

تأثير تمارين مواقف لعب مختلفة على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات المركبة للاعبى كرة اليد

م.د. احمد سعيد المسلماني^١

^١ مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضات وألعاب المضرب، كلية التربية الرياضية، جامعة العريش

مقدمة ومشكلة البحث:

كرة اليد أحد الرياضات التي تحظى باهتمام وتطور كبير من جميع الدول في الأونة الأخيرة للوصول لأعلى المستويات الرياضية القارية او العالمية ولقد صاحب تطور رياضة كرة اليد ظهور العديد من الأشكال المتباينة للتدريب لنوعية النشاط الحركي والخططي، والتي تظهر في المنافسات على هيئة أشكال مختلفة من المهارات الحركية المركبة من خلال مواقف مشابهة لمواقف المباراة.

فالنشاط الحركي للاعب كرة اليد أثناء المباريات ليس مجرد مجموعة مهارات مجردة، ولكن أداء مهاري متعدد ومتصل ومترابط حيث يتجه اللاعبون المتميزين لعملية دمج وانصهار الأداءات المهارية (الهجومية - الدفاعية) داخل إطار جملة حركية مركبة حيث يتضمن ذلك أداءات مهارية مركبة أي مختصر من حيث زمنها الإجمالي، وهذه الأداءات تقوم بوظيفة مرحلة تمهيدية مركبة لنوع الأداء وذلك يصبح أداؤها أكثر توافقا. (3: 18)

ويرى الباحث أن مواقف اللعبة المتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات الحركية، وتتضمن مجموعة أداءات مركبة مندمجة على التوالي، ولذا فمن الأمور الهامة استخدام الأشكال التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة في نوع النشاط الممارس على أن يكون اكتسابها مبكر قدر الإمكان حتى يمكن استغلال الوقت الكافي في التدريب على هذه الأداءات الحركية.

ويضيف **أمر الله أحمد البساطي (1994م)** أن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداءات الحركية بما يشابه متطلبات المباراة يتيح له استخدام أفضلها في معظم مواقف اللعبة الفعلية ، وتزيد من قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجأ بموقف ما لم يتم التدريب عليه، ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز والتوافق في تنفيذ الواجب الخططي ، حيث أن استيعاب الخطة أمراً سهلاً من الناحية العقلية ، والأهم لنجاح تلك الخطة هو التطبيق العملي الذي يعتمد أساساً على امتلاك اللاعب لهذه الأداءات المختلفة. (3 : 4)



كما يشير السيد سامي (2017م) أنه عادة ما تنشأ هذه الاداءات الحركية المركبة من الارتباط بين أجزاء ومراحل الحركة وعلاقتها فيما بينهم لتكوين ما يسمى بالجملة الحركية، ويمثل كل أداء حركي في الجملة أداء حركياً مستقلاً يتكون من ثلاث مراحل (تمهيدي - رئيسي - نهائي) في حالة أداء مستقلاً، وقد تتألف الجملة الحركية من حيث التكوين من عدة اداءات وحيدة (الاستلام - التمير - التصويب) أو عدة اداءات متكررة (الجري بالكرة ثم المشي) أو عدة اداءات تشمل الاثنيين معا (الاستلام ثم الجري ثم التمير) وهذا يتطلب تسلسل الاداءات الحركية ودمج المرحلة النهائية مع المرحلة الإعدادية للاداءات التالية لتكوين مرحلة مبنية مندمجة لها مواصفات خاصة ولا يمكن أن يتم هذا الربط بشكل جيد إلا إذا توقع اللاعب مسبقاً الاداء الحركي التالي. (4 : 2)

ويؤكد ياسر محمد دبور (1997م) ان الأداء المهاري في كرة اليد يتميز بانه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة لتحقيق هدف ما ، معتمدا في ذلك على قدراته وصلاحيته البدنية. (27 : 19)

ويشير عماد الدين عباس (2008م) إن الوصول للمستويات الرياضية العالمية لا يكون أبداً وليد الصدفة، أو اتباع الطرق العشوائية، وإنما يكون بإتباع الطرق والأساليب العلمية المقننة، حيث يلعب التخطيط دوراً كبيراً وهاماً في عملية التدريب الرياضي، فالتخطيط يعتبر الوسيلة الأساسية والضرورية لتطوير أداء اللاعبين والفريق من الناحية البدنية والمهارية والخطية. (12 : 24)

ويري محمد نصر الدين رضوان (1987م) على أن التخطيط للتدريب الرياضي من الاسس الهامة لضمان العمل على رفع كفاءة اللاعب بما يسمح له تحقيق مستوى أفضل لأداء متطلبات النشاط الممارس في المنافسات الرياضية المختلفة، حيث أن الوصول الى المستويات الرياضية العالية في أي من الانشطة الرياضية لا يكون وليد الصدفة بل نتيجة لوضع خطة طويلة المدى ذات أهداف محددة قد تمتد لسنوات طويلة. (26 : 39)

ويشير عماد الدين عباس (2008م) الى ان البرنامج التدريبي هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، وعلى المدرب عن تخطيطه للبرنامج التدريبي أن يعمل دائماً



ليكون هذا البرنامج متطوراً ومتجدداً كلما أتيحت المادة الجديدة لإحداث هذا التطور لتحقيق أفضل إعداد للاعبين. (12 : 276، 278)

ويذكر **أبو العلاء أحمد عبد الفتاح (2012م)** ان القدرات البدنية الخاصة تهدف الى وصول الرياضي الى الفورمة الرياضية، وتزداد نتيجة لذلك التمرينات الخاصة والتي تقترب من طبيعة المنافسة، كما يغلب الحجم التدريبي الإتجاه الى التخصص الدقيق، ويراعي الأهتمام بالنواحي الفنية المرتبطة بالمنافسة، كما تسهم بشكل كبير في تحسين وإنسيابية الأداء الحركي. (2 : 293)

ويشير **كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين (2001م)** الى ضرورة الإهتمام بالقدرات البدنية الخاصة للاعبى كرة اليد، وان يتم التدريب لتطوير القدرات البدنية الخاصة للاعب في ظروف مشابهة لظروف المباريات وفي نفس الإتجاه الحركي والعضلات العاملة وب نفس الأدوات المستعملة في كرة اليد. (17 : 69)

ويذكر **كمال الدين درويش وأخرون (2002م)** ان أداء المهارة بنجاح يتطلب تواجد عنصراً بدنياً أو أكثر خاص بهذه المهارة وان تكرر أداء هذه المهارة بأساليب وطرق مختلفة يعتبر من أنسب الوسائل لتنمية الصفات البدنية الخاصة والتي تتطلبها اللعبة. (16 : 135)

ومن خلال العرض السابق، ومن خلال خبرة الباحث بالعمل في مجال تدريب كرة اليد؛ لاحظ انه لايزال هناك بعض مدربي كرة اليد يتبعون الأسلوب الارتجالي في التدريب الرياضي، وقد يكون له تأثيراً إيجابياً سريعاً في بادئ الأمر ولكنه يكون محدوداً وسرعان ما يتوقف عند مستوى معين معتمدين في ذلك على خبراتهم السابقة فقط، حيث يظهر ذلك جلياً وبشكل واضح خلال فترة المنافسات وتعاقب وتتابع المباريات في صورة إنخفاض مستوى القدرات البدنية الخاصة مما أثر بشكل سلبي كبير على المستوى المهاري للاعبين، بالإضافة الى التدريب على المهارات بشكل مفرد، وهذا مخالف لما يحدث أثناء المباريات، وعدم الإهتمام بالتدريب على الأداء المهاري المركب واستغلال الوقت الكافي للتدريب عليها خلال البرنامج التدريبي مما أثر على المستوى الفني للاعبين.

لذا يؤكد **الباحث** على ضرورة إتباع الأسلوب العلمي كأساس للوصول للمستويات الرياضية العالية، للاستمرار ومتابعة التطور والتقدم ولا يقف عند حد أو مستوى ثابت لتطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارية للاعب كرة اليد، فإن الفرق الرياضية الطموحة يختلف شكل

تخطيط التدريب وبناء وتصميم البرامج التدريبية عن غيرها من الفرق الأخرى للإرتقاء بالقدرات البدنية والمهارية والخططية للاعبين.

لذا قام الباحث بدراسة علمية تطبيقية للتعرف على تأثير تمارين مواقف لعب مختلفة على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات المركبة للاعبى كرة اليد.

هدف البحث:

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي والتعرف على:

(1) تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين مواقف لعب مختلفة على بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبى كرة اليد.

(2) تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين مواقف لعب مختلفة على المهارات الحركية المركبة قيد البحث للاعبى كرة اليد.

فروض البحث:

(1) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في القدرات البدنية الخاصة للاعبى كرة اليد ولصالح القياس البعدي لعينة البحث.

(2) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في المهارات الحركية المركبة قيد البحث للاعبى كرة اليد ولصالح القياس البعدي لعينة البحث.

(3) توجد نسب تحسن بين القياسين القبلي و البعدي في القدرات البدنية الخاصة للاعبى كرة اليد ولصالح القياس البعدي لعينة البحث.

(4) توجد نسب تحسن بين القياسين القبلي و البعدي في المهارات الحركية المركبة قيد البحث للاعبى كرة اليد ولصالح القياس البعدي لعينة البحث.

مصطلحات في البحث :

المهارات الحركية المركبة :

"هي مجموعة مهارات مدرجة تؤدي كمنظومة حركية واحدة تتم بالآلية والسرعة والدقة في الأداء بحيث تكون إحدى هذه المهارات أو بعض منها المرحلة التمهيديّة للجزء الأساسي من الحركة". (6: 106)



الدراسات السابقة:

- 1) قام إبراهيم محمود غريب (1996م) (1) بدراسة عنوانها " برنامج لتطوير الصفات البدنية والمهارية لناشئ كرة اليد تحت 17 سنة "، بهدف وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية عن طريق التدريب التطبيقي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ عدد عينة البحث (30) ناشئ، ومن اهم النتائج التى توصلت لها الدراسة وجود علاقة بين عناصر اللياقة البدنية والمستوى المهارى واستخدام الأجهزة والأدوات المساعدة فى التدريب بدرجة كبيرة فى الوصول الى المستوى المطلوب.
- 2) قام محمد أشرف كامل (1999م) (20) بدراسة عنوانها "أثر برنامج مقترح لتنمية بعض الاداءات المهارية المركبة على مستوى الانجاز لناشئ كرة اليد تحت 10 سنوات"، وذلك بهدف الارتقاء بمستوى الانجاز لناشئ كرة اليد عن طريق تنمية الاداءات المهارية المركبة من خلال وضع برنامج مقترح للناشئين للمهارات الاساسية الهجومية والدفاعية (مركبة) تحت 10 سنوات، واستخدم الباحث كل من المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والمنهج التجريبي، على عينة بلغ عددها (39) ناشئ، ومن أهم النتائج التى توصل لها توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى تحسين مستوى نتائج الاختبارات المركبة فى القياس البعدى (مستوى التحسن) لصالح التجريبية.
- 3) أجرى حسام السيد العربي (2000م) (8) دراسة بعنوان " أثر التدريب الهوائى واللاهوائى على بعض الصفات البدنية الخاصة والاداء المهارى والكفاءة التنفسية لناشئ كرة اليد"، وذلك بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح الهوائى واللاهوائى على بعض الصفات البدنية الخاصة والاداء المهارى والكفاءة التنفسية لناشئ كرة اليد (12-14 سنة)، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد بلغ عدد عينه البحث (16) ناشئ، ومن اهم النتائج التى توصلت اليها الدراسة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة والاداء المهارى والكفاءة التنفسية لصالح المجموعة التجريبية.
- 4) أجرى محمد أشرف كامل (2004م) (21) دراسة بعنوان "اثر تنمية بعض الاداءات المهارية الخداعية المركبة على فاعلية الهجوم فى كرة اليد"، وهدفت الدراسة الى الارتقاء بفاعلية الهجوم فى مراكز اللعب المختلفة لناشئ كرة اليد من خلال تنمية الاداءات المهارية الخداعية المركبة واستخدم الباحث كل من المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والمنهج التجريبي، على عينة بلغ عددها (91) ناشئ، و(8) مباريات ومن أهم النتائج التى توصل لها الباحث وجد فروق دالة إحصائياً فى سرعة الاداءات



المهارية الخداعية الهجومية المركبة بين كل من المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

(5) قام صفوت محمد عبد الحميد (2006م) (11) بدراسة بعنوان "فعالية برنامج تدريبي على بعض الاداءات الحركية الهجومية لناشئ كرة اليد"، بهدف التعرف على تأثير تطبيق البرنامج التدريبي على بعض الاداءات الحركية الهجومية لناشئ كرة اليد، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وعلى عينة عددها (15) ناشئ، ومن أهم النتائج التي توصل لها يؤثر البرنامج التدريبي على بعض الاداءات الحركية الهجومية لناشئ كرة اليد تبدأ إيجابياً.

(6) قام السيد سامي السيد (2008م) (5) بدراسة بعنوان " فاعلية تطوير السرعة على مستوى بعض الاداءات الهجومية والدفاعية لناشئ كرة اليد"، بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير السرعة ومستوى بعض الاداءات الحركية المركبة الهجومية و الدفاعية لناشئ كرة اليد تحت 16 سنة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية الأخرى ضابطة، وبلغ عدد عينة الدراسة (24) ناشئ على مجموعتين، ومن أهم النتائج التي توصل لها الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى بعض الأداءات الحركية المركبة الهجومية والدفاعية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة ، والذي يعتمد علي التصميم التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة اليد بأندية شمال سيناء والبالغ عددهم 80 لاعب من عدد (5) فرق ، وقد تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي فريق بئر العبد الرياضي لتوفر العينة واجراء البرنامج المقترح عليها حيث بلغ عددهم (24) لاعب ، وتم اختيار عدد (16) لاعب كعينة أساسية كما تم اختيار (8) لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية بالطريقة العشوائية لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم.

أسباب إختيار العينة:

- ✚ توافر الأدوات والإمكانات اللازمة لإجراء البحث.
- ✚ موافقة الإدارة والجهاز الفني على إجراء البحث.

جدول (1)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية والإستطلاعية في متغيرات (العمر الزمني- ارتفاع القامة- وزن الجسم- العمر التدريبي)

ن = 24

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	27.34	1.26	27	0.81
ارتفاع القامة	سم	194.63	1.62	195	0.69-
وزن الجسم	كجم	81.66	2.34	82	0.44-
العمر التدريبي	سنة	14.25	1.76	14	0.43

يتضح من جدول (1) إن قيم معامل الالتواء تراوحت بين (-0.69- 0.81) ، وقد انحصرت هذه القيم بين +3 مما يدل على تماثل واعتدالية البيانات في جميع المتغيرات مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات.

جدول (2)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

ن = 24

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
القوة المميزة بالسرعة	رجلين	52.26	2.42	52	0.32
السرعة الحركية	ذراعين	16.76	1.17	16	1.95
السرعة الإنتقالية	رجلين	6.32	0.91	6	1.05
الرشاقة	ذراعين	12.22	0.59	12	1.12
تحمل السرعة	ثانية	4.32	0.32	4.2	1.25
	ثانية	25.60	0.89	25.5	0.33
	ثانية	86.37	1.26	86	0.88

ويتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الالتواء لدى أفراد العينة الكلية قد تراوحت بين (0.32: 1.95) وقد انحصرت هذه القيم بين ± 3 ، مما يشير إلى تماثل واعتدالية البيانات في جميع متغيرات القدرات البدنية

الخاصة قيد البحث للاعبى كرة اليد، وهذا يعطى دلالة علي خلو تلك البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية، مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (3)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في المهارات الحركية المركبة قيد البحث

ن = 24

المتغيرات	اختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الجرى ثم الاستلام ثم الخداع ثم التصويب بالوثب	التصويب (10) كرات بعد الخداع	درجة	6.78	1.08	6.5	0.78
		ثانية	45.22	1.32	45	0.5
الجرى ثم الاستلام ثم التمرير من الحركة	التمرير من الجرى (ذهاباً وعودة) لليمين واليسار	درجة	37.66	1.18	37	1.67
		ثانية	18.32	1.15	18	0.83
التحركات الدفاعية المتنوعة	التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغيير الإتجاه	درجة	23.33	0.92	23	1.07
التحركات الدفاعية ثم حائط الصد بالوثب	التحركات الدفاعية ثم حائط الصد	ثانية	26.62	1.07	26.5	0.33

ويتضح من جدول (3) أن قيم معاملات الالتواء لدى أفراد العينة الكلية قد تراوحت بين (0.33): (1.67)، وقد انحصرت هذه القيم بين ± 3 ، مما يشير إلى تماثل واعتدالية البيانات في جميع متغيرات المهارات الحركية المركبة قيد البحث للاعبى كرة اليد، وهذا يعطى دلالة علي خلو تلك البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية، مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

وسائل جمع البيانات

أولاً: الأجهزة والأدوات:

- ساعة إيقاف. - جهاز رستاميتير لقياس إرتفاع القامة. - ميزان طبي لقياس الوزن.

كرات يد. ملعب كرة يد. ستارة.

كرات طبية. جهاز وثب عالي. مقاعد سويدي.

أقماع تدريب. صندوق مقسم. شريط قياس.

ثانياً: المسح المرجعي: مرفق (1)

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي لبعض الدراسات والمراجع العلمية، والتي تمكن الباحث من الإطلاع عليها والمرتبطة بموضوع البحث بهدف تحديد الأتي:

1. القدرات البدنية الخاصة للاعبى كرة اليد.

2. أهم المهارات الحركية المركبة (الهجومية - الدفاعية) للاعبى كرة اليد.



(15)،(1)،(8)،(17)،(16)،(19)،(11)،(24)،(13)،(18)،(4)

وقد ارتضى الباحث بالمتغيرات التي حصلت على 90% فأكثر من نتائج المسح للمراجع والدراسات العلمية.

نتائج المسح المرجعي لتحديد القدرات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد:

- 1 القوة المميزة بالسرعة
- 2 السرعة الحركية
- 3 السرعة الإنتقالية
- 4 الرشاقة
- 5 تحمل السرعة

نتائج المسح المرجعي للمهارات الحركية المركبة للاعب كرة اليد

- 1 الجري ثم الإستلام ثم الخداع ثم التصويب.
- 2 الجري ثم الإستلام ثم التمرير من الحركة.
- 3 التحركات الدفاعية المتنوعة.
- 4 التحركات الدفاعية ثم حائط الصد.

ثالثاً: إستطلاع رأي السادة الخبراء: مرفق (2)

قام الباحث بإعداد إستمارة إستطلاع رأى وعرضها على السادة الخبراء والذين تنطبق عليهم شروط إختيار الخبير مرفقاً بها نتائج المسح المرجعي وذلك لتحديد الأهمية النسبية لكل من:

- إختبارات القدرات البدنية الخاصة للاعبى كرة اليد قيد البحث.
- إختبارات المهارات الحركية المركبة للاعبى كرة اليد قيد البحث.

والتي سوف يستخدمها الباحث فى الدراسة، وقد توصل الباحث إلى تحديد الأهمية النسبية للإختبارات طبقاً لأراء الخبراء، وقد ارتضى الباحث بالإختبارات التي حصلت على نسبة 90% فأكثر من آراء السادة الخبراء.

- إختبارات القدرات البدنية الخاصة المستخدمه فى الدراسة: مرفق (3)

1. إختبار القدرة العمودية للوثب (الشغل) لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
2. إختبار رمي كرة طبية باليدين 3 كجم لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
3. إختبار التحركات الدفاعية لجانبين (3) متر 15 ثانية لقياس السرعة الحركية للرجلين.
4. إختبار التمرير على الحائط 10 كرات لقياس السرعة الحركية للذراعين.
5. إختبار العدو 22 متر في منحى لقياس السرعة الإنتقالية.

6. إختبار بارو 4.5×3 متر لقياس الرشاقة.

7. إختبار الجري بالمواجهه والظهر 252 متر لقياس تحمل السرعة

- إختبارات المهارات الحركية المركبة المستخدمة في الدراسة: مرفق (4)

1. اختبار التصويب (10) كرات بعد الخداع لقياس الجري ثم الإستلام ثم الخداع ثم التصويب.

2. اختبار التمير من الجري (ذهاباً وعودة) يمين ويسار لقياس الجري ثم الإستلام ثم التمير من الحركة.

3. اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الإتجاه لقياس التحركات الدفاعية المتنوعة.

4. اختبار التحركات الدفاعية ثم حائط الصد لقياس التحركات الدفاعية ثم حائط الصد.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

أولاً: معامل الثبات:

أستخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest Method لحساب معامل الثبات، وذلك بتطبيق إختبارات القدرات البدنية الخاصة والمهارات الحركية المركبة قيد البحث وإعادة تطبيقها بعد فترة زمنية مدتها ثلاثة ايام وذلك في الفترة من 2023/8/4-3م إلى 2023/8/9-8م على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (8) لاعبين وجدول (4)، (5) يوضح ذلك.

جدول (4)

ن = 2 = 8

معامل الثبات لإختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

قيمة " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	الانحراف معيارى	متوسط حسابى	الانحراف معيارى	متوسط حسابى			
0.92	1.42	52.22	1.66	51.40	سم	رجلين	القوة المميزة
0.91	0.77	16.83	0.72	16.55	متر	ذراعين	بالسرعة
0.98	0.79	6.44	0.83	6.47	درجة	رجلين	السرعة
0.95	0.67	12.24	0.85	12.31	ثانية	ذراعين	الحركية
0.96	0.33	4.18	0.34	4.22	ثانية		السرعة الإنتقالية
0.97	0.91	25.50	0.94	25.66	ثانية		الرشاقة
0.93	1.34	87.36	1.12	86.21	ثانية		تحمل السرعة

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.876

يتضح من جدول (4) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة كانت أكبر من قيمة معامل الارتباط

الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير إلى ثبات جميع الاختبارات قيد البحث.

جدول (5)

ن = 1 ن = 2 ن = 8

معامل الثبات لإختبارات المهارات الحركية المركبة قيد البحث

قيمة " ر "	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبار	المتغيرات
	متوسط حسابى	الإحتراف معيارى	متوسط حسابى	الإحتراف معيارى			
0.89	7.12	0.82	6.57	0.88	درجة	التصويب (10) كرات بعد الخداع	الجرى ثم الاستلام ثم الخداع ثم التصويب بالوثب
0.92	45.19	0.91	45.44	0.95	ثانية		
0.98	36.87	0.72	36.44	0.67	درجة	التمرير من الجرى (ذهاباً وعودة) لليمين واليسار	الجرى ثم الاستلام ثم التمرير من الحركة
0.96	18.34	0.43	18.40	0.47	ثانية		
0.97	23.56	0.18	23.12	0.23	درجة	التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغيير الإتجاه	التحركات الدفاعية المتنوعة
0.95	26.42	0.85	26.72	0.91	ثانية	التحركات الدفاعية تم حانط الصد	التحركات الدفاعية تم حانط الصد بالوثب

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.876

يسمح من جدول (١٠) ن جميع قيم معسرب الارتباط المحسوبة كانت أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير إلى ثبات جميع الاختبارات قيد البحث.
ثانياً: معامل الصدق:

تم حساب معامل الصدق لإختبارات القدرات البدنية الخاصة والمهارات الحركية المركبة للاعبى كرة اليد قيد البحث بإستخدام صدق التمايز عن طريق تطبيق الاختبارات قيد البحث علي افراد العينة الاستطلاعية (المجموعة المميزة) وعددهم (8) لاعبين كرة يد، وعلي عينة اخري من لاعبي فريق مواليد 2000م والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد (مجموعة غير مميزة) بنادي الزمالك الرياضى وعددهم (8) لاعبين، وجدول (6)، (7) يوضح ذلك.

جدول (6)

ن = 1 ن = 2 ن = 8

معامل الصدق لإختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

قيمة " ت "	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	متوسط حسابى	الإحتراف معيارى	متوسط حسابى	الإحتراف معيارى		
4.520	45.62	1.16	51.40	1.66	سم	القوة المميزة
4.652	12.31	0.86	16.55	0.72	متر	بالسرعة
7.585	5.11	0.92	6.47	0.83	درجة	السرعة
8.064	14.09	0.96	12.31	0.85	ثانية	الحركية
4.829	5.11	0.06	4.22	0.04	ثانية	السرعة الإنتقالية
2.533	27.73	0.75	25.66	0.94	ثانية	الرشاقة
3.11	88.54	0.67	86.21	1.12	ثانية	تحمل السرعة

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.144

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في اختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث، مما يشير إلى صدق الاختبارات المستخدمة في البحث.

جدول (7)

ن = 1 = 2 = 8

معامل الصدق لإختبارات المهارات الحركية المركبة قيد البحث

قيمة " ت "	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الإختبار	المتغيرات
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
2.909	1.12	4.65	0.88	6.57	درجة	التصويب (10) كرات بعد الخداع	الجرى ثم الاستلام ثم الخداع ثم التصويب بالوثب
4.029	0.91	49.53	0.95	45.44	ثانية		
4.278	0.73	33.35	0.67	36.44	درجة	التمرير من الجرى (ذهاباً وعودة) لليمين واليسار	الجرى ثم الاستلام ثم التمرير من الحركة
8.922	0.81	23.11	0.47	18.40	ثانية		
13.928	0.67	19.25	0.23	23.12	درجة	التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغيير الإتجاه	التحركات الدفاعية المتنوعة
6.933	0.89	33.47	0.91	26.72	ثانية	التحركات الدفاعية ثم حائط الصد بالوثب	التحركات الدفاعية ثم حائط الصد بالوثب

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.144

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في اختبارات المهارات الحركية المركبة قيد البحث، مما يشير إلى صدق الاختبارات المستخدمة في البحث.

البرنامج التدريبي المقترح: مرفق (5)

قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية ومن خلال الإطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة مثل (2)، (12)، (24) والدراسات السابقة كدراسة (4)، (10)، (11)، (20) في محاولة من الباحث لتصميم وبناء برنامج تدريبي مقنن ومبنياً على أسس علمية سليمة للوصول باللاعبين أفراد عينة البحث لأفضل مستوى من الأداء وتحقيق الأهداف بما تسمح لهم قدراتهم ، ويمكن تحديد أهم أهداف البرنامج في الآتي :

- تطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبين عينة البحث.
- تحسين سرعة وإتقان المهارات الحركية الهجومية والدفاعية المركبة قيد البحث.
- تقوية روح العمل الجماعي في الفريق.



- وصول اللاعبين إلى الفورمة الرياضية للمنافسة في البطولات والمباريات والمحافظة عليها.

وفي حدود علم الباحث توصل الى:

- الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي بواقع (8) اسابيع خلال فترة الإعداد.
- تم تقسيمها الى ثلاث مراحل:
- **المرحلة الأولى** (إعداد العام) ومدتها أسبوعين.
- **المرحلة الثانية** (الإعداد الخاص) ومدتها أربعة أسابيع.
- **المرحلة الثالثة** (الإعداد للمنافسات) ومدتها أسبوعين.
- عدد الوحدات التدريبية السبوعية (6) وحدات.
- إجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج (48) وحدة تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية يتراوح من (60ق : 120ق).
- زمن الإحماء خلال الوحدة التدريبية (20ق). خارج زمن البرنامج
- زمن الختام خلال الوحدة التدريبية (10ق). خارج زمن البرنامج
- درجات حمل التدريب الإسبوعية والفترية:
- **حمل أقصى** من (90 - 100%) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمل أدائه.
- **حمل عالي** من (75 - أقل من 90%) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمل أدائه.
- **حمل متوسط** من (50 - أقل من 75%) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمل أدائه.
- تشكيل دورة الحمل 2 : 1
- زمن البرنامج ككل 4743 دقيقة = 79.05 ساعة

جدول (8)

التوزيع الزمني لأسابيع البرنامج التدريبي ودرجات الحمل

إجمالي زمن البرنامج	الزمن	درجة حمل الأسبوع	الأسبوع
4743 دقيقة	447 ق	متوسط زمن الأسبوع ذو الحمل المتوسط 62%	الأول (متوسط)
	590 ق	متوسط زمن الأسبوع ذو الحمل العالي 82%	الثاني (عالي)
	684 ق	متوسط زمن الأسبوع ذو الحمل الأقصى 95%	الثالث (أقصى)
	518 ق	زيادة 10% عن زمن الأسبوع الأول 72%	الرابع (متوسط)
	626 ق	زيادة 5% عن زمن الأسبوع الثاني 87%	الخامس (عالي)
	702 ق	زيادة 2.5% عن زمن الأسبوع الثالث 72%	السادس (أقصى)
	534 ق	أقصى زمن للأسبوع ذو الحمل المتوسط 74%	السابع (متوسط)
	642 ق	أقصى زمن للأسبوع ذو الحمل المتوسط 74%	الثامن (عالي)

القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية لإختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث يوم الأربعاء الموافق 2023/8/10م، اختبارات المهارات الحركية المركبة قيد البحث يوم الخميس الموافق 2023/8/11م.

تطبيق البرنامج (الدراسة الأساسية):

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي عينة البحث الأساسية ولمدة (8) أسابيع، وبواقع (6) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت - الأحد - الاثنين - الثلاثاء - الأربعاء - الخميس) وذلك خلال الفترة من 2023/ 8/12م وحتى 2023/10/5م.

القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية لإختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث وإختبارات المهارات الحركية المركبة قيد البحث في الفترة من 2023/10/7م الي 2023/10/8م وبنفس شروط وترتيب ومكان القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار "ت".
- معامل الارتباط.
- نسب التحسن %.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض النتائج:

جدول (9)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبارات القدرات البدنية

ن = 16

الخاصة قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسب التحسن %
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري		
القوة المميزة بالسرعة	سم	52.26	1.09	61.44	0.94	9.0189	17.566
السرعة الحركية	متر	17.34	0.96	23.14	0.88	6.1144	33.448
السرعة الانتقالية	درجة	6.45	0.36	8.22	0.12	12.147	27.441
الرشاقة	ثانية	12.53	0.86	10.22	0.31	6.219	18.436
تحمل السرعة	ثانية	4.44	0.56	3.56	0.11	5.866	19.819
	ثانية	25.30	1.56	23.08	0.91	2.428	8.775
	ثانية	84.76	0.92	76.83	0.88	8.385	9.356

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.131

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.5 بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج إختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ولصالح القياسات البعدية لأفراد عينة البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" ما بين (12.147 - 2.428) وهي أكبر من قيمتها



الجدولية، كما يتضح من جدول (9) وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج القدرات البدنية الخاصة قيد البحث تراوحت ما بين (8.77 - 33.44%) لصالح القياس البعدي لأفراد عينة البحث.

جدول (10)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبارات

ن = 16

المهارات الحركية المركبة قيد البحث

المتغيرات	الإختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسب التحسن %
			متوسط حسابي	الانحراف معياري	متوسط حسابي	الانحراف معياري		
الجرى ثم الاستلام ثم الخداع ثم التصويب بالوثب	التصويب (10) كرات بعد الخداع	درجة	6.77	0.87	9.35	0.91	2.65	38.109
			44.12	0.43	39.38	0.46	9.66	10.743
الجرى ثم الاستلام ثم التمرير من الحركة	التمرير من الجرى (ذهاباً وعودة) لليمين واليسار	درجة	37.66	0.23	45.12	0.34	20.929	19.808
			17.84	0.88	13.96	0.64	5.52	21.748
التحركات الدفاعية المتنوعة	التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغيير الإتجاه	درجة	23.42	0.63	31.07	0.93	7.846	32.664
التحركات الدفاعية ثم حائط الصد بالوثب	التحركات الدفاعية ثم حائط الصد	ثانية	26.77	0.96	21.83	0.64	6.972	18.453

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.131$

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.5 بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج إختبارات المهارات الحركية المركبة قيد البحث ولصالح القياسات البعدي لأفراد عينة البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" ما بين (2.65 - 20.92) وهي أكبر من قيمتها الجدولية، كما يتضح من جدول (10) وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج إختبارات المهارات الحركية المركبة قيد البحث تراوحت ما بين (10.74 - 38.10%) لصالح القياس البعدي لأفراد عينة البحث.

ثانياً : مناقشة النتائج

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.5 بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج إختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ولصالح القياسات البعدي لأفراد عينة البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" ما بين (2.428 - 12.147) وهي أكبر من قيمتها الجدولية.



ويعزى الباحث هذه الفروق الى عدة عوامل اهمها: فاعلية البرنامج التدريبي الذى تعرضت له عينة البحث، والذي يحتوى على مجموعة تمارين تهدف الى رفع مستوى القدرات البدنية الخاصة لأفراد المجموعة التجريبية حيث راعى الباحث في تصميمها ان تكون في ظروف مشابهة لظروف المباريات وفي نفس الاتجاه الحركي والعضلات العاملة وبنفس الأدوات المستعملة في كرة اليد بالإضافة الى عملية تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة (الشده - الحجم - الكثافة) متبعاً اسلوب (1:2) اى اسبوعين حمل مرتفع يليه اسبوع حمل منخفض، وكذلك انتظام افراد عينة البحث وبذل الجهد اثناء التدريب، وايضا الى التنمية المستمرة في مرحلة عمرية مناسبة والى تكرار التمارين سواء كانت باستخدام الشدة القصوى او اقل من القصوى للعضلات العاملة اثناء الاداء في اتجاه العمل الحركي لها، مما ادى الى تطوير القدرات البدنية الخاصة قيد البحث حيث كانت الفروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع متغيرات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث.

ويتفق الباحث مع راي كل من **كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين (2001م)** على ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية الخاصة للاعبى كرة اليد، وان يتم التدريب لتطوير القدرات البدنية الخاصة للاعب في ظروف مشابهة لظروف المباريات وفي نفس الاتجاه الحركي والعضلات العاملة وبنفس الأدوات المستعملة في كرة اليد. (17: 69)

ويشير **أبو العلاء أحمد عبد الفتاح (2012م)** ان القدرات البدنية الخاصة تهدف الى وصول الرياضي الى الفورمة الرياضية، وتزداد نتيجة لذلك التمارينات الخاصة والتي تقترب من طبيعة المنافسة، كما يغلب الحجم التدريبي الإيجابي الى التخصص الدقيق، ويراعي الأهتمام بالنواحي الفنية المرتبطة بالمنافسة، كما تسهم بشكل كبير في تحسين وإنسيابية الأداء الحركي. (2: 293)

كما يرجع الباحث وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في نتائج القدرات البدنية الخاصة قيد البحث تراوحت ما بين (8.77 - 33.44%) لصالح القياس البعدي لأفراد عينة البحث لحدوث التكيف للاحمال التدريبية للبرنامج التدريبي وما يحتويه من تمارينات مقننة بأسلوب علمي صحيح حيث وصلت نسب التحسن في القوة المميزة بالسرعة للرجلين الى 17.56%، القوة المميزة بالسرعة للذراعين الى 33.44%، السرعة الحركية للرجلين الى 27.44%، السرعة الحركية للذراعين الى 18.43%، السرعة الإنتقالية الى 19.82%، الرشاقة الى 8.77%، وتحمل السرعة الى 9.35%.



ويتفق ذلك مع النتائج التي توصل اليها كل من **قديري سيد مرسي (1986م) (15)** ،
ومحمد جمال الدين حماد، نادبة حسن هاشم (1992م) (22) ، **وسامي محمد**
علي (1995م) (10) ، **وابراهيم محمود غريب (1996م) (1)** ، **حسام السيد**
العربي (2000م) (8) ، **محمد محمود مرزوق (2001م) (23)** ، **صفوت محمد عبد**
الحميد (2006م) (11) حيث توصلوا الى ان التدريبات المقننة التي يؤديها اللاعب في اتجاه
العمل الحركي أدت الى تحسين دال في مستويات القدرات البدنية الخاصة والارتقاء
بالمستوى البدني بشكل عام.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في القدرات البدنية الخاصة للاعبين

كرة اليد ولصالح القياس البعدي لعينة البحث "

وصحة الفرض الثالث والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في المهارات الحركية المركبة قيد

البحث للاعبين كرة اليد ولصالح القياس البعدي لعينة البحث"

كما يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.5 بين القياسات القبلي
والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج اختبارات المهارات الحركية المركبة قيد البحث ولصالح القياسات
البعدي لأفراد عينة البحث سواء التي استخدمت الدرجة أو الثانية كوحدة للقياس ، حيث تراوحت قيمة
"ت" ما بين (2.65 – 20.93) وهي أكبر من قيمتها الجدولية، كما يتضح من جدول (10) وجود نسب
تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج المهارات الحركية المركبة قيد البحث
سواء التي استخدمت الدرجة أو الثانية كوحدة للقياس تراوحت ما بين (10.74 – 38.10%) لصالح
القياس البعدي لأفراد عينة البحث.

ويعزي الباحث هذه الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح القياس البعدي في
جميع المهارات الحركية المركبة الهجومية والدفاعية قيد البحث الى الاثر الايجابي للبرنامج التدريبي وما
يتضمنه من تمارين بدنية لتطوير القدرات البدنية الخاصة والتي كانت تؤدي في نفس المسار الحركي
لهذه المهارات وتنوع طرق أدائها وكذلك طبيعة تنفيذ هذه التمارين حيث كان التركيز على سرعة الأداء
الحركي مع المحافظة على دقة الاداء ، وكذلك إتباع الأساليب العلمية في تقنين الأحمال من حيث
(الشدة – الحجم – الكثافة) ، ومن خلال التدريب على مواقف مشابهة لما يحدث في المباريات ومواقف



اللعبة المتعددة وفي مساحات متباينة مع التركيز على الأداء تحت ضغط المنافس، وهذا أدى إلى تحسن هذه المهارات الحركية المركبة ، كذلك ساعدت تمارينات البرنامج التدريبي على إكساب اللاعبين مجموعة من المتطلبات الفنية لممارسة اللعبة بطريقة متميزة تساعد على الارتقاء بجوانبها.

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه كل من **أمر الله أحمد البساطى (1994م)** ، **ياسر محمد دبور (1997م)** () و**كمال عبد الرحمن درويش وآخرين (2002م)** أن التدريب على المهارات في ظروف ومواقف اللعب المختلفة تؤدي إلى ثباتها مع القدرة على أدائها في المنافسة بصورة جيدة. (3 : 11)(27 : 10) (16 : 39)

وتتفق هذه النتائج مع النتائج التي توصل إليها كل من **صفوت محمد عبد الحميد (2006م)**(11)، **حنان عبد الفتاح خضر (2007م)** (9)، **السيد سامي السيد (2008م)**(5) حيث اتفقت نتائج دراستهم على أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تنمية المهارات الحركية المركبة، وأنه قد أثر تأثيراً إيجابياً في تنمية الأداءات الحركية المركبة من خلال تناقص الزمن الكلي للأداء وتحسن كل من سرعة ودقة المهارات الحركية المركبة من خلال إتباع أسلوب تدريبي يعتمد على تنمية الأداء الحركي في ظروف تماثل ظروف تأديتها في المباراة.

كما يرجع الباحث وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج المهارات الحركية المركبة قيد البحث سواء التي استخدمت الدرجة أو الثانية كوحدة للقياس تراوحت ما بين **(10.74 - 38.109%)** لصالح القياس البعدي لأفراد عينة البحث الى طريقة تنفيذ تمارينات الاداءات الحركية المركبة الهجومية والدفاعية على أفراد المجموعة التجريبية ، والذي كان التركيز فيه على سرعة الأداء الحركي مع الاحتفاظ بمستوى الدقة كان له الأثر في تحسن مستوى الاداءات الحركية المركبة قيد البحث ، حيث تناقص زمن الأداء بالنسبة للأداءات التي تقاس بالثانية ، وتزايدت دقة الأداءات التي تقاس بالدرجة كوحدة للقياس.

وتتفق هذه النتائج مع النتائج التي توصلت إليها دراسة **حنان عبد الفتاح خضر (2007م)**(9) **السيد سامي السيد (2008م)**(5) أن البرنامج التدريبي اشتمل على تدريبات مهارية غرضيه مرتبطة بالمهارات الحركية المركبة قيد البحث ومن خلال ما تتطلبه هذه المهارات من سرعة ودقة مما أدى الى تحسن مستوى هذه المهارات بشكل كبير حيث

وصلت نسب التحسن في الجري ثم الاستلام ثم الخداع ثم التصويب بالوثب الى 38.11 % بالنسبة للقياس بالدرجة وبالنسبة للقياس بالزمن الى 10.74 %، الجري ثم الاستلام ثم التمرير من الحركة الى 19.8 % بالنسبة للقياس بالدرجة وبالنسبة بالزمن الى 21.74 %، التحركات الدفاعية المتنوعة الى 32.66 %، التحركات الدفاعية ثم حائط الصد الى 18.45 %.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في المهارات الحركية المركبة قيد

البحث للاعبى كرة اليد ولصالح القياس البعدي لعينة البحث"

والفرض الرابع والذي ينص على:

" توجد نسب تحسن بين القياسين القبلي و البعدي في المهارات الحركية المركبة قيد البحث

للاعبى كرة اليد ولصالح القياس البعدي لعينة البحث "

الإستخلاصات:

(1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث للمجموعة والتجريبية ولصالح القياس البعدي.

(2) وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث للمجموعة والتجريبية ولصالح القياس البعدي:

• القوة المميزة بالسرعة للرجلين 17.56 %

• القوة المميزة بالسرعة للذراعين 33.44 %

• السرعة الحركية للرجلين 27.44 %

• السرعة الحركية للذراعين 18.43 %

• السرعة الانتقالية 19.82 %

• الرشاقة 8.77 %

• تحمل السرعة 9.35 %

(3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات الحركية المركبة قيد البحث للمجموعة والتجريبية ولصالح القياس البعدي.

(4) وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي في المهارات الحركية المركبة قيد البحث للمجموعة والتجريبية ولصالح القياس البعدي:



- الجري ثم الاستلام ثم الخداع ثم التصويب بالوثب 38.11 % ، 10.74%.
- الجري ثم الاستلام ثم التمرير من الحركة 19.8 % ، 21.74%.
- التحركات الدفاعية المتنوعة 32.66 %.
- التحركات الدفاعية ثم حائط الصد 18.45 %.

التوصيات:

- 1) الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح وتطبيقه لدى مختلف المراحل السنوية للاعبين/الناشئين في كرة اليد.
- 2) يجب التدريب على المهارات الحركية المركبة في سنوات مبكرة لتحقيق أقصى استفادة منها لناشئ كرة اليد.
- 3) أن يتم التدريب على المهارات الحركية المركبة و المهارات الحركية المنفردة في برامج التدريب في كل مراحل إعداد اللاعبين/الناشئين.
- 4) مراعاة التدريب على مواقف اللعب الفعلية من خلال المهارات الحركية الهجومية والدفاعية المركبة والتدريبات الموقفية للارتقاء بمستوى اللاعبين في كرة اليد.
- 5) استخدام الاختبارات قيد البحث والاستفادة منها في تقويم جوانب الإعداد المختلفة للاعبين في كرة اليد ، مما يساعد بموضوعية على تحديد وتوجيه شدة الأحمال التدريبية مع مراعاة الفروق الفردية والمرحلة السنوية في الإعداد والتوظيف الأمثل لهم وفقاً لقدراتهم.
- 6) إجراء المزيد من الدراسات على متغيرات بدنية ومهارات حركية أخرى ومراحل سنوية مختلفة.

المراجع:

1. إبراهيم محمود غريب : برنامج لتطوير الصفات البدنية والمهارية لناشئ كرة اليد تحت 17 سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 1996م.
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2012م.
3. أمر الله احمد البساطي : دراسة تحليلية لأنواع الاداءات الحركية المنمجة في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1994م.
4. السيد سامي السيد : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارية المركبة للاعبين كرة اليد ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، جامعة بنها ، 2017م.
5. السيد سامي السيد: فاعلية تطوير السرعة على مستوى بعض الأداءات الهجومية والدفاعية لناشئ كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 2008م.
6. جمال محمد علاء الدين : علم الحركة ، الجزء الثاني ، ط6 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1996م.
7. جمال محمد علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ : علم الحركة ، الجزء الثاني ، ط6 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1996م.
8. حسام السيد العربي : اثر التدريب الهوائي واللاهوائي على بعض الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري والكفاءة التنفسية لناشئ كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، 2000م
9. حنان عبد الفتاح خضر : تأثير التدريب باستخدام الاداءات المهارية المركبة على بعض الوظائف التنفسية والقدرة اللاهوائية للناشئات في كرة الطائرة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، جامعة الاسكندرية ، العدد 29 ، 2007م.
10. سامي محمد علي (1995م) : تقنين تأثير برنامج تدريبي هوائي ولاهوائي على مستوى لاعبي كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.
11. صفوت محمد عبد الحميد : فعالية برنامج تدريبي على بعض الاداءات الحركية الهجومية لناشئ كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 2006م.
12. عماد الدين عباس ابو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات - تطبيقات) ، ط2 ، مشاءة المعارف ، الإسكندرية ، 2008م.



13. عمرو سيد حسن (2012م): تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات النوعية على مستوى الأداء البدني والمهاري لدى حراس مرمى كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
14. عمرو عبد الفتاح حسين : دراسة تحليلية للأداءات الحركية المركبة الهجومية وعلاقتها بنتائج مباريات كأس العالم لكرة اليد 2003 ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2005م.
15. قدرى سيد مرسى: اثر تخطيط برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبى الفريق القومي لكرة اليد تحت 17 سنة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، المجلد 19 ، 1986م.
16. كمال الدين عبد الرحمن درويش ، قدرى سيد مرسى ، عماد الدين عباس أبو زيد : القياس والتقويم تحليل المباريات في كرة اليد (نظريات – تطبيقات) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002م.
17. كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسنين : رباعيات كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001م.
18. ماجد حسن علي: دراسة بعض القدرات البدنية وعلاقتها بالتوقع الحركي لدى حراس مرمى كرة اليد في التصدي لرمية 7 أمتار في جمهورية العراق، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 2014م.
19. محمد أحمد عبده خليل و سامي محمد على (2002م) : دراسة تأثير تدريبات البليومتري كاحد مكونات برنامج تدريبي لفترة الاعداد على تطوير القدرة للاعبى كرة اليد، إنتاج علمي، مجلة نظريات وتطبيقات التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، الاسكندرية، العدد 44.
20. محمد اشرف كامل : اثر برنامج مقترح لتنمية بعض الاداءات المهارية المركبة على مستوى الإنجاز لناشئ كرة اليد تحت 10 سنوات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، 1999م.
21. محمد اشرف كامل : اثر تنمية بعض الاداءات المهارية الخداعية المركبة على فاعلية الهجوم في كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، 2004م.
22. محمد جمال الدين حمادة ونادية حسن هاشم : تأثير التدريب الهوائي واللاهوائي على السرعة الحركية لناشئ كرة اليد، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، العدد 7 ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، 1992م.
23. محمد محمود مرزوق (2001م) : تأثير تنمية القدرة الهوائية واللاهوائية على مستوى الاداءات المهارية الدفاعية والهجومية لناشئ كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، الزقازيق.



24. محمد خالد حموده، جلال كمال سالم (2008م) : الهجوم والدفاع في كرة اليد، ط1، شركة ماكس جروب، الاسكندرية.
25. محمد خالد حمودة ، هالة مندور : بناء اختبار لقياس الاداءات الحركية المركبة لناشئ كرة اليد ، إنتاج علمي ، المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1998م.
26. محمد نصر الدين رضوان: الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987م.
27. ياسر محمد حسن دبور (1997م) : كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية.