



تأثير برنامج تدريبي وفقاً للإسهام النسبي للقدرات البدنية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة اليد

د . محمد عبد الله عبد المرضى

المقدمة ومشكلة البحث :

تبدل الكثير من الدول المتقدمة في كرة اليد جهوداً مستمرة لإعداد وتنمية لاعبي فرق كرة اليد للناشئين على أسس علمية واضحة بإعتبارها القاعدة الأساسية والعريضة التي تعتمد عليها لنمو وازدهار اللعبة ، ولهذا يظهر الدور الهام لعملية التخطيط وذلك لبناء البرامج التدريبية المقننة على أسس علمية والتي تؤدي إلى تطوير حالة الناشئ وتجعله لائقاً من الناحية البدنية والفنية .

وتعتبر الصفات البدنية من العوامل الهامة التي تسهم في الإرتقاء بمستوى الأداء المهارى للاعب كرة اليد ، وأن الأداء المهارى الفائق يتطلب مستوى عالٍ من اللياقة البدنية ، فاللاعب ذوالكفاءة العالية يستطيع أن يقوم بالعديد من المتطلبات المهارية طوال المباراة ، فلا شك أن المتطلبات الحديثة للعبة كرة اليد تتطلب من اللاعب لياقة بدنية عالية تجعله قادراً على أداء وظائفه بكفاءة وحيوية .

ولما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية ، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية . فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب ، والمهارة في الأداء الفني والخطى ، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هي تنمية وتطوير الصفات البدنية ، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهارى والخطى للاعب خاصة أثناء المباريات . (١٤ : ٧٣ ، ٧٤)

ويذكر كمال درويش وآخرون (١٩٩٨م) أن لكل نشاط رياضى متطلبات مهارية يتميز بها عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى ، حيث تحتم هذه المتطلبات ضرورة تمتع الممارسين لهذا النشاط بصفات بدنية حتى يتم تحقيقها ، الأمر الذى قد يؤدي إلى تفوقهم فى جوانبه المهارية . (٨ : ٢٣)

وبتحليل الأداء المهارى للعبة كرة اليد يلاحظ أنها تتطلب صفات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى ، لذا فإن توافر مثل هذه المتطلبات فى من يمارسها يمكن أن يعطيه فرصة أكبر فى إمكانية الوصول للمستويات العليا خاصة إذا تم ربطها بالأداء المهارى . (٦ : ٣)



فالنجاح فى أداء مهارات كرة اليد يحتاج لتنمية صفات بدنية ضرورية تُسهم فى أدائها بصورة مثالية ، وأن هناك أكثر من صفة بدنية تسهم فى أداء كل مهارة وفقاً لطبيعتها ، وأن الصفات البدنية الخاصة لاتظهر بصورة منفصلة عند أداء الحركات بل ترتبط معها بصورة واقعية ، كما يجب أن يؤدى التدريب خلال برامج الإعداد البدنى بنفس خصوصية الأداء المهارى ، حيث يساعد ذلك على حدوث التكيف المطلوب لنوع وطبيعة العمل المطلوب فى الأداء المهارى ، وتطوير الكفاءة الوظيفية بمكوناتها المناسبة لنوع العمل.(٦:٨٣)

وبإطلاع الباحث على العديد من البحوث والدراسات الخاصة بإعداد ووضع البرامج التدريبية المقترحة ومعرفة مدى تأثيرها على مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة اليد توصل إلى أن هذه الدراسات والأبحاث لم تراعى نسب مساهمة الصفات البدنية فى مستوى أداء المهارات الأساسية للاعبى كرة اليد ، حيث يرى الباحث ضرورة تنمية الصفات البدنية الخاصة بكل مهارة من مهارات كرة اليد كلاً على حده ، بمعنى تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة بكل مهارة ونسبة مساهمة كل صفة بدنية فى هذه المهارة ثم العمل على تنميتها فى ضوء نسبة مساهمة كل صفة فيها ، ويعتقد الباحث أن هذا قد يكون أفضل من تنمية الصفات البدنية الخاصة على الإطلاق بدون مراعاة نسبة مساهمة الصفة البدنية فى المهارة الأساسية ، وأنه وفى حدود علم الباحث لاتوجد طريقة علمية واحدة توضح كيفية توزيع زمن الإعداد البدنى الخاص على الصفات البدنية الخاصة والمساهمة فى أداء المهارات الأساسية .

من خلال العرض السابق ومن خلال خبرات الباحث ، لاحظ الباحث فى بعض مباريات الناشئين لكرة اليد أنه بالرغم من تقارب المستوى المهارى إلى حد ما فمن المحتمل أن يكون أحد عوامل فوز فريق على آخر قد يرجع إلى تمتع لاعبى هذا الفريق بصفات بدنية خاصة قد تمنحهم فرصاً أفضل فى مستوى الأداء المهارى ، ويظهر ذلك بوضوح فى حالات إستبدال بعض اللاعبين من نفس الفريق بلاعبين آخرين يغيرون من نتائج المباريات لصالح فرقهم ، حيث قد يرجع ذلك لتمتعهم بمستوى جيد فى بعض الصفات البدنية والتي تسهم فى تنفيذ متطلبات الأداء المهارى بصورة صحيحة والتي تتطلبها مواقف اللعب المختلفة سواء فى الهجوم أو الدفاع ، وهذا ما وجه نظر الباحث إلى هذه المشكلة ومحاولة إيجاد حل لها وذلك من خلال الإجابة على التساؤل التالى :

ماهو تأثير برنامج تدريبي مقترح وفقاً للإسهام النسبى للقدرات البدنية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى ناشئى كرة اليد ؟



هدف البحث:

- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح وفقاً للإسهام النسبي للقدرات البدنية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة اليد من خلال:
- تصميم برنامج تدريبي مقترح للقدرات البدنية وفقاً لإسهامها النسبي على أساس علمي لناشئي كرة اليد .
 - التعرف على الفروق بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلي . البيئي . البعدي) فى القدرات البدنية وفقاً لإسهامها النسبي ومستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث .

فرض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً ونسب تحسن بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلى - البيئى - البعدى) فى القدرات البدنية وفقاً لإسهامها النسبي ومستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث لصالح القياس البعدى .

مصطلحات البحث :

الإسهام النسبي للقدرات البدنية* :

هى نسبة إسهام القدرات البدنية الخاصة بكل مهارة من المهارات الأساسية لكرة اليد والتي عند تمتيتها وتطويرها تؤدي إلى أداء تلك المهارات بكفاءة وفاعلية . (تعريف اجرائي)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته وطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة والذي يعتمد على القياس (القبلى - البيئى - البعدى) للقدرات البدنية المساهمة فى أداء المهارات الأساسية قيد البحث .

مجتمع وعينة البحث :

إشتمل مجتمع البحث على ناشئي كرة اليد للمرحلة السنية (١٤ - ١٦) سنة بأندية منطقة الجيزة لكرة اليد والبالغ عددهم (٩٦) ناشئ لعدد (٧) فرق والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة اليد للموسم الرياضى ٢٠١٩/٢٠٢٠م ، وقد تم إختيار العينة الأساسية للبحث بالطريقة العمدية من فريق نادى حدائق الأهرام والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً ، كما تم إختيار (١٦) لاعباً من فريقى نادى الشيخ زايد ونادى سكر الحوامدية لإجراء الدراسة الإستطلاعية ليكون إجمالى عينة البحث (٣٦) لاعباً.



تجانس عينة البحث:

جدول (١)

التجانس لعينة البحث

وفقاً للطول والوزن والعمر الزمني والتدريبي والقدرات البدنية

ن=٣٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	(س-) (ع)	(±) (ع)	معامل الإلتواء (ل)
١	الطول .	سم	١٧٨,٢٣	٢,٢٤٦	٠,٧٥٩-
٢	الوزن .	كجم	٧٧,١٨	٠,٤٢٥	٠,٥٤٨-
٣	العمر الزمني .	سنة	١٥,٣٦	٠,٣٢٤	٠,٠٤٧-
٤	العمر التدريبي .	سنة	٤,٢٩	٠,١٦٧	٠,٤٨٣
٥	قوة القبضة .	كجم	٤٥,٦٧	١,٧٤١	٠,٦٤٧-
٦	عدو (٢٢ م) فى منحني .	١٠/١ ث	٤,٤٣	٠,٣٩٢	٠,٢٨٧
٧	الوثب العمودى من الثبات .	سم	٣٣,١٢	٣,٩٧٨	٠,٦٧١
٨	رمى كرة طبية (٨٠٠ جم) من الثبات .	م	٢٥,٦٠	٠,١٠٥	٠,٣٤٢-
٩	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف .	سم	٧,٢١	٠,٤٦١	١,٤٦١
١٠	الجرى الزجزجى بطريقة بارو .	١٠/١ ث	٢٧,٢٢	٢,٦٣٥	٠,٣٧٣
١١	جرى (٢٥٢ م) بالمواجهة والظهر .	١٠/١ ث	٨١,١٤	١,٥٧٣	٠,٩٤٠-
١٢	تصويب على مستطيلات متداخلة .	درجة	١٤,٥٧	٠,٠٩١	٠,٦٠٣
١٣	رمى وإستقبال كرات .	درجة	١٢,٨٩	٠,٣٢٨	٠,٧١٨
١٤	تمرير وإستقبال على حائط (١٠ كرات) .	١٠/١ ث	١٠,٣٢	٢,٦٨٠	٠,٠٦٣-
١٥	إختبار نيلسون للإستجابة .	١٠/١ ث	٦٥,٢٤	٠,٤٨٧	٠,٥٤٥

يتضح من جدول (١) أن معامل الإلتواء لمتغيرات النمو والقدرات البدنية لعينة البحث

ينحصر بين ± 3 مما يشير إلى تجانس أفراد العينة.

جدول (٢)**التجانس لعينة البحث في المهارات الأساسية قيد البحث**

ن=٣٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	(س-)	(± ع)	معامل الإلتواء (ل)
١	التمرير والإستلام على حائط لمدة ٣٠ ث .	عدد	٢٢,١٣	٠,٦٥٨	٠,٣٧٤
٢	الإستلام من الحركة (تصميم الباحث) .	عدد	١٣,٨٦	١,٤٢٧	٠,٤٨٧-
٣	التمرير من الجرى ذهاباً وعودة لليمين واليسار .	درجة	١٨,٧٦	٠,٥٤١	٠,١٧٤
		١٠/١ ث	١٧,٤٣	٢,٦٤٢	٠,٠٨٩
٤	التنطيط الزججى ٣٠ م (٢x١٥) .	١٠/١ ث	١٢,٢١	٠,٧٤١	٠,٦١٤-
٥	التصويب بالوثب عالياً (معدل) .	درجة	٢٧,٣٢	١,٢٦٥	٠,٨٨٢
٦	التحرك الدفاعى والإنتلاق للهجوم الخاطف فى منحنى ٢٢ م .	١٠/١ ث	٢٣,١٦	٠,٦٩٠	١,٢٨٧
٧	حائط الصد فى إتجاهين لمدة ١٥ ث .	عدد	٤,٨٢	٠,٨٧٢	٠,٦٨٧

يتضح من جدول (٢) أن معامل الإلتواء للمهارات الأساسية قيد البحث ينحصر بين ± 3 مما يشير إلى تجانس أفراد العينة.

وسائل جمع البيانات: مرفق (١) ، (٢) ، (٣)

- إستمارة تسجيل البيانات الشخصية للاعبين - إستمارة تسجيل نتائج إختبارات الصفات البدنية

- إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات المهارية - المراجع العلمية والدراسات المرتبطة

الإسهام النسبى للقدرات البدنية :

تم التوصل إلى الإسهام النسبى للقدرات البدنية من خلال البحث الذى أجراه الباحث من قبل

للتعرف على مدى الإسهام النسبى لبعض القدرات البدنية فى مستوى الأداء المهارى لناشئى كرة

اليد مستخدماً التحليل المنطقى للإنتحار . مرفق (٤)

الإختبارات المستخدمة فى البحث:

رقم المجلد (٢٦) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء الثالث عشر) ٥ ()

إختبارات الصفات البدنية المختارة:

تعددت المراجع العلمية والأبحاث والدراسات السابقة فى الإختبارات التى تقيس القدرات البدنية واختلف إستخدامها من دراسة لأخرى إلا أن الباحث قد إعتد على أكثرها تكراراً لقياس القدرات البدنية قيد البحث مرفق (٥) .

إختبارات الأداءات المهارية الهجومية والدفاعية المختارة:

تعددت المراجع العلمية والأبحاث والدراسات السابقة فى الإختبارات التى تقيس الأداءات المهارية الهجومية والدفاعية واختلف إستخدامها من دراسة لأخرى إلا أن الباحث قد إعتد على أكثرها تكراراً لقياس الأداءات المهارية قيد البحث مرفق (٦) .

الأدوات والأجهزة المستخدمة فى قياسات البحث:

أدوات وأجهزة ميدانية:

- شريط قياس بالسنتيمتر . - ساعات إيقاف (١/١٠ث). - عدد ٢ مرمى كرة يد .
- كرات طبية زنة (٨٠٠جم) . - كرات يد . - عدد(٣) شواخص .
- عدد ١ لوح من الصاج يوجد به ٩ فتحات على شكل مربع طول ضلعه ٤٠سم (٢) منهم فى الزاويتين السفليتين للمرمى و(٢) منهم فى الزاويتين العلويتين للمرمى و(٢) فى المنتصف على يمين ويسار حارس المرمى بجوار القائمين و(١) بين رجلي الحارس و(١) فوق رأس الحارس و(١) فى منتصف المرمى تماماً مكان الحارس .
- لحائط الصد (جهاز وثب على به كرة يد معلقة فى كل قائم) .

أدوات وأجهزة معملية:

- ديناموميتر القبضة .
- جهاز إمتصاص إشعاعى **Vertisonic** لقياس إرتفاع الوثب العمودى .
- جهاز رستاميتير لقياس إرتفاع القامة بالسنتيمتر . - ميزان طبي معاير لقياس الوزن .

الدراسة الإستطلاعية الأولى(المعاملات العلمية للإختبارات):

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للإختبارات فى الفترة من يوم الإثنين الموافق ٢٠١٩/٧/١م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/٧/١٢م على عدد (١٦) لاعباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية من نفس مجتمع البحث ولكن خارج عينة البحث الأساسية ، وهم (٨) لاعبين من نادي الشيخ زايد الرياضي للمرحلة السنوية (١٤ - ١٦) سنة كمجموعة مميزة (متقدمين) ، و(٨) لاعبين من نادي سكر الحوامدية (مبتدئين) للمرحلة السنوية (١٤ - ١٦) سنة كمجموعة غير مميزة .

ثبات الإختبارات المستخدمة:

تم إيجاد معامل الثبات على (٨) لاعبين من نادي الشيخ زايد الرياضي للمرحلة السنية (١٤ - ١٦) سنة عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه **Test Retest** بفارق زمني (٧) أيام ، ويدل معامل إرتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل إستقرار ثبات الإختبار كما هو موضح بالجدول (٣) ، (٤) .

جدول (٣)

معامل الإرتباط (الثبات) بين التطبيق الأول والثاني
لإختبارات القدرات البدنية قيد البحث

ن=٨

معامل الإرتباط ودلالته	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	البيان الإختبارات	م
	(ع ±)	(س ⁻)	(ع ±)	(س ⁻)			
٠,٩٦٧ *	٠,٣٤٢	٤٤,٧٤	٠,٣٦٤	٤٤,٧٢	كجم	قوة القبضة	١
٠,٨٦٨ *	١,٦٨٣	٤,٥١	١,٦٤٧	٤,٥٦	١٠/١ ث	عدو (٢٢ م) فى منحى	٢
٠,٨٧١ *	٠,٥٦٩	٣٢,٩٩	٠,١٦٤	٣٢,٧٦	سم	الوثب العمودى من الثبات	٣
٠,٨٥٣ *	٠,٦٣٩	٢٦,٦٤	٠,٦٢٤	٢٦,٦٣	م	رمى كرة طبية (٨٠٠ جم) من الثبات	٤
٠,٩٨٧ *	٠,٣٩٨	٦,٩٥	٠,٣٧٢	٦,٩١	سم	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	٥
٠,٨٦٩ *	١,٥٩٧	٢٦,٨٨	١,٦١٩	٢٦,٨٤	١٠/١ ث	الجرى الزجزاجى بطريقة بارو	٦
٠,٩٧٨ *	٠,٣٦٩	٨٠,٩١	٠,١٩٣	٨٠,٩٣	١٠/١ ث	جرى (٢٥٢م) بالمواجهة والظهر	٧
٠,٩٨٦	٠,١٦٣	١٤,٢٦	٠,٠٦١	١٤,٢٥	درجة	تصويب على	٨



مستطيلات متداخلة							
٩	رمى وإستقبال كرات	درجة	١٣,٤٧	١,٧٨٥	١٣,٤٥	١,٥٨٧	٠,٩٨١*
١٠	تمرير وإستقبال على حائط (١٠) كرات)	١٠/١ ث	١٠,٣٣	١,٤٣٤	١٠,٢٧	١,٦٧٣	٠,٨٦٤*
١١	إختبار نيلسون للإستجابة	١٠/١ ث	٦٥,٠٩	٠,٦٥٨	٦٤,٩٦	٠,٦٨٧	٠,٨٧٨*

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي (٠,٦٣٢)

يوضح جدول (٣) معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والثاني فى إختبارات القدرات البدنية قيد البحث ، حيث يتضح من الجدول أن نتائج الإختبارات ذات درجة ثبات تراوحت ما بين (٠,٨٥٣ - ٠,٩٨٧) وهذا يشير إلى ثبات جميع الإختبارات البدنية قيد البحث .

جدول (٤)

معامل الإرتباط (الثبات) بين التطبيق الأول والثاني
لإختبارات الأداءات المهارية الهجومية والدفاعية قيد البحث

ن=٨

م	البيان الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الإرتباط ودلالته
			(س-)	(± ع)	(س-)	(± ع)	
١	التمرير والإستلام على حائط لمدة ٣٠ ث	عدد	٢١,٤٦	١,٢٦٨	٢١,٤٥	١,٢٩٦	٠,٩٨٣*
٢	الإستلام من الحركة) تصميم الباحث)	عدد	١٢,٧١	٠,٣٦٧	١٢,٧٣	٠,٣٤٩	٠,٩٩١*



٠,٨٨٥ *	٠,١٧٣	٢٠,٦١	٠,١٦٤	٢٠,٥٩	درجة	التمرير من الجرى ذهاباً وعودة لليمين واليسار	٣
٠,٨٦٣ *	١,٣٦٨	١٧,٦٥	١,٣٧٦	١٧,٦٧	١٠/١ ث		
٠,٧٨٣ *	٠,٢١٧	١١,٧١	٠,٢٢٥	١١,٧٣	١٠/١ ث	التنطيط الزجاجى ٣٠ م) (٢x١٥	٤
٠,٧٦٥ *	١,٧٣٩	٢٧,٨٤	١,٧٩٤	٢٧,٨٩	درجة	التصويب بالوثب عالياً (معدل (٥
٠,٩٧٣ *	٠,٣٤٦	٢٢,١٢	٠,٣٩٢	٢٢,١٨	١٠/١ ث	التحرك الدفاعى والإنطلاق للهجوم الخاطف فى منحنى ٢٢ م	٦
٠,٨٦٧ *	١,٠٩٥	٤,٨٦	١,٠٢٤	٤,٨٨	عدد	حائط الصد فى إتجاهين لمدة ١٥ ث	٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى مغنوية ٠,٠٥ هي (٠,٦٣٢)

يوضح جدول (٤) معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والثانى فى إختبارات الأداءات المهارية الهجومية والدفاعية قيد البحث ، حيث يتضح من الجدول أن نتائج الإختبارات ذات درجة ثبات تراوحت ما بين (٠,٧٦٥ - ٠,٩٩١) وهذا يشير إلى ثبات جميع إختبارات الأداءات المهارية الهجومية والدفاعية قيد البحث .
صدق الإختبارات المستخدمة:

تم إيجاد معامل الصدق عن طريق صدق التمايز ، حيث قام الباحث بإستخدام نفس نتائج إختبارات عينة الدراسة الإستطلاعية عند إيجاد الثبات ومقارنتها بمجموعة أخرى قوامها (٨) لاعبين للمرحلة السنوية (١٤ - ١٦) سنة من نادي سكر الحوامدية (مبتدئين) كمجموعة غير مميزة كما هو موضح بالجدول (٥) ، (٦) .

جدول (٥)



دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة
في إختبارات القدرات البدنية قيد البحث

ن = ٢ = ٨

م	البيان	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت ودلالاتها
			(س ⁻)	(ع [±])	(س ⁻)	(ع [±])		
١	قوة القبضة	كجم	٤٤,٧	٠,٣٦	٤٠,٤	٠,٦٨	٤,٣٠	٣,٨٤٦ *
٢	عدو (٢٢ م) في منحى	/١ ١٠ ث	٤,٥٦	١,٦٤	٥,٨٣	٠,٣٦	١,٢٧	٧,٦٤٢ *
٣	الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٢,٧	٠,١٦	٢٧,٨	١,٤٧	٤,٨٨	٤,٧٣٥ *
٤	رمى كرة طبية (٨٠٠ جم) من الثبات	م	٢٦,٦	٠,٦٢	٢٢,٧	٠,٣٥	٣,٨٩	٤,٦٧٩ *
٥	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	٦,٩١	٠,٣٧	٥,٣٢	٠,٦٥	١,٥٩	٩,٨٨٤ *
٦	الجرى الزججى بطريقة بارو	/١ ١٠ ث	٢٦,٨	١,٦١	٢٩,٥	١,٣٦	٢,٦٧	٦,٨١٧ *
٧	جرى (٢٥٢ م) بالمواجهة والظهر	/١ ١٠ ث	٨٠,٩	٠,١٩	٨٦,٩	١,٩٥	٥,٩٩	٣,٠٩٨ *
٨	تصويب على	درجة	١٤,٢	٠,٠٦	١٠,٠	١,٤٦	٤,٢٢	٥,٧٤١



		٨	٣	١	٥		مستطيلات متداخلة	
٧,٢٢٦	٥,١١	٠,٧٤	٨,٣٦	١,٧٨	١٣,٤	درجة	رمى وإستقبال	٩
*		٣		٥	٧		كرات	
٦,١٨٩	٤,١٥	٠,١٩	١٤,٤	١,٤٣	١٠,٣	/١	تمرير وإستقبال	١
*		٥	٨	٤	٣	١٠	على حائط (٠
						ث	١٠ كرات)	
٥,٣٧٠	٣,٦٩	١,٧٩	٦٨,٧	٠,٦٥	٦٥,٠	/١	إختبار نيلسون	١
*		٠	٨	٨	٩	١٠	للإستجابة	١

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ٢,١٤٤

يوضح جدول (٥) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في إختبارات القدرات البدنية قيد البحث ، حيث يتضح من الجدول أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٣,٠٩٨ – ٩,٨٨٤) وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة في إختبارات القدرات البدنية لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في إختبارات الأداءات المهارية الهجومية والدفاعية قيد البحث

$$n=1=2=8$$

م	البيان الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسط ين	قيمة ت ودالاتها
			(س ⁻) ((±) ع)	(س ⁻) ((±) ع)		
١	التمرير والإستلام على حائط لمدة	عدد	٢١,٤ ٦	١,٢٦ ٨	١٨,٧ ٦	١,٢٩ ٦	٢,٧٠	٦,٥٦٥ *



							٣٠	
٣,١٤٢ *	٣,١٥	٠,٦٢ ٨	٩,٥٦	٠,٣٦ ٧	١٢,٧ ١	عدد	الإستلام من الحركة	٢
٤,٧٩٨ *	٢,٦٧	٠,٤٦ ٨	١٧,٩ ٢	٠,١٦ ٤	٢٠,٥ ٩	درجة	التمرير من الجرى ذهاباً وعودة لليمين واليسار	٣
٢,٣٩٨ *	٢,٤٦	١,٩٧ ٦	٢٠,١ ٣	١,٣٧ ٦	١٧,٦ ٧	/١ ١٠		
٥,٧٢٤ *	٣,٧٥	٠,٠٨ ٩	١٥,٤ ٨	٠,٢٢ ٥	١١,٧ ٣	/١ ١٠	التنظيف الزرجاجى ٣٠ (٢×١٥)	٤
٧,٦١٨ *	٥,٧٨	٠,٤٥ ٢	٢٢,١ ١	١,٧٩ ٤	٢٧,٨ ٩	درجة	التصويب بالوثب عالياً	٥
٤,٥٢٧ *	٦,٧٦	٢,٤٦ ٠	٢٨,٩ ٤	٠,٣٩ ٢	٢٢,١ ٨	/١ ١٠	التحرك الدفاعى والإنطلاق لل هجوم الخاطف فى منحنى ٢٢م	٦
٢,٩٧٦ *	٠,٨٣	٠,٨١ ٣	٤,٠٥	١,٠٢ ٤	٤,٨٨	عدد	حائط الصد فى إتجاهين لمدة ١٥	٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ٢,١٤٤

يوضح جدول (٦) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى إختبارات الأداءات مهارية الهجومية والدفاعية قيد البحث ، حيث يتضح من الجدول أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٢,٣٩٨ - ٧,٦١٨) وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة فى إختبارات الأداءات مهارية لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث .
الدراسة الإستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٧/١٣م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/٧/١٩م على عينة البحث الأساسية وقوامها (٢٠) لاعباً بنادي حدائق الأهرام للمرحلة السنوية (١٤ - ١٦) سنة ، بهدف تقنين التمرينات التي يشتمل عليها البرنامج التدريبي المقترح لتحديد درجات حمل التدريب وتشكيل الحمل المناسب للاعبين ، وقد اعتمد الباحث على حساب معدلات النبض لتحديد حمل التدريب حيث يشير إلى العبء الواقع على الجسم بصفة عامة وعلى الجهازين الدوري والتنفسي بصفة خاصة ، حيث يذكر محمد محمود عبدالدايم وآخرون (١٩٩٣م) أنه كلما زاد عدد نبضات القلب كلما زادت شدة التمرين وبالتالي يمكن تحديد معدل نبض القلب المراد الوصول إليه أثناء التدريب وهذا ما يعرف بمعدل النبض الهادف . (٣١١:١٣)

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع والدراسات السابقة فقد تيقن الباحث إلى أن معدل النبض من أهم القياسات الفسيولوجية التي تُظهر مدى إستجابة القلب والجهاز التنفسي للتدريب البدني ، وأن معدل النبض مؤشر لتحديد شدة المجهود وتقييم برامج التدريب وتأثيراتها كأساس لتطوير المستوى الرياضي . (١٧:١٥) (١٠٦:١٦) (١٠١:١٩) (٩٣:٢٠) (٢٠٠:١٧) (١٠٥:١٨)

البرنامج التدريبي المقترح:-

من خلال المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب كرة اليد بصفة خاصة والدراسة الإستطلاعية الثانية تمكن الباحث من تحديد البيانات الأساسية للبرنامج التدريبي كالتالي:

- هدف البرنامج تنمية القدرات البدنية وفقاً للإسهام النسبي في مستوى أداء بعض مهارات كرة اليد وهي (التمرير من الإرتكاز - التمرير من الجرى - الإستلام من الحركة - تنطيط الكرة - التصويب بالوثب عالياً - التحركات الدفاعية والإنطلاق للهجوم الخاطف - حائط الصد) وذلك في ضوء نسبة مساهمة كل صفة بدنية في المهارة .
- المرحلة التدريبية (مرحلة الإعداد البدني الخاص)
- مدة البرنامج (٨ أسابيع) .
- المرحلة السنوية تحت ١٨ سنة .
- توقيت تطبيق البرنامج من ٢٧/٧/٢٠١٩م : ٢٠/٩/٢٠١٩م .
- مكان تطبيق البرنامج (ملعب نادي حدائق الأهرام) .
- عدد وحدات التدريب الإسبوعية (٦ وحدات) .



- عدد مرات التدريب اليومية (مرة واحدة فقط).
- عدد وحدات البرنامج (٤٨ وحدة).
- زمن وحده التدريب اليومية المتوسطة فى الأسبوع المتوسط (٩٠ دقيقة) .
- زمن وحده التدريب اليومية العالية فى الأسبوع المتوسط (١٢٠ دقيقة) .
- زمن وحده التدريب اليومية الأقصى فى الأسبوع المتوسط (١٥٠ دقيقة) .
- زمن وحده التدريب اليومية المتوسطة فى الأسبوع العالى (١٠٥ دقيقة) .
- زمن وحده التدريب اليومية العالية فى الأسبوع العالى (١٣٥ دقيقة) .
- زمن وحده التدريب اليومية الأقصى فى الأسبوع العالى (١٦٥ دقيقة) .
- زمن وحده التدريب اليومية المتوسطة فى الأسبوع الأقصى (١٢٠ دقيقة) .
- زمن وحده التدريب اليومية العالية فى الأسبوع الأقصى (١٥٠ دقيقة) .
- زمن وحده التدريب اليومية الأقصى فى الأسبوع الأقصى (١٨٠ دقيقة) .
- زمن الجزء التحضيرى (الإحماء والإطالات) ٢٠ دقيقة خارج زمن الجزء الرئيسى .
- زمن الجزء الختامى ١٠ دقائق خارج زمن الجزء الرئيسى .
- زمن التدريب الإسبوعى الواحد ذو الحمل الأقصى (٩٦٠ دقيقة).
- زمن البرنامج ككل (٦٥١٠ دقيقة).

ويشير الباحث إلى أنه تم توزيع زمن القدرات البدنية وفقاً لإسهامها النسبي على المهارات الأساسية قيد البحث متبعاً الخطوات التالية :

- تم إعطاء زمن للجزء التجريبي يساوى (٣٠٪) من مجموع زمن الإعداد البدنى الخاص والإعداد المهارى
- تم خصم زمن الجزء التجريبي من زمن الإعداد البدنى الخاص والإعداد المهارى بالتساوى ، وبذلك يصبح زمن الإعداد البدنى الخاص ينقص عن الزمن الموجود فى الجدول ١/٢ زمن الجزء التجريبي ، وكذلك بالمثل زمن الإعداد المهارى ينقص ١/٢ زمن الجزء التجريبي أيضاً ، وللتوضيح تم وضع الزمن الجديد لكل من الإعداد البدنى الخاص والإعداد المهارى مرفق (٧) .

خطة القياسات:-

القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبليّة على عينة البحث الأساسية فى الفترة من يوم الأحد الموافق

٢٠١٩/٧/٢٤م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٧/٢٤م ، وذلك بملعب نادى حدائق الأهرام .

القياس البينى:



تم إجراء القياسات البينية على عينة البحث الأساسية فى الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٨/٢١م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/٨/٢٣م ، وذلك بملعب نادى حدائق الأهرام .
القياس البعدى:

تم إجراء القياسات البعدية على عينة البحث الأساسية فى الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٩/٢٢م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٩/٢٥م ، وذلك بملعب نادى حدائق الأهرام .
المعالجات الإحصائية:-

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss باستخدام الحاسب الآلى وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية:
(المتوسط الحسابى- الإنحراف المعياري- معامل الإلتواء- إختبار ت- تحليل التباين-L.S.D)

عرض النتائج:

جدول (٧)

النسبة المئوية لنسب التحسن الحادث في متوسطات قياسات البحث للقدرات البدنية وفقاً لإسهامها النسبي في مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث

الإختبارات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البيني	نسب التحسن %	متوسط القياس البيني	متوسط القياس البيني	نسب التحسن %	متوسط القياس البيني	متوسط القياس القبلي	نسب التحسن %	متوسط القياس البيني	متوسط القياس القبلي
القدرات البدنية المساهمة	١٤,١١	١٢,٢٣	%١٣,٣٢	١٢,٢٣	١٠,٥٥	%١٣,٧٤	١٠,٥٥	١٤,١١	١٠,٥٥	١٠,٥٥	١٠,٥٥
تمرير وإستقبال على حائط ١٠ كرات (سرعة أداء للذراع الرامية)	١٤,١١	١٢,٢٣	%١٣,٣٢	١٢,٢٣	١٠,٥٥	%١٣,٧٤	١٠,٥٥	١٤,١١	١٠,٥٥	١٠,٥٥	١٠,٥٥
رمى وإستقبال كرات (توافق)	١٠,٤٠	١٣,٣٦	%٢٨,٤٦	١٣,٣٦	١٦,٩٥	%٢٦,٨٧	١٦,٩٥	١٠,٤٠	١٦,٩٥	١٦,٩٥	١٦,٩٥
تصويب على مستطيلات متداخلة (دقة)	١٥,٨٦	١٩,١١	%٢٠,٤٩	١٩,١١	٢٥,٣٢	%٣٢,٥٠	٢٥,٣٢	١٥,٨٦	٢٥,٣٢	٢٥,٣٢	٢٥,٣٢
قوة القبضة (قوة عضلية)	٤٤,١٦	٤٧,٥٤	%٧,٦٥	٤٧,٥٤	٥٣,٣٥	%١٢,٢٢	٥٣,٣٥	٤٤,١٦	٥٣,٣٥	٥٣,٣٥	٥٣,٣٥
تمرير وإستقبال على حائط لمدة ٣٠ ث (التمرير من الإرتكاز)	٢٢,٤٦	٢٤,٧٠	%٩,٩٧	٢٤,٧٠	٢٨,٣٠	%١٤,٥٧	٢٨,٣٠	٢٢,٤٦	٢٨,٣٠	٢٨,٣٠	٢٨,٣٠
القدرات البدنية المساهمة	٦٩,٢٦	٦٥,٦٢	%٥,٢٦	٦٥,٦٢	٥٩,٨٨	%٨,٧٥	٥٩,٨٨	٦٩,٢٦	٥٩,٨٨	٥٩,٨٨	٥٩,٨٨
نيلسون للإستجابة (سرعة إستجابة)	٦٩,٢٦	٦٥,٦٢	%٥,٢٦	٦٥,٦٢	٥٩,٨٨	%٨,٧٥	٥٩,٨٨	٦٩,٢٦	٥٩,٨٨	٥٩,٨٨	٥٩,٨٨
ثنى الجذع أماماً أسفل من	٧,٦٦	٨,٨٩	%١٦,٠٦	٨,٨٩	١١,٩٤	%٣٤,٣١	١١,٩٤	٧,٦٦	١١,٩٤	١١,٩٤	١١,٩٤

									الوقوف (مرونة)	
٩٨	١٦,٩٥	١٠,٤٠	%٢٦,٨٧	١٦,٩٥	١٣,٣٦	%٢٨,٤٦	١٣,٣٦	١٠,٤٠	رمى وإستقبال كرات (توافق)	
٤٧	٢٣,١٢	٣٠,٢١	%١٥,٩٠	٢٣,١٢	٢٧,٤٩	%٩,٠٠	٢٧,٤٩	٣٠,٢١	الجرى الزجاجي بطريقة بارو (رشاقة)	
٤٧	١٩,٧٩	١١,٩٦	%٣٤,١٧	١٩,٧٩	١٤,٧٥	%٢٣,٣٣	١٤,٧٥	١١,٩٦	الإستلام من الحركة) تصميم الباحث (
٧٣	٤,١٨	٥,٠٢	%١٠,٨٧	٤,١٨	٤,٦٩	%٦,٥٧	٤,٦٩	٥,٠٢	القدرات البدنية المساهمة	عدو ٢٢ م فى منحنى (سرعة إنتقالية)
٢٣	١٠,٥٥	١٤,١١	%١٣,٧٤	١٠,٥٥	١٢,٢٣	%١٣,٣٢	١٢,٢٣	١٤,١١	تمرير وإستقبال على حائط ١٠ كرات (سرعة أداء للذراع الرامية)	
٩٨	١٦,٩٥	١٠,٤٠	%٢٦,٨٧	١٦,٩٥	١٣,٣٦	%٢٨,٤٦	١٣,٣٦	١٠,٤٠	رمى وإستقبال كرات (توافق)	
٦٥	٢٥,٣٢	١٥,٨٦	%٣٢,٥٠	٢٥,٣٢	١٩,١١	%٢٠,٤٩	١٩,١١	١٥,٨٦	تصويب على مستطيلات متداخلة (دقة)	
٦١	٣٢,٦٤	٢٣,٧٢	%١٧,٠٣	٣٢,٦٤	٢٧,٨٩	%١٧,٥٨	٢٧,٨٩	٢٣,٧٢	التمرير من الجرى ذهاباً وعودة	درجة ثانية
١٤	١٦,٩٨	١٨,٠٩	%٣,٢٥	١٦,٩٨	١٧,٥٥	%٢,٩٩	١٧,٥٥	١٨,٠٩		
٧٣	٤,١٨	٥,٠٢	%١٠,٨٧	٤,١٨	٤,٦٩	%٦,٥٧	٤,٦٩	٥,٠٢	القدرات	عدو ٢٢ م فى

									منحنى (سرعة إنتقالية)	البدنية المساهمة
١٠,٤٠	١٦,٩٥	١٦,٩٥	%٢٦,٨٧	١٣,٣٦	١٣,٣٦	%٢٨,٤٦	١٣,٣٦	١٠,٤٠	رمى وإستقبال كرات (توافق)	
٣٠,٢١	٢٣,١٢	٢٣,١٢	%١٥,٩٠	٢٧,٤٩	٢٧,٤٩	%٩,٠٠	٢٧,٤٩	٣٠,٢١	الجرى الزجزاجى بطريقة بارو (رشاقة)	
١٢,٢٣	٨,٩٢	٨,٩٢	%١٥,٢١	١٠,٥٢	١٠,٥٢	%١٣,٩٨	١٠,٥٢	١٢,٢٣	التنطيط الزجزاجى ٣٠ م (٢x١٥) (تنطيط الكرة)	
٣٥,٢٩	٤١,٨١	٤١,٨١	%٨,٧٧	٣٨,٤٤	٣٨,٤٤	%٨,٩٣	٣٨,٤٤	٣٥,٢٩	الوثب العمودى من الثبات (القوة المميزة بالسرعة للرجلين)	القدرات البدنية المساهمة
٢٥,٣١	٣٦,٧٢	٣٦,٧٢	%٢٠,١٦	٣٠,٥٦	٣٠,٥٦	%٢٠,٧٤	٣٠,٥٦	٢٥,٣١	رمى كرة طبية (٨٠٠ جم) من الثبات (القوة المميزة بالسرعة للذراعين)	
٣٠,٢١	٢٣,١٢	٢٣,١٢	%١٥,٩٠	٢٧,٤٩	٢٧,٤٩	%٩,٠٠	٢٧,٤٩	٣٠,٢١	الجرى الزجزاجى بطريقة بارو (رشاقة)	
٦٩,٢٦	٥٩,٨٨	٥٩,٨٨	%٨,٧٥	٦٥,٦٢	٦٥,٦٢	%٥,٢٦	٦٥,٦٢	٦٩,٢٦	نيلسون للإستجابة (سرعة إستجابة	

									(
٣٧	٣٨,٢٦	٢٦,١٤	%٢١,٤٢	٣٨,٢٦	٣١,٥١	%٢٠,٥٤	٣١,٥١	٢٦,١٤	التصويب بالوثب عالياً) (معدل الباحث)	
٧٣	٤,١٨	٥,٠٢	%١٠,٨٧	٤,١٨	٤,٦٩	%٦,٥٧	٤,٦٩	٥,٠٢	القدرات البدنية المساهمة	عدو ٢٢ م فى منحنى (سرعة انتقالية)
٥٤	٥٩,٨٨	٦٩,٢٦	%٨,٧٥	٥٩,٨٨	٦٥,٦٢	%٥,٢٦	٦٥,٦٢	٦٩,٢٦	نيلسون للإستجابة) سرعة إستجابة (
٣٧	٧٧,٢٣	٨١,٦١	%٢,٣٨	٧٧,٢٣	٧٩,١١	%٣,٠٦	٧٩,١١	٨١,٦١	جرى ٢٥٢ م بالمواجهة والظهر (تحمل سرعة)	
٤٧	٢٣,١٢	٣٠,٢١	%١٥,٩٠	٢٣,١٢	٢٧,٤٩	%٩,٠٠	٢٧,٤٩	٣٠,٢١	الجرى الزجاجى بطريقة بارو (رشاقة)	
٩٢	٢٠,١٢	٢٢,٠٩	%٧,٩٢	٢٠,١٢	٢١,٨٥	%١,٠٩	٢١,٨٥	٢٢,٠٩	التحرك الدفاعى والإنتلاق للهجوم الخاطف فى منحنى ٢٢ م	
٥٤	٥٩,٨٨	٦٩,٢٦	%٨,٧٥	٥٩,٨٨	٦٥,٦٢	%٥,٢٦	٦٥,٦٢	٦٩,٢٦	القدرات البدنية المساهمة	نيلسون للإستجابة) سرعة إستجابة (
٤٨	٤١,٨١	٣٥,٢٩	%٨,٧٧	٤١,٨١	٣٨,٤٤	%٨,٩٣	٣٨,٤٤	٣٥,٢٩	الوثب العمودى من الثبات (ق.م. س	

									للرجلين)
٤٧	٢٣,١٢	٣٠,٢١	%١٥,٩٠	٢٣,١٢	٢٧,٤٩	%٩,٠٠	٢٧,٤٩	٣٠,٢١	الجرى الزجاجي بطريقة بارو (رشاقة)
٣٧	٧٧,٢٣	٨١,٦١	%٢,٣٨	٧٧,٢٣	٧٩,١١	%٣,٠٦	٧٩,١١	٨١,٦١	جرى ٢٥٢ م بالمواجهة والظهر (تحمل سرعة)
٧٠	٧,٣٢	٤,١٩	%٣٠,٠٢	٧,٣٢	٥,٦٣	%٣٤,٣٧	٥,٦٣	٤,١٩	حائط الصد فى إتجاهين لمدة ١٥ ث (حائط الصد)

يتضح من جدول (٧) وجود نسب تحسن بين متوسطات القياس القبلى والبينى لصالح القياس البينى ، وكذلك بين متوسطات القياس البينى والبعدى لصالح القياس البعدى ، وبين متوسطات القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى وذلك فى جميع القدرات البدنية المساهمة فى مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث .

مناقشة النتائج:

مناقشة فرض البحث والذي ينص على :

- توجد فروق دالة إحصائياً ونسب تحسن بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلى - البينى - البعدى) فى القدرات البدنية وفقاً لإسهامها النسبى ومستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث لصالح القياس البعدى .
التمرير من الإرتكاز:

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود نسبة تحسن بلغت (٢٦,٠٠ %) بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى فى إختبار مهارة التمرير من الإرتكاز (تمرير وإستقبال على حائط لمدة ٣٠ ث) . ويرجع الباحث هذا التحسن إلى الأثر الإيجابى للبرنامج التدريبى الذى إهتم بتنمية القدرات البدنية المساهمة فى أداء مهارة التمرير من الإرتكاز وذلك حسب نسبة مساهمة كل صفة بدنية فى الأداء فنكرار التدريب المنتظم على المهارة أدى إلى زيادة كفاءة العضلات الأساسية والعاملة فى أداء المهارة ويظهر ذلك بصورة مباشرة فى قدرة العضلة على إنتاج قوة حركية تزيد من سرعة الإنقباض العضلى. ويتفق مع هذا ما أشار إليه محمد جمال الدين حمادة ، نادية حسن هاشم (١٩٩٢ م) (١٠) وسامى محمد على (١٩٩٥ م) (٥) وأحمد بدر حميد (١٩٩٥ م) (٢) ومحمد محمود مرزوق (٢٠٠١ م) (١٤) ومحمد عبد المجيد سنجاب (٢٠١٠ م) (١٢) أن سرعة الأداء والدقة والقوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية لنجاح مهارة التمرير .

الإستلام من الحركة:

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود نسبة تحسن بلغت (٦٥,٤٧ %) بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى فى إختبار مهارة الإستلام من الحركة . ويرجع الباحث هذا التحسن إلى الأثر الإيجابى للبرنامج التدريبى الذى إهتم بتنمية القدرات البدنية المساهمة فى أداء مهارة الإستلام من الحركة وذلك حسب نسبة مساهمة كل صفة بدنية فى الأداء فقد إعتد الباحث فى برنامجه التدريبى على التدريبات المشابهة لطبيعة الأداء المهارى وإستعان بالكثير من الأدوات المساعدة لتنمية سرعة الإستجابة والتوافق لدى اللاعبين عند إستلامهم للكرة ككرات التنس الأرضى وكرات تنس الطاولة والبالونات ، ، كما إحتوى البرنامج على تدريبات الجرى المتعرج والجرى الجانبى والأمامى والوثب الأمر الذى أسهم بدرجة كبيرة فى تنمية الرشاقة للاعبين عينة البحث ، كل ذلك أدى إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة بمهارة الإستلام من الحركة مما أدى إلى



الإرتقاء بالمهارة . ويتفق هذا مع ما ذكره كلاً من **حنفى مختار** (١٩٨٨ م) (٤)
و**محمد حسن علاوى** (١٩٩٤ م) (١١) أن تنمية الصفات البدنية الضرورية لا يتم بصورة
محددة لارتباطها بالخصائص المميزة لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد ، كما أن
العمل العضلى المخطط والمنفذ عن طريق برنامج مقنن يؤدي إلى تقدم وتطور أداء اللاعبين فى
لعبة ما .

التمرير من الجرى:

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود نسبة تحسن بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح
القياس البعدى فى إختبار السرعة الإنتقالية (عدو ٢٢م فى منحنى) وإختبار سرعة الأداء للذراع
الرامية (تمرير وإستقبال على حائط ١٠كرات) وإختبار التوافق (رمى وإستقبال كرات) وإختبار
الدقة (تصويب على مستطيلات متداخلة) ، فقد إستحوذت هذه القدرات البدنية على نسب (٣٢ %
- ٢٧ % - ٢٣ % - ١٥ %) على الترتيب من الزمن المخصص لتنمية القدرات البدنية الخاصة
بمهارة التمرير من الجرى ، كما إهتم الباحث بتمرينات سرعة الأداء وتمرينات التوافق والدقة حتى
يستطيع اللاعب الإحساس بالمسافة وسرعة جرى الزميل والتقدير السليم لهما أثناء عملية التمرير
من الجرى . ويتفق مع هذا أيضاً كلاً من **كمال درويش** ، **قدري مرسى** ، **عماد عباس**
(٢٠٠٢ م) (٩) أن سرعة الأداء والتوافق والدقة من الصفات البدنية الضرورية أثناء أداء
مهارة التمرير من الجرى .

تنطيط الكرة:

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود نسبة تحسن بلغت (٢٧,٠٦ %) بين القياس القبلى
والقياس البعدى لصالح القياس البعدى فى إختبار مهارة تنطيط الكرة (التنطيط الجزاجى ٣٠م
" ٢×١٥ ") . ويرجع الباحث هذا التحسن إلى الأثر الإيجابى للبرنامج التدريبى الذى إهتم بتنمية
القدرات البدنية المساهمة فى أداء مهارة تنطيط الكرة وذلك حسب نسبة مساهمة كل صفة بدنية
فى الأداء فقد إحتوى البرنامج التدريبى على تمرينات للسرعة الإنتقالية والتوافق والرشاقة مشابهة
لطبيعة الأداء المهارى مع المزج بين الجانب البدنى والمهارى حيث أن تكرار تنطيط الكرة يعتبر
فى حد ذاته تنمية للتوافق ، كما أن كثرة وكثافة إستخدام تدريبات مهارة التنطيط خاصة فى الجزء
التحضيرى للوحدة التدريبية وفى الألعاب والمسابقات داخل المحتوى ومن مستويات وأوضاع
مختلفة مع تغيير الإتجاه قد أدى أيضاً إلى تنمية السرعة الإنتقالية والرشاقة وهى صفات بدنية
خاصة بمهارة التنطيط والتى بتميمتها تنمى المهارة . ويتفق هذا مع ما ذكره كلاً من **قدري سيد**
مرسى (١٩٨٦ م) (٧) و**سامى محمد على** (١٩٩٥ م) (٥) أن التحسن فى مستوى



زمن أداء مهارة التنطيط ، يرجع للتدريبات التى إعتمدت على السرعة والرشاقة ، والمزج بين الجانب البدنى والمهارى ، وتشابه الأداءات مع مواقف المباريات .
التصويب بالوثب عالياً:

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود نسبة تحسن بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى فى إختبارالقدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودى من الثبات) وإختبار القدرة العضلية للذراعين (رمى كرة طبية ٨٠٠ جم من الثبات) وإختبار الرشاقة (الجرى الزجراجى بطريقة بارو) وإختبار سرعة الإستجابة (نيلسون للإستجابة الإنتقائية) ، فقد إستحوذت هذه القدرات البدنية على نسب (٣١% - ٢٨% - ٢٣% - ١٣%) على الترتيب من الزمن المخصص لتنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب بالوثب عالياً . ويرجع الباحث هذا التحسن إلى الأثر الإيجابى للبرنامج التدريبى الذى إهتم بتنمية القدرات البدنية المساهمة فى أداء مهارة التصويب بالوثب عالياً وذلك حسب نسبة مساهمة كل صفة بدنية فى الأداء فقد إحتوى البرنامج التدريبى على مجموعة تدريبات للقوة الثابتة والقوة المتحركة مشابهة لطبيعة الأداء المهارى لتنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين بإستخدام الأتقال أو أكياس الرمل من خلال تقوية مجموعة العضلات العاملة أثناء الوثب فالإرتقاء الجيد يتوقف على مدى قدرة عضلات الرجلين فى إنجاز أقصى قوة فى أقصر زمن ممكن وذلك حتى يتم دفع القدم بما هو مطلوب فى الوثب (مسافة وزاوية الجسم فى الإرتفاع) . ويتفق مع هذا أيضاً كلاً من كمال درويش ، قدرى مرسى ، عماد عباس (٢٠٠٢م) (٩) أنه من المتطلبات البدنية لمهارة التصويب بالوثب عالياً فى كرة اليد القوة المميزة بالسرعة للرجلين للقدرة على الوثب عالياً لأقصى مسافة للتخلص من المدافعين ، والقوة المميزة بالسرعة للذراع المصوبية لأداء مهارة التصويب بقوة وسرعة ، وكذلك الرشاقة لسرعة التغيير من الجرى للوثب ، وسرعة الإستجابة لوصل الكرة لمكان مناسب فى المرمى .

التحرك الدفاعى والإنتلاق للهجوم الخاطف: يتضح من نتائج جدول (٧) وجود نسبة تحسن بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى فى إختبار السرعة الإنتقالية (عدو ٢٢ فى منحى) وإختبار سرعة الإستجابة (نيلسون للإستجابة الإنتقائية) وإختبار تحمل السرعة (جرى ٢٥٢ بالمواجهة والظهر) وإختبار الرشاقة (الجرى الزجراجى بطريقة بارو) ، فقد إستحوذت هذه القدرات البدنية على نسب (٣٢% - ٢٦% - ٢٢% - ١٨%) على الترتيب من الزمن المخصص لتنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة التحرك الدفاعى والإنتلاق للهجوم الخاطف . ويتضح من نتائج جدول (٧) أيضاً وجود نسبة تحسن بلغت (٨,٩٢%) بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى فى إختبار مهارة التحرك الدفاعى والإنتلاق



الهجوم الخاطف (سرعة التحرك الدفاعي والإنتلاق للهجوم الخاطف فى منحنى ٢٢ م) . ويرجع الباحث هذا التحسن إلى التركيز على سرعة التحركات سواء بكرة أو بدون كرة وذلك فى إطار تدريبات سرعة إنتقالية وسرعة إستجابة وتحمل السرعة والرشاقة ، وجميعها متطلبات أساسية للوصول إلى المستوى العالى فى أداء المهارة ، إضافة إلى إقتراب شدة الأحمال المستخدمة فى أداء التدريبات إلى مستوى المنافسة. ويتفق مع هذا ما ذكره كلاً من قدرى مرسى (١٩٨٦ م) (٧) وسامى محمد على (١٩٩٥ م) (٥) وإبراهيم غريب (١٩٩٦ م) (١) ومحمد محمود مرزوق (٢٠٠١ م) (١٤) ومحمد عبدالمجيد سنجاب (٢٠١٠ م) (١٢) أن التحسن فى مستوى أداء اللاعبين فى كل من السرعة الإنتقالية من الدفاع إلى الهجوم ، وكذلك سرعة رد الفعل فى الإنتقال من الدفاع للهجوم الخاطف نتيجة لتطبيق البرامج التى تحتوى على تدريبات مشابهة لأداءات اللاعبين ومواقف اللعب المختلفة أثناء المباراة كالتدريبات التى تعتمد على السرعة لمسافات مختلفة .

حائط الصد:

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود نسبة تحسن بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى فى إختبار سرعة الإستجابة (نيلسون للإستجابة الإنتقائية) وإختبار القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودى من الثبات) وإختبار الرشاقة (الجرى الزجراجى بطريقة بارو) وإختبار تحمل السرعة (جرى ٢٥٢م بالمواجهة والظهر) ، فقد إستحوذت هذه القدرات البدنية على نسب (٣٣% - ٢٦% - ٢٢% - ١٥%) على الترتيب من الزمن المخصص لتنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة حائط الصد. ويرجع الباحث هذا التحسن إلى الأثر الإيجابى للبرنامج التدريبى الذى إهتم بتنمية القدرات البدنية المساهمة فى أداء مهارة حائط الصد وذلك حسب نسبة مساهمة كل صفة بدنية فى الأداء فقد إحتوى البرنامج التدريبى على تدريبات مزيج من العمل الدفاعى والعمل الهجومى مشابهة لطبيعة الأداء حتى يستطيع اللاعب إمتلاك عنصر المبادأة عند الدفاع وذلك من خلال تمرينات لتنمية سرعة إستجابة المدافع فى نفس اللحظة التى ينوى فيها اللاعب المهاجم التصويب على المرمى ، كما إحتوى البرنامج التدريبى على العديد من التمرينات لتنمية القدرة العضلية للرجلين حتى يستطيع اللاعب الوثب لأعلى نقطة ليتصدى للكرة المصوبة ، فالوثب عالياً للقيام بحائط الصد يتطلب قدرة عضلية للرجلين ليتمكن اللاعب من الوثب لأقصى مسافة عمودية ، كذلك إحتوى البرنامج على تدريبات للرشاقة حتى يتمكن اللاعب من تغيير وضع جسمه وذراعه فى الهواء بناءً على إتجاه الكرة المصوبة ، وكذلك إحتوى البرنامج على تدريبات لتنمية تحمل السرعة فسرعة تكرار المهارة طوال فترة هجوم الفريق المنافس



يتطلب مثل هذه الصفة البدنية . ويتفق مع هذا ما ذكره كلاً من كمال درويش ، قدرى مرسى ، عماد عباس (٢٠٠٢ م) (٩) أنه من المتطلبات البدنية الهامة للاعب كرة اليد سرعة الإستجابة ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، وتحمل السرعة ، والرشاقة .

وبذلك يكون قد تحقق فرض البحث

الإستنتاجات:

فى ضوء نتائج البحث وفى حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للإستنتاجات التالية :

- ❖ تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية الصفات البدنية الخاصة بالمهارات الأساسية قيد البحث .
- ❖ وضع وسيلة علمية قد تكون جديدة لتوزيع زمن الإعداد البدني الخاص على الصفات البدنية المساهمة فى مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث .
- ❖ وجود فروق دالة إحصائياً ونسبة تحسن بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلى - البينى - البعدى) فى الصفات البدنية المساهمة فى مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث لصالح القياس البعدى .

التوصيات:

- ❖ أن تكون الصفات البدنية المساهمة فى مستوى أداء المهارات قيد البحث ضمن الأسس التى تراعى عند إختيار لاعبي كرة اليد .
- ❖ وضع برامج تدريبية جديدة يتم فيها مراعاة نسب مساهمة القدرات البدنية وتأثيرها على مستوى أداء المهارات الأساسية كوسيلة علمية جديدة لتوزيع زمن الإعداد البدني الخاص على الصفات البدنية الخاصة بكل مهارة .

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. إبراهيم محمود غريب (١٩٩٦ م) : برنامج لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئ كرة اليد تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق .
٢. أحمد بدر حميد (١٩٩٥ م) : تأثير تنمية السرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية لناشئ كرة اليد من ١٤ - ١٦ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .



٣. أشرف فتحى عبد المحسن (٢٠٠٢ م) : تحديد المستويات البدنية والفسولوجية كدالة لتطوير الأداء المهارى للاعبى كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
٤. حنفى محمود مختار (١٩٨٨ م) : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة .
٥. سامى محمد على (١٩٩٥ م) : تأثير برنامج تدريبي هوائى ولاهوائى على مستوى أداء لاعبى كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
٦. قدرى سيد مرسى (١٩٨٠ م) : وضع مجموعة إختبارات بدنية ومهارية للاعبى الدورى الممتاز فى كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
٧. قدرى سيد مرسى (١٩٨٦ م) : أثر تخطيط برنامج تدريبي على بعض التغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبى الفريق القومى لكرة اليد تحت ٢٠ سنة ، إنتاج علمى ، علوم وفنون ، المجلد الثانى ، العدد الرابع ، جامعة حلوان ، القاهرة .
٨. كمال الدين عبد الرحمن درويش ، عماد الدين عباس أبو زيد ، سامى محمد على (١٩٩٨ م) : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد (نظريات - تطبيقات) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٩. كمال الدين عبد الرحمن درويش ، قدرى سيد مرسى ، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٢ م) : القياس والتقييم وتحليل المباراة فى كرة اليد (نظريات - تطبيقات) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٠. محمد جمال الدين حمادة ، نادية حسن هاشم (١٩٩٢ م) : تأثير التدريب الهوائى واللاهوائى على السرعة الحركية لناشئ كرة اليد ، إنتاج علمى ، المؤتمر العلمى ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
١١. محمد حسن علاوى (١٩٩٤ م) : علم التدريب الرياضى ، ط٣ ، دار المعارف ، القاهرة
١٢. محمد عبد المجيد المرسى سنجاب (٢٠١٠ م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح فى الإتجاه اللاهوائى على فاعلية الأداء المهارى للاعبى كرة اليد فى ضوء التعديلات الحديثة للقواعد الدولية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
١٣. محمد محمود عبد الدايم ، مدحت السيد ، طارق محمد شكرى القطان (١٩٩٣ م) : برامج تدريب الإعداد البدنى وتدريب الأثقال ، مطابع الأهرام ، القاهرة .



١٤. محمد محمود عبد الرحمن مرزوق (٢٠٠١ م) : تأثير تنمية القدرة الهوائية واللاهوائية على مستوى بعض الأداءات المهارية الدفاعية والهجومية لناشئ كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق .

ثانياً : المراجع الأجنبية:

15. **Dobson,g.a. (1990)** : variables predictive of performance in heart rate stroke volume cardiac output,anaerobic capacity on soccer players during and after maximal exercise. Sports med.,vol.15
16. **Douglas,T.h.(1991)**:therelation ship between physiological characteristics of junior soccer players and performance in a game simulation .sport med .vol.11.
17. **Koji , Wakayoshi (2001)** : science show the way to victory lactic acid measurement as atraining tool , voice front sports players and supper arkary . co . j , sport English voice .
18. **Peter Hansen, m.d.(2002)** : lactate threshod training , library of congress , human kinetic , USA.
19. **Powers .s, and Hawley,g . (1996)** : exercise physiology theory and application to fitness and performance , Brown and Ben, mcgraw hill .
20. **R.J.shephard and P.P. ,Astrand (1996)** : Endueance in sports , the encyclopedia of sport medicine an I.O.C. medicin . medicin commission publication , Blackwell scientific , Victoria . Bertin , Germany .