

تأثير استخدام تدريبات التوقع الحركي على مستوى بعض القدرات التوافقية ومستوى

الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد^(*)

أ.م.د/ سماح على حنفي (*)

المقدمة ومشكلة البحث

يعتبر إن التوقع الحركي هو رؤية مستقبلية تصدر من داخل الفرد لفعل سيصدر من الغير، أي أنه التنسيق بين الإستجابة الحركية مع وصول الحدث الخارجي في آن واحد وعلية فإن نجاح التوقع يعتمد على التقدير المناسب للشيء المتحرك من حيث المسافة والإتجاه والسرعة، وهذا ليس سهلا على أي فرد، حيث يختلف التوقع من شخص الى آخر ومن سن الى اخر، فمثلا توقع الطفل غير توقع الشاب او المسن.

ويلعب التوقع دورا كبيرا في حياتنا العامة، فعند عبور شخص ما الشارع عليه أن يتوقع سرعة السيارات المارة والتغير المفاجئ فيها والمسافة بينة وبين السيارة ومدى تناسبها مع سرعته لذا فقدرة الفرد على تغيير جسمه بسرعة ورشاقة ومرونة ولياقة عالية تمكنه من التوقع الصحيح. (54:18)

ويعتبر التوقع الحركي من الظواهر الخارجية لتقويم الحركة في المجال الرياضي، لما له من أهمية نظرا لإرتباطة بالتطور الصحيح للحركة والذي ينتج عنه جمال الحركة وإنسيابيتها، فلا يمكن أداء أي حركة او تكوينات حركية دون ان يسبقها توقع مسارها، كما يرتبط توقع الهدف في الحركات الرياضية بقدرة الفرد على إدراك مكونات الحركة ودقائقها وإدراك الهدف النهائي. (64:20)

أن اللاعب الذي يمتلك التوقع الحركي الصحيح خلال اداء المهارات الحركية هو الذي يتخذ المكان والتوقيت المناسبين لتنفيذ برنامجه الحركي والذي كونه نتيجة للتوقع الصحيح لبرنامج المنافس ويعد التوقع الحركي من أهم متطلبات النجاح في ممارسة الأنشطة الرياضية لأنه يتطلب تحديد هدف الحركة قبل أدائها وهذا يعنى إدراك مسبق لهدف ونوع الحركة. (66:22)

ويذكر سينجر " Singer " (2006م) انه تتضح أهمية التوقع الحركي في الالعاب الجماعية بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة فتحركات اللاعب وأدائه ضد المنافس رغم وجود مساحة متخلفة أو تحركه مع الزميل بالتغطية أو الخداع على الشبكة تتطلب سرعة في اداء المهارات مع اللياقة والقدرة على تغيير السرعة والإتجاه خاصة في العاب الشبكة. (65:31)

وترتبط معظم الأداءات الحركية للاعب بالتوقع المستمر حيث تلعب الخبرة دورا اساسيا في إختيار نوع الأداء المناسب بناء على توقع الموقف فمن خلال ردود فعل الزملاء والمنافسين وإتجاه الكرة

(*) أستاذ مساعد بقسم تدريب العاب كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان .

يستطيع اللاعب تنفيذ الأداء الحركي المناسب للموقف تبعاً للعناصر السابقة ومدى تحقيق الربط بين التوقع المرتبط بها جميعاً لتحقيق الهدف. (64:21)

إلى أن سرعة رد الفعل والدقة والتوافق والإدراك الحس حركي من المكونات التي تؤدي إلى نجاح التوقع، فسرعة رد الفعل ترتبط ببدء الإستجابة عند ظهور المثير وسرعة إتخاذ القرار الحركي في أقل زمن ممكن، كما يتطلب التوقع دقة التحرك إلى المكان والاتجاه المناسب للوصول المثير أو الكرة، وتظهر علاقة التوافق بالتوقع من خلال تعدد المواقف في الملعب حيث يتطلب الأداء الرياضي سرعة إستجابة اللاعب لتغير مواقف اللعب. (64:27)(61:29)

أو سرعة الأداء لمواجهة حركة المنافس أو إختيار خطة معينة أو توقع مكان معين لإتجاه الهدف كل هذه المواقف تحتاج إلى قدرة على التوافق ، كما يرتبط النشاط الرياضي بأنواع مختلفة من المدركات التي تلعب دوراً هاماً في التوقع والأداء الحركي ومن أهمها إدراك الزمن والمسافة والحركة وإتجاه والقوة وهذه المدركات متداخلة مع بعضها البعض فالإحساس بالكرة يتداخل معه الإدراك والإحساس بالقوة المطلوبة والمناسبة لأداء الحركات بينما إدراك المسافة يتداخل مع إدراك المكان وإدراك العلاقات الفراغية ومعرفة مكان اللاعب في الملعب وعلاقته بالآخرين ومكان وصول الكرة فالتقدير المناسب للمكان يتطلب قدراً كبيراً من التوقع المكاني للمكان الذي يتجه إليه الهدف مثل توقع مكان الكرات المرتدة من حائط الصد وتوقع مكان ضربة الإرسال حتى يمكن الإستقبال الصحيح للكرة. (64:28)

ومن العرض السابق نجد أن التوقع مكون بدني وحسي إدراكي يؤثر بصورة مباشرة على نجاح الأداء فمن خلال هذان المكونان عن طريق التوجيه الواعي أثناء عملية التدريب فيتعرف اللاعب على الإشارات الحاسمة التي تساعد على التوقع الصحيح مثل حركات الرأس أو أوضاع الرجلين أو نقل ثقل جسم المنافس ، إلى جانب إستخدام الأشكال التدريبية القريبة الشبه من شكل المنافسة، والتدريب على مواقف اللعب المتوقعة، وتطوير الأداء التكتيكي والذي يعتبر أساساً جوهرياً لبناء التوقع الحركي وبالذات فيما يختص بحركات الخداع ، وايضاً تنمية التوافق المتوقع من خلال توقع المثير وكيفية التعامل معه وذلك برد الفعل المناسب للزميل أو المنافس أو الكرة بحيث يكيف اللاعب حركته فلا يمكنه الأداء دون ان يسبقه توقع إيجابي سليم. (64:24)

تتميز لعبة كرة اليد بالأداء السريع والذي يتغير من الهجوم للدفاع والعكس كما تتنوع خطط اللعب سواء الهجومية والدفاعية مما يحتاج من اللاعب إلى ما يسمى بالذكاء العملي Practical Intelligent والذي يتطلب سرعة إدراك العلاقات وحل المشكلات في مواقف اللعب المختلفة وهذا يتطلب قدر كبير من التوقع لحركات المنافس والزميل ومسار الكرة وإرتفاعها.

وتتضح الحاجة إلى التوقع في تحديد هدف الحركة وكيفية التعامل معها وإكتشاف إتجاهها والإحتمالات البديلة حتى يصل اللاعب إلى قرار يختص بالسلوك الذي سيؤديه ويظهر هذا بوضوح عند

محاولة اللاعب والسيطرة على الكرة وتوجيهها للمعد مما يتطلب الوصول الى المكان المناسب والقدرة على التحكم بالكرة حتى يمكن تكملة الهجمة بنجاح.

وتتمثل ايضا أهمية التوقع في إدراك الاشياء القريبة او البعيدة وكيفية التحرك بالجسم في المكان الذي يتناسب مع الأداء المطلوب فمثلا لإداء المهارى الصحيح فإن ذلك يحتاج من اللاعب التقدير الجيد للحظة الانتقال من الدفاعي الى الهجومي وتوقع الاتجاهات وإحتمالات الخداع وبالتالي تقدير المسافة والقوة والإتجاه وعلية فإن اللاعب الذي لديه ضعف في التوقع ومكوناته من دقة وسرعة وتوافق يصعب عليه الوصول الى المستوى المطلوب في الكرة الطائرة التي تحتاج الى قدر كبير من الإحساس بالكرة والمسافة وتقدير حركة المنافس وايضا الزميل.

وقد لاحظت الباحثة وجود قصور لدى لاعبات فريق نادى أكتوبر الرياضي في درجات التوقع داخل الملعب وذلك في مواقف عديدة اثناء سير المباراة وخاصة فيما يتعلق بالمهارات الدفاعية وما يرتبط بها من تشكيلات ويظهر ذلك في الفشل في التعرف على الخدعات التي تواجه المدافعات امام خط 6م نتيجة عدم التوقع الصحيح لمكان وإتجاه المنافس قبل مرحلة التصويب على المرمى بالإضافة الى عدم توقع حركات الخداع من المنافس في التمير ، وترى الباحثة أن ذلك قد يرجع الى عدم التقدير الصحيح لمكان حركة المنافس او التمير او تحديد إتجاهها وعدم التحرك بالسرعة المناسبة وبالتالي تأخر اللاعبه بما لا يسمح بالدفاع الصحيح ومما تقدم ترى الباحثة في محاولة لحل هذه المشكلات القيام بأجراء دراسة علمية للتعرف على تأثير تنمية وتطوير مكونات التوقع على مستوى أداء مهارات كرة اليد

ومن خلال قراءات الباحثة وإطلاعها على العديد من المراجع العلمية والابحاث السابقة كدراسة أحمد المغاوري (2012م) (2) بعنوان استخدام تدريبات التوقع الحركي ومكوناته البدنية والادراكية لتحسين فاعلية أداء المهارات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة، ودراسة أحمد جريس (2019م) بعنوان تأثير استخدام تدريبات التوقع الحركي على تطوير بعض المكونات البدنية والادراكات الحس حركية والاداءات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة، ودراسة أميرة عبد الله (2020م) بعنوان برنامج تدريبي لتنمية التوقع الحركي وتأثيره على سرعة رد الفعل لأداء الضربات الأساسية لناشئ التنس الأرضي، ودراسة إيهاب جمال محمد (2007) (6) بعنوان " تأثير برنامج لتطوير التوقع الحركي على مستوى أداء مهارتي المتابعي وقطع التمريرات للاعبات كرة السلة وجدت أن أهمية هذه الدراسة تكمن في أنها تساعد على تحسين مكونات التوقع ورفع مستوى أداء المهارات الدفاعية والتي تساعد بدورها على حل بعض مشكلات الأداء المهارى والخطى في كرة اليد تأثير استخدام تدريبات التوقع الحركي على مستوى بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبات كرة اليد.

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات التوقع الحركي على مستوى بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبات كرة اليد

فروض البحث

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبات كرة اليد مجموعة البحث الضابطة.
-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبات كرة اليد مجموعة البحث التجريبية.
-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعديّة في مستوى بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبات كرة اليد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

التعريف بالمصطلحات المستخدمة في البحث:

التوقع الحركي Motor Anticipation

القدرة على تكملة إستجابة حركية بالتزامن مع وصول مثير في نقطة معينة. (19 : 70)

توقع المكان Space Anticipation

توقع الرياضي للمكان الذي يتجه الية الهدف المراد التصدي له ومواجهته " (1 : 191)

التوقع المتزامن Coincidence Anticipation

توقع الرياضي اللحظة الزمنية التي يتصدى فيها للهدف المطلوب مواجهته في لحظة معينة يتوقها أداء معين لإنجاز مهارى. " (2 : 192)

الخطأ الثابت Constant Error

القياس الذي يحدد درجة إنحراف وإتجاه الإستجابة عن الهدف، ويتمثل في قيمة انحراف إستجابة كل محاولة مبكرا أو متأخرا في الاستجابة للمثير (23 : 82)

الخطأ المتغير Variable Error

القياس الذي يحدد درجة تماسك الإستجابات لمجموعة من المحاولات ويتمثل في قيمة الانحراف المعياري للخطأ الثابت. " (30 : 82)

الخطأ الكلي Total Error

" القياس الذي يربط بين درجة إنحراف وإتجاه (الخطأ الثابت) وتماسك (الخطأ المتغير) ناتج الأداء لمجموعة من المحاولات ويتمثل احصائيا في قيمة الجزر التربيعي لمجموع مربعي متوسط الخطأ الثابت والمتغير. " (26 : 82)

مكونات التوقع *

هي عناصر تؤثر على صحة ودقة التوقع ويمكن من خلال ترميتها تطوير وتحسين قدرة الرياضي على التوقع السليم للمثير وتنقسم الى قسمين مكونات بدنية مثل (سرعة الاستجابة - السرعة الحركية - الدقة - التوافق) ومكونات إدراكية مثل إدراك المسافة - السرعة - الإتجاه - الزمن - المكان - القوة).

خطوات اجراء البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظرا لملاءمة لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس القبلي - البعدي.

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في لاعبات كرة اليد في المرحلة السنوية تحت (14) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد والمقيدين بنادي أكتوبر الرياضي لكرة اليد لعام 2022/2021

عينة البحث:

اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ نادي 6 أكتوبر الرياضي وكان قوامها (32) ناشئا تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (12) ناشئة، بالإضافة الى (8) ناشئة لأجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث وقد اختارت الباحثة نادي 6 أكتوبر الرياضي للأسباب التالية: -

- 1- تعاون مدرب الفريق وإدارة النادي مع الباحثة في إجراء البحث.
- 2- وجود عدد كبير من الناشئين تتوافر فيهم شروط تطبيق البحث.
- 3- توافر الأدوات - ملعب كرة يد قانوني - الامكانيات التي تساعد الباحثة في تطبيق البحث.

جدول (1)
تجانس عينة البحث الكلية

ن = 30

المجال	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	وسيط	انحراف معياري	معامل التواء
متغيرات النمو	الطول	سم	156.70	155.50	4.62	0.77
	الوزن	كجم	48.75	48.50	6.74	0.11
	السن	سنة	15.50	15.50	0.51	0.000
	العمر التدريبي	سنة	5.40	6.00	1.78	1.006-
المهاري الأداء	التحرك الدفاعي والمقابلة للأمام والخلف	ث	27.62	27.50	0.21	0.28
	التحرك الدفاعي والمقابلة على مرتين والانطلاق للهجوم الخاطف 40م	ث	22.21	22.20	0.17	0.78
	التحركات الدفاعية المتنوعة والمقابلة	ث	9.87	9.80	0.11	0.63
مكونات التوقع الحركي	المرونة	سم	9.70	10.50	4.43	0.54-
	القوة المميزة بالسرعة	سم	1.70	1.66	0.23	0.50
	القدرة على بذل الجهد المناسب	درجة	41.45	41.50	7.11	0.02-
	الرشاقة	تكرار	2.92	3.00	0.69	0.32-
	السرعة الحركية	ثانية	9.64	9.74	1.27	0.23-
	تقدير الوضع	ثانية	15.71	15.55	1.31	0.36

يتضح من الجدول رقم (1) أن جميع قيم معاملات الالتواء للمجموعة الكلية انحصرت ما بين (+ 3) لمتغيرات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي والأداءات المهاريّة الدفاعية ومكونات التوقع الحركي قيد البحث للمجموعة الكلية مما يؤكد تجانس عينة البحث.

جدول (2)

تكافؤ مجموعتي البحث ن=1 ن=2 = 12

المجال	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
متغيرات النمو	الطول	سم	157.6	5.147	155.8	4.104	0.865
	الوزن	كجم	50.4	7.749	47.1	5.466	1.100
	السن	سنة	15.6	0.516	15.4	0.516	0.866
	العمر التدريبي	سنة	5.8	1.874	5	1.700	1.000
المهاري الأداء	التحرك الدفاعي والمقابلة للأمام والخلف	ث	25.11	0.17	25.10	0.28	0.470
	التحرك الدفاعي والمقابلة على مرتين والانطلاق للهجوم الخاطف 40م	ث	22.15	0.22	22.18	0.14	0.984
	التحركات الدفاعية المتنوعة والمقابلة	ث	9.10	0.31	9.12	0.10	0.470
مكونات التوقع الحركي	المرونة	سم	10.1	5.425	9.3	3.433	0.394
	القوة المميزة بالسرعة	سم	1.637	0.259	1.771	0.189	1.324-
	القدرة على بذل الجهد المناسب	درجة	40.6	4.719	37.4	4.377	1.572
	الرشاقة	تكرار	2.85	0.580	3	0.816	0.474-
	السرعة الحركية	ثانية	9.768	1.361	9.522	1.253	0.421
	تقدير الوضع	ثانية	15.81	1.425	15.61	1.257	0.333

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.101

يتضح من جدول (2) أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي كانت فروق غير دالة إحصائياً في جميع المتغيرات البدنية والمهارات الدفاعية قيد البحث حيث كانت قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

وسائل جمع البيانات:

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ميزان طبي.
- قائلان وثب عالي.
- جهاز ريستاميتير.
- كرات طبية 3كم.
- شريط قياس.
- حبال.
- شرائط لاصقة ملونة.
- كرات يد.
- ملعب كرة يد.
- كاميرا تصوير ديجيتال ماركة سوني.

الاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً: اختبارات التوقع الحركي

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي للمراجع والدراسات السابقة لانتقاء الاختبارات التي يمكن من خلالها قياس مكونات التوقع الحركي والاداء المهارى الدفاعي وكذلك قامت الباحثة بتصميم اختبار لقياس القدرة على الربط الحركي في كرة اليد، ثم قام الباحثة باستطلاع رأى خبراء كرة اليد والتدريب الرياضي في هذه الاختبارات ومن خلال نتائج استطلاع رأى الخبراء استطاع الباحث تحديد الاختبارات المستخدمة في قياس مكونات التوقع الحركي للاعبين كرة اليد كما موضح جدول (3) التالي: -

جدول (3)

الاختبارات المستخلصة لقياس مكونات التوقع الحركي وفقاً لرأى الخبراء

م	مكونات التوقع الحركي	الاختبارات	وحدة القياس
1	المرونة	ثنى الجذع أماماً من الوقوف.	بالسم
3	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات.	بالسم
4	القدرة على بذل الجهد المناسب	اختبار دفع كرة طبية (3 كجم) باليدين.	الدرجة
5	الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف.	تكرار
6	السرعة	الجري لمسافة 30 م .	الثانية
8	تقدير الوضع	اختبار الجري في شكل " 8 " .	الثانية

ثانيا: تقييم الاداء المهارى الدفاعي:

قامت الباحثة بتصميم استمارة لتقييم الاداء المهارى للمهارات الدفاعية (قيد البحث) لناشئي كرة اليد ثم تم عرضها على الخبراء والمتخصصين في مجال رياضة كرة اليد والمبينة أسمائهم مرفق (1) لأخذ رأيهم في مكونات هذه الاستمارة ومدى مناسبتها لمستوى اللاعبين واختبار صلاحيتها للتطبيق وأنها تقيس ما وضعت لقياسه، وتم تقييم الاداءات المهارية الدفاعية أثناء التدريبات.

الدراسة الاستطلاعية

تم تطبيق ثلاث وحدات تدريبية من البرنامج التدريبي للتأكد من سلامة الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة وكذلك تحديد المعاملات العلمية للاختبارات المقترحة لدى ناشئي كرة اليد.

نتائج الدراسة:

- 1- تم تحديد حمل التدريب بالنسبة للبرنامج التدريبي من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البينية.
- 2- التنوع في التدريبات حتى لا يشعر اللاعب بالملل وبالتالي ينخفض مستوى أداءه المطلوب.
- 3- يجب أن تناسب الفترة الزمنية لهذا الجزء مع حمل التدريب العام لجميع الأجزاء الأخرى.
- 4- التركيز على الأوضاع الأساسية وإصلاح ما قد يظهر من أخطاء نتيجة السرعة في الأداء أو درجة الصعوبة.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

أولاً: حساب صدق الاختبارات:

للتحقق من صدق الاختبارات التوقع الحركي والأداء المهارى الدفاعي قامت الباحثة بحساب صدق المقارنة الطرفية للاختبارات قيد الدراسة على عينة قوامها (8) ناشئين من داخل مجتمع البحث وخارج حدود عينة البحث الأساسية وقد تم تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية وذلك لإيجاد دلالة الفروق بين الربيعين الأعلى والأدنى كما هو موضح في جدول (4).

جدول (4)

دلالة الفروق بين اللاعبين المميزين واللاعبين غير المميزين لحساب صدق التمايز للاختبارات قيد البحث

$$n=1 \text{ ن } 2=4$$

Z	Mann-Whitney U	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	م
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
*2.022-	*3	37	7.4	18	3.6	سم	اختبار المرونة	1
*2.200-	*2	38	7.6	17	3.4	سم	اختبار القوة المميزة بالسرعة	2
*2.402-	*1	39	7.8	16	3.2	درجة	اختبار القدرة على بذل الجهد المناسب	3
*2.132-	*3	37	7.4	18	3.6	تكرار	اختبار الرشاقة	4
*2.619-	*0	15	3	40	8	الثانية	اختبار السرعة الحركية	5
*2.611-	*0	15	3	40	8	الثانية	اختبار تقدير الوضع	6
*2.621	*3	75	15	100	20	ث	التحرك الدفاعي والمقابلة للأمام والخلف	7
*2.6214	*1	85	17	122	22	ث	التحرك الدفاعي والمقابلة على مرتين والانطلاق للهجوم الخاطف 40م	8
*2.179	*1	20	5	40	8	ث	التحركات الدفاعية المتنوعة والمقابلة	9

* = دال

قيمة u الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.96

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من درجات العينة المميزة ودرجات العينة غير المميزة في اختبارات مكونات التوقع الحركي المطبقة، والمهارات الدفاعية في كرة اليد حيث أن قيمة U المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 وقيمة Z المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية وهذا يدل على قدرة الاختبارات المستخدمة على التمييز بين المستويات المختلفة أي أنها تعد صادقة لقياس الاختبارات التي وضعت لها.

ثانياً: ثبات الاختبارات قيد البحث:

للتحقق من ثبات الاختبارات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Retest بعد (5) أيام من نهاية التطبيق الأول وإعتبار بيانات الصدق كبيانات للتطبيق الأول للثبات وذلك على عينة عددها (8) ناشئين من لاعبي نادي 6 أكتوبر الرياضي من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية تم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين باستخدام طريقة سبيرمان كما هو موضح في جدول (5)

جدول (5)

معامل الثبات لمتوسطات مكونات التوقع الحركي والاداء المهارى
الدفاعي في كرة اليد قيد البحث

ن=8

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني		معامل الارتباط
			س-	ع±	س-	ع±	
1	المرونة	سم	9.6	2.966	9.8	2.775	*0.907
2	القوة المميزة بالسرعة	سم	1.71	0.119	1.738	0.094	*0.912
3	القدرة على بذل الجهد المناسب	درجه	35.2	4.970	34.8	5.541	*0.931
4	الرشاقة	تكرار	3.2	0.837	3.4	0.548	*0.913
5	السرعة الحركية	ثانية	9.99	0.136	10.15	0.436	*0.900
6	تقدير الوضع	ثانية	21.18	0.753	20.99	0.557	*0.940
7	التحرك الدفاعي والمقابلة للأمام والخلف	ث	23.58	0.635	23.50	0.214	*0.951
8	التحرك الدفاعي والمقابلة على مرتين والانطلاق للهجوم الخاطف 40م	ث	21.98	0.547	21.80	0.298	*0.965
9	التحركات الدفاعية المتنوعة والمقابلة	ث	8.80	0.178	8.50	0.217	*0.974

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.891 *دال =

يتضح من جدول (5) وجود ارتباط طردي دال بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المطبقة حيث كانت قيمة ر المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

- الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث في الفترة من 4/20 إلى 2021/4/28 بإجراء دراسات استطلاعية بهدف الآتي:

- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة في الدراسة.
- تجهيز الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات والتأكد من صلاحيتها لإجراء الاختبارات.
- تدريب المساعدين على طريقة تنفيذ الاختبارات لضمان (موضوعية ودقة القياس) وصحة البيانات
- توزيع العمل وترتيبه وتنظيمه وتنسيقه مع المساعدين لضمان حسن سير العمل أثناء الاختبارات.
- معرفة الزمن الذي يستغرقه كل ناشئ لكل اختبار على حدة لتحديد الزمن الذي يستغرقه في جميع الاختبارات.
- التأكد من ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية ومدى تفهم الناشئين لمحتوى الوحدة التدريبية.

- التعرف على الصعوبات التي من الممكن أن تواجه الباحث عند التطبيق على العينة الأساسية ومدى إمكانية التغلب على تلك الصعوبات.

وقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (8) ناشئين تم اختيارهم من خارج عينة البحث ولكن مماثلين لهم حيث تم تنفيذ جميع الاختبارات والقياسات عليهم.

وقد أسفرت نتائجها على ما يلي:

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وكذا أماكن تنفيذ الاختبارات والقياسات.
- تفهم الأيدي المساعدة لطريقة أداء الاختبارات وكيفية كتابة البيانات.
- صلاحية الاختبارات والقياسات المختارة للتطبيق على عينة البحث من خلال حساب المعاملات العلمية لهذه الاختبارات.

- مناسبة البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنية.

- تحديد الترتيب الزمني لأداء الاختبارات والقياسات المستخدمة.

إعداد البرنامج التدريبي المقترح:

صدق البرنامج:

صدق المحكمين (المحتوى)

حيث قامت الباحثة بتصميم استبيان وعرضه على عدد من الخبراء في التدريب الرياضي في كرة اليد لإبداء الرأي في محتوى البرنامج المقترح.

وعلى ضوء ما تجمع لدى الباحثة من بيانات قام بوضع البرنامج المقترح في صورته النهائية.

خطوات تخطيط البرنامج التدريبي المقترح:

- التأكد من الحالة الصحية للاعبين بتوقيع الكشف الطبي عليهم.
- تحديد مدة الأسابيع المكونة لفترة الإعداد وتقسيمها إلى ثلاثة مراحل (الإعداد العام - الإعداد الخاص - الإعداد للمباريات).

- تشكيل حمل التدريب المناسب من حيث الحجم والشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.
- تحديد زمن التدريب الكلي خلال فترة الإعداد وتقسيمه وفقاً لنسبة كل إعداد (بدني - مهاري - خططي)
- تحديد متطلبات الإعداد البدني العام والخاص ثم تحديد النسبة المئوية لكل صفة بدنية مطلوب تطويرها وفقاً للهدف الموضوع.

- تحديد المهارات الأساسية لكرة اليد والحالة المهارية للاعبين وتوزيع الزمن الكلي خلال فترة الإعداد على المهارات الأساسية وفقاً للنسبة المئوية التي حددت لكل مهارة.

- توزيع زمن الإعداد الخططي الكلي لفترة الإعداد وفقا لأهميتها .
- تحديد عدد أيام الأسبوع التدريبية ووضع دورة الحمل الأسبوعية وتوزيع زمن التدريب الأسبوعي لكل النواحي البدنية والمهارية والخططية على أيام الأسبوع وفقا لدورة الحمل الصغيرة.
- تنوع التمرينات داخل البرنامج بين التمرينات المرتفعة الشدة والتمرينات التي تعمل على الاسترخاء واستعادة الشفاء خلال وحدة التدريب وكيفية استخدام وسائل استعادة الشفاء التالية: -
- الاهتمام بالتغذية وفترات الراحة الكافية.
- مراعاة الفروق الفردية بين ناشئ المجموعة التجريبية وذلك من خلال الاختبارات البدنية والمهارية والفيولوجية لتشكيل الحمل المناسب لكل فرد من أفراد المجموعة التجريبية.
- الاستعانة بطرق التدريب المختلفة (التدريب الفترتي منخفض ومرتفع الشدة، التدريب المستمر، الفارتك، الضاغط، والتدريب الدائري).
- مراعاة استمرارية الارتفاع التدريجي بحمل التدريب.

أهداف البرنامج التدريبي المقترح:

أ (أهداف تربوية:

- تنمية الصفات الإرادية للناشئين كالكفاح والمثابرة والثقة بالنفس والجرأة وحسن التصرف .
- تنمية الصفات الخلقية للاعبين كحب الآخرين وعدم الأنانية واللعب النظيف واللعب الجماعي.
- تنمية صفة الإقدام والشجاعة.

ب (أهداف بناءية فنية :

- التدريب على المهارات الأساسية الهجومية الخاصة بالمرحلة السنية.
- الارتفاع التدريجي بالحالة الفسيولوجية وتحسين العمل الهوائي واللاهوائي للناشئين.

ج (أهداف معرفية:

- اكساب الناشئين المعلومات والمعارف عن قانون اللعبة والنواحي البدنية والمهارية وتوظيفهم في إعداد الناشئين الإعداد الأمثل.

الأسس التي يبنى عليها البرنامج التدريبي:

- 1- معرفته المسبقة بمواعيد المسابقات وأنواعها .
- 2- معرفة الحالة البدنية والمهارية للناشئين .
- 3- أن يكون البرنامج مناسباً للمرحلة السنية عينة البحث .
- 4- أن يكون البرنامج مرناً لملائمته لما قد يحدث من تغيرات أو تعديلات .
- 5- أن يكون البرنامج متمشياً مع الإمكانيات المتاحة .

6- أن يكون البرنامج مبنيا على أسس علمية .

7- تحديد وسائل التقويم

محتوى البرنامج التدريبي المقترح :

حدد الباحث بناء على آراء الخبراء الجوانب الأساسية التي يبني عليها البرنامج التدريبي المقترح خلال فترة الإعداد لنادي كرة اليد تحت 14 سنة كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (6)

آراء الخبراء حول تحديد الجوانب الأساسية التي يبني عليها البرنامج التدريبي

النسبة المئوية %	تكرار اتفاق الخبراء	محتوى البرنامج التدريبي
		عدد الأسابيع للبرنامج التدريبي لفترة الإعداد:
60%	6	- 8 أسابيع
90%	9	- 10 أسابيع
70%	7	- 12 أسبوع
		عدد أسابيع كل مرحلة من مراحل الإعداد :
30%	3	- بدني عام 4 أسابيع ، بدني خاص 3 أسابيع ، إعداد للمباريات 5 أسابيع
50%	5	- بدني عام 5 أسابيع ، بدني خاص 4 أسابيع ، إعداد للمباريات 3 أسابيع
100%	10	- بدني عام 3 أسابيع ، بدني خاص 4 أسابيع ، إعداد للمباريات 3 أسابيع
		عدد وحدات التدريب الأسبوعية :
50%	50	- 4 وحدات
80%	80	- 5 وحدات
70%	70	- 6 وحدات
		دورة الحمل الأسبوعية خلال فترة الإعداد :
30%	3	- 1 : 1 يعني أسبوع حمل منخفض الشدة ثم أسبوع حمل مرتفع الشدة
80%	8	- 1 : 2 يعني أسبوع حمل منخفض الشدة ثم أسبوعين حمل مرتفع الشدة
20%	2	- 1 : 3 يعني أسبوع حمل منخفض الشدة ثم ثلاثة أسابيع حمل مرتفع الشدة
		عدد أسابيع حمل التدريب خلال فترة الإعداد :
30%	3	- حمل أقصى 4 أسابيع حمل عالي 5 أسابيع حمل متوسط 3 أسابيع .
60%	6	- حمل أقصى 5 أسابيع حمل عالي 4 أسابيع حمل متوسط 3 أسابيع .
80%	8	- حمل أقصى 3 أسابيع حمل عالي 3 أسابيع حمل متوسط 4 أسابيع .
		زمن الوحدة التدريبية بالدقائق وفقا ودرجة الحمل :

80%	8	- حمل أقصى 120 ق حمل عالي 120 ق حمل متوسط 80 ق .
30%	3	- حمل أقصى 150 ق حمل عالي 120 ق حمل متوسط 100 ق .
20%	2	- حمل أقصى 120 ق حمل عالي 90 ق حمل متوسط 60 ق .
80%	8	النسبة المئوية للعناصر البدنية العامة :
60%	6	- السرعة 30% التحمل 25% القوة 25% الرشاقة 10% المرونة 10%
50%	5	- السرعة 30% التحمل 30% القوة 25% الرشاقة 10% المرونة 5%
		- السرعة 25% التحمل 25% القوة 25% الرشاقة 15% المرونة 10%
90%	9	النسبة المئوية للمتطلبات البدنية الخاصة :
70%	7	- القدرة 35% السرعة الانتقالية 20% تحمل الأداء 20% سرعة الأداء 15%
60%	6	الدقة 10%
		- تحمل السرعة 20% التوقع 20% السرعة الحركية 10% السرعة الانتقالية
		10% تحمل القوة 10% القدرة 30% .
		- تحمل السرعة 25% التوقع 20% السرعة الحركية 15% السرعة الانتقالية
		15% تحمل القوة 15% القدرة 10% .

يتضح من الجدول (6) ما يلي:

أن النسبة المئوية لأداء الخبراء حول تحديد الجوانب الأساسية التي يبنى عليها البرنامج التدريبي المقترح قد تراوحت من (20 : 100%) وعليه فقد رأى الباحث استبعاد المحتويات التي لم تحقق نسبة 80% وبناء على ذلك فإن الجوانب التي تم تحديدها بشيء من التوضيح كالتالي :-
أولا : تحديد أسابيع فترة الإعداد:

جدول (7)

عدد الأسابيع والوحدات التدريبية ونسب الإعداد البدني والمهاري

والخططي خلال البرنامج المقترح

المحتوى	فترة الإعداد العام	فترة الإعداد الخاص	فترة الإعداد للمباريات
عدد الأسابيع	3	4	3
عدد الوحدات في الأسبوع	5	5	5
الإعداد	بدني	35%	20%
	مهاري	40%	35%
	خططي	10%	45%

ثانيا : تحديد زمن التدريب وفقا لكل درجة من درجات الحمل :

- الحمل الأقصى = 520 ق

- الحمل العالي = 500 ق

- الحمل المتوسط = 480 ق

ثالثا : حساب زمن البرنامج التدريبي خلال فترة الإعداد :

- مجموع زمن الحمل الأقصى = 3 أسابيع \times 250 ق = 1560 ق

- مجموع زمن الحمل العالي = 3 أسابيع \times 500 ق = 1500 ق

- مجموع زمن الحمل المتوسط = 4 أسابيع \times 480 ق = 1920 ق

- وبلغ مجموع زمن التدريب خلال البرنامج = 4980 ق .

التدريب خلال فترة الإعداد :

تم تقسيم فترة الإعداد إلى ثلاث مراحل هي:

1- مرحلة الإعداد العام:

استغرقت هذه المرحلة مدة ثلاثة أسابيع وتم التركيز على تنمية الصفات البدنية العامة من خلال التدريبات البنائية بأدوات مع الاهتمام بتمرينات الإحساس باستخدام الكرة أطول فترة ممكنة خلال الوحدة التدريبية وأن استخدام الكرة أطول فترة ممكنة يفيد اللاعب بدنيا ومهاريا وخططيا مع الاهتمام باستخدام الألعاب الصغيرة الخاصة بكرة اليد لما فيها من تشويق للناشئين وبعض التدريبات على بعض الخطط الهجومية.

2- مرحلة الإعداد الخاص :

استغرقت تلك الفترة مدة أربعة أسابيع تم التركيز فيها على التحمل والسرعة والقوة مع ارتباطهما بالناحيتين المهارية والخططية من خلال العمل الفردي والجماعي مع إقلال الحجم وزيادة الشدة وزيادة تدريب المراكز والاهتمام بالهجوم الخاطف السريع وكذلك بالدفاع فرد لفرد والتدرج في التدريبات الخططية في نهاية تلك الفترة ثم أداء مبارتان تجريبيتان وذلك في الوحدة التدريبية الأولى من الأسبوع الأخير و الوحدة التدريبية الأخيرة في نفس الأسبوع وذلك بهدف تثبيت الأداء المهارى والخططي للذين تم التدريب عليها والتأكيد على تنفيذ الناشئين للمهارات خلال المباراة .

3- مرحلة الإعداد للمباريات:

واستغرقت هذه المرحلة ثلاثة أسابيع وهدفها تثبيت الكفاءة الخططية للناشئين مع العناية بدقة الأداء المهارى وربطه بالأداء الخططي تحت ضغط المدافعين للوصول للحالة البدنية العالية والثابتة استعدادا لفترة المباريات، يتم خلال تلك المرحلة إجراء ثلاثة مباريات ودية بمعدل مباراة كل أسبوع تؤدي مع فرق متقاربة المستوى مع الفريق وذلك لتثبيت مراكز اللاعبين على الخططين الخلفي والأمامي وتثبيت

الخطط والاحتمالات الخاصة بكل خطة والتأكيد على سرعة الهجوم الخاطف وطريقة الدفاع فرد لفرد والخاصة بالقواعد الاستثنائية .

- خطوات تنفيذ البحث:

بعد إجراء الدراسات الاستطلاعية وما أسفرت عنه قام باستكمال أوجه القصور التي لاحظها والتأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات وكذلك الكشف الطبي للناشئين عينة البحث قبل بدء تنفيذ قياسات البحث على المجموعتين التجريبية والضابطة حيث تمت الإجراءات كما يلي:

أ - القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في أيام (الاثنين، الثلاثاء، الأربعاء) في المدة من (29 / 4 إلى 1 / 2021/5) بهدف تحقيق التكافؤ بين المجموعتين.

ب - تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية وفي نفس الوقت الذي كان يطبق فيه البرنامج التقليدي علي المجموعة الضابطة مع ملاحظة أن زمن البرنامج للمجموعة الضابطة مساويا لزمن البرنامج التجريبية وتم تنفيذ تجربة البحث لكلا المجموعتين في الفترة من (2021/5/4 إلى 2021/7/11) وقد تم تحديد أيام التدريب الخمسة في الأسبوع (السبت - الأحد - الاثنين - الأربعاء - الخميس) ويتراوح زمن الوحدة التدريبية ما بين (80 - 120 دقيقة)

ج - القياس البعدي:

بعد انتهاء كلا من المجموعتين التجريبية والضابطة من تنفيذ البرنامج التدريبي الخاص بكل منهما قام الباحث بإجراء القياس البعدي في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث في أيام (الخميس - الجمعة - السبت) الموافق (12 ، 13 ، 2021/7/14) وتم القياس البعدي في بنفس طريقة القياس القبلي .

د - الأسلوب الإحصائي المستخدم:

لاختبار صحة فروض البحث استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الارتباط.

- اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات.

عرض النتائج

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين القتلى والبعدى للمجموعة الضابطة في مكونات التوقع الحركي والأداء المهارى الدفاعي لدى ناشئي كرة اليد

ن=12

نسب التحسن	ت	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
		انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
%8.602	*6.000	3.414	10.1	3.433	9.3	سم	المرونة
%2.993	*6.596	0.177	1.824	0.189	1.771	سم	القوة المميزة بالسرعة
%13.102	*8.363	3.057	42.3	4.377	37.4	درجة	القدرة على بذل الجهد المناسب
%26.667	*4.000	0.422	3.8	0.816	3	تكرار	الرشاقة
%2.027	*4.904	1.165	9.329	1.253	9.522	ثانية	السرعة الحركية
%3.395	*3.901	1.396	15.08	1.257	15.61	ثانية	تقدير الوضع
%12.25	*3.87	0.021	22.36	0.28	25.10	ث	التحرك الدفاعي والمقابلة للأمام والخلف
%9.96	*3.621	0.17	20.17	0.14	22.18	ث	التحرك الدفاعي والمقابلة على مرتين والانطلاق للهجوم الخاطف 40م
%6.41	*3.297	0.16	8.57	0.10	9.12	ث	التحركات الدفاعية المتنوعة والمقابلة

*=دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.262

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية الدفاعية ومستوى التوقع الحركي قيد البحث حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى معنوية 0.05 مما يدل على تحسن المجموعة الضابطة

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسين القتلى والبعدى للمجموعة التجريبية في مكونات التوقع الحركي والأداء المهارى الدفاعي لدى ناشئي كرة اليد

ن=12

نسب التحسن	ت	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
		انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
%38.614	*4.275	3.712	14	5.425	10.1	سم	المرونة
%22.969	*5.078	0.093	2.013	0.259	1.637	سم	القوة المميزة بالسرعة
%16.010	*11.551	5.507	47.1	4.719	40.6	درجة	القدرة على بذل الجهد المناسب
%57.895	*6.377	0.527	4.5	0.580	2.85	تكرار	الرشاقة
%13.309	*2.929	0.471	8.468	1.361	9.768	ثانية	السرعة الحركية
%17.457	*5.552	1.256	13.05	1.425	15.81	ثانية	تقدير الوضع

%24.55	*5.624	0.14	20.16	0.17	25.11	ث	التحرك الدفاعي والمقابلة للأمام والخلف
%20.90	*6.521	0.21	18.32	0.22	22.15	ث	التحرك الدفاعي والمقابلة على مرتين والانطلاق للهجوم الخاطف 40م
%12.34	*4.957	0.17	8.10	0.31	9.10	ث	التحركات الدفاعية المتنوعة والمقابلة

* = دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.262

يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية الدفاعية ومستوى التوقع الحركي قيد البحث حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى معنوية 0.05 مما يدل على تحسن المجموعة الضابطة

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مكونات التوقع الحركي والأداء المهارى الدفاعي لدى ناشئي كرة اليد

$$n=1 \quad n=2=12$$

ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
*2.445	3.414	10.1	3.712	14	سم	المرونة
*2.986	0.177	1.824	0.093	2.013	سم	القوة المميزة بالسرعة
*2.410	3.057	42.3	5.507	47.1	درجة	القدرة على بذل الجهد المناسب
*3.280	0.422	3.8	0.527	4.5	تكرار	الرشاقة
*2.166	1.165	9.329	0.471	8.468	ثانية	السرعة الحركية
*3.418	1.396	15.08	1.256	13.05	ثانية	تقدير الوضع
*3.217	0.021	22.36	0.14	20.16	ث	التحرك الدفاعي والمقابلة للأمام والخلف
*3.628	0.17	20.17	0.21	18.32	ث	التحرك الدفاعي والمقابلة على مرتين والانطلاق للهجوم الخاطف 40م
*3.298	0.16	8.57	0.17	8.10	ث	التحركات الدفاعية المتنوعة والمقابلة

* = دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.101

يتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات مجموعتي البحث (المجموعة الضابطة، المجموعة التجريبية) في المتغيرات المهارية والدفاعية ومستوى التوقع الحركي ولصالح المجموعة التجريبية حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (20) ومستوى معنوية 0.05 وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية عن

ثانيا: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية الدفاعية ومستوى التوقع الحركي قيد البحث حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى معنوية 0.05 مما يدل على تحسن المجموعة الضابطة وترجع الباحثة هذا التقدم في المتغيرات البدنية والمهارات الدفاعية قيد البحث الي انتظام افراد المجموعة الضابطة في التدريب دون انقطاع وبدافعيه وحماس للأداء حيث ان الانتظام والاستمرار في الممارسة بالإضافة الي التنافس المستمر بين افراد المجموعة لتقديم افضل اداء بدني ومهاري كان له اكبر الاثر في رفع مستوى القدرات البدنية والذي انعكس اثرة علي تطوير النواحي المهارية الدفاعية ، كذلك ترجع الباحثة هذا التقدم الي تنفيذ البرنامج التدريبي الخاص بالفريق ودور المدرب في تدريب المجموعة الضابطة وتقديمه لمجموعه من التدريبات المتدرجة في الصعوبة وبما يتناسب مع خصائص المرحلة السنية للاعبات كرة اليد

وهذا ما أشار إليه كل من " كمال درويش وصبحي حسانين " (2001)،(2022م) ضرورة تنمية العناصر الحركية والأساسية كالقوة والسرعة والتحمل وكذلك على وجه الخصوص القدرات ذات الطبيعة المركبة (14 : 132) .

ويضيف " محمد الويللي " (2001م) أن طبيعة اللعب في كرة اليد تحتاج إلى قدر كبير من قوة عضلات الذراعين والصدر لأهميتهما في التمرير والتصويب والتحركات الدفاعية الهجومية (16: 72)

وترجع الباحثة هذا التحسن في مستوى الأداء لاستخدام تدريبات التوقع الحركي من ضمن البرنامج التدريبي حيث يتفق ذلك مع ما توصل إليه " مفتي إبراهيم " (2001م) (19) حيث أشار إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام الاداء المهارية المقننة يساهم في تنمية المجموعات العضلية العاملة في الأداء المهاري في كرة اليد وتدريبات الوثب لتنمية القدرة العضلية.

كما أوضحت العديد من الدراسات أن مهارات كرة اليد تتطلب طبيعة أدائها إلى قيام اللاعبات بأداء حركات بدنية ومهارية بسرعة وتوقيت يتناسب مع متطلباتها .

يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية الدفاعية ومستوى التوقع الحركي قيد البحث حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى معنوية 0.05 مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية.

وترى الباحثة إن التوقع الحركي هو رؤية مستقبلية تصدر من داخل الفرد لفعل سيصدر من الغير، أي أنه التنسيق بين الاستجابة الحركية مع وصول الحدث الخارجي في آن واحد، وعلية فإن نجاح التوقع يعتمد على التقدير المناسب للشيء المتحرك من حيث المسافة والإتجاه والسرعة، وهذا ليس سهلا على أي فرد، حيث يختلف التوقع من شخص الى آخر ومن سن الى اخر، فمثلا توقع الطفل غير توقع الشاب او المسن.

ويعتبر التوقع الحركي من الظواهر الخارجية لتقويم الحركة في المجال الرياضي، لما له من أهمية نظرا لإرتباطة بالتطور الصحيح للحركة والذي ينتج عنه جمال الحركة وانسيابيتها ، فلا يمكن أداء أي حركة او تكوينات حركية دون ان يسبقها توقع مسارها، كما يرتبط توقع الهدف في الحركات الرياضية بقدرة الفرد على إدراك مكونات الحركة ودقائقها وإدراك الهدف النهائي. (7:55)(8:2)

وترى الباحثة أن اللاعب الذي يمتلك التوقع الحركي الصحيح خلال اداء المهارات الحركية هو الذي يتخذ المكان والتوقيت المناسبين لتنفيذ برنامجه الحركي والذي كونه نتيجة للتوقع الصحيح لبرنامج المنافس ويعد التوقع الحركي من أهم متطلبات النجاح في ممارسة الأنشطة الرياضية لأنه يتطلب تحديد هدف الحركة قبل أدائها وهذا يعنى إدراك مسبق لهدف ونوع الحركة وهذا ما أشارت اليه دراسة كلا من "سارة كارم" (2021م) (9)، "سجاد ناصر" (2020م) (10) شاکر محمود ، سليم جلاب (2010م) (11) والتي أشارت الى أهمية استخدام تدريبات التوقع الحركي في تنمية مستوى الأداء المهارى.

وتتضح أهمية التوقع الحركي في الالعب الجماعية بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة فتحركات اللاعب وأدائه ضد المنافس أو تحركه مع الزميل بالتغطية أو الخداع تتطلب سرعة في اداء المهارات مع اللياقة والقدرة على تغيير السرعة والإتجاه خاصة في الهجمات الخاطفة. (25:68)

وهذا ما يتفق مع ما ذكره "لمياء لبيب" (2001م) (13) في أن النجاح في مهارات كرة اليد والنقدّم بها يحتاج إلى تنمية عناصر بدنية ضرورية تسهم في أدائها بصورة مثالية وإن العناصر البدنية الخاصة لا تظهر بصورة منفصلة عند أداء المهارات بل ترتبط معها بصورة واقعية. (13:4)

كما تعزو الباحثة التحسن في مستوى الأداء المهارى في كرة اليد إلى استخدام الكرة أطول فترة ممكنة في الوحدة التدريبية وتنوع أوزان الكرات ما بين الكرات القانونية والكرات الطبية والتي تتشابه مساراتها الحركية مع المسارات الحركية للمهارات المرتبطة بالمرحلة السنية وفقا للقواعد الاستثنائية قيد البحث، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "كمال درويش" (2002م) (15) من أن التدريب باستخدام الكرات الطبية من أفضل الوسائل المؤثرة والهادفة على مستوى الأداء المهارى .

ويشير كلا من " كمال عبد الحميد وصبحي حسانين " (2001) على أن النجاح في أي مهارة دفاعية أو هجومية يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية ضرورية تسهم في أدائها بصورة مثالية وأن كل مهارة أساسية يسهم في أدائها وفقا لطبيعتها أكثر من مكون بدني (14 : 76) .

كما تعزو الباحثة التحسن في المستوى المهارى إلى عنصر التوقع الحركي من خلال الدفاع فرد لفرد ومن خلال التصويب من مسافات بعيدة مما تسهم في تحسن مستوى أداء مهارات التصويب بأنواعه ، وهذا ما أشار إليه " كمال درويش " (2002م) أن السرعة من المكونات الأساسية للأداء الحركي في كرة اليد (15 : 220) .

وترى الباحثة أن طبيعة الأداء في كرة اليد الحديثة خاصة بلاعبات كرة اليد المرحلة السنية قيد البحث وما تتطلبه تلك القواعد من سرعة الأداء سواء من الناحية الهجومية أو الدفاعية ، كالتصويب والتمرير والهجوم الخاطف والمقابلة والتغطية لها تأثير على تنمية العناصر البدنية المختلفة ، وان مهارة سرعة رد الفعل وتنمية الأداء المهارى المرتبط بالتوقع الحركي يسهم في انجاز الهجمة بشكل كبير وهذا ما أشارت اليه دراسة "شريف صالح" (2004)(12)، محمد فتحي (2007م)(17)، نرمين سمير (2018م)(18) وجود علاقة طردية بين التوقع الحركي وتحسن الأداء المهارى والبدني.

ويتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات مجموعتي البحث (المجموعة الضابطة، المجموعة التجريبية) في المتغيرات المهارية والدفاعية ومستوى التوافق الحركي ولصالح المجموعة التجريبية حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (20) ومستوى معنوية 0.05 وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية عن مجموعة الضابطة.

وترتبط معظم الأداءات الحركية للاعب بالتوقع المستمر حيث تلعب الخبرة دورا اساسيا في إختيار نوع الأداء المناسب بناء على توقع الموقف فمن خلال ردود فعل الزملاء والمنافسين وإتجاه الكرة يستطيع اللاعب تنفيذ الأداء الحركي المناسب للموقف تبعا للعناصر السابقة ومدى تحقيق الربط بين التوقع المرتبط بها جميع التحقيق الهدف.

وتعد على أن سرعة رد الفعل والدقة والتوافق والإدراك الحس حركي من المكونات التي تؤدي الى نجاح التوقع، فسرعة رد الفعل ترتبط ببداة الإستجابة عند ظهور المثير وسرعة إتخاذ القرار الحركي في اقل زمن ممكن (1 : 189) كما يتطلب التوقع دقة التحرك الى المكان والاتجاه المناسب لوصول المثير او الكرة ، وتظهر علاقة التوافق بالتوقع من خلال تعدد المواقف في الملعب حيث يتطلب الأداء الرياضي سرعة إستجابة اللاعب لتغير مواقف اللعب أو سرعة الأداء لمواجهة حركة المنافس او اختيار

خطة معينة او توقع مكان معين لإتجاه الهدف كل هذه المواقف تحتاج الى قدرة على التوافق ، كما يرتبط النشاط الرياضي بأنواع مختلفة من المدركات التي تلعب دورا هاما في التوقع والأداء الحركي ومن أهمها إدراك الزمن والمسافة والحركة والإتجاه والقوه وهذه المدركات متداخلة مع بعضها البعض فالإحساس بالكرة يتداخل معه الإدراك والإحساس بالقوة المطلوبة والمناسبة لأداء الحركات بينما إدراك المسافة يتداخل مع إدراك المكان وإدراك العلاقات الفراغية ومعرفة مكان اللاعب في الملعب وعلاقته بالآخرين ومكان وصول الكرة فالتقدير المناسب للمكان يتطلب قدرا كبيرا من التوقع المكاني للمكان الذي يتجه اليه الهدف.(4: 46)

ومن العرض السابق نجد أن التوقع مكون بدنى وحسى إدراكي يؤثر بصورة مباشرة على نجاح الأداء فمن خلال هذان المكونان عن طريق التوجيه الواعي اثناء عملية التدريب فيتعرف اللاعب على الإشارات الحاسمة التي تساعد على التوقع الصحيح مثل حركات الراس او أوضاع الرجلين او نقل ثقل جسم المنافس ،الى جانب استخدام الاشكال التدريبية القريبة الشبة من شكل المنافس، والتدريب على مواقف اللعب المتوقعة، وتطوير الأداء التكتيكي والذي يعتبر اساسا جوهريا لبناء التوقع الحركي وبالذات فيما يختص بحركات الخداع ، وايضا تنمية التوافق المتوقع من خلال توقع المثير وكيفية التعامل معه وذلك برد الفعل المناسب للزميل او المنافس او الكرة بحيث يكيف اللاعب حركته فلا يمكنه الأداء دون ان يسبقه توقع إيجابي سليم (5 : 116،117).

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى تطبيق البرنامج المقترح والموضوع من قبل الباحثة فيما يخص زمن الإعداد المهارى وتوزيعه طبقا للأهمية النسبية لكل مهارة بالإضافة إلى تدريبات وتطوير الأداء المهارى التي تم وضعها من قبل المجموعة التجريبية وكذلك التدرج في التدريبات المهارية للوصول لمستوى الإتقان بالإضافة إلى التدريبات على الدفاع فرد لفرد تحت ضغط المنافس، كما تعزو الباحثة إلى التطور الذي حقق في العناصر البدنية.

وترجع الباحثة تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في الاختبارات قيد البحث نتيجة لتنفيذ المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح والذي يشمل على مجموعة من التدريبات الخاصة بتنمية التوقع الحركي وفي كل وحدات البرنامج التدريبي والتي تهدف إلى غرس وتنمية بعض العادات والأساليب الحركية والفنية عند الناشئين من خلال استخدام القانون وبهدف التحكم في تطوير المستوى الفني حتى نصل إلى المستوى المتميز في الأداء وتحقيق الإيقاع الحركي والسريع وهذه ما تتطلبه كرة اليد الحديثة بالإضافة إلى تدريبات كثيرة ومتنوعة ما بين تدريبات لمسافات طويلة وتدرجات الأداء الخاص وتدرجات التقوية العامة وتدرجات الدفاع بالملازمة فرد لفرد واحتواء البرنامج على الجرعات التدريبية المبنية على

الأسس الهوائية اللاهوائية مما أدت إلى زيادة كفاءة الأجهزة الحيوية وبالتالي أدى ذلك إلى توفير كمية أكبر من الأكسجين للجهاز العضلي وزاد من كفاءة الأجهزة الوظيفية للناشئين بما يتناسب مع رتم وسرعة الأداءات العالية لكرة اليد ، وهو ما استهدفه الباحث خلال تصميمه للبرنامج المقترح وخلال تنفيذ وحداته بما يضمن تحقيق أداء مهاري ذو مستوى عالي .

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه " أحمد المغاوري " (2012م) بأن الوصول إلى المستويات العالية من الأداء لا يأتي مصادفة بل من خلال التدريب المنظم (3 : 41) .

كما يشير " رشا مصطفى " (2014م) إلى أن الهدف من عملية التدريب يتحقق إذا ما تم مراعاة المواصفات الجسمية والأنثروبومترية للناشئين وتحديد اتجاهات الإعداد المختلفة واختيار أنسب الوسائل والطرق الخاصة في تنفيذ وحدات التدريب خلال البرنامج، ثم عمل التتابع الأمثل للتقسيم الزمني للإعداد والذي يتفق مع طبيعة النشاط وطبيعة المنافسة. (8 : 69)

وترى الباحثة أيضا أن هذا التحسن الملحوظ للمجموعة التجريبية يرجع إلى ما يحتويه البرنامج التدريبي المقترح من تدريبات التنمية الشاملة من حيث تنمية الحالة البدنية وتحسين الأداء المهاري مما يؤدي إلى رفع الكفاءة الوظيفية للناشئين التي تحت على سرعة الأداء سواء في الهجوم أو في الدفاع ، وهذا ما تشير إليه نتائج بعض الدراسات منها دراسة كل من "شريف صالح" (2004)(12)، محمد فتحي (2007م)(17)، نرمين سمير (2018م)(18) وجود علاقة طردية بين التوقع الحركي وتحسن الأداء المهاري والبدني أن من الأمور الهامة في التدريب تقنين حمل التدريب بما يتوافق مع الأداء المهاري والبدني والتدرج به بما يتلاءم مع المرحلة السنية مما يؤثر على الحالة الوظيفية للاعبات بطريقة إيجابية وذلك في خلال فترة الإعداد لتحقيق جميع الواجبات الأساسية التي تكفل النجاح أثناء الاشتراك في المباريات التدريبية وخلال المنافسة

أولا : الاستنتاجات:

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى مكونات التوقع الحركي والأداء المهاري الدفاعي قيد البحث لصالح القياس البعدي.
1. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى مكونات التوقع الحركي والأداء المهاري الدفاعي قيد البحث لصالح القياس البعدي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات التوقع الحركي والأداء المهاري الدفاعي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: التوصيات

1. تفعيل دور تدريبات التوقع الحركي في المجال الرياضي بصفه عامة وكرة اليد بصفه خاصة لما له من تأثير فعال على النواحي البدنية والمهارية.
2. الاهتمام بتدريبات التوقع الحركي في مراحل الناشئين وادراجها ضمن برامج اعداد الناشئين.
3. تصميم وابتكار اشكال متعددة للسلم لمعرفة تأثيرها على متغيرات ومهارات جديدة.
4. ضرورة الاهتمام بتدريبات التوقع الحركي الموجهة لليدين والذراعين وذلك وفقاً لخصائص كل رياضة تخصصية وبما يتناسب مع خصائص المرحلة السنوية .

المراجع

أولا المصادر العربية:

- 1- أبو العلا احمد عبدالفتاح (1997) : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي.
- 2- أبو العلا احمد عبد الفتاح وآخرون (1997) فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، دار الفكر العربي.
- 3- أحمد المغاوري مروان السيد (2012م): استخدام تدريبات التوقع الحركي ومكوناته البدنية والادراكية لتحسين فاعلية أداء المهارات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة، مجلة أسبوط لعلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- 4- أحمد عادل جريس (2019م): تأثير استخدام تدريبات التوقع الحركي على تطوير بعض المكونات البدنية والادراكات الحس حركية والاداءات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- 5- أميرة عبد الله احمد (2020م): برنامج تدريبي لتنمية التوقع الحركي وتأثيره على سرعة رد الفعل لأداء الضربات الأساسية لناشئ التنس الأرضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 6- إيهاب جمال محمد (2007): " تأثير برنامج لتطوير التوقع الحركي على مستوى أداء مهارتي المتابعي وقطع التميريات للاعبين كرة السلة " رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 7- جاسم محمد نايف، زياد يونس محمد، مقدار طارق حامد (2014م): تأثير منهاج لتطوير التوقع الحركي لبعض المهارات الدفاعية في سلاح الشيش، بحث علمي منشور، مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، العراق.

- 8-رشا مصطفى مبروك (2014م): برنامج مقترح لتنمية التوقع الحركي وتأثيره على المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 9-سارة كارم محمود (2021م) تأثير استخدام تدريبات التوقع الحركي بواسطة مقاييس مختلفة للوحة الارتقاء على الأداء المهارى لناشئين الوثب الطويل، بحث علمي منشور، مجلة اسيوط لعلوم وفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 10-سجاد ناصر عويد (2020م): تأثير تدريبات التوقع الحركي على تحسين سرعة ودقة أداء الحركة الانبساطية الطائرة لناشئي سيف المبارزة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- 11-شاكر محمود عبد الله، سليم حسن جلاب (2010م): تأثير تمارين ذهنية بالأسلوب المكثف على التوقع الحركي بلعبة التنس لطلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية، جامعة الانبار، العراق.
- 12-شريف فتحى صالح (2004) : " تصميم وتقنين جهاز لقياس سرعة التوقع الحركي للاعبى تنس الطاولة " بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- 13- لمياء رضوان لبيب (2001) : " التوقع وتأثيره على مستوى الأداء لكرة اليد " رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
- 14-كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين (2001م): رباعية كرة اليد الحديثة، سلسلة من أربعة أجزاء يتناول كل جزء منها موضوعا مستقلا في كرة اليد الحديثة، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 15-كمال عبد الرحمن درويش (2002م) : القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002م
- 16-محمد توفيق الوليلي (2001م): كرة اليد - تعليم - تدريب - تكتيك ، ط6 ، دار G.M.S. ، القاهرة.
- 17-محمد فتحى محمد (2007) : " تأثير تنمية التوقع الحركي على مستوى أداء الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة " رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 18-محمد محمد عبدة (2012م) تأثير تدريبات التوقع الحركي على بعض الاداءات المهارية الدفاعية للاعبى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

19-مفتى إبراهيم حماد (2001): التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقياده، دار الفكر العربي، القاهرة.

18-نرمين سمير السيد (2018م): تأثير تدريبات التوقع الحركي على تنمية القوة البدنية للاعبات الكرة الطائرة، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.

المراجع الأجنبية:

19-Elk, Waltraud (2008): “The Relationship Between Reaction Time Performance Of Older Female Adults ” University Of Illinois At Chicago.

20-Hart,(2007): “ Effect Of Stimulus Present On Reaction Time Anticipation, And Movement Time” , University Of Oregon.

21-Lider , R. Argov , E. Dainel S. (2008) : “An Exploratory Of Perceptual Motor Abilities Of Won Novic And Skilled Player me

22-Mac. Morriss (2005) : “ Anticipation Of Soccer Goal Keepers When Facing Kicks To The Right ”, Research In Coaching , U.S.A.

23-Magill , R . H (2000) : Motor Learning – Concepts And Applications , Second Edition , S.M.C Brown Publishes U.S.A.

24-Melton Sam (2006) : “The Effect Of The Anticipation Exercises Of Basket Ball Beginners In Game ”, Journal Of Motor Behavior

25-Miller , L . S . (2003) : “ Testing Anticipation Ability Succering Goals In Football Player ”, Journal Of Motor Behavior.

26-Boulton , E . C .(2007) : “ On Prediction In Skilled Movement ” ,Bulletin Psychological , Colorado , U . S . A

27-Ray C.P.B (2007) : A comprehensive Guide to Sports Skills tests and Measurements S.M.C Brown Publishers U.S.A

28-Ridenour , M . (2007) : Influence Of Object Siege , Speed And Direction On The Perception Of A Moving Object , Research Quarterly.

29-Schmidt R. , H.(2008) : Anticipation And Timing In Human Performance , Psychological Bulletin .

- 30-Shultz, R. W.(2007) : Absolute Constant And Variable Error Problem And Solution Indi , Mood (Ed) The Measurement Of Change In Physical Education Boulder , Co. University Of Colorado . U .S . A
- 31-Singer , R . N , (2006) : “ Anticipation And Reactive Comparisons Between Highly Skilled And Beginning Tennis Players ” Journal Of Applied Sport Psychology