

تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات التطبيقية البدنية والمهارية على تنمية بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى الأداء المهارى و مؤشر الكفاءة البدنية لدى لاعبي كرة اليد

*أ.م.د/ طارق صلاح الدين سيد

مقدمة ومشكلة البحث :-

تعتبر لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي نالت اهتماماً كبيراً بعد تصنيف مصر ضمن فرق المستوى الأول عالمياً والتخطيط العلمي للتدريب ما هو إلا خطوات منظمة تهدف إلى إحداث تغيرات موجبه لأستثمار الإمكانيات المتاحة لتحقيق أهداف محددة وترشيد بذل الجهد والوقت بأسرع الطرق وأقل التكاليف .

ويرى الباحث أن كرة اليد من الألعاب الرياضية التي تأثرت إيجابياً بشكل كبير من خلال تطور علم التدريب الرياضي وتحديث طرق وأساليب التدريب حيث أنها تعتمد إلى حد كبير على اللياقة البدنية العالية بجانب إتقان الأداء المهاري والخططي .

وقد يتأثر الأداء البدني للفرد بعدة عوامل بعضها فسيولوجية ومورفولوجية وبدنية والبعض الأخر يرتبط بالعوامل النفسية والتربوية ، ولذلك يعد التخطيط للتدريب المبني على أسس علمية من أهم العوامل الأساسية لتقدم المستوى . (٣٣ : ١١٣)

و هو ما يشير إليه " كمال الدين عبد الرحمن درويش وعماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي (٢٠٠٢ م) أن مستوى الأداء في كرة اليد يتأثر بمجموعة من العوامل البيولوجية بما تتضمنه من عوامل فسيولوجية ومورفولوجية ، إلا أن العوامل الفسيولوجية تأتي في مقدمة تلك العوامل لما لها من تأثير على المستوى البدني وبالتالي المهاري والخططي .

(١٣ : ١٧)

وتعد كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهوداً كبيراً وعملاً متواصلًا طوال فترة وجوده بالملعب سواءً في الهجوم أو الدفاع بدون توقف ، ولا بد للاعب من أن يستمر في بذل الجهد لفترات ، وأن يزيد من كفاحه وكفاءته ويرتفع بمستوى أدائه طالما كان مستمراً في اللعب بحيث يختم المباراة وهو في حاله لا تقل بأي حال من الأحوال عن بدايتها . (٢٢ : ٤٤)

ومن المعروف أن المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد هي الركن الأساسي والفعال في تحقيق فنون اللعبة والفوز لأي فريق ، فطبيعة الأداء في كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء تلك المهارات الأساسية سواءً دفاعية أو هجومية ؛ بالكرة أو بدونها ، وتوظيفها أثناء القيام بالعمل الخططي ، فمثلاً المهارات الأساسية للمهاجم في كرة اليد قد تعتمد على الطاقة الهوائية في أغلب الأداء الذي يتخلل التدريب والمباريات ولذلك يلزم اختيار اللاعبين على أسس الاختبارات الفسيولوجية المعروفة عالمياً . (١٢ : ٦٨) (٣٥ : ١٨)

وقد تشابهت آراء بعض العلماء في العلاقة بين المهارة الحركية ونمو الصفات البدنية وذكروا أن المهارة الحركية هي القدرة على استخدام العضلات الصحيحة بالقوة اللازمة لتنفيذ الحركة المرغوب فيها في الاتجاه والتوقيت المناسبين وبالذقة المطلوبة . (٧٧ : ٣٠٩) كما أن الأداء الحركي والإتقان المهاري لمهارات اللعبة يتوقف إلى حد كبير على مستوى اللياقة البدنية للاعب ، حيث تبين وجود علاقة ارتباط بين مستوى الأداء الحركي لمهارات كرة اليد ومستوى اللياقة البدنية . (٢٦ : ١٠٤)

ومما لاشك فيه أن الطاقة في جسم الإنسان هي مصدر الحركة وهي مصدر الانقباض العضلي وبالتالي مصدراً للأداء الرياضي بشتى أنواعه ، ولا يمكن أن يحدث الانقباض العضلي المسئول عن الحركة أو عن تثبيت أوضاع الجسم المختلفة بدون إنتاج الطاقة .

(١ : ٢٩-٣٠)

ويشير إلى ذلك كلا من **جوناز كارمال Gonath Karmal (٢٣)** (٢٠٠١م) ، **ترسي Trase (٢٥)** (١٩٩٩م) على أن متطلبات الأداء المهاري في كرة اليد تتطلب مستوى عال من القوة والسرعة والتحمل بالإضافة إلى قدر عال من الطاقة الهوائية **Aerobic** والطاقة اللاهوائية **Anaerobic** .

فإذا نظرنا إلى إجمالي زمن المباراة في كرة اليد (٦٠ق) وكذلك زمن كل شوط (٣٠ق) نجد أن ذلك يشير إلى إمكانية استخدام نظام الطاقة الهوائي نظراً لطول فترة الشوط أو المباراة ، أما إذا نظرنا لطبيعة الأداء خلال المنافسات فهي ما بين تحركات دفاعية أو هجومية أو إنتقال بين الدفاع والهجوم وكذلك أنواع المهارات الأخرى كالتصويب مثلاً نجد أنه يتطلب لنجاح هذه المتطلبات سرعة وقدرة أداء عالية مما يتجه معه إلى نظام إنتاج الطاقة اللاهوائية.

لذا فطبيعة الأداء في كرة اليد تتنوع ما بين هوائي ولاهوائي أو ما بين التحمل والسرعة ويتمثل ذلك في العدو السريع - بالكرة أو بدونها - إلى الجري والتوقف ، وترجع عمليات التغيير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة .

ومن خلال متابعة الباحث للعديد من مباريات المنتخب المصري لكرة اليد والتي حصل فيها المنتخب الوطني على المركز الرابع ومن خلال تحليل بعض المباريات تبين أن الفريق المصري في كثير من الأحيان يتقدم على الفريق المنافس ولكن مع التقدم في المباراة وخاصة في الشوط الثاني نجد أن الفريق المصري يتقهقر وتنتهي المباراة بفارق كبير من الأهداف بالنسبة لمنتخب مصر ، ولاحظ الباحث أيضاً نفس المشكلة في بطولة العالم للشباب بالبرازيل عام ٢٠٠٣م والذي حصل فيها المنتخب على المركز العاشر فبعد أن كانت كرة اليد المصرية إحدى الفرق العظمى في كرة اليد إلا أننا في السنوات الأخيرة أصبحنا في انخفاض مستمر .

واختلفت الآراء بالنسبة للنقاد الرياضيين والقائمين على المنتخبات القومية فالبعض أشار إلى ضعف اللياقة البدنية والبعض الآخر أرجع هذا الإخفاق على المدرب من حيث عدم قدرته

على قيادة الفريق أثناء المباراة إلا أن المشكلة الرئيسية قد تكمن في عدم مواكبة التطور والتقدم الهائل في العمليات التدريبية من حيث التدريبات المستخدمة وكيفية اختيارها وتقنينها وطريقة أدائها لجميع اللاعبين بداية من الناشئين إلى المستويات المتقدمة ، فالتدريب الحديث الآن في جميع أنحاء العالم يقوم على أسس هامة وهي (علم فسيولوجيا الرياضة - علم الميكانيكا الحيوية - العلوم النفسية) ، ومعظم علماء فسيولوجيا الرياضة أكدوا على أن خصائص نمو مرحلة الناشئين لا يمكن معها تحديد أي من أنظمة الطاقة يمكن أن يستخدم وذلك بسبب عمليات النمو السريع التي تميز هذه المرحلة .

وبناءً على ما سبق يرى الباحث انخفاض المستوى قد يرجع إلى نقص في الكفاءة البدنية للاعب نتيجة عدم التدريب على كيفية الإقتصاد في الجهد والطاقة المبذولة وكذلك قد يرجع إلى نقص الأكسجين الوارد للعضلة في هذا النوع من الأداء وعدم كفايته لإنتاج الطاقة المطلوبة بسرعة وأيضاً قد يرجع إلى زيادة تركيز حامض اللاكتيك في العضلة نتيجة عدم التدريب وفقاً لنظم إنتاج الطاقة مما يسبب سرعة الإحساس بالتعب العضلي ، كذلك إلى ضعف اللياقة البدنية من سرعة وقوة وتحمل أداء وتحمل دوري تنفسي إلا أن تحمل الأداء والتحمل الدوري التنفسي من العناصر الحاسمة دائماً في نتائج المباريات خاصة في نهايتها .

وتتأسس التدريبات المقترحة على أن تشمل في مكوناتها الأساسية تنمية القدرة الهوائية واللاهوائية للاعب كرة اليد وفقاً لطبيعة الأداء الذي يتفق مع طبيعة وظروف المنافسة .

ويتضح مما سبق وفي حدود إطلاع الباحث على الدراسات السابقة وبعض المراجع العلمية المتخصصة (٣)(١٢)(٢٠) أن هذه الدراسة سوف تؤكد مبدأً هاماً في مجال تدريب كرة اليد وهي أن العوامل الفسيولوجية تأتي في مقدمة العوامل التي لها تأثير على المستوى البدني وبالتالي المهاري والخططي .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات التطبيقية البدنية

والمهارية ومعرفة تأثيره على :-

- ١- مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي كرة اليد .
- ٢- مستوى الكفاءة البدنية لدى لاعبي كرة اليد .
- ٣- بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعتين التجريبتين (الهوائية - اللاهوائية) باستخدام التدريبات التطبيقية البدنية و المهارة في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى لعينة قيد الدراسة .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعتين التجريبتين (الهوائية - اللاهوائية) باستخدام التدريبات التطبيقية البدنية و المهارة في مستوى الكفاءة البدنية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى لعينة قيد الدراسة .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبتين (الهوائية - اللاهوائية) باستخدام التدريبات التطبيقية البدنية و المهارة في بعض المتغيرات الوظيفية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى لعينة قيد الدراسة .

التعريف ببعض المصطلحات الواردة في البحث :

١- **التدريبات التطبيقية المهارة** : Skillfull Pratical Training's (Drills) *
" هي تدريبات مشابهة لأداءات اللاعب أو الفريق أثناء المنافسة وتستخدم لتنمية الأداء المهاري والبدني للاعب كرة اليد وقد تكون تدريبات منفردة أو مركبة وتتصف بالتكرار والتنويع "

٢- **الكفاءة البدنية** : Physical Working Capacity (PWC)
" إمكانية الجسم في توفير مواد الطاقة الهوائية واللاهوائية اللازمة لأداء أقصى عمل عضلي ميكانيكي والاستمرار فيه لأطول فترة زمنية ممكنة " . (٥ : ٢٧)

إجراءات البحث :-

أولاً : منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين وذلك لمناسبتها وطبيعة هذه الدراسة .

ثانياً : مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع هذه الدراسة لاعبي أندية الدوري الممتاز (ب) بمحافظة أسيوط لكرة اليد وعددهم (٢نادياً) خلال الموسم التدريبي ٢٠١٢م - ٢٠١٢م ، والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق بترول أسيوط وعددهم (٢٠) لاعباً.

جدول (١)

* تعريف إجرائي للباحث

تجانس عينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - النبض)

ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط م	الانحراف ع	معامل الإلتواء
١	السن	عدد	١٨.٨٠	٠.٧٩	٠.٤٣
٢	الطول	سم	١٧٥.٨	٣.٥٩	٠.٢٤-
٣	الوزن	كجم	٤	٥.٧٩	١.٠٥-
٤	النبض	عدد	٧٢.٤٦	٣.٩٤	٠.١٨-
			٧٤.٢٧		

يتضح من الجدول السابق (١) ما يلي :

أن معامل الإلتواء تراوح ما بين (٠.٤٣ ، ١.٠٥-) أي إنحصرت بين (٣- ، ٣+) مما يشير إلى إعتدالية منحنى المتغيرات (قيد البحث) بما يدل على تجانس عينة البحث وأن الدرجات تتوزع توزيعاً إعتدالياً في المتغيرات المختارة

ثالثاً : أدوات جمع البيانات :

١- التحليل المرجعي :

قام الباحث بالإطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع

الدراسة مثل (١٠)(١٢)(١٤)(١٨)(٢٠) بهدف :

- تحديد المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة اليد .
- تحديد الاختبارات المهارية التي يمكن عن طريقها قياس مستوى الأداء المهاري .
- تحديد الاختبارات التي يمكن عن طريقها قياس الكفاءة البدنية .
- تحديد مدة البرنامج التدريبي وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية .

٢- إستمارة استطلاع رأي السادة الخبراء :

إستخدم الباحث استمارة استطلاع رأي للسادة الخبراء وعددهم (٨) بهدف تحديد أهم المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة اليد وأنسب الاختبارات التي يمكن عن طريقها قياس تلك المهارات وتحديد مدة البرنامج التدريبي وعدد الوحدات التدريبية وزمن الوحدة التدريبية المناسبة لهذه الدراسة . مرفق (أ) ، (ب) و جدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة اليد ونسبة موافقة

السادة الخبراء (ن=٨)

م	المهارات	نسبة الموافقة
١	الاستقبال	٪١٠٠
٢	التمرير	٪١٠٠
٣	التصويب	٪١٠٠
٤	التطيط	٪٨٧.٥
٥	الخداع	٪٦٢.٥
٦	التحركات الهجومية	٪٦٢.٥
الهجومية		
م	المهارات	نسبة الموافقة
١	الوقفة الدفاعية	٪٥٠
٢	المقابلة	٪٨٧.٥
٣	حائط الصد	٪٥٠
٤	التغطية	٪٥٠
٥	قطع وتشتيت الكرة	٪٦٢.٥
٦	جمع الكرات المرتدة	٪٥٠
٧	الدفاع ضد التطيط	٪٥٠
٨	التحركات الدفاعية	٪١٠٠
الدفاعية		

في حدود ما وضعه السادة الخبراء من نسبة لقبول أهم المهارات الهجومية والدفاعية اختار الباحث نسبة ٧٥٪ فأكثر من آراء السادة الخبراء

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

- موافقة السادة الخبراء على أن أهم المهارات الهجومية للاعبين كرة اليد هي الاستقبال ، التمرير ، التصويب ، التطيط حيث حصلت على نسبة موافقة تراوحت ما بين (٨٧.٥ ٪ ، ١٠٠ ٪) .
مرفق (ج)

- موافقة السادة الخبراء على أن أهم المهارات الدفاعية هي التحركات الدفاعية ، المقابلة حيث حصلت على نسبة موافقة تراوحت ما بين (٨٧.٥ ٪ ، ١٠٠ ٪) .

٣- إستمارات تسجيل البيانات :

قام الباحث بتصميم إستمارات خاصة بتسجيل البيانات وهي كالتالي :

- إستمارة لتسجيل بيانات اللاعبين الأولية واشتملت على (إسم اللاعب . العمر الزمني . الوزن .
الطول - العمر التدريبي- النبض) . مرفق (د)

- إستمارة تسجيل نتائج اللاعبين في الإختبارات المهارية قيد البحث . مرفق (د)
- إستمارة تسجيل نتائج اللاعبين في إختبار الكفاءة البدنية قيد البحث . مرفق (د)

٤- الإختبارات المهارية وإختبارات الكفاءة البدنية المختارة :

أ- الإختبارات المهارية المختارة :

بعد أن حدد الباحث أهم المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة اليد من خلال التحليل المرجعي وعرضها على السادة الخبراء لإبداء الرأي في تلك الأهمية كان لابد من تحديد أنسب الإختبارات المهارية لهذه الدراسة وذلك عن طريق تحليل مرجعي لبعض المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة مثل (٢٣) (٣٧) لتحديد الإختبارات المهارية اللازمة لقياس مستوى الأداء المهاري .

ثم عرض تلك الإختبارات على السادة الخبراء من خلال إستمارة إستطلاع الرأي لتحديد أنسبها وأهمها للدراسة الحالية ، وقد تم إختيار الإختبارات التي حصلت على أعلى نسبة مئوية من الخبراء والجدول التالي يوضح الإختبارات التي تم الإتفاق عليها ونسبة موافقة الخبراء عليها . مرفق (هـ)

جدول (٣)

الإختبارات المهارية المرشحة ونسبة موافقة السادة الخبراء (ن=٨)

م	الاختبارات المهارية	نسبة الموافقة
س	أولاً : الإختبارات الهجومية :	
**	التمرير والإستلام :	
-١	التمرير والإستلام ٣٠ ثانية	٪١٠٠
-٢	التمرير والإستلام ٦٠ ثانية	٪٨٧.٥
-٣	التمرير والإستلام ١٢٠ ثانية	٪٦٢.٥
-٤	التمرير من المركز ٨ كرات	٪٥٠
-٥	رمي كرة يد لأبعد مسافة	٪١٠٠
**	التنطيط :	
-١	التنطيط في اتجاه متعرج ٣٠ متر	٪١٠٠
-٢	التنطيط في اتجاه متعرج ٤٠ متر	٪٦٢.٥
-٣	التنطيط في خط مستقيم ٣٠ متر	٪٨٧.٥
-٤	التنطيط في خط مستقيم ٢٢ متر	٪٥٠
**	التصويب :	
-١	التصويب بالوثب عالياً ١٠ كرات	٪٨٧.٥
-٢	التصويب بالوثب عالياً ١٠ كرات بعد الخداع	٪٦٢.٥
-٣	التصويب بالوثب ٨ كرات	٪١٠٠
-٤	الجرى المتعرج المنتهي بالتصويب	٪٥٠
س	ثانياً : الإختبارات الدفاعية :	
-١	التحرك الدفاعي والمقابلة على مرتين ٤٠ متر والانطلاق للهجوم الخاطف	٪١٠٠
-٢	التحركات الدفاعية والمقابلة للأمام والخلف	٪٨٧.٥
-٣	التحركات الدفاعية المتنوعة والمقابلة	٪١٠٠
-٤	التحرك الدفاعي والمقابلة ٢٠٠ متر	٪٨٧.٥

في حدود ما وضعه السادة الخبراء من نسبة لقبول الإختبارات المهارية المرشحة اختار الباحث نسبة ٧٥٪ فأكثر من آراء السادة الخبراء ويتضح من جدول رقم (٣) ما يلي :

أولاً الإختبارات المهارية : التمرير :-

- ١- التمرير والإستلام ٣٠ ثانية ١٠٠٪ .
- ٢- التمرير والإستلام ٦٠ ثانية ٨٧.٥٪ .
- ٣- رمي كرة يد لأبعد مسافة ١٠٠٪ .

التنطيط :-

- ١- التنطيط المستقيم ٣٠ متر ٨٧.٥٪ .

٢- التنظيط المتعرج ٣٠ متر ١٠٠% .

التصويب :-

١- التصويب بالوثب ٨ كرات ١٠٠% .

٢- التصويب بالوثب عاليا ١٠ كرات ٨٧,٥% .

ثانيا الأختبارات الدفاعية :-

١- التحرك الدفاعي والمقابلة ٢٠٠ متر ٨٧.٥% .

- التحركات الدفاعية والمقابلة للأمام والخلف ٨٧.٥% .

- التحركات الدفاعية المتنوعة والمقابلة ٨٧.٥% .

- التحرك الدفاعي والمقابلة على مرتين ٤٠ متر والانطلاق للهجوم الخاطف ١٠٠%.

ب- إختبارات الكفاءة البدنية :

بعد إطلاع الباحث على معظم الدراسات والمراجع العلمية المتخصصة (٣)(٥)(١٥)

(١٧)(٢٣) تبين أن قياس الكفاءة البدنية يتم عن طريق ثلاثة إختبارات غير مباشرة وهي:

- تحديد الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين .

- إختبار الكفاءة البدنية PWC₁₇₀ .

- إختبار هارفرد (إختبار الخطوة) .

قد تم إختيار إختبار الخطوة لهارفرد وذلك لتوافر الأدوات ومناسبته لطبيعة هذه الدراسة .

وتتلخص خطواته فيما يلي :

١- يقف المختبر أمام مقعد إرتفاعه ٥٠ سم ويبدأ بأن يصعد المختبر بقدمه اليمنى فوق المقعد ، ثم يصعد بالقدم اليسرى (يصل إلى وضع الوقوف فوق المقعد) ، ثم يعود للهبوط بقدمه اليمنى على الأرض ثم اليسرى ، وهكذا يكرر العمل السابق مع الإحتفاظ بأداء هذا العمل في أربع عدات بمعدل ثلاثين مرة في الدقيقة .

٢- يستمر المختبر في أداء العمل السابق بهذا المعدل خمس دقائق متصلة أو إلى أن يعجز

عن الأداء (يسجل الزمن في هذه الحالة) ، ويجب ألا تزيد فترة الأداء عن خمس دقائق .

٣- يجلس المختبر على كرسي فور الإنتهاء من أداء الإختبار ويسجل له النبض

لفترة ثلاثين ثانية كالاتي :

(أ) بعد انتهاء الإختبار من دقيقة إلى دقيقة ونصف .

(ب) بعد انتهاء الإختبار من دقيقتين إلى دقيقتين ونصف .

(ج) بعد انتهاء الإختبار من ثلاث دقائق إلى ثلاث دقائق ونصف .

٤- يتم تطبيق المعادلة التالية لإستخراج النتائج :

$$\text{مؤشر الكفاءة البدنية} = \frac{\text{زمن الإستمرار في أداء الإختبار بالثانية} \times 100}{2 \times \text{مجموع قياسات النبض الثلاثة}}$$

(٦ : ٩٤) (٢١ : ٢٩٩)

المعاملات العلمية للإختبارات المهارية المختارة وإختبار الكفاءة البدنية : أ- معامل الصدق :

استخدم الباحث صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما مميزة وهم لاعبي الدوري الممتاز (ب) فريق نادي الشبان المسلمين لكرة اليد والأخرى غير مميزة وهم طلاب الفرقة الرابعة (تخصص كرة اليد) بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط وكل مجموعة قوامها (٩) لاعبين ولقد طبقت الإختبارات المهارية وإختبار الكفاءة البدنية على المجموعتين في الفترة من ٥ / ٩ / ٢٠١٣ م إلى ٩ / ٩ / ٢٠١٣ م ، وجدول (٤) يوضح ذلك ..

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة - غير المميزة) في الإختبارات المهارية والكفاءة البدنية قيد البحث (ن = ٩)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية
			ع	م	ع	م		
أولاً	الإختبارات المهارية :							
١	التمرير والإستلام ٣٠ ثانية على حائط	العدد	٢٢.٤٤	٢.١٣	١٦.٨٩	٣.١٤	٤.٣٩	٢.١٢
٢	التمرير والإستلام ٦٠ ثانية على حائط	العدد	٤٤.٧٨	٤.٤٧	٣٧.٢٢	٥.٩٣	٣.٠٥	
٣	رمي كرة يد لأبعد مسافة	المسافة	٢٥.٩٧	٢.٧١	٢٢.١١	٢.٥٠	٣.١٤	
٤	التصويب ٨ كرات	العدد	٢.٥٦	٠.٨٨	١.٣٣	٠.٧١	٣.٢٤	
٥	التصويب بالوثب عالياً ١٠ كرات	العدد	٣.١١	١.٦٢	١.١١	٠.٦٠	٣.٤٨	
٦	التحرك الدفاعي والمقابلة للأمام والخلف	العدد	٢٩.١٥	٢.٤٥	٣٣.٥٤	٣.٣٥	٣.١٨ -	
٧	التحرك الدفاعي والمقابلة على مرتين والإنتقال للهجوم الخاطف ٤٠ م	الثانية	٢٢.٨١	٢.٥٠	٢٦.٧٩	١.٦٨	٣.٩٦ -	
٨	تحركات الدفاعية المتنوعة والمقابلة	الثانية	٩.٣٣	٠.٦٤	١٠.٢١	٠.٥٦	٣.٠٨ -	
٩	الجري ٢٠٠ م في شكل تحركات دفاعية وهجومية والمقابلة	الثانية	٦٦.٢١	٤.٦١	٧٥.٠٥	٢.٧٨	٤.٩٢ -	
١٠	التنطيط في إتجاه مستقيم ٣٠ م	الثانية	٥.٦٧	٠.٤٥	٦.٧٠	٠.٤٤	٤.٩٢ -	
١١	التنطيط في إتجاه متعرج ٣٠ م ذهاب وعودة	الثانية	٩.٠٤	٠.٩٢	١٠.٢١	٠.٦٤	٣.١٤ -	
ثانياً	إختبار الكفاءة البدنية إختبار الخطوة لهارفرد	الثانية	١٠٣.٤٠	٣٧.٨١	٧٣.٨٤	١٥.٩٠	٢.١٦	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٢

تضح من جدول رقم (٤) ما يلي :-

وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الإختبارات ، حيث أن قيمة " ت " المحسوبة تراوحت ما بين (٢.١٦ - ٤.٩٦) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية (٢.١٢) عند مستوى ٠.٠٥ .

ب- معامل الثبات :

لحساب ثبات الإختبار قام الباحث باستخدام طريقة (الإختبار وإعادة الإختبار) بفارق زمني قدرة (٧) أيام من ٢٠١٢/٩/١٢م حتى ٢٠١٢/٩/١٦م على عينة قوامها (٩) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وهم فريق نادي الشبان المسلمين والسابق استخدامها في إيجاد الصدق ، ويوضح الجدول (٥) معاملات الثبات بين التطبيقين .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني في الإختبارات

المهارية والكفاءة البدنية قيد البحث للمجموعة المميزة (ن = ٩)

م	الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر المحسوبة
			ع	م	ع	م	
أولاً	الإختبارات المهارية :						
١	التمرير والإستلام ٣٠ ثانية على حائط	العدد	٢٢.٤٤	٢.١٣	٢٢.٣٣	٢.٤٠	٠.٩٠
٢	التمرير والإستلام ٦٠ ثانية على حائط	العدد	٤٤.٨٩	٤.٤٧	٤٤.٨٩	٤.٣١	٠.٩٧
٣	رمي كرة يد لأبعد مسافة	المسافة	٢٥.٩٧	٢.٧١	٢٥.٦٧	٢.٣٨	٠.٩٤
٤	التصويب ٨ كرات	العدد	٢.٥٦	٠.٨٨	٢.٤٤	١.٠١	٠.٩٥
٥	التصويب بالوثب عالياً ١٠ كرات	العدد	٣.١١	١.٦٢	٣.١١	١.٥٤	٠.٩٠
٦	التحرك الدفاعي والمقابلة للأمام والخلف	العدد	٢٩.١٥	٢.٤٥	٢٩.٤٥	٢.٦٦	٠.٩٤
٧	التحرك الدفاعي والمقابلة على مرتين	الثانية	٢٢.٨١	٢.٥٠	٢٣.٢٥	٢.١٦	٠.٩٦
٨	والإنطلاق للهجوم الخاطف ٤٠ م	الثانية	٩.٣٣	٠.٦٤	٩.٦٩	٠.٦١	٠.٩٨
٩	التحركات الدفاعية المتنوعة والمقابلة.	الثانية	٦٦.٢١	٤.٦١	٦٦.٦٠	٤.٦٢	٠.٩٧
١٠	الجري ٢٠٠ م في شكل تحركات دفاعية وهجومية والمقابلة .	الثانية	٥.٦٧	٠.٤٥	٥.٩٦	٠.٤٢	٠.٩٤
١١	التطيط في إتجاه مستقيم ٣٠ م .	الثانية	٩.٠٤	٠.٩٢	٩.٣٦	٠.٩٥	٠.٩٣
١٢	التطيط في إتجاه متعرج ٣٠ م ذهاب وعودة .	الثانية					
١٣	إختبار الكفاءة البدنية إختبار الخطوة لهارفرد .	الثانية					

يتضح من الجدول السابق (٥) ما يلي :-

أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين القياسين الأول والثاني في الإختبارات المهارية والكفاءة البدنية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الإختبارات ، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٩٠ - ٠.٩٨) وهو أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند مستوى (٠.٥) .

و بعد التأكد من صدق وثبات الإختبارات (المهارية - الكفاءة البدنية) التي وقع عليها الإختيار من خلال تحليل المحتوي للمراجع والدراسات السابقة وإستطلاع رأي الخبراء والمعاملات العلمية ، قام الباحث بعمل توصيف إحصائي للعينة قيد البحث للتأكد من تجانس العينة ، حتى يتسنى له البدء في إستكمال إجراءات البحث .

جدول (٦)

تجانس عينة البحث في الإختبارات المهارية والكفاءة البدنية المختارة (ن = ١٨)

م	الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط		معامل الالتواء
			م	ع	
أولاً	الإختبارات المهارية :				
١	التمرير والإستلام ٣٠ ثانية على حائط	العدد	٢٥.٣٣	١.٣٧	٠.٩٩
٢	التمرير والإستلام ٦٠ ثانية على حائط	العدد	٥٠.٦١	٣.٢٧	٠.١١
٣	رمي كرة يد لأبعد مسافة	المسافة	٢٩.٨١	٢.٠٥	٠.٤٨
٤	التصويب ٨ كرات .	العدد	٤.٢٨	٠.٨٩	٠.٠٧
٥	التصويب بالوثب عالياً ١٠ كرات .	العدد	٣.٦٧	١.٦١	٠.٤٣
٦	التحرك الدفاعي والمقابلة للأمام والخلف	الثانية	٢٦.١٤	١.٦٠	١.٠١
٧	التحرك الدفاعي والمقابلة على مرتين والإنتلاق للهجوم الخاطف ٤٠ م	الثانية	١٩.٢٥	١.٦٤	٠.٣٠
٨	التحركات الدفاعية المتنوعة والمقابلة.	الثانية	٨.٥٨	٠.٥١	٠.٠٧
٩	الجري ٢٠٠ م في شكل تحركات دفاعية وهجومية والمقابلة .	الثانية	٦٤.٢٢	٣.٩٣	٠.٣٤
١٠	التطيط في إتجاه مستقيم ٣٠ م .	الثانية	٥.٠٦	٠.٢٠	٠.٤٠
١١	التطيط في إتجاه متعرج ٣٠ م ذهاب وعودة .	الثانية			
ثانياً	إختبار الكفاءة البدنية	الثانية	٤.٦٦	٠.٦٥	١.٧٨
١٢	إختبار الخطوة لهارفرد .	الثانية			

يتضح من الجدول السابق (٦) ما يلي :

أن معامل الإلتواء لهذه الإختبارات المختارة قيد البحث تراوح ما بين (±3) مما يؤكد إعتدالية توزيع بيانات أفراد عينة البحث ، وبالتالي تجانس أفراد عينة البحث المختارة في تلك الإختبارات .

رابعاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة :

تحقيقاً لأهداف البحث تم إستخدام الأدوات والأجهزة التالية :

١- الأجهزة المستخدمة :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ميزان طبي مقنن لقياس الوزن بالكيلوجرام .
- ساعة إيقاف لتحديد الزمن في بعض الإختبارات .

٢- الأدوات :

- حائط وطباشير .
- مكعبات خشبية بإرتفاع ٥٠ سم .
- أقماع .
- مرمى كرة يد .
- ملعب كرة يد قانوني .
- كرات يد .
- كرات طبية .
- شريط قياس .

خامساً : برنامج التدريبات التطبيقية البدنية و المهارية :

١- الهدف من البرنامج :

تنمية مستوى الأداء البدني و المهاري والكفاءة البدنية للاعبين قيد البحث .

٢- أسس وضع البرنامج التدريبي :

لتحقيق الهدف من البرنامج وضع الباحث البرنامج التدريبي وفقاً للأسس العلمية وذلك بأن

يراعي البرنامج التدريبي ما يلي :

- أ- الإحماء والتهدئة .
- ب- عوامل الأمن والسلامة للاعبين
- ج- الزيارة المتدرجة في الحمل .
- د- التوازن الإيقاعي بين الحمل والراحة .
- هـ- الخصوصية في إختيار التمرينات .
- و- مراعاة الفروق الفردية للاعبين من خلال القياسات القبلية للاعبين .

٣- بناء البرنامج التدريبي :

بناءً على الدراسة التحليلية التي قام بها الباحث لبعض المراجع العلمية والدراسات السابقة واستطلاع رأي الخبراء والتي هدفت إلى تحديد عدد أسابيع البرنامج التدريبي وعدد الوحدات التدريبية في كل أسبوع و زمن وحدة التدريب توصل الباحث إلى الآتي :

جدول (٧)

المحددات الرئيسية للبرنامج المقترح ونسبة موافقة السادة الخبراء (ن=٨)

م	المحددات الرئيسية للبرنامج	نسبة الموافقة
١	مدة البرنامج التدريبي	
	- أربع أسابيع	٪٣٧.٥
	- ثماني أسابيع	٪١٠٠
	- اثني عشر أسبوعاً	٪٦٢.٥
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	
	- ثلاث وحدات	٪٥٠
	- أربع وحدات	٪١٠٠
	- خمس وحدات	٪٨٧.٥
٣	زمن وحدة التدريب	
	- ٣٠ دقيقة	٪١٠٠
	- ٤٥ دقيقة	٪٨٧.٥
	- ٦٠ دقيقة	٪٥٠
٤	إجمالي عدد تمارين البرنامج	
	- ١٠ تمارين	٪١٠٠
	- ١٢ تمرين	٪٨٧.٥
	- ١٥ تمرين	٪٥٠

في حدود ما وضعه الباحث من نسبة لقبول المحددات الرئيسية للبرنامج وهو اتفاق ٧٥٪ من آراء الخبراء كحد أدنى وبالإتفاق مع السادة المشرفين تم إختيار المحددات التي حصلت على نسبة ١٠٠٪ .

يتضح من جدول رقم (٧) ما يلي :

أن المحددات الرئيسية للبرنامج هي :

- مدة البرنامج التدريبي ٨ أسابيع .

- عدد الوحدات التدريبية للبرنامج ٣٢ وحدة بمعدل ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع .

جدول (٩)

البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت التدريبات اللاهوائية

المجموع	الإعداد الخططي		الإعداد المهاري				الإعداد البدني الخاص		المرحلة المتغيرات / الأسابيع
	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
									درجات الحمل %٩٠ %٨٥ %٨٠ %٧٥
عالي	%٩٠	%٩٠	%٨٥	%٨٥	%٨٠	%٨٠	%٧٥	%٧٥	شدة الحمل
-	-٣٠ ث٤٥	-٣٠ ث٤٥	-٣٠ ث٤٥	-٣٠ ث٤٥	-٣٠ ث٤٥	-٣٠ ث٤٥	-٣٠ ث٤٥	-٣٠ ث٤٥	زمن الأداء
-	ث٣٠	ث٣٠	ث٣٠	ث٣٠	ث٣٠	ث٣٠	ث٣٠	ث٣٠	الراحة بين المجموعات
-	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	عدد مرات التكرار
-	ث١٢٠	ث١٢٠	ث١٢٠	ث١٢٠	ث١٢٠	ث١٢٠	ث١٢٠	ث١٢٠	الراحة بين التمرينات
٣٢ وحدة	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	عدد الوحدات
٩٦٠ ق	٤×٣٠	٤×٣٠	٤×٣٠	٤×٣٠	٤×٣٠	٤×٣٠	٤×٣٠	٤×٣٠	زمن البرنامج

سادساً : التخطيط الفني للبحث :

١ - إختيار المساعدين وتدريبهم :

نظراً لتعدد متغيرات البحث فقد قام الباحث بإختيار المساعدين من طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط بالفرقة الرابعة من المتفوقين علمياً ولديهم الدافع لإجراء قياسات البحث وعددهم (٦) ، ومدرس مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط .

وقد بلغ عدد المساعدين (٧) قام الباحث بتدريبهم على الآتي :

- كيفية إستخدام الأجهزة والأدوات .

- أسلوب القياس وطريقة إستخدام بطاقات التسجيل .

- أسلوب إجراء الإختبارات والقياسات .

٢ - الدراسة الإستطلاعية :

أجرى الباحث الدراسة الإستطلاعية بهدف التعرف على صلاحية الإختبارات ومدى ملاءمتها لتحقيق أغراضها على عينة قوامها (٩) لاعبين تم إختيارهم بالطريقة العمدية ومن نفس مجتمع البحث ، وذلك لإجراء وتنفيذ الإختبارات عليهم بغرض تحقيق الآتي :

- التأكد من صلاحية أماكن التطبيق وسلامة الأدوات المستخدمة .

- التأكد من سلامة بطاقات التسجيل الخاصة بالاختبارات .
 - التأكد من إجراءات وشروط وتعليمات الإختبارات التي تم اختيارها .
 - التأكد من سلامة الإختبارات وسهولة تطبيقها .
 - التأكد من تدريب المساعدين على إجراء الإختبارات بدقة .
 - التأكد من مناسبة التسلسل في أداء الإختبارات وتنظيم سير العمل أثناء إجراء القياسات
- هذا وقد تم إجراء التجربة الإستطلاعية في الفترة من ٢٠/٨/٢٠١٢م وحتى ٢٤/٨/٢٠١٢م وقد أسفرت النتائج على :

- صلاحية أماكن التطبيق وسلامة الأدوات المستخدمة ومناسبة بطاقات التسجيل .
- كفاية عدد المساعدين وتفهمهم للإختبارات وكيفية تطبيقها ومتابعة الأداء والتسجيل .

سابعاً : تطبيق البرنامج :

١- القياسات القبليّة :

- تم إجراء القياسات القبليّة في المتغيرات المهاريّة والكفاءة البدنيّة المختارة قيد البحث في الفترة من ٢١ / ٩ / ٢٠١٢م إلى ٢٣ / ٩ / ٢٠١٢م على النحو التالي :
- أ- قياس المستوى المهاري يوم السبت الموافق ٢١ / ٩ / ٢٠١٢م .
 - ب- قياس الكفاءة البدنيّة يوم الأثنين الموافق ٢٣ / ٩ / ٢٠١٢م .

٢- تنفيذ البرنامج :

- تم تنفيذ البرنامج لمدة (٨) أسابيع بواقع أربع وحدات تدريبية أسبوعياً وذلك في الفترة من ٢٨ / ٩ / ٢٠١٢م إلى ٢٣ / ١١ / ٢٠١٢م .

٣- القياسات البعديّة :

- بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي تمت القياسات البعديّة لجميع أفراد العينة وذلك في الفترة من ٢٤ / ١١ / ٢٠١٢م إلى ٢٦ / ١١ / ٢٠١٢م على النحو التالي :
- أ- القياسات الخاصة بالمستوى المهاري يوم الأحد الموافق ٢٤ / ١١ / ٢٠١٢م .
 - ب- قياس الكفاءة البدنيّة يوم الثلاثاء الموافق ٢٦ / ١١ / ٢٠١٢م .

ثامناً : المعالجة الإحصائية للبيانات :

- استعان الباحث في معالجة بيانات هذا البحث بالمعاملات الإحصائية بأستخدام حزمة برامج SPSS الأحصائي :

- * المتوسط الحسابي .
- * الإنحراف المعياري .
- * الإلتواء .
- * معامل الإرتباط .
- * إختبار " ت " .
- * النسب المئوية .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أولاً : عرض النتائج :

للتحقق من فروض الدراسة بالنسبة للمجموعتين التجريبتين وما تم من معالجات إحصائية

يتناول الباحث نتائج الدراسة على النحو التالي :

١ - نتائج المجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت التدريبات الهوائية:

للتعرف على نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري

والكفاءة البدنية للمجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت التدريبات الهوائية ، استخدم الباحث

اختبار " ت " ، ويوضح ذلك جدول (١٠) .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (التدريبات الهوائية) ن=٩

الدالة	قيمة ت المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإختبارات	م	
		ع	م	ع	م				
دال	٣.٥١-	٠.٩٧	٢٧.٢٢	١.٢٠	٢٥.٧٨	العدد	الإختبارات المهارية :	أولاً	
	٥.٠٣-	١.٠٠	٥٦.٦٧	٣.٧٣	٥١.٢٢	العدد	التمرير والإستلام ٣٠ ثانية على حائط	١	
	٣.٦٧-	٣.٣٥	٣٢.٩٩	٢.٠٨	٣٠.١٥	المسافة	التمرير والإستلام ٦٠ ثانية على حائط	٢	
	٦.٢٦-	١.٠١	٦.٤٤	٠.٧٨	٤.١١	العدد	رمي كرة يد لأبعد مسافة	٣	
	٤.٤٤-	١.٠٠	٥.٣٣	١.٨١	٣.٥٦	العدد	التصويب ٨ كرات .	٤	
	٤.٠٦	١.٠٥	٢٣.٨٣	١.٥٢	٢٦.٤٩	الثانية	التصويب بالوثب عالياً ١٠ كرات .	٥	
							التحرك الدفاعي والمقابلة للأمام والخلف	٦	
							التحرك الدفاعي والمقابلة على مرتين	٧	
		٣.٩٢	٠.٧٣	١٧.٣٣	١.٦٥	١٩.٢٠	الثانية	والإنطلاق للهجوم الخاطف ٤٠ م	
		٧.٦٥	٠.٥٣	٧.٣٢	٠.٤٥	٨.٦٧	الثانية	التحركات الدفاعية المتنوعة والمقابلة.	٨
		٥.٧٩	٢.٠٦	٥٨.١٥	٤.٠٥	٦٤.٢٨	الثانية	الجري ٢٠٠ م في شكل تحركات دفاعية	٩
		٨.٤٨	٠.٢٨	٤.٣١	٠.٢١	٥.٠٨	الثانية	وهجومية والمقابلة .	١٠
	٩.٧٤	٠.٥٠	٧.٤٦	٠.٦٨	٨.٤٦	الثانية	التنطيط في إتجاه مستقيم ٣٠ م .	١١	
	٣.٢١-	٢٤.٦٩	١٤٨.٩٩	٣٨.٤٨	١١٩.٦٨	-----	التنطيط في إتجاه متعرج ٣٠ م ذهاب وعودة .	١٢	
							إختبار الكفاءة البدنية :	ثانياً	
							إختبار الخطوة لهارفارد .		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٣١

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في

مستوى الأداء المهاري والكفاءة البدنية للمجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت التدريبات

الهوائية ، لصالح القياس البعدي ، حيث جاءت قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

٢ - نتائج المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت التدريبات اللاهوائية:

للتعرف على نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري والكفاءة البدنية للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت التدريبات اللاهوائية ، استخدم الباحث إختبار " ت " ، ويوضح ذلك جدول (١١) .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (التدريبات اللاهوائية) (ن=٩)

الدالة	قيمة ت المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإختبارات	م	
		ع	م	ع	م				
دال	٥.٨٨-	١.٢٤	٢٨.٥٦	١.٤٥	٢٤.٨٩	العدد	الإختبارات المهامية :	أولاً	
	٦.٢٩-	٢.٢٨	٥٤.٧٨	٢.٨٣	٥٠.٠٠	العدد	التمرير والإستلام ٣٠ ثانية على حائط	١	
	٩.٧٥-	١.٢٨	٣٥.٩٧	٢.٠٩	٢٩.٤٦	المسافة	التمرير والإستلام ٦٠ ثانية على حائط	٢	
	٧.٣٥-	٠.٥٣	٧.٥٦	١.٠١	٤.٤٤	العدد	رمي كرة يد لأبعد مسافة	٣	
	٦.٤٠-	١.١١	٧.٣٣	١.٤٨	٣.٧٨	العدد	التصويب ٨ كرات .	٤	
	٤.٠٢	٠.٧٨	٢٢.٨٥	١.٧٠	٢٥.٧٩	الثانية	التصويب بالوثب عالياً ١٠ كرات .	٥	
							التحرك الدفاعي والمقابلة للأمام والخلف	٦	
							التحرك الدفاعي والمقابلة على مرتين	٧	
		٦.٢٠	٠.٧١	١٦.٣٨	١.٧٣	١٩.٩	الثانية	والإنطلاق للهجوم الخاطف ٤٠ م	
		٨.٩٧	٠.٦٠	٦.٦١	٠.٥٨	٨.٤٩	الثانية	التحركات الدفاعية المتنوعة والمقابلة.	٨
		٤.١٧	٢.٠٧	٦٠.٢٦	٤.٠٥	٦٤.١٦	الثانية	الجري ٢٠٠ م في شكل تحركات دفاعية وهجومية والمقابلة .	٩
		٧.٧٨	٠.٣٨	٣.٨٤	٠.٢٠	٥.٠٣	الثانية	التنطيط في إتجاه مستقيم ٣٠ م .	١٠
	٧.٦٣	٠.٢٥	٦.٧٨	٠.٦٧	٨.٤٣	الثانية	التنطيط في إتجاه متعرج ٣٠ م ذهاب وعودة .	١١	
	٢.٣٦-	٣٣.١٧	١١٩.٤٢	١١.٩٣	٩٩.٩٥	-----	إختبار الكفاءة البدنية :	ثانياً	
							إختبار الخطوة لهارفارد .	١٢	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٣١

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري والكفاءة البدنية للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت التدريبات

اللاهوائية ، لصالح القياس البعدي ، حيث جاءت قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

٣ - دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبتين الهوائية واللاهوائية :

للتعرف على نتائج الفروق بين المجموعتين في مستوى الأداء المهاري والكفاءة البدنية ، استخدم الباحث إختبار " ت " ، ويوضح ذلك جدول (١٢) .

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين البعدي للمجموعتين التجريبتين (الهوائية - اللاهوائية) (ن=٩)

الدالة	قيمة ت المحسوبة	القياس البعدي لاهوائي		القياس البعدي هوائي		وحدة القياس	الإختبارات	م	
		ع	م	ع	م				
دال	٢.٥٤-	١.٢٤	٢٨.٥٦	٠.٩٧	٢٧.٢٢	العدد	الإختبارات المهارية :	أولاً	
	٢.٢٨	٢.٢٨	٥٤.٧٨	١.٠٠	٥٦.٦٧	العدد	التمرير والإستلام ٣٠ ثانية على حائط	١	
	٢.٤٩-	١.٢٨	٣٥.٩٧	٣.٣٥	٣٢.٩٩	المسافة	التمرير والإستلام ٦٠ ثانية على حائط	٢	
	٢.٩٢-	٠.٥٣	٧.٥٦	١.٠١	٦.٤٤	العدد	رمي كرة يد لأبعد مسافة	٣	
	٤.٠٠-	١.١١	٧.٣٣	١.٠٠	٥.٣٣	العدد	التصويب ٨ كرات .	٤	
	٢.٢٥	٠.٧٨	٢٢.٨٥	١.٠٥	٢٣.٨٣	الثانية	التصويب بالوثب عاليا ١٠ كرات .	٥	
							التحرك الدفاعي والمقابلة للأمام والخلف	٦	
							التحرك الدفاعي والمقابلة على مرتين	٧	
		٢.٧٨	٠.٧١	١٦.٣٨	٠.٧٣	١٧.٣٣	الثانية	والإنطلاق للهجوم الخاطف ٤٠ م	
		٢.٦٤	٠.٦٠	٦.٦١	٠.٥٣	٧.٣٢	الثانية	التحركات الدفاعية المتنوعة والمقابلة.	٨
								الجري ٢٠٠ م في شكل تحركات دفاعية	٩
	٢.١٧-	٢.٠٧	٦٠.٢٦	٢.٠٦	٥٨.١٥	الثانية	وهجومية والمقابلة .		
	٣.٠١	٠.٣٨	٣.٨٤	٠.٢٨	٤.٣١	الثانية	التنطيط في إتجاه مستقيم ٣٠ م .	١٠	
							التنطيط في إتجاه متعرج ٣٠ م ذهاب	١١	
	٣.٦٦	٠.٢٥	٦.٧٨	٠.٥٠	٧.٤٦	الثانية	وعودة .		
							إختبار الكفاءة البدنية :	ثانياً	
	٢.١٥	٣٣.١٧	١١٩.٤٢	٢٤.٦٩	١٤٨.٩٩	-----	إختبار الخطوة لهارفارد .	١٢	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٢

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت التدريبات الهوائية والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت التدريبات اللاهوائية في مستوى الأداء المهاري والكفاءة البدنية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة الثانية والتي استخدمت التدريبات اللاهوائية في جميع الإختبارات ما عدا

إختبار التمير والإستلام ٦٠ ثانية وإختبار التحركات الدفاعية والمقابلة ٢٠٠ متر وإختبار الكفاءة البدنية حيث كانت الفروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت التدريبات الهوائية ، حيث جاءت قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

ثانياً : مناقشة النتائج :

١ - مناقشة الفرض الأول :

يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت التدريبات الهوائية لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري المتمثل في الإختبارات المهارية حيث تراوحت قيمة " ت " ما بين (٣.٥١ : ٩.٧٤) وهي أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وقد يرجع الباحث ذلك إلى تأثير التدريبات التطبيقية المهارية التي أعدها الباحث وفقاً لنظام الطاقة الهوائي في الإرتفاع بمستوى كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي مما أدى إلى تأخير ظهور التعب وهذا يعني قدرة اللاعب على الإستمرار في الأداء سواءً كان بدنياً أو مهارياً أو خططياً لأطول فترة زمنية ممكنة وهذا ما يتفق مع أسامة رياض (١٩٩٨م) في أن أهم المتطلبات الضرورية للاعب كرة اليد هو كفاءة الجهاز الدوري التنفسي حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الحيوية الهوائية وبدرجة كبيرة نسبياً بإعتبار أن كرة اليد من رياضات الجلد الدوري التنفسي (٥ : ٨٠) وأيضا يتفق هذا مع ما أشار إليه أشرف يحيى شحاتة (٢٠٠١م) في أن كرة اليد تتطلب بناء قاعدة هوائية جيدة تعمل على إعداد الجهازين الدوري والتنفسي للعمل الأكثر شدة وتعمل على تنمية التحمل وبالتالي رفع مستوى الأداء المهاري (٦ : ٧) .

وهذا ما أشار إليه كل من كمال درويش وعماد الدين عباس وسامي محمد علي (١٩٩٨م) على أن النظام الأكسجيني يساعد لاعب كرة اليد على مقاومة التعب طوال زمن المباراة كما يساعد على توفير الأكسجين اللازم لسرعة إستعادة الشفاء خلال التدريب أو المباراة (١٢ : ٤٤) كما أن التدريب الهوائي كما أوضحت نتائج دراسة محمد جمال الدين حمادة ونادية حسن أحمد (١٩٩٠م) يزيد من إتقان وتعليم المهارات والخطط الخاصة بتلك المهارات في كرة اليد وكذلك أوضحت تلك الدراسة أن التدريب الهوائي أدى إلى تحسن دال في السرعة الحركية في بعض الإختبارات المهارية التي تعتمد على السرعة الحركية (١٨ : ١٧٩) وهذا يتفق من وجهة نظر الباحث مع نتائج الدراسة الحالية في إختبار التمير والإستلام ٦٠ ثانية وإختبار التحركات الدفاعية والمقابلة ٢٠٠ متر وكذلك إختبار التنطيط في خط متعرج ٣٠ متر حيث

أثبتت النتائج أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التي استخدمت التدريبات الهوائية لصالح القياس البعدي .

كما يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت التدريبات اللاهوائية لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري المتمثل في الإختبارات المهارية حيث تراوحت قيمة " ت " ما بين (٤.٠٢ : ٩.٧٥) وهي أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وقد يرجع الباحث ذلك إلى تأثير التدريبات التطبيقية المهارية التي أعدها الباحث وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائي وهذا يتفق مع ما ذكره كل من كمال درويش وعماد الدين عباس وسامي محمد علي (١٩٩٨م) على أن التدريب اللاهوائي في كرة اليد تظهر الحاجة إليه عند التدريب على جميع حركات التمير والتصويب بأنواعه سواءاً من الوثب أو من الحركة ، والوثب أثناء التصويب أو الدفاع ، بالإضافة إلى العدو السريع أثناء الهجوم الخاطف أو العودة للدفاع بسرعة كذلك أثناء التدريب على التحركات الدفاعية والهجومية (١٢ : ٤٠ ، ٤٢)

ويتفق أيضاً مع ما ذكره محمد توفيق الوائلي (٢٠٠٢م) في أن أهمية النظام اللاهوائي تتضح في البدايات السريعة أو النماذج الحركية التي تتمثل فيها القدرة العضلية مثل الإرتقاء في أنواع الرياضة المختلفة أو التصويب (١٤ : ١١٣) ، وهذا يتفق من وجهة نظر الباحث مع نتائج الدراسة الحالية في إختبار التحركات الدفاعية المتنوعة والمقابلة كذلك إختبار التحرك الدفاعي والمقابلة على مرتين والإنتلاق للهجوم الخاطف والتتنيط في خط مستقيم ٣٠ متر .

ويذكر طلحة حسام الدين ووفاء صلاح الدين ومصطفى كامل حمد وسعيد عبد الرشيد (١٩٩٨م) أن كرة اليد تعتمد على مهارات تستغرق أزمناً محددة داخل إطار مباريات أزمنتها طويلة نسبياً كما أن قيمة هذا النظام في إنتاج الطاقة تظهر بوضوح في الحالات التي تتطلب الإستغلال السريع والطارئ للطاقة المخزونة فالعدو والوثب والرمي كلها أنشطة تعتمد على مخزون الفوسفاجين في صورته الأولية كمصدر للطاقة (٨ : ٥١ ، ٧٦) وبناءً على ذلك فيرى الباحث أن هذا النظام في كرة اليد يساعد على رفع مستوى مهارات الهجوم الخاطف والتحركات الدفاعية والتصويب بالوثب والتمير ، وهذه النتائج تتفق مع ما ذكره كل من كمال درويش وعماد الدين عباس وسامي محمد علي (١٩٩٨م) على أن بعض مهارات كرة اليد تعتمد على العمل اللاهوائي في الحصول على الطاقة اللازمة لأداء المتطلبات الحركية الضرورية أثناء التدريب أو المباراة سواءاً أثناء الهجوم أو الدفاع (١٢ : ٤٦) .

وبهذا يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعتين التجريبيتين باستخدام التدريبات التطبيقية المهارية الهوائية واللاهوائية في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث " .

٢ - مناقشة الفرض الثاني :

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعتين التجريبتين والتي استخدمت التدريبات الهوائية لصالح القياس البعدي في مستوى الكفاءة البدنية المتمثل في إختبار الكفاءة البدنية حيث كانت قيمة " ت " (٣.٢١) وهي أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وقد يرجع الباحث ذلك إلى تأثير التدريبات التطبيقية المهارية التي أعدها الباحث وفقاً لنظام الطاقة الهوائي وأيضاً قد يرجع نتيجة الإرتفاع بمستوى كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي من حيث عملية نقل الأكسجين من الرئتين إلى الأنسجة ومعدل إستهلاك الأكسجين في الدقيقة مما أدى إلى تحسن في الكفاءة البدنية للاعب كرة اليد (قيد الدراسة) .

وهذا ما يتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة **محمد عاطف مصطفى (١٩٩٨م)** في أن العمل العضلي الذي يحتاج للعمل بشدة عالية لفترة طويلة يؤدي إلى تحسن وإرتفاع مستوى الجهازين الدوري والتنفسي حتى يتم إمداد العضلات بما تحتاجه من أكسجين وطاقة ، وأشار أيضاً إلى أن الكفاءة البدنية تقاس بدلالة تحسن عمل كل من الجهازين الدوري والتنفسي . (٢١ : ٧٠)

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت التدريبات اللاهوائية لصالح القياس البعدي في مستوى الكفاءة البدنية المتمثل في إختبار الكفاءة البدنية حيث كانت قيمة " ت " (٢.٣٦) وهي أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وقد يرجع الباحث ذلك إلى تأثير التدريبات التطبيقية المهارية التي أعدها الباحث وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائي وقد يرجع الباحث هذه الدلالة إلى إستخدام الشدة العالية في مثل هذا النوع من التدريب ،

وبهذا يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعتين التجريبتين باستخدام التدريبات التطبيقية المهارية الهوائية واللاهوائية في مستوى الكفاءة البدنية لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث " .

٣ - مناقشة الفرض الثالث :

يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت التدريبات الهوائية وبين القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت التدريبات اللاهوائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية في مستوى الأداء المهاري ، في جميع الإختبارات ما عدا إختبار التمرير والإستلام ٦٠ ثانية وإختبار التحركات الدفاعية والمقابلة ٢٠٠ متر حيث كانت الفروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي

للمجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت التدريبات الهوائية ، حيث جاءت قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وقد يرجع الباحث دلالة جميع الإختبارات المهارية ما عدا إختبار التمرير والإستلام ٦٠ ثانية وإختبار التحركات الدفاعية والمقابلة ٢٠٠ متر إلى أن تلك الإختبارات تستغرق وقتاً أطول عند أدائها مما قد يسهم في تحويل نظام الطاقة المستخدم من اللاهوائي إلى النظام الهوائي وهذا يتفق مع رأي **كمال درويش وعماد الدين عباس وسامي محمد علي (١٩٩٨م)** في أن معدلات اللعب في كرة اليد عبارة عن نوبات سريعة وقصيرة من الحركات التي يؤديها اللاعب لتنفيذ متطلبات اللعبة أثناء الهجوم أو الدفاع سواءً بالكرة أو بدونها حيث أن ذلك يتطلب كفاءة عالية لإنتاج الطاقة اللاهوائية

(١٢ : ٥١)

كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكره كل من **طلحة حسام الدين وفاء صلاح الدين ومصطفى كامل حمد وسعيد عبد الرشيد (١٩٩٨م)** على أن الأداء المهاري في حد ذاته يعتمد على النظام اللاهوائي في توفير الطاقة ، وأداء المباراة ككل يعتمد على النظام الهوائي ، والأنشطة المتشابهة من حيث طبيعة الأداء تنطبق عليها نفس القاعدة ، فكلما قل زمن الأداء وزادت القدرة كمخرجات كلما تطلب ذلك سرعة في إنتاج الطاقة والعكس صحيح ، وكذلك يمكن القول أن الإرتفاع بمستوى إمكانية إنتاج الطاقة لاهوائياً عن طريق الفوسفاجين وهوائياً باستخدام أكسجين التنفس يعتبر عاملاً أساسياً في نجاح أداء الأنشطة التي تعتمد على نظام حامض اللاكتيك في إنتاج الطاقة إعتقاداً جوهرياً (٨ : ٧٦ ، ٧٨) وعلى هذا فيرى الباحث أن لتنمية الأداء المهاري متمثلاً في المهارات سواءً كانت هجومية أو دفاعية في كرة اليد يعتمد في المقام الأول على التدريب اللاهوائي حيث أن مهارات كرة اليد لا تستغرق في أدائها بصورة منفردة سوى ثواني معدودة بينما عند أدائها بصورة مركبة ومتشابهة مع مواقف اللعب المختلفة وبفترات زمنية كبيرة يتحول النظام اللاهوائي إلى نظام هوائي وعلى هذا ففي جميع الحالات لابد من الإهتمام بالتدريب اللاهوائي لأنه هو البداية للياقة الطاقة .

كما **يتضح من نتائج جدول (١٥)** وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت التدريبات الهوائية وبين القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت التدريبات اللاهوائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى في مستوى الكفاءة البدنية حيث كانت الفروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت التدريبات الهوائية ، حيث جاءت قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وبالرجوع إلى نتائج المجموعتين في إختبار هارفارد للكفاءة البدنية نجد أن قيمة " ت " بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت التدريبات الهوائية هي (-٣.٢١) بينما قيمة " ت " بين القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت التدريبات اللاهوائية هي (-٢.٣٦) نجد أن التدريب الهوائي أعطى نتائج أفضل من التدريب اللاهوائي في مستوى الكفاءة البدنية على الرغم من وجود فروق دالة لصالح القياس البعدي عند التدريب بأي من التدريبين (هوائي - لاهوائي) وقد يرجع الباحث ذلك إلى ما ذكره أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٦م) في أن التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتكيف مع العمل اللاهوائي تظهر في زيادة قدرة الألياف العضلية السريعة على عمليات تكسير الجليكوجين لإنتاج الطاقة في عدم وجود الأكسجين ومع إستمرار التدريب لفترة طويلة يزداد تركيز حامض اللاكتيك في الدم لدى الرياضيين المدربين (١ : ٣٤) مما يشعر اللاعب بعدم القدرة على الإستمرار في الأداء لفترة زمنية طويلة كما في إختبار هارفارد للكفاءة البدنية حيث يصل الأداء فيه إلى ٥ دقائق متصلة بدون فترات راحة وهذا قد يفسر أفضلية التدريب الهوائي عن التدريب اللاهوائي في رفع الكفاءة البدنية للاعبين .

وبهذا يتحقق الفرض الثالث جزئياً والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيتين باستخدام التدريبات التطبيقية المهارية الهوائية واللاهوائية في مستوى الأداء المهاري والكفاءة البدنية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية بالتدريبات التطبيقية المهارية اللاهوائية قيد البحث" .

أولاً : الإستنتاجات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث وفي حدود عينة البحث المستخدمة ومن خلال مناقشة النتائج توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية:

- ١- التدريبات التطبيقية المهارية بنظام الطاقة الهوائي تؤثر تأثيراً ايجابياً وبدلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ على مستوى الأداء المهاري قيد الدراسة ، بينما التدريبات التطبيقية المهارية بنظام الطاقة اللاهوائي أثرت تأثيراً ايجابياً وبدلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ على مستوى الأداء المهاري قيد الدراسة .
- ٢ - التدريبات التطبيقية المهارية بنظام الطاقة الهوائي تؤثر تأثيراً ايجابياً وبدلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ على مستوى الكفاءة البدنية قيد الدراسة ، بينما التدريبات التطبيقية المهارية بنظام الطاقة اللاهوائي أثرت تأثيراً ايجابياً وبدلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ على مستوى الكفاءة البدنية قيد الدراسة.
- ٣- التدريبات التطبيقية المهارية بنظام الطاقة اللاهوائي تؤثر تأثيراً ايجابياً وبدلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ على مستوى الأداء المهاري أفضل من التدريبات التطبيقية المهارية بنظام

- الطاقة الهوائي في جميع الإختبارات المهارية قيد البحث ما عدا إختبار التمرير والإستلام ٦٠ ثانية وإختبار التحركات الدفاعية والمقابلة ٢٠٠ متر .
- ٤- التدريبات التطبيقية المهارية بنظام الطاقة الهوائي تؤثر تأثيراً ايجابياً وبدلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ على مستوى الكفاءة البدنية أفضل من التدريبات التطبيقية المهارية بنظام الطاقة اللاهوائي .
- ٥- التدريبات التطبيقية الهوائية أفضل في الكفاءة البدنية خاصة التحمل الدوري التنفسي وتحمل الأداء بينما التدريبات التطبيقية اللاهوائية أفضل خاصة في السرعة .
- ٦- نظام الطاقة اللاهوائي يستخدم عند التدريب على المهارات بصورة منفردة بينما يتحول إلى نظام الطاقة الهوائي عند التدريب على المهارات بصورة مركبة .

ثانياً: التوصيات :

- في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف وفروض الدراسة ونتائجها يوصى الباحث بما يلي :
- ١- استخدام التدريبات التطبيقية المهارية بنظام الطاقة اللاهوائي عند تنمية مستوى الأداء المهاري للاعبين لكرة اليد .
- ٢- استخدام التدريبات التطبيقية المهارية بنظام الطاقة الهوائي عند رفع مستوى الكفاءة البدنية للاعبين لكرة اليد .
- ٣- إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية أخرى .
- ٤- تصميم وإعداد تدريبات مهارية أخرى وفقاً لنظم إنتاج الطاقة لرفع مستوى الأداء المهاري والكفاءة البدنية لألعاب أخرى .
- ٥- استخدام التدريبات التطبيقية المهارية بنظام الطاقة الهوائي لرفع مستوى التحمل الدوري التنفسي .
- ٦- استخدام التدريبات التطبيقية المهارية بنظام الطاقة اللاهوائي لرفع مستوى السرعة وتحمل السرعة .
- ٧- إجراء دراسات لمعرفة تأثير التدريبات التطبيقية المهارية على العتبة الفارقة بين الهوائي واللاهوائي .
- ٨- إجراء ملخص بنتائج الدراسة وتبادلها مع الكليات والإتحادات الرياضية والمناطق المعنية للعمل بها في مجال التدريب الرياضي الخاص بكرة اليد .
- ٩- ضرورة إهتمام المدرب بالتدريبات التطبيقية المهارية بنظامي الطاقة الهوائية واللاهوائية .

المرجع العربية :-

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا الرياضة ، ج ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٤- أحمد سعد الدين محمود : تأثير حمل بدني مقنن وفق نظم الطاقة على المتغيرات الوظيفية لدى متسابقى المسافات المتوسطة ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، العدد السابع ، الجزء الثاني ، ١٩٩٧ م .
- ٥- أسامة رياض : الطب الرياضي وكرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٦- أشرف يحيى شحاتة عوض : تأثير برنامج لياقة الطاقة على معدلات التحسن وتحمل السرعة للاعبى كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .
- ٧- حاتم حسني محمد وحسين محمد صادق : تأثير حمل بدني مقنن وفق الاتجاه اللاهوائي والهوائي على بعض المتغيرات الوظيفية للرتنين لدى طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٩ م .
- ٨- طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل حمد ، سعيد عبد الرشيد : الموسوعة العلمية في التدريب (٢) التحمل بيولوجيا وبيوميكانيكا ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٩- فيرنر فيك ، هاينز بوش ، جيرد فيشر ، رايموند كوخ : الممارسة التطبيقية لكرة اليد للمبتدئين والمتقدمين ، ترجمة كمال عبد الحميد ، مراجعة محمد حسن علاوي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٧ م .
- ١٠- قدرى سيد مرسي : وضع مجموعة اختبارات بدنية ومهارية للاعبى الدوري الممتاز كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ١٩٨٠ م .
- ١١- قدرى سيد مرسي : أثر تخطيط برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبى الفريق القومي لكرة اليد ، كلية التربية الرياضية بنين ، القاهرة ، جامعة حلوان السنة الأولى ، العدد الثاني ، ديسمبر ١٩٩٠ م .

- ١٢- كمال الدين عبد الرحمن درويش وعماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ١٣- كمال الدين عبد الرحمن درويش وقصري سيد مرسي وعماد الدين عباس أبو زيد : القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد " نظريات وتطبيقات " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ١٤- كمال عبد الحميد أسماعيل: اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ١٥- كمال عبد الحميد أسماعيل، محمد صبحي حسانين : " رباعية كرة اليد الحديثة " ، ج٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ١٦- كمال عبد الحميد أسماعيل، محمد صبحي حسانين : " رباعية كرة اليد الحديثة " ، ج٣ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ١٧- محمد توفيق الوليلي : تدريب المنافسات ، ط٢ ، دار G.M.S للطباعة والنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م
- ١٨- محمد جمال الدين حمادة ، نادية حسن هاشم : تأثير التدريب الهوائي واللاهوائي على السرعة الحركية لناشئ كرة اليد ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، العدد السابع والثامن ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ م .
- ١٩- محمد خالد عبد القادر ، ياسر محمد حسن : الهجوم في كرة اليد ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٢٠- محمد صبحي حسانين : القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضة ، ج١ ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ م .
- ٢١- محمد عاطف مصطفى الأبحر : مقارنة الكفاءة البدنية بين لاعبي المبارزة ولاعبي بعض الرياضات الأخرى ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، العدد ٣٢ مارس- يونيو ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩ م .
- ٢٢- منير جرجس : كرة اليد للجميع ، ط٤ ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ م .

المراجع باللغة الأجنبية :

- 23- Gonath Karmal, : Laufen und Springen , Rowolt Taschen buch verlag gmb11, Hambourg ,2002 .
- 24- Hansel's Carol , : Aerobic Dance and exercise book . contemporary book , Inc , Chicago , 1983 .
- 25 - Trasse, H.D.: Handball, Reinbeck bei, Hamburg, 1998 .
- 86- William , D., Frank , I ., Victor L., : Exercise physiology energy , nutrition and human performance . third Edition . University of California San francisco , 1991

قائمة المرفقات

- مرفق (أ) استمارة استطلاع رأي الخبراء في أهم المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة اليد وكذلك المحددات الرئيسية للبرنامج .
- مرفق(ب) استمارة استطلاع رأي الخبراء في أهم الاختبارات المهارية التي تقيس بعض المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة اليد .
- مرفق(ج) أسماء السادة الخبراء لتحقيق صدق المحتوى .
- مرفق(د) استمارات تسجيل بيانات اللاعبين .
- مرفق(هـ) الاختبارات المهارية المستخدمة.
- مرفق(و) نماذج للوحدات التدريبية .



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،،،

يقوم الباحث / طارق صلاح الدين سيد أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة - بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط بإجراء دراسة عنوانها :

تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات التطبيقية البدنية والمهارية على تنمية بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى الأداء المهارى و مؤشر الكفاءة البدنية لدى لاعبي كرة اليد ولما لسيادتكم من خبرة في هذا المجال لذا يأمل الباحث في مشاركة سيادتكم للإستفادة من خبراتكم في تطبيق هذه الدراسة على أسس علمية وذلك للتعرف على :

- المحددات الأساسية للبرنامج التدريبي .

- أهم المهارات الهجومية والدفاعية في كرة اليد .

علماً بأن عينة البحث فرق الدوري الممتاز ب محافظة أسيوط

ولا يسع الباحث إلا أن يتقدم لسيادتكم بخالص الشكر والتقدير على ما ستمدونه من

علم غزير وعون في إخراج هذا البحث .

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الإحترام ،،،،،

و

الباحث

الرجاء من سيادتكم وضع علامة (✓) أمام ما ترونه معبراً عن رأي سيادتكم
واقترح ما ترونه مناسباً :

أولاً : المحددات الرئيسية للبرنامج :

ما ترونه سيادتكم مناسباً			المحددات الرئيسية للبرنامج
١٢ أسبوع ()	٨ أسابيع ()	٤ أسابيع ()	مدة البرنامج التدريبي
خمس وحدات ()	أربع وحدات ()	ثلاث وحدات ()	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع
٦٠ دقيقة ()	٤٥ دقيقة ()	٣٠ دقيقة ()	زمن وحدة التدريب
١٥ تمرين ()	١٢ تمرين ()	١٠ تمارينات ()	إجمالي عدد تمارينات البرنامج

ما ترون سيادتكم إضافته :

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-
- ٥-
- ٦-
- ٧-

ثانياً : أهم المهارات الهجومية والدفاعية في كرة اليد:

الرجاء من سيادتكم وضع علامة (✓) أمام ما ترونه معبراً عن رأي سيادتكم :

غير موافق	موافق	المهارات الأساسية
		أولاً : المهارات الهجومية
.....	١- الإستقبال
.....	- لقف الكرة
.....	- التقاط الكرة
.....	- إيقاف الكرة
.....	٢- التمرير
.....	- تمرير كيراجي
.....	- تمرير بندولي
.....	- تمرير مرتد
.....	- التمريرة الصدرية
.....	٣- التصويب
.....	- التصويب بالوثب
.....	- التصويب بالسقوط
.....	- التصويب بالطيران
.....	- التصوية الجانبية
.....	٤- التنطيط
.....	٥- الخداع
.....	٦- التحركات الهجومية

ما ترون سيادتكم إضافته :

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-

غير موافق	موافق	المهارات الأساسية
		<u>ثانياً : المهارات الدفاعية</u>
.....	١- الوقفة الدفاعية
.....	٢- المقابلة
.....	٣- حائط الصد
.....	٤- التغطية
.....	٥- قطع وتشتيت الكرة
.....	٦- جمع الكرات المرتدة
.....	٧- الدفاع ضد التنطيط
.....	٨- التحركات الدفاعية

ما ترون سيادتكم إضافته :

- -١
- -٢
- -٣
- -٤
- -٥



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،،

يقوم الباحث / طارق صلاح الدين سيد أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة - بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط بإجراء دراسة عنوانها :

تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات التطبيقية البدنية والمهارية على تنمية بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى الأداء المهارى و مؤشر الكفاءة البدنية لدى لاعبي كرة اليد ولما لسيادتكم من خبرة في هذا المجال لذا يأمل الباحث في مشاركة سيادتكم للإستفادة من خبراتكم في تطبيق هذه الدراسة على أسس علمية وذلك للتعرف على أهم الاختبارات المهارية التي تقيس بعض المهارات الهجومية (الاستقبال - التمير - التصويب - التنطيط) وكذلك المهارة الدفاعية (التحركات الدفاعية) .

علماً بأن عينة البحث فرق الدوري الممتاز ب بمحافظة أسيوط ولا يسع الباحث إلا أن يتقدم لسيادتكم بخالص الشكر والتقدير على ما ستمدونه من علم غزير وعون في إخراج هذا البحث .

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الإحترام ،،،،

الباحث

الاختبارات المهارية التي تقيس المهارات الهجومية والدفاعية المختارة:

م	الإختبارات	موافق	غير موافق
	أولاً : الإختبارات الهجومية :		
**	التمرير والإستلام :
-١	التمرير والإستلام ٣٠ ثانية
-٢	التمرير والإستلام ٦٠ ثانية
-٣	التمرير والإستلام ١٢٠ ثانية
-٤	التمرير من المركز ٨ كرات
-٥	رمي كرة يد لأبعد مسافة
**	التنطيط :
-١	التنطيط في اتجاه متعرج ٣٠ متر
-٢	التنطيط في اتجاه متعرج ٤٠ متر
-٣	التنطيط في خط مستقيم ٣٠ متر
-٤	التنطيط في خط مستقيم ٢٢ متر
**	التصويب :
-١	التصويب بالوثب عالياً ١٠ كرات
-٢	التصويب بالوثب عالياً ١٠ كرات بعد الخداع
-٣	التصويب بالوثب ٨ كرات
-٤	الجرى المتعرج المنتهي بالتصويب
	ثانياً : الإختبارات الدفاعية :		
-١	التحرك الدفاعي والمقابلة على مرتين ٤٠ متر والإنطلاق للهجوم الخاطف
-٢	التحركات الدفاعية والمقابلة للأمام والخلف
-٣	التحركات الدفاعية المتنوعة والمقابلة
-٤	التحرك الدفاعي والمقابلة ٢٠٠ متر

ما ترون سيادتكم إضافته :

- -١
- -٢
- -٣

أسماء السادة الخبراء من خلال المقابلة الشخصية وبعض المراجع العلمية
المتخصصة *

م	الإسم	الوظيفة
١	أ.د/ أبو العلا أحمد عبد الفتاح	أستاذ فسيولوجيا الرياضة بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان .
٢	أ.د/ أحمد عبد الخالق تمام	أستاذ التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب جامعة المنيا .
٣	أ.د/ جمال الدين جماده	أستاذ التدريب الرياضي وعميد كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية سابقاً .
٤	أ.د/ ثناء عبد الحميد عمارة	أستاذ كرة اليد المتفرغ بكلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان .
٥	أ.د/ حنان أحمد رشدي	أستاذ كرة اليد وعميدة كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان .
٦	أ.د/ قدري سيد مرسي	أستاذ كرة اليد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان .
٧	أ.د/ كمال الدين عبد الرحمن درويش	أستاذ الإدارة الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية جامعة حلوان سابقاً .
٨	أ.م.د/ كمال سليمان حسن	أستاذ كرة اليد المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط .
٩	أ.د/ محمد توفيق الوليلي	أستاذ كرة اليد ورئيس قسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان .
١٠	أ.د/ مدحت شوقي طوس	أستاذ كرة اليد ووكيل كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط .
١١	أ.د/ منيرة مرقص ميخائيل	أستاذ كرة اليد المتفرغ بكلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان .
١٢	أ.د/ هالة أحمد ذكي	أستاذ كرة اليد المساعد بكلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان .
١٣	أ.د/ هانم إبراهيم أحمد	أستاذ كرة اليد بكلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان .

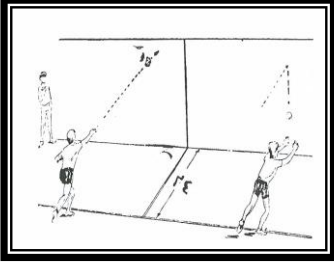
أولاً : إستمارة تسجيل بيانات اللاعبين الأولية:

النبض في الدقيقة	الوزن بالكيلوجرام	الطول بالسـم	العمر التدريبي	تاريخ الميلاد	الإسم	م
						١
						٢
						٣
						٤
						٥
						٦
						٧
						٨
						٩
						١٠
						١١
						١٢
						١٣
						١٤
						١٥
						١٦
						١٧
						١٨

ثالثاً : إستمارة تسجيل بيانات اللاعبين في اختبار الكفاءة البدنية

إختبار الخطوة للكفاءة البدنية (قبلي / بعدي)					الإسم	م
زمن الأداء	ن بعد ٣٠.٣ق	ن بعد ٢٠.٣ق	ن بعد ١٠.٣ق	ن في الراحة		
						١
						٢
						٣
						٤
						٥
						٦
						٧
						٨
						٩
						١٠
						١١
						١٢
						١٣
						١٤
						١٥
						١٦
						١٧
						١٨

الإختبارات المهارية :

	<p>التمرير والاستلام ٣٠ ثانية . قياس سرعة التمرير . كرة يد قانونية . حائط . ساعة إيقاف . يقف المختبر بحيث تقع قدماه خلف خط البداية (يبعد عن الحائط المواجه مسافة ٣متر) وعند الاستعداد تعطى إشارة البدء بحيث يكون المختبر حاملا للكرة أمامه مع العمل على عدم ملاقاته أية أخطاء أو عوامل تؤدي لتقليل عدد مرات التمرير والاستلام . - لا يحتسب التمرير والاستلام إذا جاوز اللاعب خط البداية أماما . - يجب أن يكون لكل لاعب مسجل وميقاتي ، بحيث يقوم المسجل بعد مرات التمرير والاستلام الصحيحة فقط والميقاتي يقوم بحساب الزمن . - يؤدي اللاعب الاختبار بيده الشائعة الاستعمال يسجل عدد المرات الصحيحة للتمرير والاستلام في زمن مدته (٣٠ ثانية) . (١٣ : ١٦٢)</p>	<p>اسم الاختبار الغرض من الإختبار أدوات الإختبار طريقة أداء الإختبار شروط الإختبار تسجيل نتائج الاختبار</p>
	<p>التمرير والاستلام ٦٠ ثانية . قياس سرعة التمرير . كرة يد قانونية . حائط . ساعة إيقاف . يقف المختبر بحيث تقع قدماه خلف خط البداية (يبعد عن الحائط المواجه مسافة ٣متر) وعند الاستعداد تعطى إشارة البدء بحيث يكون المختبر حاملا للكرة أمامه مع العمل على عدم ملاقاته أية أخطاء أو عوامل تؤدي لتقليل عدد مرات التمرير والاستلام . - لا يحتسب التمرير والاستلام إذا جاوز اللاعب خط البداية أماما . - يجب أن يكون لكل لاعب مسجل وميقاتي ، بحيث يقوم المسجل بعد مرات التمرير والاستلام الصحيحة فقط والميقاتي يقوم بحساب الزمن . - يؤدي اللاعب الاختبار بيده الشائعة الاستعمال يسجل عدد المرات الصحيحة للتمرير والاستلام في زمن مدته (٦٠ ثانية) . (١٣ : ١٦٢)</p>	<p>اسم الاختبار الغرض من الاختبار أدوات الاختبار طريقة أداء الاختبار شروط الاختبار تسجيل نتائج الاختبار</p>

تابع الإختبارات المهارية :

 <p>تقاطع الرمي ٣ متر</p> <p>خط البداية</p>	<p>رمي كرة يد من الوثب لأبعد مسافة . قياس القدرة العضلية . صافرة - شريط قياس - ملعب كرة يد . يقف اللاعب ممسكاً بكرة يد خلف خط البداية بمسافة متر واحد وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بأخ خطوة بالرجل العكسية لليد المصوبة بحيث لايلمس خط البداية ليقوم بالوثب ثم رمي الكرة لأقصى مسافة ممكنة بحيث تسقط الكرة داخل مقطع الرمي . - تعطى محاولتان لكل لاعب . - تؤدى الرمية خلال ثلاث ثوان . تحتسب أفضل محاولة داخل قطاع الرمي . (١٢ : ١٥٢)</p>	<p>اسم الاختبار الغرض من الاختبار أدوات الاختبار طريقة أداء الاختبار شروط الاختبار تسجيل نتائج الاختبار</p>
	<p>التصويب من الثبات ٨ كرات من خط ال ٩ متر . اختبار دقة التصويب من الثبات لزوايا المرمى الأربعة . صافرة ، مرمى مقسم في كل زاوية من زواياه الأربعة (٥٠ سم × ٥٠ سم) ٨ كرات يد قانونية ، ملعب كرة يد . يقوم كل لاعب بتصويب ثماني كرات يد بواقع كرتين في كل مربع ، ومن على خط ال ٩ متر ، كما يجب أن يكون التصويب بقوة . - لا بد أن تعبر الكرة من خلال المربع . - التصويب خلال ٣ ثواني من سماع الصافرة . - تلغى التميرية إذا تحركت القدم الملامسة للأرض . تحتسب عدد الكرات التي مرت من خلال المربع وتعطى نقطة لكل تصويبه صحيحة . (٢٢ : ١٢١)</p>	<p>اسم الاختبار الغرض من الاختبار أدوات الاختبار طريقة أداء الاختبار شروط الاختبار تسجيل نتائج الاختبار</p>
	<p>التصويب بالوثب عاليا ١٠ كرات . دقة التصويب من الوثب عاليا . جهاز وثب عالي يوضع على ارتفاع يساوي طول كل لاعب مع رفع الذراعين عاليا - ستارة توضع على جهاز الوثب - ستارة لغلق المرمى بها مربعان كل منهما (٤٠ × ٤٠) سم يمثلا الزوايا العليا للمرمى - ١٠ كرات . - يقف اللاعب عند خط البداية بحيث تكون زوايا المرمى مغلقة . - يجري اللاعب تجاه الساعد الموجود بالدائرة (أ) ليلتقط الكرة من يده ويستمر في التحرك في حدود ثلاث خطوات ثم</p>	<p>اسم الاختبار الغرض من الاختبار أدوات الاختبار طريقة أداء الاختبار</p>

	<p>يقوم بالوثب عالياً للتصويب من فوق العارضة على المربع المفتوح .</p> <p>- يعود اللاعب بعد التصويب إلى خط البداية ليكرر العمل حتى تنتهي الكرات العشر</p> <p>يكون التصويب خلال الـ ٣ خطوات المسموح بها قانونياً من لحظة استلام الكرة .</p> <p>- تعطى درجة لكل تمريرة صحيحة داخل المربع المفتوح</p> <p>- تلغى درجة التصويب في حالة ارتكاب اللاعب لمخالفة قانونية . (١٤ : ١٢٧)</p>	<p>شروط الاختبار</p> <p>تسجيل نتائج الاختبار</p>
	<p>التحرك الدفاعي للأمام والخلف بميل</p> <p>قياس سرعة أداء التحركات الدفاعية للأمام وللخلف بميل .</p> <p>ملعب كرة يد ، شريط لاصق ، شريط قياس ، ساعة إيقاف</p> <p>ترسم ست علامات على خط الـ ٦ متر بالشريط اللاصق (١ ، ٣ ، ٥ ، ٧ ، ٩ ، ١١) المسافة بين كل علامتين ٣ أمتار ، وخمس علامات (٢ ، ٤ ، ٦ ، ٨ ، ١٠) على خط الـ ٩ متر والمسافة بين كل علامتين ٣ أمتار أيضاً يقف المختبر عند العلامة رقم ١ وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بالتحرك للأمام بميل للعلامة رقم ٢ ثم يعود للخلف بميل (بالظهر) للعلامة رقم ٣ ، ثم ٤ وهكذا حتى العلامة رقم ١١ ثم يقوم المختبر بالعودة مرة أخرى ليكرر الأداء مبتدئاً بالعلامة رقم ١١ وصولاً للعلامة رقم ١ مستخدماً نفس التحركات الدفاعية .</p> <p>- حركة المختبر تكون مماثلة تماماً لحركات الدفاع .</p> <p>- يجب الوصول للعلامات المرسومة وملاستها بالقدمين .</p> <p>- أي أداء يخالف الشروط تعتبر المحاولة غير صحيحة</p> <p>يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة ذهاباً وعودة . (١٥ : ١٥٩)</p>	<p>اسم الاختبار</p> <p>الغرض من الاختبار</p> <p>أدوات الاختبار</p> <p>طريقة أداء الاختبار</p> <p>شروط الاختبار</p> <p>تسجيل نتائج الاختبار</p>
	<p>التحرك الدفاعي على مرتين والانطلاق للهجوم الخاطف</p> <p>٤٠م في منحنى</p> <p>- قياس تحمل سرعة التحرك الدفاعي .</p> <p>- سرعة الانطلاق في منحنى .</p> <p>عدد ٦ أقماع بلاستيك ، ٣ أعلام ، ساعة إيقاف .</p> <p>يقف اللاعب المؤدى خلف القمع (أ) وعند إشارة البدء يتحرك أماماً ليمر بين القمعين (هـ، ب) ويتحرك من أمام</p>	<p>اسم الاختبار</p> <p>الغرض من الاختبار</p> <p>أدوات الاختبار</p> <p>طريقة أداء الاختبار</p>

	<p>(ب) وفى اتجاه (ج) ثم يتحرك بالجري المواجه للجانب ليصل إلى القمع (د) ويمر من خلفه ويتحرك أماماً حتى الوصول إلى القمع (هـ) ويمر من أمامه ثم يتحرك من خلفه إلى القمع (و) فى الاتجاه الآخر حتى يصل إلى القمع (أ) كما هو موضح بالشكل، بذلك يكون قد أدى اللاعب دورة واحدة، يكرر هذا الأداء مرة أخرى (دورة أخرى) وعندما يصل إلى القمع (أ) ينطلق سريعاً فى منحني حتى يصل لخط النهاية.</p> <p>الالتزام بمسارات التحرك ، تلغى المحاولة وتعاد عند أى مخالفة تتم فى طريقة الأداء .</p> <p>يحسب زمن الأداء من لحظة إشارة البدء وحتى الوصول لخط النهاية، ويسجل الزمن لأقرب ١/١٠ ثانية (١٣ : ١٥٦)</p>	<p>شروط الاختبار</p> <p>تسجيل نتائج الاختبار</p>
	<p>التحركات الدفاعية القصيرة المدى</p> <p>قياس سرعة التحرك الدفاعي</p> <p>ساعة إيقاف ، ٣ كرة طبية ، يرسم الشكل الموضح جانبياً .</p> <p>يقف اللاعب داخل الدائرة وعند إعطاء إشارة البدء يتحرك اللاعب من الدائرة إلى الكرات الطبية كما يلي :</p> <p>- من الدائرة إلى الكرة رقم (١) والإرتداد مستخدماً في ذلك التحركات الجانبية .</p> <p>- من الدائرة إلى الكرة رقم (٢) والإرتداد مستخدماً في ذلك التحركات الأمامية والخلفية .</p> <p>- من الدائرة إلى الكرة رقم (٣) والإرتداد مستخدماً في ذلك التحركات الجانبية .</p> <p>لا بد من لمس الكرة التي يصل لها اللاعب باليد القريبة من الكرة قبل الإرتداد .</p> <p>يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب من لحظة إعطاء الإشارة حتى لحظة وصوله إلى الدائرة بعد ارتداده من الكرة رقم (٣) .</p> <p>(١٢ : ٨٢)</p>	<p>اسم الاختبار</p> <p>الغرض من الاختبار</p> <p>أدوات الاختبار</p> <p>طريقة أداء الاختبار</p> <p>شروط الاختبار</p> <p>تسجيل نتائج الاختبار</p>
	<p>الجري ٢٠٠ متر في شكل تحركات دفاعية</p> <p>قياس تحمل أداء التحركات الدفاعية والهجومية .</p> <p>١٥ قمع - ساعة إيقاف .</p> <p>يقف اللاعب عند خط البداية بجانب الكرة (١) وعند إعطاء إشارة البدء ، يبدأ اللاعب بالتحرك بالظهر حتى يصل إلى الكرة (٢) ليمر من خلفها ثم يتحرك للأمام حتى الكرة (٣)</p>	<p>اسم الاختبار</p> <p>الغرض من الاختبار</p> <p>أدوات الاختبار</p> <p>طريقة أداء الاختبار</p>

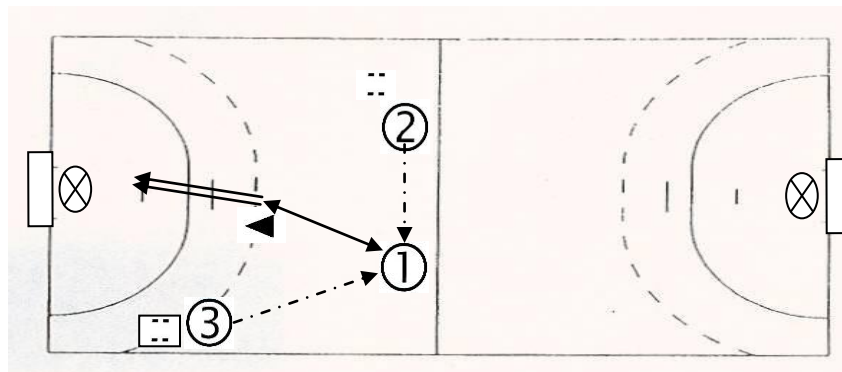
	<p>ليمر من أمامها وهكذا حتى يصل اللاعب إلى الكرة (٦) ، يمر اللاعب من خلف الكرة (٦) وينطلق بالجري ليمر من خلف الكرة (٧) ، يستمر الجري حتى يمر من خلف الكرة (٨) ويستمر حتى يمر من خلف الكرة (٩) ويعود بالجري السريع حتى يصل للخط (١٠) ثم يبدأ اللاعب في التحرك للأمام حتى الكرة (١١) ليلمسها بيديه ويعود بالظهر حتى يتخطى خط التحرك الهجومي ، ويكرر الأداء بالنسبة للكرات (١٢،١٣) ، ينطلق اللاعب للأمام في اتجاه دائرة المرمى ليمر بالتحرك جانبا من خلف الكرتان (١٤ ، ١٥) ، ثم يتحرك اللاعب في اتجاه الكرة (١) مع مراعاة أن يمر من خلف الكرة (١٦) حتى يصل إلى الكرة (١) وبهذا يكون اللاعب قد أكمل دورة واحدة . تلغى المحاولة وتعاد عند أى مخالفة تتم في طريقة الأداء . يحسب زمن الدورتين لأقرب ١٠/١ ث . (١٤ : ١١٤)</p>	<p>شروط الاختبار تسجيل نتائج الاختبار</p>
	<p>التنطيط لمسافة ٣٠م في خط متعرج . قياس سرعة التنطيط . ٥ أعلام أو أرماع بارتفاع ١.٥م - كرة يد - ساعة إيقاف يقف اللاعب ممسكا بالكرة عند خط الـ ٩م وعند إعطاء إشارة البداية يقوم اللاعب بالتنطيط الجزاجي حول الأعلام ذهابا وعودة . - لكل لاعب محاولة واحدة . - عند حدوث أي خطأ قانوني يعاد الاختبار . يحسب الزمن لأقرب ١٠/١ ثانية . (٣١ : ١٩٣)</p>	<p>اسم الاختبار الغرض من الاختبار أدوات الاختبار طريقة أداء الاختبار شروط الاختبار تسجيل نتائج الاختبار</p>
	<p>التنطيط لمسافة ٣٠م في خط مستقيم . قياس سرعة التنطيط . ملعب - كرة يد - ساعة إيقاف . - يقف اللاعب ممسكا بالكرة عند خط الـ ٩م وعند إعطاء إشارة البدء . - يقوم اللاعب بالتنطيط في خط مستقيم لمسافة ٣٠ متر . - لكل لاعب محاولة واحدة . - عند حدوث أي خطأ قانوني يعاد الاختبار . يحسب الزمن لأقرب ١٠/١ ثانية . (١٢ : ٤٦)</p>	<p>اسم الاختبار الغرض من الاختبار أدوات الاختبار طريقة أداء الاختبار شروط الاختبار تسجيل نتائج الاختبار</p>

تدريبات البرنامج التدريبي :

الرمز	مدلولة	الرمز	مدلولة
⊙	لاعب رقم ١	⇐	تصويب
▲	قمع	←	تحرك بدون كرة
⊞	كرات	←---	تمرير كرة
⊗	حارس مرمى	↔	التمرير مع زميل

التدريب الأول :

- الهدف** : تدريب للتصويب البعيد من الخط الخلفي بالوثب عالياً .
- عدد اللاعبين** : ثلاثة لاعبين + حارس مرمى .
- الأدوات** : كرات يد + شواخص .
- وصف الأداء** : يقف لاعب الخط الخلفي الأيسر (١) على بعد (١٢ متر) من المرمى ، ويوضع شاخص على حدود خط الـ (٩ متر) . ومع إشارة البدء يقوم اللاعب بالاستلام من الحركة من الجناح الأيسر والتصويب بالوثب عالياً من الخطوات بأقصى قوة وسرعة في اتجاه المرمى وبعد التصويب يعود بسرعة إلى مكانه لإستئناف نفس الأداء ويقوم باستلام الكرة تارة من الجناح وتارة من الخلفي الأوسط حتى نهاية الوقت المحدد .



شكل (١) المسارات الحركية للتدريب الأول

التدريب الثاني :

الهدف : تدريب للتصويب البعيد من الخط الخلفي بالوثب عالياً بعد القطع للمنتصف

عدد اللاعبين : لاعبان + حارس مرمى .

الأدوات : كرات يد + شواخص .

وصف الأداء : يقف لاعب الخط الخلفي الأيسر على بعد (٢م) تقريباً من المرمى ويوضع

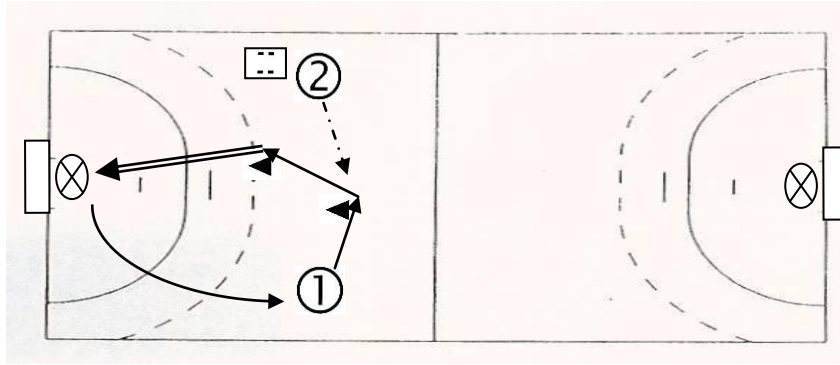
شاخص على حدود خط الـ (٩م) ويوضع موازياً له شاخص آخر على بعد

حوالي (٣م) مكان الخط الأوسط . ومع إشارة البدء يقوم اللاعب (١)

بالتحرك في اتجاه الخلفي الأوسط بسرعة لإستلام الكرة من الخلفي الأيمن

(٢) للتصويب بالوثب عالياً من الخطوات على المرمى والعودة سريعاً إلى

مكانه لإستئناف الأداء حتى نهاية الوقت .



شكل (٢) المسارات الحركية للتدريب الثاني

التدريب الثالث :

الهدف : تدريب للتصويب القريب للأمامي الأوسط .

عدد اللاعبين : لاعبان + حارس مرمى .

الأدوات : كرات يد + شواخص .

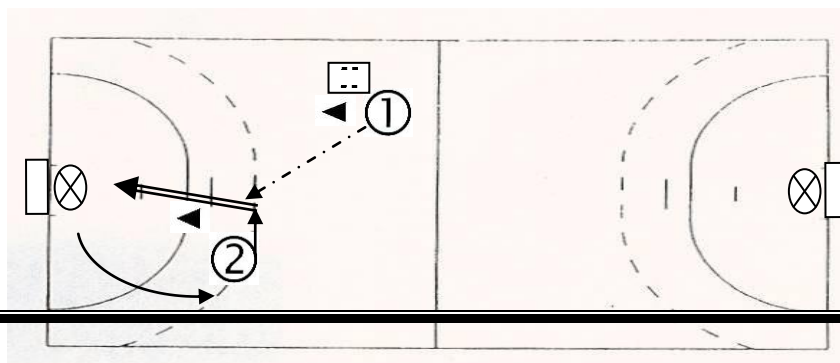
وصف الأداء : يقف لاعب الأمامي الأوسط (٢) على حدود خط الـ (٧م) تقريباً بجانب

الشاخص ، ويوضع شاخص آخر أمام اللاعب المستحوذ على الكرات ومع

إشارة البدء يتحرك اللاعب (٢) تحرك سريع مائل في اتجاه المرمى لإستلام

الكرة من اللاعب (١) للتصويب السريع بالوثب عالياً من الخطوات والعودة

سريعاً إلى مكانه لإستئناف الأداء حتى نهاية الوقت المحدد .



شكل (٣) المسارات الحركية للتدريب الثالث

التدريب الرابع :

الهدف : تدريب للتصويب البعيد من الخط الخلفي بالوثب عالياً بعد خداع .

عدد اللاعبين : لاعبان + حارس مرمى .

الأدوات : كرات يد + شواخص .

وصف الأداء : يقف لاعب الخط الخلفي الأيسر على بعد حوالي (٣م) من المرمى ويوضع

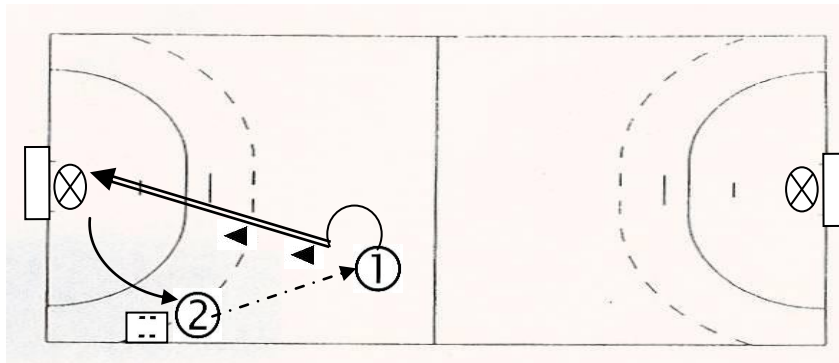
شاخص على حدود خط (٩م) وشاخص آخر على حدود (١١م) تقريباً في

إتجاه اللاعب الخلفي ، ويقوم اللاعب (١) بالتحرك لإستلام الكرة من الجناح

لعمل الخداع في الشاخص الأول على حدود (١١م) ثم التصويب من أمام

الشاخص الثاني والعودة سريعاً إلى مكانه لإستئناف الأداء حتى نهاية الوقت

المحدد .



شكل (٤) المسارات الحركية للتدريب الرابع

التدريب الخامس :

الهدف : تدريب للتصويب البعيد من الخط الخلفي الأيمن بعد القطع إليه من الخط الخلفي الأيسر .

عدد اللاعبين : لاعبان + حارس مرمى .

الأدوات : كرات يد + شواخص .

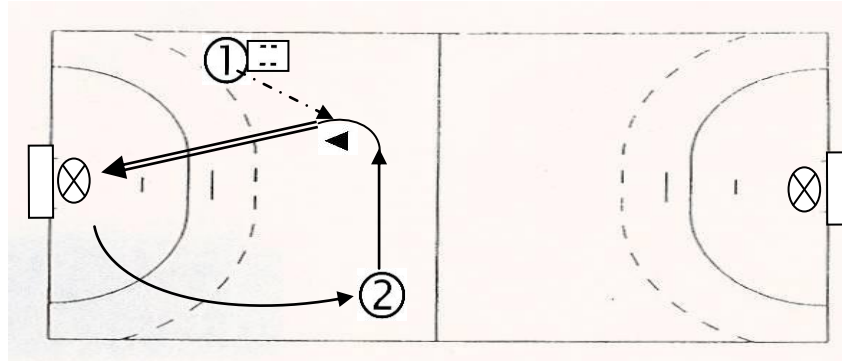
وصف الأداء : يقف لاعب الخط الخلفي (٢) على بعد حوالي (٢م) تقريباً من المرمى وفي

مركزه ويوضع شاخص على حدود خط الـ (٩م) ويوضع موازياً له آخر على

حدود الـ (٣م) مكان الخط الخلفي الأيمن ، ومع إشارة البدء يقوم اللاعب (٢)

بالجري السريع لاستلام الكرة من رقم (١) من حول الشاخص للتصويب من

أمام الشاخص على حدود خط ال (م٩) والعودة ثانية لتكرار نفس الأداء حتى نهاية الوقت المحدد .



شكل (٦) المسارات الحركية للتدريب الخامس

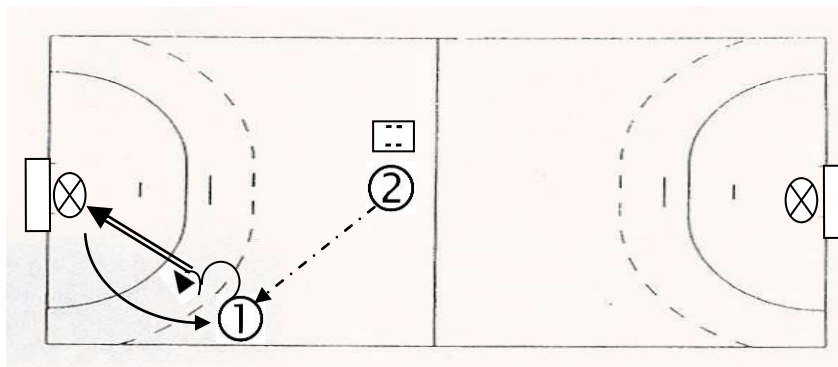
التدريب السادس :

الهدف : تدريب للتصويب القريب للجناح بعد الخداع .

عدد اللاعبين : لاعبان + حارس مرمى .

الأدوات : كرات يد + شواخص .

وصف الأداء : يقف الجناح (١) الأيسر في مركزه وعلى حدود خط ال (م٩) ويوضع أمامه وعلى بعد حوالي (م٨) شاخص ، ومع إشارة البدء يقوم باستلام الكرة من الخلفي الأيسر (٢) لعمل الخداع ثم التصويب من الداخل بقوة والعودة بسرعة إلى مكانه لإستمرار نفس الأداء حتى نهاية الوقت المحدد .



شكل (٧) المسارات الحركية للتدريب السادس

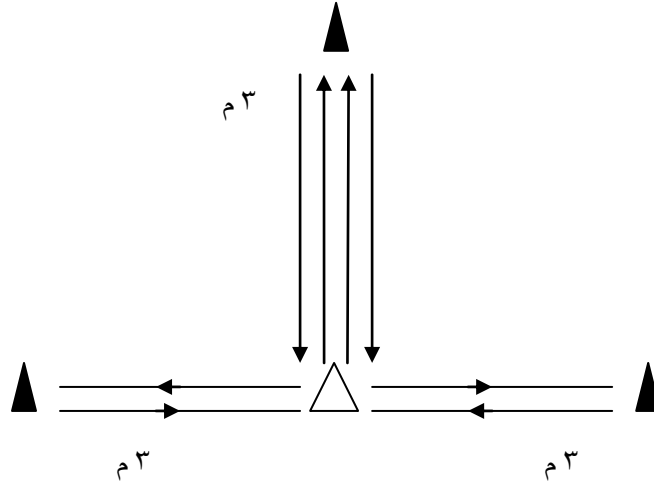
التدريب السابع :

الهدف : تحركات للمدافع الفردي جانبياً وأماماً .

عدد اللاعبين : لاعب واحد .

الأدوات : شواخص .

وصف الأداء : مع إشارة البدء يتحرك اللاعب المدافع إلى الأمام بسرعة للمقابلة الدفاعية ثم النزول إلى نقطة البداية بالجانب مع تحركات الذراعين ثم الجري جانباً حتى الشاخص الأيمن ثم الرجوع جانباً ثم التحرك للأمام للمقابلة ثانية وهكذا في الجانب الآخر حتى نهاية الوقت المحدد .

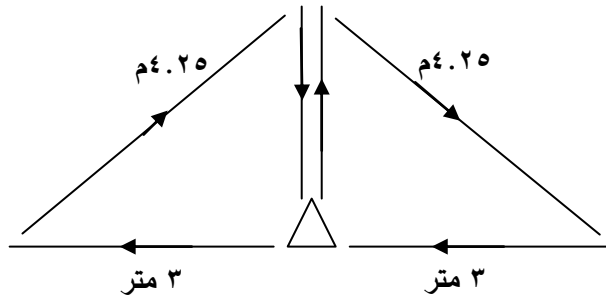


شكل (٨) المسارات الحركية للتدريب السابع

التدريب الثامن :

- الهدف :** تحركات للمدافع الفردي بميل .
عدد اللاعبين : لاعب واحد .
الأدوات : شواخص .

وصف الأداء : مع إشارة البدء يتحرك اللاعب إلى الأمام بسرعة للمقابلة ثم النزول جانباً مائلاً ثم التحرك بالجري الجانبي حتى نقطة البداية ثم تكرار نفس الأداء في الجانب الآخر مع تحركات الذراعين حتى نهاية الوقت المحدد .



شكل (٩) المسارات الحركية للتدريب الثامن

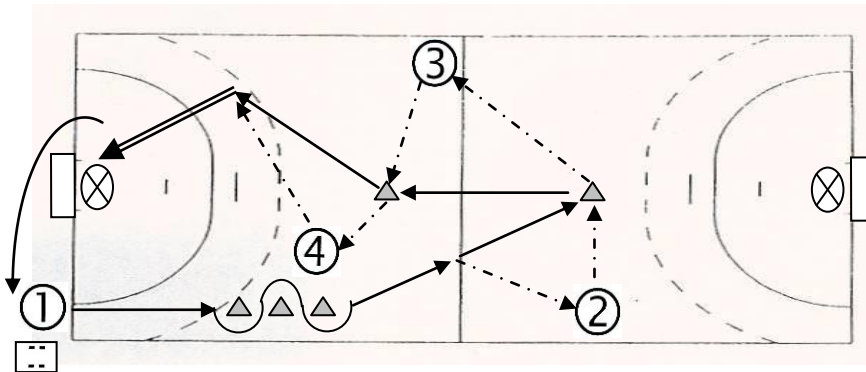
التدريب التاسع :

- الهدف :** التمرير والاستلام ثم التصويب .
عدد اللاعبين : أربعة لاعبين .

الأدوات

٥ أقماع + كرات يد + ساعة إيقاف .

وصف الأداء : يقوم اللاعب رقم (١) بإلتقاط الكرة ثم عمل تنطيط بين الأقماع الثلاثة ثم التنطيط حتى منتصف الملعب ويقوم بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم (٢) ويجري حتى القمع ويستلم من اللاعب رقم (٢) ثم يمررها إلى اللاعب رقم (٣) ويجري حتى القمع ويستلم من اللاعب رقم (٣) ثم يمررها إلى اللاعب رقم (٤) ويجري حتى المنطقة الحرة ويستلم الكرة من اللاعب رقم (٤) ثم يقوم بعملية التصويب .



شكل (١٠) المسارات الحركية للتدريب التاسع

التدريب العاشر :

الهدف : التمرير والإستلام ثم التنطيط والتصويب .

عدد اللاعبين : أربعة لاعبين .

الأدوات : ٨ أقماع + كرات يد + ساعة إيقاف .

وصف الأداء : يقوم اللاعب رقم (١) واللاعب رقم (٢) بالتمرير والإستلام بالجري حتى ما قبل المنطقة الحرة ثم يجري بالكرة حتى القمع القريب من خط النهاية ثم يقوم بتنطيط الكرة في خط مستقيم حتى الأقماع الثلاثة ويبدأ التنطيط بينهم ثم يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم (٣) ويجري حتى المنطقة الحرة ويستلم الكرة من اللاعب رقم (٣) ثم يقوم بعملية التصويب بينما اللاعب رقم (٢) يقوم بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم (٤) ويجري حتى المنطقة الحرة ويستلم الكرة من اللاعب رقم (٤) ثم يقوم بالتصويب .

