

## تأثير تدريبات تحمل القدرة على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئي كرة اليد

\* د/ نجوى محمود عابد

مقدمة ومشكلة البحث :

إن لكل نشاط رياضي متطلبات خاصة من عناصر اللياقة البدنية تختلف في طبيعتها وترتيب مكوناتها من رياضة إلى أخرى ويعتبر التحمل من أهم الصفات البدنية المساعدة على استمرار الأداء بكفاءة في معظم الأنشطة الرياضية التي تتطلب بذل جهد متعاقب أو متقطع ويعتبره الخبراء أحد الجوانب الرئيسية للفوز في المباريات.

ويشير "منير جرجس" (٢٠٠٤) أن الأعداد البدني من الأسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية فهما مرتبطان بعضهما البعض فلاعب كرة اليد ذو المستوى العالي في التحمل ينهي المباراة كما بدأها مع سيطرته علي الكرة والتفكير السليم خلال مختلف الأداء المهاري والخططي (٢١ : ٤٣).

ويشير "محمد الوليلي" (٢٠٠٠) أن تدريبات التحمل العام يشارك فيها أكثر من سدس ٦/١ عضلات الجسم أثناء الأداء وتدريب التحمل الخاص يشارك فيها أقل من سدس ٦/١ من عضلات الجسم فإن التحمل العام يعتبر القاعدة العريضة للاستفادة منه في الاعتماد عليه في النشاط التخصصي حيث انه يساعد في تحسين وتطوير مستوى اللياقة البدنية والمهارية والخططية في كرة اليد وبالتالي تحمل أعباء الأحمال البدنية لفترة زمنية طويلة. (١٩ : ٢٢٩).

ويشير "فتحي السقاف" (٢٠١٠) أن معدلات اللعب في كرة اليد عبارة عن نوبات سريعة وقصيرة من الحركات يؤديها اللاعب لتنفيذ مهام اللعبة أثناء

\* أستاذ مساعد بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب- شعبة كرة اليد- كلية التربية الرياضية- جامعة المنيا.

الهجوم أو الدفاع سواء بالكرة أو بدونها فهي رياضة التحمل اللاهوائي إلا أن استمرارية زمن المباراة لفترة ٦٠ دقيقة أو أكثر يتطلب من اللاعب قدرا معينا من التحمل الهوائي ، فمتوسط المسافة التي يقطعها لاعب كرة اليد في المباراة تبلغ ٣٢٠٠ متر ويقطع الظهر الأيسر ٣٢٠٨ متر في حين يقطع الظهر الأيمن ٣٩٢٠ متر في المتوسط ومتوسط المسافة التي يقطعها لاعب الدائرة تبلغ ٢٧٧٥ متر ومتوسط السرعة التي يتحرك بها اللاعب تشتمل علي ٥٣.٢% من المسافة التي يقطعها اللاعب في المباراة مما يوضح أهمية أن تتوفر لدي لاعب كرة اليد المقدرة علي استعادة الشفاء ومقاومة وتقليل التعب خلال زمن المباراة وهذا لن يأتي إلا إذا كانت كفاءته البدنية والفسولوجية عالية (١٤ : ١٦٧).

ويذكر "محمود السعيد" (٢٠١٥) (٢٠) أن تحمل القدرة قد جمع الصفات البدنية الأساسية للتدريب الرياضي إذ أن الرياضي وتحت ظروف معينة يؤدي التدريبات الخاصة بهذا المكون للحصول على العناصر البدنية المفيدة لخصوصية رياضية عن طريق ضمها سوية تحت اسم مكون واحد وان العلاقة بين التحمل والسرعة والقوة تولد قدرات بدنية مركبة تعمل عند اللاعب على أداء أعلى الحركات الرياضية لعدد من التكرارات لمدة زمنية معينة لمقاومة التعب ووصولها إلى أعلى ما يمكن، والعمل يكون على شكل حركات متفجرة، وان نتائج هذه العلاقة أو هذا الجمع المتكامل يدعى "تحمل القدرة.

ويضيف "مايكل فراي Mike Fry" (٢٠٠٤م) أن تحمل القدرة بأنها شكل آخر من أشكال تدريب القوة الخاصة والذي يعمل علي زيادة قدرة وقابلية الألياف العضلية السريعة علي الانقباض لأطول فترة ممكنة لمدة مستمرة من (١٥ - ٩٠) ثانية يمكن من خلالها أداء تدريبات انفجارية لأطول فترة ممكنة (٢٧ : ٤).

يشير كل من "محمود السعيد (٢٠١٥) (٢٠)، إيمان درويش (٢٠١٤) (٥)، بسطويسي أحمد (٢٠١٤م)، إيمان عبد الحسين" (٢٠١٢) (٦) أن تحمل القدرة العضلية من العناصر الهامة في مجال تدريب بعض الأنشطة الرياضية التي تتطلب عنصر القدرة ولفترات طويلة، وهذه القدرة هو هدف جوهرى للمنافسات الصعبة فالقدرة علي أداء الحركات الصعبة تكون بعد القيام بالعديد من تلك الحركات وأن الشئ المهم في هذه القدرة هو أنه يتطلب المزج الصحيح بين تحمل القوة وتحمل السرعة، كما أشارو إلى أن ذلك يتم في كافة مجالات الألعاب والأنشطة والمسابقات الرياضية المختلفة، فمعظم الأنشطة الرياضية تحتاج إلى تحملا في القدرة العضلية (٧ : ٨٨).

ويتفق كل من "محمود السعيد (٢٠١٥) (٢٠)، إيمان درويش (٢٠١٤) (٥)، بسطويسي أحمد (٢٠١٤م)، تامر الجبالي" (٢٠٠٩م) علي أن تنمية تحمل القدرة يتم عن طريق التدريب الفترى العالى الشدة، وتحمل القدرة مكون بدني هام الألعاب الجماعية بصفة عامة وفي كرة اليد بصفة خاصة. (٧ : ٧٢) (٨ : ١٠١)

ويشير كلام من "إيمان درويش (٢٠١٤) (٥)، ايبين ويليام Ebben weliam" (٢٠٠٢م) (٢٣) يعد الجمع بين صفات القوة والسرعة والتحمل قاعدة ضرورية وممتازة للتدريب إذ ان هذه المرحلة من التدريب يكون مستوها عاليا وتأثيرتها قوية، حيث أن تحمل القدرة هو أعلي من تحمل السرعة لذا فإن هذه الصفة هامة وضرورية في لعبة كرة اليد والتي تعتمد علي تكرار قوة الوثب المعتمد علي إرتفاع الوثب بوزن الجسم للاعب وقوة العضلات الباسطة للرجلين والجذع، وإن هذه القدرات التفاعلية تحتاج الي قدرة وسرعة، وهذا يتم تحقيقه في تحمل القدرة والذي يتطلب أن تؤدي عدد (٣-٥ مجموعات) ومن (٦ - ١٠) تكرارات في كل مجموعة وبأقصى سرعة ممكنة وبشدة عالية وبشدة متصلة وبدون توقف بين التكرارات، وعليه فإن التكييفات الناتجة عن القدرة اللاهوائية تحسن أداء

اللاعب لمقاومة التعب خارج الجهد وبالطريقة نفسها يمكن تقصير الزمن المطلوب لإنتاج حركات سريعة وقوية ولأطول زمن ممكن.

ويرى "مايكل دويل Michael.Doyle" (٢٠٠٣) أن تحمل القدرة هو هدف جوهرى للمنافسات الصعبة فالقدرة على أداء الحركات الصعبة تكون بعد القيام بالعديد من تلك التدريبات وأن الشيء المهم في هذه القدرة هو أنها تتطلب المزج الصحيح بين تحمل القوة وتحمل السرعة أثناء العمليات التدريبية. (٢٦: ٥).

ويضيف "محمد الوليلي" (٢٠٠٠) أن طبيعة كرة اليد تتطلب أن يتميز الأداء بتحمل السرعة وتحمل القوة لزيادة قدرة اللاعب على أداء مسافات قصيرة وسريعة خلال المباراة وبذلك تتنوع طبيعة خطوات اللاعب من المشي إلي العدو السريع إلي الهرولة ويقفد ويعود بسرعة ويعيد كل هذا خلال ٦٠ دقيقة لذا يعد عنصر تحمل القدرة من أهم المتطلبات البدنية التي يجب الاهتمام بها للاعب كرة اليد فهو يعمل على الإقلال من التعب عند الأداء وزيادة ايجابية اللاعبين في المباراة مع عدم زيادة المتطلبات الفسيولوجية والنفسية (١٩: ٢٢٧).

إن مهارات كرة اليد من تمرير واستلام، وتصويب، وتنطيط، وخداع، تتميز بأنها مترابطة لا يمكن الفصل بين الأجزاء المكونة لها كذلك تحتوي على العديد من الاستجابات الحركية المتنوعة السرعة والمتنوعة الاتجاهات وهذا يتطلب من اللاعبين قابلية لأداء حركات قوية وسريعة بتحمل عالي، كما تنصف بالسرعة والقوة والتحمل في الملعب، والمهارة في الأداء الفني والخططي، وبذلك ترتبط القدرات البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري والخططي للعبة لذا يجب أن يتصف لاعب كرة اليد بقدر كافي من تحمل القدرة.

#### الدراسات السابقة:

اهتمت الباحثة بحصر أحدث المصادر العلمية والمرجعية التي تناولت تدريبات تحمل القدرة كدراسة "محمد الشناوي" (٢٠١٨) (١٨)، لوبيس

Lopes (٢٠١٨) (٢٤)، خالد أحمد (٢٠١٦) (١٠)، أماني عبد الحميد (٢٠١٥) (٤)، محمود السعيد (٢٠١٥) (٢٠)، إيمان درويش (٢٠١٤) (٥)، أحمد إسماعيل (٢٠١٤) (١)، أوزون UZUN (٢٠١٣) (٣٠)، إيمان عبد الحسين (٢٠١٢) (٦)، جايمس، جرين، James, A., Green (٢٠١٢) (٢٤)، ليث محمد" (٢٠٠٩) (١٧) مما ساعد الباحثة في إجراءات البحث. ومن خلال خبرة الباحثة وعملها بالكلية ومن خلال ملاحظتها الميدانية وقراءتها العلمية والإطلاع على العديد من الدراسات، وجدت الكثير يغفل عن مراعاة تنمية عنصر تحمل القدرة لدى الناشئين، كما لاحظت الباحثة أن هناك ضعف في مستوى البدني والمهاري لدى العينة قيد البحث بنادي المنيا الرياضي، وقد يرجع ذلك إلى افتقار الناشئين لبعض الصفات البدنية المؤثرة في المهارات الحركية كعنصر تحمل القدرة، لذا جاءت فكرة البحث في محاولة التعرف على تأثير برنامج تدريبات تحمل القدرة علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة اليد والتي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني للقوة والتي يمكن من خلالها تحسين القدرات البدنية والمهارية لدى الناشئين.

#### هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبات تحمل القدرة ومعرفة تأثيره على :

- تنمية بعض القدرات البدنية لدى ناشئي كرة اليد.
- تنمية بعض القدرات المهارية لدى ناشئي كرة اليد.

#### فروض البحث :

في ضوء هدف البحث تفترض الباحثة ما يلي :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لناشئي كرة اليد ولصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لناشئي كرة اليد ولصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لناشئي كرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية.

**المصطلحات المستخدمة في البحث :**

**- تحمل القدرة :**

هي إمكانية تأخر ظاهرة التعب عند أداء الفاعليات الرياضية والتي تتطلب قوة مميزة بالسرعة ولفترة زمنية طويلة (٦ : ٢١١).

هي القدرة علي أداء حركات قوية وسريعة ولأطول مدة زمنية ممكنة خلال التدريب والمباراة (٥).

**منهج البحث :**

وفقا لطبيعة البحث وتحقيقا لأهدافه واختبارا لفروضه فقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة البحث، ولقد استعانت الباحثة بالتصميم التجريبي للمجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية بإتباع القياسين القبلي والبعدي لهما.

**مجتمع وعينة البحث :**

يتمثل مجتمع البحث في ناشئي كرة اليد تحت (١٢ سنة) والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد لموسم (٢٠١٩/٢٠٢٠) والبالغ عددهم (٣٠) ناشئا ثم قامت الباحثة بإختيار عينة عمدية قوامها (٢٠) عشرون ناشئا يمثلون عينة البحث الأساسية وتم تقسيم العينة لمجموعتين متساويتين قوام كل منهما (١٠) عشرة ناشئين.

**توزيع أفراد العينة توزيعا إعتداليا :**

قامت الباحثة بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعة قيد البحث لإيجاد التجانس بين أفراد العينة في ضوء

السن والطول والوزن والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، والجدول (١) يوضح ذلك.

### جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعة قيد البحث في السن والطول والوزن والمتغيرات البدنية والمهارية (ن = ٢٠)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	
2.15	0.49	11.00	11.35	سنة	السن	معدلات النمو
1.09	5.08	156.00	157.85	سم	الطول	
0.28	3.80	55.00	55.35	كجم	الوزن	
1.91	0.47	3.00	3.30	سنة	العمر التدريبي	
1.38-	0.08	1.24	1.20	متر	الوثب العريض من الثبات	المتغيرات البدنية
0.00	0.13	4.30	4.30	متر	دفع كرة طبية لأبعد مسافة	
1.15-	1.05	12.00	11.60	سم	ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا	
0.79	0.25	15.20	15.26	ثانية	الوثب على الحواجز بالقدمين	
0.00	0.51	12.50	12.50	عدد	الحجل على قدم يمين	
2.64-	0.51	11.00	10.55	عدد	واحدة	
2.18-	0.69	12.00	11.50	عدد	تكرار رمي الكرة الطبية أمام حائط (التمريرة الصدرية)	
2.15	0.49	14.00	14.35	نقطة	الاختبار المهاري (الاختبار المركب)	

يتضح من الجدول (١) ما يلي: أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمستوى المهاري قيد البحث لعينة البحث الأساسية تنحصر ما بين (+٣، -٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات.

### تكافؤ مجموعتي البحث :

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو "السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي"، المتغيرات البدنية، والاختبار المهاري المركب قيد البحث والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)  
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث  
(ن = ٢٠)

قيمة Z	التجريبية			الضابطة			وحدة القياس	المتغيرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي		
0.46	110.00	11.00	11.40	100.00	10.00	11.30	سنة	السن
0.87	93.50	9.35	157.00	116.50	11.65	158.70	سم	الطول
0.34	100.50	10.05	54.90	109.50	10.95	55.80	كجم	الوزن
0.95	115.00	11.50	3.40	95.00	9.50	3.20	سنة	العمر التدريبي
0.04	105.50	10.55	1.21	104.50	10.45	1.19	سم	الوثب العريض من الثبات
0.32	109.00	10.90	4.29	101.00	10.10	4.31	متر	دفع كرة طبية لأبعد مسافة
0.08	104.00	10.40	11.50	106.00	10.60	11.70	سم	ثني الجذع للأمام من الجلوس طولاً
1.06	119.00	11.90	15.29	91.00	9.10	15.23	ثانية	الوثب على الحواجز بالقدمين
0.87	115.00	11.50	12.60	95.00	9.50	12.40	عدد	الحجل على قدم واحدة يمين
1.31	120.00	12.00	10.70	90.00	9.00	10.40	عدد	الحجل على قدم واحدة يسار
0.35	101.00	10.10	11.40	109.00	10.90	11.60	عدد	تكرار رمي الكرة الطبية أمام حائط (التمريرة الصدرية)
0.45	110.00	11.00	14.40	100.00	10.00	14.30	نقطة	الاختبار المهارى (الاختبار المركب)

\*\* دال عند مستوي (٠.٠١)

\* دال عند مستوي (٠.٠٥)



يتضح من جدول (٢) ما يلي: توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسيين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعتين.

### وسائل جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدمت الباحثة ما يلي :

#### أولاً: المراجع العربية والأجنبية :

قامت الباحثة بالاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة المرتبطة بمجال البحث للاستفادة منها عند إجراء البحث.  
ثانياً: الأجهزة العلمية والأدوات :

جهاز رستاميتر Resta MeterPe3000 لقياس الطول والوزن.

لجمع البيانات الخاصة بالإختبارات والتدريبات تم إستخدام الأدوات التالية :

- إستمارت جمع البيانات عن الناشئين.
- أهداف كرة يد.
- كرات يد.
- أقماع بلاستيكية.
- ساعات إيقاف.
- كرات طبية.
- صافرة.
- شريط قياس.
- بار.
- مسطرة.
- شرائط لاصقة.
- استك مطاط.
- قوائم.
- كرات طبية.
- صندوق مدرج.
- حواجز.
- أثقال.
- صناديق وثب.
- ساعات إيقاف الكترونية.
- لقياس الزمن لأقرب (١/١٠٠٠) من الثانية.

### ثالثاً: الاختبارات قيد البحث :

قامت الباحثة بعمل دراسة مسحية للمراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة في مجال الألعاب الجماعية بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة مثل دراسة " كمال عبد الحميد، محمد صبحي (٢٠٠١) (١٨)، كمال درويش وآخرون (٢٠٠٢) (١٧)، فتحي السقاف (٢٠١٠) (١٦)، فهى البيك وآخرون" (٢٠١٥) (١٥)، وذلك للتوصل إلي الاختبارات المستخدمة وقد تم اختيار الاختبارات التالية :

#### ١- الاختبارات البدنية قيد البحث مرفق (٢).

- الوثب العريض من الثبات.
- دفع كرة طبية لأبعد مسافة.
- ثني الجذع للأمام من الجلوس طويلاً.
- الوثب على الحواجز بالقدمين.
- الحجل على قدم واحدة يمين.
- الحجل على قدم واحدة يسار.
- تكرار رمى الكرة الطبية أمام حائط (التمريرة الصدرية).

#### ٢. الاختبارات المهارية قيد البحث مرفق (٣)

- الاختبار المهارى (الاختبار المركب)

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

أ- الصدق :

تم حساب صدق الاختبارات البدنية والاختبار المهارى " الاختبار المركب" قيد البحث عن طريق صدق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم (١٠) عشرة ناشئين، وتم ترتيب درجات الناشئين تصاعدياً لتحديد الناشئين ذوى المستوى المتميز وعددهم (٥) ناشئين والناشئين الأقل تميزاً وعددهم (٥) ناشئين وتم حساب دلالة الفروق بينهما فى الاختبار والجدول (٣) يوضح النتيجة.

## جدول (٣)

دلالة الفروق بين الناشئين المميزين وغير المميزين في الاختبارات قيد البحث بطريقة مان- وتيني اللابارومترية (ن = ١٠)

قيمة Z	الناشئين المميزين (ن = ٥)		الناشئين الغير مميزين (ن = ٥)		وحدة القياس	الاختبارات
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
**2.65	40.00	8.00	15.00	3.00	متر	الوثب العريض من الثبات
*2.47	39.00	7.80	16.00	3.20	متر	دفع كرة طبية لأبعد مسافة
**2.79	40.00	8.00	15.00	3.00	سم	ثني الجذع للأمام من الجلوس طولاً
**2.63	15.00	3.00	40.00	8.00	ثانية	الوثب على الحواجز بالقدمين
*2.45	37.50	7.50	17.50	3.50	عدد	الحجل على قدم واحدة يمين
**3.00	40.00	8.00	15.00	3.00	عدد	الحجل على قدم واحدة يسار
**2.89	40.00	8.00	15.00	3.00	عدد	تكرار رمي الكرة الطبية أمام حائط (التمريرة الصدرية)
*2.44	37.50	7.50	17.50	3.50	نقطة	الاختبار المهارى (الاختبار المركب)

\* دال عند مستوي (٠.٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٣) ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الناشئين المميزين والناشئين غير المميزين في الاختبارات قيد البحث ولصالح الناشئين المميزين ذو المستوى المرتفع، مما يشير إلى صدق تلك الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

## ب- الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (١٠) عشرة ناشئين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بفارق زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين، ثم قامت الباحثة بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والجدول (٤) يوضح ذلك.

**جدول (٤)**  
**معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات قيد البحث**  
**(ن = ١٠)**

معاملات الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات		
	ع±	م	ع±	م		القدرة	العضلية	المرونة
**0.95	0.11	1.21	0.10	1.20	متر	الوثب العريض من الثبات	القدرة	القدرات البدنية
**0.91	0.20	4.36	0.16	4.35	متر	دفع كرة طبية لأبعد مسافة	العضلية	
**0.93	0.84	11.40	0.85	11.50	سم	ثني الجذع للأمام من الجلوس طولاً	المرونة	
**0.96	0.25	15.40	0.23	15.44	ثانية	الوثب على الحواجز بالقدمين	تحمل القدرة	
**0.89	0.67	12.30	0.52	12.40	عدد	الحجل على قدم واحدة يمين		
**0.90	0.70	10.60	0.53	10.50	عدد	الحجل على قدم واحدة يسار		
**0.93	0.85	11.50	0.70	11.40	عدد	تكرار رمي الكرة الطبية أمام حائط (التمريرة الصدرية)		
**0.91	0.71	14.50	0.52	14.40	نقطة	الاختبار المهارى (الاختبار المركب)	القدرات المهارية	

\* دال عند مستوي (٠.٠٥)      \*\* دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٤): أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٨٩ : ٠.٩٦)، وهي معاملات ارتباط داله إحصائياً حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلي ثبات تلك الاختبارات.

**أسس وضع وتصميم تدريبات تحمل القدرة قيد البحث :**

١. أن يكون إحماء الناشئ بشكل جيد ومناسب لتدريب هذه القدرة.
٢. أن ينظم تدريب تحمل القدرة من خلال مجموعات متعددة التكرارات وبأحمال مختلفة.
٣. البدء بأداء النماذج الحركية السهلة وبالتقدم من السهل للصعب.
٤. أن تؤدي تدريبات تحمل القدرة بشدة عالية وبدون توقف بين التكرارات.
٥. طريقة التدريب المستعملة لهذه القدرة يجب أن تتسم بالتكرار الكثير.

٦. التأكد من أن الأدوات موضوعة فى بيئة هادئة ومكان آمن و خالى من أى عوائق.
٧. يقوم المدرب أولاً بشرح نموذج التدريب ثم القيام بأداء النموذج ومطابقة الأداء مع الرسم التوضيحي مع توجيه تعليمات التغذية الراجعة أثناء الأداء.
٨. البدء بأداء تدريبات تحمل العام أولاً ثم تدريبات الخاصة بتحمل القدرة
٩. إذا حدثت بعض الصعوبات يمكن استعمال إشارات تساعد اللاعب على تخطى التوقفات الصعبة.
١٠. أن يتم التدريب علي أنواع عديدة من تمرينات تحمل القدرة شاملة التدريبات التي تتضمن أدوات مختلفة وكذلك التدريبات التي تتضمن وقوف الناشئين علي شئ معين.
١١. أن يكون تشكيل التمرينات بحيث أن يزيد درجة صعوبتها تدريجيا وذلك عن طريق وضع عوائق ومقاومات من أنواع مختلفة.
١٢. تشابه التدريبات المقترحة وطبيعة أداء الناشئين فى مهارات كرة اليد
١٣. أن يكون تدريب تحمل القدرة بعد أن يصل نبض اللاعب إلي أكثر من ٤٠ ان / د.
١٤. أن يساير محتوى التدريبات قدرات الناشئين ويراعي الفروق الفردية بين عينة البحث.
١٥. مراعاة عنصر التغيير والتجديد والتنوع. (٥)(٢٠)

#### التخطيط الزمني للبرنامج مرفق (٥):

بعد إطلاع الباحثة علي العديد من المراجع العربية والأجنبية والبحوث والدراسات السابقة مثل "محمد الشناوي (٢٠١٨) (١٨)، لوبيس Lopes (٢٠١٨) (٢٥)، أمانى عبد الحميد (٢٠١٥) (٤)، محمود السعيد (٢٠١٥) (٢٠)، أحمد إسماعيل (٢٠١٤) (١)، إيمان درويش (٢٠١٤) (٥)، اوزون

UZUN (٢٠١٣) (٣٠)، جايمس، جرين James, A., Green (٢٠١٢) (٢٣)، خالد حمودة، أشرف كامل (٢٠١٤) (١١)، عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) (١٢)، كمال درويش وأخرون (٢٠٠٢) (١٥)، فتحي السقاف" (٢٠١٠) (١٤).

تمكنت الباحثة من التواصل إلي الآتي:

مدة التنفيذ (٦) أسابيع للبرنامج المقترح.

- عدد الوحدات التدريبية (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع علي أن يكون ايام التدريب (السبت - الأثنين - الأربعاء - الخميس) علي أن يوم الأحد والثلاثاء بمثابة راحة إيجابية ويوم الجمعة راحة سلبية.

- عدد الوحدات الكلية (٢٤) وحدة تدريبية في البرنامج المقترح قيد البحث.

- زمن الوحدة التدريبية (٩٠ : ١٢٠) ق.

**مكونات الحمل :**

زمن التدريبات (٢٠ : ٣٠) ق.

عدد المجموعات (٣ : ٥) مجموعات.

عدد مرات التكرار في المجموعة الواحدة (٦ : ١٠) مرات.

زمن أداء التدريب الواحد (٢ : ٣) ق.

شدة أداء التدريب من ٩٠ : ١٠٠%.

تراوح زمن الإحماء والتهدئة من (٢٠ : ٢٥) ق.

**خطوات تنفيذ البحث :**

**الدراسة الاستطلاعية :**

أجريت الدراسة الاستطلاعية علي عينة البحث الإستطلاعية في الفترة من الأحد الموافق ٢٠١٩/٦/٩ إلي الاثنين الموافق ٢٠١٩/٦/١٠ واستهدفت الدراسه:

- التعرف علي صحة الأدوات والأجهزة المستخدمة.

- تجربة بعض التدريبات المقترحة ومعرفة مدي مناسبتها لعينة البحث.
  - مناسبة الاختبارات وملائمتها للعينة والبحث.
  - إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.
  - مدي استيعاب عينة البحث لكيفية أداء التدريبات المختلفة.
  - تحديد وتقنين التدريبات المستخدمة في البحث.
  - التأكد من مناسبة زمن التدريب وعدد مرات التكرار لكل تدريب.
- وقد أسفرت الدراسة علي صحة الأدوات والأجهزة ومناسبة الإختبارات المختارة وملائمتها للبحث، تحديد وتقنين التدريبات المختلفة المستخدمة في البرنامج.

#### القياسات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية في الإختبارات قيد البحث علي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وذلك في الفترة من الاحد الموافق ٢٠١٩/٦/١٦ حتي الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٦/١٨

#### تطبيق المحتوى التدريبي:

تم تطبيق تدريبات تحمل القدرة المقترحة لمدة (٦) أسابيع بدأت من يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٦/٢٢ حتي الخميس الموافق ٢٠١٩/٨/١ بواقع اربعة وحدات تدريبية من كل إسبوع (السبت- الأثنين- الأربعاء- الخميس) علي أفراد المجموعة التجريبية، مع مراعاة أن زمن البرنامج الكلي وعدد وحداته والأسابيع للمجموعتين التجريبيتين متساويين.

#### القياسات البعدية :

قامت الباحثة بالقياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث في الفترة من السبت الموافق ٢٠١٩/٨/٣ حتي الاثنين الموافق ٢٠١٩/٨/٥ لكلا المجموعتين التجريبيتين.

#### جدول (٥)

#### الخطة الزمنية لإجراءات تنفيذ البحث

الإجراءات	التاريخ		اليوم	
	إلى	من	إلى	من
دراسة استطلاعية	٢٠١٩/٦/١٠	٢٠١٩/٦/٩	الأثنين	الأحد
القياس القبلي	٢٠١٩/٦/١٨	٢٠١٩/٦/١٦	الثلاثاء	الاحد
تطبيق البرنامج التدريبي	٢٠١٩/٨/١	٢٠١٩/٦/٢٢	الخميس	السبت
القياسات البعدية	٢٠١٩/٨/٥	٢٠١٩/٨/٣	الأثنين	السبت

### المعالجات الإحصائية :

في ضوء هدف البحث وفروضه استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
  - الانحراف المعياري.
  - معامل الارتباط.
  - اختبار ويلكوسون اللابارمتری.
  - الوسيط.
  - معامل الالتواء.
  - اختبار مان ويتني اللابارمتری.
  - نسبة التحسن المئوية.
- وقد ارتضت الباحثة مستوي دلالة مئوية (٠.٠٥، ٠.٠١)، ولقد استعانت الباحثة بالبرنامج الإحصائي Spss وهو من ضمن البرامج الإحصائية الجاهزة.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

- التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لناشئي كرة اليد ولصالح القياس البعدى.



جدول (٦)  
دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة  
الضابطة في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ١٠)

نسبة التمسّن	قيمة Z	القياس البعدي			القياس القبلي			وحدة القياس	المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي		
5.28	**2.81	55.00	5.50	1.26	0.00	0.00	1.19	سم	الوثب العريض من الثبات
10.21	**2.89	55.00	5.50	4.75	0.00	0.00	4.31	متر	دفع كرة طبية لأبعد مسافة
9.40	**3.05	55.00	5.50	12.80	0.00	0.00	11.70	سم	ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا
1.31	**2.80	0.00	0.00	15.03	55.00	5.50	15.23	ثانية	الوثب على الحواجز بالقدمين
10.48	**2.97	55.00	5.50	13.70	0.00	0.00	12.40	عدد	الحجل على قدم واحدة يمين
13.46	*2.55	52.00	5.78	11.80	3.00	3.00	10.40	عدد	الحجل على قدم واحدة يسار
10.34	**2.59	36.00	4.50	12.80	0.00	0.00	11.60	عدد	تكرار رمي الكرة الطبية أمام حائط (التمريرة الصدرية)
10.49	**2.87	55.00	5.50	15.80	0.00	0.00	14.30	نقطة	الاختبار المهارى (الاختبار المركب)

\*\* دال عند مستوي (٠.٠١)

\* دال عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٦) ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيمة من قيمة (Z) الجدولية، كما تراوحت نسبة التحسن ما (١.٣١% : ١٣.٤٦%) مما يشير إلى تأثير البرنامج التقليدي علي تحسين القدرات قيد البحث.

ويتضح من جدول (٦) تحسن في المتغيرات البدنية وترجع الباحثة ذلك لكفاءة أفراد المجموعة الضابطة حيث أن الانتظام والاستمرار في الممارسة بالإضافة إلى التنافس المستمر بين الناشئين كان له أكبر الأثر في تحسن كل من القوة المميزة بالسرعة وتحمل القدرة، كما يرجع هذا التقدم أيضا إلى دور المدرب في تدريب المهارات الحركية وذلك بتقديم مجموعة من التدريبات المتدرج من السهل إلى الصعب التي تناسب المرحلة السنوية للناشئين كذلك الحصيلة السابقة من التدريب التقليدي لعينة البحث.

وترى الباحثة أن طبيعة الأداء في كرة اليد غنية بالمواقف والمهارات التي يمكن من خلالها تنمية عناصر اللياقة البدنية وفي هذا الصدد يشير "فتحي السقاف" (٢٠١٠) أن المهارات الحركية المتعددة لدي الناشئين تنعكس على تنمية الصفات البدنية (١٤ : ٢٢١).

كما تشير نتائج الجدول (٦) إلى تحسن في مستوى الاختبار المهاري وترجع الباحثة ذلك إلى تحسن مستوى الأداء البدني وهي عناصر أساسية لنجاح الجانب المهاري بالإضافة إلى التدرج في تنفيذ التدريبات المهارية للوصول إلى الآلية في الأداء والاهتمام بالتدريبات التي تشبه مواقف اللعب ويؤكد "كمال عبد الحميد، محمد صبحي" (٢٠٠١) أن النجاح في أداء المهارة يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثاليه، حيث أن اللاعب لن يستطيع إتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الرياضي التخصصي في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط (١٦ : ٧٦).

وتتفق نتائج هذا البحث مع النتائج التي توصل إليها كل من "محمد الشناوي (٢٠١٨) (١٨)، أماني عبد الحميد (٢٠١٥) (٤)، أحمد إسماعيل (٢٠١٤) (١)، لوبيس Lopes (٢٠١٨) (٢٥) حيث أثبتت هذه الدراسات أن الانتظام في التدريب والممارسة واستخدام البرامج المعتادة كان له أكبر الأثر في تحسين مستوى المتغيرات قيد البحث.

وبهذه النتائج يتحقق الفرض الأول والذي ينص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لناشئي كرة اليد ولصالح القياس البعدي.

- التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لناشئي كرة اليد ولصالح القياس البعدي.

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ١٠)

نسبة لتحسن	قيمة Z	القياس البعدي			القياس القبلي			وحدة القياس	المتغيرات
		مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	المتوسط الحسابي	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	المتوسط الحسابي		
10.50	2.81	55.00	5.50	1.34	0.00	0.00	1.21	سم	الوثب العريض من الثبات
20.28	2.91	55.00	5.50	5.16	0.00	0.00	4.29	متر	دفع كرة طبية لأبعد مسافة
27.83	2.84	55.00	5.50	14.70	0.00	0.00	11.50	سم	ثني الجذع للأمام من الجلوس طولاً
3.56	2.80	0.00	0.00	14.75	55.00	5.50	15.29	ثانية	الوثب على الحواجز بالقدمين
19.84	2.84	55.00	5.50	15.10	0.00	0.00	12.60	عدد	الحجل على قدم واحدة يمين
27.10	2.91	55.00	5.50	13.60	0.00	0.00	10.70	عدد	الحجل على قدم واحدة يسار
27.19	2.82	55.00	5.50	14.50	0.00	0.00	11.40	عدد	تكرار رمي الكرة الطبية أمام حائط (التمريرة الصدرية)

\* دال عند مستوي (٠.٠٥)      \*\* دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٧) ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيمة من قيمة (Z)، كما تراوحت نسبة التحسن ما (٣.٥٦% : ٢٧.٨٣%) مما يشير إلى تأثير تدريبات تحمل القدرة علي تحسين القدرات قيد البحث.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى التأثير الإيجابي لتدريبات تحمل القدرة داخل البرنامج التدريبي ولأفراد عينة البحث وترى أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات تحمل القدرة اشتمل على بعض تدريبات المقاومة وتدريبات البليومتريك وتدريبات بأدوات وبدون أدوات ذات الشدة الشبه قصوي التي كانت بشكل منظم وفق أسس علمية مع إعطاء فترة راحة غير كافية لإستعادة الشفاء مما أدي إلي تحسن المتغيرات البدنية والمهارية حيث تم العمل عن طريق النظام اللاهوائي بتراكم حامض اللاكتيك في الدم مما يعمل علي زيادة التكيف وإعادة إنتاج الطاقة مما يؤدي إلي عدم هبوط في مستوي الأداء طوال زمن المباراة.

وتعزو الباحثة هذا التحسن أيضا إلي إستخدام تدريبات تحمل القدرة والتي تم تصميمها بطريقة موجهه لتحسن عمل القلب وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في تبادل الغازات وإمداد العضلات بكم كبير من الأوكسجين فمن خلال التدريب يصبح القلب أكثر كفاءة وأقدر علي ضخ الدم وزيادة سريانه في العضلات العاملة مؤكدا بذلك زيادة إمداده بالطاقة والأوكسجين، حتي تتاح للناشئ فرصة الوصول إلي مستويات أداء أعلى.

وفي هذا الصدد يشير كلا من "محمود السعيد (٢٠١٦) (٢٠)، إيمان درويش" (٢٠١٤) (٥) إن إمتلاك ناشئ كرة اليد لتحمل القدرة يسهم طبيعيا

في تطوير القدرات البدنية الأخرى مما إنعكس علي الأداء المهاري وبالتالي عدم هبوط معدلات الأداء وتأخير ظهور التعب لأطول مدة زمنية ممكنة. ويشير "خالد حمودة، أشرف كامل" (٢٠١٤) أن عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة اليد مرتبطة مع بعضها البعض ولا يمكن الفصل بينها فتنمية عنصر يؤدي إلي تنمية عنصر آخر أو أكثر بما ينعكس بصورة إيجابية علي تحسن الأداء المهاري (١١ : ٥٦).

وفي هذا الصدد يشير "فتحي السقاف" (٢٠١٠) أن طبيعة الأداء في كرة اليد خلال زمن المباراة الذي يبلغ ٦٠ دقيقة بعدم ثبات طريقة الأداء من حيث تكرارية الحركات وتنوعها، حيث تخضع لعبة كرة اليد للمواقف الحركية المتغيرة والمتنوعة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه، كما تختلف أيضا طبيعة الأداء في كرة اليد ونوعيته طبقا لخطط ومراكز اللعب، وما يتطلبه من واجبات مصاحبة لخطط وطرق اللعب سواء كانت فردية أو جماعية أو في إطار لاعبي الفريق ككل، ويستلزم ذلك توافر عنصر تحمل القدرة لدى اللاعبين (١٤ : ١٧).

ويشير "منير جرجس" (٢٠٠٤) أن لاعب كرة اليد يجب أن يكون متمتعا بلياقة بدنية عالية حيث أن اللاعب غير المعد بدنيا يظهر عليه التعب ويتسبب ذلك في فقد الكرة بكثرة بالإضافة إلي ضعف التفكير الخططي أو إنعدامه علي عكس اللاعب المعد بدنيا فإنه ينهي المباراة كما بدئها مع سيطرته علي الكرة والتقدير السليم خلال مختلف فترات الأداء المهاري والخططي (٢١ : ٤٣).

كما تشير النتائج إلي تحسن نتائج الاختبار المهاري المركب في كرة اليد وترجع الباحثة ذلك إلي تنفيذ تدريبات تحمل القدرة والتي أدت إلي تطور مستوي الأداء البدني وهي عناصر أساسية لنجاح الجانب المهاري بالإضافة إلي التدرج في تنفيذ التدريبات المهارية للوصول إلي الآلية في الأداء والاهتمام بالتدريبات التي تشبه مواقف اللعب.

وفي هذا الصدد يشير "كمال عبد الحميد، محمد صبحي" (٢٠٠١) أن التنوع يجدد نشاط اللاعب ويزيد من دافعيته والاستمرار في الأداء، كما يمنحه فرص مواجهة مواقف اللعب المتغيرة والتي تحدث في المنافسة وهذا ما تم تحقيقه من خلال تدريبات تحمل القدرة مما ينعكس علي الأداء المهاري حيث أن النجاح في أي مهارة أساسية دفاعية أو هجومية يحتاج إلي تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثاليه (١٦ : ٧٦).

وترجع الباحثة تلك النتيجة إلى أن البرنامج التدريبي المستخدم لتدريبات تحمل القدرة الذي تم تقنيه بطريقة تتناسب مع متطلبات لعبة كرة اليد والتي تستلزم عمل مجموعات عضلية كثيرة ولمدة طويلة وبشده عالية في كثير من الأوقات مما يتطلب كفاءة عالية في عمل الأجهزة الوظيفية قد أدى إلى زيادة ملحوظة في تحسن القدرات البدنية والمهارية لدى أفراد العينة قيد البحث وتتفق نتائج هذا البحث مع النتائج التي توصل إليها كلا من "خالد أحمد (٢٠١٦) (١٠)، امانى عبد الحميد (٢٠١٥) (٤)، محمود السعيد (٢٠١٥) (٢٠)، أحمد إسماعيل (٢٠١٤) (١)، إيمان درويش (٢٠١٤) (٥)، اوزون UZUN (٢٠١٣) (٣٠)، إيمان عبد الحسين (٢٠١٢) (٦)، جايمس، جرين، James, A., Green (٢٠١٢) (٢٤)، ليث محمد" (٢٠٠٩) (١٧) على أن برنامج تدريب تحمل القدرة قد اثر ايجابيا على كل من القدرات البدنية والمهارية قيد أبحاثهم.

وبهذه النتائج يتحقق الفرض الثاني والذي ينص علي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لناشئي كرة اليد ولصالح القياس البعدي.

-التحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لناشئي كرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية.

### جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ١٠)

قيمة Z	التجريبية			الضابطة			وحدة القياس	المتغيرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي		
*2.50	138.00	13.80	1.34	72.00	7.20	1.21	سم	الوثب العريض من الثبات
**3.60	152.00	15.20	5.16	58.00	5.80	4.29	متر	دفع كرة طبيعية لأبعد مسافة
**3.39	148.50	14.85	14.70	61.50	6.15	11.50	سم	ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا
**2.99	65.50	6.55	14.75	144.50	14.45	15.29	ثانية	الوثب على الحواجز بالقدمين
**3.19	145.50	14.55	15.10	64.50	6.45	12.60	عدد	الحجل على قدم واحدة يمين
**3.60	151.00	15.10	13.60	59.00	5.90	10.70	عدد	الحجل على قدم واحدة يسار
**3.27	147.00	14.70	14.50	63.00	6.30	11.40	عدد	تكرار رمى الكرة الطبية أمام حائط (التمريرة الصدرية)
**3.58	151.00	15.10	17.70	59.00	5.90	14.40	نقطة	الاختبار المهاري (الاختبار المركب)

المتغيرات  
البدنية

\* دال عند مستوي (٠.٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٨) : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه المجموعة التجريبية حيث أن جميع قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيمة من قيمة (Z) الجدولية. وترجع الباحثة تلك النتيجة لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى استخدام تدريبات تحمل القدرة والتي ساعدت على تنمية بعض

القدرات البدنية والمهارية قيد البحث، حيث أن تدريبات تحمل القدرة تعد من العوامل الهامة فى رياضة كرة اليد حيث أن اللاعب لا بد أن يكون لديه قدر كبير من القدرات البدنية المركبة وهو ما يعرف بتحمل القدرة وهذا يتفق مع ما ذكره "تامر الجبالي" (٢٠٠٨) أن تحمل القدرة من القدرات البدنية المركبة فى معظم الأنشطة الرياضية ولكي يمتلك اللاعب قدر كبير من تحمل القدرة العضلية فإن الأمر يتطلب توافر الشروط التالية وهى "تأسيس القدرات الهوائية- تأسيس القدرات اللاهوائية اللاكتيكية- توافر قدر كبير من القوة القصوى- توافر قدر كبير من السرعة القصوى. - تحقيق مستوى عالي من التوافق المثالي- امتلاك اللاعب القدرة على الأداء المثالي الجيد المرتبط بنوع النشاط الرياضي (٩ : ٧٢).

كما تعزو الباحثة هذه الفروق إلى أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي فى تحسين القدرات البدنية مما أدى إلى تحسن الأداء المهارى لدى الناشئين حيث راعت الباحثة عند تصميمها للبرنامج أن يكون هناك تنوع وتغيير وبهدف هذا التنوع إلى تنمية أكثر من قدرة بدنية فى نفس الوقت. حيث أن تلك التدريبات لها دور هام وذلك لما تتضمنه من مقاومة للتعب الظاهر فى انخفاض السرعة القصوى والنتائج عن انخفاض فى كل من الانقباض العضلي وشدته وهذا ما يعمل على تحسين وتطوير مستوى الأداء ويتفق ذلك مع ما كل من "محمود السعيد (٢٠١٦) (٢٠)، إيمان درويش (٢٠١٤) (٥)، توماس بشيل Thomas R. Baechle (٢٠١٢)، جايمس، جرين James, A., Green (٢٠١٢) أن تحمل القدرة من الصفات البدنية المركبة والهامة ويتمثل ذلك فى مقدرة اللاعب على توليد انقباضات عضلية انفجارية لأطول فترة ممكنه وفقا لطبيعة ونوع النشاط الرياضي، ويظهر ذلك بصورة واضحة خلال المباريات والتي تتطلب القدرة على الاستمرار فى بذل جهد متعاقب مع مقاومة التعب لفترة طويلة (٢٨ : ١٧) (٢٤) : (١٥٥).



وتتفق نتائج هذا البحث مع النتائج التي توصل إليها كل من "محمد الشناوي (٢٠١٨) (١٨)، لوبيس Lopes (٢٠١٨) (٢٥)، خالد أحمد (٢٠١٦) (١٠)، امانى عبد الحميد (٢٠١٥) (٤)، محمود السعيد (٢٠١٥) (٢٠)، أحمد إسماعيل (٢٠١٤) (١)، إيمان درويش (٢٠١٤) (٥)، إيمان عبد الحسين (٢٠١٢) (٦)، ليث محمد" (٢٠٠٩) (١٧)، حيث توصلت نتائجها إلى أن تدريبات تحمل القدرة التي طبقت على المجموعة التجريبية أدى إلى تحسن المتغيرات البدنية والمهارية بنسب أعلى مقارنة بالتدريبات المطبقة على المجموعة الضابطة.

وبهذه النتائج يتحقق الفرض الثالث والذي ينص علي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لناشئي كرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية.

**الاستنتاجات :**

في حدود مشكلة البحث وأهميته وفي ضوء أهدافه وفروضه وطبيعة العينة وفي إطار المعالجات الإحصائية وتفسير النتائج ومناقشتها تمكنت الباحثة من التوصل إلي الاستنتاجات الآتية :

١. البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة لها تأثير إيجابي علي القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.
٢. البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات تحمل القدرة المطبق على المجموعة التجريبية له تأثير إيجابي علي القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.
٣. تحسن المجموعة التجريبية المستخدمة البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات تحمل القدرة في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث أفضل من المجموعة الضابطة المستخدمة البرنامج التقليدي.

**التوصيات :**

١. ضرورة الاهتمام بإعداد المدربين والعاملين في مجال كرة اليد عن طريق عقد الدورات التدريبية للارتقاء بمستواهم التدريبي ومواكبة التقدم والتغير في طرق وأساليب التدريب الحديثة.
٢. ضرورة الاهتمام بتنمية وتطوير تحمل القدرة وضرورة احتواء برامج التدريب الخاصة بالأنشطة الرياضية التي تتطلب القدرة العضلية على تدريبات تهدف إلى تنمية تحمل القدرة.
٣. يعد البحث محاولة للفت نظر المدربين والباحثين إلى ضرورة التعرف على أهمية تناول تحمل القدرة بالمزيد من الأبحاث العلمية.
٤. دعوة وتشجيع القائمين على العملية التدريبية في مجال كرة اليد إلى استخدام أساليب التدريب الحديثة بصفة عامة وتدريبات تحمل القدرة بصفة خاصة بهدف رفع القدرات البدنية والمهارية لناشئي كرة اليد.
٥. الاهتمام بوجود مدربين متخصصين لوضع وتصميم تدريبات تحمل القدرة والتي تشبه في أدائها التحركات السائدة في المباراة لمالها من أهمية قصوى في تأخير حدوث التعب مما يؤثر على نتائج المباريات.
٦. إجراء دراسات مشابهة باستخدام تدريبات تحمل القدرة على عينات أخرى لتأكيد فعالية هذه التدريبات مع المراحل العمرية المختلفة.

### (( المراجع ))

#### المراجع العربية :

- ١- أحمد إسماعيل محمد: فعالية تطوير تحمل القدرة على معدل سرعة ضربات اللعب الفردي في كرة السرعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٤م.
- ٢- أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٤م.

٣- أسامة فؤاد محمد: تأثير استخدام بعض التدريبات الخاصة على تحمل القدرة ومستوى الإنجاز الرقمي للاعبات السباعي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٠م.

٤- أمانى حسين محمد عبد الحميد: تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة لمهارة التصويب وأثره على بعض الوظائف التنفسية لناشئات كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٥م.

٥- إيمان درويش جاري (٢٠١٤): أثر تمارين تحمل القدرة في تطوير فاعلية الدفاع رجل لرجل للاعبين الناشئين بكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة كربلاء، بغداد.

٦- إيمان عبد الحسين شندل (٢٠١٢): تأثير تمرينات تحمل القدرة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة الهجومية بكرة السلة للنساء، المجلة الرياضية المعاصرة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، مجلد ١١، العدد ١٦، جامعة بغداد.

٧- بسطويسى احمد: أسس تنمية القوة العضلية فى مجال الفعاليات والألعاب الرياضية، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة، ٢٠١٤م.

٨- تامر عويس الجبالي: تنمية تحمل القدرة وتأثيره على بعض خصائص القوة العضلية وعلاقته بمستوى الإنجاز الرقمة لناشئي إطاحة المطرقة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٥١)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٨م.

- ٩- **تامر عويس الجبالي**: القدرة في الأنشطة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٩م.
- ١٠- **خالد أحمد صالح (٢٠١٦)**: تأثير استخدام التدريبات الخاصة علي تحمل القدرة والمستوي الرقمي للاعبين الوثب الثلاثي، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- ١١- **خالد حموده، أشرف كامل**: تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين في كرة اليد، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، ٢٠١٤م.
- ١٢- **عصام الدين عبد الخالق**: التدريب الرياضي (نظريات- تطبيقات)، ١٢ط، منشأة المعارف، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ١٣- **علي فهمي البيك وآخرون**: طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية، منشأة المعارف، ط٢، الإسكندرية، ٢٠١٥م.
- ١٤- **فتحي أحمد هادي السقاف**: التدريب العملي الحديث في كرة اليد، مؤسسة حورس الدولية للنشر، الإسكندرية، ٢٠١٠م.
- ١٥- **كمال درويش، قدرى مرسى، عماد الدين عباس**: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ١٦- **كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين**: رباعية كرة اليد الحديثة، الماهية، الأبعاد التربوية، أسس القياس والتقويم، مركز الكتاب للنشر والقاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٧- **ليث محمد عبد الرازق (٢٠٠٩)**: تأثير تحمل القدرة في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة في بغداد بأعمار (١٦- ١٨): رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

- ١٨- **محمد الشناوي محمد** : نسبة مساهمه تحمل القدرة العضلية في أداء بعض مهارات كره القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، ٢٠١٨م.
- ١٩- **محمد توفيق الوليلي**(٢٠٠٠): كرة اليد- تعليم وتدريب وتكتيك، القاهرة.
- ٢٠- **محمود السعيد راوي**(٢٠١٥): تأثير تنمية تحمل القوه المميزة بالسرعة علي دقة بعض الأداءات المهارية في كرة اليد، رسالة دكتوراة منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة بنها.
- ٢١- **منير جرجس** (٢٠٠٤): كرة اليد للجميع (التدريب الشامل والتميز المهاري)، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ٢٢- **وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد**: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 23- **Ebben.William**: Complex Training abrief review ,Journal of Sport science and medicine, vol.1.USA2002.
- 24- **James Green**: Relationship of a model related to the phenomenon of muscle fatigue and power endurance 2012.
- 25- **Lopes**: Physical Performance Measures of Flexibility, Hip Strength, Lower Limb Power and Trunk Endurance in Healthy Navy Cadets: Normative Data and Differences Between Sex and Limb Dominance 2018.

- 26- **Michael. Doyle:** Training Manual for competition, climbers Journal , May, 2003 16.p:15.
- 27- **mike fry:** What type of Endurance are there? [www.bodybulding.com](http://www.bodybulding.com). 2004.
- 28- **Thomas R. Baechle. Rogerw. Earle:** Essentialls of strength train and conditioning. 2012.
- 29- **Toudor Bomba :** Periodization : theory & methodology of training, (4th ed), L: humankinetics ,1999.
- 30- **UZUN :**The sharp effect of maximum power, ability and level of performance of the break-off at levels of some elements for elite basketball players, 2013.