

## تأثير استخدام التدريبات النوعية للقدرة العضلية لتنمية بعض المهارات الأساسية في كرة اليد

م . د . أحمد عبدالرازق حسن عبدالرازق حجازي  
مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية  
الرياضية - جامعة الأزهر

إن التطور الهائل الذي حدث في الآونة الأخيرة في المجال الرياضي بصفة عامة وفي رياضة كرة اليد بصفة خاصة لم يكن صدفة ولكن جاء نتيجة البحث والتنقصي عن نقاط الضعف وعلاجها أو نتيجة استخدام أساليب ومبادئ علمية حديثة من شأنها الارتقاء بمستوي اللاعبين الي أقصى درجة ممكنة والوصول الي المستويات العليا .

وتعد كرة اليد من الأنشطة الجماعية التي تأثرت إيجابياً وبشكل واضح بتطور العلوم المختلفة والمرتبطة بالمجال الرياضي ، والتي ساهمت في ارتفاع مستوي اللاعبين بدنياً ، ومهارياً ، وخططياً مما انعكس أثره على ارتفاع مستوى الأداء في البطولات والمنافسات المختلفة ، كما تعتبر من أسرع الأنشطة الجماعية التنافسية، والتي تعتمد على إحراز أكبر عدد من الأهداف داخل مرمى المنافس في الزمن المحدد للمباراة ، لذلك فالتدريب على مهارات كرة اليد ذات الأداء المتقن تعمل جميعها على تحقيق الهدف الأساسي الذي يسعى إليه الفريق لإحراز الأهداف في مرمى المنافس .  
( ١٥ : ١٦٣ )

وقد ظهرت في الآونة الأخيرة عدة اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ومن بين ( هذا النوع من التدريب Specific training هذه الاتجاهات الحديثة التدريب النوعي ) الذي يصل الي أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء البدني والمهارى كما ونوعا وتوقيتا وذلك وفقا للاستعدادات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء البدني والمهارى لممارسة نوع النشاط الرياضي التخصصي .  
( ٦ : ١١ )

ويشير "كرستي برونلاند (١٩٩٨) Kristy Brawland " الي وجود عدة اتجاهات حديثة تشير الي أهمية التدريبات النوعية التي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية

العاملة خلال التدريب مع المسار الزمني خلال المهارة وفي الأوضاع التي تكون في مجموعها الشكل النهائي للحركة (٢٧:١٣٨).

ويذكر "عبد العزيز النمر (٢٠٠٠م) أن الأداء المهارى يتم بصورة أفضل إذا كان التدريب خاص بنوع النشاط الممارس ويتضمن أهم العضلات العاملة في النشاط وبنفس طريقة استخدامها في المنافسة وبنفس سرعة الحركة وباستخدام نفس مصادر الطاقة. (٧: ٢٩٥)

ويشير محمد جابر بريقع وإيهاب فوزي البديوي (٢٠٠٥) أن القدرة هي مقدرة العضلات علي إنتاج مستويات عالية من القوة في فترة زمنية قصيرة ( القوة الانفجارية ) , كما يمكن زيادة القدرة عن طريق تدريب القوة , كما تعتبر القدرة من أكثر العناصر أهمية وحيوية في العديد من الأنشطة البدنية وجميع الرياضات التنافسية . (١٦ : ١٧ - ١٨)

ويضيف "كمال الدين عبد الرحمن درويش ، عماد الدين عباس أبوزيد ، سامى محمد على" (١٩٩٨م) أن الأداء في كرة اليد تعتمد علي درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية سواء الدفاعية أو الهجومية بالكرة أو بدونها ، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي ، وتختلف طبيعة الأداء في كرة اليد وتتنوع ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها - إلي الجري والتوقف وترجع عمليات التغير في الأداء إلي طبيعة سير المباراة ، حيث تخضع رياضة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه. (١٤ : ١٨)

ويري الباحث أن التدريبات النوعية تهدف الي التوازن والتناسق بين أجزاء الجسم كله , فهما يعملان علي تنمية العضلات العاملة وبناء الجسم , وفي الوقت نفسه يعملان علي تحسين الجوانب الفنية للأداء البدني والمهارى للاعبين كرة اليد .

ومن خلال اطلاع الباحث علي الكثير من المراجع والمجلات العلمية وشبكة الانترنت الدولية فقد لاحظ الباحث قلة الأبحاث العلمية علي حد علم الباحث التي استخدمت التدريبات النوعية

الموجهة الي العضلات العاملة والمساهمة بشكل رئيسي في أداء بعض مهارات كرة اليد الهجومية والدفاعية ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريب الرياضي وتدريب وتدريب كرة اليد لاحظ انخفاض مستوى أداء بعض المهارات في كرة اليد بصفة عامة وبعض عناصر اللياقة البدنية بصفة خاصة , هذا مما دفع الباحث الي إجراء دراسة علمية وذلك في محاولة منه للتعرف علي فاعلية استخدام التدريبات النوعية الموجهة للعضلات العاملة في كرة اليد وبيان أثرها علي تحسين بعض القدرات البدنية والمستوي المهاري في كرة اليد .

حيث يشير **عماد الدين عباس (٢٠٠٠)** أنه يجب علي المدرب الرياضي عند تصميم البرنامج التدريبي في كرة اليد أن يحتوي علي التدريبات النوعية التخصصية التي تشابه الأداء الحركي الخاص باللعبة وباستخدام نفس المجموعات العضلية وفي الاتجاه العام لأداء اللعبة ذاتها سواء البدني أو المهاري أو الخططي (٨:١٦٢-١٦٣).

ومن خلال ما سبق يري الباحث أننا في حاجة للوصول لأفضل أساليب التدريب لتنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين وتأثيرها علي بعض المهارات الأساسية في كرة اليد .

#### هدف البحث :

يهدف البحث الحالي الي التعرف علي تأثير استخدام التدريبات النوعية علي المتغيرات البدنية والمهارية في كرة اليد وذلك من خلال ما يلي :

١- التعرف علي تأثير استخدام التدريبات النوعية في تنمية بعض القدرات البدنية , القدرة العضلية للرجلين والذراعين ( الوثب العمودي بالرجل اليمني - الوثب العمودي بالرجل اليسرى - الوثب العمودي بالرجلين - دفع كرة طبية بالذراع اليمني أماما - دفع كرة طبية بالذراع اليسرى أماما - دفع كرة طبية بالذراعين معا - السرعة - الرشاقة ) للاعبين كرة اليد .

٢- التعرف علي تأثير استخدام التدريبات النوعية في تنمية بعض المهارات الهجومية ( التصويب من الثبات - التصويب من الوثب العالي - التمير والاستلام - التنطيط ) للاعبين كرة اليد .

٣- التعرف علي تأثير استخدام التدريبات النوعية في تنمية بعض المهارات الدفاعية (سرعة أداء التحركات الدفاعية - حائط الصد الدفاعي ) للاعبين كرة اليد .

## فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي لأداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي لأداء بعض المهارات الدفاعية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

## مصطلحات البحث :

## - التدريب النوعي : Specific training

ذلك التدريب الذي يهتم بتمرينات لحظية أو مرحلية منطلقة من نفس طبيعة الأداء المهارى وتفاصيله الدقيقة التي تتطابق من حيث ( المسار - الزمن - القوة ) والتركيز علي المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي أثناء التدريبات أو المنافسات , بحيث يشمل التدريب كل لحظات الأداء الفعلي بكل خصائصه ( ٦ : ٤٩ ) .

## الدراسات المرجعية :

## أولا الدراسات العربية :

١ . دراسة " أشرف محمد موسي " ( ٢٠٠٧ ) ( ١ ) بعنوان " فاعلية استخدام بعض التدريبات الحركية النوعية علي تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والأداءات المهارية الهجومية لدي ناشئي كرة القدم " وكان الهدف من الدراسة التعرف علي تأثير البرنامج علي تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والأداءات المهارية الهجومية لدي ناشئي كرة القدم . واستخدم الباحث المنهج التجريبي وأجريت الدراسة علي عينة قوامها ( ٣٠ ) ناشئي كرة قدم وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي قد أثر ايجابيا في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومستوي أداء معدل انتاجية الأداءات المهارية الهجومية .

٢ . دراسة " علاء محمد يوسف " ( ٢٠١٢ ) ( ١١ ) بعنوان " تأثير تدريبات نوعية للقدرة العضلية بدلالة العجز الثنائي علي بعض المهارات الهجومية للاعبي كرة السلة " وكان الهدف من الدراسة هو التعرف علي تأثير تدريبات نوعية للقدرة العضلية بدلالة العجز الثنائي علي بعض المهارات

الهجومية للاعب كرة السلة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين وأجريت الدراسة علي عينة قوامها (١٦) لاعب من لاعبي نادي بلقاس وتم تقسيمهم الي مجموعتين تجريبيتين وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا على تحسين مستوى الأداء المهارى والبدني لعينة البحث , وأن البرنامج التدريبي ساعد في تقليل نسبة العجز الثنائي لعينة البحث.

### ثانيا الدراسات الأجنبية :

٣ . دراسة " بيريز " ( Peres 2003 ) ( ٢٦ ) بعنوان " أثر استخدام برنامج التدريبات النوعية علي تحسين مستوى الأداء المهارى في رياضة كرة السلة " وكان الهدف من الدراسة التعرف على أثر استخدام برنامج التدريبات النوعية علي تحسين مستوى الأداء المهارى في رياضة كرة السلة , واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وأجريت الدراسة علي عينة قوامها (١٠٠) لاعب وأظهرت نتائج الدراسة أن التدريبات النوعية أثرت إيجابيا علي تحسين الأداء المهارى في كرة السلة .

### إجراءات البحث:

#### أولاً: منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وتم إجراء قياس ( قبلي - بعدي ) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

#### ثانياً: عينة البحث :

##### ١- عينة الدراسات الاستطلاعية :

اختيرت بطريقة عمدية قوامها ( ٢٠ ) عشرون طالب من طلاب تخصص كرة اليد بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الأزهر ومن خارج العينة الأساسية لإجراء الدراسات الاستطلاعية والمعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث .

##### ٢- العينة الأساسية :

اختيرت بالطريقة العمدية للاعب كرة اليد بمنتهج جامعة الأزهر وعددهم (٢٠) لاعب للعام الجامعي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م .

وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية للأسباب التالية :

- الطلاب الذين يمارسون كرة اليد في أحد الأندية المصرية ومسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد .
  - انتظام الطلاب في الحضور وكذلك قرب إقامتهم من الكلية .
  - سهولة ملاحظة الباحث لعينة البحث والتعايش معهم .
  - اقتناع الباحث بأهمية البحث وإيجابيته مما يعود بالفائدة علي اللاعبين.
- وقد قام الباحث بإيجاد التجانس بين عينة البحث في المتغيرات الأساسية ( معدلات النمو - الاختبارات البدنية - الاختبارات المهارية الهجومية والدفاعية ) . وجدول (١) يوضح ذلك .

### جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد العينة في المتغيرات قيد البحث

(ن=٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	معدلات النمو	السن	١٧,٤٣	١٧,٤٠	٠,١٦	٠,٠١-
		الطول	١٦٣,٢	١٦٣,٠	٠,٦١	٠,١١-
		الوزن	٦٧,٢	٦٧,٥	٠,٨٨	٠,٤٢-
٢	اختبارات التدريبات النوعية للقدرة العضلية للرجلين	الوثب العمودي بالرجل اليمنى	١٧,٧٥	١٧,٥٠	٠,٨٥	٠,٥٣
		الوثب العمودي بالرجل اليسرى	١٦,٣٠	١٦,٠٠	٠,٥٧	١,٨٤
		الوثب العمودي بالرجلين معا	٢٨,٣٥	٢٨,٠٠	٠,٥٨	١,٥٢
٣	اختبارات التدريبات	دفع كرة طبية بالذراع اليمنى أماما	٣,٦٠	٣,٠٠	٠,٧٥	٠,٨٥

٠,٠٨	٠,٥٥	٣,٠٠	٢,٩٠	متر	دفع كرة طبية بالذراع اليسري أماما	النوعية للقدرة العضلية للذراعين	
٠,١١	٠,٥١	٥,٠٠	٥,٠٥	متر	دفع كرة طبية بالذراعين معا أماما		
١,٢٥	٠,٤٤	٥,٠٠	٥,٢٥	ث	العدو ٢٠م من البدء العالي	٤ السرعة	
٠,٠١	٠,٦٠	٢٦,٠٠	٢٦,٠٥	ث	الجري الزجراجى بطريقة بارو ٣×٠.٥م	٥ الرشاقة	
١,٥-	٠,٦٨	١٣٦,٠٠	١٣٥,٦٠	درجة	التمرير من الجري ذهاب وعودة (اليمين واليسار	٦ الاختبارات المهارية الهجومية	
١,٢٥	٠,٤٤	١٢,٠٠	١٢,٢٥	ث	التنطيط لمسافة ٣٠م في خط متعرج		
٠,٦٨	٠,٤٨	٦,٠٠	٥,٦٥	عدد	التصويب (١٠) كرات بعد الخداع		
٠,٩٤	٠,٤٧	٦,٠٠	٦,٣٠	عدد	التصويب بالوثب عاليا (١٠) كرات		
٠,٤١	٠,٧١	١٥,٠٠	١٥,٢٥	درجة	التحركات الدفاعية المتنوعة	٧ الاختبارات المهارية الدفاعية	
٠,٠١	٠,٦٠	٤,٠٠	٣,٩٥	عدد	حائط الصد في اتجاهين		
٠,٤٩	٠,٧٨	٢٠,٠٠	١٩,٧٥	ث	الجري ثم التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف		

يتضح من الجدول رقم (١) أن قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث فى المتغيرات السابقة قد إنحصرت ما بين (١,٨٤ - -١,٥) وجميعها تنحصر ما بين (٣+, ٣-) مما يدل على تجانس عينة البحث فى المتغيرات السابقة .

## ثانيا الدراسات الاستطلاعية والأساسية :

### ( ١ ) الدراسات الاستطلاعية :

- الدراسة الاستطلاعية الأولى الخاصة بتحديد الاختبارات قيد البحث، وإيجاد المعاملات العلمية لها تم إجرائها في الفترة من (٦/١٠/٢٠١٨ إلى ٨/١٠/٢٠١٨م).
- الدراسة الاستطلاعية الثانية الخاصة بتجربة بعض وحدات البرنامج التدريبي، وتقنين الأحمال تم إجرائها في الفترة من (٩/١٠ إلى ١٠/١٠/٢٠١٨م).

### معامل الصدق للاختبارات :

قام الباحث بإيجاد صدق الاختبارات في المتغيرات البدنية المتمثلة في اختبارات التدريبات النوعية ( للقدرة العضلية للرجلين ، للذراعين ، السرعة ، الرشاقة ) ومتغيرات الأداء المهارى المتمثلة في المهارات الهجومية ( التميرير والاستلام الكراجي ، التنطيط لمسافة ٣٠م في خط متعرج ، التصويب (١٠) كرات بعد الخداع ، التصويب بالوثب عاليا (١٠) كرات ) والمهارات الدفاعية ( التحركات الدفاعية المتنوعة ، حائط الصد في اتجاهين ، الجري ثم التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف ) وذلك من خلال مجموعتين إحداهما مميزة وهم من طلبة تخصص كرة اليد بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الأزهر والأخرى غير مميزة وهم (٢٠) طالب من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الأزهر وهذا ما يوضحه جدول ( ٢ ) .

جدول (٢)

صدق التمايز في الاختبارات قيد البحث

(ن=١=٢=٢٠)

مستوى الدلالة عند معنوية (٠,٠١)	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات	م
			ع	س	ع	س				
دالة	٢٥,٤٣	٥,٦٥	٠,٧٤	٩,٦٥	٠,٦٥	١٥,٣٠	سم	الوثب العمودي بالرجل اليمني	اختبارات التدريبات	١
دالة	٣٣,١٣	٥,١٠	٠,٥٥	٩,١٠	٠,٤١	١٤,٢٠	سم	الوثب العمودي بالرجل اليسري	النوعية للقدرة	
دالة	٣١,٦١	٥,٥٠	٠,٥٥	١٨,٧٥	٠,٥٥	٢٤,٢٥	سم	الوثب العمودي بالرجلين معا	العضلية للرجلين	
دالة	٥,٣٦	٠,٨٥	٠,٥١	١,٥٠	٠,٤٨	٢,٣٥	متر	دفع كرة طبية بالذراع اليمني أماما	اختبارات	٢
دالة	٥,٨٧	٠,٩٥	٠,٥١	١,٥٠	٠,٥١	٢,٤٥	متر	دفع كرة طبية بالذراع اليسري أماما	التدريبات النوعية للقدرة	
دالة	٨,٨٥	١,٤	٠,٥١	٢,٤٥	٠,٤٨	٣,٨٥	متر	دفع كرة طبية بالذراعين معا أماما	العضلية للذراعين	
دالة	٢,٧٣	٠,٦٠	٠,٦٧	٢,١٥	٠,٧١	٢,٧٥	ث	العدو ٢٠م من البدء العالي	السرعة	٣

٤	الرشاقة	الجري الزجزاجي بطريقة بارو ٤.٥×٣م	ث	٢٦,٥٠	٠,٨٨	٣٠,٩٠	١,٤٤	٤,٤	١١,٥٨	دالة
٥	الاختبارات المهارية الهجومية	التمرير من الجري ذهاب وعودة (لليمين واليسار)	درجة	١٤٣,١٠	٠,٨٥	١٢٩,٦٥	٠,٦٧	٤,٤٥	١٨,٣٤	دالة
		التخطيط لمسافة ٣٠م في خط متعرج	ث	١٣,٠٥	٠,٦٨	١٧	٠,٩١	٣,٩٥	١٥,٤١	دالة
		التصويب (١٠) كرات بعد الخداع	عدد	٤,٦٥	٠,٤٨	١,٥٥	٠,٩٤	٣,١٠	١٣,٠٣	دالة
		التصويب بالوثب عاليا (١٠) كرات	عدد	٤,٩٠	٠,٦٤	١,٥٥	٠,٩٤	٣,٣٥	١٣,١٢	دالة
		التحركات الدفاعية المتنوعة	درجة	١٥,٨٠	٠,٧٦	٩,٨٠	٠,٧٦	٦,٠٠	٢٤,٧١	دالة
٦	الاختبارات المهارية الدفاعية	حائط الصدف اتجاهين	عدد	٣,٣٥	٠,٥٨	١,٤٠	٠,٥٩	١,٩٥	١٠,٤٠	دالة
		الجري ثم التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	ث	٢٠,٢٠	٠,٨٩	٢٦,٧٠	١,٢١	٦,٥٠	١٩,٢٣	دالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠١) = ٢,٧٠

يتضح من جدول (٢) أن قيمة "ت" المحسوبة لعينتين مستقلتين أكبر من قيمة "ت" الجدولية وبالتالي توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات قيد البحث مما يدل على صدقها في قياس ما وضعت لأجله.

معامل الثبات للاختبارات قيد البحث :

تم تطبيق الاختبارات قيد البحث على (٢٠) طالباً، وتم إعادة تطبيقها بفارق زمني بين التطبيق الأول والثاني لا يقل عن ثلاث أيام بنفس الظروف أي في نفس التوقيت والمكان والأدوات

والمساعدين وبنفس ترتيب اختبارات التطبيق الأول لإمكانية ضبط المتغيرات، حيث تم إيجاد معامل الارتباط لبيرسون Pearson بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية وأوضحت النتائج ثبات الاختبار كما هو موضح بالجدول رقم (٣) :

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات قيد البحث

ن = ٢٠

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	تطبيق أول		تطبيق ثاني		ر
				ع	م	ع	م	
١	اختبارات التدريبات النوعية للقدرة العضلية للرجلين	الوثب العمودي بالرجل اليمني	سم	١٥,٨٥	١٥,٨٧	١٥,٩٥	١٥,٨٢	**٠,٨٦
		الوثب العمودي بالرجل اليسري	سم	١٤,٣٠	١٤,٧٣	١٤,٤٠	١٤,٦٨	**٠,٨٠
		الوثب العمودي بالرجلين معا	سم	٢٤,٢٥	٢٤,٦٣	٢٤,٢٥	٢٤,٨٥	*٠,٥٥
٢	اختبارات التدريبات النوعية للقدرة العضلية للذراعين	دفع كرة طبية بالذراع اليمني أماما	متر	٢,٦٠	٢,٥٠	٢,٧٠	٢,٥٧	*٠,٤٧
		دفع كرة طبية بالذراع اليسري أماما	متر	٢,٥٥	٢,٥١	٢,٤٥	٢,٥١	**٠,٨١
		دفع كرة طبية بالذراعين معا أماما	متر	٣,٨٥	٣,٤٨	٣,٧٠	٣,٤٧	**٠,٧٠
٣	السرعة	العدو ٢٠ م من البدء العالي	ث	٢,٩٠	٢,٦٤	٢,٧٠	٢,٥٧	**٠,٧٧
٤	الرشاقة	الجري الزججى بطريقة بارو ٣×٤.٥ م	ث	٢٦,٦٥	٢٦,٨١	٢٦,٥٠	٢٦,٨٨	**٠,٩١

** ٠,٦٣	٠,٦٨	١٣٥,٦٠	٠,٥٨	١٣٥,٨٥	درجة	التمرير من الجري ذهاب وعودة (اليمين واليسار	الاختبارات المهارية الهجومية	٥
** ٠,٦٣	٠,٤٤	١٢,٢٥	٠,٥١	١٢,٤٥	ث	التنطيط لمسافة ٣٠م في خط متعرج		
** ٠,٨١	٠,٥١	٥,٥٥	٠,٤٨	٥,٦٥	عدد	التصويب (١٠) كرات بعد الخداع		
** ٠,٧٢	٠,٤٧	٦,٣٠	٠,٥١	٦,٤٥	عدد	التصويب بالوثب عاليا (١٠) كرات		
** ٠,٨٦	٠,٧١	١٥,٢٥	٠,٥٩	١٥,٤٠	درجة	التحركات الدفاعية المتنوعة	الاختبارات المهارية الدفاعية	٦
** ٠,٨٧	٠,٦٠	٣,٩٥	٠,٦٠	٤,٠٥	عدد	حائط الصد في اتجاهين		
** ٠,٨٩	٠,٧٨	١٩,٧٥	٠,٧٨	١٩,٩٠	ث	الجري ثم التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٤ وعند مستوى (٠,٠١) = ٠,٥٦  
يتضح من جدول (٣) ثبات الاختبارات المطبقة في البحث حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة  
بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني أعلى من قيمتها الجدولية مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

## ( ٢ ) الدراسة الأساسية :

- تم تنفيذ الدراسة الأساسية خلال فترة الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي " ٢٠١٨ -  
٢٠١٩ " في الفترة من (١٠/٢٠) الي (١٢/١٩/٢٠١٨م) .

## ثالثا: أدوات جمع البيانات:

اشتملت أدوات جمع البيانات على:

١ - المقابلة الشخصية:

- ٢ - استمارات استطلاع رأي الخبراء حول النقاط التالية :-  
 أ- تحديد الاختبارات ( البدنية - النوعية - المهارية ) مرفق ( ٢ ).  
 ب- التدريبات البدنية والنوعية والمهارية التي تم تطبيقها في البرنامج التدريبي المقترح مرفق ( ٣ ).

#### الأجهزة وأدوات القياس المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول - ميزان طبي معاير لتقدير وزن الجسم ( كجم )
- أقال حرة بأوزان مختلفة من (٣ : ٨ كجم ) - كور طبية بأوزان مختلفة - عقل حائط
- أقماع - ملعب كرة يد مجهز - صناديق وثب
- ساعة إيقاف stopwatch لحساب الزمن - شريط قياس - أحبال - كرات يد .

#### رابعا : البرنامج التدريبي المقترح

تم تصميم البرنامج التدريبي بناءً على ما أشارت إليه بعض المراجع العلمية كمال الدين درويش وآخرون (١٩٩٨)(١٤)، ومفتى إبراهيم (٢٠٠١)(٢٠)، وعماد الدين عباس .(٢٠٠٥)(٩)

#### أ - تحديد هدف البرنامج :

يهدف البرنامج الي تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد من خلال وضع مجموعة من التدريبات النوعية للقدرة العضلية والسرعة والرشاقة للاعبين كرة اليد بمنتخب جامعة الأزهر وعددهم (٢٠) لاعب للعام الجامعي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م . وقد قام الباحث بتقسيم فترات البرنامج الي ( فترة إعداد عام - فترة إعداد خاص ) بدل من التقسيم ( فترة إعداد عام - فترة إعداد خاص - فترة ما قبل المنافسات ) وذلك لمدي مناسبة بحثة .

#### ب - تحديد محتوى البرنامج:

تم تحديد المحتوى الخاص بمتغيرات البحث من خلال حصر وتحليل المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة، ومنها كمال الدين درويش وآخرون (٢٠٠٢)(١٣)، ومنير جرجس (٢٠٠٤)(٢٢)، ومحمد خالد حمودة، وجمال كمال سالم (٢٠٠٨)(١٧) وهشام عبدالعزيز (٢٠١٠) (٢٤) . وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج تحليل المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة قام الباحث بعمل استبيان لاستطلاع آراء الخبراء لتحديد أهم الاختبارات. مرفق (١)

وقد أسفرت نتائج تحليل المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة، وكذا مواقع شبكة المعلومات الدولية Internet عن الآتي:

#### ١ - تحديد الاختبارات النوعية ( للقدرة العضلية- السرعة - الرشاقة ) قيد البحث :

- الوثب العمودي بالرجل اليمني .
- الوثب العمودي بالرجل اليسرى .
- الوثب العمودي بالرجلين معا .
- دفع كرة طبية بالذراع اليمني أماما .
- دفع كرة طبية بالذراع اليسرى أماما .
- دفع كرة طبية بالذراعين معا .
- الجري الزجراجي بطريقة بارو ٣ \* ٤.٥ م .
- العدو ٢٠ م من البدء العالي .

#### ٢ - تحديد الاختبارات للمهارات الأساسية في كرة اليد قيد البحث وهي على النحو التالي : المهارات الهجومية :

- التمرير والاستلام من الجري ذهاب وعودة (لليمين واليسار)
- التنطيط لمسافة ٣٠ م في خط متعرج
- التصويب (١٠) كرات بعد الخداع
- التصويب بالوثب عاليا (١٠) كرات

#### المهارات الدفاعية:

- التحركات الدفاعية المتنوعة .
- حائط الصد في اتجاهين .
- الجري ثم التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف .

#### ولقد حرص الباحث في تحديد مجموعة الاختبارات المستخدمة على ما يلي :

- مناسبة للمرحلة السنوية قيد البحث.
- سهولة الأداء والتنفيذ، وعدم تعقيد إجراءات القياس.

- مناسبة لقياس وتقييم القدرات البدنية والمهارية .

### ٣- التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي:

تم تحديد المحتوى الزمني للبرنامج من خلال الاسترشاد بالدراسات المرجعية المرتبطة وتحليلها والتي تناولت تأثير البرامج التدريبية عماد الدين عباس (٢٠٠٥) (٩) وعلي البيك وآخرون (٢٠٠٩) (١٢) ومفتي إبراهيم حماد (٢٠١٣) (٢١) وياسر دبور (٢٠١٦) (٢٥) وجدول رقم (٤) يوضح آراء الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح والنسب المئوية لكل محور .

### جدول ( ٤ )

آراء الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح والنسب المئوية لكل

محور

( ن = ١٠ )

النسبة المئوية	مجموع آراء الخبراء	محددات البرنامج
٩٠%	٩	فترة تطبيق البرنامج (٩ أسابيع)
٩٠%	٩	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٣) وحدات
١٠٠%	١٠	متوسط زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) ق
٩٠%	٩	متوسط زمن التدريبات النوعية في الوحدة التدريبية (٢٣ : ٤٥ ق)
٨٠%	٨	وضع التدريبات النوعية في زمن الإعداد البدني الخاص
١٠٠%	١٠	طريقة التدريب المستخدمة (التدريب الفترتي بنوعية )
٩٠%	٩	دورة الحمل الأسبوعية (١:٢)

يوضح جدول (٤) نسب آراء الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح

وطبقاً للفترة المحددة في الخطة التدريبية للفريق تم تحديد المحتوى الزمني للبرنامج التدريبي وفقاً للآتي :

- زمن تطبيق البرنامج: العام الجامعي ( ٢٠١٨ / ٢٠١٩ ) .
  - فترة تطبيق البرنامج : في فترة الإعداد البدني العام والخاص وتبدأ من الأسبوع الأول وحتى الأسبوع التاسع .
- ومن ثم تم تحديد التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي على النحو التالي :
- تحديد مدة البرنامج التدريبي ( ٩ ) أسابيع
  - عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع ( ٣ ) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام [ - السبت - الاثنين - الأربعاء ] .
  - متوسط زمن الوحدة التدريبية ( ٦٠ - ١٢٠ ) دقيقة .
  - فترات الراحة البيئية من ( ٩٠ : ١٨٠ ث ) .
  - استخدام طرق التدريب الفترتي ( مرتفع ومنخفض الشدة )
  - التحكم في درجات الحمل واستخدام الأحمال التدريبية المناسبة (متوسط - عالي - أقصى ) .
  - شدة الحمل من ( ٥٠ : ١٠٠ % ) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .
  - تشكيل دورة الحمل بإتباع الطريقة التموجية ( ٢ : ١ ) كالاتي ( أسبوع حمل متوسط , أسبوع حمل عالي - أسبوع حمل أقصى ) .
- ثم قام الباحث بتقنين شدة الحمل خلال البرنامج التدريبي بطريقة ( Karvonen ) وهي شدة الحمل التدريبي = نبض الراحة + ( احتياطي نبض الراحة × شدة الحمل التدريبي / ١٠٠ ) حيث أن احتياطي النبض = أقصى معدل للنبض - نبض الراحة ( ٧٠ نبضة ) وأقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - عمر اللاعب , فإذا كان متوسط عمر اللاعب للعينة قيد البحث هو ١٨ سنة تقريبا , فيكون أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - ١٨ = ٢٠٢ نبضة , ويكون احتياطي النبض = ٢٠٢ - ٧٠ = ١٣٢ نبضة .
- عند الأداء بشدة ٩٠% يكون النبض = ٧٠ + ( ٩٠ × ١٣٢ ) / ١٠٠ = ١٨٢ نبضة تقريبا .
- عند الأداء بشدة ٧٥% يكون النبض = ٧٠ + ( ٧٥ × ١٣٢ ) / ١٠٠ = ١٥٢ نبضة تقريبا .

- عند الأداء بشدة ٥٠% يكون النبض = ٧٠ + (٥٠ × ١٣٢) / ١٠٠ = ١٠٢ نبضة تقريبا .

تم قام الباحث بحساب زمن الوحدات التدريبية من خلال تحديد أقصى زمن للوحدة وهو ١٢٠ دقيقة داخل كل أسبوع كالتالي .

- الأسبوع الأول درجة الحمل ( ٥٠ : ٧٤ % ) شدة الحمل قام الباحث باستخدام المعادلة التالية .

$$\text{زمن الوحدة التدريبية} = \frac{\text{درجة حمل الوحدة التدريبية}}{100} \times 120 \text{ ق}$$

$$\text{زمن الوحدة التدريبية الأولي} = \frac{120 \times 50}{100} = 60 \text{ ق}$$

$$\text{زمن الوحدة التدريبية الثانية} = \frac{120 \times 62}{100} = 74 \text{ ق}$$

$$\text{زمن الوحدة التدريبية الثالثة} = \frac{120 \times 74}{100} = 89 \text{ ق}$$

ثم يتم جمع زمن الثلاث وحدات في كل أسبوع لحساب زمن كل أسبوع خلال البرنامج التدريبي كالتالي .

$$\text{زمن الأسبوع الأول} = \text{زمن الوحدة الأولي} + \text{زمن الوحدة الثانية} + \text{زمن الوحدة الثالثة} .$$

$$60 \text{ ق} + 74 \text{ ق} + 89 \text{ ق} = 223 \text{ ق} \text{ ( زمن الأسبوع الأول من البرنامج التدريبي )} .$$

ثم قام الباحث بتحديد النسبة المئوية وزمن الإعداد لكل جزء من أجزاء البرنامج التدريبي معتمدا في ذلك علي آراء الخبراء وبعض المراجع العلمية المتخصصة وهي كالتالي .

- نسبة الإعداد البدني العام ٤٠% في الأسابيع الثلاثة الأولي ثم تقل تدريجيا الي أن تصل الي ٥٠% في اخر البرنامج التدريبي .

- نسبة الإعداد البدني الخاص ينمي بنسبة ٣٠% في الأسابيع الثلاثة الأولي ثم يزداد تدريجيا الي أن يصل الي نسبة ٤٠% في منتصف البرنامج التدريبي ( الأسبوع الخامس والسادس) ثم يقل تدريجيا الي أن يصل ٢٠% في نهاية البرنامج التدريبي .

- نسبة الإعداد المهاري تنمي بنسبة ٢٠% في الأسابيع الثلاثة الأولي ثم تزيد تدريجيا الي أن تصل ٣٥% في الأسبوع التاسع ونقل الي أن تصل الي نسبة ٣٠% في نهاية البرنامج التدريبي .

- نسبة الإعداد الخططي تنمي بنسبة ١٠% في الأسابيع الثلاثة الأولى ثم تزداد تدريجيا الي أن تصل الي ٤٥% في الأسبوع الثاني عشر . فيتم تحديد أزمنا الإعدادات خلال أسابيع البرنامج كالتالي :

يتم حساب زمن الإعداد من خلال ضرب نسبة الإعداد في الزمن الكلي للأسبوع ثم القسمة علي ١٠٠

- زمن الإعداد البدني العام في الأسبوع الأول =  $\frac{223 \times 40}{100} = 89$  ق
- زمن الإعداد البدني الخاص في الأسبوع الأول =  $\frac{223 \times 30}{100} = 67$  ق
- زمن الإعداد المهاري في الأسبوع الأول =  $\frac{223 \times 20}{100} = 45$  ق
- زمن الإعداد الخططي في الأسبوع الأول =  $\frac{223 \times 10}{100} = 22$  ق

ويتم حساب ذلك في باقي أسابيع البرنامج التدريبي المقترح . ويوضح جدول ( ٥ ) توزيع نسب الإعدادات خلال فترة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

### جدول ( ٥ )

توزيع النسب المئوية وزمن الإعداد خلال أسابيع البرنامج التدريبي

إجمالي الزمن	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	لأسابيع
٢٥٨٠ ق	٣٤٢ ق	٢٩٥ ق	٢٢٣ ق	٣٤٢ ق	٢٩٥ ق	٢٢٣ ق	٣٤٢ ق	٢٩٥ ق	٢٢٣ ق	إجمالي الزمن
	٥%	١٠%	١٥%	٢٠%	٢٠%	٣٠%	٣٠%	٤٠%	٤٠%	إعداد
٥٨٤ ق	١٧ ق	٣٠ ق	٣٣ ق	٦٨ ق	٥٩ ق	٦٧ ق	١٠٣ ق	١١٨ ق	٨٩ ق	زمن عام
	٢٠%	٣٥%	٣٥%	٤٠%	٤٠%	٣٥%	٣٥%	٣٠%	٣٠%	إعداد

بني خاص	زمن	٦٧ق	٨٨ق	١١٩ق	٧٨ق	١١٨ق	٣٧ق	٧٨ق	١٠٣ق	٦٨ق	٨٥٦ق
إعداد	حمل	%٢٠	%٢٠	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٣٠	%٣٥	
مهاري	زمن	٤٥ق	٥٩ق	٨٦ق	٥٦ق	٧٤ق	٨٦ق	٦٧ق	٨٨ق	١٢٠ق	٦٨١ق
إعداد	حمل	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٥	%١٥	%٢٠	%٢٥	%٣٥	
خططي	زمن	٢٢ق	٣٠ق	٣٤ق	٢٢ق	٤٤ق	٥١ق	٤٥ق	٧٤ق	١٢٠ق	٤٤٢ق

يوضح جدول ( ٥ ) توزيع النسب المئوية وزمن الإعداد خلال أسابيع البرنامج التدريبي المقترح.

ثم قام الباحث بتقسيم زمن الإعداد المهاري والخططي الي قسمين :

- المهارات الهجومية : بنسبة ٦٠% من الزمن الكلي للإعداد المهاري (٦٨١ق) وبزمن (٤٠٨,٦) ق .
- المهارات الدفاعية : بنسبة ٤٠% من الزمن الكلي للإعداد المهاري (٦٨١ق) وبزمن (٢٧٢,٤) ق .

تقسيم زمن الإعداد الخططي الي :

- خطط هجومية : بنسبة ٥٠% من الزمن الكلي للإعداد الخططي (٤٤٢ق) وبزمن (٢٢١) ق .
  - خطط دفاعية : بنسبة ٣٥% من الزمن الكلي للإعداد الخططي (٤٤٢ق) وبزمن (١٥٤,٧) ق .
  - مواقف لعب تشبه المباراة: بنسبة ١٥% من الزمن الكلي للإعداد الخططي (٤٤٢ق) وبزمن (٦٦,٣) ق .
- ثم قام الباحث بتشكيل حمل التدريب علي أسابيع البرنامج التدريبي المقترح وكذلك توزيع التدريبات المستخدمة داخل البرنامج التدريبي . مرفق ( ٤ )

تطبيق التدريبات النوعية :

تم تطبيق التدريبات النوعية علي عينة البحث التجريبية لمدة ( ٩ ) أسابيع بواقع ( ٣ ) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام السبت - الاثنين - الأربعاء , بواقع ( ٢٧ ) وحدة تدريبية ويتراوح زمن التدريبات النوعية داخل كل وحدة ما بين ( ٢٣ : ٤٥ ) دقيقة تطبق علي العينة قيد البحث .

### طرق التدريب المستخدمة:

استخدم الباحث طريقة التدريب الفترى بشقية [ مرتفع الشدة / منخفض الشدة ] لما تتميز به تلك الطريقة بمتغيرات يمكن من خلالها التنوع في أساليب التدريب من حيث ( الشدة - الحجم - فترات الراحة ) ومن خلال التحكم في هذه المتغيرات يتم توجيه الحمل للارتقاء بدرجة الأحمال التدريبية ما بين الحمل المتوسط إلى الحمل الأقصى ( ٥٠ % : ٩٥ %) (٢:١٠٥) (٣ : ١٠٩)

### درجات الحمل المستخدمة :

تم تحديد الحمل التدريبي بما يتناسب مع مستوى اللاعبين ، وفترة التدريب ، مع مراعاة الفروق الفردية والارتفاع التدريجي بدرجة الحمل من خلال زيادة سرعة الأداء ، أو تقليل فترات الراحة . وتم استخدام الأحمال التدريبية على النحو التالي :

حمل متوسط	[ ٥٠% : أقل من ٧٥ % ]
حمل عالي	[ ٧٥% : أقل من ٩٠ % ]
حمل أقصى	[ ٩٠% : أقل من ١٠٠ % ]

### تشكيل حمل التدريب :

تم تحديد عدد مرات التدريب لدرجات الحمل والتدرج به من حيث ( الحمل المتوسط - الحمل العالي - الحمل الأقصى ) مع استخدام تشكيل درجات الحمل الأسبوعي بالطريقة التمرجية (٢ : ١) ١ حمل منخفض ٢ حمل عالي مع مراعاة حالة اللاعبين .

### خامسا: الدراسات الأساسية

#### القياس القبلي

تم إجراء القياس القبلي للاختبارات التدريبية النوعية والمهارية قيد البحث في الفترة من ١٤ / ١٠ / ٢٠١٨م الي ١٦ / ١٠ / ٢٠١٨م .

### تنفيذ البرنامج التدريبي

استغرق تنفيذ البرنامج (٩أسابيع) في الفترة من ٢٠ / ١٠ / ٢٠١٨م الي ١٩ / ١٢ / ٢٠١٨م علي عينة البحث الأساسية وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع .

## القياس البعدي

تم إجراء القياس البعدي للاختبارات التدريبية النوعية والمهارية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي علي العينة قيد البحث في الفترة من ٢٣/١٢/٢٠١٨م الي ٢٥/١٢/٢٠١٨م .

## سادسا : المعالجات الإحصائية

تحقيقا للأهداف البحث واختبار فروضه استخدم الباحث في معالجة البيانات إحصائياً البرنامج الإحصائي SPSS وقد استخدم المعالجات الإحصائية التالية :-

- المتوسط الحسابي (س).
- الانحراف المعياري (ع).
- معامل الالتواء (ل).
- معامل الارتباط ( ر ).
- معامل الصدق.
- اختبار ( ت )
- النسبة المئوية لمعدل التحسن .

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض النتائج - الفرض الأول :

جدول ( ٦ )

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها في الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبارات القدرة العضلية للرجلين والذراعين

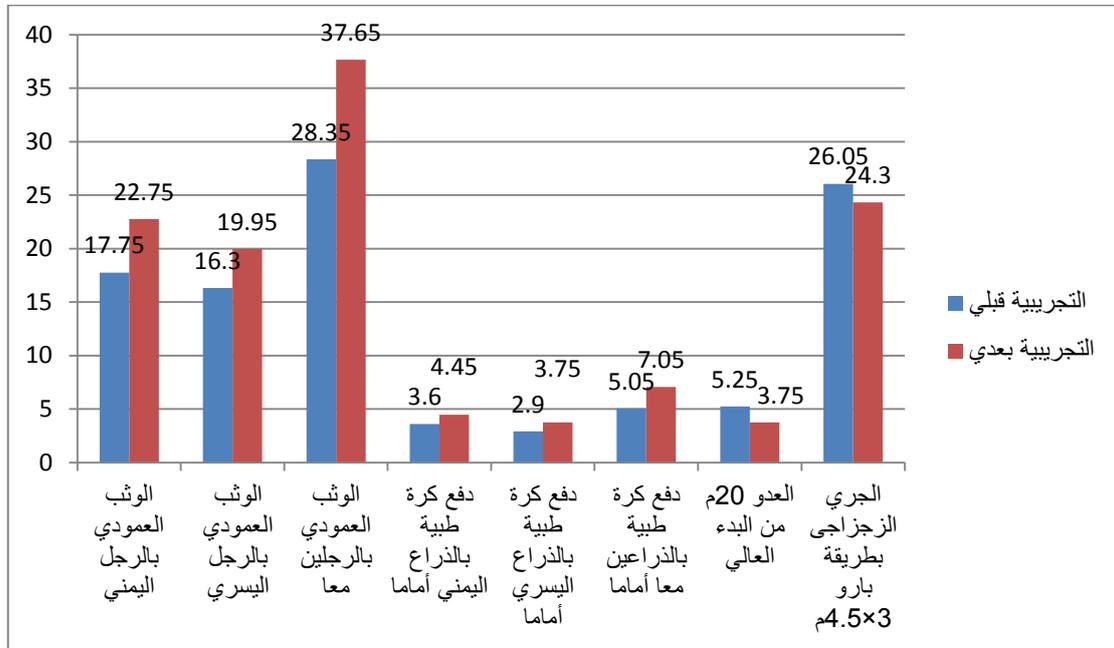
ن=٢٠

مستوى الدلالة عند معنوية (٠,٠١)	قيمة "ت"	التجريبية بعدي		التجريبية قبلي		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات	م
		ع	م	ع	م				
دالة	٢١,٧٩	٠,٧٨	٢٢,٧٥	٠,٨٥	١٧,٧٥	سم	الوثب العمودي بالرجل اليميني	اختبارات التدريب النوعية للقدرة العضلية للرجلين	١
دالة	١٤,٣٦	٠,٩٩	١٩,٩٥	٠,٥٧	١٦,٣٠	سم	الوثب العمودي بالرجل اليسري		
دالة	٤٥,٠٤	٠,٩٣	٣٧,٦٥	٠,٥٨	٢٨,٣٥	سم	الوثب العمودي بالرجلين معا		
دالة	٣,٨٤	٠,٩٩	٤,٤٥	٠,٧٥	٣,٦٠	متر	دفع كرة طبية بالذراع اليميني أماما	اختبارات التدريب النوعية للقدرة العضلية للذراعين	٢
دالة	٥,١٠	٠,٤٤	٣,٧٥	٠,٥٥	٢,٩٠	متر	دفع كرة طبية بالذراع اليسري أماما		
دالة	١٩,٤٩	٠,٦٠	٧,٠٥	٠,٥١	٥,٠٥	متر	دفع كرة طبية بالذراعين معا أماما		
دالة	٨,٨١	٠,٤٤	٣,٧٥	٠,٤٤	٥,٢٥	ث	العدو ٢٠م من البدء العالي	السرعة	٣

دالة	٩,٢٠	٠,٤٧	٢٤,٣٠	٠,٦٠	٢٦,٠٥	ث	الجري الزجراجى بطريقة بارو ٤.٥×٣م	الرشاقة	٤
------	------	------	-------	------	-------	---	-----------------------------------	---------	---

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠١) = (٢,٨٦)

يتضح من الجدول رقم ( ٦ ) أن قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات القدرة العضلية للرجلين والذراعين في كرة اليد أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠١) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية والشكل التالي ي



شكل (١)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرة العضلية للرجلين والذراعين

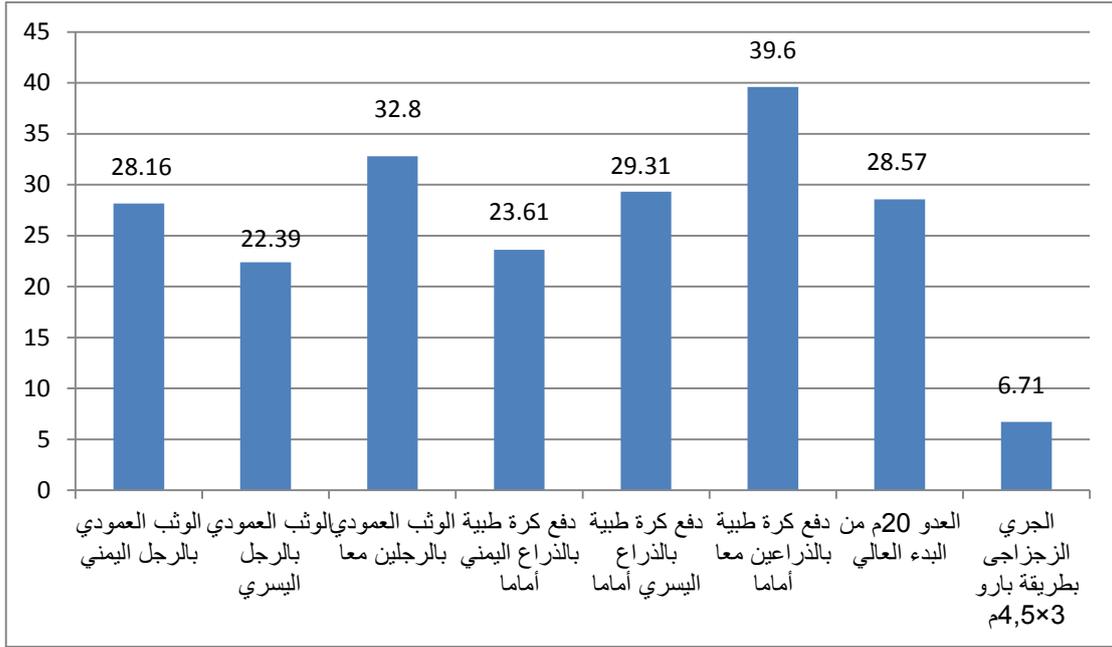
## جدول ( ٧ )

نسبة التحسن بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات التدريبات النوعية

ن=٢٠

المتغيرات	المتوسط الحسابي للقياس القبلي	المتوسط الحسابي للقياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
الوثب العمودي بالرجل اليمني	١٧,٧٥	٢٢,٧٥	٥	٢٨,١٦%
الوثب العمودي بالرجل اليسري	١٦,٣٠	١٩,٩٥	٣,٦٥	٢٢,٣٩%
الوثب العمودي بالرجلين معا	٢٨,٣٥	٣٧,٦٥	٩,٣	٣٢,٨٠%
دفع كرة طبية بالذراع اليمني أماما	٣,٦٠	٤,٤٥	٠,٨٥	٢٣,٦١%
دفع كرة طبية بالذراع اليسري أماما	٢,٩٠	٣,٧٥	٠,٨٥	٢٩,٣١%
دفع كرة طبية بالذراعين معا أماما	٥,٠٥	٧,٠٥	٢	٣٩,٦٠%
العدو ٢٠م من البدء العالي	٥,٢٥	٣,٧٥	١,٥	٢٨,٥٧%
الجري الزجراجي بطريقة بارو ٣×٤,٥م	٢٦,٠٥	٢٤,٣٠	١,٧٥	٦,٧١%

يتضح من جدول(٧) وجود نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرة العضلية للرجلين والذراعين وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبار دفع كرة طبية بالذراعين معا أماما وبلغت ٣٩,٦٠% وكانت أقل نسبة تحسن في اختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو ٣×٤,٥م وبلغت ٦,٧١% والشكل التالي يوضح ذلك .



شكل (٢)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات التدريبات النوعية

نتائج الفرض الثاني :

جدول (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها في الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبارات المهارة الهجومية

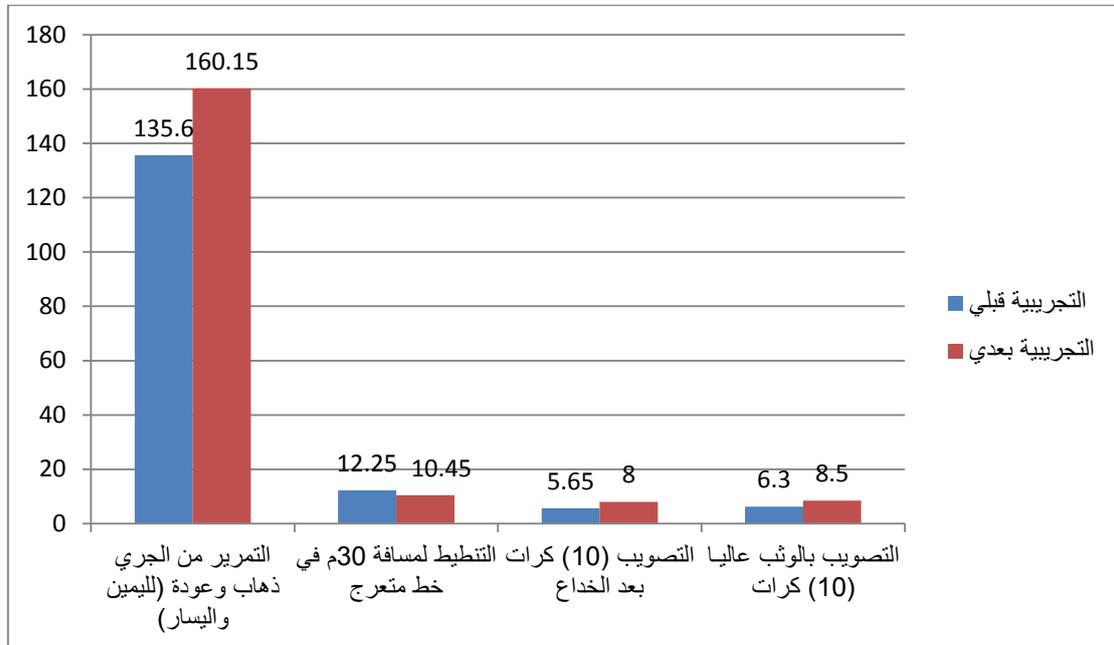
ن=٢٠

مستوى الدلالة عند معنوية (٠,٠١)	قيمة ت	التجريبية بعدي		التجريبية قبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
دالة	١٦٠	٠,٤٨	١٦٠,١٥	٠,٦٨	١٣٥,٦٠	درجة	التمرير من الجري ذهاب وعودة (اليمين واليسار)
دالة	١٥,٣٨	٠,٦٠	١٠,٤٥	٠,٤٤	١٢,٢٥	ث	التنطيط لمسافة ٣٠م في خط

متعرج						
التصويب (١٠) كرات بعد الخداع	عدد	٥,٦٥	٠,٤٨	٨,٠٠	٠,٩١	١١,٢٦
التصويب بالوثب عالياً (١٠) كرات	عدد	٦,٣٠	٠,٤٧	٨,٥٠	٠,٦٠	١٥,٩٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠١) = (٢,٨٦)

يتضح من الجدول رقم (٨) أن قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات المهارات الهجومية قيد البحث أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠١) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية والشكل التالي يوضح ذلك .



شكل (٣)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الهجومية قيد البحث

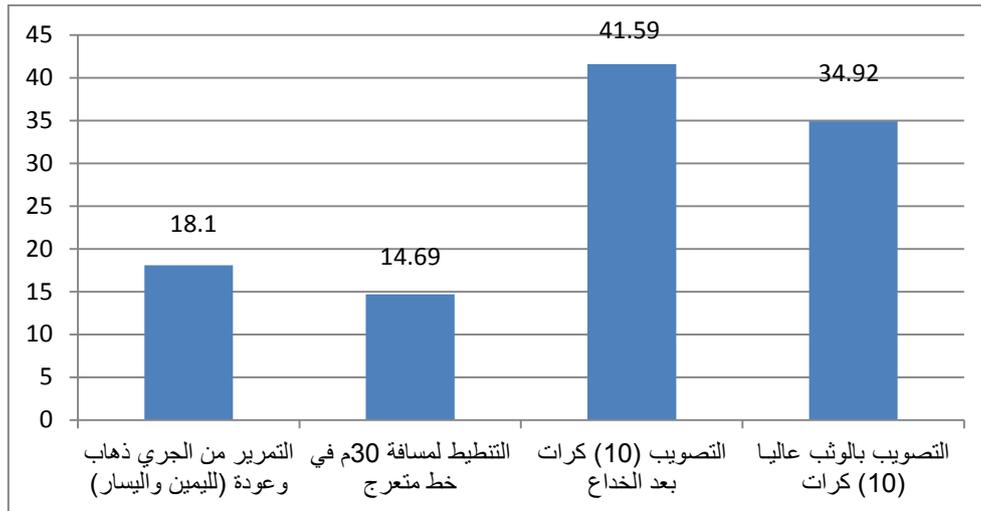
## جدول ( ٩ )

نسبة التحسن بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الهجومية

ن=٢٠

المتغيرات	المتوسط الحسابي للقياس القبلي	المتوسط الحسابي للقياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
التمرير من الجري ذهاب وعودة (لليمين واليسار)	١٣٥,٦٠	١٦٠,١٥	٢٤,٥٥	%١٨,١٠
التنطيط لمسافة ٣٠م في خط متعرج	١٢,٢٥	١٠,٤٥	١,٨	%١٤,٦٩
التصويب (١٠) كرات بعد الخداع	٥,٦٥	٨,٠٠	٢,٣٥	%٤١,٥٩
التصويب بالوثب عاليا (١٠) كرات	٦,٣٠	٨,٥٠	٢,٢	%٣٤,٩٢

يتضح من جدول ( ٩ ) وجود نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الهجومية قيد البحث وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبار التصويب (١٠) كرات بعد الخداع وبلغت %٤١,٥٩ وكانت أقل نسبة تحسن في اختبار التنطيط لمسافة ٣٠م في خط متعرج وبلغت %١٤,٦٩. والشكل التالي يوضح ذلك.



شكل (٤)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الهجومية قيد البحث

نتائج الفرض الثالث :

جدول ( ١٠ )

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها في الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للاختبارات المهارية الدفاعية

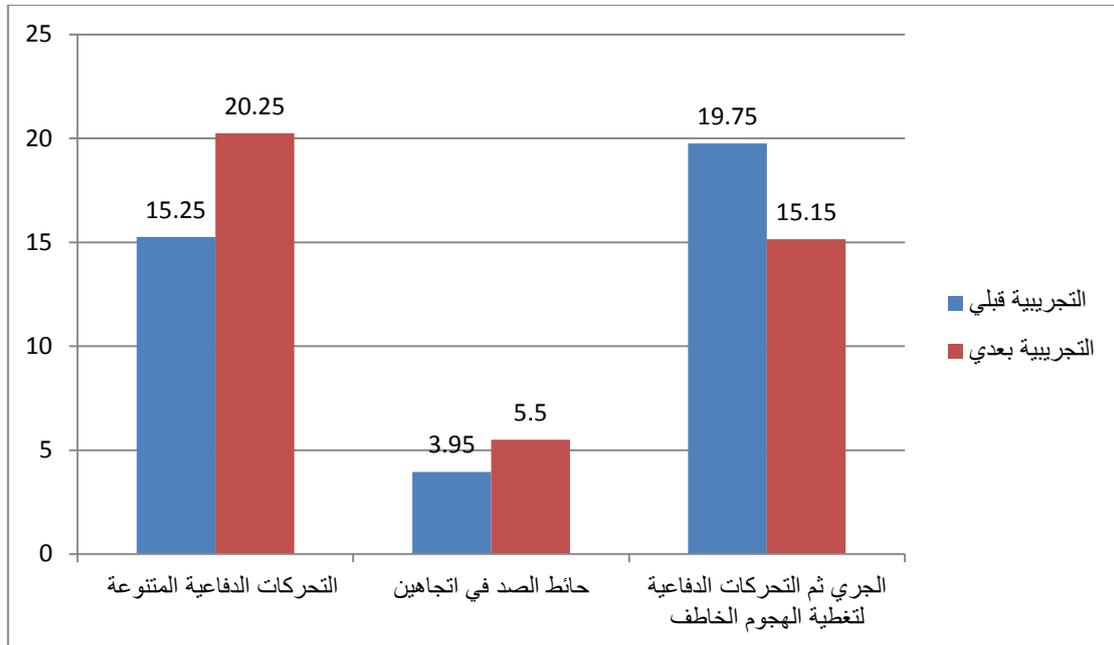
ن=٢٠

مستوى الدلالة عند معنوية (٠,٠١)	قيمة ت	التجريبية بعدي		التجريبية قبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
دالة	١٩,١١	١,٠٦	٢٠,٢٥	٠,٧١	١٥,٢٥	درجة	التحركات الدفاعية المتنوعة
دالة	١١,٤٦	٠,٥١	٥,٥٠	٠,٦٠	٣,٩٥	عدد	حائط الصد في اتجاهين
دالة	٢٥,٠	٠,٦٧	١٥,١٥	٠,٧٨	١٩,٧٥	ث	الجري ثم

	٦						التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف
--	---	--	--	--	--	--	--

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $(0,01) = (2,86)$

يتضح من الجدول رقم (١٠) أن قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية الدفاعية قيد البحث أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $(0,01)$  مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية والشكل التالي يوضح ذلك .



شكل (٣)

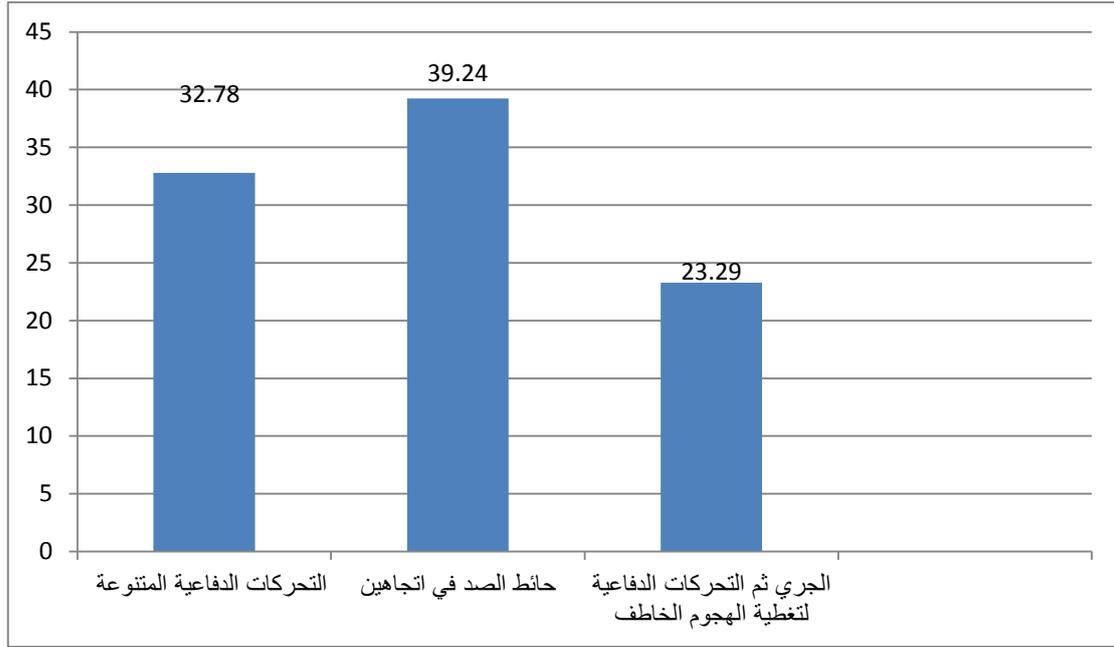
الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الدفاعية

## جدول (١١)

نسبة التحسن بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الدفاعية

المتغيرات	المتوسط الحسابي للقياس القبلي	المتوسط الحسابي للقياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
التحركات الدفاعية المتنوعة	١٥,٢٥	٢٠,٢٥	٥	%٣٢,٧٨
حائط الصد في اتجاهين	٣,٩٥	٥,٥٠	١,٥٥	%٣٩,٢٤
الجري ثم التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	١٩,٧٥	١٥,١٥	٤,٦	%٢٣,٢٩

يتضح من جدول (١١) وجود نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاختبارات المهارية الدفاعية قيد البحث وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبار حائط الصد في اتجاهين وبلغت %٣٩,٢٤ وكانت أقل نسبة تحسن في اختبار الجري ثم التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف وبلغت %٢٣,٢٩. والشكل التالي يوضح ذلك .



شكل (٤)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الدفاعية

#### حجم التأثير للاختبارات قيد البحث:

لقياس حجم التأثير الذي أحدثته التدريبات في الاختبارات قيد البحث قام الباحث بحساب مربع إيتا ( $\eta^2$ )، حيث يدل التأثير الذي يفسر حوالي (٠,٠١) من التباين الكلي على تأثير ضئيل، بينما يدل التأثير الذي يفسر (٠,٠٦) من التباين الكلي على تأثير متوسط في حين يدل التأثير الذي يفسر حوالي (٠,١٥) فأكثر على تأثير كبير، وهذا ما يوضحه جدول (١٢).

جدول (١٢)

مربع ( $\eta^2$ ) ومقدار حجم تأثير البرنامج

م	المتغيرات	الاختبارات	قيم "ت"	( $\eta^2$ )	مقدار حجم التأثير
١	اختبارات التدريبات النوعية للقدرة العضلية للرجلين	الوثب العمودي بالرجل اليمني	٢١,٧٩	٠,٩٦	كبير
		الوثب العمودي بالرجل اليسري	١٤,٣٦	٠,٩١	كبير
		الوثب العمودي بالرجلين معا	٤٥,٠٤	٠,٩٩	كبير
٢	اختبارات التدريبات	دفع كرة طبية بالذراع اليمني	٣,٨٤	٠,٤٣	كبير

			أماما	النوعية للقدرة العضلية للذراعين	
كبير	٠,٥٧	٥,١٠	دفع كرة طبية بالذراع اليسري أماما		
كبير	٠,٩٧	١٩,٤٩	دفع كرة طبية بالذراعين معا أماما		
كبير	٠,٨٠	٨,٨١	العدو ٢٠ م من البدء العالي	السرعة	٣
كبير	٠,٨١	٩,٢٠	الجري الزججى بطريقة بارو ٤.٥×٣ م	الرشاقة	٤
كبير	٠,٩٩	١٦٠	التمرير من الجري ذهاب وعودة (لليمين واليسار)	الاختبارات المهارية الهجومية	٥
كبير	٠,٩٢	١٥,٣٨	التنطيط لمسافة ٣٠ م في خط متعرج		
كبير	٠,٨٦	١١,٢٦	التصويب (١٠) كرات بعد الخداع		
كبير	٠,٩٣	١٥,٩٨	التصويب بالوثب عاليا (١٠) كرات		
كبير	٠,٩٥	١٩,١١	التحركات الدفاعية المتنوعة	الاختبارات المهارية الدفاعية	٦
كبير	٠,٨٧	١١,٤٦	حائط الصد في اتجاهين		
كبير	٠,٩٧	٢٥,٠٦	الجري ثم التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف		

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة ( $\eta^2$ ) لحجم تأثير البرنامج في الاختبارات قيد البحث بلغت (٠,٩٦، ٠,٩١، ٠,٩٩، ٠,٤٣، ٠,٥٧، ٠,٩٧، ٠,٨٠، ٠,٨١، ٠,٩٩، ٠,٩٢، ٠,٨٦، ٠,٩٣، ٠,٩٥، ٠,٨٧، ٠,٩٧) على التوالي وهو حجم تأثير كبير؛ وهذا يعني أن نسبة التباين الحقيقي للبرنامج تصل إلى (٩٦%، ٩١%، ٩٩%، ٤٣%، ٥٧%، ٩٧%، ٨٠%، ٨١%، ٩٩%، ٩٢%، ٨٦%، ٩٣%، ٩٥%، ٨٧%، ٩٧%) على التوالي.

## ثانيا مناقشة النتائج :

## مناقشة نتائج الفرض الأول :

أظهرت نتائج البيانات التي تضمنها جدول (٦) والشكل رقم (١) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض متغيرات التدريبات النوعية ولصالح القياس البعدي حيث بلغت الفروق بين القياسيين عند مستوي ٠.٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحث الفروق في القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات الخاصة بالتدريبات النوعية هو خضوع عينة البحث الي التدريب ولمدة (٩) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا أدى الي وصول أفراد عينة البحث الي مرحلة التكيف للأحمال المرتفعة والذي ساهم في تحسن القدرات البدنية ( قيد البحث) بشكل جيد , حيث أشتمل البرنامج التدريبي المقترح علي تأثير محتوى البرنامج البدني المشتمل علي مجموعة من التدريبات البدنية العامة والخاصة المطبقة في البرنامج بشدات وتكرارات وراحات بينية ملائمة الأمر الذي أدى الي تحسن ملحوظ في مستوي القدرات البدنية والمهارة للاعب كرة اليد .

ويشير روبرت Robert, A (١٩٩٧) أن التحسن للوصول لأعلي مستوي في الأداء هو نتيجة لتطبيق عمليات التكيف باستخدام العديد من طرق التدريب وأن التدريب عملية متعددة الجوانب يتم التخطيط لها بعدة مراحل ومن خلال هذه المراحل يصل اللاعب في فترة المنافسات الي أحسن حالة من التدريب والتي تعتبر قمة الأداء .  
(٣٠ : ٢٥٥)

ويشير محمود محمد لبيب (٢٠٠٦) أن التدريبات النوعية تمثل حلقة الوصل بين المعمل والملعب , حيث يتم ترجمة ما يحدث بالمعمل من تحليلات بيوميكانيكية للأداء الحركي الي تدريبات ذو طبيعة خاصة للجوانب البدنية والمهارة علي حد سواء وموضوعة وفق أسس عملية , حتي يمكننا الوصول الي الأداء الحركي المثالي .  
(١٨ : ٢٦)

ويذكر طارق صلاح الدين سيد (٢٠٠٥) أن القدرة العضلية عنصر مركب من عنصري ( القوة - السرعة) وتتميز بالارتباط المتبادل لكل من خصائص القوة وخصائص السرعة التي تتفق مع طبيعة الأداء المهارى للنشاط الممارس في التغلب علي مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية , وهي قدرة لها أهميتها في المسابقات الرياضية والألعاب كما في كرة السلة و اليد والطائرة (٥ : ٤) .

ويشير محمد جابر بريقع وإيهاب فوزي البديوي (٢٠٠٥) أن مقدرة العضلات علي إنتاج مستويات عالية من القوة في فترة زمنية قصيرة (القوة الانفجارية ) كما يمكن زيادة القدرة عن طريق تدريب القوة , كما تعتبر القدرة أكثر العناصر أهمية وحيوية في العديد من الأنشطة البدنية وجميع الرياضات التنافسية , كما تكون الحاجة الي القدرة في تنفيذ مهارة رياضية معينة . (١٦ : ١٧, ١٨)

ويري الباحث أن استخدام التدريبات النوعية التي تشبه طبيعة الأداء المهارى عند إعداد لاعب كرة اليد تعتبر من أفضل الطرق لتقدم وارتقاء المستوي البدني والمهارى للاعبين . كما يتضح من جدول ( ٧ ) وشكل ( ٢ ) وجود نسب التحسن بين القياسات القبالية والقياسات البعدية لمجموعة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدي كما هو موضح من متوسطات القياسات , حيث بلغت نسبة التحسن في اختبارات التدريبات النوعية في اختبار الوثب العمودي بالرجل اليمني ٢٨,٢٦% وبلغت نسبة التحسن في اختبار الوثب العمودي بالرجل اليسرى ٢٢,٣٩% وبلغت نسبة التحسن بالرجلين معا ٣٢,٨٠% وبلغت نسبة التحسن في اختبار دفع الكرة بالذراع اليمني أماما ٢٣,٦١% ونسبة التحسن في اختبار دفع كرة طبية بالذراع اليسرى أماما نسبة ٢٩,٣١% وبلغت نسبة التحسن في اختبار دفع كرة طبية بالذراعين معا ٣٩,٦٠% وبلغت نسبة التحسن في اختبار السرعة ( العدو ٢٠م من البدء العالي نسبة ٢٨,٥٧% ) وبلغ التحسن في اختبار الرشاقة ( الجري الزجراجي بطريقة بارو ٣ \* ٤,٥ م ٦,٧١% , مما يدل علي تقدم عينة البحث في تلك المتغيرات والتي تحققت من خلال تنفيذ البرنامج التدريبي .

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة علاء محمد يوسف (٢٠١٢) ( ١١ ) ودراسة أشرف محمد موسي (٢٠٠٧) (١) ودراسة بيريز (Peres 2003) ( ٢٦ ) أن استخدام التدريبات النوعية التي تشبه الأداء الفعلي تؤدي الي تحسن القدرات البدنية العامة والخاصة وكذلك الأداء المهارى .

وفي ضوء النتائج التي أسفرت عنها جداول (٦) ، (٧) يتحقق الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص علي أنه توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث .

#### مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من نتائج البيانات التي تضمنها جدول (٨) والشكل رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض متغيرات المهارات الهجومية ولصالح القياس البعدي حيث بلغت الفروق بين القياسيين عند مستوي ٠.٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي ، وهذا يدل علي فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية في تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد

ويرجع الباحث الفروق في القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات الخاصة بالمهارات الهجومية الي البرنامج التدريبي المقنن باستخدام التدريبات النوعية ، حيث أشتمل البرنامج التدريبي المقترح علي تأثير محتوى البرنامج البدني المشتمل علي مجموعة من التدريبات البدنية العامة والخاصة المطبقة في البرنامج بشدات وتكرارات وراحات بينية ملائمة الأمر الذي أدى الي تحسن ملحوظ في مستوي القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد .

ويشير مسعد علي محمود (٢٠٠١) أن من الممكن تحقيق التنمية القصوى من التدريب إذا أخذت التدريبات شكل وطبيعة الأداء المهاري لنوع النشاط الممارس ، وتحدث تأثيرات التدريب لأجزاء وأجهزة الجسم التي تقع مباشرة تحت تأثير حمل التدريب .  
(٢٦ : ٢٢)

ويشير حازم حسن محمود (٢٠٠٥) أن التدريبات النوعية هي أكثر تخصصية لان التدريبات العامة هي تدريبات لجميع الأنشطة ، أما التدريبات النوعية فهي لكل نشاط رياضي علي حدة ولكل مهارة علي حده ، ويضيف أن استخدام التدريبات النوعية تؤدي الي الاقتصاد في الوقت والجهد حتي نصل الي إتقان المهارات الحركية .  
(٦ : ١٢٤)

كما يوضح جدول (٩) والشكل رقم (٤) وجود نسب تحسن بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية الهجومية لصالح القياسات البعديّة كما هو موضح من متوسطات القياسات ، حيث بلغت نسبة التحسن في اختبار التمرير من الجري ذهاباً وعودة ١٨.١٠% ، كما بلغت نسبة التحسن في اختبار التنطيط لمسافة ٣٠ م في خط متعرج ١٤,٦٩% ، ونسبة التحسن في اختبار التصويب (١٠) كرات بعد الخداع ٤١,٥٩% ، ونسبة التحسن في التصويب بالوثب العالي (١٠) كرات ٣٤,٩٢% ، فكانت أعلى نسبة في الاختبارات المهارية الهجومية في اختبار التصويب بعد الخداع بنسبة ٤١,٥٩% وكان أقل نسبة تحسن هو اختبار التنطيط في خط متعرج بنسبة ١٤,٦٩% .

ويعزو الباحث أن التحسن في الاختبارات المهارية الهجومية يرجع الي استخدام التدريبات النوعية التي تشبه الأداء الحركي للمهارة ، كما يرجع الباحث أن النسبة الأعلى في الاختبارات المهارية الهجومية ترجع الي اختبار التصويب (١٠) كرات بعد الخداع الي استخدام البرنامج التدريبي للتدريبات النوعية للقدرة العضلية للرجلين والذراعين وكذلك استخدام تدريبات السرعة والرشاقة التي تشبه الأداء الفعلي للأداء الحركي للمهارة ، حيث يشير عماد الدين عبدالفتاح (٢٠٠١) أن التدريبات النوعية المشابهة للأداء المهارى تسهم بدرجة كبيرة في تحسن أداء المهارات الحركية في المباريات . (١٣ : ١٥٧)

كما يشير عماد الدين عباس (٢٠٠٠) أنه يجب علي المدرب الرياضي عند تصميم البرنامج التدريبي في كرة اليد أن يحتوي علي التدريبات النوعية التخصصية التي تشابه الأداء الحركي الخاص باللعبة وباستخدام نفس المجموعات العضلية وفي الاتجاه العام لأداء اللعبة ذاتها سواء البدي أو المهاري أو الخططي . (١٦٢-١٦٣)

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة علاء محمد يوسف (٢٠١٢) (١١) ودراسة أشرف محمد موسي (٢٠٠٧) (١) ودراسة بيريز (Peres 2003) (٢٦) أن استخدام التدريبات النوعية التي تشبه الأداء الفعلي تؤدي الي تحسن القدرات البدنية العامة والخاصة وكذلك الأداء المهارى .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي لأداء بعض المهارات الدفاعية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للعيينة قيد البحث.

### مناقشة نتائج الفرض الثالث :

أظهرت نتائج البيانات التي تضمنها جدول (١٠) والشكل رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعيينة البحث في بعض المتغيرات المهارية الدفاعية ولصالح القياس البعدي حيث بلغت الفروق بين القياسيين عند مستوي ٠.٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحث الفروق في القياس البعدي لعيينة البحث في المتغيرات الخاصة بالمهارات الدفاعية الي البرنامج التدريبي المقنن باستخدام التدريبات النوعية , حيث أشتمل البرنامج التدريبي المقترح علي تأثير محتوى البرنامج البدني المشتمل علي مجموعة من التدريبات البدنية العامة والخاصة المطبقة في البرنامج بشدات وتكرارات وراحات بينية ملائمة الأمر الذي أدى الي تحسن ملحوظ في مستوي القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد .

ويشير مهاب عبدالرازق أحمد (٢٠٠٢) (٢٣) أن استخدام التدريبات النوعية يحتاج الي مجهود عالي لدي القائمين بعملية التدريب , وضرورة تصميم التدريبات النوعية وفقا لنموذج الحركة المستخدمة في المسابقات , والتعرف علي التفاصيل الدقيقة للمهارات الحركية المختلفة مع معرفة العضلات العاملة واتجاه العمل العضلي لتحسين الأداء المهاري .

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة علاء محمد يوسف (٢٠١٢) (١١) ودراسة أشرف محمد موسي (٢٠٠٧) (١) ودراسة بيريز (Peres 2003) (٢٦) أن استخدام التدريبات النوعية التي تشبه الأداء الفعلي تؤدي الي تحسن الأداء المهاري سواء الهجومي أو الدفاعي .

كما يوضح جدول (١١) والشكل رقم (٦) وجود نسب تحسن بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية الدفاعية لصالح القياسات البعدي كما هو موضح من متوسطات القياسات , حيث بلغت نسبة التحسن في اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة

كما بلغت نسبة التحسن في اختبار حائط الصد في اتجاهين ٣٩,٢٤ % , ونسبة التحسن في اختبار الجري ثم التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف ٢٣,٢٩ , فكانت أعلى نسبة في الاختبارات المهارية الدفاعية في اختبار حائط الصد في اتجاهين ٣٩,٢٤ % وكان أقل نسبة تحسن هو اختبار الجري ثم التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف ٢٣,٢٩ .

ويعزو الباحث التحسن في الاختبارات المهارية الدفاعية الي استخدام التدريبات النوعية حيث أن المهارات الدفاعية في كرة اليد تعتمد علي أداء المهارة بالذراعين والرجلين معا وأن أعلى نسبة تحسن في الاختبارات كانت في اختبار حائط الصد وهذا يدل علي فاعلية البرنامج التدريبي لاستخدام تدريبات نوعية مشابهه للأداء وللعمل العضلي المطلوب في أداء المهارة سواء كان للذراعين أو الرجلين أو باستخدام تدريبات السرعة والرشاقة .

وهذا ما يوضحه ميشيل Micgael بأنه لكي تؤدي البرامج التدريبية والتعليمية بشكل صحيح لابد أن تشتمل علي بعض التدريبات النوعية , كما لابد أن تهتم هذه البرامج بتوضيح تكنيك أداء هذه التدريبات حتي يتحقق الفائدة منه , ومن فوائد هذه التدريبات بالإضافة الي تطوير القدرة للعضلات العاملة أنها تعمل علي تحسين الكفاءة العضلية .  
( ٢٩ : ٤١ )

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص علي أنه توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي لأداء بعض المهارات الدفاعية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

#### الإستخلاصات :

- في ضوء أهداف البحث وفروضه وإجراءاته أمكن التوصل الي :
- أدي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية للقدرة العضلية الي تحسن بعض المهارات الأساسية الهجومية ( التمرير والاستلام -التصويب بالوثب العالي - التتطيط) للاعبين كرة اليد .
- أدي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية للقدرة العضلية الي تحسن بعض المهارات الأساسية الدفاعية ( التحركات الدفاعية - حائط الصد الدفاعي ) للاعبين كرة اليد.

### التوصيات :

- تطبيق البرنامج التدريبي علي أعمار سنية مختلفة للارتقاء بمستوياتهم المهارية في كرة اليد.
- إجراء المزيد من الأبحاث باستخدام التدريبات النوعية الهامة وطبيعة تطورها في الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية المختلفة.

المراجع :

أولاً: المراجع العربية :

- ١ أشرف محمد موسى : (٢٠٠٧) فاعلية استخدام بعض التدريبات الحركية النوعية علي تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والأداءات المهارة الهجومية لدي ناشئ كرة القدم , مجلة بحوث التربية الرياضية , المجلد ٤٠ , العدد ٧٥ , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الزقازيق .
- ٢ أمر الله الباسطي : (٢٠٠٠) أسس الإعداد المهارى والخططي في كرة القدم ناشئين , كبار , دار المعارف , الإسكندرية .
- ٣ أميرة حسن محمود : (٢٠٠٨) الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي , دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر , الإسكندرية .
- ٤ حازم حسن محمود : (٢٠٠٥) أثر برنامج تدريبي بالأثقال باستخدام التمرينات النوعية علي تحسين الأداء الفني لمهارة الهيلي كير علي المتوازيين , المجلة العلمية لعلم التربية البدنية والرياضية , العدد ٤ , كلية التربية الرياضية , جامعة المنصورة.
- ٥ طارق صلاح الدين سيد : (٢٠٠٥) برنامج تدريبي بليو متري لتنمية القدرة العضلية وتأثيره علي بعض المتغيرات الديناميكية لمهارة التصويب بالوثب

في كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة  
أسيوط .

٦ طلحة حسين حسام الدين : (١٩٩٣) التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوي التحصيل  
الحركي في الجمباز ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، بحوث  
مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن  
العربي ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة  
ديسمبر ، ١٩٩٣ ، القاهرة .

٧ عبدالعزيز أحمد النمر : (٢٠٠٠) الأعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة  
ما قبل البلوغ ، الأساتذة للكتاب الرياضي ، الطبعة الأولى ،  
القاهرة .

٨ عماد الدين عباس أبو زيد : (٢٠٠٠) التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في  
الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

٩ : (٢٠٠٥) التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في  
الألعاب الجماعية نظريات - تطبيقات ، منشأة المعارف ،  
الإسكندرية .

١٠ عماد الدين عبدالفتاح : (٢٠٠١) تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية  
والمهارية الخاصة للاعبين الكاراتيه ، رسالة دكتوراه منشورة ،  
السرسى

كلية التربية الرياضية , جامعة طنطا .

- ١١ علاء محمد يوسف : (٢٠١٢) تأثير تدريبات نوعية للقدرة العضلية بدلالة العجز  
الثنائي علي بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة ,  
رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة المنصورة .
- ١٢ علي فهمي البيك ، عماد : (٢٠٠٩) الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات -  
الدين عباس ، محمد أحمد تطبيقات ، تخطيط التدريب الرياضي ، الجزء الرابع ، منشأة  
عبده المعارف ، الإسكندرية .
- ١٣ كمال الدين درويش ، قدرى : (٢٠٠٢) القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد  
سيد مرسي، عماد الدين نظريات وتطبيقات ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، الطبعة  
عباس الأولى .
- ١٤ كمال الدين درويش ، عماد : (١٩٩٨) الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات  
الدين عباس ، سامي محمد تطبيقات ، مركز الكتاب للنشر .  
علي
- ١٥ محمد توفيق الوليلي : (٢٠٠١) كرة اليد - تعليم - تدريب - تكتيك ، دار GMS  
القاهرة.
- ١٦ محمد جاب بريقع ، إيهاب فوزي : (٢٠٠٥) المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل

البديوي

العضلي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

١٧ محمد خالد حمودة ، جلال كمال : (٢٠٠٨) الهجوم والدفاع في كرة اليد ، ط ١ ، شركة ماكس

جروب .

سالم

١٨ محمود محمد لبيب : (٢٠٠٦) الخصائص الديناميكية كأساس لوضع التمرينات

النوعية الخاصة بمسابقي الوثب الطويل والعالي ، رسالة

دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .

١٩ مسعد علي محمود : (٢٠٠١) المدخل لعلم التدريب الرياضي ، دار الطباعة

للتنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة .

٢٠ مفتي إبراهيم حماد : (٢٠٠١) التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط - تطبيق

قيادة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٢١ المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات

العلمية ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .

٢٢ منير جرجس إبراهيم : (٢٠٠٤) كرة اليد للجميع - التدريب الشامل والتميز

المهارى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٢٣ مهاب عبدالرازق أحمد : (٢٠٠٢) تأثير التدريبات النوعية للأداء الحسي حركي

لتحسن الأداء الفني للدورة الأمامية المكورة علي عارضة

التوازن , رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية للبنين ,  
جامعة الإسكندرية .

٢٤ هشام أحمد عبدالعزيز : (٢٠١٠) تخطيط برنامج تدريبي لتنمية فاعلية بعض

متطلبات الأداء الخططي الدفاعي ضد الهجوم الخاطف في كرة  
اليد , رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية بنات , جامعة  
الإسكندرية .

٢٥ ياسر محمد دبور : (٢٠١٦) الإعداد البدني في كرة اليد ، أبو ضاهر جروب

للطباعة الإسكندرية .

ثانيا: المراجع الأجنبية :

: ( 2003 ) Software for planning sport

training sport Journal of performance

Perez M.A.,

٢٦

Analysis in Sport University of Wales

Institute , Cardiff, 1 December.

: (1998) Boys gymnastic rules bricedarib

Kristy Brown Land

٢٧

in publishes rronassas missor u.s.A .

Klaus Roth, Michael

: (2002) WieTrainiert Man Die Taktischen

٢٨ Baus,Stefanie Faden Leistungsvo raussetzungen

Und Fabian Neunstöcklin

: (2000) Strength & conditioning ,

٢٩

Michael, W. Favre. E.D.

Benefits Weight exercises the journal of  
strength and conditioning Research :

Vol.12,no. 2, p.p . 39 –50 .

٣٠ Roberta . Roberg

: ( 1997 Exercise physiology, Mosb co.  
st, Louis,.