

## فاعلية برنامج تدريبي باستخدام بعض المواقف الخطئية الهجومية علي بعض المهارات الحركية في ضوء مستحدثات القانون للاعبين كرة اليد أ.د/ مروان علي عبد الله

أستاذ تدريب كرة اليد بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

### أ.م.د/ دعاء أسامة محمد

أستاذ مساعد بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

### أ.م.د/ وائل حسين أحمد

أستاذ مساعد بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

### م.م / أحمد فتحي صبري

باحث بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

#### المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات التي تتسم بالمواقف الصعبة والمختلفة و تتميز بالتغير المستمر سواء كانت هذه المواقف فردية أو جماعية أو فريقية، وهي من الألعاب التي تتميز في الآونة الأخيرة بتطور سريع في أدائها حيث تضافت كل الجهود لجعل اللعبة أكثر امتاعاً وتشويقاً لزيادة انتشارها وزيادة عدد الممارسين لها.

ويذكر " عبد العزيز بن خضير " ( ٢٠١٩م) إن التدريب الرياضي ينظر إلى الفرد بشكل متكامل ، ويأخذ في اعتباره تنمية شخصية وتربيتة تربية متكاملة ومتوازنة ، من خلال العناية بجميع جوانب شخصية الجسمية ، والعقلية ، والاجتماعية ، والنفسية ، والخلقية. ( ٤ : ٧٣)

ونظراً للتطور الذي حدث في كرة اليد والذي ظهر في بداية الأمر في العملية الهجومية، حيث أن الهجوم أصبح أكثر تنوعاً وكذلك زادت الحلول الخاصة بالعمل الخططي الهجومي، مما زاد الإتجاه إلى محاولة تعويض هذا التفوق من خلال زيادة الإهتمام بالعمل الدفاعي، حيث إتفق كلاً من منير جرجس (٢٠٠٤) ، وياسر دبور (٢٠١٦) أنه لم يعد كافياً أن يكون الهدف من العملية الدفاعية مجرد إعاقة المهاجم عن فتح ثغرة للتصويب وإصابة المرمى، بل تعدى الدفاع الحديث هذا الهدف إلى المحاولة الدائبة والملحة للاخلال بالتصور الهجومي للفريق المنافس

و إرباكه، مما يسهل على الفريق المدافع عملية الحصول على الكرة والتحول إلى فريق مهاجم، ومن هذا المنطلق تطورت المهارات الدفاعية وتعدت الدفاع النمطي السلبي لتصل إلى نوع من الدفاع الإيجابي. (٨ : ١٨٩) (١١ : ٢١٨)

ويعتمد الدفاع على خطط وواجبات مشتركة بين لاعبي الدفاع، ويجب على اللاعبين إتقان بعض خطط الدفاع الجماعي والتي تتناسب مع مهاراتهم وقدراتهم حتى يستطيعوا التصدي لمواقف الهجوم

المتكرر للاعبين الفريق المنافس وإفساد تصورهم الخططي الهجومي، ولكن يجب مراعاة عدم المغالاة في زيادة هذه الخطط حتى لا تؤثر بصورة سلبية على سلوك اللاعبين المدافعين، فقد تؤدي إلى إرباكهم وعدم قدرتهم على التصرف والإبتكار والمبادأة. (٦ : ٤٤)

ويضيف " محمد خالد و محمد أشرف " (٢٠١٤م) أن لعبة كرة اليد إحدى الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس إيجابي في مواجهة اللاعب مباشرة يحاول بكل قواه إحباط الأهداف التي ينوي اللاعب تحقيقها وإكسابها لفريقه ، ولصغر مساحة الملعب نسبياً وما يتطلبه ذلك من سرعه تحرك اللاعبين و ما تحتمه قواعد اللعبة من سرعة التخلص من الكرة إلى زميل آخر أو في مرمى المنافس جعل اللاعبين في حاله حركه مستمرة سواء في الهجوم أو الدفاع (٧ : ٥٥) .

ويذكر "دينكو فوليتا وآخرون & Dinko vuleta et all " (٢٠١٩) بأن كرة اليد تتميز بمجموعة من المواقف التنافسية النمطية وغير النمطية أثناء المباراة ، لذلك نحن نحتاج الي المعرفة المستفيضة بمواقف محددة في المباراة وفعالية كل لاعب في مواقف ومواقف تنافسية. (٧ : ١٢)

ويعمل الاتحاد الدولي لكرة اليد جاهداً للارتقاء بمستوي اللعبة وإعطاء اللعبة الإثارة والتشويق وذلك بإدخال التعديلات الخاصة بقانون اللعبة ويتضح ذلك في تعديل مادة حارس المرمى والتي تنص علي " إذا لعب فريق ما بدون حارس مرمي ، فإنه يسمح أن يكون بأرض الملعب (٧) لاعبين كحد أقصى في الوقت نفسه "أي ان اللاعب المستبدل بحارس المرمي يرتدي نفس قميصه ولكن لا يحق له الدخول لمنطقة حارس المرمي. (١٣ : ٢٧)

وأدي هذا التعديل الي مساعدة المدربين علي تلافي حالة النقص العددي الهجومي قدر الإمكان وذلك من خلال الإستفادة من إشراك لاعب بديل لحارس المرمي ليتساوي عدد لاعبي الهجوم مع لاعبي الدفاع وبعض الحالات يكون عدد لاعبي الهجوم (٧) مهاجمين ضد (٦) مدافعين ، ومن خلال ملاحظة الباحثون لبعض مباريات كرة اليد العالمية لاحظ استخدام الفرق لتعديل القانون وإستبدال حارس المرمي بمهاجم ، مما دعي الباحثون للملاحظة العلمية لمباراتي

(النرويج & الدنمارك) و (ألمانيا & فرنسا) من بطولة العالم ألمانيا والدنمارك (٢٠١٩) ، حيث تم ملاحظه مدي تطبيق الفرق للاستفادة من تعديل القانون وأسفرت نتائج الملاحظه عن (٢١٠) هجمة في المبارتين تم استخدام تعديل القانون بإستبدال حارس المرمي بمهاجم في (٣٨) هجمة بنسبة (١٨%) ، كما كان عدد أهداف المبارتين (٩٣) هدف أحرز منهم (١٧) هدف خلال إستبدال حارس المرمي بلاعب بنسبة (١٨.٣%) ، مما يشير إلي أهمية دراسة إستبدال حارس المرمي وخطط الدفاع التي تم تنفيذها إستخدام أعلى الطرق الناجحة .

ومن هنا لاحظ الباحثون من خلال نتائج الملاحظة العلمية إهتمام كبير من الفرق القومية في استخدام تعديل القانون واستخدام مستحدثاته لتغيير أنماط اللعب من خلال إستبدال الحارس بمهاجم ووضع الفريق المدافع دائماً في حالة تساوي عدد حتي أثناء حالة النقص العددي للفريق المهاجم حيث أصبح إستبدال حارس المرمي واجب خططي أساسي لتعويض حالة النقص كما يلجأ أحياناً أغلب الفرق ذات المستويات العالية الي إستبدال حارس المرمي أثناء التساوي العددي لجعل الدفاع تحت ضغط زيادة عدد المهاجمين وعدم وجود حارس مرمي للفريق المنافس مما يدفع الفريق المدافع الي تغيير خطط الدفاع التي تمكنه من التصدي للزيادة العددية وعدم إحراز هدف للمهاجم وأيضاً خلق فرص جديدة في الإستحواذ علي الكرة والتسجيل في المرمي الخالي ، وبنظرة تحليلية للواقع التدريبي ومن خلال خبرة الباحثون والعمل في قطاع الناشئين بنادي المنيا الرياضى ومن خلال تدريسهم مادة كرة اليد بالكلية ومتابعتهم للعديد من مباريات كرة اليد اتضح لهم ان هناك حاجة تدريبية ماسة للبحث عن الاستفادة من تعديلات القانون الجديدة ومستحدثاتها منها الزيادة العددية والنقص العددي للفرق ووجد الباحثون قلة استخدام تعديلات القانون للفرق وخصوصاً فرق الدرجة الاولي والممتاز ، ولذلك توصل الباحثون الي أهمية إجراء هذه الدراسة لمعرفة تصميم برنامج تدريبي لبعض المواقف الخططية في ضوء مستحدثات القانون ومعرفة أثره علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة اليد .

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لبعض المواقف الخططية في ضوء مستحدثات القانون ومعرفة أثره علي بعض المهارات الحركية لاعبي كرة اليد قيد البحث .

## فروض البحث :

## في ضوء هدف البحث يضع الباحثون الفروض التالية :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى بعض المهارات الحركية للاعبى كرة اليد وفى اتجاه القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض المهارات الحركية للاعبى كرة اليد وفى اتجاه القياس البعدى .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى بعض المهارات الحركية للاعبى كرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية .

## مصطلحات البحث :

## المواقف الخطئية :

هي الإستراتيجية التي يضعها المدرب لفترات الإعداد واكتساب اللاعبين القدرة علي تنفيذ خطط المباريات المختلفة بسرية تامة عن الفرق الأخرى وعلي اللاعبين تطبيقها . (٢ : ٦٤)

**التغير العددي:**

هو حالة نقص عددي أو زيادة عددية للفريق نتيجة تعرض احد اللاعبين أو الاداريين لعقوبة الإيقاف لمدة دقيقتين نتيجة لارتكاب مخالفات لقواعداللعب الدولية أو استبدال حارس المرمي بلاعب ملعب إضافي ليصبح عدد المهاجمين أكثر من عدد المدافعين.(تعريف إجرائي )

## اللعب السلبي :

هو أن الفريق المهاجم يلعب بطريقة تتنافى مع إيدولوجية لعبة كرة اليد ، ولذلك وجد هذا المفهوم لتحريض الفريق المهاجم على تغيير اسلوب لعبه قبل ان يعاقب بحرمانه من الكرة والهجوم (تعريف إجرائي)

## الدراسات السابقة:

## أ - الدراسات العربية :

- ١- دراسة " أحمد فتحي عبد الحفيظ " (٢٠٢١م) بعنوان فاعلية المهارات الهجومية الأكثر استخداما في مراكز اللعب المختلفة وأثرها في نتائج مباريات كأس العالم لكرة اليد رجال ٢٠٢١ واستهدفت تحليل بعض المهارات الهجومية لمراكز اللعب المختلفة وأكثرها إستخداماً في بطولة كأس العالم لكرة اليد رجال ٢٠٢١ م ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لمناسبة لطبيعة الأداء ،

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي تمثل مباريات فرق المقدمة ومنتخب مصر طبقاً لتصنيف الإتحاد الدولي لكرة اليد واشتملت علي (٣٧) مباراة من إجمالي عدد مباريات البطولة وكانت نسبة المباريات المختارة بالنسبة للمباريات الكلية للبطولة (٣٤.٢٥%) حيث كان العدد الكلي للمباريات خلال ادوار البطولة (١٠٨) مباراة، ويوصي الباحثون بالأهتمام بوضع برامج تدريبية فعالة للتدريب علي التصويب من المراكز الهجومية المختلفة نظراً أن كرة اليد الحديثة لم يعد هناك تقييد بمركز محدد أثناء العمل الخططي.

٢- دراسة " طارق محمد سالم " (٢٠٢١م) بعنوان فاعلية الهجوم أثناء التغير العددي للفرق المتقدمة قبل وبعد تعديلات قواعد اللعب الدولية ٢٠١٦ في بطولات العالم لكرة اليد رجال واستهدفت الدراسة علي فعالية الهجوم أثناء التغير العددي للفرق المتقدمة الحاصلة على المراكز الأربعة الأولى قبل وبعد تعديلات قواعد اللعب الدولية في بطولات العالم من ٢٠١٣ إلى ٢٠١٩ لكرة اليد رجال من خلال التعرف على :

- ١ - فعالية وإنتاجية الهجوم من المراكز والهجوم الخاطف أثناء التغير العددي للفرق المتقدمة.
- ٢ - فعالية وإنتاجية أنواع الهجوم الخاطف أثناء التغير العددي للفرق المتقدمة.
- ٣ - فعالية وإنتاجية مراكز التصويب أثناء التغير العددي للفرق المتقدمة.
- ٤ - أزمنة إنتاجية الهجوم من المراكز والهجوم الخاطف أثناء التغير العددي للفرق المتقدمة.

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي لملائمة لطبيعة هذا البحث ، واشتملت عينة البحث على عدد ( ٧٥ ) مباراة تم اختيارها بالطريقة العمدية للفرق المتقدمة الحاصلة على المراكز الأربعة الأولى في بطولات العالم لكرة اليد رجال من ٢٠١٣ إلى ٢٠١٩ من الدور الثاني والدور قبل النهائي والنهائي وبعض المباريات القوية في الدور الأول نظراً لان هذه المباريات تمثل أعلى مستويات الأداء ،يمثل مجتمع البحث مباريات بطولات العالم لكرة اليد رجال والتي أقيمت باسبانيا ٢٠١٣ ، قطر ٢٠١٥ ، فرنسا ٢٠١٧ ، الدينمارك وألمانيا ٢٠١٩ وكان عدد الفرق المشاركة في البطولة ( ٢٤ ) فريق، وأشارت أهم النتائج الي الاستفادة من التعديلات الحديثة لقواعد اللعب الدولية لمواكبة التطورات المستحدثة ومواكبة فرق العالم المتقدمة.

٣- دراسة " وجية أحمد قرني " (٢٠٢٠م) بعنوان فاعلية العمل الخططي الهجومي في ظل تعديلات القانون الخاصة بإشراك اللاعب البديل للحارس للمستويات العالية في كرة اليد واستهدفت الدراسة في التعرف على :

- ١- أهم التكوينات الخططية الأكثر تأثيراً في مجريات المباريات طبقاً لاشكال العمل الخططي الهجومي وحالات التغير العددي لمنتخبات البطولة.

٢- والتعرف على فعالية الاداء الخططي الهجومي والانتاجية خلال اشواط المباراة وتأثيرها في نتائج المباريات طبقا لمنتخبات البطولة .

٤- التعرف على أكثر مناطق الانهاء والتصويب نجاحا وفعالية وتأثيرها على نتائج المباريات طبقا لحالات التغير العددي ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث، ويمثل مجتمع البحث مباريات الفرق المشاركة في بطولة العالم لكرة اليد رجال ٢٠١٧م التي أقيمت بفرنسا وعددها ٧٦ مباراة ضمن مباريات كأس العالم خلال المدة من ٢٠١٧/١/١١م حتى ٢٠١٧/١/٢٩م ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي تمثل مباريات الفرق المشاركة في بطولة كأس العالم ٢٠١٧م بفرنسا طبقا لتصنيف الاتحاد الدولي لكرة اليد بحيث شملت (٧٦) مباراة من اجمالي عدد مباريات البطولة (٨٤) مباراة وكانت نسبة المباريات المختارة بالنسبة للمباريات الكلية للبطولة (٩٠.٤٧%)، وأشارت أهم النتائج الي توجيه عملية التدريب عند وضع البرامج التدريبية الي الأخذ في الاعتبار بالتعديلات القانونية وعلاقتها بالمستوي الفني والخططي في كرة اليد .

٤- دراسة " وائل حسين أحمد " (٢٠١٦م) بعنوان تأثير برنامج تدريبي على مستوى الأداء الدفاعي للاعبى كرة اليد واستهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي للأداء الدفاعي للاعبى كرة اليد والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على بعض المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل الأداء ، تحمل السرعة) وبعض المتغيرات المهارية الدفاعية (التحركات الدفاعية المتنوعة ، التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف ، حائط الصد) لدي لاعبي كرة اليد ، استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي للمجموعه الواحدة ، بإتباع القياسات القبليه والبعديه ، اشتمل مجتمع البحث على ٢٥ فريق بدورى الدرجة الأولى ، وقام الباحثون باختيار عينة عمدية من مجتمع البحث قوامها (١٦) لاعب . في حدود طبيعة مجال البحث والهدف منه وأشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج التدريبي ساعد على تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث. كما ساعد على تحسن المتغيرات المهارية قيد البحث.

## منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظرا لملائمة لطبيعة البحث الحالي ، وقد تم استخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس القبلي والبعدي للمجموعتين .

## مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة اليد المسجلين بنادي المنيا وملوي الرياضي للموسم الرياضي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ .

## عينة البحث :

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ قوامها (٣٠) ثلاثون لاعب بحيث تم تقسيمهم إلي مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية قوامها (١٥) لاعب بنسبة مئوية قدرها (٣٥.٧١%) ، والأخرى ضابطة قوامها (١٥) لاعب بنسبة مئوية (٣٥.٧١%) ، كما قام الباحثون باختيار عينة البحث الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وقد بلغ قوامها (١٠) لاعبين بنسبة مئوية قدرها (٢٣.٨١%) ، وقد تم استبعاد عدد (٢) لاعبين لعدم انتظامهم في التدريب .

## جدول (٢)

## التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث الأساسية والاستطلاعية (ن = ٤٢)

النسبة المئوية	العدد	العينة
%٣٥.٧١	١٥	المجموعة الضابطة
%٣٥.٧١	١٥	المجموعة التجريبية (لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح)
%٢٣.٨١	١٠	عينة البحث الاستطلاعية (لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث)
%٤,٧٦	٢	ما تم استبعاده
%١٠٠	٤٢	المجموع

ولقد إختار الباحثون العينة السابقة لعدة أسباب أهمها :

- توافر العينة المطلوبة لإجراءات البحث من حيث المستوى.
- موافقة المسؤولين على تنفيذ البرنامج المقترح .
- الإنتظام فى التدريب .

## توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحثون بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في معدلات النمو (العمر الزمني- الطول- الوزن) ، وبعض المهارات الحركية في كرة اليد ، والجدول (٢) يوضح ذلك .

## جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو وبعض المهارات الحركية في كرة اليد لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية (ن = ١ = ن = ٢ = ١٥)

المجموعة التجريبية (ن = ١٥)				المجموعة الضابطة (ن = ١٥)				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
٠,٩٢	١.٩٦	٢٣.٠٠	٢٣.٦٠	٠.٢٨-	٢.١٨	٢٥.٠٠	٢٤.٨٠	سنة	السن
٠,٤٣-	٦.٠٦	١٨١.٠	١٨٠.١٣	٠.١٠	٥.٩٢	١٨١.٠	١٨١.٢٠	سم	الطول
٠.٦٩	٦.٣٨	٨١.٠٠	٨٢.٤٧	٠.٥٤	٦.٣٠	٧٨.٠٠	٧٩.١٣	كجم	الوزن
١.٠٥-	٣.٠٨	٣١.٠٠	٣١.٢٧	٠.١١-	٣.٥٦	٣١.٠٠	٣٠.٨٧	عدد	تمرير واستلام الكرة
٠.٤٧-	٠.٥٤	٤.٨٧	٤.٧٩	٠.٤٥-	٠.٥١	٤.٩٣	٤.٨٥	ثانية	تنظيف الكرة لمسافة ١٥ م
٠.١٩	٠.٢٦	١.٧٥	١.٧٧	٠.١١-	٠.٢٦	١.٨١	١.٨٠	ثانية	عالي
٠.٢٢	٠.٢٦	١.٦٢	١.٦٤	٠.٦٢-	٠.٢٥	١.٧٤	١.٦٩	ثانية	أمامي

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

تراوحت قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو ، بعض المهارات الحركية في كرة اليد للاعبين المجموعة الضابطة قيد البحث ما بين (٠.٥٤ - ٠.٦٢) بينما تراوحت للمجموعة التجريبية ما بين (٠.٩٢ - ١.٠٥) وجميعها تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات .

## تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحثون بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء المتغيرات قيد البحث ، والجدول (٣) يوضح ذلك .

## جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في المتغيرات قيد البحث (ن = ٢ = ١٥)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية (ن = ١٥)		المجموعة الضابطة (ن = ١٥)		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
غير دال	١.٥٨	١.٩٦	٢٣.٦٠	٢.١٨	٢٤.٨٠	سنة	السن	معدلات النمو
غير دال	٠.٤٩	٦.٠٦	١٨٠.١٣	٥.٩٢	١٨١.٢٠	سم	الطول	
غير دال	١.٤٤	٦.٣٨	٨٢.٤٧	٦.٣٠	٧٩.١٣	كجم	الوزن	
غير دال	٠.٣٣	٣.٠٨	٣١.٢٧	٣.٥٦	٣٠.٨٧	عدد	تمرير واستلام الكرة	المهارات الحركية
غير دال	٠.٣٥	٠.٥٤	٤.٧٩	٠.٥١	٤.٨٥	ثانية	تنطيط الكرة لمسافة ١٥م	
غير دال	٠.٣٠	٠.٢٦	١.٧٧	٠.٢٦	١.٨٠	ثانية	التصويب بالوثب	
غير دال	٠.٥٤	٠.٢٦	١.٦٤	٠.٢٥	١.٦٩	ثانية		

قيمة ( ت ) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى الدلالة ٠.٠٥ = ١.٧٠١

يتضح من الجدول (٣) ما يلي :

- توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات حيث أن قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمة (ت) المحسوبة .

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحثون أدوات جمع البيانات التالية لمناسبتها لطبيعة البحث :

أولاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- ١- جهاز رستاميتير لقياس الطول والوزن .
- ٢- أقماع .
- ٣- شريط قياس .
- ٤- ساعة إيقاف .
- ٥- كرات يد .
- ٦- كرة طبية زنة ٣ كجم .

ثانياً : استمارات جمع البيانات :

- ١- استمارة تسجيل البيانات الشخصية للعينة قيد البحث .
- ٢- استمارة تسجيل قياسات اختبارات المهارات الحركية قيد البحث .

## ثالثاً : اختبارات المهارات الحركية :

قام الباحثون بالاطلاع علي العديد من المراجع العلمية لتحديد أهم اختبارات المهارات الحركية للعينة قيد البحث ، وقد تم عرض هذه الاختبارات على مجموعة من السادة الخبراء في مجال تدريب كرة اليد ممن لديهم مدة خبرة لا تقل عن (١٠) سنوات (ملحق ١) وقد اتفقوا على مناسبة هذه الاختبارات للعينة قيد البحث بنسبة مئوية قدرها ١٠٠% وقد تمثلت هذه الاختبارات في الآتي :

- اختبار تمرير واستلام الكرة ووحدة قياسه العدد .
- تنطيط الكرة لمسافة ١٥ م ووحدة قياسه الثانية .
- اختبار التصويب بالوثب (عالي - أمامي) ووحدة قياسه الثانية .

## المعاملات العلمية لاختبارات المهارات الحركية قيد البحث :

قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية لاختبارات المهارات الحركية قيد البحث من صدق وثبات وذلك علي النحو التالي :

## أ . الصدق :

تم حساب صدق اختبارات المهارات الحركية قيد البحث عن طريق صدق التمايز وذلك على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم (١٠) لاعبين ، ثم قام الباحثون بتقسيم العينة وفقاً لمستوي الأداء المهاري إلي مجموعتين إحداهما مميزة في اختبارات المهارات الحركية وبلغ قوامها (٥) لاعبين والآخرى أقل تميزاً في اختبارات المهارات الحركية وعددهم (٥) لاعبين ، ثم تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين كما هو موضح في جدول (٤) .

## جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والأقل تميزاً في اختبارات المهارات الحركية قيد البحث

بطريقة مان ويتنى اللابارومتري (ن = ٢ = ١) (٥ = ٥)

احتمالية الخطأ	قيمة Z	متوسط الرتب	المجموعة الأقل تميزاً		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	
			ع	م	ع	م			
٠.٠٠٩	٢.٦١	٨.٠٠٣	٢.١٤	٢٩.٢٠	١.١٧	٣٤.٢٠	عدد	تمرير واستلام الكرة	
٠.٠٠٤	١.٩٩	٨.٠٠٣	٠.٢٨	٥.٣٤	٠.٤٠	٤.٥٧	ثانية	تنطيط الكرة لمسافة ١٥ م	
٠.٠٠٤	١.٩٩	٨.٠٠٣	٠.١١	٢.٠٠	٠.١٤	١.٥٦	ثانية	عالي	التصويب بالوثب
٠.٠٠٤	١.٩٩	٨.٠٠٣	٠.٠٤	١.٩٣	٠.١٤	١.٦١	ثانية	أمامي	

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزاً في اختبارات المهارات الحركية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة حيث أن قيمة احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاختبارات قيد البحث وقدرتها على التمييز بين المجموعات .

#### ب . الثبات :

لحساب ثبات اختبارات المهارات الحركية قيد البحث استخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وبفاصل زمني بين التطبيق وإعادة التطبيق مدته (٣) ثلاثة أيام ، والجدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق .

#### جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات المهارات الحركية قيد البحث (ن = ١٠)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
٠.٩٨	٣.٤١	٣١.٩٠	٣.٢٠	٣١.٧٠	عدد	تمرير واستلام الكرة	
٠.٩٧	٠.٦٩	٤.٨٩	٠.٥٤	٤.٩٦	ثانية	تنطيط الكرة لمسافة ١٥ م	
٠.٩٨	٠.٢٩	١.٧٦	٠.٢٧	١.٧٨	ثانية	عالي	التصويب بالوثب
٠.٩٢	٠.١٩	١.٧٤	٠.٢٠	١.٧٧	ثانية	أمامي	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات المهارية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٩٢ : ٠.٩٨) وجميعها معاملات ارتباط دال إحصائياً حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

#### رابعاً : البرنامج التدريبي :

قام الباحثون بالاطلاع علي العديد من المراجع والدراسات السابقة سواء العربية أو الاجنبية وذلك لتحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح وذلك لعرضها علي السادة الخبراء ملحق (١) وذلك لإبداء آرائهم تجاه تلك العناصر ، وفيما يلي سوف يتم توضيح آراء السادة الخبراء تجاه عناصر البرنامج وهي كما يلي :

## - الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح محاولة تحسين :

- بعض المتغيرات البدنية لدي لاعبي كرة اليد قيد البحث .
- بعض المتغيرات مهارية لدي لاعبي كرة اليد قيد البحث .

## - أسس وضع البرنامج :

قام الباحثون بمراعاة العديد من الاسس عند وضع البرنامج ولعل من أهمها ما يلي :

- مناسبة محتويات البرنامج التدريبي المقترح مع المرحلة السنوية والمستوي المهاري للعينة قيد البحث.
  - مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة في تشكيل الحمل لمحتوي البرنامج التدريبي المقترح .
  - مراعاة مبدأ التدرج في التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
  - مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة لضمان نجاح البرنامج .
  - مراعاة تطبيق مبدأ التدرج في الحمل التدريبي .
- التخطيط الزمني وعدد الوحدات التدريبية للبرنامج :

قام الباحثون باستطلاع رأي مجموعة من الخبراء في مجال تدريب كرة اليد حول تحديد المدة الكلية للبرنامج وكذلك عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية وكذلك درجة وشدة الحمل ، وقد تراوحت نسبة آراء الخبراء حول التخطيط الزمني لمكونات البرنامج ما بين (٩٠% إلى ١٠٠%) وقد أرتضى الباحثون بنسبة (٧٠%) من موافقة الخبراء لقبول محاور البرنامج ، ومما سبق يتضح الآتي :

١. الزمن الكلي للبرنامج = (١٢) أسابيع .
٢. عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع = ٣ وحدات أسبوعياً أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس)
٣. عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج ككل = ٣٦ وحدة .
٤. تم تقسيم أسابيع البرنامج علي مراحل فترة الإعداد :
- مرحلة الإعداد العام = (٣) أسابيع .
- مرحلة الإعداد الخاص = (٥) أسابيع .
- مرحلة الإعداد للمنافسات = (٤) أسبوعين .

## جدول (٦)

## تقسيم أسابيع البرنامج على مراحل فترة الإعداد

فترة الإعداد											الفترة	
الإعداد للمنافسات			الإعداد الخاص					الإعداد العام			المرحلة	
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع

وفيما يلي توضيح لكلاً منهما :

- مرحلة الإعداد العام :

وتستغرق هذه المرحلة مدة زمنية قدرها (٣) أسابيع ، وتعطى فيها تدريبات بغرض تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية بصفة عامة وتهيئة ورفع كفاءة الجسم لاستكمال باقي أجزاء الوحدة التدريبية بكفاءة وحيوية بصفة خاصة .

- مرحلة الإعداد الخاص :

وتستغرق هذه المرحلة مدة زمنية قدرها (٥) أسابيع ، وتعطى فيها تدريبات من شأنها تسهم في تحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي لاعبي كرة اليد قيد البحث .

- مرحلة ما قبل المنافسات :

وتستغرق هذه المرحلة مدة زمنية قدرها (٤) أسابيع ، وهدفها تنمية المهارات الفنية والخطية واتقان الأداء التنافسي والمحافظة علي المستويات المكتسبة من خلال المواقف المختلفة للمسابقات .

٥ . تحديد شدة الحمل من خلال المراجع العلمية وهي كالتالي :

- الحمل الأقصى = ٩٠% : ١٠٠% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .
- الحمل العالي = ٧٥% : أقل من ٩٠% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .
- الحمل المتوسط = ٦٠% : أقل من ٧٥% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .

## ٦. تحديد زمن الوحدة التدريبية :

قام الباحثون بتثبيت زمن التطبيق اليومي لتجربة البحث بـ (٦٠) دقيقة خلال الوحدة التدريبية اليومية ، وتم توزيع زمن الوحدة على النحو التالي : (التهيئة والإحماء) ومدته (٥) دقائق ، الجزء الرئيسي ومدته (٥٠ق) ، (التهديئة والختام) ومدته (٥) دقائق .

## ٧. تحديد زمن فترات البرنامج وهي كالتالي :

- مجموع زمن الإعداد العام (٣) أسابيع  $\times$  (١٨٠ق) = (٥٤٠ق) .
- مجموع زمن الاعداد الخاص (٥) أسابيع  $\times$  (١٨٠ق) = (٩٠٠ق) .
- مجموع زمن الاعداد للمنافسة (٢) أسابيع  $\times$  (١٨٠ق) = (٣٦٠ق) .
- ٧ تحديد الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح = (١٨٠٠) ق .
- ٨ تحديد دورة الحمل الفترية : (٢ : ١) لكل فترة من فترات البرنامج .

## شكل (١)

## تحديد دورة الحمل خلال البرنامج والمراحل والأسابيع

فترة الإعداد												الفترة	
١:٢												دورة الحمل	
الإعداد للمنافسات			الإعداد الخاص					الإعداد العام				المرحلة	
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع	
												أقصى	درجة الحمل
												عالي	
												متوسط	
١٨٠	١٨٠		١٨٠	١٨٠		١٨٠	١٨٠		١٨٠	١٨٠		زمن الأسبوع	

## ٨. تحديد درجات الأحمال على عدد أسابيع البرنامج باستخدام دورة الحمل ( ١:٢ ) كما يلي

- عدد أسابيع الحمل الأقصى في البرنامج ٤ أسابيع وهي ( ٦ ، ٨ ، ٩ ) .
- عدد أسابيع الحمل العالي في البرنامج ٤ أسابيع وهي ( ٢ ، ٣ ، ٥ ، ١٢ ) .
- عدد أسابيع الحمل المتوسط في البرنامج ٤ أسابيع وهي ( ١ ، ٤ ، ٧ ، ١٠ ) .

## خطوات تنفيذ البحث :

## - الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية وذلك على عدد (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ١٤ / ٦ / ٢٠٢٢م إلي يوم الثلاثاء الموافق ٢١ / ٦ / ٢٠٢٢م وذلك بهدف التعرف علي ما يلي :

- صلاحية الأدوات المستخدمة لإجراء البرنامج .
- المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة من حيث الصدق والثبات .

## - نتائج الدراسة الاستطلاعية :

وقد اسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن :

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج .
- تم التأكد من مدي صدق وثبات الاختبارات المستخدمة في البحث .

## - تنفيذ البرنامج :

بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات المستخدمة قام الباحثون بإجراء الاتي:

## - القياس القبلي:

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي في يوم الاربعاء والخميس الموافق من ٢٩ / ٦ / ٢٠٢٢م إلي ٣٠ / ٦ / ٢٠٢٢م والتي اشتملت علي قياسات (السن - الطول - الوزن) وكذلك قياسات (المتغيرات البدنية والمهارية) قيد البحث .

## - تنفيذ البرنامج:

بدء تنفيذ البرنامج التدريبي علي العينة قيد البحث في يوم الاحد الموافق من ٣ / ٧ / ٢٠٢٢م إلي يوم الخميس الموافق ٢٢ / ٩ / ٢٠٢٢م لمدة (١٢) أسابيع ويتكون من (٣٦) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات أسبوعيا .

## - القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي على نفس الاختبارات التي تمت في القياسات القبليّة وبنفس شروط القياسات القبليّة وفي جميع المتغيرات قيد البحث وذلك في يوم السبت الموافق من ٢٤/٩/٢٠٢٢م حتى يوم الأحد الموافق ٢٥/٩/٢٠٢٢م

## - الأسلوب الإحصائي المستخدم:

حساب نتائج البحث استخدم الباحثون الأساليب الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي .
  - الوسيط .
  - الانحراف المعياري .
  - معامل الالتواء .
  - معامل ارتباط Pearson .
  - نسب التغير المئوية .
  - اختبار Man wittny اللا بارومتري .
  - اختبار (ت) لمجموعة واحدة - Paired simple T . Test .
  - اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين .
- وقد ارتضى الباحثون مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما استخدمت برنامج (SPSS-V25) في حساب بعض المعاملات الإحصائية .

## عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

## أولاً : عرض النتائج :

## - نتائج الفرض الأول : والذي ينص على :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الحركية للاعبين كرة اليد وفي اتجاه القياس البعدي .

## جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة  
في بعض المهارات الحركية للاعبين كرة اليد قيد البحث (ن = ١٥)

نسب التغير	قيمة (ت)	متوسط الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	المهارات الحركية	
			ع	م	ع	م				
%٦٠.٣	٢.٧٤	١.٨٦	٢.٤٣	٣٢.٧٣	٣.٥٦	٣٠.٨٧	عدد	تمرير واستلام الكرة		
%٩.٤٨	٦.٠٠	٠.٤٦	٠.٥٦	٤.٣٩	٠.٥١	٤.٨٥	ثانية	تنظيف الكرة لمسافة ١٥ م		
%١٧.٧٨	٧.١٨	٠.٣٢	٠.١٩	١.٤٨	٠.٢٦	١.٨٠	ثانية	عالي		التصويب بالوثب
%١٤.٢٠	٥.٠٩	٠.٢٤	٠.١٨	١.٤٥	٠.٢٥	١.٦٩	ثانية	أمامي		

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوي دلالة  $0.05 = 1.761$

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الحركية لذي لاعبي كرة اليد قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .
- تراوحت قيم معدلات نسب التغير للمتغيرات قيد البحث ما بين (٦.٠٣% : ١٧.٧٨%) مما يدل على التأثير الإيجابي للطريقة التقليدية في التدريب في تحسين مستوى المهارات الحركية في كرة اليد قيد البحث .

نتائج الفرض الثاني : والذي ينص على :

- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الحركية للاعبين كرة اليد وفي اتجاه القياس البعدي .

## جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية  
في كلاً من المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ١٥)

نسب التغير	قيمة (ت)	متوسط الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	المهارات الحركية	
			ع	م	ع	م				
%١٨.٣٢	٤.٨١	٥.٣٧	٢.٥٦	٣٧.٠٠	٣.٠٨	٣١.٢٧	عدد	تمرير واستلام الكرة		
%٢١.٥٠	٤.٩٩	١.٠٣	٠.٦٤	٣.٧٦	٠.٥٤	٤.٧٩	ثانية	تنظيف الكرة لمسافة ١٥ م		
%٢٤.٢٩	٥.٨٨	٠.٤٣	٠.٠٩	١.٣٤	٠.٢٦	١.٧٧	ثانية	عالي		التصويب
%٢٥.٠٠	٥.٦٣	٠.٤١	٠.١٣	١.٢٣	٠.٢٦	١.٦٤	ثانية	أمامي		بالوثب

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوي دلالة  $0.05 = 1.761$

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في المهارات الحركية لدي لاعبي كرة اليد قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .
- تراوحت قيم معدلات نسب التغير للمتغيرات قيد البحث ما بين (١٨.٣٢% : ٢٥.٠٠%) مما يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح في تحسين مستوي المهارات الحركية لدي لاعبي كرة اليد قيد البحث .

**نتائج الفرض الثالث : والذي ينص علي :**

- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الحركية للاعبي كرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية .

#### جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الحركية للاعبي كرة اليد قيد البحث (ن = ٢ = ١٥)

قيم (يتا ٢)	قيمة (ت)	متوسط الفروق	المجموعة التجريبية (ن = ١٥)		المجموعة الضابطة (ن = ١٥)		وحدة القياس	المتغيرات	المهارات الحركية	
			ع	م	ع	م				
٠.٧١	٤.٦٨	٤.٢٧	٢.٥٦	٣٧.٠٠	٢.٤٣	٣٢.٧٣	عدد	تمرير واستلام الكرة		
٠.٤٨	٢.٨٦	٠.٦٣	٠.٦٤	٣.٧٦	٠.٥٦	٤.٣٩	ثانية	تنظيف الكرة لمسافة ١٥ م		
٠.٤٣	٢.٥٩	٠.١٤	٠.٠٩	١.٣٤	٠.١٩	١.٤٨	ثانية	عالي		التصويب بالوثب
٠.٦٢	٣.٨٢	٠.٢٢	٠.١٣	١.٢٣	٠.١٨	١.٤٥	ثانية	أمامي		

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٠١

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات الحركية للاعبي كرة اليد قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .
- تراوحت قيم ايتا ٢ ما بين (٠.٤٣ : ٠.٧١) مما يدل على ايجابية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مستوي بعض المهارات الحركية لدي لاعبي كرة اليد قيد البحث .

**ثانياً : تفسير ومناقشة النتائج :**

بالرجوع الي نتائج الجدول (٧) والذي يشير إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلى والبعدى في المهارات الحركية لأفراد المجموعة الضابطة قيد البحث يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، ويعزو الباحثون تلك النتيجة الي استخدام الطريقة التقليدية في التدريب المتمثلة في الشرح وأداء النموذج والتي لها تأثير

إيجابي علي مستوى بعض المهارات الحركية لدي العينة قيد البحث ، وعلي الرغم أن تأثير هذه الطريقة ليس بالتأثير القوي مثل الطرق والأساليب التدريبية الحديثة الا انها قد أحدثت شيئاً من التغير الإيجابي تجاه تلك المتغيرات والذي من شأنه سينعكس ذلك ايجابياً علي المستوي البدني والمهاري والخططي للاعبين قيد البحث .

كما يعزو الباحثون أيضاً ذلك التطور في مستوى المهارات الحركية لدي اللاعبين قيد البحث الي الاعتماد الكلي في العلمية التدريبية علي الطريقة التقليدية التي تقوم علي شرح المدرب لطريقة الأداء المهاري وتقديم المعلومات للاعبين بصورة تتناسب مع مستوي وخصائص أفراد عينة البحث هذا وبالإضافة الي تقديم الارشادات مع تقسيم المهارة الي أجزاء وعمل التصحيح الفوري لأداء المهارات وإعطاء التعزيزات من اجل الاستمرار في تنفيذ وحدات البرنامج التقليدي بطريقة صحيحة وعلي اتم وجه ممكن ، هذا وبالإضافة الي الاستمرارية في التدريب وانتظام افراد العينة في تنفيذ كافة وحدات البرنامج التدريبي التقليدي الذي تضمن مختلف التدريبات التي تناولت الجانب المهاري في كرة اليد كل ذلك ساعد في تقدم مستوى المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث .

ويتفق هذا مع ما اشار اليه كلاً من " عماد الدين عباس ، مدحت محمود " (٢٠٠٧م) إلى أن التدريب المنظم والمستمر هو الوسيلة الرئيسية لتنمية وتطوير المهارات الهجومية والدفاعية في كرة اليد ، ويكون ذلك من خلال التدريبات التطبيقية التي تعتبر ذخيرة كل مدرب حيث لا تخلو فترة تدريبية دون استخدامها ولمدة طويلة سواء في الوحدة التدريبية أو علي مدار الموسم الرياضي ، فالتدريب يعني تكرار الأداء واستمراره ويحتاج التكرار إلى عنصر التنوع حتي يكون الاستقرار لفترات طويلة دون ملل ويندرج من السهل إلي الصعب والتكرار والتنوع هدفه تثبيت الأداء للاعبين والوصول بالتنفيذ مع بقية اللاعبين إلي الآلية التي تسمح بالتصرف السليم في مواقف اللعب المختلفة ( عماد ، مدحت : ٥٧).

وتتفق تلك النتيجة مع ما جاء في نتائج دراسات كلاً من " وائل أحمد حسين " (٢٠١٦) ، " Valeryi Melnyk " (٢٠١٦) والتي أشارت أهم نتائجها إلى أن الطريقة التقليدية في التدريب لها تأثير ايجابي علي مستوى بعض المهارات الحركية لدي لاعبي كرة اليد لدي مختلف العينات .

وبذلك يكون الباحثون قد تحقق من صحة الفرض الاول والذي ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الحركية للاعبي كرة اليد وفي اتجاه القياس البعدي " .

وبالرجوع الي نتائج الجدول (٨) والذي يشير إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات الحركية لدي لاعبي كرة اليد قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الحركية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، ويعزو الباحثون تلك النتيجة الي البرنامج التدريبي المقترح وما يتضمنه علي العديد من التدريبات الخاصة بالمواقف الخطئية والتي تم وضعها في ضوء مستحدثات القانون الخاص بكرة اليد ، هذا بالإضافة الي مراعاة الباحثون للنواحي العلمية في عملية التخطيط للوحدات التدريبية من حيث تقنين شدة وحجم الحمل التدريبي بطريقة تتناسب مع المرحلة السنوية وخصائصها ، هذا وبالإضافة الي التدرج في الحمل التدريبي مع مراعاة زمن الراحة البيئية التي تتناسب مع طبيعة شدة الاحمال من أجل استعادة الشفاء ، مما أدى إلي تحسن ملحوظ في كافة المتغيرات المهارية قيد البحث .

كما يعزو الباحثون أيضاً تلك النتيجة الي التعدد والتنوع في التدريبات التي تم وضعها في ضوء مستحدثات القانون والتي من شأنها قد ساهمت وبنسبة كبيرة في تحسن مستوي العديد من المتغيرات المهارية ، حيث أن هذه التدريبات تتشابه في أدائها مع المسار الحركي للمهارات قيد البحث الامر الذي انعكس ايجابياً علي المستوي المهاري للاعبين قيد البحث حيث يتضح ذلك من خلال ما تم عرضه سابقاً فيما يتعلق بنتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمثل هذه المتغيرات .

وتتفق تلك النتيجة مع ما جاء في نتائج دراسات كلاً من وتتفق تلك النتيجة مع ما جاء في نتائج دراسات كلاً من " طارق محمد " (٢٠٢١) ، " Denko " (٢٠١٨) ، " وائل أحمد حسين " (٢٠١٦) ، " Valeryi Melnyk " (٢٠١٦) والتي أشارت أهم نتائجها إلى أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على مستوي بعض المهارات الحركية لدي مختلف العينات .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الحركية للاعبين كرة اليد وفي اتجاه القياس البعدي .

وبالرجوع الي نتائج الجدول (٩) والذي يشير إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين البعدين في بعض المهارات الحركية للاعبين كرة اليد قيد البحث لأفراد

المجموعتين التجريبية والضابطة يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثون ذلك التطور الملحوظ في مستوي بعض المهارات الحركية لدي المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة الي استخدام المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح والذي يتضمن علي العديد من التدريبات الخاصة بالمواقف الخطئية والتي تم وضعها في ضوء مستحدثات القانون الخاص بكرة اليد ، هذا بالإضافة الي أن هذه التدريبات تم أدائها بإيقاع مختلف من حيث شدة الحمل فمنها ما يتميز بشدة حمل خفيفة ومنها ما يتميز بشدة حمل متوسطة وكذلك منها ما يتميز بشدة حمل مرتفعة ، هذا وبالإضافة الي اتباع الأسس العلمية للعملية التدريبية والتي تتعلق بتقنين الأحمال التدريبية بطريقة تتناسب مع خصائص اللاعبين قيد البحث من الناحية الصحية والبدنية والمهارية والخطئية .

كما يعزو الباحثون أيضاً تلك النتيجة الي البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من ترمينات تم أدائها عن طريق استخدام مختلف الادوات والاجهزة لأدائها ، هذا وبالإضافة الي وضع تلك الترمينات بطريقة مقننة من حيث الحمل والكثافة وفترات الراحة البينية ، وكذلك التزام اللاعبين قيد البحث بتنفيذ كافة محتويات البرنامج بصورة منتظمة ، حيث أن كل ذلك من شأنه قد أثر ايجابياً علي مستوي بعض المهارات الحركية لدي لاعبي كرة اليد قيد البحث .

وتتفق تلك النتيجة مع ما جاء في نتائج دراسات كلاً من " طارق محمد " (٢٠٢١) ، " Denko " (٢٠١٨) ، " وائل أحمد حسين " (٢٠١٦) ، " Valeryi Melnyk " (٢٠١٦) والتي أشارت أهم نتائجها إلى تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في مستوي بعض المهارات الحركية لدي مختلف العينات .

وبذلك يكون الباحثون قد تحققوا من صحة الفرض الثالث والذي ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الحركية للاعبي كرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية " .

## الاستنتاجات والتوصيات :

## أولاً- الاستنتاجات:

- في ضوء نتائج البحث توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية :
- ١- أن للطريقة التقليدية في التدريب تأثير ايجابي على مستوى بعض المهارات الحركية لدي لاعبي كرة اليد قيد البحث ، حيث يتضح ذلك من خلال الفروق الاحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الحركية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
  - ٢- أن للبرنامج التدريبي المصمم لبعض المواقف الخططية في ضوء مستحدثات القانون تأثير ايجابي على مستوى بعض المهارات الحركية لدي لاعبي كرة اليد قيد البحث ، حيث يتضح ذلك من خلال دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الحركية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
  - ٣- تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في مستوى بعض المهارات الحركية قيد البحث ، حيث يتضح ذلك من خلال الفروق الاحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث .

## ثانياً- التوصيات:

- في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثون بما يلي:
- ١- ضرورة الاهتمام باستخدام التدريب لبعض المواقف الخططية في ضوء مستحدثات القانون لكرة اليد بما يسهم في تحسن المستوى البدني والمهاري للاعبي كرة اليد .
  - ٢- ضرورة اطلاع مدربي كرة اليد علي كل ما هو جديد في القانون وعمل برامج تدريبية تتناسب مع مواقف اللعب التي تتماشى مع مثل هذه المستحدثات .
  - ٣- دعوة وتشجيع القائمين على العملية التدريبية في مجال كرة اليد علي ضرورة استخدام الأساليب التدريبية الحديثة من أجل الارتقاء بالنواحي البدنية والمهارية والخططية للاعبين .
  - ٤- الاهتمام باستخدام التدريب علي المواقف الخططية في كرة اليد في مزيد من البحوث والدراسات .
  - ٥- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث العلمية المشابهة علي عينات أخرى وفئات عمرية مختلفة.

## قائمة المراجع :

## أولاً : المراجع العربية :

١. أحمد فتحي عبد الحفيظ : فاعلية المهارات الهجومية الأكثر استخداماً في مراكز اللعب المختلفة وأثرها في نتائج مباريات كأس العالم لكرة اليد رجال ٢٠٢١، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف ، ٢٠٢١ م .
٢. ضياء علي الخياط ، نوفل محمد الحياي : كرة اليد ، دار الكتاب للطباعة ، الموصل ، العراق ، ٢٠١٨ م.
٣. طارق محمد سالم: فاعلية الهجوم أثناء التغير العددي للفرق المتقدمة قبل وبعد تعديلات قواعد اللعب الدولية ٢٠١٦ في بطولات العالم لكرة اليد رجال، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ،كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٢٠ م.
٤. عبد العزيز بن حضيري بن سيفي : النشاط الرياضي المدرسي بين النظرية والتطبيق ، شركة هيز للتوزيع والنشر ، ٢٠١٩ م .
٥. عماد الدين عباس أبو زيد و مدحت محمود عبد العال الشافعي : تطبيقات الهجوم في كرة اليد " تعليم - تدريب " ، القاهرة ، ٢٠٠٧ م .
٦. كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة ، ج ٣ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
٧. محمد خالد عبد القادر ، محمد أشرف كامل : تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين كرة اليد ، ماهي للنشر والتوزيع ، جامعه الإسكندرية ٢٠١٤ م .
٨. منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، ٢٠٠٤ م .
٩. وائل حسين أحمد: تأثير برنامج تدريبي على مستوى الأداء الدفاعي للاعبين كرة اليد ،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ٢٠١٦ م.
١٠. وجية أحمد قرني : فاعلية العمل الخططي الهجومي في ظل تعديلات القانون الخاصة بإشراك اللاعب البديل للحارس للمستويات العالية في كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٢٠ م .
١١. ياسر محمد حسن: الإعداد البدني في كرة اليد ، مجموعته أبو ضاهر جروب ، الاسكندرية، ٢٠١٦ م.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

12. Dinko vuleta : Influence of Attacking Efficiency on the Outcome of Handball Matches in the preliminary Round of Mens Olympic Games 2018 Sport science.
13. - Valeryi Melnyk, Viktoria Pasichnyk : Tactical attacking actions of competitive handball players with different Journal of Physical Education qualification and Sport 2016.