

أثر تدريبات تخصصية مقترحة مشابهة للأداء المهاري لمراكز اللعب الخلفية في سرعة الأداء المهاري لدى لاعبي المنتخب اليمني لكرة اليد - شباب

خالد علي أحمد البرعي*

تاريخ قبول النشر : 28/10/2020م

تاريخ تسلّم البحث : 25/4/2020م

الملخص

يستهدف البحث تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الأداء المهاري باستخدام الواجبات أو المهام المهارية الفردية التخصصية للخط الخلفي (صانع الألعاب- الظهيرين) في كرة اليد، التعرف إلى أثر تدريبات مقترحة على سرعة الأداء المهاري للاعبي المراكز الخلفية (صانع الألعاب- الظهيرين) في كرة اليد. تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، ويمثلون لاعبي المراكز الخلفية (صانع اللعب- الظهيرين الأيمن - الأيسر)، من بين لاعبي منتخب الشباب لكرة اليد بالجمهورية اليمنية، المشاركين ببطولة التحدي الدولية ببنجلادش لكرة اليد للموسم الرياضي (2009-2010م)، وقد بلغت عينة الدراسة التي توافرت فيها الشروط (12 لاعباً) قسمت على مجموعتين إحداهما تجريبية (6 لاعبين) والأخرى ضابطة (6 لاعبين) وقد تمت المكافأة بين المجموعتين في متغيرات الطول والوزن والسن، وتم معالجة البيانات إحصائياً بإجراء المعالجات الإحصائية لهذه الدراسة. استخدم الباحث الأساليب الإحصائية البلامترية، وذلك لأن عينة الدراسة صغيرة أقل من 30 فرداً، وقد تم بالاستعانة بالحاسب الآلي، وباستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

وتوصل البحث إلى ما يأتي:

- 1- تأثير البرنامج التدريبي المقترح في سرعة الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.
- 2- النسبة المئوية لمقدار التقدم في مستوى سرعة الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد:
- تراوحت قيم النسب المئوية للتقدم في المجموعة التجريبية ما بين نسبة 7.78% للاختبار الرابع الذي يستهدف قياس سرعة التحرك للهجوم الخاطف وسرعة التصويب، ونسبة 19.67% للاختبار الأول الذي يستهدف قياس سرعة التحرك لتتطيط الكرة والتصويب.
- تراوحت قيم النسب المئوية للتقدم في المجموعة الضابطة ما بين نسبة 0.26% للاختبار الرابع، والذي يستهدف قياس سرعة التحرك للهجوم الخاطف وسرعة التصويب، وبين 4.65% للاختبار الأول الذي يستهدف قياس سرعة التحرك لتتطيط الكرة والتصويب.
- هناك تباين بين النسبة المئوية الكلية لمقدار التقدم للمجموعتين التجريبية والضابطة لمصلحة المجموعة التجريبية بفارق 40.97% وأوصى الباحث، بضرورة الاهتمام بما يأتي:
- 1- تطبيق التدريبات التخصصية المشابهة للأداء المستخدمة في البحث نظراً لفاعليتها في تنمية سرعة الأداء المهاري في لعبة كرة اليد.
- 2- أن تكون عملية تنمية سرعة الأداء إحدى محاور واهتمام الباحثين نظراً لصعوبة تنمية هذا المتطلب المهاري مع مراعاة المرحلة السنوية ويفضل الناشئون.
- 3- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث على رياضات أخرى.

مقدمة ومشكلة البحث:

فردية وجماعية وفريقي - هجومي ودفاعي وجميعها يرتبط أداؤها بصفات بدنية خاصة تساعد على الوصول بالأداء إلى المستوى المطلوب مما يحقق التكيف مع متطلبات المنافسة، ويعد من الأهداف التي يحاول المدربون الوصول إليها من خلال التخطيط لبرامج التدريب، حيث إن اللاعب المعد

تتميز لعبة كرة اليد بمواقف اللعب المتغيرة التي تحتوي على الكثير من الجوانب الفنية المتنوعة والمتعددة التي تتطلب من اللاعب إتقانها وأدائها بمستوى عال، وهذه العناصر تتنوع بين أساليب عمل

* أستاذ مشارك بقسم العلوم التطبيقية - كلية التربية البدنية والرياضية - جامعة الحديدة

المفردات الهجومية لمراكز اللعب والفروق في استخدامها في مراكز اللعب ، حيث أشارت نتائج هذه الدراسة بأن أكثر استخدام المراكز للمفردات الهجومية بعد الاستلام لمراكز الخط الخلفي (صانع الألعاب - الظهيرين) بتكرار (358) مفردة هجومية بعد الاستلام، وبنسبة (52.04%)، بينما مراكز الخط الأمامي (الدائرة - الجناحين) بتكرار (330) مفردة هجومية بعد الاستلام، وبنسبة (47.97%). (5: 189)

وهذه الفروق بين نسب المفردات الهجومية بعد الاستلام من أجل التصويب تؤكد أن هذه المراكز لها خصائصها وتفردها من حيث الأهمية لا من حيث كثافة العمل فقط.

ويرتبط نشاط اللاعب بشكل مباشر بالواجبات الخطئية والدفاعية التخصصية لكل مركز ويؤثر ذلك في كمية نشاطه في أثناء المنافسة، كما يرتبط بنظم إنتاج الطاقة فمثلاً نسبة العمل اللاهوائي للاعب متميز في الظهير الأيمن تبلغ 16% نظام فوسفاتي، 36% لاكتيكي، 47% هوائي ، أما الظهير الأيسر فيبلغ 22% نظام فوسفاتي، 33% نظام لاكتيكي، 45% هوائي، بينما لاعب الدائرة يبلغ 25% نظام فوسفاتي، 35% نظام لاكتيكي، 40% نظام هوائي. (14: 142) (26: 114)

وتكامل الواجبات الخطئية الفردية لكل المراكز في إطار العمل الجماعي تعتمد بشكل مباشر على إتقان اللاعب للواجبات الخاصة بمركزه ، لذلك يجب على المدربين قبل الخوض في العمل الخطئي - الجماعي والفريقي - التأكد من إتقان اللاعب للواجبات الفردية لمركزه، حتى يتمكن من أداء وتنسيق هذه الواجبات مع باقي اللاعبين الآخرين لنصل بالعمل الخطئي إلى نتائج مؤثرة وفعالة. (14: 143)

إن كل اللاعبين في مرحلة الهجوم يصلوا إلى مراكزهم بالتقدم بالكرة بواسطة التمريرات ثم يؤدي كل لاعب

جيداً هو الذي يتميز بارتفاع مدركاته الحس حركية التي تتيح له مقدرة أرفع على التحكم والتوجيه الإرادي لحركته بتناسق وتوافق أكبر لقدراته وخصائصه البدنية طبقاً لطبيعة الأداء المهاري الخاص بلعبة كرة اليد (10: 136)، وقد أشار "سلامة، إبراهيم" (2000) إلى ذلك حيث ذكر أن برامج تطوير الأداء الحركي يمكن لها أن تتم من خلال التدريب على الأنشطة الأساسية للحركات الانتقالية. (16: 161)

ونظراً لصغر المساحة المخصصة لتحركات اللاعبين في ملعب كرة اليد بشكل عام وصغر المساحة التي يؤدي اللاعبون فيها العمل الهجومي بشكل خاص بالمنطقة المحصورة بين خط منطقة المرمى وخط منتصف الملعب في أغلب الأحيان، مما يؤثر هذا في الأداء الخاص بالعمل الدفاعي والهجومي، حيث يتخذ الفريق المدافع مكانه قريباً من منطقة مرماه خلال الدفاع، كما يتخذ الفريق المهاجم تشكياً هجوماً موازياً تقريباً للتشكيل الدفاعي، ولكل لاعب مكان أو مركز خاص للعب فيه، مما يتطلب مقدرة اللاعب وتمكنه من أداء التحركات الهجومية المؤثرة ضد التشكيل الدفاعي المقابل بسرعة وفاعلية.

ويتحدد الشكل الهجومي لفريق كرة اليد بخطين أساسيين هما الخط الأمامي القريب من مرمى الفريق المدافع ويشمل المراكز (الجناح الأيمن - الدائرة - الجناح الأيسر)، والخط الخلفي القريب من خط المنتصف ويشمل المراكز (الظهير الأيمن - صانع اللعب - الظهير الأيسر)، وتختلف كثافة العمل الهجومي لهذين الخطين وكذلك المراكز التي يشملها كل منهما، ففي دراسة "البرعي، خالد علي" (5) (2008م) عن الفرق الفائزة بالمراكز من الأول وحتى الرابع وهم (ألمانيا، بولندا، الدنمارك، فرنسا) في بطولة العالم لكرة اليد بألمانيا 2007م، تم تحليل (12) مباراة من مباريات الفرق الفائزة بالمراكز الأربعة، وذلك للتعرف على

ويشير كل من "حمودة، محمد خالد ودبور، ياسر محمد" (1995م) إلى أن جميع اللاعبين المهاجمين يجب عليهم أن يتقنوا الواجبات الخطئية لكل المراكز بجانب واجبات مراكزهم التخصصية التي يشغلونها، لأن تغير مواقف اللعب تتيح لهم أن يتواجدوا في مواقفهم الهجومية في مراكز مخالفة لمراكزهم ومطلوب منهم التصرف فيها بسرعة، بذلك لن يكون تصرفهم مقالاً إلا إذا كانوا محيطين بواجبات المراكز المتواجدين فيها. (10: 272)

ولكي يكتمل البناء التكتيكي المميز لمراكز اللعب الهجومية ومعرفة اللاعب وإتقانه لواجبات مركزه الفردية التي على أساسها تتكامل بقية الأدوار في إطار من العمل الجماعي، والوصول بها إلى درجة الآلية التي تساعد على سرعة اللعب واستمرارية خلال المنافسة. (14: 141)

وبالنظر لواجبات لاعبي الخط الخلفي نجد أنها مواقف كثيراً ما يمر بها اللاعبون في أثناء المباراة، وهي أيضاً ما يحاول المدربون تلقينه للاعبين خلال عملية التدريب، ومحاولة أدائه تحت ضغط المنافس لتثبيت الأداء، ولزيادة فاعلية الأداء الخططي، وهو ما يشير إليه "دبور، ياسر محمد" (1996م) حين أشار إلى أن تكامل أداء واجبات اللاعبين في إجراءات تعاونية مقننة، وتحديد إسهام لكل لاعب يؤديه في إطار عمل خططي يوافق التغير المستمر لمواقف المنافسة؛ مما يؤدي إلى تميز الأداء بدرجة عالية من الفاعلية. (13: 144).

وتعد سرعة وتحمل الأداء من العناصر الحاسمة التي يتوقف عليها مستوى فاعلية وإنجاز اللاعب. (13: 11) (14: 232، 236).

وقد لوحظ في الآونة الأخيرة بطء في سرعة تردد المهارات الحركية لدي لاعبي كرة اليد في أثناء تنفيذ الواجبات الخطئية الهجومية والدفاعية، وحيث إن بطء تردد الحركات المفردة يؤدي إلى بطء في الإيقاع

واجبات ومهام بغرض إتاحة أو إعداد الفرصة المناسبة للتصويب على المرمى. وهذا ما يشير إليه كل من "حمودة، محمد خالد ودبور، ياسر محمد" (1995م) أن مراكز اللعب الهجومي السابق يتضح أن كل لاعب يتخذ مكاناً مناسباً يطلق عليه المركز، مما يؤثر بشكل مباشر في الوظائف الخطئية المختلفة لكل مركز، ولكي يكون اللاعب فعالاً يجب أن يدرك تماماً الواجبات الخطئية الهجومية التخصصية لمركزه قبل أن تدمج هذه الواجبات داخل إطار العمل الجماعي عند تنفيذ خطة هجومية، ولكل لاعب إسهامه الذي يؤديه داخل الواجبات الخطئية. (10: 272)

ويذكر كل من " نيناد Nenad"، "فاترومي Vatromir" " ماريجانا Marijana" (2005م) أن عدداً من الحركات البسيطة والمعقدة التي تؤدي بوساطة تعاون عدة لاعبين تشكل البنية للعبة كرة اليد التي تندرج تحت فئة الألعاب الرياضية المعقدة والمجهد، ويسعى علماء وخبراء كرة اليد جاهدين إلى وضع وجبات الخصوصية أي تحديد الأجزاء الجزئية لخصائص معينة لدى اللاعبين مرتبطة بالنجاح في هذه اللعبة الرياضية، لذلك لا يمكن تعميم الواجبات في الألعاب الرياضية على كل اللاعبين حيث إن المهام والمتطلبات المفروضة على لاعبي الفريق تختلف اختلافاً كبيراً وفقاً لأوضاعهم (مراكزهم) البينية في اللعبة. (30: 1).

وتكامل الواجبات الخطئية الفردية لكل المراكز في إطار العمل الجماعي تعتمد بشكل مباشر على إتقان اللاعب للواجبات الخاصة بمركزه، لذلك يجب على المدربين قبل الخوض في العمل الخططي والجماعي والفردية التأكد من إتقان اللاعب للواجبات الخطئية مع باقي أعضاء فريق اللاعبين لنصل بالأداء الخططي إلى نتائج مؤثرة وفعالة. (3: 361)

سرعة الأداء المهاري للاعب المراكز الخلفية (صانع الألعاب- الظهيرين) في كرة اليد.

فروض البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في سرعة الأداء المهاري.

2- توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في النسب المئوية لمقدار التغير (نسبة التحسن أو التقدم) في مستوى سرعة الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

الدراسات المرتبطة:

1- دراسة قام بها "البرعي، خالد أحمد" (2008) (5) استهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التحليل الكيفي للمفردات الهجومية لبعض مراكز اللعب لتنمية مستوى الأداء المهاري للناشئين في كرة اليد، استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب "دراسة الحالة" لمناسبته لطبيعة البحث، كما استخدم المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة، تصميم برنامج تدريبي في ضوء نتائج التحليل الكيفي لبعض مراكز اللعب وأجريت الدراسة علي عينتين حيث اشتملت عينة المنهج الوصفي على (12) مباراة اختيرت بالطريقة العمدية التطبيقية للفرق الفائزة بالمركز الأول وحتى المركز الرابع في بطولة العلم لكرة اليد بألمانيا 2007م وهم (ألمانيا، بولندا، الدنمارك، فرنسا) اشتملت عينة المنهج التجريبي من الناشئين المسجلين بالاتحاد اليمني لكرة اليد بنادي شباب الجيل بمحافظة الحديدة، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وقوامها (22) لاعباً وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في نهاية البرنامج لصالح القياس البعدي وبدرجة كبيرة مما يعكس التأثير لمحتوي البرنامج المهاري المقترح في ناشئ كرة اليد.

2- دراسة قام بها كل من "أحمد، عادل إبراهيم

الجماعي لأداء الفريق سواء في الهجوم أو الدفاع مما يؤثر بشكل مباشر في سرعة وآلية التحرك الجماعي في أثناء المنافسة. (10: 313).

ومن خلال تخصص الباحث أكاديمياً ومهنياً وخبرته لاعباً وعمله مدرباً لمنتخب الشباب لكرة اليد وتفاعلاً مع ظاهرة تراجع نسب التسجيل من بعض المراكز في ضوء النتائج وحالة اللاعبين في بطولة الدوري وأدائهم البطيء، وضعت بعض التدريبات الموجهة لتنمية سرعة تردد الحركة المفردة، والتي تستهدف وضع اللاعب في ظروف تجبره على سرعة أداء حركات مهارية مرتبطة بحركة أخرى سريعة له تأثير إيجابي في سرعة الأداء المهاري للاعب كرة اليد.

ومن خلال ما سبق، وكذلك متابعة الباحث لأداء اللاعبين في المباريات اتضح أن أداء اللاعبين يتباين من حيث سرعة الأداء وفاعليته على فترات وقت المباراة، ومن هنا تولدت فكرة ومشكلة البحث، والتي تتمثل في محاولة التعرف على تأثير تدريب اللاعبين في الواجبات التخصصية لمراكز اللعب الخلفية والتي تتمثل صانع اللعب والظهيرين (الأيمن - الأيسر)، بحيث يوجه هذه التدريب الأداء بسرعة عالية، وبصورة مركبة مرتبطة بعضها ببعض، للوصول بالارتباطات الحركية إلى الآلية والأداء بأقصى سرعة، على أن يكون محتوى هذا التدريب عبارة عن المسارات الحركية للواجبات المهارية، الهدف منها التأثير بشكل تجريبي على سرعة وآلية الأداء.

أهداف البحث:

يستهدف هذا البحث:

1- تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الأداء المهاري باستخدام الواجبات أو المهام المهارية الفردية التخصصية للخط الخلفي (صانع الألعاب- الظهيرين) في كرة اليد.

2- التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على

سرعة الأداء المهاري لناشئي كرة اليد.
5- دراسة قام بها كل من " السيد، أحمد البسيوني والقطان، طارق شكري" (1995) (17)، استهدفت التعرف على تأثير برنامج باستخدام تدريبات الجري الهوائي واللاهوائي على سرعة الأداء وتحمل الأداء للاعبين كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم تجريبي لمجموعتين إحداهما طبق عليها البرنامج الهوائي والأخرى طبق عليها البرنامج اللاهوائي، وكانت عينة الدراسة من الناشئين تحت 17 سنة، وكان من أهم النتائج لهذه الدراسة أن كلاً من التدريبات الهوائية واللاهوائية لها تأثير إيجابي في السرعة.

6- دراسة قام بها كل من " حجازي، مجدي أحمد وإبراهيم، أحمد محمود" (1993م) (7)، استهدفت التعرف على تأثير استخدام تدريبات الأداء المهاري في تحسين سرعة الأداء للاعبين الإسكواش، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم تجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت عينة الدراسة من لاعبي الدرجة الأولى متوسط سن بلغ 21 سنة تقريباً، وكان من أهم النتائج لهذه الدراسة عدم تأثير بعض المهارات منها سرعة الأداء الخاص للضربة الأمامية والضربة الطائرة والضربة الخلفية، بينما كان هناك تأثير للبعض الآخر. ومن خلال العرض السابق للدراسات المرتبطة يتبين ما يلي:

- أن جميع الدراسات المرتبطة استخدمت المنهج التجريبي.
- تباين المرحلة السنية لعينة هذه الدراسات المرتبطة.
- تحسن سرعة الأداء في الدراسات المرتبطة وبخاصة التي تمت على الناشئين، ما عدا دراسة (3).
- لم تتناول هذه البحوث الواجبات الفردية التخصصية لمراكز اللعب الخلفية لبناء برامجها والتي يعتمد عليها الباحث في هذه الدراسة، ما عدا دراسة (5) (3).

ودبور، ياسر محمد" (2005م) (3)، استهدفت التعرف على تأثير البرنامج المقترح على سرعة الأداء المهاري للاعبين مركزي الظهرين والجناحين في كرة اليد، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت عينة الدراسة من لاعبي مراكز الظهرين (الأيمن - الأيسر)، الجناحين (الأيمن - الأيسر)، واختيرت بالطريقة العمدية، وقوامها 12 لاعباً قسمت إلى مجموعتين إحداهما تجريبية (6 لاعبين) والأخرى ضابطة (6 لاعبين)، وكان من أهم النتائج لهذه الدراسة بأن البرنامج المهاري المقترح باستخدام تدريبات للواجبات المهارية لم يظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، كما أن تنمية سرعة الأداء بالعمل المهاري فقط أمر غير مجدٍ ولم يكن له التأثير الفعال.

3- دراسة قام بها "إسماعيل، محمد عبد الرحيم" (1996م) (4)، استهدفت التعرف على تأثير استخدام ألعاب المنافسات في تحسين سرعة الأداء للاعبين كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم تجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت عينة الدراسة من الناشئين تحت 12 سنة، وكان من أهم النتائج لهذه الدراسة أنه يجب الاهتمام بتنمية عنصر الرشاقة نظراً لأثره الفعال في تحسين سرعة أداء اللاعب بدون كرة.

4- دراسة قام بها كل من "دبور، ياسر محمد وحمد، محمد مرسل" (1996) (12)، استهدفت التعرف على تأثير التمرينات البليومترية في سرعة الأداء المهاري لدى ناشئي كرة اليد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم تجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت عينة الدراسة من لاعبي كرة اليد الناشئين تحت 18 سنة، وكان من أهم النتائج لهذه الدراسة تأثير التدريبات البليومترية الإيجابي في تحسين

إجراءات البحث:**المنهج المستخدم:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتصميم تجريبي يعتمد على القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، لمناسبه لطبيعة البحث.

عينة البحث:

- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ويمثلون لاعبي المراكز الخلفية " صانع اللعب - الظهيرين (الأيمن - الأيسر)"، من بين لاعبي منتخب الشباب

لكرة اليد بالجمهورية اليمنية، المشاركين ببطولة التحدي الدولية بنجلادش لكرة اليد للموسم الرياضي (2009-2010م).

- وقد بلغت عينة البحث التي توفرت فيها الشروط (12 لاعباً) قسمت إلى مجموعتين إحداهما تجريبية (6 لاعبين) والأخرى ضابطة (6 لاعبين) وقد تمت المكافأة بين المجموعتين في متغيرات الطول والوزن والسن يوضح ذلك جدول (1).

جدول رقم (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لحساب درجة التجانس داخل المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وتكافؤ المجموعتين المتغيرات الأساسية

المتغيرات الأساسية	المجموعة التجريبية (ن = 6)				المجموعة الضابطة (ن = 6)			
	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
الطول	181.00	1.79	181.50	-0.84	180.33	1.63	180.50	-0.31
الوزن	71.00	1.26	70.50	1.19	71.33	1.21	71.50	-0.41
العمر الزمني	18.17	0.75	18.00	0.66	18.33	0.52	18.00	1.94
العمر التدريبي	5.83	0.75	6.00	-0.66	5.83	0.75	6.00	-0.66

- تم إجراء القياسات القبلي والبعدي وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث بالصالة الرياضية 22 مايو الدولية.

- تم إجراء هذه القياسات خلال الفترة من 2 / 2 / 2010م حتى 5 / 4 / 2010م.

وسائل وأدوات جمع البيانات

أولاً : الاختبارات المستخدمة:

استعان الباحث بمجموعة من الاختبارات المهارية بكرة اليد (5)، (13)، (27)، مرفق (1) لمعرفة مدى تحقيق البرامج الخاصة والموجهة لتنمية سرعة الأداء وهذه الاختبارات هي:

1- الاختبار الأول: سرعة التحرك لتتنطيط الكرة والتصويب.

2- الاختبار الثاني: قياس سرعة تمرير واستقبال الكرة

يتضح من الجدول رقم (1) اعتدالية عينة البحث في المتغيرات الأساسية (العمر الزمني و العمر التدريبي والوزن والطول) حيث تراوحت معاملات الالتواء للمجموعة الضابطة ما بين (1.94 - 0.31-)، كما تراوحت معاملات الالتواء للمجموعة التجريبية ما بين (1.19 - 0.66-) مما يشير إلى تجانس داخل كل مجموعة على حده، وتكافؤ مجموعتي عينة البحث وأن الدرجات توزع توزيعاً اعتدالياً في جميع المتغيرات (الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي) وانحصرت معاملات الالتواء ما بين (3 ±).

المجال الجغرافي والزمني للبحث:

- تم إجراء القياسات المختلفة لإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة بهذا البحث بالصالة الرياضية 22 مايو الدولية.

مع تبادل التحرك الطولي على خط منطقة المرمي.

3- الاختبار الثالث: قياس سرعة تمرير واستقبال الكرة مع تبادل التحرك العرضي.

4- الاختبار الرابع: قياس سرعة التحرك لهجوم الخاطف وسرعة التصويب.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في هذا البحث:

على الرغم من أن الاختبارات المستخدمة تم تطبيقها من قبل، إلا أن الباحث قام بإيجاد الصدق والثبات لها للتأكد من صلاحيتها، كأدوات جمع بيانات لهذا البحث وكان ذلك كما يلي:

صدق الاختبارات:

قام الباحث بإيجاد صدق الاختبارات المستخدمة باستخدام صدق التمييز بين مجموعة قوامها (9 لاعبين) كعينة ذات مستوى عالٍ، ومجموعة قوامها (9 لاعبين) ناشئين كعينة ذات مستوى منخفض، وجميعهم من خارج عينة البحث (المجموعة التجريبية أو الضابطة)، وباستخدام اختبار مان ويتني - Mann Whitney Test لحساب الفروق بين متوسطات المجموعتين يوضح ذلك جدول (2):

جدول (2) دلالة الفروق بين متوسطات قياسات الاختبارات المستخدمة بين المجموعتين

المرتفعة والمنخفضة لحساب صدق التمييز

المعالجات الاختبارات	مجموعة المستوي المنخفض (ن=9)		مجموعة المستوي المرتفع (ن=9)		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الدلالة
	ع	م	ع	م			
الأول	0.70	15.81	0.29	11.53	5	14	دال عند 0.01
الثاني	1.02	52.99	0.25	48.28	6	13	دال عند 0.01
الثالث	0.87	48.73	1.18	43.77	5	14	دال عند 0.01
الرابع	1.10	68.31	0.33	56.93	5	18	دال عند 0.01

ثبات الاختبارات:

تم حساب ثبات الاختبارات المقترحة لقياس متغيرات البحث باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق على عينة قوامها (15) لاعباً من منتخب الشباب بكرة اليد ومن خارج عينة البحث، وذلك بفارق زمني 4 أيام، وتم ذلك باستخدام معامل الارتباط البسيط - لبيرسون - ولتحديد الثقة في الارتباط تم حساب معامل الاغتراب لدرجة الارتباط وكذلك الصدق الذاتي (19): (188) (22: 183) يوضح ذلك جدول (3)

من الجدول السابق يتضح أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند (0.01) مما يدل على أن الاختبارات المستخدمة لقياس سرعة الأداء المهاري صادقة، ويمكن من خلالها التمييز بين الفئات المختلفة ذوي المستويات المرتفعة والمستويات المنخفضة.

كما تم حساب الصدق الذاتي من خلال ناتج الجذر التربيعي لمعامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني لنفس الأفراد وقد تراوح معامل الصدق الذاتي ما بين (0.89 ، 0.93)، ويوضح ذلك جدول (3).

جدول (3) معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني لإيجاد معامل ثبات

الاختبارات المستخدمة لقياس متغيرات البحث

معامل الصدق الذاتي	معامل الاعترا ب	معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		المعالجات الاختبارات
			ع	م	ع	م	
0.90	0.34	0.81	0.28	11.52	0.28	11.53	الأول
0.91	0.31	0.83	0.23	48.52	0.25	48.29	الثاني
0.89	0.37	0.79	0.39	44.26	0.34	44.21	الثالث
0.93	0.26	0.86	0.36	56.99	0.32	56.93	الرابع

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.01) = (0.463)

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) = (0.361)

وبعد التأكد من صدق وثبات الاختبارات المهاريه قام الباحث بعمل توصيف إحصائي للعينة قيد البحث للتأكد من تكافؤ العينة بين المجموعتين في متغيرات الاختبارات المهاريه، حتى يتسنى له البدء في استكمال إجراءات البحث ، يوضح ذلك جدول (4).

من الجدول رقم (3) يتضح وجود ارتباط دال إحصائياً لجميع الاختبارات المختارة لقياس متغيرات البحث، إذ تراوح معامل الارتباط المحسوب بين (0.79 - 0.86) وجميع هذه المعاملات أعلى من قيمتها الجدولية عند (0.01) مما يشير إلى ثبات الاختبارات المختارة للاستخدام في هذا البحث.

جدول رقم (4) التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات المهاريه

المجموعة الضابطة (ن = 6)				المجموعة التجريبية (ن = 6)				المتغيرات المهاريه
الالتواء	الوسيط	الانحراف	المتوسط	الالتواء	الوسيط	الانحراف	المتوسط	
-0.49	14.78	0.95	14.62	-0.03	14.65	1.03	14.64	سرعة التحرك لتطبيق الكرة والتصويب
-0.28	52.66	0.82	52.58	0.16	53.09	0.89	53.14	سرعة تمرير واستقبال الكرة مع تبادل التحرك الطولي على خط منطقة المرمي
0.54	47.29	1.06	47.47	-0.73	47.03	1.57	46.65	سرعة تمرير واستقبال الكرة مع تبادل التحرك العرضي
-0.81	59.45	0.40	59.34	-0.43	59.11	0.82	58.99	سرعة التحرك لهجوم الخاطف وسرعة التصويب

ما يلي: (6 : 50، 51) (13 : 143) (14 : 180) (19 : 58) (22 : 64)، (23 : 121، 122)، (29 : 276)، (31 : 61).

وقد توصل الباحث أولاً للأسس الآتية وتم مراعاتها في أثناء إعداد وتنفيذ البرنامج :

- مراعاة مبدأ الاستمرار في التدريب، وكذلك الفروق الفردية، والمبادئ العامة للحمل.

- استخدم الباحث أسلوب التدريب الفكري مرتفع الشدة.

- أن يكون هناك التزام من اللاعبين في أثناء تنفيذ البرنامج وفي أثناء تنفيذ التدريبات المقترحة للوحدات التدريبية بالأداء المهاري وفق العناصر الفنية المرتبطة بالأداء المهاري .

- خضعت المجموعتان التجريبية والضابطة لبرنامج بدني ومهاري وخططي موحد جدول (5) مع اختلاف محتوى البرنامج المهاري الفردي للواجبات الفردية الخاصة لمركزي صانع اللعب والظهير، والذي طبق على المجموعة التجريبية، بينما اتبع أسلوب التدريبات المهارة العامة للبرنامج على المجموعة الضابطة في ذات الوقت.

جدول (5) مخطط البرنامج البدني والمهاري والخططي الموحد لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة

الأسابيع محتوي البرنامج	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
تحمل عام	♦							
تحمل قوة		♦	♦					
تحمل سرعة			♦	♦	♦			
سرعة				♦	♦	♦	♦	♦
قوة قصوى			♦					
قوة مميزة بسرعة				♦	♦	♦	♦	♦
رشاقة				♦	♦	♦	♦	♦
مرونة				♦	♦	♦	♦	♦
مهاري عام				♦	♦	♦	♦	♦
مهاري فردي				♦	♦	♦	♦	♦
خططي جماعي				♦	♦	♦	♦	♦
خططي فردي				♦	♦	♦	♦	♦

من الجدول رقم (4) يتضح تكافؤ أفراد عينة البحث، حيث كانت الفروق بين القياسيين للمجموعتين غير دال في جميع المتغيرات المهارة (سرعة التحرك لتتطيط الكرة والتصويب - سرعة تمرير واستقبال الكرة مع تبادل التحرك الطولي على خط منطقة المرمى - سرعة تمرير واستقبال الكرة مع تبادل التحرك العرضي - سرعة التحرك لهجوم الخاطف وسرعة التصويب).

ثانياً: البرنامج التدريبي المقترح:

أ- هدف البرنامج:

يستهدف هذا البرنامج تنمية سرعة الأداء المهاري لكل من صانع اللعب والظهيرين في كرة اليد باستخدام صيغ الواجبات المهارة لكل مركز لعب من المراكز المختارة لهذا البحث.

ب- أسس وآليات تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح:

لتحقيق الهدف من البرنامج التدريبي المهاري المقترح قام الباحث بتحليل المراجع والدراسات والبحوث المرتبطة بمجال هذا البحث للوقوف على الأسس التي يمكن أن يسترشد به الباحث في أثناء وضع وتنفيذ البرنامج التدريبي المهاري المقترح، ومن هذه المراجع والدراسات

- اشتمل البرنامج على 20 تمريناً مهارياً فردياً 10
تمارين لمركز صانع اللعب، و 10 تمارين لمركز
الظهير الجناح مرفق(2).
- ج. الآليات التنفيذية التي تم مراعاتها في أثناء
إعداد وتنفيذ البرنامج:
- استغرق تنفيذ البرنامج ثمانية أسابيع، بواقع ثلاث
وحدات تدريبية أسبوعياً، وبمجموع وحدات تدريبية بلغ
24 وحدة.
- استغرقت الفترة الزمنية لكل وحدة تدريبية ساعتين
تقريباً مقسمة كالاتي (5 ق إحماء - 30 ق إعداد
بدني - 20 : 40 ق إعداد مهاري - 30 : 40 ق
إعداد خططي جماعي - 15 : 30 تقسيمه) وجدول
(6) يوضح توزيع هذه الأزمنة على فترة تنفيذ البرنامج.
تم تنفيذ البرنامج المهاري خلال الوقت المخصص له
في البرنامج الموحد المستخدم وقد تراوح زمن التنفيذ
من 20 ق مع بداية الأسبوع الخامس إلى 40 ق في
الأسبوعين الثاني والثالث يوضح ذلك جدول (6).

جدول (6) البرنامج الزمني بالدقائق لمحتوى الوحدة

التدريبية على مدار الأسابيع الثمانية

محتوي الوحدة في الأسابيع	زمن الإحماء	إعداد البدني	إعداد المهاري	إعداد الخططي	تقسيمه
الأول	5	30	35	35	15
الثاني	5	30	40	30	15
الثالث	5	30	40	30	15
الرابع	5	30	30	40	15
الخامس	5	30	20	40	25
السادس	5	30	20	40	25
السابع	5	30	20	30	35
الثامن	5	30	20	30	35

- مراعاة التدرج بالحمل من متوسط إلى عالٍ وفق
البرنامج المحدد، على أن تنظم الوحدات التدريبية
للبرنامج المهاري المقترح، ويشكل الحمل التدريبي
داخل الوحدات من بداية الأسبوع الأول وحتى
- الأسبوع الثامن للبرنامج، وفق الأزمنة المخصصة
للجزء المهاري داخل كل وحدة تدريبية ويوضح
ذلك جداول (7 - أ) ، (7 - ب) ، (7 - ج) ،
(7 - د).

جدول رقم (7 - أ) تنظيم حمل الوحدة التدريبية للبرنامج المهاري المقترح لمركزي (صانع اللعب - والظهيرين)

ملاحظات	تشكيل حمل التدريب					طرائق التدريب المستخدمة	طبيعة أداء التدريبات	درجة الحمل	مركز اللعب	أرقام التدريبات المهارية	رقم الأسبوع
	نوع الراحة	نسبة الحمل للراحة	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء						
ملاحظات يكون الأداء مع الالتزام بالعناصر الفنية المرتبطة بالأداء	إطالة + هرولة	2 : 1	4-2	8-6	90 - 60	فئري بشدة من %75 إلى %70	استمرار الأداء 90 - 60 ث90-130 ن/ق	سرعة متوسطة	الظهير	1-2-3-4	الأول
	إطالة + هرولة	2 : 1	4-2	8-6	90 - 60	فئري بشدة من %75 إلى %70	استمرار الأداء 90 - 60 ث90-150 ن/ق	سرعة متوسطة	الجناح	11-12-13-14	الأول
	إطالة + مشي	3 : 1	4-2	10-8	90 - 60	فئري بشدة من %80 إلى %75	استمرار الأداء 90 - 60 ث90-130 ن/ق	سرعة فوق متوسطة	الظهير	5-6-7-8	الثاني
	إطالة + مشي	3 : 1	4-2	10-8	90 - 60	فئري بشدة من %80 إلى %75	استمرار الأداء 90 - 60 ث90-150 ن/ق	سرعة فوق متوسطة	الجناح	15-16-17-18	الثاني

جدول رقم (7 - ب) تنظيم حمل الوحدة التدريبية للبرنامج المهاري المقترح لمركزي (صانع اللعب - والظهيرين)

ملاحظات	تشكيل حمل التدريب					طرائق التدريب المستخدمة	طبيعة أداء التدريبات	درجة الحمل	مركز اللعب	أرقام التدريبات المهارية	رقم الأسبوع
	نوع الراحة	نسبة العمل للراحة	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء						
ملاحظات يكون الأداء مع الالتزام بالعناصر الفنية المرتبطة بالأداء	إطالة + هرولة	3 : 1	5-3	8-6	60 - 45	فترتي بشدة من %80 إلى %85	استمرار الأداء 60 - 45 190-170ن/ق	سرعة عالية	الظهير	6-5-4-3	الثالث
	إطالة + هرولة	3 : 1	5-3	8-6	60 - 45	فترتي بشدة من %80 إلى %85	استمرار الأداء 60 - 45 190-170ن/ق	سرعة عالية	الجناح	16-15-14-13	الثالث
	إطالة + مشي	3 : 1	6-4	6-4	45 - 30	فترتي بشدة من %90 إلى %85	استمرار الأداء 90 - 60 200-180ن/ق	سرعة عالية	الظهير	10-9-8-7	الربع
	إطالة + مشي	3 : 1	6-4	6-4	45 - 30	فترتي بشدة من %90 إلى %85	استمرار الأداء 90 - 60 200-180ن/ق	سرعة عالية	الجناح	20-19-18-17	الربع

جدول رقم (7 - ج) تنظيم حمل الوحدة التدريبية للبرنامج المهاري المقترح لمركزي (صانع اللعب - والظهيرين)

ملاحظات	تشكيل حمل التدريب						طرق التدريب المستخدمة	طبيعة أداء التدريبات	درجة الحمل	مركز اللعب	أرقام التدريبات	رقم الأسبوع
	نوع الراحة	نسبة الحمل للراحة	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	ملاحظة						
ملاحظات يكون الأداء مع الالتزام بالعناصر الفنية المرتبطة بالأداء	إطالة + هرولة	2 : 1	4-2	8-6	90 - 60 دقائق	فكري بشدة من 75% إلى 70%	استمرار الأداء 90 - 60 دقائق / 160-130	سرعة متوسطة	الظهير	4-3-2-1	الخامس	
	إطالة + هرولة	2 : 1	4-2	8-6	90 - 60 دقائق	فكري بشدة من 75% إلى 70%	استمرار الأداء 90 - 60 دقائق / 170-150	سرعة متوسطة	الجناح	14-13-12-11	الخامس	
	إطالة + هرولة	3 : 1	5-3	8-6	60 - 45 دقائق	فكري بشدة من 85% إلى 80%	استمرار الأداء 60 - 45 دقائق / 190-170	سرعة عالية	الظهير	6-5-4-3	السادس	
	إطالة + هرولة	3 : 1	5-3	8-6	60 - 45 دقائق	فكري بشدة من 85% إلى 80%	استمرار الأداء 60 - 45 دقائق / 190-170	سرعة عالية	الجناح	16-15-14-13	السادس	
	إطالة + هرولة	3 : 1	5-3	8-6	60 - 45 دقائق	فكري بشدة من 85% إلى 80%	استمرار الأداء 60 - 45 دقائق / 190-170	سرعة عالية	الجناح	16-15-14-13	السادس	

جدول رقم (7 - د) تنظيم حمل الوحدة التدريبية للبرنامج المهاري المقترح لمركزي (صانع اللب - والظهيرين)

ملاحظات	تشكيل حمل التدريب					طرائق التدريب المستخدمة	طبيعة أداء التدريبات	درجة الحمل	مركز اللب	أرقام التدريبات المهارية	رقم الأسبوع
	نوع الراحة	نسبة العمل للراحة	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء						
ملاحظات يكون الأداء مع الالتزام بالعناصر الفنية المرتبطة بالأداء	مشي + إطالة	3 : 1	6-4	6-4	30 - 45 ث	فئري بشدة من %85 إلى %90	استمرار الأداء 90 - 60 ث 180-200ن/ق	سرعة عالية	الظهير	10-9-8-7	السابع
	مشي + إطالة	3 : 1	6-4	6-4	30 - 45 ث	فئري بشدة من %85 إلى %90	استمرار الأداء 90 - 60 ث 180-200ن/ق	سرعة عالية	الجناح	20-19-18-17	السابع
	مشي + إطالة	3 : 1	4-2	10-8	60 - 90 ث	فئري بشدة من %80 إلى %75	استمرار الأداء 90 - 60 ث 130-160ن/ق	سرعة فوق متوسطة	الظهير	8-7-6-5	الثامن
	مشي + إطالة	3 : 1	4-2	10-8	60 - 90 ث	فئري بشدة من %80 إلى %75	استمرار الأداء 90 - 60 ث 150-170ن/ق	سرعة فوق متوسطة	الجناح	18-17-16-15	الثامن

قيمة النبض = درجة الحمل % X (أقصى معدل لضربات القلب - النبض في وقت الراحة) + النبض في وقت الراحة.

(6 : 51) (19 : 58) (23 : 121 ، 122)

المعالجات الإحصائية المستخدمة

- لإجراء المعالجات الإحصائية لهذه الدراسة استخدم الباحث الأساليب الإحصائية البارامترية، وذلك لأن عينة الدراسة صغيرة أقل من 30 فرداً، وقد تم بالاستعانة بالحاسب الآلي، وباستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

- استخدم الباحث (اختبار كروسكال وولاس (Kruskal - Wallis Test) (1: 746 - 747) لحساب الفروق بين القياسات لمتغيرات الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

- استخدم الباحث اختبار (مان ويتني - Mann Whitney Test) (1: 740 - 745) لحساب الفروق لصدق الاختبارات المستخدمة .

- استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط.
- استخدام معامل الاعتراض
- النسبة المئوية لمقدار التغير لمقدار (نسبة التحسن أو التقدم) عن طريق المعادلة التالية:

القياس البعدي - القياس القبلي

$$\frac{\text{النسبة المئوية لمقدار التغير}}{\text{القياس القبلي}} = \text{X 100}$$

عرض النتائج التي توصل إليها على النحو الآتي:
1- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على سرعة الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد:

وقد استعان الباحث بمعدل النبض لتحديد شدة الحمل داخل الوحدات التدريبية، حيث إن معدل النبض يعد أحد المؤشرات الفسيولوجية المهمة والمستخدم في تحديد الأحمال التدريبية، بل وأكثرها استخداماً، لسهولة دون الحاجة للاستعانة بأجهزة معملية، ويعد النبض من أدق المؤشرات التي يعطي معلومات إيجابية وسريعة لردود فعل الأجهزة الوظيفية في الملعب.

وعند استخدام النبض في توجيهه الأحمال التدريبية تم تحديد العناصر التالية بدقة:

- 1- عمر اللاعب.
- 2- معدل النبض في الراحة.
- 3- أقصى معدل لضربات القلب ويتم ذلك من خلال المعادلة التالية
أقصى معدل للنبض = 220 - عمر اللاعب.
- 4- درجة الحمل المناسب لتدريب العنصر المراد تطويره %.

ومن خلال المعلومات السابقة يمكن تحديد النبض الذي يجب أن يصل إليه ويحافظ عليه اللاعب في أثناء أداء التمرين من خلال المعادلة التالية:

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

أولاً : عرض النتائج:
في ضوء أهداف وفروض البحث، يتناول الباحث

جدول رقم (8) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار الأول

الدلالة	الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
غير دال	1.42	0.54	13.94	0.95	14.62	الضابطة
دال	6.52	0.21	11.76	1.03	14.64	التجريبية

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.05) = (5.66)

من الجدول رقم (8) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة، في نتائج الاختبار الأول والذي يستهدف قياس سرعة التحرك لتطيط الكرة والتصويب، حيث كانت قيمة الفروق المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية.

جدول رقم (9) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار الثاني

الدلالة	الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
غير دال	1.30	1.70	50.73	0.82	52.58	الضابطة
دال	11.10	0.74	47.19	0.89	53.14	التجريبية

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.05) = (5.66)

من الجدول رقم (9) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة، في نتائج الاختبار الثاني، والذي يستهدف قياس سرعة تمرير واستقبال الكرة مع تبادل التحرك الطولي على خط منطقة المرمى، حيث كانت قيمة الفروق المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية.

جدول رقم (10) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار الثالث

الدلالة	الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
غير دال	1.96	0.55	46.35	1.06	47.47	الضابطة
دال	6.13	0.18	40.53	1.57	46.65	التجريبية

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.05) = (5.66)

من الجدول رقم (10) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة، في نتائج الاختبار الثالث، والذي يستهدف قياس سرعة تمرير واستقبال الكرة مع تبادل التحرك العرضي، حيث كانت قيمة الفروق المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية.

جدول رقم (11) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار الرابع

الدلالة	الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		القياسات المجموعات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
غير دال	0.45	0.58	57.13	0.71	56.98	الضابطة
دال	12.45	0.81	52.47	0.48	56.90	التجريبية

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.05) = (5.66)

من الجدول رقم (11) يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، في نتائج الاختبار الرابع، والذي يستهدف قياس سرعة التحرك للهجوم الخاطف وسرعة التصويب ، حيث كانت قيمة الفروق المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية.

2- النسبة المئوية لمقدار التقدم في مستوى سرعة الأداء المهاري لدي لاعبي كرة اليد:

جدول رقم (12) النسب المئوية لمقدار التقدم بين القياسات القبلي والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى سرعة الأداء المهاري

الفرق بين النسبة المئوية لمقدار التقدم	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				البيانات الإحصائية الاختبارات
	النسبة المئوية للتقدم	مقدار التقدم	المتوسط		النسبة المئوية للتقدم	مقدار التقدم	المتوسط		
			بعدي	قبلي			بعدي	قبلي	
15.02	4.65	0.68	13.94	14.62	19.67	2.88	11.76	14.64	الأول
7.68	3.52	1.85	50.73	52.58	11.20	5.95	47.19	53.14	الثاني
10.75	2.36	1.12	46.35	47.47	13.11	2.81	43.75	46.65	الثالث
7.52	0.26	0.15	57.13	56.98	7.78	1.32	55.58	56.90	الرابع
40.97	10.79	النسبة المئوية الكلية لمقدار التقدم			51.76	النسبة المئوية الكلية لمقدار التقدم			

يستهدف قياس سرعة التحرك للهجوم الخاطف وسرعة التصويب، وبين 4.65% للاختبار الأول الذي يستهدف قياس سرعة التحرك لتطبيق الكرة والتصويب.

- هناك تبايناً بين النسبة المئوية الكلية لمقدار التقدم للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية بفارق 40.97%

ثانياً : مناقشة النتائج:

في ضوء ما تم عرضه من نتائج لتطبيق البرنامج التدريبي المهاري المقترح، والاختبارات المستخدمة يناقش الباحث نتائج البحث على النحو الآتي :

يتضح من الجدول السابق أن:

- هناك تقدماً في قيم النسب المئوية لصالح القياسات البعدية لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.
- تراوحت قيم النسب المئوية للتقدم في المجموعة التجريبية ما بين نسبة 7.78% للاختبار الرابع الذي يستهدف قياس سرعة التحرك للهجوم الخاطف وسرعة التصويب ، ونسبة 19.67% للاختبار الأول الذي يستهدف قياس سرعة التحرك لتطبيق الكرة والتصويب.
- تراوحت قيم النسب المئوية للتقدم في المجموعة الضابطة ما بين نسبة 0.26% للاختبار الرابع، والذي

على الواجبات المهارية لمراكز اللعب، وعدم وإغفال أجزاء الجسم العاملة والداعمة للأداء المهاري ، بل إنه من الواجب استخدام برامج تخاطب العمل المهاري بأسلوب موجه، ومحدد الهدف، لذلك يري الباحث أن التدريبات المشابهة للأداء لتنمية المجموعات العضلية العاملة والمحركة للأجزاء المشاركة في الأداء المهاري حصلت على سرعة أكبر لأداء المهارة الحركية.

هذا ما يشير إلي "عبد الفتاح، أبو العلاء" (19) (1997م)، (20) (1993م)، "دبور، ياسر محمد" (14) (1997م) بقولهم إنه عند تطوير سرعة الأداء المهاري يجب الاهتمام باختيار نوعية البرامج الموجهة لتطوير عنصر السرعة، حيث إنها من أصعب العناصر التي يمكن تمييزها لكونها فطرية أكثر من مكتسبة، كما أنها تعتمد على العمليات العصبية ونشاط الجهاز العصبي وخاصة سرعة رد الفعل المركب بعدة استجابات، وكذلك المكونات العضلية الخاصة ومستوى الانقباض العضلي، لذلك لكي ترتقي سرعة الأداء يجب اختيار التمرينات التي تعتمد على محصلة مركبات السرعة للأجزاء المستخدمة في العمل المهاري. (14: 232) (18: 114) (19: 189)

وهو الأمر الذي أشارت إليه بعض الدراسات التي اهتمت بتنمية سرعة الأداء، حين أشارت إلى أنه عند تنمية السرعة يجب ربطها بالقوة ومشتقاتها، وأن اختيار التمرينات التي تنمي السرعة يجب أن يتم من خلال تحديد الخصائص الفنية للأداء المهاري تحديداً دقيقاً لتحديد نوع وشكل التدريبات الموجهة لتنمية السرعة. (8: 206، 207) (20: 399) (27: 92 - 94).

كما أن طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد تجمع بين استخدام الذراعين والرجلين معاً سواء في التمرير أو التصويب أو الخداع أو التنطيط (14: 20) (15: 18)، ويتم الأداء من خلال حركات ترددية سريعة إلا أنه من خلال عرض نتائج الدراسة وتأثيرها نو دلالة إحصائية

يتبين من نتائج الجداول (8)، (9)، (10)، (11)، (12) أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة في الاختبارات المستخدمة للمجموعة التجريبية، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة في الاختبار الأول الذي يستهدف قياس سرعة التحرك لتنطيط الكرة والتصويب (6.52)، وفي الاختبار الثاني الذي يستهدف قياس سرعة تمرير واستقبال الكرة مع تبادل التحرك الطولي على خط منطقة المرمى بلغت قيمة "ت" المحسوبة (11.10)، وفي الاختبار الثالث الذي يستهدف قياس سرعة تمرير واستقبال الكرة مع تبادل التحرك العرضي بلغت قيمة "ت" المحسوبة (6.13)، وفي الاختبار الرابع الذي يستهدف قياس سرعة التحرك لهجوم الخاطف وسرعة التصويب بلغت قيمة "ت" المحسوبة (12.45).

وجميع هذه القيم دالة إحصائياً مما يشير إلى تأثير أو فاعلية البرنامج التدريبي المقترح للمهام التخصصية الفردية المطبق على المجموعة التجريبية في تنمية سرعة الأداء المهاري سواء كان ذلك على سرعة التحرك لتنطيط الكرة والتصويب أو سرعة تمرير واستقبال الكرة مع تبادل التحرك الطولي على خط منطقة المرمى أو سرعة تمرير واستقبال الكرة مع تبادل التحرك العرضي أو سرعة التحرك لهجوم الخاطف وسرعة التصويب على المرمى لكل من الجناحين والظهيرين.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن سرعة الأداء المهاري هي محصلة سرعة عمل حركي لمجموعة أجزاء الجسم المشاركة في تنفيذ الأداء المهاري المقصود، وعليه فإنه يمكن القول بأنه هناك علاقة طردية بين سرعة الأداء المهاري - محصلة سرعة الأداء المهاري - وسرعة أداء أجزاء الجسم المشاركة في العمل المهاري، لذلك فإنه من الصعب تنمية سرعة الأداء المهاري بطرائق تقليدية، لذا يتم تنمية سرعة الأداء من خلال تدريبات مشابهة للأداء التخصصية تبنى

اللعب والظهيرين الأمر الذي أدى إلى تحسن في طريقة الأداء المهاري ومن ثم زيادة في سرعة الأداء .

الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث وأدوات جمع البيانات والمعالجة الإحصائية المستخدمة في هذا البحث وبعد عرض ومناقشة النتائج يمكن استخلاص ما يلي:

1- التدريبات تخصصية مقترحة مشابهة للأداء باستخدام تدريبات للواجبات المهارية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية.

2- النسبة المئوية لمقدار تقدم المجموعة التجريبية عن الضابطة في القياسات القبليّة والبعديّة في متغيرات البحث بلغ (40.97%)، غير أن ذلك لم يحقق الدلالة الإحصائية للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

3- تنمية سرعة الأداء من خلال تدريبات مشابهة للأداء التخصصية تبنى على الواجبات المهارية لمراكز اللعب، وعدم وإغفال أجزاء الجسم العاملة والداعمة للأداء المهاري ، بل إنه من الواجب استخدام برامج تخاطب العمل المهاري بأسلوب موجه.

التوصيات:

في ضوء أهداف البحث وعينته المختارة وفي ضوء

نتائج واستنتاجات البحث يوصي الباحث بما يلي:

1- تطبيق التدريبات التخصصية المشابهة للأداء المستخدمة في البحث نظراً لفاعليتها في تنمية سرعة الأداء المهاري في لعبة كرة اليد.

2- أن تكون عملية تنمية سرعة الأداء أحد محاور واهتمام الباحثين نظراً لصعوبة تنمية هذا المتطلب المهاري مع مراعاة المرحلة السنية ويفضل الناشئين.

3- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث على رياضات أخرى.

للتدريبات المشابهة للأداء الخاص بالواجبات المهارية الفردية - للظهيرين وصانع اللعب- على سرعة الأداء المهاري، لذلك يرى الباحث أن ذلك قد يعود إلى ربط الأداء المهاري بالقوة العضلية وهو الأمر الذي أشارت إليه بعض الدراسات التي اهتمت بتنمية سرعة الأداء إلى أنه من الواجب التركيز والتأثير في العضلة بتدريبات تجعلها تستجيب بصورة سريعة بأسلوب مطاطية العضلة أولاً ثم يلي ذلك انقباض أيزوتوني مركزي كرد فعل انعكاسي للمطاطية تقوم به المغازل العضلية ،وهذا ما يحدث في أثناء أداء التدريبات البليومترية. (14: 83) (20: 398) (27: 68).

كما يرى الباحث تحقيق نتائج مؤثرة للبرنامج المقترح في تنمية سرعة الأداء المهاري قد يرجع إلى المرحلة السنية لعينة الدراسة والتي بلغ متوسطها (17.18 سنة)، وهو ما أشار إليه ياسر محمد حسن (14) (1997م) بقوله إنه من الواجب الاهتمام بتدريب المرحلة السنية من سن 12- 18 سنة على سرعة الأداء حيث إنها من أنسب المراحل السنية التي يمكن من خلالها تحسين سرعة الأداء (14 : 232) وهو ما أكدته نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة "حجازي، مجدي أحمد وإبراهيم، أحمد محمود" (7) (1993م).

ومن العرض السابق يكون فرضاً هذه الدراسة قد تحققت، وأن التدريبات المشابهة للأداء المهاري المقترحة لتنمية سرعة الأداء المهاري أثرت تحقق الهدف الموضوع لأجله مع نسبة تقدم لصالح المجموعة التجريبية ، ويرجع الباحث ذلك إلى حسن تنظيم العمل التدريبي والتزام اللاعبين وكثافة العمل التخصصي لمركزي صانع اللعب والظهيرين، كما يرجع الباحث هذا التحسن لكثرة عدد التكرارات المهارية التي أداها اللاعبون خلال فترة تنفيذ البرنامج المهاري باستخدام الواجبات المهارية لكل من صانع

- المراجع:**
- 1- أبو حطب، فؤاد وصادق، أمال (1991م): **مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي**، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
 - 2- الاتحاد المصري لكرة اليد: **اللجنة الفنية بالاتحاد المصري**، بدون تاريخ.
 - 3- أحمد، عادل إبراهيم ودبور، ياسر محمد (2005م): **أثر برنامج تدريب للواجبات المهارية الفردية التخصصية - للظهيرين والجناحين - على سرعة الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد**، بحث علمي منشور مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، العدد العشرون، الجزء الثالث، جامعة أسيوط.
 - 4- إسماعيل، محمد عبد الرحيم (1996م): **تأثير استخدام بعض ألعاب المنافسات على تحسين سرعة أداء حركات القدمين بدون كرة للاعبي كرة السلة تحت سن 12 سنة**، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، العدد السادس والعشرون، جامعة الإسكندرية.
 - 5- البرعي، خالد علي (2008م): **برنامج تدريبي مقترح باستخدام التحليل الكيفي للمفردات الهجومية لبعض مراكز اللعب لتنمية مستوى الأداء المهاري للناشئين في كرة اليد**، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
 - 6- البساطي، أمر الله أحمد (1996م): **التدريب والإعداد البدني في كرة القدم**، منشأة المعارف، الإسكندرية.
 - 7- حجازي، مجدي أحمد وإبراهيم، أحمد محمود (1993م): **فعالية تدريبات مقترحة باستخدام الأداء المهاري على تحسين سرعة الأداء و القوة المميزة بالسرعة الخاصة لبعض المهارات الأساسية للاعبي الإسكواش**، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، العدد الرابع عشر، جامعة الإسكندرية.
 - 8- حسام الدين، طلحة حسين (1994م): **الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي**، دار الفكر العربي، القاهرة.
 - 9- حسانين، محمد صبحي (1996م): **التحليل العملي للقدرات البدنية في مجالات التربية البدنية والرياضية التطبيقية**، دار الفكر العربية، القاهرة.
 - 10- حمودة، محمد خالد ودبور، ياسر محمد (1995م): **الهجوم في كرة اليد**، مؤسسة الديب للطباعة، الإسكندرية.
 - 11- الخياط، ضياء وغازال، عبد الكريم قاسم (1988م): **كرة اليد**، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
 - 12- دبور، ياسر محمد وحمد، محمد مرسال (1996م): **دراسة تأثير التمرينات البليومترية على سرعة الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد**، المؤتمر العلمي الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
 - 13- دبور، ياسر محمد (1996م): **التدريب في كرة اليد**، منشأة المعارف، الإسكندرية.
 - 14- دبور، ياسر محمد (1997م): **كرة اليد الحديثة**، منشأة المعارف، الإسكندرية.
 - 15- درويش، كمال وآخرون (1998م): **الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات - تطبيقات**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
 - 16- سلامة، إبراهيم أحمد (2000م): **المدخل التطبيقي للقياس والتقويم في التربية الرياضية**، منشأة المعارف، الإسكندرية.
 - 17- السيد، أحمد البسيوني والقطان، طارق شكري (1995م): **تأثير تدريبات الجري الهوائية واللاهوائية على السرعة وتحمل السرعة للاعبي كرة السلة**، علوم وفنون التربية الرياضية، العدد الخامس، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
 - 18- عبد الفتاح، أبو العلا (1997م): **التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية**، دار الفكر العربي، القاهرة.
 - 19- عبد الفتاح، أبو العلا وشعلان، إبراهيم (1994م): **فسيولوجيا تدريب كرة القدم**، دار الفكر العربية، القاهرة.
 - 20- عبد الفتاح، أبو العلا ونصر الدين، احمد (1993م): **فسيولوجيا اللياقة البدنية**، دار الفكر العربية، القاهرة.
 - 21- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (1987م): **الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي**، دار المعارف، القاهرة.
 - 22- علاوي، محمد حسن (1992م): **علم التدريب الرياضي**، ط13، دار المعارف، القاهرة.
 - 23- علي، يوسف ذهب (1994م): **الفسيولوجيا العامة وفسيولوجيا الرياضة**، مكتبة الحرية، القاهرة.
 - 24- عودة، أحمد عربي (1998م): **كرة اليد وعناصرها الأساسية**، شركة اللجا، مالطة.
 - 25- لانجهوف، جيرد وتيواندرت (1982م): **كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس**، ترجمة كمال عبد الحميد، مراجعة زينب فهمي عمر، دار الفكر العربي، القاهرة.
 - 26- منسي، محمد عبد الحليم (1989م): **الإحصاء والقياس في التربية وعلم النفس**، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
 - 27- مهران، وسيلة محمد وعبد الحميد، سمير (1995م): **تأثير استخدام التدريب البليومتري على المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظاهرية**، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، العدد الرابع والعشرون، جامعة الإسكندرية.
 - 28- الوليلي، محمد توفيق (1989م): **كرة اليد (تعليم - تدريب - تكتيك)**، الكويت.
- 29- Fox , E.I & Mathews D.K., the physiological of physical education and Atheties .3rd .ed., Saunders collage publishing, Philadelphia, 1981.
- 30- Nenad R, Vatromir S, and Marijana C, : Position - Related Differences in Basic Motor Abilities of Croatian Top-Level Female Handball Players , Faculty of Natural Sciences, Mathematics and Education University of Split, Department of Kinesiology, Croatia ,2005.
- 31- Scott K., Edward T. Howloy, Exercise physiology ,theory and applications 2 fitness and Performance Brown benchmark ,1994.

The effect of suggested specialized exercises similar to the skill performance of the back playing centers on the speed of the skill performance of the Yemeni handball players – youth

Khaled Ali Ahmed AL-Bur'i

Abstract

The research aims to design a proposed training program to develop the speed of skill performance through using the duties or individual specialized skill tasks for the back line (playmaker - backs) in handball, to identify the impact of those proposed exercises on the speed of skill performance for players in back positions (playmaker - backs) in handball. The samples of the study were chosen purposefully from the youth handball team in the Republic of Yemen, who participated in the International Challenge Championship Bangladesh for handball for the sports season (2009-2010 AD). 12 players were chosen and divided into two groups, an experimental group (6 players) and the control group (6 players). The researcher used the parametric statistical methods, because the study sample is small. The statistical program (SPSS) was used in the analysis. The most important findings of the study are as follows:

- The proposed training program has an effect on the speed of skill performance of handball players.
- The percentage values of progress in the experimental group is 7.78% for the fourth test, which aims to measure the movement speed of the lightning attack and shooting speed, and 19.67% for the first test, which aims to measure the speed of movement for dribbling and shooting.
- The percentage values of progress in the control group is 0.26% for the fourth test, which aims to measure the movement speed of the lightning attack and shooting speed, and 4.65% for the first test, which aims to measure the speed of movement to dribble the ball and shoot.
- There is a discrepancy between the total percentage of progress for the experimental and control groups in favor of the experimental group, with a difference of 40.97%

The researcher recommended the application of specialized exercises similar to the performance used in the research due to their effectiveness in developing the speed of skill performance in the game of handball. The process of developing the speed of performance should be among the focus and interest of researchers; Finally, he recommended conducting more similar studies on other sports.