

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

تأثير تدريبات المنافسة علي بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية بالكرة لناشئ كرة اليد

م.م / محمد كمال محمد ياسين عميش*

مقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر التربية الرياضية إحدى المجالات التربوية التي تَنَمُّ بها الدول في حل المشكلات ، حيث أصبحت تستند علي حقائق ومبادئ علمية في وضع برامجها من خلال معلومات ومعارف منسقة تعتمد علي قوانين علمية ، لذلك فقد اهتم المتخصصون في المجال الرياضي بتوجيه جهودهم العلمية للتوصل إلي أنسب الطرق والأساليب للوصول باللاعبين إلي المستويات الرياضية العالي .

حيث يذكر كلاً من السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) ، ومحمد علاوي (١٩٩٤م) " أن التدريب الرياضي هو عملية تربوية مخططة مبنية علي الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد إلي أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخطئية وقدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الإرادية " . (٦١:٥)،(٣٦:١٧)

ويذكر أبو العلاء أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) " أن التدريب الحديث يتميز بزيادة الاتجاه إلي التخصصية من خلال التركيز علي متطلبات الأداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي " . (٢٥٧:١)

ويؤكد بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) أن أسس ونظريات التدريب الرياضي قد حظيت بتقدم كبير خلال السنوات الأخيرة حيث ارتبطت بعلم كثرية كالعلوم الطبية والتربوية والاجتماعية ، هذا بالإضافة إلي علوم الحركة بفروعها المختلفة مما كان له الأثر الإيجابي في ظهورها بمظهر علمي ذو فعالية كبيرة علي المستوى الرياضي في جميع مجالاته . (٥:٦)

* مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ببورسعيد
جامعة قناة السويس .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

ومع هذا التقدم المستمر فى عملية التدريب تعددت طرق وأساليب التدريب الرياضي المنظم والتي تهدف إلى تنمية القدرات البدنية والمهارية والخططية ومن هذه الأساليب والطرق أسلوب التدريب التنافسي (تدريبات المنافسة) أو طريقة حمل المنافسات .

حيث يشير عادل عبد البصير(١٩٩٩م) إلى أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية تحمل المنافسات الخاص وأنها أكثر طرق التدريب تعقيدا إذ يتم باستخدامها تدريب كل القدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس . (١٢٥:٩)

ويتفق كل من حنفي مختار (١٩٩٠م) ، مفتح إبراهيم (١٩٩٨م) ، وسيد عبد المقصود (١٩٩٤م) على أن تدريبات المنافسة تعنى امتلاك اللاعبين لأشكال متنوعة من الاداءات مما يشابه مع متطلبات المباراة ويتيح له اختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية . (١٣:٨)،(١٥٨:١٨)،(١٣٧:٥)

وتعد رياضة كرة اليد أحد الأنشطة التي تتميز بطابع خاص حيث شهدت اهتماماً كبيراً في السنوات الأخيرة لما تتميز به من التشويق والإثارة . ولقد تطورت كرة اليد من الناحية البدنية والمهارية والخططية والتدريبية والقانونية منذ نشأتها حتى الآن تطوراً سريعاً إذا ما قورنت بالألعاب الجماعية الأخرى .

حيث يري كمال درويش وآخرون (١٩٩٨م) أن رياضة كرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هي تنمية وتطوير المكونات البدنية حيث يرجع لها الأثر المباشر علي مستوي الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات .

(٢٢:١٣)

ويضيف محمد علاوي (١٩٩٤م) إلى ضرورة إتقان المهارة الحركية والعمل علي تنميتها في غضون المنافسة من خلال أداء الفرد الرياضي للمهارة تحت مختلف الظروف التي تتميز بزيادة

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنس والبنات

عامل الصعوبة عما يصادفه في المنافسات الرياضية كاستخدام ملعب أصغر من القانوني أو إضافة الأنتقال الإضافية إلى تمارين الوثب والجرى . (٢٧:١٧)

ويوضح عصام عبد الخالق (٢٠٠٠م) أن لتدريبات المنافسة دوراً هاماً في الفترة الإعدادية وفترة المنافسات لمختلف الأنشطة ، وأن تأثيرها يكون فعالاً عندما ترتبط مع متطلبات المنافسات لأنها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة للناحية الجسمية والحركية والفنية والنفسية . (٢٠:١٠)

ويشير سيد عبد المقصود (١٩٩٤م) أن تدريبات المنافسات كشكل تدريبي يهدف إلى الارتقاء بمستوى أداء المباراة ، فهي تتشابه مع المباراة إلا أنها تختلف عنها في بعض خصائص الأداء إذ أن الهدف الرئيسى من أدائها هو التدريب ، فمن المعروف أن أدائها يهدف إلى التدريب على أسلوب أداء المباراة وتدريب الرياضى على مواجهة كافة المتطلبات الفسيولوجية والنفسية والخططية التي يواجهها أثناء المباراة ، وكمثال لأشكال تدريبات المنافسة التدريب على بعض المهارات الأساسية في الألعاب الجماعية ، مثل التدريب على التكوينات الثابتة أو بعض الخطط الهجومية والدفاعية . (١٥٨:٥)

ويؤكد أيضاً إلى أهمية تدريبات المنافسة وكذلك التدريبات المشابهة وخاصة عند نهاية فترة الإعداد فتحتمل هذه التدريبات مكاناً في التدريب ويزداد تأثيرها بصفة مستمرة على استخدام وسائل التدريب الأخرى ، وفي نفس الوقت عند أداء تمارين المنافسة يتضح كل جوانب الحالة التدريبية للرياضى ، ولذلك لا يمكن الاستعاضة عنها بأية وسيلة من وسائل التدريب الأخرى وبالذات أثناء مرحلة البناء المباشر للفورمة الرياضية . (٣٤٩:٥)

ويرى الباحث- على حد علمه - من خلال خبرته كلاعب سابق ومدرب حالي في مجال كرة اليد للناشئين ، ومن خلال ملاحظته لمباريات الناشئين أن هناك ضعف في مستوى الأداء المهاري الهجومي بالكرة في ظل ارتفاع المستوي في التدريب .

مما دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة مستخدماً تدريبات المنافسة لرفع مستوى الأداء المهاري الهجومي لناشئي كرة اليد عن طريق أداء تدريبات تتشابه في أدائها مع ما يحدث أثناء

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

المباراة مع ربط الصفات البدنية والمهارات الأساسية في موقف تدريبي واحد في محاولة لأن يتغلب الناشئ على ضغط المنافسة الحقيقية .

هدف البحث :

- التعرف على تأثير تدريبات المنافسة على بعض الصفات البدنية الخاصة و مستوى أداء بعض المهارات الأساسية الهجومية بالكرة لناشئي كرة اليد .

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى بعض العناصر البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي .

التعريف والمصطلحات المستخدمة في البحث :

- تدريبات المنافسة **Competition Training** * :

" أداء المهارات الحركية المختلفة في مواقف تدريبية تتشابه مع المواقف التي يواجهها اللاعب خلال المنافسة . "

الدراسات المرتبطة :

- قام أحمد الروبي (١٩٩٦م) (٣) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير تمارين المنافسة باستخدام الأثقال على الأداء المهاري لناشئي كرة السلة تحت ١٤ سنة ، وذلك من

* تعريف إجرائي

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

خلال عينة قوامها (٣٠) لاعب ، وكانت من أبرز النتائج أن تمارين المنافسة باستخدام الأثقال لها تأثير إيجابي في تحسن الأداء المهارى لناشئى كرة السلة .

- كما قام جلال سالم (٢٠٠٠م) (٧) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير تمارين المنافسة بالأثقال على الأداء المهارى لناشئى كرة اليد تحت ١٤ سنة . وذلك من خلال عينة قوامها (٢٤) لاعب ، وكانت من أبرز النتائج وجود تأثير إيجابي لتمارين المنافسة بالأثقال على تحسن الأداء المهارى لناشئى كرة اليد .

- في حين قام أسامة موسى (٢٠٠٢م) (٤) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير تمارين المنافسة باستخدام أثقال إضافية على بعض العناصر البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم ، وذلك من خلال عينة قوامها (٣٠) لاعب ، وكانت من أبرز النتائج التى توصل إليها الباحث وجود تأثير إيجابي لتمارين المنافسة باستخدام أثقال إضافية على تحسن بعض العناصر البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم .

- كما قام أحمد بطل (٢٠٠٥م) (٢) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير تمارين المنافسة على بعض الجوانب الحظطية لناشئى الهوكي ، وذلك من خلال عينة قوامها (٢٢) ناشئى ، وكانت من أبرز النتائج أن تمارين المنافسة لها تأثير إيجابي في تحسين مستوى بعض الجوانب الحظطية لناشئى الهوكي .

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي للملاءمة لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة .

ثانياً : مجالات البحث :

١- المجال الجغرافى : ملعب كرة اليد بنادى بورسعيد الرياضى .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

- ٢- المجال الزمني : فى الفترة من ١٥/٥/٢٠٠٨م إلى ٣/٩/٢٠٠٨م .
٣- المجال البشرى : لاعبي كرة اليد تحت ١٦ سنة بنادى بورسعيد الرياضى .

ثالثاً : عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين ناشئى كرة اليد من ١٤-١٦ سنة بنادى بورسعيد الرياضى والمقيدين ضمن سجلات الاتحاد المصرى لكرة اليد للموسم الرياضى ٢٠٠٨م/٢٠٠٩م ، وقد اشتملت العينة على (٢٠) لاعب .

كما استعان الباحث بعدد (١٠) لاعبين من خارج العينة الأساسية ومن نفس مجتمع البحث لإجراء المعاملات العلمية والدراسات الاستطلاعية ، وقد كانت أسباب اختيار عينة البحث ما يلي :

- جميع أفراد العينة من ناشئى كرة اليد المسجلين بالاتحاد المصرى لكرة اليد .
- توافر الأدوات والأجهزة ومكان التدريب والاختبارات .
- انتظام اللاعبين من حيث مواعيد التدريب .
- يقوم الباحث بالتدريب فى نفس النادى مما يسهل من عمليتى التطبيق والقياس .
- رغبة اللاعبين فى الاشتراك فى البرنامج التدريبى المقترح وعدم اشتراكهم فى أى برنامج آخر يؤثر على نتائج البحث .

١- تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس والتكافؤ بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج التدريبى

فى المتغيرات الآتية :

- المتغيرات الأساسية (العمر الزمنى - الوزن - الطول - العمر التدريبى) .
- المتغيرات البدنية .
- المتغيرات مهارية .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في المتغيرات الأساسية

(٢٠=ن)

م	المتغيرات	وحدة القياس	س'	± ع	الوسيط	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	١٥.٤٠	٢.٥٠	١٥.٢٠	٠.٢٤
٢	الوزن	كجم	٨٢.٢٠	٢.٥٥	٨٣.٢٠	- ١.١٧
٣	الطول	سم	١٨٦.٢٠	٢.١٢	١٨٦.٠٠	٠.٢٨
٤	العمر التدريبي	سنة	٦.١٨	١.٧٠	٦.٠٠	٠.٣١

يتضح من جدول (١) أن جميع معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في المتغيرات الأساسية قد انحصرت بين (± ٣) مما يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في المتغيرات البدنية

(٢٠=ن)

م	المتغيرات	وحدة القياس	س'	± ع	الوسيط	معامل الالتواء
١	الترتيب العمودي "لسارجنت"	سم	٢٥.٢٠	١.٧٥	٢٤.٨٠	٠.٦٨
٢	الترتيب العرضي من التبات	سم	١٧٤.٤٠	٢.٨٥	١٧٣.٢٠	١.٢٦
٣	رسم كرة طلبة ورن (٨٠٠) جرام	م	٢٣.٢٧	٢.٢٢	٢٢.٢٥	٠.٩٥
٤	العدو (٥٢٢) في سحني	ث	٤.٧٥	١.٥٠	٤.٧٠	٠.١٠
٥	اجري بالظهر والمواجحة (٥٢٥٢)	ق	١.٨٥	٠.٦٦	١.٨٦	- ٠.٠٤
٦	نبي المدح أماما من الوثوب	درجة	٥٥.٦٠	٢.٧٥	٥٦.٥٠	- ٠.٩٨
٧	بارو	ث	٢٦.٧٨	٢.١٥	٢٧.١٥	٠.٢٥

يتضح من جدول (٢) أن جميع معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في المتغيرات البدنية قد انحصرت بين (± ٣) مما يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الالتواء لعينة البحث الكلية
في المتغيرات المهارة

(٢٠=ن)

م	المتغيرات	وحدة القياس	س'	\pm ع	الوسيط	معامل الالتواء
١	تمرير واستلام على حائط (٣٠) ثانية	عدد	١٩.٦٠	٢.١١	٢٠.٥٠	١.٢٧ -
٢	حرى (٣٠)م) زحزحى بالكرة	ث	١٢.٣٥	٠.٨٨	١٢.٣٠	٠.١٧
٣	الخداع البسيط بالخسب ثم التصويب	ث	٤.٨٦	٠.٩٩	٤.٧٥	٠.٣٣
٤	الجرى المتعرج مع التخطيط المنتهى بالتصويب	ث	١١.٦٥	٠.٧٥	١١.٦٢	٠.١٢

يتضح من جدول (٣) أن جميع معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في المتغيرات المهارة قد انحصرت بين (± ٣) مما يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

رابعاً : أدوات جمع البيانات :

١- الاختبارات البدنية والمهارة المستخدمة في البحث :

من خلال إطلاع الباحث على الأبحاث العلمية المرتبطة بكرة اليد وكذا المسح المرجعي لبعض المراجع العلمية المتخصصة في كرة اليد وإستطلاع آراء السادة الخبراء تم التوصل إلى الاختبارات البدنية والمهارة التي يمكن استخدامها في هذا البحث .

* أسباب اختيار الاختبارات البدنية والمهارة :

- إمكانية وسهولة تطبيقها .
- سبق استخدامها في عدد من الدراسات العلمية السابقة .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

- الاختبارات شاملة المستوى البدنى والمهارى والتي حددت فى البحث .

جدول (٤)

الاختبارات البدنية

م	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المرجع
١	الرتب العمودي " لسارحنت	سم	(١٦٨:١٥)
٢	الرتب التعريض من اثبات	سم	(١٢٥:١٦)
٣	رمى كرة طبية وزن ٨٠٠ جرام	م	(٢٩:١٥)
٤	العدو ٢٢ م فى منحني	ث	(٨٣:١٢)
٥	الجرى بالطهر والمواجهة (٢٥٢م)	ق	(١١٥:١٤)
٦	ثني الجذع أماماً من الوقوف	سم	(٩٧:١٦)
٧	بارو	ث	(١٥٤:١٥٣:١٥)

جدول (٥)

الاختبارات المهارية

م	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المرجع
١	تمرير واستلام على حائط (٣٠) ثانية	عدد	(٦٨:١٥)
٢	جرى (٣٠)م) زجراحي بالكرة	ث	(٦٩:٦٨:١٥)
٣	الخداع البسيط بالجسم ثم التصويب	ث	(٥٨:٥٧:١٥)
٤	الجرى المتعرج مع التنطيط المنتهى بالتصويب	ث	(٥٠:٤٩:١٦)

- الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- ميزان طبي
- رستاميتير
- ساعة إيقاف
- مقاعد سويدية
- شريط قياس
- لوحة تصويب

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

- | | | | |
|---|--------------|---|--------------|
| - | أقمار | - | عقل حائط |
| - | حواجز | - | ملعب كرة يد |
| - | كرات يد | - | كرات طبية |
| - | كاميرا فيديو | - | كمبيوتر شخصي |

خامساً : الدراسات الاستطلاعية :

١- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠٠٨/٥/١٥م إلى ٢٠٠٨/٥/٢٠م على لاعبي نادى بورسعيد الرياضى من ١٤ - ١٦ سنة وعددهم (١٠) لاعبين ، بهدف التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحث والمساعدين أثناء التطبيق و التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث وكانت أهم النتائج التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث وتدريب المساعدين على شروط تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج .

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠٠٨/٥/٢٢م إلى ٢٠٠٨/٥/٢٧م من لاعبي نادى بورسعيد الرياضى وعددهم (١٠) لاعبين من ١٤ - ١٦ سنة و(١٠) لاعبين آخرين من مدرسة نادى بورسعيد الصيفية للمبتدئين فى كرة اليد من ١٤ - ١٦ سنة بهدف إيجاد المعاملات العلمية " الصدق والثبات " للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، كما هو موضح بالجدول .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

جدول (٦)

معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

(١٠ = ٠,٥ = ٠,٢)

م	المتغيرات	مجموع الرتب		قيم الرتب		قيمة (ي)	مستوي الدلالة
		مميزة	أقل مميز	مميزة	أقل مميز		
١	الرتب العمودي " لسارحت "	١٤٥,٠٠	٦٥,٠٠	١٠,٠٠	٩٠,٠٠	١٠,٠٠	دالة
٢	الرتب العريض من الثبات	١٥١,٥٠	٥٨,٥٠	٣,٥٠	٩٦,٥٠	٣,٥٠	دالة
٣	رسي كرة طبية وزن (٨٠٠) جرام	١٤٠,٠٠	٧٠,٠٠	١٥,٠٠	٨٥,٠٠	١٥,٠٠	دالة
٤	العدز (٢٢م) في منحنى	٦٤,٠٠	١٤٦,٠٠	٩١,٠٠	٩,٠٠	٩,٠٠	دالة
٥	الجرى بالطهر والمواجهة (٢٥٢م)	٥٨,٠٠	١٥٢,٠٠	٩٧,٠٠	٣,٠٠	٣,٠٠	دالة
٦	ثبي الخدع أماما من الوقوف	١٥٢,٠٠	٥٨,٠٠	٣,٠٠	٩٧,٠٠	٣,٠٠	دالة
٧	بارو	٦٢,٥٠	١٤٧,٥٠	٩٢,٥٠	٧,٥٠	٧,٥٠	دالة

قيمة (ي) الجدولية لمأ وبتبي عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢٣

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المتميزة والمجموعة الأقل تميزاً لصالح المجموعة المتميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث ، حيث أن جميع قيم (ي) المحسوبة أقل من قيمة (ي) الجدولية ، مما يدل على صدق هذه الاختبارات فيما وضعت من أجله وأنها يمكن أن تفرق بين المتميزين والأقل تميزاً .

جدول (٧)

معامل الصدق للاختبارات المهارية قيد البحث

(١٠ = ٠,٥ = ٠,٢)

م	المتغيرات	مجموع الرتب		قيم الرتب		قيمة (ي)	مستوي الدلالة
		مميزة	أقل مميز	مميزة	أقل مميز		
١	تمرير واستلام علي حائط (٢٠) ثانية	١٤٢,٠٠	٦٨,٠٠	١٣,٠٠	٨٧,٠٠	١٣,٠٠	دالة
٢	جرى (٣٠م) زحاجى بالكرة	٥٦,٥٠	١٥٣,٥٠	٩٨,٥٠	١,٥٠	١,٥٠	دالة
٣	الخدع البسيط بالجسم ثم التصويب	٦٤,٠٠	١٤٦,٠٠	٩١,٠٠	٩,٠٠	٩,٠٠	دالة
٤	الجرى المخرج مع التنظيط المنتهى بالتصويب	٥٩,٥٠	١٥٠,٥٠	٩٥,٥٠	٤,٥٠	٤,٥٠	دالة

قيمة (ي) الجدولية لمأ وبتبي عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢٣

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المتميزة والمجموعة الأقل تميزاً لصالح المجموعة المتميزة في الاختبارات المهارية قيد البحث ، حيث أن جميع قيم (ي) المحسوبة أقل من قيمة (ي) الجدولية ، مما يدل على صدق هذه الاختبارات فيما وضعت من أجله وأنها يمكن أن تفرق بين المتميزين والأقل تميزاً .

جدول (٨)

معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث

(١٠=٧)

م	المتغيرات	التطبيق الأول		قيمة (ر) الخصوية لـسبيرمان	مستوي الدالة
		س١	س٢		
١	الزنب العمودي " لسارجت "	٢٥.٢٠	٢٥.٩٠	٠.٩٢	دالة
٢	الزنب العريض من الثبات	١٧٤.٥٠	١٧٤.٠٠	٠.٩٨	دالة
٣	رمى كرة خلية ورك (٨٠٠) جرام	٢٣.٢٥	٢٢.٢٧	٠.٨٨	دالة
٤	العدو (٢٢٢) في منحني	٤.٧٩	٤.٨٠	٠.٩٠	دالة
٥	الجرى بالظهر والمواجحة (٢٥٢م)	١.٨٥	١.٨٧	٠.٨٧	دالة
٦	ثني الخدع أماماً من الوقوف	٥٥.٥٠	٥٦.٠٠	٠.٩١	دالة
٧	بارو	٢٦.٧٠	٢٧.٢٥	٠.٩٥	دالة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٦٤٨

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباط موجبة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث ، حيث انحصرت قيم (ر) بين (٠.٨٧ ، ٠.٩٨) وأن جميع هذه القيم دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات هذه الاختبارات .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

جدول (٩)

معامل الثبات للاختبارات المهارية قيد البحث

(ن=١٠)

مستوي الدالة	قيمة (ر) الاحسوبة لـسبيرمان	التطبيق الثاني	التطبيق الأول	المغزرات	م
		س ^٢	س ^١		
دالة	٠.٩٢	٢٠.٧٠	١٩.٥٠	تمرير واستلام علي حائط (٣٠) ثانية	١
دالة	٠.٨٩	١٢.٦٧	١٢.٦٠	جرى (٣٠) زحزحى بالكرة	٢
دالة	٠.٨٧	٤.٨٠	٤.٨٨	الخداغ البسط بالحسم ثم التصويب	٣
دالة	٠.٨٨	١١.٦٧	١١.٦٦	الجرى المتعرج مع النطيط المنتهى بالتصويب	٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٦٤٨

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة إرتباط موجبة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث ، حيث انحصرت قيم (ر) بين (٠.٨٧ ، ٠.٩٢) وأن جميع هذه القيم دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات هذه الاختبارات .

سادساً : الدراسة الأساسية :

- القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لجميع أفراد عينة البحث وعددهم (٢٠) ناشئ وذلك بملاعب نادي بورسعيد الرياضي في الفترة من (٢٩/٥/٢٠٠٨م) إلى (٣١/٥/٢٠٠٨م) وقد اشتملت هذه القياسات علي الآتي :

- السن .
- الطول .
- الوزن .
- العمر التدريبي .
- اختبارات الأداء البدني .
- اختبارات الأداء المهاري .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

— التطبيق :

وقد تم تنفيذ البرنامج التدريبي علي ملاعب نادي بورسعيد الرياضي وعلي ناشئي كرة اليد بالنادي مواليد ١٩٩٤ م . وذلك لمدة (١٢) أسبوع في الفترة من (٢٠٠٨/٦/٧م) إلى (٢٠٠٨/٨/٢٩م) بواقع (٦) وحدات تدريبية أسبوعياً .

— القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية بعد نهاية الفترة الزمنية المحددة لتنفيذ البرنامج علي نفس النحو الذي تم في القياسات القبلية وذلك في الفترة من (٢٠٠٨/٩/١م) إلى (٢٠٠٨/٩/٣م) .

سابعاً : المعالجات الإحصائية :

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الحاسب الآلي (SPSS)

باستخدام التحليلات الإحصائية التالية :

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| — المتوسط الحسابي | — الوسيط |
| — الانحراف المعياري | — معامل ارتباط سبيرمان |
| — معامل الالتواء | — اختبار التقريب الاعتمادي لمان ويتني |
| — اختبار التقريب الاعتمادي لويلكسون | — النسبة المئوية للتحسن |

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج :

جدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث في المتغيرات البدنية بالتقريب الاعتمادي لويلكسون

(٢٠=٥)

م	المتغيرات	عدد الرتب		مجموع الرتب		عدد الأزواج	قيمة (ك) المحسوبة لويلكسون	مستوى الدلالة
		السالبة	الموجبة	السالبة	الموجبة			
١	الرتب العمودي " لسارجت "	صفر	٢٠	صفر	٢١٠	٢٠	صفر	دالة
٢	الرتب العريض من التيات	صفر	٢٠	صفر	٢١٠	٢٠	صفر	دالة
٣	رهي كرة طبية وزن (٨٠٠) جرام	صفر	٢٠	صفر	٢١٠	٢٠	صفر	دالة
٤	العدو (٢٢م) في منحني	٢٠	صفر	٢١٠	صفر	٢٠	صفر	دالة
٥	الجري بالظهور والمواجهة (٢٥٢م)	٢٠	صفر	٢١٠	صفر	٢٠	صفر	دالة
٦	ثني الجذع أماماً من الوقوف	صفر	٢٠	صفر	٢١٠	٢٠	صفر	دالة
٧	بارر	٢٠	صفر	٢١٠	صفر	٢٠	صفر	دالة

قيمة (ك) الجدولية لويلكسون عند مستوى (٠.٥) = ٥٢

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى

لعينة البحث في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى ، حيث أن جميع قيم (ك)

المحسوبة أصغر من قيمة (ك) الجدولية .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنس والبنات

جدول (١١)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث فى المتغيرات المهارية بالتقريب الاعتنادى لويلكسون

(٢٠=ن)

مستوي الدالة	قيسة (ك) الخسوية لويلكسون	عدد الأزواج	مجموع الرتب		عدد الرتب		المتغيرات	م
			الموجبة	السالبة	الموجبة	السالبة		
دالة	صفر	٢٠	٢١٠	صفر	٢٠	صفر	تبرير واستلام علي حائط (٣٠) ثانية	١
دالة	صفر	٢٠	صفر	٢١٠	صفر	٢٠	جرى (٣٠م) زجاجى بالكرة	٢
دالة	صفر	٢٠	صفر	٢١٠	صفر	٢٠	الخداع البسيط بالجسم ثم التصويب	٣
دالة	صفر	٢٠	صفر	٢١٠	صفر	٢٠	الجرى المنعرج مع التنظيط المنتهى بالتصويب	٤

قيمة (ك) الجدولية لويلكسون عند مستوي (٠.٥) = ٥٢

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى

لعينة البحث فى جميع المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى ، حيث أن جميع قيم (ك) الخسوية أصغر من قيمة (ك) الجدولية .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

جدول (١٢)

النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبليّة
لعينة البحث في المتغيرات البدنية

م	المتغيرات	القياس القبلي		ف س	نسبة التحسن %
		س١	س٢		
١	الرشب العمودي " لسارجت "	٢٥.٥٠	٣١.٠٠	٥.٥٠	٢١.٥٠
٢	الرشب العريض من الثبات	١٧٤.٨٠	١٨١.١٠	٦.٣٠	٣.٦٠
٣	رسي كرة طيبة وزن (٨٠٠) جرام	٢٣.١٠	٢٤.٢٠	١.١٠	٤.٧٠
٤	العدو (٢٢م) في منحني	٤.٧٧	٤.٣٤	٠.٤٣	٩.٠٠
٥	الختري بالظهر والمواجهة (٢٥٢م)	١.٨٥	١.٨٠	٠.٠٥	٢.٧٠
٦	لني الخدع أماماً من الوقوف	٥٥.٦٥	٦٩.١٥	١٣.٥٠	٢٤.٢٠
٧	بارو	٢٦.٩١	٢٥.٦٧	١.٢٤	٤.٦٠

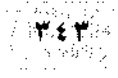
يتضح من جدول (١٢) أن الزيادة في معدلات التغير بين القياسين القبلي والبدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث قد انحصرت بين (٢.٧٠% ، ٢٤.٢٠%) ولصالح القياس البدي .

جدول (١٣)

النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبليّة
لعينة البحث في المتغيرات المهارية

م	المتغيرات	القياس القبلي		ف س	نسبة التحسن %
		س١	س٢		
١	تمرير واستلام على جانظ (٣٠) ثانية	١٩.٦٠	٢٤.٠٥	٤.٤٥	٢٢.٧٠
٢	حري (٣٠) وحزلي بالكرة	١٢.٣٠	١٢.٩١	٠.٦١	٤.٩٠
٣	الخدع البيط بالجسم ثم التصويب	٤.٨٦	٤.٣٤	٠.٥٢	١٠.٦٠
٤	الحري المشرح مع التخطيط المنتهي بالتصويب	١١.٦٢	١١.١١	٠.٥١	٤.٣٠

يتضح من جدول (١٣) أن الزيادة في معدلات التغير بين القياسين القبلي والبدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث قد انحصرت بين (٤.٣٠% ، ٢٢.٧٠%) ولصالح القياس البدي .



جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

ثانياً : مناقشة النتائج :

١- مناقشة نتائج الفرض الأول :

تشير نتائج جدول (١٠) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الانتقالية - تحمل السرعة - المرونة - الرشاقة) ولصالح القياس البعدي ، حيث كانت قيمة (ك) المحسوبة باستخدام دلالة الفروق لويلكسون تساوي (صفر) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهي دالة إحصائية مما يشير إلى تحسن عينة البحث في هذه المتغيرات .

كما تشير نتائج جدول (١٢) إلى حدوث تطور واضح في مستوى الصفات البدنية الخاصة لعينة البحث وذلك من خلال النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلي لعينة البحث في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث ، حيث انحصرت النسبة المئوية للتحسن بين (٢٠.٢٤٪ ، ٢٧.٧٠٪) .

ويعزى الباحث ذلك التأثير الإيجابي في المتغيرات البدنية إلى إتباع الأسلوب العلمي في تخطيط البرنامج التدريبي بجميع ما يحتويه من تدريبات متعددة ومتنوعة تشابه في أداؤها مع الأداء الحركي الخاص والمميز للعبة كرة اليد ، سواء كانت تدريبات باستخدام أدوات مساعدة أو تدريبات توافقية أو تدريبات الجري المتنوع بالكرة وبدون الكرة أو تدريبات موقفية ومتغيرة تناسب مع المرحلة السنوية قيد البحث ، بالإضافة إلى استخدام الباحث لطرق التدريب المناسبة (فجري مرتفع الشدة ، فجري منخفض الشدة) والتي كان لها جميعها عظيم الأثر في تنمية وتطوير جميع المتغيرات البدنية قيد البحث .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كلاً من ياسر دبور (١٩٩٧م) (١٩) ، وفيرنفيك وآخرون (١٩٩٧م) (١١) في أن تنمية الصفات البدنية الخاصة والضرورية لا تتم بصورة محددة بل من خلال ارتباطها بالخصائص المميزة لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة أسامة موسى (٢٠٠٢م) (٤) علي أن البرنامج التدريبي المقنن والمبني علي أسس علمية سليمة له تأثير إيجابي في تنمية وتطوير مستوي الأداء البدني ، حيث تشابهت تدريبات البرنامج البدنية في طبيعة أداؤها مع طبيعة أداء لعبة كرة اليد .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص علي أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة في مستوي بعض العناصر البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي " .

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني :

تشير نتائج جدول (١١) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث (التمرير والاستلام - التنظيط - الخداع - التصويب) ولصالح القياس البعدي ، حيث كانت قيمة (ك) الحسوبة باستخدام دلالة الفروق لويلكسون تساوي (صفر) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) وهي دالة إحصائية مما يشير إلي تحسن عينة البحث في هذه المتغيرات .

كما تشير نتائج جدول (١٣) إلي حدوث تطور واضح في مستوي المهارات الأساسية الهجومية بالكرة لعينة البحث وذلك من خلال النسب المتوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلي لعينة البحث في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث ، حيث انحصرت النسبة المتوية للتحسن بين (٤.٣٠٪ ، ٢٢.٧٠٪) .

ويعزي 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 لتميز 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

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

الهجومية ينعكس علي فو الصفات البدنية وبالتالي يصبح من السهل إتقان المهارات الحركية المختلفة .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من محمد علاوي (١٩٩٤م) (١٧) ، مفتي إبراهيم (١٩٩٦م) (١٨) ، عادل عبد البصير (١٩٩٩م) (٩) ، وعصام عبد الخالق (٢٠٠٠م) (١٠) 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 هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من أحمد الروبي (١٩٩٦م) (٣) ، جلال سالم (٢٠٠٠م) (٧) علي أن التدريب المنظم من خلال برنامج تدريبي مقنن له الأثر الأكبر علي المتغيرات البدنية الخاصة ومن ثم تأتي محصلة هذا والعائد الكبير علي المهارات الفنية وسرعة تعلمها وإتقانها وتطويرها .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص علي أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة في مستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي " .

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات :

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

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

١- البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث والمطبق علي عينة البحث كان له أثر إيجابياً في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية قيد البحث ، وقد ظهرت فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح القياس البعدي .

٢- المرحلة السنية ١٤-١٦ سنة مرحلة مناسبة للعمل خلالها علي ربط القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعب كرة اليد .

ثانياً : التوصيات :

إعتماداً علي البيانات و المعلومات التي أمكن التوصل إليها وإسترشاداً بالإستنتاجات وفي إطار حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يلي :

- ١- الإهتمام بإستخدام تدريبات المنافسة بالبرامج التدريبية والتي يتم من خلالها تسمية القدرات البدنية والمهارية معاً في نفس الوقت .
- ٢- إجراء المزيد من الدراسات التي تستخدم تدريبات المنافسة بالبرامج التدريبية علي ألعاب أخرى " جماعية - فردية " ومراحل سنية مختلفة للتعرف علي مدى تأثيرها .
- ٣- لاهتمام بتطبيق هذا البحث في مجال تدريب كرة اليد للناشئين .

المراجع

- ١- أبو العلا أحمد عبـد : (١٩٩٧م) ، التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، الفتاح دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- أحمد السيـد : (٢٠٠٥م) ، " تأثير تـرـيـنات المنافسة عـلـي بـعض الجوانب الحـظـطـيـة لـناشئـي الهوكـي " ، رسـالـة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

- ٣- أحمد عبد الله : (١٩٩٦م) ، " تأثير تمارين المنافسة باستخدام الأتقال علي الأداء المهاري لناشئ كرة السلة تحت ١٤ سنة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ٤- أسامة حسن موسى : (٢٠٠٢م) ، " تأثير تمارين المنافسة باستخدام أتقال إضافية علي بعض العناصر البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ٥- السيد عيد المقصود : (١٩٩٤م) ، توجيه وتعديل مسار مستوي الإنجاز ، الطبعة الأولى ، مكتبة الحساء ، القاهرة .
- ٦- بسطويس أحمد : (١٩٩٩م) ، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٧- جلال كمال سالم : (٢٠٠٠م) ، تأثير تمارين المنافسة بالأتقال علي الأداء المهاري للناشئين تحت ١٤ سنة في كرة اليد ، بحث منشور ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ٨- حنفي محمد مختار : (١٩٩٠م) ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٩- عادل عبد البصر علي : (١٩٩٩م) ، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، الطبعة المتحدة سنتر ، بورفؤاد .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

- ١٦- _____ : (٢٠٠٢م) ، رباعية كرة اليد الحديثة ، الجزء الثالث ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٧- محمد حسن علاوي : (١٩٩٤م) ، علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١٨- مفتي إبراهيم حماد : (١٩٩٨م) ، التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة - ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١٩- ياسر محمد دبور : (١٩٩٧م) ، كرة اليد الحديثة ، الطبعة الثانية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .

