



تأثير استخدام تدريبات نوعية معدلة على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الهجومي لدى ناشئي كرة اليد

محمد كمال عميش^١

^١ استاذ مساعد، قسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية وألعاب المضرب، كلية علوم الرياضة، جامعة بورسعيد

المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العالم تقدماً علمياً ومعرفياً في شتى المجالات وساعدت المعرفة الجديدة بالمبادئ العلمية والتطور التقني في تطوير البرامج ووضع الحلول للعديد من المشكلات المتعلقة بالمجال الرياضي ، وتعمل الدول المتقدمة على الاستفادة من نتائج الدراسات والبحوث العلمية إيماناً منها بقيمة الرياضة كظاهرة حضارية تدل على مدى الرقي الذي وصلت إليه الدول والذي ينعكس تأثيره على ما تحرزه من إنتصارات وميداليات في البطولات المختلفة ويتضح ذلك في جميع الأنشطة الرياضية من حيث المستويات البدنية والمهارية والخطئية والنفسية للاعبين .

يشير **عماد الدين عباس (2005م)** إلى أن التقدم الحاصل في المجال الرياضي بشكل عام وفي الألعاب الجماعية بشكل خاص يتضح جلياً في إرتفاع مستويات الأداء بشكل كبير ويدل ذلك على تطور عملية التدريب الرياضي تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة بما تتضمنه من أساليب تدريبية وإمكانات مادية ووسائل قياس قد حققت قفزة نوعية في العديد من الألعاب الرياضية . (19 : 155 - 156)

ويضيف **علي البيك وآخرون (2009م)** بأن التدريب الرياضي الحديث هو العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد الفرق الرياضية من خلال التخطيط العلمي والقيادة التطبيقية والميدانية بهدف تحقيق أفضل مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والعمل على تنميتها وتطويرها . (25:18)
ويؤكد **مسعد محمود (2003م)** أن علم التدريب الرياضي تطور بفضل الدراسات العلمية التي شملت الجوانب المختلفة للإعداد الرياضي كالجانب البدني والفني والمهاري والعقلي والخططي والطب الرياضي مما أدى إلى تطوير الأداء الرياضي على مر السنين بشكل مذهل في مختلف الأنشطة الرياضية . (26 : 193)
وينفق كل من **نبيل الشوربجي (2000م)** ، **ومهاب أحمد (2002م)** ، **وحازم محمود (2005م)** على أن التدريب التخصصي (النوعي) أحد مستحدثات علم التدريب وقد أدى تطبيقه إلى حدوث طفرة في مستوى وفاعلية الكثير من المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة ، حيث يهدف إلى تدريب العضلات العاملة في



المهارة وتنمية القدرات بها وتحسين المسار الحركي الصحيح وذلك كله في آن واحد من خلال التدريب على المهارة ذاتها . (69:29) (23:29) (123،122:9)

ويشير **حازم محمود (2005م)** إلى أن التدريبات النوعية أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري كماً ونوعاً وتوقيتاً وفقاً للإستخدامات اللحظية للعضلات داخل الأداء المهاري ، فهي تهدف إلى تنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس . (7:9)

ويوضح **خالد عزت (2007م)** بأن التدريبات النوعية هي التدريبات الموجهة نحو العضلات المعنية بالأداء بحيث يكون إتجاهها الديناميكي مطابقاً للمسار الحركي للمهارة المتعلمة . (10:11)

وتضيف **علا طه (2008م)** أنه خلال وضع التدريبات النوعية نبدأ بمعرفة العضلات العاملة في الأداء المهاري المطلوب وعناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارة وأيضاً المسار الحركي للمهارة لوضع التدريبات النوعية في المسار الحركي ، بالإضافة إلى ذلك فإن التعامل مع المهارة بشكل مباشر دون التمهيد لها هذا يؤدي إلى عدم الثقة التي تؤدي إلى حدوث الإصابات ولذلك لابد من تهيئة اللاعب للأداء المهاري من خلال التدريبات النوعية المشابهة للأداء ويجب أن تكون على درجة عالية من الخصوصية . (31:16)

ويوضح **عصام عبد الخالق (2005م)** أنه كلما كانت تلك التدريبات النوعية متشابهة في بنائها الديناميكي للحركة المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن الأداء المهاري الرياضي وأن الدور الرئيسي لهذه التدريبات يكمن في أنها تعمل في مسارات الأداء للمهارات الحركية وبالتالي تختص بالعمل على المجموعات العضلية المشتركة في الأداء . (241،240:15)

ويذكر **أبو العلا عبد الفتاح (2003م)** أن " التدريبات النوعية تعتبر من أفضل الأساليب المستخدمة في برامج إعداد اللاعبين ، لأن التدريبات النوعية تتفق مع طبيعة الأداء بإستخدام نفس المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها ، وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى إلى عائد تدريبي عالي المستوى مما يكون له كبير الأثر في تنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية المختلفة " . (9:2)

ويؤكد **عماد أبو زيد (2007م)** على أن التدريبات النوعية تعد أحد المبادئ الأساسية ، لذا يجب على المدرب أن يراعي عند تصميمه لبرامج التدريب أن تحتوي على التدريبات النوعية والتخصصية التي تشابه متطلبات الأداء الحركي الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس وبإستخدام نفس المجموعات العضلية ، وفي الاتجاه العام لأداء المهارة ذاتها . (163،162:20)



ويشير أحمد بيومي (2004م) إلى أن التدريبات النوعية بمثابة تدريبات مساعدة تهدف لإعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي ، ومحاولة تشغيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارات . (22:3)

ويؤكد خالد حمودة وجمال سالم (2014م) على أن الأداء الفردي في كرة اليد لا يكون له قيمة كبيرة إلا إذا تضمن نشاطاً جماعياً يتعرض فيه الناشئين لمجموعة من الإستجابات المنظمة خلال التفاعل الإجتماعي الحركي مع الزملاء من خلال مواقف حركية مختلفة من رمي الكرة والجري والوثب بالكرة وبدونها والمهاجمة . (23 : 33)

ويرى جلال سالم (2019م) أن طبيعة الأداء في كرة اليد لابد من أن يكون على قاعدة عريضة من الأساسيات البدنية التي يبنى عليها مستوى لاعب كرة اليد ، فكلما كان اللاعب متميزاً بأساس بدني عالي كلما كان متميزاً في أدائه المهاري ، وتتكون تلك الأساسيات من عناصر الحركة الأساسية وهي الجري والوثب والسقوط والرمي والتي يجب أن تتوافر في لاعب كرة اليد ويجب عدم النظر إلى هذه العناصر على أنها منفصلة عن بعضها البعض بل إنها مرتبطة إرتباطاً وثيقاً ببعضها وتشكل فيما بينها وحدة واحدة وتتميزها بزيادة من سرعة فهم الحركات والأداء الفني للمهارات الدفاعية والهجومية ، وبناءً عليه يجب عند تدريب الناشئين تنمية العناصر الأساسية التي تهدف إلى سرعة تعلم وتحسين وتثبيت أدائهم للمهارات الدفاعية والهجومية . (8 : 31)

ولما كان الهدف الأساسي للمدربين هو الوصول باللاعبين إلى المستويات الرياضية العليا والتي تؤهلهم للإشتراك في المنافسات مع إمكانية تحقيق النتائج الإيجابية ، لذا فقد وجب عليهم تطوير البرامج التدريبية بأشكال من التدريبات العضلية وفقاً لمتطلبات أنظمة الطاقة العاملة ، وأن القدرات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد يتضح مستواها من خلال حالة أجهزة الجسم الوظيفية ومدى كفاءتها في أداء مهامها بشكل مميز .

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب كرة اليد ومتابعته لعدد كبير من المدربين والفرق وملاحظة عدم الإستفادة من التدريبات النوعية المعدلة في تطوير القدرات البدنية الخاصة و مستوى الاداء المهاري الهجومي ، وكذلك الإطلاع على العديد من الدراسات العلمية من خلال الشبكة الدولية للمعلومات والتي تناولت التدريبات النوعية المعدلة كبرنامج مستقل أو منفرد يطور الجانب البدني والاداء المهاري الهجومي .

مما دفع الباحث لإجراء هذا البحث سعياً لمعرفة تأثير إستخدام تدريبات نوعية معدلة على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء الهجومي لدى ناشئ كرة اليد وذلك في محاولة لربط الجوانب البدنية والمهارية والخطية بشكل تكاملي مقنن ، ومتابعة التأثير الحادث علي الجانب البدني والذي يمكن اللاعب من تنفيذ المهام الفنية خلال المنافسة الرياضية .



هدف البحث :

التعرف على تأثير تدريبات نوعية معدلة على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء

الهجومى لدى ناشئ كرة اليد .

فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث :

• التدريبات النوعية Specifie Drills :

يعرف محمود وكوك (2007م) هي تلك التمرينات التي تتشابه مع طبيعة الأداء الفني للمهارات وتتطابق مع تركيب مسار الأداء الحركي المستخدم في المنافسة . (9:25)

• الدراسات السابقة المتعلقة بالتدريبات النوعية في الأنشطة الرياضية المختلفة :

- 1- حيث أجري بيرز وآخرون .perez.et.at. (2003م)(32) دراسة بعنوان " أثر التمرينات النوعية على تحسين مستوى الاداء المهاري الخاص بكرة السلة " بهدف التعرف على تأثير التمرينات النوعية على تحسين مستوى الاداء المهاري الخاص بكرة السلة ، وذلك بإستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (5) لاعبين ، وكان من أهم النتائج أن إستخدام التمرينات النوعية قد أدى إلى تحسين الاداء المهاري في كرة السلة .
- 2- كما أجري مصطفى منسي (2017م)(27) دراسة بعنوان " تأثير التمرينات النوعية على التوازن ودرجة أداء بعض مهارات جهاز حسان الحلق للاعبى الجمباز " بهدف التعرف على تأثير التمرينات النوعية على التوازن ودرجة أداء بعض مهارات جهاز حسان الحلق للاعبى الجمباز ، وذلك بإستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (6) ناشئين تحت 9 سنوات ، وكان من أهم النتائج وجود تحسن في التوازن وبعض مهارات جهاز حسان الحلق للاعبى الجمباز .
- 3- في حين أجري أحمد ماهر وآخرون (2017م)(5) دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي بإستخدام التمرينات النوعية والبالستية على تحسين القدرات البدنية لمتسابقى 400 متر عدو " بهدف التعرف



على تأثير برنامج تدريبي بإستخدام التمرينات النوعية والبالستية على تحسين القدرات البدنية لمتسابقى 400 متر عدو ، وذلك بإستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (15) لاعب بمنطقة قنا ، وكان من أهم النتائج وجود تحسن في القدرات البدنية لمتسابقى 400 متر عدو .

4- وأجري علي عبد المنعم (2018م) (17) دراسة بعنوان " تأثير التدريبات النوعية بإستخدام الأسلوب الدائري على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لنأشئ الوثب الطويل " بهدف التعرف على تأثير التدريبات النوعية بإستخدام الأسلوب الدائري على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لنأشئ الوثب الطويل ، وذلك بإستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (10) لاعبين ، وكان من أهم النتائج وجود تحسن في القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لنأشئ الوثب الطويل .

5- كما أجري كلاً من أيات عبد الحليم ، وأيمن عبد الباري (2019م) (7) دراسة بعنوان " تأثير إستخدام تمرينات نوعية بالأدوات على تنمية بعض المهارات الأساسية لنأشئ الكرة الطائرة" بهدف التعرف على تأثير إستخدام تمرينات نوعية بالأدوات على تنمية بعض المهارات الأساسية لنأشئ الكرة الطائرة ، وذلك بإستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (40) ناشئ مقسمين إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

• الدراسات السابقة المتعلقة بالقدرات البدنية والمهارية بكرة اليد :

1- حيث أجري عمرو سيد (2012م) (21) دراسة بعنوان " برنامج تدريبي مقترح بإستخدام التدريبات النوعية على مستوى الأداء البدني والمهاري لدى حراس مرمى كرة اليد " بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام التدريبات النوعية على مستوى الأداء البدني والمهاري لدى حراس مرمى كرة اليد ، وذلك بإستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (6) حراس بمنطقة أسيوط ، وكان من أهم النتائج وجود تحسن في مستوى الأداء البدني والمهاري لدى حراس مرمى كرة اليد .

2- كما أجرت رانيا محمد (2015م) (12) دراسة بعنوان " تأثير إستخدام التدريبات النوعية على النشاط الكهربى للعضلات العاملة في مهارة التصويب بالوثب الطويل في كرة اليد" بهدف التعرف على تأثير إستخدام التدريبات النوعية على النشاط الكهربى للعضلات العاملة في مهارة التصويب بالوثب الطويل في كرة اليد ، وذلك بإستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (5) لاعبات من منتخب جامعة حلوان ، وكان من أهم النتائج التأثير الإيجابي الواضح للتدريبات النوعية على تحميل الشغل العضلي للعضلات العاملة في مهارة التصويب بالوثب الطويل في كرة اليد .



3- في حين أجري محمد أشرف (2016م) (22) دراسة بعنوان " تأثير تدريبات ثبات الجذع على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية للناشئين في كرة اليد " بهدف التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجذع على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية للناشئين في كرة اليد ، وذلك بإستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (20) ناشئ تحت 14 سنة ، وكان من أهم النتائج وجود تحسن في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية للناشئين في كرة اليد .

4- وأجري كلاً من سيف رشيد وحمودي عصام (2017م) (14) دراسة بعنوان " تأثير التدريب المتقاطع في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة اليد للشباب " بهدف التعرف على تأثير التدريب المتقاطع في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة اليد للشباب ، وذلك بإستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (20) مقسمة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية .

التعليق على الدراسات السابقة :

أ- الفترة الزمنية :

يتضح من العرض السابق لهذه الدراسات أنها أجريت في الفترة الزمنية من (2003م) إلي (2019م) و قد بلغ عددهم (9) دراسات ويتضح من عرض الدراسات المرتبطة و تحليلها ما يلي :

ب- المنهج المستخدم :

إستخدمت الدراسات المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسات .

ج- عينة البحث :

يتراوح حجم العينة في الدراسات فيما بين (5 إلى 40) فرداً وإن إختلفت في المراحل العمرية والنوع من حيث الممارسين أو غير الممارسين ، المستويات العالية أو المستويات المتوسطة .

د- أدوات جمع البيانات :

إتفقت معظم الدراسات التجريبية المرتبطة على إستخدام الإختبارات البدنية والمهارية المقننة عند قياس متغيرات البحث قيد الدراسة .

هـ - المعالجات الإحصائية :

إختلفت الدراسات المرتبطة في المعالجات الإحصائية لبيانات كل دراسة على حدة ويرجع ذلك إلى الهدف المراد تحقيقه في كل دراسة ، وكذلك كيفية التحقق من فروض الدراسة .



و - نتائج الدراسات السابقة :

أشارت نتائج معظم الدراسات التجريبية التي تم عرضها إلى إمكانية تطوير أو تحسين المستوى البدني والأداء المهاري من خلال إستخدام التمرينات النوعية خلال البرنامج التدريبية المقترحة

رابعاً : مدى الإستفادة من الدراسات السابقة :

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة من نقاط إختلاف وإتفاق والمعالجات الإحصائية للبيانات وفي ضوء أهداف البحث وفي إطار تعليق الباحث على الدراسات إستطاع الباحث أن يضع الأسس العلمية والمنهجية لحل مشكلة الدراسة الحالية من خلال :

- تحديد وتفهيم مشكلة البحث .
- دقة صياغة الأهداف والفروض قيد البحث .
- التعرف على أفضل الإجراءات المناسبة والتي يمكن أن تؤدي الى تحقيق أهداف البحث .
- إهتمام العديد من الدراسات بالناشئين والذي يتفق مع إتجاه البحث وأهمية الدراسات العلمية وتطبيقها علي الناشئين للإستفادة منها في تخطيط للتدريب وإنتقاء الناشئين للإرتقاء بهم إلى المستويات العالية .
- التعرف على المتغيرات المستقلة والتابعة للبحث .
- إختيار عينة البحث المناسبة .
- إستخدام المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث .
- الإستعانة بالدراسات السابقة في بناء الإطار النظري للبحث .
- إستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة .
- الإستفادة من نتائج الدراسات السابقة في عرض ومناقشة نتائج البحث .
- التعرف على طريقة عرض الإستخلاصات والتوصيات .
- كيفية ترتيب البحث والمراجع التي تم الإستعانة بها وفق الأسس العلمية .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي القياسين القبلي

والبعدي لمجموعة واحدة .

مجتمع البحث :

تم إختيار مجتمع البحث من ناشئ كرة اليد المسجلين بالإتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي 2024

م / 2025 .



عينة البحث :

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين ناشئي كرة اليد تحت (16) سنة بنادي بورسعيد الرياضي ، وقد شملت العينة على (20) ناشئ .
كما إستعان الباحث بعدد (20) لاعب من خارج العينة الأساسية ومن نفس مجتمع البحث لإجراء المعاملات العلمية والدراسات الاستطلاعية .

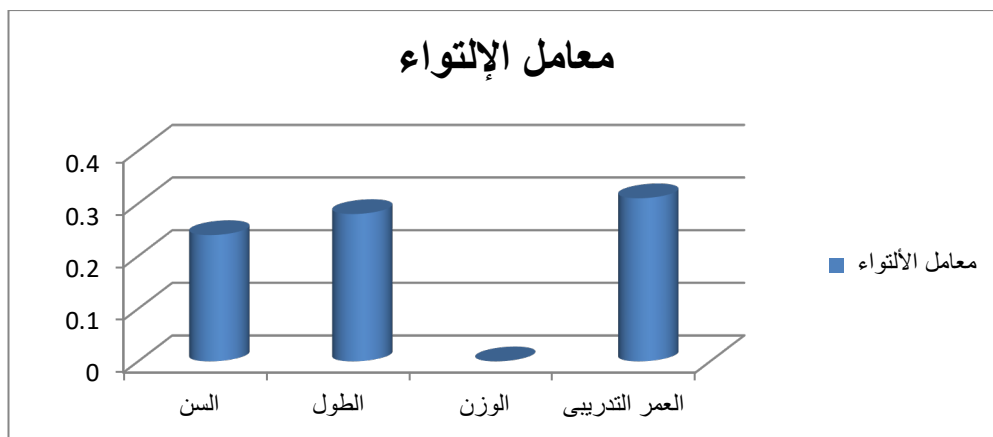
تجانس عينة البحث :

جدول (1)

قيمة معامل الإلتواء للمجموعة التجريبية في متغيرات
السن والطول والوزن والعمر التدريبي

م	المتغيرات	الإحصاء	وحدة القياس	س ⁻	ع [±]	الوسيط	الإلتواء
1	السن	(سنة/ يوم)	15.40	2.50	15.20	0.24	
2	الطول	(سم)	186.20	2.12	186.00	0.28	
3	الوزن	(كجم)	82.20	2.55	83.20	1.17 -	
4	العمر التدريبي	(سنة/ يوم)	6.18	1.70	6.00	0.31	

الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء = 56



شكل (1)

قيمة معامل الإلتواء للمجموعة التجريبية في متغيرات (السن والطول والوزن والعمر التدريبي)

يتضح من الجدول (1) والشكل (1) أن قيمة معامل الإلتواء للمجموعة التجريبية في متغيرات السن والطول



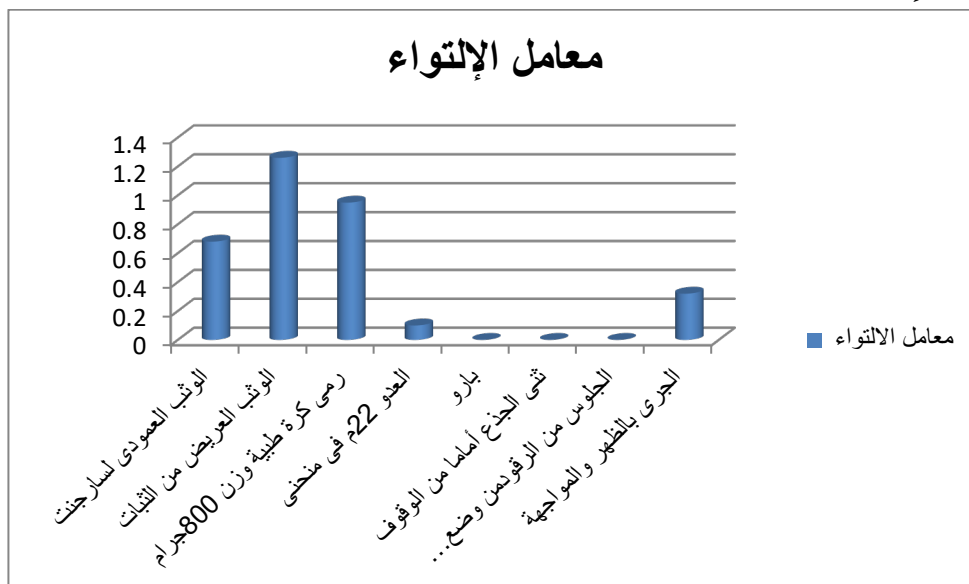
والوزن والعمر التدريبي قد إنحصرت ما بين (- 1.17) إلى (0.31) وتلك القيم قد إنحصرت ما بين (± 3) مما يدل على تجانس المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات .

جدول (2)

قيمة معامل الالتواء للمجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية

م	المتغيرات	الإحصاء	وحدة القياس	س ⁻	ع [±]	الوسيط	الإلتواء
1	الوثب العمودي لسارجنت	(سم)	25.20	1.75	24.80	0.68	
2	الوثب العريض من الثبات	(سم)	174.40	2.85	173.20	1.26	
3	رمي كرة طبية وزن 800 جرام	(متر)	23.27	3.22	22.25	0.95	
4	العدو 22 م في منحنى	(ثانية)	4.75	1.50	4.70	0.10	
5	بارو	(ثانية)	26.78	3.15	27.15	0.35 –	
6	ثني الجذع اماماً من الوقوف	(درجة)	55.60	2.75	56.50	0.98 –	
7	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين	(عدد)	23.75	2.67	25.00	0.58 –	
8	الجري بالظهر والمواجهة (252 م)	(ثانية)	117.61	4.91	117.56	0.32	

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = 56



شكل (2)

قيمة معامل الالتواء للمجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية



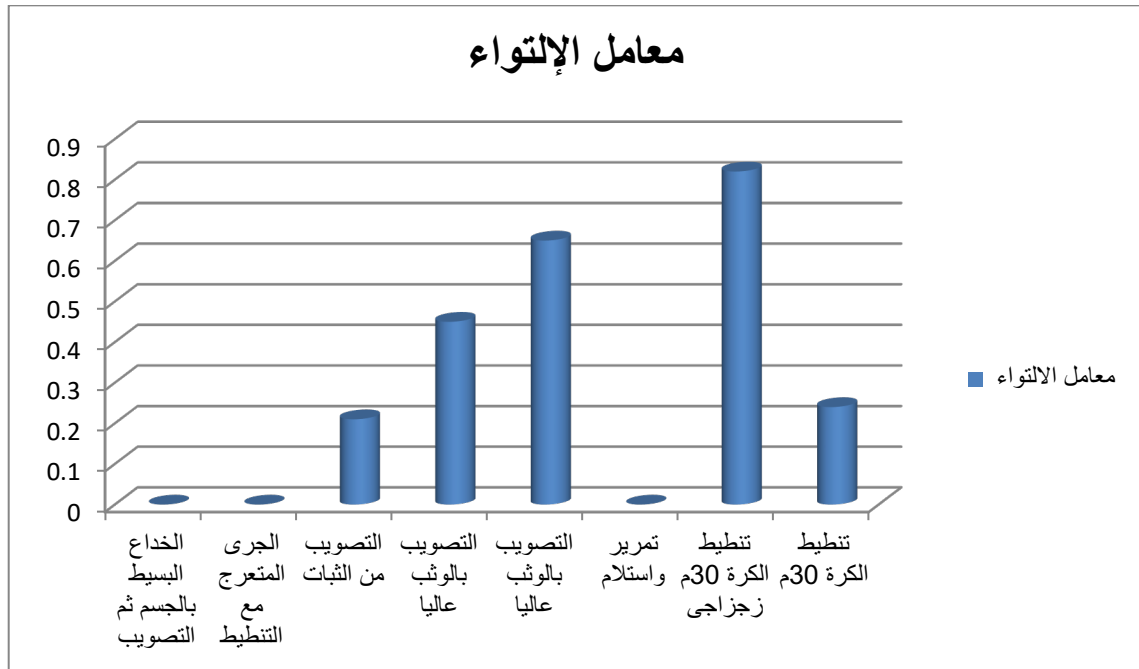
يتضح من الجدول (2) والشكل (2) أن قيمة معامل الإلتواء للمجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية قد إنحصرت ما بين (- 0.98) إلى (1.26) وتلك القيم قد إنحصرت بين (± 3) مما يدل على تجانس المجموعة التجريبية في تلك الإختبارات .

جدول (3)

قيمة معامل الإلتواء للمجموعة التجريبية في الإختبارات المهارية

م	المتغيرات	الإحصاء	وحدة القياس	س ⁻	±ع	الوسيط	الإلتواء
1	الخداع البسيط بالجسم ثم التصويب	(ثانية)	5.82	0.83	5.85	- 0.09	
2	الجري المتعرج مع التنطيط المنتهي بالتصويب	(ثانية)	17.27	2.39	17.46	- 0.05	
3	التصويب من الثبات 10 كرات من خط الـ 9 متر	(عدد)	1.69	0.60	2.00	0.21	
4	التصويب بالوثب عالياً	(عدد/ثانية)	32.06	4.60	30.50	0.45	
5	التصويب بالوثب عالياً	(هدف)	0.56	0.63	0.50	0.65	
6	تمرير واستلام على حائط 30 ثانية	(عدد)	16.44	2.58	16.00	- 0.08	
7	تنطيط الكرة 30 م زجراجي	(ثانية)	14.33	2.52	14.12	0.82	
8	تنطيط الكرة 30 م في خط مستقيم	(ثانية)	12.96	2.20	13.15	0.24	

الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء = 56



شكل (3)

قيمة معامل الإلتواء للمجموعة التجريبية في الإختبارات المهارية



يتضح من الجدول (3) والشكل (3) أن قيمة معامل الالتواء للمجموعة التجريبية في الإختبارات المهارية قد إنحصرت ما بين (- 0.09) إلى (0.82) وتلك القيم قد إنحصرت بين ($3 \pm$) مما يدل على تجانس المجموعة التجريبية في تلك الإختبارات .

2- المساعدين :

تم إختيار المساعدين من مدربي قطاع الناشئين خريجي كلية التربية الرياضية عددهم (4) مساعدين ، تم تعريفهم بجوانب البحث من حيث متطلبات القياس وطرق الأداء والأهداف كما تم تزويدهم بالمعلومات التي تمكنهم من الإجابة على كل الإستفسارات التي توجه إليهم أثناء التطبيق .

ثالثاً : مجالات البحث :

- 1- المجال الجغرافي : ملعب كرة اليد بنادي بورسعيد الرياضي .
- 2- المجال الزمني : في الفترة من 2024/8/7 م إلي 2024/11/17 م .
- 3- المجال البشري : ناشئي كرة اليد تحت (16) سنة بنادي بورسعيد الرياضي .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

1- الإختبارات البدنية المستخدمة في البحث :

من خلال إطلاع الباحث على الأبحاث العلمية السابقة بكرة اليد وكذلك المسح المرجعي لبعض المراجع العلمية المتخصصة في كرة اليد وإستطلاع آراء السادة الخبراء تم التوصل إلى الإختبارات البدنية والمهارية التي تم إستخدامها في هذا البحث . مرفق (1)

• أسباب إختيار الإختبارات البدنية والمهارية :

- إمكانية وسهولة تطبيقها .
- سبق إستخدامها في عدد من الدراسات العلمية السابقة .
- الإختبارات شاملة للمستوى البدني والمهاري في كرة اليد قيد البحث .



جدول (4)

الإختبارات البدنية

م	الإختبارات المستخدمة	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المرجع
1	الوثب العمودي " لسارجنت "	قوة مميزة بالسرعة	سم	(168:58)
2	الوثب العريض من الثبات	قوة مميزة بالسرعة	سم	(125:58)
3	رمى كرة طبية وزن 800 جرام	قوة مميزة بالسرعة	متر	(69:57)
4	العدو 22م فى منحني	سرعة إنتقالية	ثانية	(83:57)
5	الجري بالظهر والمواجهة (252م)	تحمل سرعة	دقيقة	(115:57)
6	ثني الجذع أماماً من الوقوف	مرونة	سم	(97:57)
7	بارو	رشاقة	ثانية	(154,153:57)
8	الجلوس من الركود من وضع ثني الركبتين	تحمل قوة	ثانية	(139 : 58)

جدول (5)

الإختبارات المهارية

م	الإختبارات المستخدمة	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المرجع
1	تمرير واستلام علي حائط (30) ثانية	تمرير واستلام	عدد	(68:52)
2	جرى (30م) زجاجى بالكرة	تنطيط	ثانية	(69,68:52)
3	تنطيط الكرة (30م) فى خط مستقيم	تنطيط	ثانية	(74 : 52)
4	الخداع البسيط بالجسم ثم التصويب	خداع+تصويب	ثانية	(58,57:52)
5	الجري المتعرج مع التنطيط المنتهى بالتصويب	تنطيط+تصويب	ثانية	(50,49:52)
6	التصويب بالوثب عالياً	تصويب	ثانية ، نقاط	(56 : 52)
7	التصويب من الثبات 10 كرات من خط الـ 9 متر	تصويب	نقاط	(75 : 52)

2- الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- رستاميتير
- كرات طبية
- ساعة إيقاف
- لآب توب
- أقماع
- كرات يد
- أشرطة مطاط
- مقاعد سويدية
- طباشير
- شريط قياس
- مراتب
- أطواق
- سلاالم تدريب



3- قام الباحث بإعداد إستمارة تسجيل البيانات الشخصية ونتائج الإختبارات البدنية والمهارية الخاصة لكل لاعب وقد شملت الإستمارة على " اسم اللاعب - العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي - نتائج الإختبارات قبلي و بعدي ". مرفق (2)

خامساً : الدراسات الإستطلاعية :

1- الدراسة الإستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من 2024/8/7 م إلي 2024/8/8 م على ناشئي نادي بورسعيد تحت 16 سنة وعددهم (10) لاعبين ، بهدف التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث والمساعدین أثناء التطبيق والتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث وكانت أهم النتائج التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث وتدريب المساعدین على شروط تطبيق الإختبارات وتسجيل النتائج .

2- الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من 2024/8/10 م إلي 2024/8/17 م على ناشئي نادي بورسعيد تحت 16 سنة وعددهم (10) لاعبين وعدد (10) لاعبين آخرين مبتدئين من نفس النادي تحت 16 سنة ، بهدف إيجاد المعاملات العلمية " الصدق والثبات " للقدرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث .



جدول (6)

دلالة الفروق بين مجموعتي حساب الصدق في الإختبارات البدنية

ن=1=2=10

م	الإختبار	الإحصاء	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (ي) المحسوبة
1	الوثب العمودي لسارجنت	145.00	65.00	10.00	90.00
2	الوثب العريض من الثبات	151.50	58.50	3.50	96.50
3	رمي كرة طبية وزن 800 جرام	140.00	70.00	15.00	85.00
4	العدو 22 م في منحني	64.00	146.00	9.00	91.00
5	بارو	62.50	147.50	7.50	92.50
6	ثني الجذع اماما من الوقوف	152.00	58.00	3.00	97.00
7	الجري بالظهر والمواجهة (252 م)	58.00	152.00	3.00	97.00
8	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين	36.00	100.00	4.50	12.50

(ي) الجدولية = (23) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميّزة والأقل تميّزاً لصالح المجموعة المتميزة في الإختبارات البدنية قيد البحث ، حيث أن جميع قيم (ي) المحسوبة أقل من قيمة (ي) الجدولية مما يدل على صدق هذه الإختبارات فيما وضعت من أجله وأنها يمكن أن تفرق بين المتميزين والأقل تميّزاً عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) .



جدول (7)

دلالة الفروق بين مجموعتي حساب الصدق في الإختبارات المهارية

ن=10=2

م	الإختبار	الإحصاء	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (ي) المحسوبة
1	تمرير واستلام على حائط 30 ثانية	38.00	98.00	4.75	12.25
2	تنطيط الكرة 30 م زجاجي	100.00	36.00	12.50	4.50
3	تنطيط الكرة 30 م في خط مستقيم	100.00	36.00	12.50	4.50
4	الخداع البسيط بالجسم ثم التصويب	36.00	100.00	4.50	12.50
5	الجري المتعرج مع التنطيط المنتهي بالتصويب	36.50	99.50	4.56	12.44
6	التصويب من الثبات 10 كرات من خط الـ 9 متر	36.00	100.00	4.50	12.50
7	التصويب بالوثب عالياً	99.00	37.00	12.38	4.63
8	التصويب بالوثب عالياً	42.00	94.00	5.25	11.75

(ي) الجدولية = (23) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة والأقل تميزاً لصالح المجموعة المتميزة في الإختبارات المهارية قيد البحث ، حيث أن جميع قيم (ي) المحسوبة أقل من قيمة (ي) الجدولية مما يدل على صدق هذه الإختبارات فيما وضعت من أجله وأنها يمكن أن تفرق بين المتميزين والأقل تميزاً عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) .



جدول (8)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري فى التطبيق الأول والثاني لحساب

معامل الارتباط في الإختبارات البدنية (ن=1=2=10)

م	الإختبارات البدنية	التطبيق الاول	التطبيق الثانى	قيمة (ر) المحسوبة
		س ⁻ 1	س ⁻ 2	لسبيرمان
1	الوثب العمودي لسارجنت	25.20	25.90	0.92
2	الوثب العريض من الثبات	174.50	174.00	0.98
3	رمي كرة طبية وزن 800 جرام	23.25	22.27	0.88
4	العدو 22 م في منحني	4.79	4.80	0.90
5	بارو	26.70	27.25	0.95
6	ثني الجذع اماما من الوقوف	55.50	56.00	0.91
7	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين	34.50	34.00	0.76
8	الجري بالظهر والمواجهة (252م)	1.85	1.87	0.87

(ر) الجدولية = (0.648) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)

يتضح من جدول (8) وجود علاقة إرتباطية موجبة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الإختبارات

البدنية قيد البحث ، حيث إنحصرت قيم (ر) ما بين (0.76 ، 0.98) وأن جميع هذه القيم دالة عند مستوى دلالة

إحصائية (0.05) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات



جدول (9)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري فى التطبيق الأول والثاني لحساب

معامل الارتباط في الإختبار المهارية (ن=1 ن=2=10)

م	الإختبارات المهارية	التطبيق الاول	التطبيق الثانى	قيمة (ر) المحسوبة
		س ⁻¹	س ⁻²	لسبيرمان
1	تمرير واستلام على حائط 30 ثانية	20.63	20.75	0.81
2	تنطيط الكرة 30 م زجاجي	11.73	11.66	0.96
3	تنطيط الكرة 30 م في خط مستقيم	10.61	10.56	0.92
4	الخداع البسيط بالجسم ثم التصويب	6.05	5.81	0.90
5	الجري المتعرج مع التنطيط المنتهي بالتصويب	16.44	16.24	0.95
6	التصويب من الثبات 10 كرات من خط الـ 9 متر	3.50	3.63	0.86
7	التصويب بالوثب عالياً	26.75	26.63	0.84
8	التصويب بالوثب عالياً	2.00	2.25	0.72

(ر) الجدولية = (0.648) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)

يتضح من جدول (9) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الإختبارات المهارية قيد البحث ، حيث إنحصرت قيم (ر) ما بين (0.72 ، 0.96) وأن جميع هذه القيم دالة عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .

البرنامج التدريبي :

قام الباحث بعمل مسح مرجعي لبعض المراجع العلمية المتخصصة في رياضة كرة اليد والتي أمكن التوصل إليها بالإضافة إلى إستطلاع آراء السادة الخبراء لتحديد أهم الصفات البدنية العامة والخاصة والمهارات الأساسية الهجومية للاعب كرة اليد ، وقد أسفرت النتائج عن التالي :

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| - الصفات البدنية العامة | - الصفات البدنية الخاصة |
| - تحمل دوري تنفسي | - القوة المميزة بالسرعة |
| - القوة | - السرعة الانتقالية |
| - السرعة | - تحمل السرعة |
| - توازن | - الرشاقة |
| - توافق | - المرونة |
| - دقة | - تحمل قوة |



المهارات الهجومية :

- التمرير والاستلام
- الخداع
- التنطيط
- التصويب

كما قام الباحث بإجراء مسح مرجعي لبعض المراجع العلمية المتخصصة في رياضة كرة اليد وعلم التدريب الرياضي والدراسات العلمية المرتبطة والتي أمكن التوصل إليها بالإضافة إلى إستطلاع آراء السادة الخبراء وذلك لتحديد المحددات الأساسية لهيكل البرنامج التدريبي الخاص برياضة كرة اليد وقد أسفرت النتائج عن التالي : مرفق (3) ، مرفق (4)

جدول (10)

إستطلاع رأى الخبراء لتحديد المحددات الأساسية لهيكل البرنامج التدريبي

م	اسم الخبير	المحددات الأساسية			تشكيل الحمل		عدد أسابيع		عدد الوحدات			زمن الوحدة اليومية		
		1:1	2:1	3:1	8 أسابيع	12 أسابيع	3 وحدات	4 وحدات	5 وحدات	90ق	120ق	150ق		
1	أ.د/ ثناء عبد الحميد عمارة	-	√	-	-	√	-	√	-	√	-	-	-	-
2	أ.د/ جلال كمال سالم	-	√	-	-	√	-	-	√	-	√	-	-	-
3	أ.د/ شريف علي طه	-	√	-	-	√	-	√	-	√	-	-	-	-
4	أ.د/ قدرى سيد مرسى	-	√	-	-	√	-	√	-	√	-	-	-	-
5	أ.د/ كريم مراد محمد	-	√	-	-	√	-	√	-	√	-	√	-	-
6	أ.د/ كمال الدين درويش	-	√	-	-	√	-	√	-	√	-	-	-	-
7	أ.د/ محمد خالد حمودة	-	√	-	-	√	-	√	-	√	-	-	-	-
8	أ.د/ منيرة مرقص ميخائيل	-	√	-	-	√	-	√	-	√	-	-	-	-
النسبة المئوية		0%	100%	0%	0%	100%	0%	75%	25%	0%	75%	25%	0%	0%

- مدة البرنامج
- عدد الوحدات التدريبية
- عدد وحدات البرنامج
- العناصر الأساسية
- إعداد بدني - إعداد مهاري - إعداد خططي
- 12 أسبوع
- 3 وحدات أسبوعياً
- 36 وحدة



متوسط - عالي - أقصى

2 : 1

90 دقيقة

3240 دقيقة

- الأحمال التدريبية

- تشكيل دورة الحمل

- زمن الوحدة التدريبية

- إجمالي زمن البرنامج

1-الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي إلى التعرف على تأثير التدريبات النوعية المعدلة من خلال الجزء الرئيسي بالبرنامج على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الهجومي للناشئين في كرة اليد تحت 16 سنة بنادي بورسعيد الرياضي في فترة الإعداد للموسم الرياضي .

2- أسس وضع البرنامج التدريبي :

- مراعاة الهدف من البرنامج .
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث .
- مراعاة البرنامج التدريبي للفروق الفردية لأفراد عينة البحث .
- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة في البرنامج .
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العلمي .
- أن يتوافر عنصر التشويق للتمرينات داخل البرنامج .
- تدرج التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .
- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم والراحة .
- مراعاة التمرين في زيادة الشدة وحجم الحمل .
- إمكانية استخدام البرنامج التدريبي في مرحلة الإعداد للموسم الرياضي .

3- محتوى البرنامج التدريبي :

يتضمن البرنامج التدريبي مجموعات من تمرينات الإعداد البدني العام والخاص وتمرينات الإعداد المهاري والإعداد الخططي والتدريبات النوعية المعدلة مرفق (5) ، مرفق (6) ، مرفق (7)

المعالجات الإحصائية :

يستخدم الباحث لمعالجة البيانات إحصائياً الأساليب الإحصائية التالية :

(42:3)

- المتوسط الحسابي Arithmetic mea

(71:3)

- الوسيط Medium



- الإنحراف المعياري Standard deviation (105:3)
- معامل ارتباط سبيرمان Sperman (198:3)
- معامل الالتواء Coefficient of Skewness (110:3)
- إختبار التقريب الإعتدالي لمان ويتتي (200:3)
- إختبار التقريب الإعتدالي لويلكسون (207:3)
- عرض ومناقشة النتائج :
- أولاً : عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (11)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة
التجريبية في الإختبارات البدنية

(ن = 20)

قيمة (z) المحسوبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		العدد		الإحصاء الاختبارات
	+	-	+	-	+	-	
0	10.5	0	210	0	20	0	الوثب العمودي لسارجنت
0	10.5	0	210	0	20	0	الوثب العريض من الثبات
0	10.5	0	210	0	20	0	رمي كرة طبية وزن 800 جرام
0	0	10.5	0	210	0	20	العدو 22 م في منحنى
0	0	10.5	0	210	0	20	بارو
0	10.5	0	210	0	20	0	ثني الجذع اماما من الوقوف
0	10.5	0	210	0	20	0	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين
0	0	10.5	0	210	0	20	الجري بالظهر والمواجهة (252 م)

قيمة ويلكسون الجدولية (Z) = 52 عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)

يتضح من جدول رقم (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي ، حيث أن جميع قيم (Z) المحسوبة أصغر من قيمة بتطبيق (Z) الجدولية ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح القياس البعدي .



ثانياً : مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (11) وجود فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث و لصالح القياس البعدي ، حيث كانت قيمة ويلكسون (Z) تساوي صفر عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) ، وهي دالة إحصائية مما يشير إلي تحسن عينة البحث في هذه القدرات . ويعزي الباحث ذلك التأثير الإيجابي في المتغيرات البدنية إلي إتباع الباحث الأسلوب العلمي في تخطيط البرنامج التدريبي بجميع ما يحتويه من تدريبات الإعداد البدني والإعداد المهاري والاعداد الخططي إضافة إلي التدريبات النوعية المعدلة التي تتميز طبيعة أداء تمريناتها بأداء حركي واسع والتي كان لها جميعها عظيم الأثر في تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث .

وتذكر أميرة محمود وماهر محمود (2009م) " أن تحسين الإعداد البدني للناشئ يؤدي إلى تحسين المستوى المهاري ويتضمن رفع إمكانيات الناشئ الحركية بسرعة فائقة وتهيئته إلى مواجهة النشاط الرياضي هو أحد الواجبات الرئيسية لعملية التدريب للوصول إلى المستويات العالية في النشاط الممارس ووصول الناشئ إلى الفورمة الرياضية " .(134:6)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسات السابقة التي توفرت للباحث و بخاصة ذات الطبيعة التجريبية كدراسة كل من علي عبد المنعم (2018م)(17) ، رويدا صلاح (2017م) (13) ، هند فاروق (2016م)(30) ، محمد عبد المجيد (2010م)(24) ، عمرو سيد (2012م)(21) حيث إتفقت نتائج هذه الدراسات على أن البرنامج التدريبي المقنن والمبني على أسس علمية سليمة بإستخدام التدريبات النوعية المعدلة له تأثير إيجابي في تنمية وتطوير المتغيرات البدنية حيث تشابهت تمرينات البرنامج البدنية في طبيعة أدائها مع طبيعة أداء رياضة كرة اليد والتي توصلوا في نتائجهم أن هناك شبه إتفاق علي فاعلية البرامج المقترحة علي النواحي البدنية.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص علي أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدي .



ثالثاً : عرض نتائج الفرض الثاني

جدول (12)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة
التجريبية في الإختبارات المهارية

(ن = 20)

قيمة (z) المحسوبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		العدد		الإحصاء الاختبارات
	+	-	+	-	+	-	
0	0	10.5	0	210	0	20	الخداع البسيط بالجسم ثم التصويب
0	0	10.5	0	210	0	20	الجري المتعرج مع التنطيط المنتهي بالتصويب
0	10.5	0	210	0	20	0	التصويب من الثبات 10 كرات من خط الـ 9 متر
0	0	10.5	0	210	0	20	التصويب بالوثب عاليا
0	10.5	0	210	0	20	0	التصويب بالوثب عاليا
0	0	10.5	0	210	0	20	تنطيط الكرة 30 م زجراجي
0	0	10.5	0	210	0	20	تنطيط الكرة 30 م في خط مستقيم
0	10.5	0	210	0	20	0	تمرير واستلام على حائط 30 ثانية

قيمة ويلكسون الجدولية (Z) = 52 عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)

يتضح من جدول رقم (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي ، حيث أن جميع قيم (Z) المحسوبة أصغر من قيمة بتطبيق (Z) الجدولية ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح القياس البعدي .

رابعاً : مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، حيث كانت قيمة ويلكسون (Z) تساوي صفر عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) ، وهي دالة إحصائية مما يشير إلي تحسن عينة البحث في هذه المتغيرات .



ويعزى الباحث ذلك التأثير الإيجابي في مستوى أداء المتغيرات المهارية الهجومية إلى إتباع الأسلوب العلمي في تخطيط البرنامج التدريبي والذي ساعد على إكساب الناشئين المتطلبات الفنية المطلوبة لممارسة اللعبة بطريقة متميزة تساعد علي الارتقاء بالجانب المهاري ، حيث أن إمتلاك لاعب كرة اليد للعديد من المهارات الهجومية تفيد كثيراً في تطوير مستواه كلاعب نظراً لتمييز طبيعة الأداء في كرة اليد بالمواقف المهارية المختلفة والمتغيرة ، حيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقف اللعب المختلفة بالإضافة إلى أن تنمية المهارات الهجومية ينعكس على نمو الصفات البدنية وبالتالي يصبح من السهل إتقان المهارات الهجومية المختلفة .

كما يعزى الباحث أيضاً أن التحسن في مستوى أداء المهارات الهجومية قيد البحث يعتبر منطقياً وطبيعياً فتحسن القدرات البدنية نتيجة إستخدام التدريبات النوعية المعدلة قيد البحث قد انتقل أثره إلى تحسن مستوى الأداء المهاري قيد البحث .

كما أثرت التدريبات النوعية المعدلة على مجموعة عضلات الظهر والتي تساعد في حركات مد و انحناء وإستداره العمود الفقري في أي إتجاه والعضلة العديدة الفلوح وهي من أصغر العضلات والأكثر قوة والتي تعطي الدعم للعمود الفقري في حركات الإنحناء للخلف والدوران على الجانبين وحماية العمود الفقري من الاصابة ، وتتيح هذه العضلات لناشئ كرة اليد أداء المهارات التي تتطلب مرونة العمود الفقري .

كما تساهم التدريبات النوعية في التأثير على عضلات الفخذ والتي توجد في الجزء الامامي من الفخذ والمسئولة عن الإرتكاز الامامي عند أداء مهارة التصويب ، كما تساهم هذه العضلات في زيادة قوة الأداء والوقاية من الاصابة وحماية أوتار الركبة أثناء أداء مهارتي التصويب والخذاع التي تتميز بالقوة و السرعة .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه **عصام عبد الخالق (2005م) (15)** من أن الإعداد البدني يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد المهاري كما يوجد بينهما علاقة طردية موجبة فكلما إرتفعت نسبة المستوى البدني للاعبين كلما زادت قدرة اللاعبين على تعلم وإتقان المهارات الحركية ، وكلما وضع اللاعب تحت تأثير منتظم ومستمر ومقنن كلما ساعد ذلك على إتقان و تثبيت المهارات الفنية .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسات السابقة التي توفرت للباحث وبخاصة ذات الطبيعة التجريبية كدراسة كل من **إبتسام عمار وصبحية سالم (2015م) (1)** ، **وحسن صالح ، ونور علي (2015م) (10)** ، **وليد عوض (2016م) (31)** ، **وأحمد حسين ، وخالد حسين (2007م) (4)** ، على أن التدريب المنظم من خلال برنامج تدريبي مقنن له الأثر الأكبر على المتغيرات البدنية الخاصة ومن ثم تأتي محصلة هذا والعائد الكبير على



المهارات الفنية وتطويرها سواء كان هذا التأثير بشكل مباشر أو غير مباشر لانتقال أثر التدريب على المستوى المهاري .

ومما سبق يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على أنه : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية فى مستوى المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى ناشئ كرة اليد قيد البحث .

الإستخلاصات والتوصيات :

الإستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الإستخلاصات التالية :

- 1- البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريبات النوعية المعدلة من قبل الباحث على عينة البحث كان له تأثيراً إيجابياً في تحسين القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ، وقد ظهرت فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
 - 2- البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريبات النوعية المعدلة من قبل الباحث على عينة البحث كان له تأثيراً إيجابياً في تحسين مستوى أداء المهارات الهجومية قيد البحث ، وقد ظهرت فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- التوصيات :

في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج البحث يوصي بما يلي :

- 1- الإهتمام بتنفيذ دور التدريبات النوعية في المجال الرياضي بصفة عامة وفي رياضة كرة اليد بصفة خاصة ، لما لها من تأثير فعال على النواحي البدنية وإنتقال أثر ذلك على النواحي المهارية .
- 2- التأكد علي إستخدام التدريبات النوعية للاعبين كرة اليد للوقاية من الإصابات والتأهيل للمساعدة في العودة إلي مستوياتهم السابقة .
- 3- الإهتمام بعمل وتصميم التدريبات النوعية مع إشتقاق أفكارها من المهارات الأساسية.
- للرياضيات المختلفة بحيث تخدم أجزاء تلك المهارة بشكل وظيفي ومباشر .
- 4- إبتكار أشكال متعددة للأدوات التي يمكن توظيفها في التدريبات النوعية والتي من شأنها التأثير على المتغيرات البدنية والمهارات الفنية الأخرى .
- 5- إجراء المزيد من الدراسات بإستخدام التدريبات النوعية بالبرنامج التدريبي علي رياضات مختلفة والتعرف على تأثيرها في مستوى الأداء .



6- إجراء المزيد من الدراسات باستخدام التدريبات النوعية بالبرنامج التدريبي على مراحل سنوية مختلفة .
الإهتمام بتطبيق هذا البحث والإستفادة من النتائج التي توصل إليها الباحث في تحسين المتغيرات البدنية
والمهارية للناشئين كرة اليد
قائمة المراجع
أولا : المراجع العربية :

- 1- إبتسام عمار عمرو ، وصباحية سالم محمد (2015م) تأثير التدريبات النوعية على تحسين بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط العدد 2 مارس .
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2003م) فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- 3- أحمد السيد بيومي (2004م) تأثير برنامج تدريبي نوعي لتنمية الكومي كاتا على فاعلية الأداء المهاري لناشئ الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
- 4- أحمد حسين محمد ، وخالد حسين محمد (2007م) " تأثير برنامج للتدريبات النوعية على بعض المكونات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، العدد 2 .
- 5- أحمد ماهر أنور ، محمود محمد لبيب ، عبد المؤمن عويس بدري (2017م) تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية والبالستية على تحسين القدرات البدنية لمتسابقين 400 متر عدو ، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية ، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي ، العدد 34 يناير .
- 6- أميرة حسن محمود ، ماهر حسن محمود (2009م) الإتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الإسكندرية .
- 7- آيات عبد الحليم محمد ، وأيمن مرضي عبد الباري (2019م) تأثير إستخدام تمرينات نوعية بالأدوات على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئ الكرة الطائرة ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- 8- جلال كمال سالم (2019م) كرة اليد الحديثة (أسس- تطبيقات) سلامة للطباعة والنشر، الطبعة الثالثة ، الإسماعيلية.
- 9- حازم حسن محمود (2005م) أثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحسين الأداء



- الفني لمهارة الهيلي كير على المتوازين ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، العدد الرابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- 10- **حسن صالح مهدي ، ونور علي كريم (2015م)** " تأثير التمرينات النوعية في تعلم بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للطالبات ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، العدد 15 كانون الأول .
- 11- **خالد فريد عزت (2007م)** تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الإنتباه ومستوى الأداء الفني لأنشئ رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
- 12- **رانيا محمد سعيد (2015م)** تأثير إستخدام التدريبات النوعية على النشاط الكهربى للعضلات العاملة في مهارة التصويب بالوثب الطويل في كرة اليد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ديسمبر .
- 13- **رويدا صلاح أحمد (2017م)** " تأثير التدريبات النوعية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة البالية في sissone fermec " المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد العدد 34 .
- 14- **سيف رشيد غانم أحمد ، وحمودي عصام نعمان (2017م)** " تأثير التدريب المتقاطع في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة اليد للشباب ، مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية ، جامعة كركوك العدد 4.
- 15- **عصام عبد الخالق (2005م)** (التدريب الرياضي " نظريات وتطبيقات " الطبعة الثانية عشر ، دار المعارف ، القاهرة.
- 16- **علا طه عبد الله (2008م)** الخصائص الكينماتيكية لمهارة الشقلبة الأمامية باليدين على حصان القفز كمؤشر للتدريبات النوعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .
- 17- **علي عبد المنعم أحمد (2018م)** تأثير التدريبات النوعية بإستخدام الأسلوب الدائري على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لأنشئ الوثب الطويل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة السادات .
- 18- **علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد ، محمد أحمد عبده أبو زيد (2009م)** سلسلة



- الإتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) الجزء الثالث ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- 19- **عماد الدين عباس أبو زيد (2005م)** تخطيط الأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، دار المعارف ، الإسكندرية .
- 20- **عماد الدين عباس أبو زيد (2007م)** التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات - تطبيقات) الطبعة الثانية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- 21- **عمرو سيد حسن (2012م)** برنامج تدريبي مقترح بإستخدام التدريبات النوعية على مستوى الأداء البدني والمهاري لدى حراس مرمى كرة اليد ، دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- 22- **محمد أشرف محمد (2016م)** تأثير تدريبات ثبات الجذع على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية للناشئين في كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد .
- 23- **محمد خالد حمودة ، جلال كمال سالم (2014م)** الهجوم والدفاع في كرة اليد ، ماهي للنشر والتوزيع ، الطبعة الثانية ، الإسكندرية .
- 24- **محمد عبد المجيد المرسي (2010م)** تأثير تدريبات نوعية على تطوير بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة اليد تحت 18 سنة المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنتصورة ، العدد 15 سبتمبر .
- 25- **محمود محمد وكوك (2007م)** تأثير برنامج تدريبي بإستخدام التدريبات النوعية على مستوى الإنجاز للإرسال لناشئي التنس الأرضي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- 26- **مسعد على محمود (2003م)** التدريب الرياضي ، مذكرات ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- 27- **مصطفى منسي (2017م)** تأثير التمرينات النوعية على التوازن ودرجة أداء بعض مهارات جهاز حسان الحلق للاعبين الجماز ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد العدد 34 .



- 28- **مهاب عبد الرازق أحمد (2002م)** تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس حركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة إسكندرية .
- 29- **نبيل حسن الشوربجي (2000م)** تأثير برنامج مقترح بإستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفاعلية مهارة برمّة الوسط للمصارعين المتقدمين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- 30- **هند فاروق عبدالله (2016م)** التمرينات النوعية المسارية ودورها في تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبات الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمي الدولي السابع ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، العدد 30 أكتوبر .
- 31- **وليد محمود الشناوي (2016م)** " تأثير التمرينات النوعية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية لدى ناشئ تنس الطاولة ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط العدد 43 نوفمبر .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 33 - **Perez . M. et al (2003)** software for planning sport training basketball application analysis in sport university wales institute Cardiff , 1 december .
- 34 - **Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini (2011):** Effects of speed, agility quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, 2011, 25(5)/1285-12.
- 35 - **Wilmore. J & Costill. D (2004):** Physiology Of Sport And Exercise, IL: Human Kinetics , 3rd Edition.
- 36 - **Vikram Singh (2008):** Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmibai National Institute of Physical Education, Gwalior



- 37 - Zoran Milanović, Goran Sporiš, Nebojša Trajković (2013):** Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players , Journal of Sports Science and Medicine (2013) 12, 97-103.
- 38 - Young, W. B., & Farrow, D. (2006):** A review of agility: Practical applications for strength and conditioning. Strength and Conditioning Journal 28(5): 24-29.