبية للقدرات البدنية :

جدول (٧)
 المتوسطات الحسابية والانحراف المعيارى لتطور الحالة التدريبية
 للقدرات البدنية والمهارية فى القياسات البيئية

القياسات المتغير	القبلى		الأول		الثانى		الثالث		البعدى	
	س	ع±	س	ع±	س	ع±	س	ع±	س	ع±
الجرى فى المكان اق	٧٦.٧٥	١٥.٩٧	٩١.٠٥	١١.٠٩	٩٦.٣٨	٢٣.٨٣	١٠٦.٩٠	٦.٩١	١١١.٥٥	٥٣١
قوة عضلات القبضة المستخدمة	١٧.٣٠	٢.٥٥	١٩.٢٥	٢.١٤	٢٠.٩٠	٢.٩٨	٢١.٨٠	٣.٣٤	٢٣.١٠	٢.٦٤
٣٠مرع	٥.٥٨	٠.٢٠	٥.٣٩	٠.٢١	٥.٢٠	٠.٢٢	٥.٠٧	٠.٢٤	٤٣.٩٧	٠.٢٣
جلوس من الرقود ٣٠	٢٥.٣٥	٢.٨٣	٢٩.٠٥	٣.٣٣	٣١.١٠	٣.٧٦	٣٢.١٥	٣.٤٩	٣٤.٤٠	٣.٧٤
رمى كرة طيبة ا ك	٧.٠٧	٠.٦٩	٧.٤٠	٠.٨٠	٧.٨٥	٠.٧٢	٨.٢٢	٠.٧٩	٨.٥٤	٠.٨١
وثب عمودى	٣٧.٨٥	٣.٧٨	٤٠.١٤٠	٣.٦٦	٤٠.٨٥	٣.٦٦	٤٢.٥٥	٣.٨٨	٤٣.٥٥	٣.٣٧
انبطاح مائل ثنى الزراعين	١٥.٠٠	٣.٨٣	١٧.٦٥	٣.٥١	٢٠.٠٠	٣.٣٨	٢٣.٨٠	٢.٤٨	٢٦.٦٥	١.٧٨
الوقوف على مشط قدم الارتكاز	٢.٥٢	٠.٩٩	١٠.٥٦	٧.١٥	١٤.٣٠	٩.٧٤	٢٢.٧٨	١١.٣١	٢٥.٤٧	٠.١١
رثية رباعية ١٠	٢٩.٠٥	٢.٠٦	٣١.٩٠	١.٩٤	٣٤.٢٥	٢.٣٣	٣٥.٤٥	٢.٧٢	٣٦.٧٥	٣.٠٩
لجرى لجزاجى ١٠م	٦.٥٥	٠.٢٤	٦.٣٤	٠.٢٥	٦.١٨	٠.٢٥	٦.٠٨	٠.٢٧	٦.٠٢	٠.٢٤
ثى الجزع ماما أسفل	٨.٠٠	٢.٧٧	١١.٦٥	٢.٨٧	١٣.٨٥	٢.٩٢	١٤.٧٠	٢.٨٨	١٥.٧٥	٢.٩١
لمرونة لديناميكية ١٠	١٥.٠٠	١.٣٣	١٦.٥٠	١.٣٩	١٧.٦٥	١.٠٤	١٨.٤٠	١.٠٤	١٩.٢٥	١.٢٥
المستوى المهارى										
لاختبار الأول	٢٩.٥٩	٢.١٣	٢٨.٠٠	٢.٢٦	٢٦.٩٦	٢.٣٩	٢٥.٨٠	٢.١٩	٢٤.٨٩	١.٩٢
لاختبار الثانى	٢٩.٧٤	٢.٣٨	٢٩.٠٥	٢.٣٧	٢٨.٦٢	٢.٣٢	٢٨.٢٩	٢.٢٦	٢٨.١٩	٢.٢٦
لاختبار الثالث	٨.٧٠	٠.٤٧	٨.٢٥	٠.٤٠	٧.٧٩	٠.٤١	٧.٩١	٠.٤١	٧.٨٢	٠.٣٤
لاختبار الرابع	٥٠.١٢	٢.٤٧	٤٩.٥٤	٢.٤٤	٤٨.٩٦	٢.٤٧	٤٨.٤٩	٢.٤٤	٤٨.٢٧	٢.٣٩

امس	٢٩,٧١	٢,٦٧	٢٨,٦٨	٢,٥٣	٢٧,٩٩	٢,٣٠	٢٦,٨١	٢,٢٣	٢٦,٢٢	٠,٠٦
السن	١,٢٢	٠,٠٤	١,٢٢	٠,٤٨	١,٢١	٠,٠٤٧	١,٢٠	٠,٠٤٧	١,٢٠	٠,٤٦
سابع	٢٢,٢٠	٢,٣٧	٢٤,٣٥	٢,٤٣	٢٥,٦٠	٢,٢٥	٢٨,٠٥	١,٩٨	٢٩,٤٠	٠,٩٣
من	١٦,١٥	٠,٩٤	١٥,٨٥	٠,٩٠	١٥,٦٨	٠,٨٣	١٥,٥٠	٠,٧٣	١٥,٣١	٠,٦٤

جدول (٧) يوضح المتوسطات الحسابية بين القياسات البنائية الخمسة في معدلات تطور للحالة التدريبية في العينة قيد البحث حيث توضح نتائج الجدول أن هناك فروق بين المتوسطات الحسابية للقياس الأول، الثاني، الخامس، وتراوحت المتوسطات ما بين (٢,٥٢) كاصغر متوسط في اختبار الوقوف على مشط قدم الارتكاز متوسط في اختبار الجري في المكان اق في متوسطات القياس الأول، وتراوحت المتوسطات ما بين (٩١,٠٥) متر، (٥,٢٠) كاصغر متوسط في اختبار العدو ٣٠ متر في متوسطات القياس الثالث، تراوحت المتوسطات ما بين (١٠٦,٩) كاكبر متوسط في اختبار الجري في المكان اق، تراوحت المتوسطات ما بين (٥,٠٧) كاصغر متوسط في اختبار (٤,٩٧) كاصغر متوسط في اختبار العدو ٣٠ متر، (١١١,٥٥) كاكبر متوسط في اختبار الجري في المكان القياس الخامس.

الحالة التدريبية القدرات المهارية لدى العينة قيد البحث حيث توضح نتائج الجدول أن هناك فروق في اية حيث وتراوحت المتوسطات ما بين (١,٢٢) كاصغر متوسط في اختبار اختيار التمرير والاستلام ثم التنطيط ثم التصويب، (٥٠,١٢) كاكبر متوسط في اختبار الجري في المكان اق في متوسطات القياس الأول طات ما بين (١,٢٢) كاصغر متوسط في اختبار الاختبار التمرير والاستلام ثم الخداع بالتمرير ثم التنطيط ثم (٤) كاكبر متوسط في اختبار اختبار التنطيط من الجري ثم التمرير والاستلام ثم التصويب (٥) كرات في الثاني، تراوحت المتوسطات ما بين (١,٢١) كاصغر متوسط في اختبار اختبار التمرير والاستلام ثم الخداع ل ثم التصويب في متوسطات القياس الثالث، (٤٨,٩٦) كاكبر متوسط في اختبار اختبار التنطيط من الجري ثم التصويب (٥) كرات، تراوحت المتوسطات ما بين (١,٢٠) كاصغر متوسط في اختبار اختبار التمرير ع بالتمرير ثم التنطيط ثم التصويب، (٤٨,٤٩) كاكبر متوسط في اختبار اختبار التنطيط من الجري ثم التصويب (٥) كرات ما بين في متوسطات القياس الرابع، تراوحت المتوسطات ما بين (١,٢٠) كاصغر اختبار التمرير والاستلام ثم الخداع بالتمرير ثم التنطيط ثم التصويب، (٤٨,٢٧) كاكبر متوسط في اختبار الجري ثم التمرير والاستلام ثم التصويب (٥) كرات في متوسطات القياس الخامس.

جدول (٨)

تحليل التباين بين القياسات البنائية الخمسة في معدلات التطور للحالة التدريبية للقدرات البنائية والمهارية لدى العينة قيد البحث

ن=٢٠

المتغير	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
القدرات البدنية					
في المكان (اق)	بين القياسات	٤	١٥٠,٨٩	٣٧٧٢	١٨,١٩
	داخل القياسات	٩٥	١٩٧٠,٤	٢٠,٧	
	المجموع	٩٩	٣٤٧٩٣		
ضلات القبضة	بين القياسات	٤	٤٠٨,١٦	١٠٢,٠٤	١١,٤٥
	داخل القياسات	٩٥	٨٤٦,٧٥	٨,٩١	
	المجموع	٩٩	١٢٥٤,٩١		
متر عدو	بين القياسات	٤	٤,٧٦	١,١٩	٢٣,٤٤
	داخل القياسات	٩٥	٤,٨٢	٠,٠٥	
	المجموع	٩٩	٩,٥٨		
ن من الرقود	بين القياسات	٤	٩٧٦,٣٠	٢٤٤,١٠	٢٠,٤٧
	داخل القياسات	٩٥	١١٣٢,٦٠	١١,٩٠	
	المجموع	٩٩	٢١٠٨,٩		
رة طبية (١ كجم)	بين القياسات	٤	٢٨,٢٩	٧,٠٧	١١,٩٧

	٠,٥٩	٥٦,١٣	٩٥	داخل القياسات	
		٨٤,٣٢	٩٩	المجموع	
٧,٢٨	٩٨,٣٠	٣٩٣,٢٠	٤	بين القياسات	اختبار الوثب العمودي
	١٣,٥٠	١٢٨٢,٨٠	٩٥	داخل القياسات	
		١٦٧٦,٠٠	٩٩	المجموع	
٤٥,٥٣	٤٣٦,٣١	١٧٤٥,٢٦	٤	بين القياسات	اختبار الانبطاح المائل ثنى الزراعين
	٩,٥٨	٩١٠,٣٠	٩٥	داخل القياسات	
		٢٦٥٥,٥٦	٩٩	المجموع	
٢٢,٨٧	١٧٢٧,٠٠	٦٩٠٧,٩٠	٤	بين القياسات	اختبار الوقوف على مشط قدم الارتكاز
	٧٥,٥٠	٧١٧٣,٥٠	٩٥	داخل القياسات	
		١٤٠٨١,٤٠	٩٩	المجموع	
٣٠,٥٨	١٨٦,٤٤	٧٤٥,٧٦	٤	بين القياسات	اختبار الوثبة الرباعية (١٠ ث)
	٦,١٠	٥٧٩,٢٠	٩٥	داخل القياسات	
		١٣٢٤,٩٦	٩٩	المجموع	
١٤,٤٦	٠,٩٣	٣,٧٤	٤	بين القياسات	اختبار الجرى الزجراجى (١٠ متر)
	٠,٠٦	٦,١٤	٩٥	داخل القياسات	
		٩,٨٨	٩٩	المجموع	
٢٢,٨٦	١٨٨,٨٨	٧٥٥,٥٤	٤	بين القياسات	اختبار ثنى الجزع أماماً أسفل
	٨,٢٦	٧٨٥,٠٥	٩٥	داخل القياسات	
		١٥٤٠,٥٩	٩٩	المجموع	
٣٦,٩٣	٥٥,٢٣	٢٢٠,٩٤	٤	بين القياسات	اختبار المرونة الديدنميكية (١٥ ث)
	١,٥٠	١٤٢,١٠	٩٥	داخل القياسات	
		٣٦٣,٠٤	٩٩	المجموع	

المستوى المهارى

١٤,٢٠	٦٧,٩٩	٢٧١,٩٥	٤	بين القياسات	اختبار التمرير والاستلام ثم الخداع بالجسم ثم التمرير من الوثب (٥) كرات
	٤,٧٩	٤٥٤,٧٣	٩٥	داخل القياسات	
		٧٢٦,٦٩	٩٩	المجموع	
١,٤٩	٨,٠٦	٣٢,٣٢	٤	بين القياسات	اختبار التمرير والاستلام ثم الخداع بالجسم ثم التصويب من الوثب (٥) كرات
	٥,٤٠	٥١٣,٠٢	٩٥	داخل القياسات	
		٥٤٥,٢٥	٩٩	المجموع	
١٥,١١	٢,٥٧	١٠,٢٨	٤	بين القياسات	اختبار التنطيط المتعرج (مربع ٣×٥ م)
	٠,١٧	١٦,١٥	٩٥	داخل القياسات	
		٢٦,٤٣	٩٩	المجموع	
١,٩٣	١١,٥٥	٤٦,٢١	٤	بين القياسات	اختبار التنطيط من الجرى ثم التمرير والاستلام ثم التصويب (٥) كرات
	٥,٩٨	٥٦٨,٤٠	٩٥	داخل القياسات	
		٦١٤,٦١	٩٩	المجموع	
٧,٠٤	٣٩,٥٩	١٥٨,٣٦	٤	بين القياسات	اختبار التمرير والاستلام ثم الخداع بالتمرير ثم التمرير من الوثب
	٥,٦٣	٥٣٤,٤٠	٩٥	داخل القياسات	
		٦٩٢,٧٦	٩٩	المجموع	
٠,٥٦	٠,٠٠١	٠,٠١	٤	بين القياسات	اختبار التمرير والاستلام ثم الخداع بالتمرير ثم التنطيط ثم التصويب
	٠,٠٠٢	٠,٢٢	٩٥	داخل القياسات	
		٠,٢٢	٩٩	المجموع	
٣٣,٩٦	١٦٥,٢٦	٦٦١,٠٦	٤	بين القياسات	اختبار التمرير على الحائط (٣٠ ث)
	٤,٨٧	٤٦٢,٣٠	٩٥	داخل القياسات	
		١١٢٣,٣٦	٩٩	المجموع	

٣,٢٣	٢,١٨	٨,٧٣	٤	بين القياسات	التنطيط المتعرج من صفى الملعب ثم التصويب تان
	٠,٦٧	٦٤,٢٤	٩٥	داخل القياسات	
		٧٢,٩٥	٩٩	المجموع	

دولية عند درجة الحرية ٤، ٩٥ ومستوى مغنوية ٠,٠٥ = ٢,٤٦

ل رقم (٨) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القدرات البدنية، مما يوضح اختلاف بين القياسات التتبعية (ف) المحسوبة (٧,٢٨) كأصغر قيمة لاختبار الوثب العمودي من الثبات، (٤٥,٥٣) كأكبر قيمة لاختبار ثنى الزراعين، بينما تراوحت قيمة (ف) المحسوبة للمتغيرات المهارية ما بين (٣,٢٣) كأقل قيمة لاختبار المتعرج من زاوية نصفى الملعب ثم التصويب (٢) كرتان، (٣٣,٦٩) كأكبر قيمة لاختبار التمرير على ، مما يوضح أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى مغنوية ٠,٠٥ .
: الفروق قام الباحث باستخدام اختبار أقل فرق مغنوى (L.S.D) حيث بلغ أقل فرق مغنوى (٠,٠٢) كأقل قيمة المستوى المهارى "التمرير والاستلام ثم الخداع بالتمرير ثم التنطيط ثم التصويب"، (٧,٣٥) كأعلى قيمة البدنية "الجرى فى المكان أ١".

جدول (٩)

نسبة التغير بين القياسات الخمسة للحالة التدريبية للقدرات البدنية فى اختبار الجرى فى المكان (أ١)

القياس	التحسن	القبلى	الأول	الثانى	الثالث	البعدى	L.S.D
القبلى							٧,٥٣
الأول		%١٨,٦٣	*١٤,٣	*١٩,٦٣	*٣٠,١٥	*٣٤,٨٠	
الثانى		%٢٥,٥٧	%٥,٨٥	٥,٣٣	*١٥,٨٥	*٢٠,٥	
الثالث		%٣٩,٢٨	%١٧,٤٠	%١٠,٩١	*١٠,٥٢	*١٥,١٧	
البعدى		%٤٥,٣٤	%٢٢,٥١	%١٥,٧٣	%٤,٣٤	٤,٦٥	

انج جدول (٩) الى وجود فروق دلالة إحصائية بين القياسات الخمسة للقدرات البدنية قيد البحث حيث اختبار اختبار الجرى فى المكان (أ١) بين (١٠,٥٢) كأقل فرق للمتوسطات بين القياس الثالث والرابع ، رق للمتوسطات بين القياس الأول والخامس ، كما أوضحت النتائج عدم وجود دلالة بين القياس الثانى والخامس.

نج الخاصة بمعدلات تحسن للقدرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت معدلات التحسن ما بين (%٤,٣٤) كأقل رابع والخامس ، (%٤٥,٣٤) كأعلى نسبة بين القياس الأول والخامس .

جدول (١٠)

نسبة التغير بين القياسات الخمسة للحالة التدريبية للقدرات البدنية فى اختبار اختبار قوة عضلات القبضة المستخدمة

القياس	التحسن	القبلى	الأول	الثانى	الثالث	البعدى	L.S.D
القبلى							١,٥٢
الأول		%١١,٢٧	*١,٩٥	*٣,٦	*٤,٥	*٥,٨	
الثانى		%٢٠,٨	%٨,٥٧	*١,٦٥	*٢,٥٥	*٣,٨٥	
الثالث		%٢٦,٠١	%١٣,٢٤	%٤,٣٠	٠,٩	*٢,٢	
البعدى		%٣٣,٥٢	%٢٠,٠٠	%١٠,٥٢	%٥,٩٦	١,٣	

جدول (١٠) الى وجود فروق دلالة إحصائية بين القياسات الخمسة للقدرات البدنية قيد البحث حيث بار اختبار قوة عضلات القبضة المستخدمة بين (١,٦٥) كأقل فرق للمتوسطات بين القياس الثانى والثالث ومتوسطات بين القياس الأول والخامس ، كما أوضحت النتائج عدم وجود دلالة بين القياس الثالث والرابع

كما تشير النتائج الخاصة بمعدلات تحسن اللقدرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت معدلات التحسن ما بين (٤,٣٠٪) كأقل نسبة بين القياس الثالث والرابع ، (٢٣,٥٢٪) كأعلى نسبة بين القياس الأول والخامس .

جدول (١١)

أقل دلالة فروق ونسبة التغير بين القياسات الخمسة للحالة التدريبية للقدرات البدنية في اختبار (٣٠) متر عدو

م	المتوسطات	القياس	التحسن	القبلي	الأول	الثاني	الثالث	البعدي	L.S.D
١	٥,٥٨	القبلي			٠,١٩	٠,٣٨	٠,٥١	٠,٦١	
٢	٥,٣٩	الأول		٪٤,٤٠		٠,١٩	٠,٣٢	٠,٤٢	
٣	٥,٢٠	الثاني		٪٦,٨١	٪٣,٥٢		٠,١٣	٠,٢٣	٠,١١
٤	٥,٠٧	الثالث		٪٩,١٣	٪٥,٩٣	٪٢,٥٠		٠,١٠	
٥	٤,٩٧	البعدي		٪١٠,٩٣	٪٧,٧٩	٪٤,٤٢	٪١,٩٧		

تشير نتائج جدول (١١) الى وجود فروق دلالة احصائيا بين القياسات الخمسة للقدرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت الفروق لاختبار ٣٠ متر عدو بين (٠,١٣) كأقل فرق بين القياس الثالث والرابع ، (٠,٦١) كأكبر فرق بين القياس الأول والخامس ، كما أوضحت النتائج عدم وجود دلالة بين القياس الرابع والخامس .

كما تشير النتائج الخاصة بمعدلات تحسن اللقدرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت معدلات التحسن ما بين (١,٩٧٪) كأقل نسبة بين القياس الرابع والخامس ، (١٠,٩٣٪) كأعلى نسبة بين القياس الأول والخامس.

جدول (١٢)

أقل دلالة فروق ونسبة التغير بين القياسات الخمسة للحالة التدريبية للقدرات البدنية في اختبار الجلوس من الرقود (٣٠ث)

م	المتوسطات	القياس	التحسن	القبلي	الأول	الثاني	الثالث	البعدي	L.S.D
١	٢٥,٣٥	القبلي			٣,٧	٥,٧٥	٧,٣	٩,٠٥	
٢	٢٩,٠٥	الأول		٪١٤,٥٩		٢,٠٥	٣,٦	٥,٣٥	
٣	٣١,١٠	الثاني		٪٢٢,٦٨	٪٧,٠٥		١,٥٥	٣,٣	١,٧٥
٤	٣٢,٦٥	الثالث		٪٢٨,٧٩	٪١٢,٣٩	٪٤,٩٨		١,٧٥	
٥	٣٤,٤٠	البعدي		٪٣٥,٧٠	٪١٨,٤١	٪١٠,٦١	٪٥,٣٥		

تشير نتائج جدول (١٢) الى وجود فروق دلالة احصائيا بين القياسات الخمسة للقدرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت الفروق لاختبار الجلوس من الرقود (٣٠ث) بين (١,٧٥) كأقل فرق بين القياس الرابع والخامس ، (٩,٠٥) كأكبر فرق بين القياس الأول والخامس ، كما أوضحت النتائج عدم وجود دلالة بين القياس ، ، .

كما تشير النتائج الخاصة بمعدلات تحسن اللقدرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت معدلات التحسن ما بين (٤,٩٨٪) كأقل نسبة بين القياس الثالث والرابع ، (٣٥,٧٠٪) كأعلى نسبة بين القياس الأول والخامس .

جدول (١٣)

أقل دلالة فروق ونسبة التغير بين القياسات الخمسة للحالة التدريبية للقدرات البدنية في اختبار رمي كرة طبية (١ كجم)

م	المتوسطات	القياس	التحسن	القبلي	الأول	الثاني	الثالث	البعدي	L.S.D
١	٧,٠٧	القبلي			٠,٣٣	٠,٧٨	١,١٥	١,٤٧	
٢	٧,٤٠	الأول		٪٤,٦٦		٠,٤٥	٠,٨٢	١,١٤	
٣	٧,٨٥	الثاني		٪١١,٠٣	٪٦,٠٨		٠,٣٧	٠,٦٩	٠,٣٩
٤	٨,٢٢	الثالث		٪١٦,٢٦	٪١١,٠٨	٪٤,٧١		٠,٣٢	
٥	٨,٥٤	البعدي		٪٢٠,٧٩	٪١٥,٤٠	٪٨,٧٨	٪٣,٨٩		

نتائج جدول (١٣) الى وجود فروق دلالة احصائيا بين القياسات الخمسة للقدرات البدنية قيد البحث حيث قى لاختبار رمى كرة طبية (١ كجم) بين (٠.٤٥) كأقل فرق بين القياس الثاني والثالث ، (١.٤٧) كأكبر فرق بين الخامس ، كما أوضحت النتائج عدم وجود دلالة بين القياس الأول والثاني ، الثالث والرابع ، الرابع والخامس .

النتائج الخاصة بمعدلات تحسن للقدرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت معدلات التحسن ما بين (٣.٨٩%) كأقل ن الرابع والخامس ، (٢.٧٩%) كأعلى نسبة بين القياس الأول والخامس .

النتائج مع ما أشار إليه جلال كمال (١٩٩٢) (٨) إلى أن التدريب الرياضى المنظم يؤدي إلى إنتاج القوة سواء ثابتة كما يزيد من سرعة الانقباض العضلى .

جدول (١٤)

ق ونسبة التغير بين القياسات الخمسة للحالة التدريبية للقدرات البدنية فى اختبار الوثب العمودى من الثبات

L.S.D	البعدي	الثالث	الثاني	الأول	القبلى	التحسن	القياس
١.٨٧	*٥.٧	*٤.٧	*٣.٠٠	*٢.٢٥		%	القبلى
	*٣.٤٥	*٢.٤٥	٠.٧٥		%٥.٩٤		الأول
	*٢.٧	١.٧		%١.٨٧	%٧.٩٢		الثاني
	١.٠		%٤.١٦	%٦.١٠	%١٢.٤١		الثالث
		%٢.٣٥	%٦.٦٠	%٨.٦٠	%١٥.٠٥		البعدي

نتائج جدول (١٤) الى وجود فروق دلالة احصائيا بين القياسات الخمسة للقدرات البدنية قيد البحث حيث لاختبار الوثب العمودى من الثبات بين (٢.٢٥) كأقل فرق بين القياس الأول والثاني ، (٥.٧) كأكبر فرق بين خامس ، كما أوضحت النتائج عدم وجود دلالة بين القياس الثاني والثالث ، الثالث والرابع ، الرابع والخامس .

نتائج الخاصة بمعدلات تحسن للقدرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت معدلات التحسن ما بين (٢.٣٥%) كأقل الرابع والخامس ، (١٥.٠٥%) كأعلى نسبة بين القياس الأول والخامس.

جدول (١٥)

ق ونسبة التغير بين القياسات الخمسة للحالة التدريبية للقدرات البدنية فى اختبار الانبطاح ثنى الزراعين

L.S.D	البعدي	الثالث	الثاني	الأول	القبلى	التحسن	القياس
١.٥٧	*١١.٦٥	*٨.٨٠	*٥.٠٠	*٢.٦٥		%	القبلى
	*٩.٠٠	*٦.١٥	*٢.٣٥		%١٧.٦٦		الأول
	*٦.٦٥	*٣.٨٠		%١٣.٣١	%٣٣.٣٣		الثاني
	*٢.٨٥		%١٩.٠٠	%٣٤.٨٤	%٥٨.٦٦		الثالث
		%١١.٩٧	%٣٣.٢٥	%٥٠.٩٩	%٧٧.٦٦		البعدي

ج جدول (١٥) الى وجود فروق دلالة احصائيا بين القياسات الخمسة للقدرات البدنية قيد البحث حيث اختبار الانبطاح ثنى الزراعين بين (٢.٣٥) كأقل فرق بين القياس الثاني والثالث ، (١١.٦٥) كأكبر فرق بين س .

ج الخاصة بمعدلات تحسن للقدرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت معدلات التحسن ما بين (١١.٩٧%) ن الرابع والخامس ، (٧٧.٦٦%) كأعلى نسبة بين القياس الأول والخامس .

جدول (١٦)

دلالة فروق ونسبة التغير بين القياسات الخمسة للحالة التدريبية للقدرات البدنية فى اختبار الوقوف على مشط قدم الارتكاز

م	المتوسطات	القياس	التحسن	القبلي	الأول	الثاني	الثالث	البعدي	L.S.D
١	٢,٥٢	القبلي	%		*٨,٠٤	*١١,٧٨	*٢٠,٢٦	*٢٢,٩٥	٤,٤٣
٢	١٠,٥٦	الأول			%٣١٩,٠٤	٣,٧٤		*١٤,٩١	
٣	١٤,٣٠	الثاني			%٤٦٧,٤٦	%٣٥,٤١		*١١,١٧	
٤	٢٢,٧٧٨	الثالث			%٨٠٣,٩٦	%١١٥,٧١	%٥٩,٣٠	٢,٦٩	
٥	٢٥,٤٧	البعدي			%٩١٠,٧١	%١٤١,١٩	%٧٨,١١	%١١,٨٠	

تشير نتائج جدول (١٦) الى وجود فروق دلالة احصائيا بين القياسات الخمسة للقدرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت الفروق لاختبار الوقوف على مشط قدم الارتكاز بين (٨,٠٤) كأقل فرق بين القياس الأول والثاني ، (٢٢,٩٥) كأكبر فرق بين القياس الأول والخامس ، كما أوضحت النتائج عدم وجود دلالة بين القياس الثاني والثالث ، الرابع والخامس.

كما تشير النتائج الخاصة بمعدلات تحسن للقدرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت معدلات التحسن ما بين (١١,٨٠) % أقل نسبة بين القياس الرابع والخامس ، (٩١٠,٧١) % كأعلى نسبة بين القياس الأول والخامس.

جدول (١٧)

أقل دلالة فروق ونسبة التغير بين القياسات الخمسة للحالة التدريبية للقدرات البدنية في اختبار الوثبة الرباعية (١٠م)

م	المتوسطات	القياس	التحسن	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	L.S.D
١	٢٩,٠٥	الأول	%		*٢,٨٥	*٥,٢	*٦,٤	*٧,٧	١,٢٥
٢	٣١,٩٠	الثاني			%٩,٨١	*٢,٣٥		*٤,٨٥	
٣	٣٤,٢٥	الثالث			%١٧,٩٠	%٧,٣٦	١,٢	*٢,٥٠	
٤	٣٥,٤٥	الرابع			%٢٢,٠٣	%١١,١٢	%٣,٥٠	*١,٣٠	
٥	٣٦,٧٥	الخامس			%٢٦,٥٠	%١٥,٢٠	%٧,٢٩	%٣,٦٦	

تشير نتائج جدول (١٧) الى وجود فروق دلالة احصائيا بين القياسات الخمسة للقدرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت الفروق لاختبار الوثبة الرباعية (١٠م) بين (١,٣٠) كأقل فرق بين القياس الرابع والخامس ، (٧,٧٠) كأكبر فرق بين قياس الأول والخامس ، كما أوضحت النتائج عدم وجود دلالة بين القياس الثالث والرابع .

كما تشير النتائج الخاصة بمعدلات تحسن للقدرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت معدلات التحسن ما بين (٣,٥٠) % كأقل نسبة بين القياس الثالث والرابع ، (٢٦,٥٠) % كأعلى نسبة بين القياس الأول والخامس .

جدول (١٨)

أقل دلالة فروق ونسبة التغير بين القياسات الخمسة للحالة التدريبية للقدرات البدنية في اختبار الجري المتعرج (١٠م)

م	المتوسطات	القياس	التحسن	القبلي	الأول	الثاني	الثالث	البعدي	L.S.D
١	٦,٥٥	القبلي	%		*٠,٢١	*٠,٣٧	*٠,٤٧	*٠,٥٣	٠,١٢
٢	٦,٣٤	الأول			%٣,٢٠		*٠,١٦	*٠,٢٢	
٣	٦,١٨	الثاني			%٥,٦٤	%٢,٥٢		*٠,١٦	
٤	٦,٠٨	الثالث			%٧,١٧	%٤,١٠	%١,٦١	٠,٠٦	
٥	٦,٠٢	البعدي			%٨,٠٩	%٣,٤٧	%٢,٥٨	%٠,٩٨	

تشير نتائج جدول (١٨) الى وجود فروق دلالة احصائيا بين القياسات الخمسة للقدرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت الفروق لاختبار الجري المتعرج (١٠م) بين (٠,١٦) كأقل فرق بين القياس الثاني والثالث ، الثالث والخامس ، (٠,٥) كأكبر فرق بين القياس الأول والخامس ، كما أوضحت النتائج عدم وجود دلالة بين القياس الثالث والرابع ، الرابع والخامس .

نتائج الخاصة بمعدلات تحسن اللقدرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت معدلات التحسن ما بين (٠,٩٨٪) كأقل ، الرابع والخامس ، (٨,٠٩٪) كأعلى نسبة بين القياس الأول والخامس .

جدول (١٩)

ونسبة التغير بين القياسات الخمسة للحالة التدريبية للقدرات البدنية في اختبار الوقوف ثنى الجزع أماماً أسفل

L.S.D	البعدي	الثالث	الثاني	الأول	القبلي	التحسن	القياس
١,٤٦	البعدي	الثالث	الثاني	الأول	القبلي	%	القبلي
	*٤,١٠	*٣,٠٥	*٢,٢٠		٪٤٥,٦٢		الأول
	*١,٩٠	٠,٨٥		٪١٨,٨٨	٪٧٣,١٢		الثاني
	١,٠٥		٪٦,١٣	٪٢٦,١٨	٪٨٣,٧٥		الثالث
		٪٧,١٤	٪١٣,٧١	٪٣٥,١٩	٪٩٦,٨٧		البعدي

تائج جدول (١٩) الى وجود فروق دلالة احصائيا بين القياسات الخمسة للقدرات البدنية قيد البحث حيث لاختبار الوقوف ثنى الجزع أماماً أسفل بين (١,٩٠) كأقل فرق بين القياس الثالث والخامس ، (٧,٧٥) كأكبر الأول والخامس ، كما أوضحت النتائج عدم وجود دلالة بين القياس الثالث والرابع، الرابع والخامس.

نتائج الخاصة بمعدلات تحسن اللقدرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت معدلات التحسن ما بين (٦,١٣٪) كأقل ، الثالث والرابع ، (٩٦,٨٧٪) كأعلى نسبة بين القياس الأول والخامس .

ثان ذلك إلى أن الرقافة تتطلب بذل أقصى عمل عضلى وذلك لطول الطرف السفلى ، وهذا ما أكدته " بسطويسى (٧) .

جدول (٢٠)

نسبة التغير بين القياسات الخمسة للحالة التدريبية للقدرات البدنية في اختبار المرونة الديناميكية (١٥ث)

L.S.D	البعدي	الثالث	الثاني	الأول	القبلي	التحسن	القياس
٠,٦٢	*٤,٢٥	*٣,٤٠	*٢,٦٥	*١,٥٠		%	القبلي
	*٢,٧٥	*١,٩٠	*١,٦٥		٪٠,١٠		الأول
	*١,٦٠	*٠,٧٥		٪١٠,٠٠	٪١٧,٦٦		الثاني
	*٠,٨٥		٪٤,٢٤	٪١١,٥١	٪٢٢,٦٦		الثالث
		٪٤,٦١	٪٩,٠٦	٪١٦,٦٦	٪٢٨,٣٣		البعدي

تائج جدول (٢٠) الى وجود فروق دلالة احصائيا بين القياسات الخمسة للقدرات البدنية قيد البحث حيث لاختبار المرونة الديناميكية (١٥ث) بين (٠,٧٥) كأقل فرق بين القياس الثالث والرابع ، (٤,٢٥) كأكبر فرق ، والخامس .

نتائج الخاصة بمعدلات تحسن اللقدرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت معدلات التحسن ما بين (٤,٢٤٪) كأقل ، الثالث والرابع ، (٢٨,٣٣٪) كأعلى نسبة بين القياس الأول والخامس .

ن " بسطويسى أحمد " (١٩٩٦) (٧) ، ياسمين على البحار (١٩٩٧) (٢٣) بأنه ديناميكية تطور القوة تتحسن تدريجيا من مرحلة إلى مرحلة حتى المرحلة السنوية (١٨ - ٢٠) سنة .

ي البيك " (١٩٨٨) (١٥) أهمية العلاقة بين ديناميكية تطور القدرات البدنية يجب أن تأخذ اهتمام خاص من تطوير القدرات البدنية بشكل كبير في الفترة قبل الطفرة الأساسية قد يكون له مضاره في المستقبل حيث ، بمعدلات أكثر من المعدلات المطلوبة بما قد يؤثر على مستوى الرياضى وتقلل من التطور المطلوب ، وكما أن لال الطفرة الأساسية للقدرة البدنية قد يحد من إمكانية الإرتقاء بها في المستقبل مما يؤثر على الوصول مستويات العالية والمطلوبة .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من " ياسر دبور " (١٩٩٧) (٢٢) ، و "فيرنريك وأخرون " (١٩٩٧) (١٦) ، و " عفت رشاد " (٢٠٠٧) (١٤) في أن تنمية الصفات البدنية الضرورية لا يتم بصورة محددة بل بارتباطها بالخصائص المميزة لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد .

- نتائج تطور الحالة التدريبية لسرعة الأداء المهاري :

جدول (٢١)

أقل دلالة فروق ونسبة التغير بين القياسات الخمسة للحالة التدريبية للقدرات المهارية في اختبار التمرير والاستلام ثم الخداع بالجسم ثم التمرير من الوثب (٥) كرات

م	المتوسطات	القياس	التحسن	القبلي	الأول	الثاني	الثالث	البعدي	L.S.D
١	٢٩,٥٩	القبلي	%	%	%	%	%	%	١,١١
٢	٢٨,٠٠	الأول							
٣	٢٦,٩٦	الثاني							
٤	٢٥,٨٠	الثالث							
٥	٢٤,٨٩	البعدي							
					١٠,٥٩	٢,٦٣	٣,٧٩	٤,٧٠	
					٥,٣٧	١,٠٤	٢,٢٠	٣,١١	
					٨,٨٨	٣,٧١	١,١٦	٢,٠٧	
					١٢,٨٠	٧,٨٥	٤,٣٠	٠,٩٦	
					١٥,٨٨	١١,١٠	٧,٦٧	٣,٥٢	

تشير نتائج جدول (٢١) الى وجود فروق دلالة احصائيا بين القياسات الخمسة للقدرات المهارية قيد البحث حيث تراوحت الفروق لاختبار التمرير والاستلام ثم الخداع بالجسم ثم التمرير من الوثب (٥) كرات بين (١,١٦) كأقل فرق بين قياس الثالث والرابع ، (٤,٧٠) كأكبر فرق بين القياس الأول والخامس ، كما أوضحت النتائج عدم وجود دلالة بين القياس الثاني والثالث ، الرابع والخامس .

كما تشير النتائج الخاصة بمعدلات تحسن للقدرات المهارية قيد البحث حيث تراوحت معدلات التحسن ما بين (٣,٥٢) أقل نسبة بين القياس الرابع والخامس ، (١٥,٨٨) كأعلى نسبة بين القياس الأول والخامس .

جدول (٢٢)

أقل دلالة فروق ونسبة التغير بين القياسات الخمسة للحالة التدريبية للقدرات المهارية في اختبار التمرير والاستلام ثم الخداع بالجسم ثم التصويب من الوثب (٥) كرات

م	المتوسطات	القياس	التحسن	القبلي	الأول	الثاني	الثالث	البعدي	L.S.D
١	٢٩,٧٤	القبلي	%	%	%	%	%	%	١,١٨
٢	٢٩,٠٥	الأول							
٣	٢٨,٦٢	الثاني							
٤	٢٨,٢٩	الثالث							
٥	٢٨,١٩	البعدي							
					٠,٦٩	١,١٢	١,٤٥	١,٥٥	
					٢,٣٢	٠,٤٣	٠,٧٦	٠,٨٦	
					٣,٧٦	١,٤٨	٠,٣٣	٠,٤٣	
					٤,٨٧	٢,٦١	١,١٥	٠,١٠	
					٥,٢١	٢,٩٦	١,٥٠	٠,٣٥	

تشير نتائج جدول (٢٢) الى وجود فروق دلالة احصائيا بين القياسات الخمسة للقدرات المهارية قيد البحث حيث وحت الفروق لاختبار التمرير والاستلام ثم الخداع بالجسم ثم التصويب من الوثب (٥) كرات بين (١,٤٥) كأقل فرق بين باس الأول والرابع ، (١,٥٥) كأكبر فرق بين القياس الأول والخامس ، كما أوضحت النتائج عدم وجود دلالة بين باقي اياسات الخمسة .

كما تشير النتائج الخاصة بمعدلات تحسن للقدرات المهارية قيد البحث حيث تراوحت معدلات التحسن ما بين (٠,٣٥) نسبة بين القياس الرابع والخامس ، (٥,٢١) كأعلى نسبة بين القياس الأول والخامس .

جدول (٢٣)

أقل دلالة فروق ونسبة التغير بين القياسات الخمسة للحالة التدريبية للقدرات المهارية في اختبار

التنطيط المتعرج (مستطيل ٣×٥م)

المتوسطات	القياس	التحسن	القبلي	الأول	الثاني	الثالث	البعدي	L.S.D
-----------	--------	--------	--------	-------	--------	--------	--------	-------

٠,٢١	*٠,٨٨	*٠,٧٩	*٠,٧٣	*٠,٤٥		%	القبلي
	*٠,٤٣	*٠,٣٤	*٠,٢٨		%٥,١٧		الأول
	٠,١٥	٠,٠٦		%٣,٣٩	%٨,٣٩		الثاني
	٠,٠٩		%٠,٧٥	%٤,١٢	%٩,٠٨		الثالث
		%١,١٣	%١,٨٨	%٥,٢١	%١٠,١١	البعدي	

نتائج جدول (٢٣) الى وجود فروق دلالة احصائيا بين القياسات الخمسة للقدرات المهارية قيد البحث حيث لاختبار التنظيط المتعرج (مربع ٣*٥) بين (٠,٢٨) كأقل فرق بين القياسات الثاني والثالث ، (٠,٨٨) كأكبر الأول والخامس ، كما أوضحت النتائج عدم وجود دلالة بين القياس الثالث والرابع ، الثالث والخامس ، الرابع

ير النتائج الخاصة بمعدلات تحسن للقدرات المهارية قيد البحث حيث تراوحت معدلات التحسن ما بين نسبة بين القياس الثالث والرابع ، (١٠,١١%) كأعلى نسبة بين القياس الأول والخامس .

جدول (٢٤)

نسبة التغير بين القياسات الخمسة للحالة التدريبية للقدرات المهارية في اختبار التنظيط من الجري ثم التمرير والاستلام ثم التصويب (٥)

L.S.D	البعدي	الثالث	الثاني	الأول	القبلي	التحسن	القياس
١,٢٤	*١,٨٥	*١,٦٣	١,١٦	٠,٥٨		%	القبلي
	*١,٢٧	١,٠٥	٠,٨٥		%١,١٥		الأول
	٠,٦٩	٠,٤٧		%١,١٧	%٢,٣١		الثاني
	٠,٢٢		%٠,٩٥	%٢,١١	%٣,٢٥		الثالث
		%٠,٤٥	%١,٤٠	%٢,٥٦	%٣,٦٩		البعدي

نتائج جدول (٢٤) الى وجود فروق دلالة احصائيا بين القياسات الخمسة للقدرات المهارية قيد البحث حيث لاختبار التنظيط من الجري ثم التمرير والاستلام ثم التصويب (٥) بين (١,٠٢٧) كأقل فرق بين القياس (١,٨٥) ، كأكبر فرق بين القياس الأول والخامس ، كما أوضحت النتائج عدم وجود دلالة بين باقي القياسات

الخاصة بمعدلات تحسن للقدرات المهارية قيد البحث حيث تراوحت معدلات التحسن ما بين (٠,٤٥%) كأقل الرابع والخامس ، (٣,٦٩%) كأعلى نسبة بين القياس الأول والخامس .

جدول (٢٥)

ونسبة التغير بين القياسات الخمسة للحالة التدريبية للقدرات المهارية في اختبار التمرير والاستلام ثم الخداع بالتمرير ثم التمرير من الوثب

L.S.D	البعدي	الثالث	الثاني	الأول	القبلي	التحسن	القياس
١,٢١	*٣,٤٩	*٢,٩	*١,٧٢	١,٠٣		%	القبلي
	*٢,٤٦	*١,٧٧	٠,٦٩		%٣,٤٦		الأول
	*١,٧٧	١,١٨		%٢,٤٠	%٥,٧٨		الثاني
	٠,٥٩		%٤,٢١	%٦,١٧	%٩,٧٦		الثالث
		%٢,٢٠	%٦,٣٢	%٨,٥٧	%١١,٧٤		البعدي

نتائج جدول (٢٥) الى وجود فروق دلالة احصائيا بين القياسات الخمسة للقدرات المهارية قيد البحث حيث لاختبار التمرير والاستلام ثم الخداع بالتمرير ثم التمرير من الوثب بين (١,٧٢) كأقل فرق بين القياسات

والثالث ، (٣،٤٩) كأكبر فرق بين القياس الأول والخامس ، كما أوضحت النتائج عدم وجود دلالة بين القياس الأول والثاني ،
الثاني والثالث ، الثالث والرابع ، الرابع والخامس .

كما تشير النتائج الخاصة بمعدلات تحسن للقدرات المهارية قيد البحث حيث تراوحت معدلات التحسن ما بين (٢،٢٠٪) كأقل نسبة بين القياس الرابع والخامس ، (١١،٧٤٪) كأعلى نسبة بين القياس الأول والخامس .

جدول (٢٦)

أقل دلالة فروق ونسبة التغير بين القياسات الخمسة للحالة التدريبية للقدرات المهارية في اختبار التمرير والاستلام ثم الخداع بالتمرير ثم التنطيط ثم التصويب

L.S.D	البعدي	الثالث	الثاني	الأول	القبلي	التحسن	القياس	المتوسطات	م
٠،٠٢	*٠،٠٢	*٠،٠٢	٠،٠١	١،٠٠		%	القبلي	١،٢٢	١
	*٠،٠٢	*٠،٠٢	٠،٠١		%٠،٠٠		الأول	١،٢٢	٢
	٠،٠١	٠،٠١		%٠،٨١	%٠،٨١		الثاني	١،٢١	٣
	٠،٠٠		%٠،٨٢	%١،٦٣	%١،٦٣		الثالث	١،٢٠	٤
		%٠،٠٠	%٠،٨٢	%١،٦٣	%١،٦٣		البعدي	١،٢٠	٥

تشير نتائج جدول (٢٦) الى وجود فروق دلالة إحصائية بين القياسات الخمسة للقدرات المهارية قيد البحث حيث بلغت الفروق لاختبار التمرير والاستلام ثم الخداع بالتمرير ثم التنطيط ثم التصويب (٠،٠٢) كأقل فرق للمتوسطات بين القياس الأول والرابع ، الأول والخامس ، الثاني والرابع ، الثاني والخامس ، كما أوضحت النتائج عدم وجود دلالة بين باقى القياسات الخمسة .

كما تشير النتائج الخاصة بمعدلات تحسن للقدرات المهارية قيد البحث حيث تراوحت معدلات التحسن ما بين (٠،٠٠٪) كأقل نسبة بين القياس الأول والثاني ، الرابع والخامس ، (١،٦٣٪) كأعلى نسبة بين القياس الأول والخامس .

ويذكر كمال عبد الحميد ومحمد صبحي (٢٠٠٢) (١٨) يرتبط الوثب بنوعية (عمودي - عريض) والطيران بأشكاله المختلفة بالمهارات الحركية الرياضية لكرة اليد واللاعب غير ملامس الأرض وهو مستوحذ على الكرة أو بدونها طبقا لمواقف سير اللعب وتطوره.

جدول (٢٧)

أقل دلالة فروق ونسبة التغير بين القياسات الخمسة للحالة التدريبية للقدرات المهاري في اختبار التمرير على الحائط (٣٠ ث)

L.S.D	البعدي	الثالث	الثاني	الأول	القبلي	التحسن	القياس	المتوسطات	م
١،١٢	*٧،٢٠	*٥،٨٥	*٣،٤٠	*٢،١٥		%	القبلي	٢٢،٢٠	١
	*٥،٠٥	*٣،٧٠	*١،٢٥		%٩،٦٨		الأول	٢٤،٣٥	٢
	*٣،٨٠	*٢،٤٥		%٥،١٣	%١٥،٣١		الثاني	٢٥،٦٠	٣
	*١،٣٥		%٩،٥٧	%١٥،١٩	%٢٦،٣٥		الثالث	٢٨،٠٥	٤
		%٤،٨١	%١٤،٨٤	%٢٠،٧٣	%٣٢،٤٣		البعدي	٢٩،٤٠	٥

تشير نتائج جدول (٢٧) الى وجود فروق دلالة إحصائية بين القياسات الخمسة للقدرات المهارية قيد البحث حيث تراوحت الفروق لاختبار التمرير على الحائط (٣٠ ث) بين (١،٢٥) كأقل فرق بين القياس الثاني والثالث ، (٧،٢٠) كأكبر فرق بين القياس الأول والخامس .

كما تشير النتائج الخاصة بمعدلات تحسن للقدرات المهارية قيد البحث حيث تراوحت معدلات التحسن ما بين (٤،٨١٪) كأقل نسبة بين القياس الرابع والخامس ، (٣٢،٤٣٪) كأعلى نسبة بين القياس الأول والخامس .

جدول (٢٨)

أقل دلالة فروق ونسبة التغير بين القياسات الخمسة للحالة التدريبية للقدرة المهارية في اختبار التنطيط المتعرج من زاوية نصفى الملعب ثم التصويب (٢) كرتان

L.S.D	البعدي	الثالث	الثاني	الأول	القبلي	التحسن	القياس
١,١٢	%	%	%	%		%	القبلي
	%	%	%		%		الأول
	%	%		%	%		الثاني
	%		%	%	%		الثالث
		%	%	%	%		البعدي

L.S.D	الخامس	الرابع	الثاني	الأول	التحسن	القياس
٠,٤١	*٠,٨٤	*٠,٦٥	٠,٣٠		%	القبلي
	*٠,٥٤	٠,٣٥		%١,٨٥		الأول
	٠,٣٧	٠,١٨	%١,٠٧	%٣,٥٢		الثاني
	٠,١٩		%٢,٢٠	%٤,٠٢		الثالث
		%١,٢٢	%٣,٤٠	%٥,٢٠		البعدي

نتائج جدول (٢٨) الى وجود فروق دلالة إحصائيا بين القياسات الخمسة للقدرة المهارية قيد البحث حيث لاختبار التنطيط المتعرج من زاوية نصفى الملعب ثم التصويب (٢) كرتان بين (٠,٥٤) كأقل فرق بين القياس (٠,٨٤) كأكبر فرق بين القياس الأول والخامس ، كما أوضحت النتائج عدم وجود دلالة بين باقى القياسات

الخاصة بمعدلات تحسن للقدرة المهارية قيد البحث حيث تراوحت معدلات التحسن ما بين (١,٠٧%) كأقل والثاني الثالث ، (٥,٢٠%) كأعلى نسبة بين القياس الأول والخامس .

الباحثان تفاوت معدلات التحسن إلى طبيعة الممارسة في رياضة كرة اليد ومتطلبات الأداء داخل الملعب وما من سرعة في الأداء كما أن هذه المرحلة السنوية تعتبر مرحلة بناء وهذا ما أكده كل من " بسطويسى أحمد " ، و" كمال درويش وآخرون " (٢٠٠٢م) (١٧) .

ميروك وآخرون (٢٠٠٨) (١٢) نقلا عن Seven Svebek, Eli Brathen الى أن الفرد الرياضى هو ذلك من تلك مستوى معنا من الاستعدادات والامكانيات التي تمكنه من أداء المهام والمهارات والواجبات بشكل مميز متلك القابلية لتطوير الأداء وسرعة التكيف والاقتصادية في بذل الجهد .

الحמיד ومحمد صبحى (٢٠٠٢) (١٨) أنه يجب ملاحظة المهارة الحركية الرياضية تضم كافة المهارات الآلية لار الأداء الرياضى ، حيث يرتبط اداؤها بقواعد وفن وضوابط الأداء الخاص بالنشاط نفسه سواء كان بدنياً أو -مركباً) .

سامية راتب (١٩٩٩) (٣) ، ومحمد شوقى (١٩٩١) (٢٠) فى أن التمرينات المركبة تفيد الناشئ فى هذه أداء القدرات الحركية لدية وبالتالي فإن التمرينات المركبة تفيد كثيرا فى هذا الاتجاه .

ضرورة الترابط بين الجزء البدنى والمهارى من حيث الأداء كوحدة واحدة دون انفصال حيث أن التدريب يعتمد التدريب على تطوير القدرات البدنية الخاصة تحت ظروف مشابهة لظروف ممارسة النشاط .

سام عبد الخالق (١٩٩٩) (١٣) ، وأشرف عبد المحسن (١٩٩٧) (٤) ، سيجر وآخرون Seiger L.,Vanderpool (١٩٩٥) (٣٠) ، بأن المهارة هى الأداء الحركى للحركة الرياضية بصورة أوتوماتيكية

ثابتة مع التحكم والدقة والانسيابية للعمل الحركي والاقتصاد في الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة وإذا ما تم التدريب عليها بنفس الأداة لحققت أفضل النتائج .

ويتفق الباحثان مع كل من أندريا ميلز وكريستين ستيغان Andria Mils & Kristiansen Stevan (٢٠٠٦) (٢٤) ، كمال درويش وآخرون (٢٠٠٢) (١٧) على أن التدريب المقتن وفق سس علمية يتناسب وخصائص المرحلة السنية يؤدي الى نتائج ايجابية ويسهم في تطوير قدراتهم البدنية والمهارية ، ويضيف ياسر دبور (١٩٩٧) (٢٢) أنه كلما زادت مدة البرنامج التدريبي وشدته كلما أدى الى تطوير المستوى البدني والمهاري نظراً لتكيف الجسم على الجهد المبذول .

الاستنتاجات :

مما سبق من خلال عرض و مناقشة ما توصل اليه البحث من نتائج وفي حدود خصائص المرحلة السنية قيد البحث توصل الباحثان الى ما يأتي

- أظهرت نتائج تطبيق البرنامج التدريبي قيد البحث زيادة معدلات تحسن القدرات البدنية قيد البحث ، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا في معظم القياسات البيئية لكل اختبار حيث كانت أعلى معدلات لنسب التحسن بين القياس الأول والخامس (القبلي والبعدى) ، كما أظهرت عدم وجود فروق بين بعض القياسات .
- أظهرت نتائج قياسات المتغيرات البدنية تطور الحالة التدريبية للقدرات البدنية قيد البحث ويرجع ذلك الى مدة البرنامج التدريبي وما أوضحتها القياسات البيئية لكل اختبار مما يوضح تأثير البرنامج التدريبي الايجابي في الحالة التدريبية للقدرات البدنية لدى عينة البحث .
- أظهرت نتائج القياسات لاختبارات سرعة الأداء المهاري تطور الحالة التدريبية المهارية كما كشفت عن وجود فروق دالة احصائيا في سرعة الأداء المهاري لدى عينة البحث ، ويرجع ذلك الى تعدد وتنوع الباحثان في استخدام التكريرات المهارية داخل محتوى البرنامج التدريبي ، ومراعاة التدرج في تشكيل الحمل ما بين فترات العمل والراحة ، واجراء القياسات البيئية للاختبارات ، مما يوضح تأثير البرنامج الايجابي في الحالة التدريبية المهارية لدى عينة البحث في اختبارات (التمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم التمرير من الوثب ، التمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم التصويب من الوثب ، التمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم التنظيط ثم التمرير ، التمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم التنظيط ثم التصويب ، التنظيط ثم تمرير واستلام ثم الخداع بالجسم ثم التصويب ، التنظيط ثم تمرير واستلام ثم الخداع بالجسم ثم التصويب ، التنظيط ثم التمرير) .
- أمكن التعرف على ديناميكية تطور بعض القدرات البدنية وتحديد معدلات نسب التحسن لهذه القدرات .
- أمكن التعرف على ديناميكية تطور سرعة الأداء المهاري وتحديد معدلات نسب التحسن لهذه القدرات .

التوصيات :-

في حدود عينة البحث وما أشارت اليه النتائج التي توصل إليها الباحثان يوصى بالآتي :

- الاهتمام بتقنين الأحمال التدريبية التي تتناسب مع كل مرحلة سنية لتنمية قدراتهم البدنية عند وضع البرامج التدريبية.
- الاهتمام بتدريبات تنمية الحالة التدريبية للقدرات البدنية والمهارية بما يتناسب وخصائص المرحلة السنية المعنية عند التخطيط للبرامج التدريبية .
- الاسترشاد بنتائج هذا البحث لتحديد القدرات البدنية والمهارية الخاصة بالمرحلة السنية (٩-١٢ سنة) خلال تخطيط البرامج التدريبية الخاصة بهذه المرحلة السنية .
- رفع التوصيات التي توصل اليها البحث الى الاتحاد المصري لكرة اليد للاسترشاد بنتائجها خلال التخطيط التنظيمي للبرامج التدريبية الخاصة لهذه المرحلة السنية .
- ضرورة المتابعة المستمرة من قبل المدربين باجراء القياسات للقدرات البدنية والمهارية لفرقهم وذلك للوقوف على حالتهم التدريبية وتقبلهم لطبيعة الاداء في كرة اليد وسهولة تقويم الوحدات التدريبية .
- اجراء أبحاث مشابهة لمراحل سنية أخرى للتعرف على معدلات تطور القدرات البدنية والمهارية المختلفة .

كبي ، مجدى عبد (٢٠٠٧)	: برنامج تدريبي مركب وتأثيره فى مستوى بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية الهجومية المركبة للاعبى كرة اليد ،
ابراهيم (٢٠٠٥)	: موسوعة محددات التدريب الرياضى النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
أنتب (١٩٩٩)	: النمو الحركى ، مدخل النمو المتكامل لطفل والمراهق ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
سى عبد المحسن	: تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد للمبتدئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
قصود (١٩٩٢)	: نظريات التدريب الرياضى (فسيولوجيا التحمل) ، دار بورسعيد للطباعة، القاهرة
بد الفتاح ، مجدى (٢٠٠٦)	: تنمية بعض الاداءات الحركية المركبة – المندمجة – الهجومية لناشئ هوكى الميدان ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية بأبو قير ، الإسكندرية ، العدد ٥٨ .
تمد بسطويسى	: أسس ونظريات الحركة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى .
نالم (١٩٩٢)	: أثر برنامج تدريبي مقترح للارتقاء ببعض النواحي البدنية والمهارية للاعبى كرة اليد للمرحلة السنية تحت ١٦ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
سن (١٩٨١)	: دراسة ديناميكية بعض الخصائص المورفولوجية والصفات البدنية الخاصة لدى لاعبى الكرة الطائرة بمستوياتهم المختلفة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
طه ، فتحي صادق (٢٠٠٠)	: ديناميكية تطور القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات الجسمية لدى لاعبى المشروع القومى للمعالمقة فى كرة اليد ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد الثالث
ونه حسونه (٢٠٠٨)	: ديناميكية تطور بعض القدرات البدنية ومستوياتها المعيارية لدى ناشئى الكاراتيه فى المرحلة السنية ٦ - ١٢ سنة، بحث منشور ، المؤتمر الاقليمي الرابع بالمجلس الدولى للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط ، ١٥-١٧ أكتوبر ، الجزء الخامس ، كلية التربية الرياضية ، أبو قير ، جامعة الإسكندرية .
بروك وآخرون	: دراسة ديناميكية تطور الحالة التدريبية لموهوبى الملاكمة فى جمهورية مصر العربية، بحث منشور ، المؤتمر الاقليمي الرابع بالمجلس الدولى للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط ، ١٥-١٧ أكتوبر ، الجزء الرابع ، كلية التربية الرياضية ، أبو قير ، جامعة الإسكندرية .
عبد الخالق (١٩٩٩)	: التدريب الرياضى نظريات – تطبيقات ط ٩ دار الكتاب الجامعى الاسكندرية.
ناكر (٢٠٠٧)	: الدراسات الدولية لمدربرى كرة اليد ، محاضرات غير منشورة ، القاهرة ، المركز الأوليمبى بالمعادى .
بيك (١٩٨٨)	: تخطيط التدريب الرياضى ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .
ك ، هسانيزبوش ، نيش ، زايـمـون ()	: الممارسة التطبيقية لكرة اليد للمبتدئين والمتقدمين ، ترجمة كمال عبد الحميد ، مراجعة محمد حسن علاوى ، ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
، وآخرون (٢٠٠٢)	: رباعية كرة اليد الحديثة ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة ، ج ١ .
عبد الحميد	: رباعية كرة اليد الحديثة ، الجزء الثانى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

		ومحمد صبحي حسائين(٢٠٠٢)	
١٩	مجدى عبد لنبي محمد(٢٠٠٧)	: برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة وتأثيره على مستوى الأداء لفاشنى كرة اليد ، رسالة دكتوراة غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .	
٢٠	محمد شوقى السباعى (١٩٩١)	: دراسة تطور بعض القدرات الحركية وعلاقتها بالأداء الحركى لبعض الأنشطة ذات المواقف المتغيرة فى المرحلة السنية ٩ - ١٢ سنة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الإسكندرية .	
٢١	محمد صبحي حسنين (٢٠٠١)	: القياس والتقييم فى التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .	
٢٢	ياسر محمد دبور(١٩٩٧)	: كرة اليد الحديثة ، الطبعة الثانية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .	
٢٣	ياسمين على البحار (١٩٩٧)	: ديناميكية نمو بعض القدرات البدنية لمراحل الطفولة والمرافقة بدولة الكويت ، دراسة مستعرضة من سن ٨ - ١٨ سنة ، العدد ١٢ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .	

المراجع الأجنبية :

٢٤	Andria Mils & Kristiansen Stevan(٢٠٠٦)	: Athletic identity and its relationship to sports participation level . Journal of Science & Medicine in sport, volume ٩, ٦ th .December,page ٤٧٢ - ٤٧٨
٢٥	Donald W.M.,(٢٠٠٨)	: Interactive martial arts training apparatus,internet ١١٧٤١٦٥١٧\, onlic.com \www.freebatents,http:\
٢٦	Grebe E. & Revese N.,(٢٠٠٤)	: Anthropometry and physical performance of talented adol - escent. Journal of Science &Athletic in sports high scho -oll setting Medicine in sport, volume٧, Issue٤ ,supplemen - t١, December, ,page١٧
٢٧	Mass (١٩٧٤)	: The physique of athletes ١st ed., Leiden University Press .
٢٨	Noble. J -Jerks, Booker R., & Weatherby R.,(٢٠٠٣)	: Givining them what they want. Evaluation of talented play - er program for teenage soccer players . Journal of Science & Medicine in sport, volume٦, Issue. ٤December, page٥٣٦
٢٩	Pouletto .B.,(١٩٩١)	: Strength training for Coach, Leisure press Champaign, Il - ionis,
٣٠	Seiger L.,Vanderpool K.,&Barnes(١٩٩٥)	: Fitness & Wellness strategies, ١st.,ed.,&Benchmark Inc. , U. S. A.
٣١	Sharky,B.J.,(١٩٩١)	: Coach Guide to sport physiology, Human kinetics publishers inc., Champaign, Illionis,
٣٢	William & Chatel (٢٠٠١)	: Basic Handball, Practical exercise, European handball fede - ration .
٣٣	НадaТНикова М. Я(١٩٨٢)	: ОСНОВНЬЕ ПОЛОЖЕНИЯ СИСТЕМЪ ПОЛГОТОВКИ СИ - ОРТСМЕНОВ // ОСНОВЪ УПРАВЛЕНИЯ ПОЛОЖЕНИЯ ПОЛГОТОВКОЛЮ ЮНЫХ Спорт НОН / ПОд общ. Ред. М. Я. НадaТНиковаОН.- М. Фи"кулбТура спорт,
٣٤	ФИЛИН В. П., ФОМИН Н. А.(١٩٨٠)	: ОСНОВ ЮНОВЕСКОГО Спорта. М. : Фи" -кулбТура и Спорт, ١٩٨٠
٣٥	ФИЛИН В. П., ФОМИН Н. А.(١٩٨٧)	: Теория И МетодНКА Ю НОВЕСКОГО спорта : У٤٤٦. посо - ٧ие для ИНСТНУТОВ И ТехННКУМОН Фи" . кулбт.-МФи"кулбII спорт,.

ملخص البحث

" برنامج تدريبي لتطوير الحالة التدريبية لبعض القدرات البدنية والمهارية لناشئي كرة اليد "

د / مجدى حسنى أبو فريخه (*)

د / مجدى عبد النبي محمد (**)

أ- البحث وضع برنامج تدريبي مقنن للمرحلة السنية ١٠- ١٢ سنة للتعرف على ديناميكية تطور الحالة التدريبية للمهارى لناشئي كرة اليد .

الباحثان عينة بلغت (٢٠) ناشيء مواليد ١٩٩٧/٩٦م من ناشئي كرة اليد المقيدين بنادى كفر الشيخ الرياضى ناد المصرى لكرة اليد للموسم الرياضى ٢٠٠٨/٢٠٠٩م تم اختيارهم بالطريقة العمدية .

الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلى والبعدى وذلك لمناسبتة وأسفرت أهم النتائج الى ...

على ديناميكية تطور الحالة التدريبية لبعض القدرات البدنية والمهارية وتحديد معدلات نسب التحسن لهذه

نتائج البحث زيادة معدلات تحسن القدرات البدنية ووجود فروق دالة احصائيا فى معظم القياسات البيئية لاختبار حيث كانت أعلى معدلات لنسب التحسن بين القياس الأول والخامس (القبلى والبعدى) ، فبلغت أعلى نسبة معدل (٩١٠,٧١٪) فى اختبار (التوازن) الوقوف على مشط قدم الارتكاز ، بينما بلغت أقل نسبة معدل تحسن (٨٠,٠٩٪) لار (الرشاقة) الجرى المتعرج داخل مستطيل (٢x٥م) ، أما بالنسبة لمعدلات تحسن المتغيرات المهارية فقد بلغت نسبة (٢٢,٤٣٪) فى اختبار التمرير على الحائط ٣٠ث ، وقد بلغت أقل نسبة (١٠,٦٣٪) فى اختبار التمرير ثم خداع بالتمرير ثم التنطيط ثم التصويب ، ويرجع ذلك الى مدة البرنامج التدريبي وما أوضحته القياسات البيئية بار مما يوضح تأثير البرنامج التدريبي الايجابي فى الحالة التدريبية للقدرات البدنية لدى عينة البحث .

قيمة أقل فرق معنوى (LSD) للقدرات البدنية ما بين (٧,٥٣) كأعلى فرق فى اختبار الجرى فى المكان اق ، كأقل فرق فى اختبار ٣٠متر عدو ، كما تراوحت قيمة متوسطات الفروق بين القياسات ما بين (٣٤,٨) كأعلى ، اختبار الجرى فى المكان اق ، كأقل فرق فى اختبار ٣٠متر عدو ، كما تراوحت قيمة أقل فرق (LSD) للقدرات المهارية ما بين (١,٢٤) كأعلى فرق فى اختبار التنطيط من الجرى ثم التمرير والاستلام ثم ٥ كرات ، (٠,٠٢) كأقل فرق فى اختبار التمرير والاستلام ثم الخداع بالتمرير ثم التنطيط ثم التصويب ،

متوسطات الفروق بين القياسات للقدرات المهارية ما بين ، (٧,٢) كأعلى فرق فى اختبار التمرير على الحائط ، (٠,٠٢) كأقل فرق فى اختبار التمرير والاستلام ثم الخداع بالتمرير ثم التنطيط ثم التصويب .

ب المساعد - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

يد - عضو لجنة مدربين المشروعات القومية - الإتحاد المصرى لكرة اليد .