

## " تأثير برنامج تدريبي للقوة الوظيفية على مستوى أداء المهارات الهجومية للناشئين في كرة اليد "

\* أحمد محمد علي أحمد

مشكلة البحث وأهميته :

يعتبر ميدان كرة اليد ضمن الميادين التي تأثرت إيجابياً بشكل كبير من خلال تطور علم التدريب الرياضي وتحديث طرق وأساليب التدريب حيث أن رياضة كرة اليد من الألعاب التي تعتمد إلى حد كبير على اللياقة البدنية العالية إلى جانب إتقان الأداء المهارى والخططى لذلك خصتها الأبحاث والتجارب العلمية التي استهدفت التعرف على عناصر إعداد اللاعب والفريق بكل اهتمام .

ويرى كمال الدين درويش، قذري سيد مرسى وعماد الدين عباس (٢٠٠٢م) أن كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية. (٣٣ : ٢١)

ويشير منير جرجس إبراهيم (١٩٩٤م) أن لاعب كرة اليد الغير معد بدنياً يظهر عليه التعب ويتسبب ذلك في فقدته للكرة بكثرة بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططي. (٥٧:٤٣)

ويتفق كلاً من محمد توفيق الوليلي (١٩٩٥م)، جلال كمال سالم (٢٠٠٠م) علي أن اللياقة البدنية للاعب كرة اليد هي القاعدة العريضة التي يستطيع من خلالها اللاعب والفريق تحقيق الأداء المطلوب ، فاللاعب الذي يتميز باللياقة البدنية العالية يمكنه التغلب علي منافسه في حالة تقارب المستوي الفني. (٣٨ : ١٧)، (٨ : ٩١)

---

معلم أول تربية رياضية بمديرية التربية والتعليم بمحافظة الشرقية .

ولقد لاحظ الباحث من واقع خبرته كلاعب ومدرب ومن خلال إطلاع الباحث على نتائج الدراسات المرتبطة ومتابعته للبطولات العالمية و تحليل نتائج العديد من المباريات فى المسابقات المحلية أو مباريات المنتخب القومى فى بطولات كأس العالم افتقار الناشئين للقوة العضلية وهبوط للمستوى البدنى وعدم التحكم واتزان اللاعب فى الهواء عند أداء المهارات الهجومية وخاصة التصويب الأمر الذى يظهر بوضوح فى أداء لاعبي المستويات العالية مما يعنى فقد الكرة وضياح فرصة مؤكدة للتهديف وكذلك عدم قدرة الفرق المصرية على استغلال النقص العددي فى الفرق المنافسة وعدم القدرة على فتح ثغرة فى دفاع المنافس باستخدام التمير السريع والمتقن مما ينتج عنه عدم استغلال هذه الميزة فى إحراز الأهداف وفى الوقت الذى تطورت فيه الطرق الدفاعية وزادت قوة وشراسة المدافعين وارتفاع مستوى لياقتهم البدنية وزيادة سرعة تحركات القدمين لديهم مما يعمل على سد الثغرات البينية بينهم بالإضافة إلى اعتماد الفرق العالمية على مدافعين طوال القامة .

الأمر الذى يتحتم على المهاجم التصويب من المسافات البعيدة معتمداً على قوة وسرعة و دقة التصويب حتى تحقق الهدف منها وهو إحراز الأهداف .

مما كان له الأثر الكبير فى إيمان الباحث بضرورة البدء بمرحلة الناشئين، والبحث عن أفضل الأساليب التدريبية لهم حيث أنهم مستقبل الرياضة المصرية، ويعد تدريب القوة الوظيفى لناشئ كرة اليد أحد الأساليب التدريبية الهامة للارتقاء بالمستوى البدنى والفنى للمواهب والخامات الناشئة وفى حدود علم الباحث واطلاعه لم يجد إلا عدد قليل من الدراسات التى تناولت تدريبات القوة الوظيفية للناشئين تحت ١٦ سنة سواء فى الألعاب الجماعية بشكل عام أو فى كرة اليد بشكل خاص.

ويتفق ذلك مع آراء كل من محمد توفيق الوليلي (١٩٨٢م)، محمد محمود عبد الدايم (١٩٩٣م)، وجلال كمال سالم (٢٠٠٤م) بضرورة الاهتمام بالناشئين والتركيز على التدريب المهاري والبدني حتى يمكن الوصول إلى المستويات العالية من خلال التدريبات التطبيقية الخاصة بتنمية المهارات الحركية الأساسية. (٣:٣٧) (٣٦٧:٤٩) (٣١:٨)

## أهمية البحث:

تعد هذه الدراسة إحدى المحاولات العلمية لوضع برنامج تدريبي مقترح للقوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية لناشئ كرة اليد وتكمن الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية فى أنها محاولة حديثة للتعرف على تأثير برنامج مقترح لتدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية لناشئ كرة اليد، وإمكانية الاستفادة منها من قبل المهتمين والمتخصصين فى مجال تدريب كرة اليد، ويعد هذا البحث من أولى الأبحاث التى ناقشت القوة الوظيفية وأهميتها بالنسبة لرياضة كرة اليد على حد علم الباحث.

## هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي للقوة الوظيفية وذلك للتعرف على:-

- تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مستوى أداء المهارات الهجومية لدى ناشئى كرة اليد.

## فروض البحث :

فى ضوء مشكلة البحث وتحقيقاً لهدفه وضع الباحث الفروض الآتية:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى أداء المهارات الهجومية المتمثلة فى (التنطيط - التمير - التصويب) لدى ناشئى كرة اليد لصالح القياس البعدى.

- توجد نسب تحسن فى القياس البعدى عن القبلى فى مستوى القدرات البدنية قيد البحث.

## مصطلحات البحث:

### القوة الوظيفية:

هى " قدرة النظام العضلي على إنتاج قوة من خلال المخططات الثلاثة للحركة أثناء الأنشطة الوظيفية ". (٨٢)

- تدريبات القوة الوظيفية\*:

هى " تدريبات خاصة بطبيعة الأداء تهدف إلى تطوير عنصري القوة العضلية والتوازن معاً من خلال التركيز على تقوية عضلات المركز (العضلات القطنية للظهر - البطن - الجانبيين) التى تعتبر منشأ الحركة "

## المهارات الهجومية:

هى " المهارات التى يستخدمها لاعبى الفريق لتحقيق الهدف من الهجوم وهو تسجيل الأهداف خلال المواقف والعمليات الهجومية بصرف النظر عن مكان تواجد اللاعبين فى الملعب ". ( ٣٤ : ١١٢ )

الدراسات العربية :

- دراسة قام بها جلال كمال سالم (٢٠٠٠م) (٧) بعنوان تأثير تمرينات المنافسة بالأثقال على الأداء المهاري لناشئ كرة اليد تحت ١٤ سنة" وهدفها التعرف على تأثير تمرينات المنافسة بالأثقال على الأداء المهاري لناشئ كرة اليد .التجريبى عينة عمدية (٢٤) ناشئ من م ش برفؤاد تحت ١٤ سنة وجود تأثير إيجابي لتمرينات المنافسة بالأثقال على تحسن الأداء المهاري لناشئ كرة اليد

- دراسة قام بها مروان على عبد الله (٢٠٠٣م) (٥٢) بعنوان تأثير تدريبات الأثقال والبليومترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيوولوجية للاعبى كرة اليد وهدفها التعرف على تأثير البرنامج على المتغيرات البدنية (القوة - القدرة - السرعة) والمتغيرات المهارية (التمرير- التصويب) والمتغيرات الفسيولوجية (نبض الراحة - VO2max - معدل تركيز حامض اللاكتيك فى الدم) التجريبى (٣٠) لاعب على مجموعتين ضابطة وتجريبية من لاعبى مركز شباب ملوى ونادى بنى مزار المشاركين فى الدورى ممتاز ب تدريبات الأثقال والبليومترك أثرت تأثيراً إيجابياً على تطوير القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للمهارات كفاءة الجهاز الدورى التنفسى، كما توجد علاقة ارتباطية بين تنمية الصفات البدنية ومستوى أداء المهارات الأساسية

- دراسة قام بها مؤمن عبد الكريم (٢٠٠٣م) (٥٨) بعنوان تأثير استخدام التدريب المركب على بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بمهارة التصويب لدى ناشئى كرة اليد وهدفها التعرف على تأثير برنامج تدريبي للتدريب المركب (البليومترى - الأثقال) ومعرفة أثره على بعض القدرات البدنية الخاصة ومهارة التصويب بالوثب الطويل لناشئى كرة اليد التجريبى (١٥) ناشئى لنادى النجع المستجد بسوهاج كمجموعة واحدة التدريب المركب (البليومترى - الأثقال) اثر تأثيراً ايجابياً على القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ومهارة التصويب بالوثب الطويل التصويب لناشئى كرة اليد

- دراسة قام بها محمد كمال عميش (٢٠٠٥م) (٤٨) بعنوان تأثير تمرينات المنافسة بالأثقال على مستوي الأداء المهاري لناشئى كرة اليد تحت ١٦ سنة وهدفها التعرف على تأثير تمرينات المنافسة بالأثقال بنسبة ٣٪ إلى ٥٪ من وزن أجزاء الجسم المشتركة فى أداء المهارة على الأداء المهاري لناشئى كرة اليد التجريبى (١٨) لاعب من

ناشئى نادى بورسعيد الرياضى المجموعة الضابطة و برنامجها بدون استخدام الأثقال أثناء تـمـرـيـنـات المـنـافـسـة كان له أثراً إيجابياً في تحسن بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية كما أن المجموعة التجريبية باستخدام الأثقال أثناء تـمـرـيـنـات المـنـافـسـة في تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلى البعدى للمجموعة التجريبية الواحدة وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة اليد المرتبط مواليد (٢٠٠٠) من مركز شباب تل حوين بمنطقة الشرقية لكرة اليد للموسم الرياضى ٢٠١٤/٢٠١٥م والبالغ عددهم (٢٢) ناشئى، ولكى يتحقق التجانس تم استبعاد عدد (٨) ناشئين عينة استطلاعية عشوائية من بين أفراد المجتمع وذلك لإجراء المعاملات العلمية، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (١٤) ناشئى، كما تم الاستعانة بعدد (٨) ناشئين مواليد (٢٠٠٠) بنادى مدينة ٦ اكتوبر المسجلين بالدورى الممتاز كمجموعة مميزة لحساب المعاملات العلمية، وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث.

### جدول ( ١ )

#### تصنيف مجتمع وعينة البحث

البيان	مجتمع البحث	العينة الاستطلاعية	عينة البحث التجريبية	العينة المميزة
فريق مركز شباب تل حوين	٢٢	٨	١٤	٨
النسبة المئوية	%١٠٠	%٣٦.٣٦	%٦٣.٦٤	

ضبط متغيرات البحث:

تم إجراء التجانس على عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)، وبعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - القوة العضلية لعضلات البطن - مرونة العمود الفقرى)، وجدول (٢)، يوضح ذلك.

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في معدلات السن والطول والوزن والعمر التدريبي وبعض المتغيرات

البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ٢٢

المتغيرات	البيان					
	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	
النمو	السن	سنة	١٥.٦٨	٠.٦٨٩	١٥.٥٠	٠.٧٨٤
	الطول	سم	١٧٤.٥٤	٢.٢٣٤	١٧٤.٠٠	٠.٧٢٥
	الوزن	كجم	٧٢.٦٦	٣.٤٦١	٧٣.٠٠	٠.٢٩٥-
العمر التدريبي						
المهارية	سرعة التمرير والاستلام على الحائط ٣٠ ث	عدد	٢١.١٠	٠.٧٢٠	٢١.٠٠	٠.٤١٧
	التنطيط ٢٢ م في خط مستقيم	ثانية	٤.١٢	٠.٤٧٣	٤.١٧	٠.٣١٧-
	التنطيط الزججى ٣٠ م	ثانية	١٢.٢٣	٠.٤٣٦	١٢.٢٠	٠.٢٠٦
	التصويب الوثب عالياً ١٠ كرات	درجة	٤.٢٥	٠.٩٤٨	٤.٥٠	٠.٧٩١-
	الخداع البسيط بالجسم ثم التصويب	درجة	٣.٧٥	٠.٧٨٢	٤.٠٠	٠.٩٥٩-

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) والعمر التدريبي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة اليد قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٧٨٤ : ٠.٩٥٩-) أي أنها تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى أن أفراد عينة البحث تمثل مجتمعاً إعتدالياً في هذه المتغيرات.

### ٣ الاختبارات المهارية :

بعد الإطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة (٤)،(٧)،(٣٥)، (٣٣)،(٤٥)،(٤٨)،(٥٨) حول تحديد أهم المهارية التي تسهم فى مستوى المهارات الهجومية فى كرة اليد للناشئين قام الباحث بعمل استمارة استطلاع رأى وعرضها على السادة الخبراء وعددهم (١٠) خبراء لتحديد أهم المتطلبات المهارية وأنسب الاختبارات التي تقيسها، وقد تم قبول المتطلبات المهارية والاختبارات التي حصلت على نسبة مئوية ٧٠٪ فأكثر وجدول (٥) يوضح ذلك:

### جدول (٥)

#### نتائج اتفاق السادة الخبراء لأهم المتطلبات المهارية الهجومية

فى كرة اليد وأهم الاختبارات التي تقيسها

م	المهارة الهجومية	الاختبار	عدد الموافقين	النسبة المئوية
١	التمرير والاستلام	- تمرير واستلام علي حائط ٣٠ ث	١٠	٪١٠٠
		- تمرير واستلام علي حائط ١٠ مرات	٢	٪٢٠
٢	التنطيط	- تنطيط الكرة ٣٠ م زجاجي	١٠	٪١٠٠
		- تنطيط الكرة لمسافة ٢٢ م فى خط مستقيم	١٠	٪١٠٠
٣	التصويب	- الخداع البسيط بالجسم ثم التصويب	٨	٪٨٠
		- الجري المتعرج مع التنطيط المنتهي بالتصويب	٣	٪٣٠
		- التصويب بالوثب عالياً (١٠كرات)	٩	٪٩٠

يتضح من جدول (٥) نتائج استطلاع رأى السادة الخبراء حول المتطلبات المهارية المستخدمة وأنسب الاختبارات التي تقيسها والنسبة المئوية لتلك الاختبارات وقد تم قبول الاختبارات التي حصلت على نسبة مئوية ٧٠٪ فأكثر، وفى ضوء ذلك تم قبول الاختبارات المهارية التالية كما يوضحها جدول (٦).

## جدول (٦)

نتائج أهم الاختبارات المهارية المستخدمة طبقاً لرأى السادة الخبراء

م	الصفات البدنية	الاختبارات البدنية المرشحة	وحدة القياس
١	التمرير والاستلام	تمرير واستلام علي حائط ٣٠ ث	العدد
٢	التنطيط	تنطيط الكرة ٣٠ م زجاجي	الثانية
٣		تنطيط الكرة لمسافة ٢٢ م فى خط مستقيم	الثانية
٤	التصويب	الخداع البسيط بالجسم ثم التصويب	الدرجة
٥		التصويب بالوثب عالياً (١٠ كرات)	الدرجة

وسائل وأدوات جمع البيانات :

- الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- جهاز الرستامير.

- ميزان طبي.

- كرات سويسرية وأثقال وكرات طبية بأوزان مختلفة وأحبال مطاطية.

- ملعب كرة يد قانونى مجهز، طباشير، مقاعد سويدية، حواجز، عقل حائط.

- طباشير، مقاعد سويدية، حواجز، عقل حائط.

- صناديق خشبية متغيرة الارتفاعات تتراوح ما بين (٣٠ - ٦٠) سنتيمتر.

- ساعات إيقاف (لقياس الزمن ١/١٠٠ من الثانية).

- شريط قياس ، لاب توب acer .



- ساعات إيقاف حساسة

- كاميرا فيديو (١٦) ميجابيكسل - مقاعد سويدى .

تقيس ١ / ١٠٠ من الثانية

استمارة استطلاع رأى الخبراء :

قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء لمعرفة الاطار العام للبرنامج وتحديد القدرات والاختبارات البدنية المستخدمة وأنسب الاختبارات التى تقيسها والنسبة المئوية لتلك الاختبارات تم قبول الاختبارات التى حصلت على نسبة مئوية ٧٠٪ فأكثر، وفى ضوء ذلك تم قبول الاختبارات

٧ المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة:

١/٧/٣ حساب الصدق Validity :

تم حساب صدق التمايز عن طريق تطبيق جميع الاختبارات قيد البحث على العينة الاستطلاعية وقوامها (٨) ناشئين بمركز شباب تل حوين لكرة اليد مواليد (٢٠٠٠) من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية (عينة غير مميزة) وعينة أخرى قوامها (٨) ناشئين من مواليد (٢٠٠٠) بنادى مدينة ٦ اكتوبر المسجلين بالدورى الممتاز (عينة مميزة) وتم حساب دلالة الفروق بين قياسات العينتين وذلك فى الفترة من ٧/١١ إلى ٢٠١٥/٧/١٦، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين العينة المميزة والعينة غير المميزة في متغيرات البحث المختارة

ن = ١ = ٢ = ٨

قيمة "ت"	غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
*٨.١٩٣	٠.٧٣٣	٢١.٠٠	٠.٩٢٧	٢٣.٥٠	عدد	سرعة التمرير والاستلام على الحائط ٣٠ ث
*٣.١٧٣	٠.٤٩٢	٤.١٤	٠.٣١٨	٣.٦٦	ثانية	التنطيط ٢٢ م في خط مستقيم
*٦.٩٥١	٠.٥١٨	١٢.٢٦	٠.٧٤٦	١٠.٦٣	ثانية	التنطيط الزجاجي ٣٠ م
*٨.١٢٥	٠.٦٣٤	٤.٠٠	٠.٧١٢	٦.٠٠	درجة	التصويب الوثب عالياً ١٠ كرات
*٧.٦٥٦	٠.٤٣٦	٣.٥٠	٠.٦٢١	٥.٠٠	درجة	الخداع البسيط بالجسم ثم التصويب

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٣١ \*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات قيد البحث ولصالح العينة المميزة، مما يشير إلى صدق الاختبارات فيما تقيس.

٢/٧/٣ حساب الثبات Reliability :

تم حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق Test - Retest على العينة الاستطلاعية وقوامها (٨) ناشئين مرتين وبفارق زمني قدره يومان وتحت نفس ظروف التطبيق الأول، كما يوضحه جدول (٨).

## جدول (٨)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ٨

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
*٠.٧٦٩	٠.٧٤٧	٢١.٢٥	٠.٧٣٣	٢١.٠٠	عدد	سرعة التمير والاستلام على الحائط ٣٠ ث
*٠.٨٠٤	٠.٤٨٨	٤.١٣	٠.٤٩٢	٤.١٤	ثانية	التنطيط ٢٢ م فى خط مستقيم
*٠.٨١٢	٠.٥٢٤	١٢.٢٤	٠.٥١٨	١٢.٢٦	ثانية	التنطيط الزجاجى ٣٠ م
*٠.٧١٩	٠.٦٥٥	٤.٢٥	٠.٦٣٤	٤.٠٠	درجة	التصويب الوثب عالياً ١٠ كرات
*٠.٧٧٦	٠.٤٤٩	٣.٧٥	٠.٤٣٦	٣.٥٠	درجة	الخداع البسيط بالجسم ثم التصويب

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧ \*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة إرتباطية دالة احصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثانى لجميع الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، مما يشير إلى ثبات الإختبارات عند التطبيق.

- البرنامج التدريبى :

قام الباحث بوضع البرنامج التدريبى المقترح من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة (٨) (٢٦)، (٣٣)، (٣٥)، (٤٣)، (٥٧)، (٦٢) ونتائج الدراسات المرتبطة (٤) (١٤)، (٢٠)، (٥١)، (٥٢)، (٥٥) والتي أمكن التوصل إليها بالإضافة إلى إستطلاع آراء السادة الخبراء ملحق (١) وذلك لتحديد المحددات الأساسية لهيكل البرنامج التدريبى الخاص بناشئ كرة اليد وقد أسفرت النتائج عن التالي :

مدة البرنامج	٣ شهور
عدد الأسابيع	١٢ أسبوع
عدد الوحدات التدريبية	٤ وحدات أسبوعياً
عدد وحدات البرنامج	٤٨ وحدة
العناصر الأساسية	إعداد بدني- إعداد مهاري- إعداد خططي
الأحمال التدريبية	متوسط- عالي- أقصى
تشكيل دورة الحمل	١ : ٢
زمن الوحدة التدريبية	٩٠ دقيقة
إجمال زمن البرنامج	٤٢٣٠ دقيقة

#### - الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي الى التعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية من خلال الجزء الرئيسي بالبرنامج على القدرات البدنية الخاصة للناشئين فى كرة اليد تحت ١٦ سنة بمركز شباب تل حوين .

#### - محتوى البرنامج:

تدريبات القوة الوظيفية ، بالاضافة لمجموعات من تدريبات الإعداد البدني العام والخاص وتدريبات الإعداد المهاري والخططي " تدريبات المنافسة "وقد تم اختيار هذه التمرينات بما يتفق مع طبيعة المتغيرات قيد البحث.

#### ٤/٨/٣ خطوات وضع البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتصميم البرنامج المقترح بالاعتماد على المسح المرجعى لأسس تصميم البرامج فى ضوء ما توفر لدى الباحث من مراجع ودراسات سابقة عربية وأجنبية، وكذلك الشبكة الدولية للمعلومات Internet، كما اعتمد الباحث على نتائج الدراسة الاستطلاعية وكذا آراء السادة الخبراء فى تصميم

البرنامج وعددهم (١٠) حيث يمثل البرنامج التدريبي المقترح الوسيلة الرئيسية لتحقيق هدف الدراسة وقد أسفرت عن ما يلي :

- جمع تمارينات الإعداد المهاري التي اشتمل عليها البرنامج التدريبي

(٨ : ٩٥-١٧٨)، (٣٣ : ٩٠-١٧٠)، (٤٣ : ٢١١-٢٢٩).

- جمع تمارينات الإعداد الخططي وتدريبات المنافسة التي اشتمل عليها البرنامج التدريبي

(٣٣ : ٣٨٣-٣٩٧)، (٤٣ : ٢٣٤-٣٢٥)، (٤٢ : ٢٠٣-٢٤٧).

- الدراسة الأساسية:

- القياسات القبلية:

بعد التأكد من المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للاختبارات البدنية والمهارية من خلال الدراسة الاستطلاعية قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث التجريبية فى الفترة من ٢٠١٥/٧/١٨ م وحتى ٢٠١٥/٧/٢٢ م وفقاً لما يلي:-

يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٥/٧/٢٢ م:

- سرعة التمرير على الحائط ٣٠ ث.

- التنطيط ٢٢ م فى خط مستقيم.

- التنطيط الزجاجى ٣٠ م.

- التصويب الوثب عالياً ١٠ كرات.

- الخداع البسيط بالجسم ثم التصويب.

- تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد المجموعة التجريبية فى الفترة من ٧/٢٥ وحتى ١٤/١٠/٢٠١٥ م ولمدة (١٢) أسبوع، وإشتملت على (٤٨) وحدة تدريبية بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً أيام السبت والاحد والثلاثاء والأربعاء من كل أسبوع و زمن الوحدة التدريبية اليومية (٩٠) دقيقة

و تم تحديد دورة الحمل المستخدمة خلال البرنامج التدريبي وهي (٢:١) من خلال الأحمال التدريبية (متوسط- عالي- أقصى) كما تم تحديد زمن الإحماء في الوحدة التدريبية اليومية بواقع (١٥) دقيقة في كل وحدة تدريبية و زمن الختام بواقع (٥) دقائق لكل وحدة تدريبية "مع مراعاة أن زمن كلاً من الإحماء والختام في الوحدة التدريبية خارج زمن الوحدة " .

- القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية فى الفترة من ١٥/١٠ وحتى ١٩/١٠/٢٠١٥م لمجموعة البحث التجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وبنفس شروط وإجراءات القياسات القبليّة.

- مكونات البرنامج

التوزيع العام للبرنامج التدريبي على النحو التالى :

المرحلة الأولى : مدتها ٤ أسابيع وهدفها الإعداد العام .

المرحلة الثانية : مدتها ٥ أسابيع وهدفها الإعداد الخاص .

المرحلة الثالثة : مدتها ٣ أسابيع وهدفها الإعداد للمنافسات

الأساليب والمعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث برنامج التحليل الإحصائى ( spss ) باستخدام ما يلى :

- المتوسط الحسابى. - الإنحراف المعياري.

- الوسيط.

- معامل الارتباط البسيط. - اختبار (ت).

- نسب التحسن.

- معامل الالتواء.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها .

عرض النتائج :

عرض النتائج الخاصة بالفرض الأول للبحث :

### جدول (٣٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث التجريبية

في المهارات الهجومية في كرة اليد قيد البحث

ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		س	ع±	س	ع±	
سرعة التمير والاستلام على الحائط ٣٠ ث	عدد	٢١.٠٠	٠.٧٣٣	٢٢.٧٥	٠.٩٣٠	*٥.٣٢٩
التنطيط ٢٢ م في خط مستقيم	ثانية	٤.١٤	٠.٤٩٢	٣.٦٣	٠.٣١٥	*٣.١٤٨
التنطيط الزججى ٣٠ م	ثانية	١٢.٢٦	٠.٥١٨	١١.٠٥	٠.٧٣٨	*٤.٨٣٩
التصويب الوثب عالياً ١٠ كرات	درجة	٤.٠٠	٠.٦٣٤	٥.٧٥	٠.٧٢٤	*٦.٥٥٧
الخداع البسيط بالجسم ثم التصويب	درجة	٣.٥٠	٠.٤٣٦	٥.٢٥	٠.٦٣٩	*٨.١٥٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٦٠ \*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج متوسطات

القياسات القبليّة والبعديّة في جميع مهارات كرة اليد الهجومية قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة.

جدول (٣٤)

نسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث التجريبية فى بعض القدرات البدنية

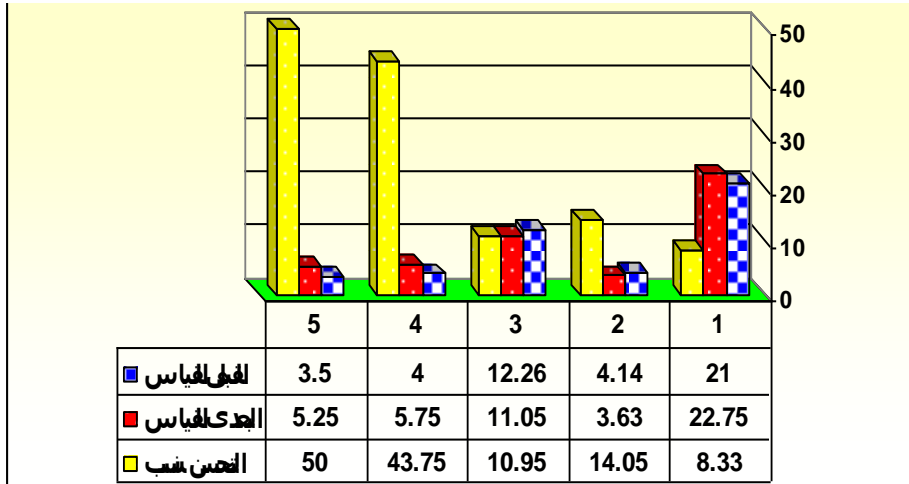
ومهارات كرة اليد الهجومية قيد البحث

المتغيرات	القياس القبلى	القياس البعدى	نسب التحسن %
سرعة التمرير والاستلام على الحائط ٣٠ ث	٢١.٠٠	٢٢.٧٥	٨.٣٣
التخطيط ٢٢ م فى خط مستقيم	٤.١٤	٣.٦٣	١٤.٠٥
التخطيط الزجراجى ٣٠ م	١٢.٢٦	١١.٠٥	١٠.٩٥
التصويب الوثب عالياً ١٠ كرات	٤.٠٠	٥.٧٥	٤٣.٧٥
الخداع البسيط بالجسم ثم التصويب	٣.٥٠	٥.٢٥	٥٠.٠٠

المهارية

يتضح من جدول (٩) وجود نسب تحسن للقياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث التجريبية فى

جميع القدرات البدنية ومهارات كرة اليد الهجومية قيد البحث.



شكل (٨)

نسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث التجريبية

فى مهارات كرة اليد الهجومية



- مناقشة النتائج

- مناقشة نتائج الفرض الاول

يتضح من نتائج جدول (٣٣) والشكل (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في جميع مهارات كرة اليد الهجومية قيد البحث ولصالح القياسات البعدية .

ويرجع الباحث ذلك التأثير الإيجابي في المتغيرات المهارية إلي إتباع الأسلوب العلمي في تخطيط البرنامج التدريبي والذي ساعد علي إكساب الناشئين مجموعة من المتطلبات الفنية المطلوبة لممارسة اللعبة بطريق متميزة تساعد علي الارتقاء بالجانب المهاري حيث أن امتلاك لاعب كرة اليد للعديد من المهارات الهجومية بالكرة 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 إلي أن تنمية المهارات الهجومية ينعكس علي نمو الصفات البدنية وبالتالي يصبح من السهل إتقان المهارات الحركية المختلفة .

كما يرجع الباحث ايضاً ان التحسن في مستوى اداء المهارات الهجومية قيد البحث يعتبر طبيعياً ومنطقياً فتحسن القدرات البدنية نتيجة استخدام تدريبات القوة الوظيفية قيد البحث انتقل اثره وبالتالي يمكن الاستفادة من القوة المنتجة منها في الحركات المرتبطة بمهارات كرة اليد وبالتالي لابد من تحسين قوة الطرف السفلي والتحكم العصبي حيث ينتج عن ذلك نقل عالي وتحويل للقوة المنتجة من التمرين إلي هدف الحركة حيث أن هدف الحركة والمفهوم الرئيسي الحاسم للتمرين الوظيفي هو النقل أو التحويل للقوة على تحقيق هدف الحركة (الذراعين والرجلين) .

كما اثرت تدريبات القوة الوظيفية على مجموعة عضلات الظهر والتي تساعد في حركات مد وانحناء واستداره العمود الفقري في اى اتجاه ويؤكد كين كاشوبرا (Ken Kashubra 2000م) (٩٧) أن لاعب كرة اليد على سبيل المثال يجب أن يكون لديه القدرة على تغيير اتجاهاته بسرعة على العقب ويتطلب ذلك الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم في المنتصف أي في المنطقة العجزية من العمود الفقري والاحتفاظ باتزان له لمدة طويلة، وهذا يتطلب التدريب للمحافظة على ثبات هذه المنطقة ثابتة لأطول فترة ممكنة.

ويؤكد شميدت وولف Shmidt, Wulf (١٩٩٧م) ماريج رونالدس Maryg Roynolds (٢٠٠٣م) على الاستفادة من القوة المكتسبة لتحقيق متطلبات الحركات الأخرى عن طريق التحكم في السيطرة على كامل النظم العصبي العضلي حيث أن تدريب التحكم أو السيطرة الحركية تعد من الأساسيات لتدريب العضلات المشاركة في الحركة .

كما اثرت تدريبات القوة الوظيفية على مجموعة عضلات البطن حيث توفر الحماية للأعضاء الداخلية وتحقق الثبات في منطقة الجذع وهو ما يؤثر في ثبات الاداء وفي هذا الصدد تتفق كلاً من حكمت عبد الكريم فريحات (١٩٩٣م) (١٠)، ليلي حامد زهران (١٩٩٧م) (٥٩)، خيرية إبراهيم السكري (٢٠٠١م) (١٢) على أن مجموعة عضلات المركز ترجع أهميتها إلي وظيفتها التي تتمثل في تقوية عضلات الجدار البطني، والضغط على الأحشاء، فتزيد الضغط الداخلي للبطن أثناء العمليات الفسيولوجية المختلفة (وقاية الأحشاء)، وتشارك في عملية التنفس وعند انقباضها تنثني عضلات الجذع للأمام، وتؤثر على عضلات بعيدة عنها كعضلات الظهر وخلف الفخذ وهو ما يلاحظ في حركة الجذع اثناء اداء مهارات كرة اليد الهجومية بالكرة . وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من محمد علاوي (١٩٩٤م) (٤٠) ، مفتي إبراهيم (١٩٩٦م) (٥٥) ، عادل عبد البصير (١٩٩٩م) (١٩) ، وعصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) (٢٣) من أن الإعداد البدني يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد المهاري كما يوجد بينهما علاقة طردية موجبة فكلما ارتفعت نسبة المستوي البدني للاعبين كلما زادت قدرة اللاعبين علي تعلم وإتقان المهارات الحركية ، وكلما وضع اللاعب تحت تأثير منتظم ومستمر ومقنن كلما ساعد ذلك علي إتقان وتثبيت المهارات الفنية .

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من علاء محمد قناوي (٢٠٠٣م) (٢٧)، آمال محمد مرسي (٢٠٠٥م) (١) ، رامى سلامة عبد الحفيظ (٢٠١١م) (١٤) ، معتر محمد نجيب (٢٠١٤م) (٥٣)، أسامة عبد الرحمن علي (٢٠٠٨م) (٨٣)، ايهاب عبد الفتاح شحاتة (٢٠١٣م) (٧٠)، ناريمان الحسيني وندى رماح (٢٠٠٥م) (٦١) على التأثير الفعال للتدريب المنظم ومطابقاً للمرحلة السنوية في هذه المنطقة من الجسم من خلال برنامج تدريبي مقنن سواء كان هذا التأثير بشكل مباشر أو غير مباشر لانتقال أثر التدريب على المستوى المهاري .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص علي أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء المهارات الهجومية المتمثلة في (التنطيط - التمير - التصويب) لدى ناشئى كرة اليد لصالح القياس البعدي " .

## مناقشة نتائج الفرض الثانى:

ينضح من نتائج جدول (٣٤) والأشكال (٦ ، ٧ ، ٨) وجود نسب تحسن للقياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث التجريبية فى جميع القدرات البدنية ومهارات كرة اليد الهجومية قيد البحث.

ويرجع الباحث هذا التأثير الإيجابى فى المتغيرات البدنية والمهارية الى اتباع الاسلوب العلمى فى تخطيط البرنامج التدريبى والذى ساعد على اكساب الناشئين تحسن فى القدرات البدنية والمهارية .

ويذكر فوم هوف Vom Hofe 1995م (٩٥) إلى أن تدريبات القوة الوظيفية تناسب جميع الأعمار على اختلاف مستوياتهم التدريبية وتهدف إلى تحسين العلاقة بين العضلات والجهاز العصبى ويضيف أن القوة العضلية والتوازن من العناصر الرئيسية للتدريبات الوظيفية فالتكامل بين القوة العضلية والسرعة الحركية ينتج عنه قدرة عضلية أو قوة مميزة بالسرعة، أما التكامل بين القوة العضلية والتوازن ينتج عنه قوة وظيفية.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من علاء محمد قناوى (٢٠٠٣م) (٢٧)، أيهاب عبد الفتاح شحاتة (٢٠١٣م) (٧٠)، رامى سلامة عبد الحفيظ (٢٠١١م) (١٤)، ناريمان الحسينى وندى رماح (٢٠٠٥م) (٦١)، سيمارا وآخرون (٢٠٠٤م) (٦٨) والتي توصلت فى نتائجها ان هناك شبة اتفاق على فاعلية وتأثير البرامج المقترحة على القدرات البدنية والمهارية، وتوصلت ايضا فى نتائجها ان تحسن اداء منطقة الجذع يؤدي الى تحسن ومكسب كبير ينتقل اثره على الاداء.

ومما سبق ظهر نتائج الفرض الثالث والذى ينص على ان : " توجد نسب تحسن فى القياس البعدى عن القبلى فى مستوى القدرات البدنية والمهارية قيد البحث "

## الاستنتاجات والتوصيات

### أولاً: الاستنتاجات

في ضوء الأهداف والفروض و في حدود عينة البحث وخصائصها والإمكانات المتاحة التي افترضها الباحث والأدوات المستخدمة ومن خلال المعالجة الإحصائية للبيانات ومناقشة وتحليل النتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- ٥- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية كان له أثرًا إيجابياً في تحسين القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ، وقد ظهرت فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث حيث بلغ أقل مستوى دلالة اختبار الوثب العريض من الثبات (٢.٢٧٧) و بلغ أعلى مستوى دلالة في القياس الجانبي لاختبار النجمة (٧.٢٦٢) .
- ٦- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية كان له أثرًا إيجابياً في تحسين المهارات الهجومية قيد البحث ، وقد ظهرت فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية قيد البحث حيث بلغ أقل مستوى دلالة اختبار التنطيط ٢٢م في خط مستقيم (٣.١٤٨) و بلغ أعلى مستوى دلالة في اختبار الخداع البسيط بالجسم ثم التصويب (٨.١٥٧) .
- ٧- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية كان له أثرًا إيجابياً في تحسين القدرات البدنية الخاصة و المهارات الهجومية قيد البحث ، وتراوحت نسبة التحسن بين أقل قيمة متمثلة في اختبار قوة عضلات الظهر حيث بلغت قيمته (٢.٩٤ %) و اعلى قيمة متمثلة في اختبار الجرى بالظهر والمواجهة حيث بلغت قيمته (٥٦.٩١) % .
- ٨- بلغت نسب تحسن اختبار النجمة بين أقل قيمة متمثلة في وضع (2.56 Anterolateral) (%) و أعلى قيمة متمثلة في وضع (5.68 Posteromedial) (%) .

### ثانياً: التوصيات :

في ضوء ما قام به الباحث من دراسة وماتوصل إليه من نتائج فإنه يوصى بمايلي:

ضرورة أن تشتمل برامج تدريب الناشئين على تدريبات لتنمية القوة الوظيفية .

- ٦- الإهتمام بتطبيق تدريبات القوة الوظيفية أثناء مراحل الإعداد الخاص لناشئى كرة اليد .
- ٧- التنوع في استخدام الوسائل والأدوات التدريبية عند تطبيق تدريبات القوة الوظيفية مثل الأثقال والمقاعد والصناديق والحواجز والاساتك المطاطة والكرات السويسرية وعدم الإكتفاء بالتدريبات

الحررة فقط . ٤. اءراء المزيء من الءراساء باءءءءام القوءة الوءظيفة على مراءل سنية مءءلفة ورياضاء اءرى .

٨- الاءءمام بءقوءة عءضلاء المراءز (البطن - الظهر - الءانبين - الءوض) كأءء الءوانب المكملة لبراءء اللياقة البءنية .

٩- الاءءمام بءءريباء القوءة الوءظيفة فى المءال الرياضى بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة لما لها من ءاءير فعال على القءراء البءنية واءءقال أءر ذلك على مسءوى المءءغيراء المهارية .

١٠- اءءءءام بءريباء القوءة الوءظيفة للاءعبى كرة اليد للوقاية والءء من الإصاءباء وكذلك الءأهيل للمساءءة فى سرعة عوءءهم الى الفورمة السابقة .

المراجع :

أولا المراجع العربي :

- ١- ايمن عبده محمد : (١٩٩٩م) ، " اثر التدريب البليومتري على التنمية القدرة العضلية وعلاقتها بمستوى أداء الضرب الساحق في الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ٢- ايهاب احمد أمين : (٢٠٠٧م) ، " دراسة مقارنة بين تأثير التدريب الباليستي والتدريب بالانتقال على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل " رسالة ماجستير غير منشورة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- ٣- بسطويسي أحمد بسطويسي : (١٩٩٧م) ، " سباقات الميدان والمضمار تعلم - تكتيك - تدريب " دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤- رامى محمد الطاهر : (٢٠١٣م) ، " تأثير استخدام التدريبات الباليستية على القدرة العضلية للرجلين وعلاقتها بالمستوى الرقمي للوثب الطويل " بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها .
- ٥- عادل عبدالصير على : (١٩٩٩م) ، " التدريب الرياضى والتعامل بين النظرية والتطبيق " مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٦- محمد رياض محمد : (٢٠١٠م) ، " تأثير برنامج تدريبي باستخدام المقاومة الباليستية فى تحسين القدرة العضلية والمستوى الرقمي للاعبى دفع الجلة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
- ٧- محمد محمود حسين : (٢٠١٢م) ، " دراسة بعض العوامل المؤثرة فى مرحلة بناء السرعة لسباق ١٠٠ متر عدو " رسالة ماجستير ، كلية لتربية الرياضية جامعة الاسكندرية .
- ٨- نجله عبد المنعم بحيرى (٢٠٠٦م) ، " تأثير تدريبات البليومتري على تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والمستوى الرقمي لرمى الرمح لتلميذات الثانوية الرياضية بالزقازيق " مجلة علوم وفنون التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، العدد الثالث والعشرون ، نوفمبر .
- ٩- يحيى السيد اسماعيل : (٢٠٠٢م) ، " المدرب الرياضى بين الاسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب الرياضى " المركز العربى للنشر ، الزقازيق .

- 10 - peter D.Osen & Will G. Hopkins :( 2003), "The effect of Attempted Ballicity Traning on the force and speed of Movement, Journal of Strength and Conditioning" Research, (17).
- 11- CHaries Staley : " Fundamentals OFstrength acqiuition For combat sports "staley @West .net ( charles ) international sports scionces association .
- 12- Edmund R. Burk :(2001), Ballistic training for explosive results, human Kinetics publishers.
- 13- Flanagan S. Baker:(2001)," Improved performance ballistic training ", American Journal of sports science, vol .(22) University of Ontario Canada .
- 14- Fleck S.And Kramer W.J. :( 2004 ), Designing resistance training program , 3<sup>rd</sup> ed . Human Kinetics champaign, New York U.S.A ,
- 15- Kerry P. Mc –Evaoy and Robert U. Newton:( 2000)," The effects of Ballistic Resistance Training on Baseball throwing and Hitting speed " , JOURNAL OF SPORT RESEARCH , VOLUME (12) , PART (11) November,.
- 16- Michael Kent :(1998), "the Oxford dictionary of sports scince and medicine, Oxford University press .
- 17- Ouin Barder:(2002)," the complete guide to strength traning"Cairo .