

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد

جامعة المسيلة

أ. حرزي عبد الهادي / أ. ديلمي محمد

الملخص:

الرياضة كمجهود عضلي وفكري لزمته حياة البشرية منذ نشأتها الأولى ولزالت تلازمه حاضرا ومس تقبلا، فالمجهود العضلي والذهني جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان اليومية وبمرور الزمان ظهرت رغبة الإنسان إلى هذا النشاط الرياضي والذي كان الهدف منه الحصول على لقمة العيش وتلاؤمها مع الظروف المعيشية اليومية بالطبيعة القاسية التي حاول مرارا استغلال ثرواتها ومع تعاقب العصور وأزمنة ظهرت الرياضة بأسلوب جديد ومرت بمراحل متلفة انطلاقا من الاكتشاف، إلى الإبداع ثم التعليم فالتطور وتأكدت رغبة المنظرين في استغلال قدرات الإنسان البدنية والروحية، وأخذت الرياضة أشملا وأنواعا ومناهج متعددة فلم تبقى وسيلة لبذل نشاط زائد أو حبسة الترفيه والانشغال الكلي بل تحولت إلى وسيلة لجمع المال وكسب الثروات والحصول على النجومية. إن التدريب الرياضي أي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة أو تقوم على مبدأ المحاولة والخطأ ولكنها عملية مدروسة ومخططة تخطيطا سليما، تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن، فالتدريب الرياضي كما أشار إليه عصام عبد الخالق بأنه تلك الاتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية والنفسية ليكون قادرا على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصول المس توى أفضل.

1 - السيد الحواوي: المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، 1331، ص 23.

المداخلة:

مقدمة وإشكالية البحث:

الرياضة كمجهود عضلي وفكري لازمت حياة البشرية منذ نشأتها الأولى ولازالت تلازمه حاضرا ومستقبلا، فالمجهود العضلي والذهني جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان اليومية وبمرور الزمان ظهرت رغبة الإنسان إلى هذا النشاط الرياضي والذي كان الهدف منه الحصول على لقمة العيش وتلاؤمها مع الظروف المعيشية المحددة بالطبيعة القاسية التي حاول مرارا استغلال ثرواتها ومع تعاقب العصور والأزمنة ظهرت الرياضة بأسلوب جديد ومرت بمراحل مختلفة انطلاقا من الاكتشاف، إلى الإبداع ثم التعليم فالتطور وتأكدت رغبة المنظرين في استغلال قدرات الإنسان البدنية والروحية، وأخذت الرياضة أشكالاً وأنواعاً ومناهج متعددة فلم تبقى وسيلة لبذل نشاط زائد أو حبسة الترفيه والانشغال الكلي بل تحولت إلى وسيلة لجمع المال وكسب الثروات والحصول على النجومية.

إن التدريب الرياضي أي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة أو تقوم على مبدأ المحاولة والخطأ، ولكنها عملية مدروسة ومخططة تخطيطا سليما، تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن، فالتدريب الرياضي كما أشار إليه عصام عبد الخالق بأنه تلك الاتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية والنفسية ليكون قادرا على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولا إلى مستوى أفضل.¹³³

ويتلخص جوهر عملية التدريب والتعليم للاعبين المتقدمين بتعليم النواحي المهارية والخططية، فالمهارة هي القاعدة الأساسية التي تتركز عليها الخطط، كما أن النواحي الخططية هي الوسيلة لتنفيذ المهارات المكتسبة فأكساب اللاعب لقدرات مهارية حركية فردية وإكسابه القدرة الآلية على تداعي هذه المهارات عند اللزوم بصورة سريعة ومناسبة للموقف، يتطلب تحسينا في الصفات البدنية اللازمة لنمو المهارات الحركية المختلفة.¹³⁴

ويرى هارة 1976، أن التدريب عملية خاصة ومنظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الممكنة من نوع النشاط الرياضي المختار وتساهم كذلك بتصويب وافر في إعداد الفرد للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن

133 - السيد الحواوي: المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، 2002، ص 10.

134 - حماد مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، ط 2، دار الفكر العربي، مصر، 2001، ص 21.

وللوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى المستويات من الأداء الحركي والبدني، لابد من اختيار طرائق التدريب المناسبة، ويقصد بطرائق التدريب مختلف الوسائل التي يمكن بها تنمية الحالة التدريبية للاعب وتطويرها وإعداده بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً ووظيفياً والتي يكتسبها اللاعب عن طريق العمليات التدريبية المنظمة.

وكرة اليد رغم حداثة إلا أنها احتلت مكانة كبيرة في الأوساط الرياضية وأصبحت لها شعبية كبيرة وكسبت جمهوراً كبيراً وواسعاً لما تتميز به من طابع جمالي في الحركات المؤداة من طرف ممارسيها، وكذلك لما تحمله منافستها من سرعة وكفاح مستمرين بين المهاجمين والمدافعين، ولهذا فهي تتطلب تحضيراً جيداً على المستويات البدنية، المهارة التكتيكية.

ومن المعروف أن التدريب الرياضي أصبح له عدة طرق ومناهج مختلفة تتبع كل مرة قصد بلوغ النتائج الموجودة فبتعدد طرق التدريب تعددت الأهداف ولعل أهم هاته الطرق كانت طريقة التدريب الدائري، هذه الأخيرة صارت مطبقة عند الكثير من المدربين لأنها طريقة تنظيمية للإعداد البدني المهاري يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاثة وهي: التدريب المستمر، التدريب الفترى، التدريب التكراري.

ويعرفه **مورجن وأدامسون** "أن التدريب الدائري هو أسلوب من أساليب التدريب على اللياقة البدنية العامة والذي يقوم على الأسس والمبادئ الفسيولوجية السليمة هادفاً إلى نوع من النشاط المختلف والتحملي المستمر الذي يحدث للأعداد الكبيرة من الناشئين والشباب الذين لا يظهرون أي حماس بالنسبة للأشكال العادية من التدريب البدني".¹³⁵

رغم هذا فإن الجزائر عرفت تراجع نسبياً في الآونة الأخيرة على مستوى الفرق والأندية وانحصرت النتائج على بعض منها أما البعض الآخر مازال يسير بخطى ثقيلة جداً يأتبعهم لطرق تقليدية لا تتماشى مع تطور كرة اليد التي تعتمد على التحكم الجيد في الكرة، وإتقان المهارات الأساسية في كرة اليد التي نذكر منها: التمير الاستقبال، التنطيط والتصويب التي تعتبر العمود الفقري في هذه الرياضة.

ونظراً لأهمية هذه المتغيرات "البدنية والمهارة" عملنا على اقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري يهدف إلى تطوير هذه المتغيرات. وعلى ضوء كل هذا يمكن صياغة الأشكال التالي:

التساؤل العام:

ما أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارة لدى لاعبي كرة اليد؟

1. 2- التساؤلات الجزئية:

1_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في بعض المتغيرات البدنية والمهارة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة؟.

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية والمهارة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي؟.

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري له أثر إيجابي على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارة لدى لاعبي كرة اليد.

2-2- الفرضيات الجزئية:

¹³⁵ - محمد إبراهيم شحاتة وصباح السيد فاروق : برامج اللياقة البدنية والرياضية للجميع ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1996 ، ص 132

1_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية تعزى لأثر البرنامج التدريبي المقترح.

3- أهمية الدراسة:

تستمد هذه الدراسة الخاصة بتأثير التدريب الدائري على تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد وأهميتها من طبيعة الموضوع نفسه حيث انه مرتبط بلعبة شعبية ورياضة يمارسها عدد كبير وتجد عناية كبيرة من قبل جهات عديدة ، ومن جهة أخرى يمكن أن تتجلى أهمية هذه الدراسة في ما يلي :

- إبراز مدى تأثير طريقة التدريب الدائري على تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعب كرة اليد.
- إبراز أهمية طريقة التدريب الدائري على تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعب كرة اليد.
- الارتقاء بمستوى رياضة كرة اليد.
- التعريف برياضة كرة اليد و جذب الجمهور نحو ممارستها.
- اكتساب معارف ومعلومات عن طريقة التدريب الدائري ورياضة كرة اليد.
- يبين لنا لمحة شاملة حول بعض المهارات الأساسية في كرة اليد وطرق تنفيذها.
- مناقشة النتائج والخروج باستنتاجات وإعطاء مختلف الاقتراحات والتوصيات .
- تقديم بعض النتائج الجديدة حول طريقة التدريب الدائري.

4- أهداف الدراسة :

- التوعية بأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة .
- فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص.
- إيجاد حل لمشكلة ضعف أداء المهارات الأساسية في كرة اليد.
- تنبيه المدربين والتقنيين إلى ضرورة تطوير المهارات الأساسية للاعب كرة اليد من أجل تحسين الهجوم.
- اتباع الطرق السليمة والعلمية في التدريب وذلك بإعداد اللاعب بدنيا جيدا.
- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مستوى وتطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة اليد.
- محاولة حل مشاكل نقص الأداء المهاري للاعب الجزائري في كرة اليد.
- تحسيس المدربين بأهمية طريقة التدريب الدائري.

طرق ومنهجية البحث:

1- الدراسة الاستطلاعية:

"تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ، ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسة ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها"¹³⁶

لذلك قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للوحدات التدريبية يوم الخميس الموافق 2011/10/01 على عينة من لاعبي فريقي المسيلة وأولمي المسيلة مكونة من 8 لاعبين ، حيث أعيد الاختبار على نفس العينة في ظرف 5 أيام.

وكان الهدف من التجربة هو :

1. مدى صدق وثبات الاختبارات الموضوعية قيد الدراسة.
2. التأكد من صلاحية التمارين المقترحة.
3. التأكد من ملائمة أوقات إجراء الوحدة التدريبية ومدى إمكانية تنفيذها.
4. معرفة مدى استجابة اللاعبين لتنفيذ محتويات الوحدات التدريبية المقترحة.
5. التعرف على إمكانية التنفيذ على عينة من اللاعبين بحجم (15) لاعبا.

وعلى ضوء هذا تم إعداد هذا البرنامج بعد الاطلاع على عدد كبير من المراجع والمختصة في البرامج التدريبية لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد وعلى مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة في كرة اليد ومن خلال المقابلات الشخصية مع الخبراء المختصين العاملين في مجال التدريب الرياضي والدكاترة في مجال التدريس ، بهدف الاستفادة مما ورد في تخطيط وبناء هذا البرنامج ، وباعتبار الباحث ينشط في مجال التدريب وسبق له الإشراف على تدريس هذه العينة.

الجدول رقم (01): يبين تكافؤ العينتين من حيث السن ، الوزن ، الطول

المتغيرات الجسمية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	العينة التجريبية	18.00	0.84	0.00
	العينة الضابطة	18,27	0.70	0.43
الوزن	العينة التجريبية	72,93	10,01	0.10
	العينة الضابطة	69,33	7,39	0.10
الطول	العينة التجريبية	1.71	6,23	0,27
	العينة الضابطة	1.68	8,49	0,23

يتضح من الجدول رقم (01): إن أفراد عينة الدراسة لكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) يشكلون مجتمعا اعتداليا متجانسا في كل من متغيرات العمر الزمني والوزن والطول ، وذلك بالرجوع إلى قيم معامل الالتواء والتي انحصرت ما بين 0,10 و 0,43 وهي قيم مقبولة مقارنة مع قيم معامل الالتواء حيث تنحصر بين 3 و 3+.

جدول رقم (2) يوضح ثبات الاختبارات البدنية والمهارة للاعبين كرة اليد

الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة عند 0.05	معامل الثبات	الدلالة الاحصائية
اختبار قوة الذراعين	8	7	0.65	0.98	دال احصائيا
اختبار بارو				0.90	دال احصائيا
اختبار التمرير على المربعات المتداخلة				0.82	دال احصائيا
اختبار دقة التصويب				0.79	دال احصائيا

من خلال الجدول يتعين لنا أن هذه الاختبارات تتميز بدرجة عالية من الثبات، حيث أن القيم المحسوبة للثبات كلها أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من أجل الوصول إلى الحقيقة. يقول عمار بوحوش " انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة¹³⁷ "

المنهج في البحث العلمي يختلف باختلاف المواضيع، لذلك توجد أنواع عديدة من المناهج العلمية، حيث أن طبيعة الدراسة ونوع المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع في الدراسة.

إن الهدف من الدراسة الحالية هو معرفة اثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري على بعض المتغيرات البدنية والمهارة للاعبين كرة اليد، فطبيعة هذه الدراسة تبحث في العلاقة السببية بين أكثر من متغيرين، وهي علاقة تآثر وتأثير، وتماشيا مع ذلك فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث:

1. اختبار قوة الذراعين:

الغرض من الاختبار: قياس القوة العضلية للذراعين

الأدوات: جهاز عقلة ثابت.

الأداء: من وضع التعلق (المسك من أعلى) يقوم المختبر بثني ومد الذراعين إلى أقصى عدد ممكن.

الشروط: أ- وصول ذقن المختبر إلى البار.

ب- عدم التوقف أثناء أداء الاختبار.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد المرات الصحيحة في الأداء.

2- اختبار بارو:

¹³⁷ - عمار بوحوش :مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط 3 ، الجزائر ، 2001 ، ص 137

الغرض: وضع بارو هذا الاختبار ضمن بطاريتته المعروفة لقياس القدرة الحركية وهو اختبار صالح لقياس الرشاقة للمرحلة الثانوية والسرعة للمرحلة الابتدائية (أطلق بارو على هذا الاختبار اسم جري الزجراج)

الأدوات: خمسة قوائم وثب عالي أو خمس كرات طائرة، كما يمكن استخدام كراسي بدلا من القوائم، ساعة إيقاف، مستطيل طوله (16*10) تثبت أربعة قوائم عموديا على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل

مواصفات الأداء:

من مكان البداية (بجانب أحد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل) يجري المختبر جري الزجراج على شكل رقم 8

توجيهات:

يجب عدم لمس القوائم أثناء الجري

يجب اتباع خط السير المحدد بدقة، وإذا حدث وأن خالف المختبر خط السير يعاد الاختبار مرة أخرى بعد أن يحصل على الراحة الكاملة

التسجيل:

يسجل الزمن الذي يقطعه المختبر.

3- اختبار التمرير على المربعات المتداخلة

الغرض من الاختبار: قياس دقة التمرير

الأدوات: 5 كرات يد قانونية، - حائط أملس ، خط للرمي يبعد على الحائط أربعة أمتار ، يرسم مربعان متداخلان أبعادهما 70*70سم، 30*30سم وعرض خطوط المربعان 5 سم، الحد السفلي للمربع الكبير يبعد عن الأرض مسافة 160 سم.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط الرمي، حيث يقوم بتمرير الكرة محاولا إصابة المربع الصغير.

التسجيل: تسجل التمريرات الخمسة تبعا للشروط التالية:

- 1- إذا أصابت الكرة المربع الصغير يحسب للمختبر 4 درجات.
- 2- إذا أصابت الكرة خطوط المربع الصغير يحسب للمختبر 3 درجات.
- 3- إذا أصابت الكرة المربع الكبير يحسب للمختبر 2 درجات.
- 4- إذا أصابت الكرة خطوط المربع الكبير يحسب للمختبر 1 درجات.
- 5- إذا أصابت الكرة الحدود خارج المربع الكبير يحسب للمختبر 0 درجة.

4 - اختبار دقة التصويب:

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب

الأدوات: كرة يد قانونية، خط للرمي، مرمى مقسم كما في الشكل وعلى حائط أملس ذو ارتداد

مواصفات الأداء والتقييم:

يرسم مرمى كرة يد على حائط على شكل قائمين وعارضة (2*3متر) بحيث يكون الشكل الذي يمثل القائمين ملامسا لخط تلاقي الحائط وأرضية الملعب ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب إلى تسعة مستطيلات ويرسم خط على الأرض يبعد 9 أمتار من هذا الشكل، يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة أن الذي تصيب كراته (1، 3، 7، 9) والتي تمثل زوايا المرمى الأربعة والتي تبلغ (60 *

100 سم) ينال الدرجة القصوى وهي 04 درجات، أما الذي تصيب كراته المستطيلات (2، 8) يحصل على 3 درجات والذي تصيب كراته المستطيلات (6،4) يحصل على درجتين، والذي تصيب كراته المستطيل رقم 05 يحصل على درجة واحدة فقط، خارج حدود المرمى يحصل على صفر، وكل لاعب يؤدي 05 محاولات.

1- عرض وتحليل النتائج:

في إطار الهدف من البحث وفروضه يتم عرض النتائج وتحليلها:

I- الاختبارات البدنية:

جدول رقم 1 يبين: مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار قوة الذراعين:

المجموعة	الاختبار القبلي ن=15		الاختبار البعدي ن=15		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولة	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الضابطة	14.66	1.29	15.73	1.98	1.69	2.14	غير دال

معنوية عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وأمام درجة حرية (14) قيمة (ت) الجدولية = 2.14

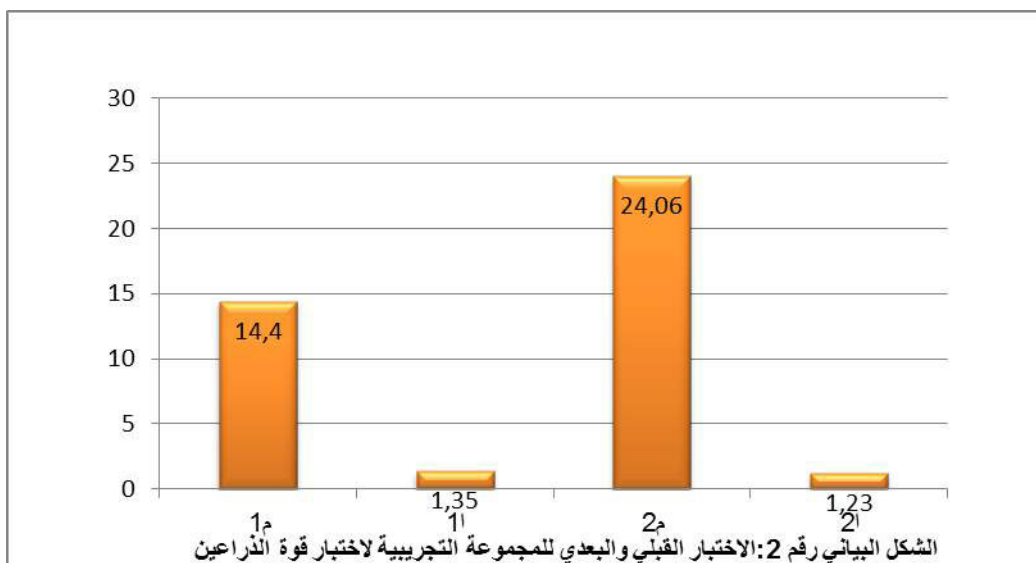


من خلال الجدول رقم (01): الذي يمثل الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار قوة الذراعين يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي يساوي 14.66، وانحرافه المعياري يساوي 1.29 أما في القياس البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي بـ 15.73 والانحراف المعياري بـ 1.98 بينما تسجل (T) المحسوبة بـ 1.69 والتي هي أقل من (T) الجدولية والتي تقدر بـ 2.14 عند مستوى الدلالة 0,05 ومنه نستنتج أن هناك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن طفيف جدا في الاختبار البعدي.

جدول رقم (02) يبين: مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار قوة الذراعين:

المجموعة	الاختبار القبلي ن=15		الاختبار البعدي ن=15		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولة	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التجريبية	14.40	1.35	24.06	1.23	19.79	2.14	دال

معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (14) قيمة (ت) الجدولية = 2.14

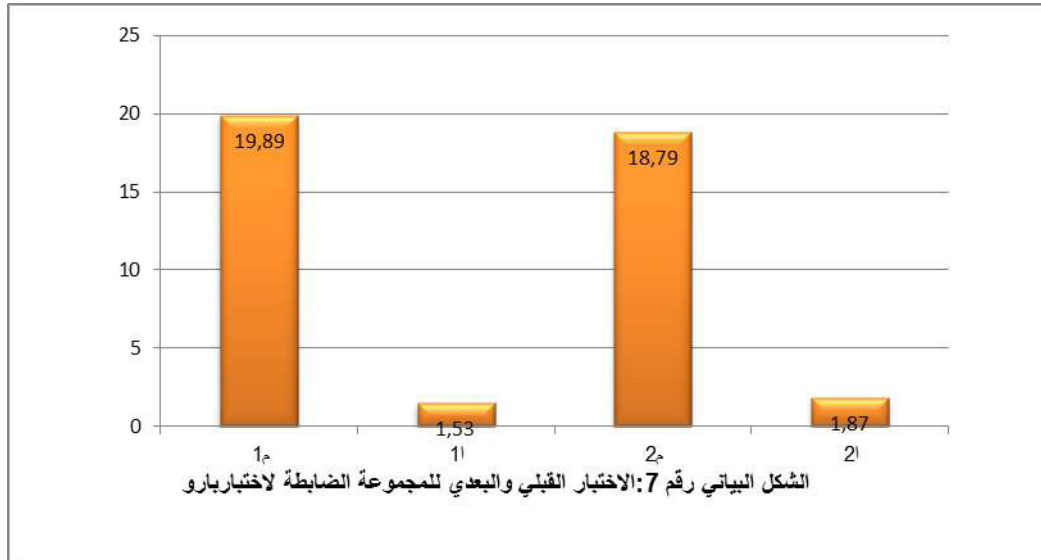


من خلال الجدول رقم (02): يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي يساوي 14.40، وانحرافه المعياري يساوي 1.35 أما في القياس البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي بـ 24.06 والانحراف المعياري بـ 1.23 بينما نسجل (T) المحسوبة بـ 19.79 والتي هي أكبر من (T) الجدولية والتي تقدر بـ 2.14 عند مستوى الدلالة 0,05 ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى إلى البرنامج التدريبي. وهذا ما يستدل به كمال درويش بحيث يرى أنه تعتبر القوة العضلية من أهم القدرات البدنية الضرورية للأداء الحركي في كرة اليد، وهي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة والأداء والتحمل والمهارات المطلوبة للاعب، حيث يشير بارو (Barro) ومجي (megee) إن القوة العضلية تعتبر من أهم العوامل الديناميكية ومقاديرها تبعا لطبيعة الأداء الحركي المطلوب لتنفيذ الجوانب المهارية والخطئية، فالقوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) وتحمل القوة من الصفات البدنية المطلوبة للاعب، فلكي يستطيع اللاعب المهاجم التصويب والاختراق، والمراوغة.

جدول رقم 03: يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار بارو

المجموعة الضابطة	الاختبار القبلي ن = 15		الاختبار البعدي ن = 15		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولة	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
	19.89	1.53	18.79	1.87	1.70	2.14	غير دال

معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (14) قيمة (ت) الجدولية =



2.14

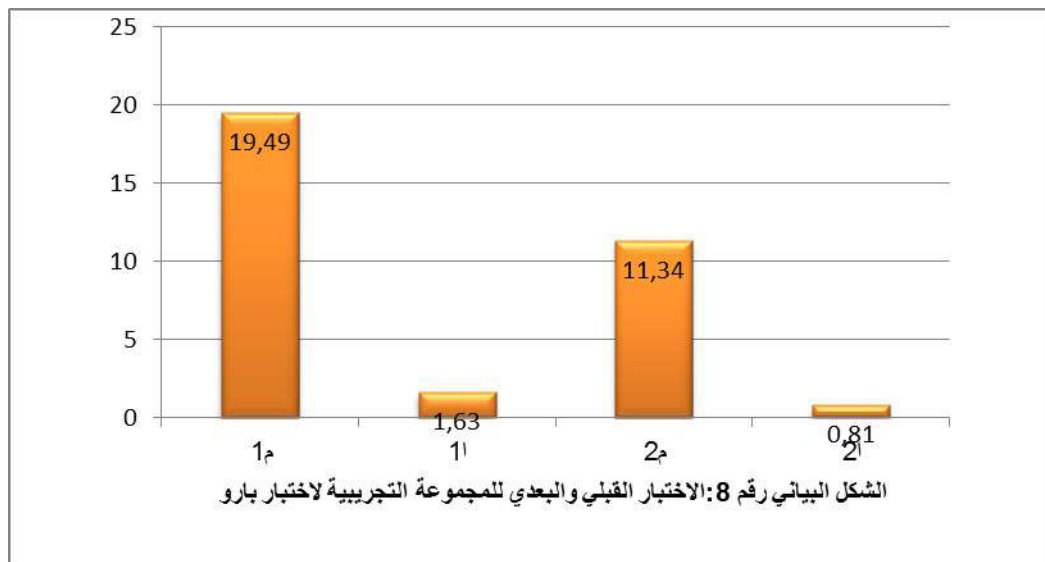
من خلال الجدول رقم (03): الذي يمثل الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لاختبار بارو.

يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي يساوي 19.89، وانحرافه المعياري يساوي 1.53 أما في القياس البعدى فقد قدر المتوسط الحسابي بـ 18.79 والانحراف المعياري بـ 1.87 بينما نسجل (T) المحسوبة بـ 1.70 والتي هي أقل من (T) الجدولية والتي تقدر بـ 2.14 عند مستوى الدلالة 0,05 ومنه نستنتج أن هناك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدى وبالتالي كان هناك تحسن طفيف جدا في الاختبار البعدى.

جدول رقم (04): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لاختبار بارو.

الدلالة الإحصائية	قيمة ت الجدولة	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدى ن=15		الاختبار القبلي ن=15		المجموعة التجريبية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.14	16.75	0.81	11.34	1.63	19.49	

معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (14) قيمة (ت) الجدولية = 2.14



من خلال الجدول رقم (04): يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي يساوي 19.49، وانحرافه المعياري يساوي 1.63 أما في القياس البعدى فقد قدر المتوسط الحسابي بـ 11.34 والانحراف المعياري بـ 0.81 بينما نسجل (T) المحسوبة بـ 2.76 والتي هي أكبر من (T) الجدولية والتي تقدر بـ 2.14 عند مستوى الدلالة 0,05 ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدى وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى إلى البرنامج التدريبي، وهذا ما نلمسه في دراسة مفتي إبراهيم في كتابه: "التدريب الرياضي الحديث تطبيق و تخطيط و قيادة" والذي يرى:

أن الرشاقة هي أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة لممارسة كرة اليد التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم وأوضاعه، أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مقدرة والتغيير وقدرة كبيرة من السرعة والدقة والتوافق. **جدول رقم 5:** يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لاختبار التمير على المربعات المتداخلة.

المجموعة الضابطة	الاختبار القبلي ن = 15		الاختبار البعدى ن = 15		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولة	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
	13.93	1.12	14.2	1.64	0.18	2.14	غير دال

معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (14) قيمة (ت) الجدولية = 2.14



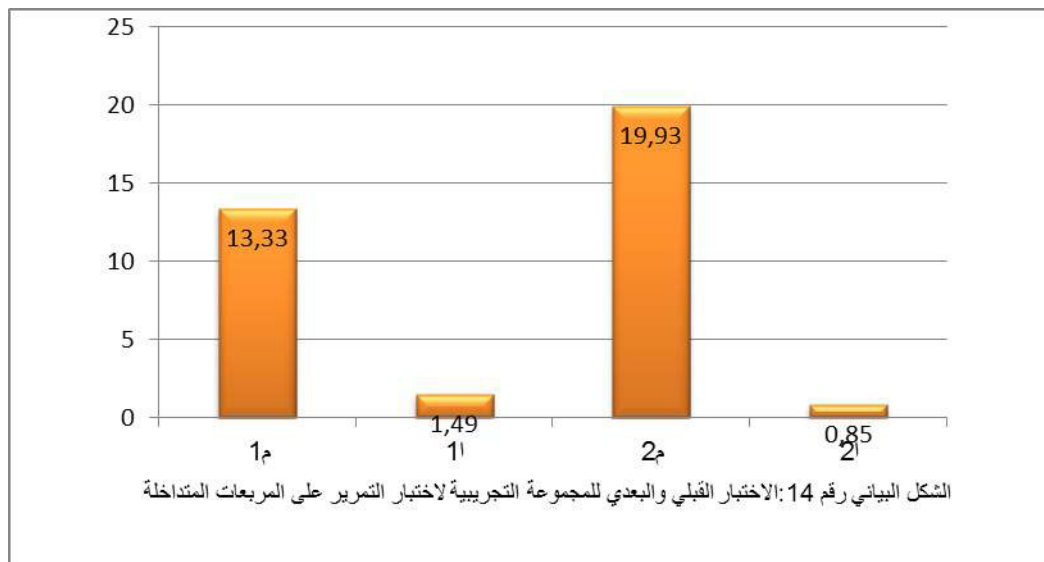
من خلال الجدول رقم (05): الذي يمثل الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لاختبار اختبار التمير على المربعات المتداخلة.

يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي يساوي 13.93، وانحرافه المعياري يساوي 1.12 أما في القياس البعدى فقد قدر المتوسط الحسابي بـ 14.2 والانحراف المعياري بـ 1.64 بينما نسجل (T) المحسوبة بـ 0.18 والتي هي أقل من (T) الجدولية والتي تقدر بـ 2.14 عند مستوى الدلالة 0,05 ومنه نستنتج أن هناك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدى وبالتالي كان هناك تحسن طفيف جدا في الاختبار البعدى.

جدول رقم (06) يبين: مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لاختبار التمير على المربعات المتداخلة.

الدلالة الإحصائية	قيمة ت الجدولة	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدى ن=15		الاختبار القبلي ن=15		المجموعة التجريبية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.14	14.39	0.85	19.93	1.49	13.33	

معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (14) قيمة (ت) الجدولية = 2.14

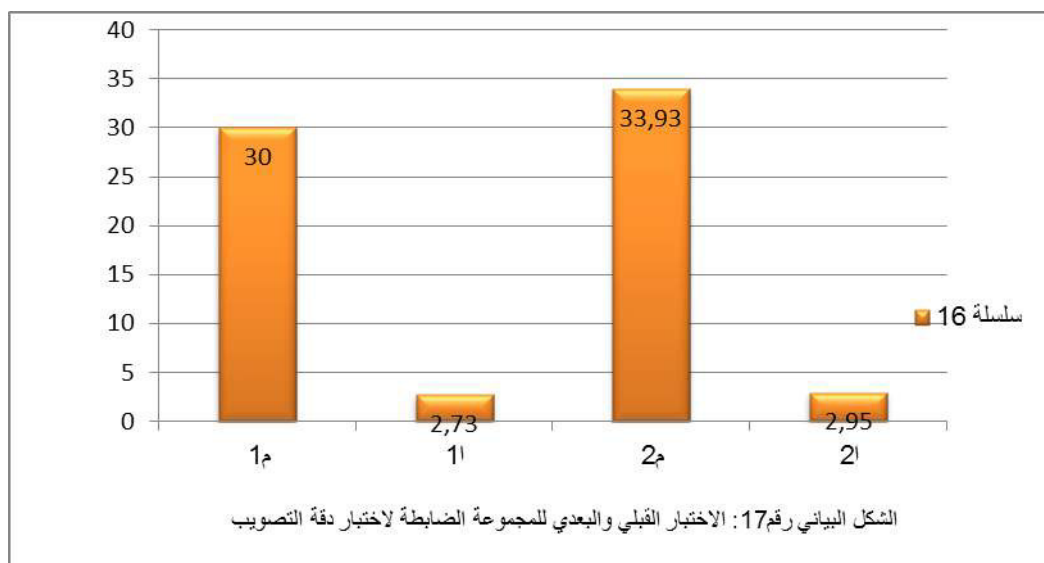


من خلال الجدول رقم (06): يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي يساوي 13.33 وانحرافه المعياري يساوي 1.49 أما في القياس البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي بـ 19.93 والانحراف المعياري بـ 0.85 بينما نسجل (T) المحسوبة بـ 14.39 والتي هي أكبر من (T) الجدولية والتي تقدر بـ 2.14 عند مستوى الدلالة 0,05 ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى إلى البرنامج التدريبي ، إن المغزى من هذا الاختبار قياس الدقة للتصويب وهذا لجعل اللاعب في قمة الانتباه والتركيز في التصويب في إطار المرمى.

جدول رقم 07 يبين: مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار دقة التصويب.

الدلالة الإحصائية	قيمة ت	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي ن = 15		الاختبار القبلي ن = 15		المجموعة الضابطة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	2.14	0.09	2.95	33.93	2.73	30	

معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (14) قيمة (ت) الجدولية = 2.14



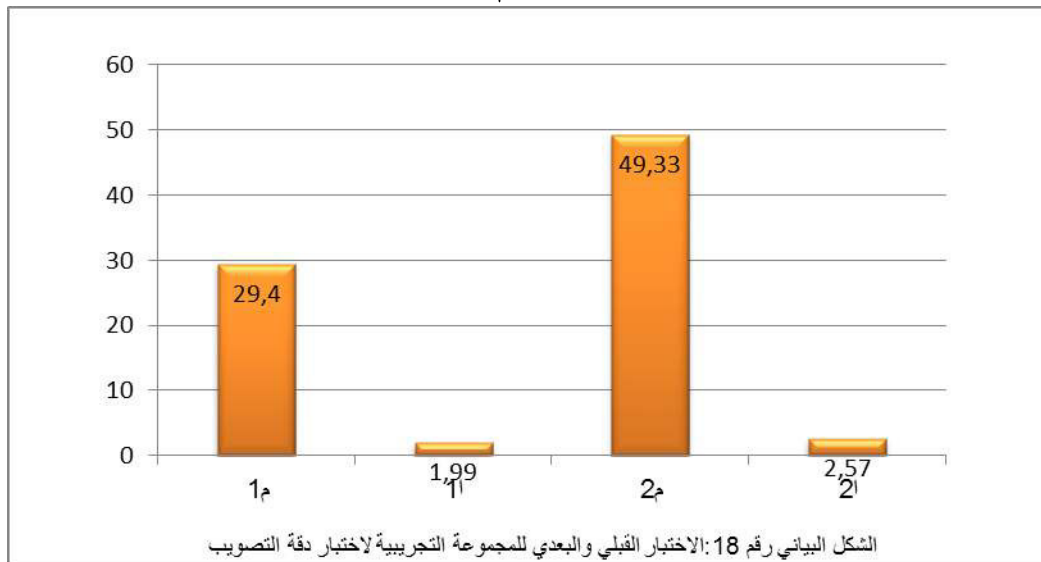
من خلال الجدول رقم (07): الذي يمثل الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار دقة التصويب

يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي يساوي 30، وانحرافه المعياري يساوي 2.73 أما في القياس البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي بـ 33.93 والانحراف المعياري بـ 2.95 بينما نسجل (T) المحسوبة بـ 0.09 والتي هي أقل من (T) الجدولية والتي تقدر بـ 2.14 عند مستوى الدلالة 0,05 ومنه نستنتج أن هناك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن طفيف جدا في الاختبار البعدي.

جدول رقم (08): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار دقة التصويب.

المجموعة التجريبية	الاختبار القبلي ن=15		الاختبار البعدي ن=15		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولة	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
	29.40	1.99	49.33	2.57	22.14		دال

معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (14) قيمة (ت) الجدولية =



2.14

من خلال الجدول رقم (08) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي يساوي 29.26، وانحرافه المعياري يساوي 2.38 أما في القياس البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي بـ 51.89 والانحراف المعياري بـ 4.77 بينما نسجل (T) المحسوبة بـ 22.14 والتي هي أكبر من (T) الجدولية والتي تقدر بـ 2.14 عند مستوى الدلالة 0,05 ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى إلى البرنامج التدريبي، إن الملاحظ لهذه المهارة هي جد مهمة في عملية التعلم حيث تكون بتوجيه الكرة نحو المرمى مستخدما في ذلك نوع من أنواع التصويبات التي تحقق إحراز الهدف كأفضل الاحتمالات المتوقعة، ويعتبر التصويب على المرمى من عناصر ممارسة كرة اليد لأن بفضل التصويب الدقيق يمكن وبدون شك نجاح أي فريق.

مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

2-1- في ضوء الفرضية الفرعية الأولى: والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

يشير كل من الجدولين (2)، (4) و (6)، (8) إلى تحسن في متغيرات الدراسة 'الاختبارات البدنية والمهارية' ، ويرجع ذلك إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري حيث كانت نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أحسن منه من المجموعة الضابطة في كل الاختبارات المدروسة.

ويتفق ذلك في أن الوحدات التدريبية المنتظمة تؤدي إلى تحسن في الأداء البدني والمهاري ، وأشار في توصياته بإعادة النظر في البرامج المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية.

كما تتفق مع نتائج الدراسة لعمار دروش رشيد أمين النداوي (2005) على أن نتائج البرنامج التدريبي المبني على أسس علمية يؤثر تأثيراً إيجابياً على بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض الجوانب المهارية.

كما تشير دراسة مرسي 1986 التي تنص أثر تخطيط برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفيسيولوجية والبدنية للاعبين الفريق القومي لكرة اليد تحت سن 20 سنة ومعظم الدراسات في توصياتهم بضرورة تسطير برامج تدريبية بطريقة التدريب الدائري من طرف الباحثين والأخصائيين في مجال كرة اليد، وعلى ضرورة التركيز على إدماج تمارين وبرامج تطويرية علمية ومقننة خاصة ، بالإضافة إلى برامج الألعاب الشبه الرياضية وتوفير إلى هؤلاء اللاعبين مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها التي تناسب سنه والتي تعمل على تنمية وتطوير قدراتهم .

وبناء على ما سبق نرى أن الفرض الأول الذي ينص على أنه (والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والاختبارات البعدية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية).

2-2- في ضوء الفرضية الفرعية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية تعزى لأثر البرنامج التدريبي المقترح.

يشير الجدولين رقم (01) و (02) ، (03) ، (04) ، (05) ، (06) و (07) ، (08) إلى تحسن بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة ويرجع ذلك إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح ، حيث كانت نسبة التحسن في الاختبارات البعدية أكبر في المجموعة التجريبية من المجموعة الضابطة.

وهذا ما يتفق مع الدراسات:

السيد عبد الجواد السيد 1974. حمدي أحمد علي حسين 1976. ماجدة السيد إبراهيم 1980. محمد صبحي حسنين 1982

التي كانت توصياتهم بضرورة:

- استخدام التدريب الدائري كأداة في التقويم.

- استخدام أسلوب التدريب الدائري كنموذج يحتذى به في مجالات التدريب.

وبناء على ما سبق نرى أن الفرض الثاني الذي ينص على أنه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية والمهارية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية تعزى لأثر البرنامج التدريبي المقترح). قد تحققت.

بما أن الفرضيات الجزئية قد تحققت، أي أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري الذي يشتمل على تمارين بدنية ومهارية لدى الأشبال (أقل من 19 سنة) في رياضة كرة اليد كان فيه تحسن كبير وهذا يعني أن الفرضية العامة التي مفادها " البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري له أثر إيجابي على تحسن بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد تحققت.

الاستنتاج:

إن التقدم الذي عرفته كرة اليد الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب واللاعب. ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، ويكون فيها المدرب هو الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية فهو الذي يوصل العلم والمعرفة إلى اللاعبين من خلال برنامج. وعليه وجب أن يساير التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرق التدريب وإعداد اللاعبين، والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى.

فالبرامج التدريبية المقتنة والمبنية على أسس سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الناشئ إلى المستوى العالي. ومن هنا تطرح فكرة وأهمية البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الدائري حتى نستطيع الوقوف على النقاط القوة والضعف فيه وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديله.

أما في الدراسة التجريبية فقد بينت نتائج البحث على مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري حيث حصلت المجموعة التجريبية لجميع الاختبارات على أحسن الفروق في المتوسطات الحسابية وهذا بالنسبة للاختبارات البدنية اختبار قوة الذراعين، قوة الرجلين، اختبار بارو(الرشاقة). والاختبارات المهارية التي تمثلت في اختبار التمرير على المربعات المتداخلة، اختبار دقة التصويب.

خلاصة:

نظرا لاحتياج العملية التدريبية إلى متطلبات فنية وتنظيمية، هذا بالإضافة إلى كونها عملية إعداد طويلة المدى ومستمرة حيث لا تتوقف عند يوم تدريبي ممتلئ في وحدة تدريبية بل قد تصل إلى سنوات ولذلك لا بد من وضع خطط قصيرة وطويلة المدى لتلبية تلك المتطلبات حيث يسبق التخطيط تنفيذ العملية التدريبية، كما يجب رسم الهيكل التنظيمي الخاص بالعملية التدريبية ومراعاة كل العوامل التي من شأنها إن تؤثر على البرنامج التدريبي .

كما أن البرنامج التدريبي المقترح هو بداية لانطلاقة جديدة وليس الوحيد الذي يمكن تطبيقه، فالبحث العلمي والسعي الجاد يوصلان إلى أكثر من هذا، الشيء الذي يفتح المجال نحو دراسات مكملية والتي يمكن أن تأخذ من بحثنا هذا منطلقا لبحث أشمل وأوسع يأخذ فيه بعين الاعتبار كل العوامل التي يمكن أن تتدخل في تحديد البرنامج التدريبي الخاص بهذه اللعبة "كرة اليد"، وبالتالي محاولة تعميم النتائج على أكبر شريحة ممكنة لهذه الفئة.

● الاقتراحات والتوصيات:

- أوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى أهمية طريقة التدريب الدائري، وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات التي يمكن أن يعمل بها مدربي ومسؤولي النوادي والفرق الرياضية لكرة اليد.
- إعادة النظر في الطرق التدريبية المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية.
- إعطاء أهمية بالغة لكل من طريقة التدريب الدائري ومرحلة الأشبال التي تعد المرحلة الأساسية لترسيخ وتحسين المهارات والمكتسبات والخبرات.
- الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية التي يحتاج إليها لاعب في كرة اليد.
- إعطاء أهمية للممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق.
- التأكيد على أهمية مرحلة الإعداد البدني والمهاري ودوره في تطوير المستوى الأدائي لتحقيق النتائج الإيجابية في كرة اليد .
- إدخال المدربين في تربية وطنية ودولية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي.