



The Effect of Specific Training Programs on Enhancing Certain Physical Fitness Components among Youth Handball Players at Shabab Rakhma Club – Dhamar Governorate

Muhammad Abdullah Ali Manser^{1,*}, Ali Ali Nasser Al-Ashmli¹

¹ Department of Practical materials, Faculty of Physical education. - Sana'a University, Sana'a, Yemen.

*Corresponding author: abwmaralshmlly@gmail.com & In0882651@gmail.com

Keywords

1. specific exercises

2. physical abilities

Abstract:

The aim of this study was to investigate the effect of specific training exercises on improving certain physical abilities among junior handball players. The research sample consisted of ten (10) junior players from Shabab Rakhma Club, selected intentionally, all under the age of 17. The researchers adopted the experimental method using a one-group pre-test and post-test design, as it is appropriate for the nature of the study. The training program lasted for 12 weeks, with three training sessions per week. The findings indicated that the training program led to improvements in several physical abilities, including speed, agility, strength, speed-strength, flexibility, and stretching. The researchers recommended that coaches place greater emphasis on using specific physical tests when assessing junior athletes, and carefully consider the types of exercises included in training programs to enhance the physical performance of junior players, particularly in the sport of handball.

أثر التدريبات النوعية في تحسين بعض القدرات البدنية لدى ناشئ كرة اليد بنادي شباب رخمة – محافظة ذمار

محمد عبدالله علي منصر^{1*}، علي علي ناصر العشملي¹

قسم المواد العملية، كلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء، صنعاء، اليمن.

*المؤلف: abwmaralshmy@gmail.com & ln0882651@qamil.com

الكلمات المفتاحية

٢. القدرات البدنية

١. التدريبات النوعية

الملخص:

هدفت الدراسة معرفة أثر التدريبات النوعية في تحسين بعض القدرات البدنية (القوة، السرعة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة المرونة والإطالة) لدى لناشئ كرة اليد، وتكونت عينة الدراسة من (10) لاعبين ناشئين في نادي شباب رخمة، جرى اختيارهم بالطريقة العمدية التي تكونت أعمارهم تحت (17) سنة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، بطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملاءمته طبيعة الدراسة؛ إذ استمر البرنامج التدريبي (12) أسبوعاً، بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، وقد توصل الباحثان إلى أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسين في بعض القدرات البدنية، وقد وصيا بضرورة اهتمام المدربين باستخدام الاختبارات البدنية الخاصة عند تقويم الناشئين، وكذلك نوعية التمرينات المستخدمة في البرامج التدريبية للارتقاء بالمستوى البدني في فئة الناشئين، لاسيما في لعبة كرة اليد.

1 الجانب النظري للدراسة:

1-1- المقدمة:

كرة اليد من الألعاب التي يكون فيها الاحتكاك المباشر بين اللاعبين أثناء إنجاز الأداءات المهارية سواء الهجومية أم الدفاعية؛ لذلك تُعد القدرات العضلية أحد المتطلبات المهمة التي يجب أن يمتلكها جميع اللاعبين؛ لتأثيرها في وصول الأداء الفني إلى مستوى عالٍ من الفاعلية.

وإذ كانت القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية هي القدرات البدنية الحاسمة للأداء عند لاعبي كرة اليد إلا أن القوة القصوى وتحمل القوة هي أيضا من المتطلبات الأساسية وقاعدة مهمة يبني عليها الكثير من العناصر البدنية المختلفة.

ويشير النمر والخطيب" (1996م) إلى أن الإعداد البدني في الدول المتقدمة رياضيا أصبح على قمة جوانب الإعداد الأخرى، مثل الإعداد الفني حيث يجب تنمية عناصر اللياقة البدنية أولا بدرجة مناسبة؛ لأن الأهداف الفنية المهارية والخططية إنما تصاغ للأفراد والأنشطة الرياضية المختلفة وفقا للقدرات البدنية للاعبين (عبدالعزیز النمر، 2000صفحة7) .

كما يرى الباحثان أنه على مستوى المنافسة فإن اللاعب غير المعد بدنيا يظهر عليه التعب ويظهر ذلك عند فقدان الكرة بكثرة، بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططي أو انعدامه، على العكس اللاعب المعد بدنيا فإنه ينهي المباراة كما بدأها.

ويضيف النمر والخطيب" (1996م) أن القدرات البدنية تمثل الأساس المهم في العملية التدريبية التي تبني عليها استكمال مقومات أو عناصر التدريب الأخرى؛ إذ إن إنجاز مستويات عالية من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بإمكانية اللاعب في إنجاز مستويات عالية من القدرات البدنية التي تشمل القوة والسرعة والتحمل (عبدالعزیز النمر، 2000صفحة93)

كما يري عصام عبد الخالق (2003) أن التدريبات النوعية تعد الوسيلة الرئيسة للإعداد البدني الخاص لأنها تعطي اللاعب نفس الإحساس المطلوب تنفيذه في المهارة الحركية، وأن نقص هذه التدريبات تظهر أثرا سلبيا في مقدرة اللاعب وهبوط مستواه.

(عبدالخالق، 2003صفحة114)

ويوضح كمال درويش وآخرون (1998) أنه يجب على المدرب أن يراعى عند تصميمه لبرامج التدريب أن تحتوي على التدريبات النوعية والتخصصية التي تشابه متطلبات الأداء الحركي الخاصة بكرة اليد باستخدام نفس المجموعات العضلية في الاتجاه العام

لأداء اللعبة ذاتها سواء البدني أو المهاري أو الخططي. (درويش، 1998صفحة66)

كما يؤكد أحمد بيومي (2004) أن التمرينات المتشابهة والمطابقة للأداء تعطي فرصة لنجاح وتحسين المهارة، ويفضل تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة عن طريق استخدام الأداء الحركي لتمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الحركي لتلك الحركات الأساسية فيما يتناسب مع متطلبات المهارة (بيومي، 2004صفحة91)

ويرى علي السعيد (2007) أن هذا النوع من التدريب يخدم العضلات العاملة في الأداء الحركي؛ إذ يكون ذلك في نفس اتجاه العمل العضلية المستخدم في الأداء. (السعيد، 2007صفحة119)

1-2- مشكلة الدراسة:

يرى الباحثان أن تدريبات النوعية البدنية هي تمارين تهدف إلى تحسين القدرات البدنية والحركية الخاصة، مثل تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية التي هي من العناصر البدنية الحاسمة للأداء عند لاعبي كرة اليد، إلا أن القوة القصوى وتحمل القوة أيضا من المتطلبات الأساسية وقاعدة مهمة يبني عليها الكثير من الصفات البدنية المختلفة.

ومن خلال ملاحظتهم من عدم تمكن اللاعبين في مختلف المراحل السنية من أداء بعض المهارات الحركية المركبة للعبة في أوقات حرجية؛ بسبب فقدانهم للكرة بسهولة أو أداء تلك المهارات الحركية المركبة بشكل يفتقر إلى الدقة والقوة المطلوبة؛ الأمر الذي قد يرجع إلى انخفاض معدلات القوة العضلية بأنواعها المختلفة؛ مما يؤثر سلبا في قدرات اللاعبين البدنية التي لا تساعدهم في أداء المهام الخططية المكلف بها اللاعب، ويعني ذلك وجود قصور في الاهتمام بالقوة العضلية الكافية فنرى معظم اللاعبين تصوب من داخل منطقة ال 9 أمتار وقد ندر التصويب من خارج ال 9 أمتار.

وبناءً على ذلك فقد رأي الباحثان ضرورة أن يتم تدعيم البرنامج التدريبي للناشئ ببعض التدريبات الخاصة المتنوعة للعينة التجريبية الوحيدة.

3-1- أهمية الدراسة:

يشمل الدراسة أهميتين، وهما كالآتي:

1-3-1- الأهمية العلمية للبحث:

- يعد من الأبحاث النادرة في البيئة اليمنية التي تناولت هذا الموضوع على حد علم الباحثين.
- محاوله لإيجاد حل لمشكله ضعف اللاعبين في الجمهورية اليمنية.
- زيادة الجانب المعرفي وتثقيف المدربين عند اقتراح البرامج التدريبية بأهمية الاهتمام بالتدريبات النوعية.
- يعد هذا الدراسة مرجعاً يستفاد منها من قبل المختصين في مجال التدريب الرياضي وخاصة في تدريب كرة اليد عامة وخاصة في البيئة اليمنية.
- فتح المجال لباحثين آخرين للاستفادة من نتائج هذا الدراسة لعمل أبحاث ودراسات أخرى ومن زوايا مختلفة.

2-3-1- الأهمية التطبيقية للبحث:

- معرفة أثر التدريبات النوعية في تحسين بعض القدرات البدنية لفئة الناشئين بنادي شباب رخمة بمحافظة ذمار في لعبة كرة اليد.
- تمكين المدربين من الاستفادة من البرنامج التدريبي في تطوير القدرات البدنية للاعبينهم.

4-1- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

- التعرف إلى أثر استخدام التدريبات النوعية في تحسين بعض القدرات البدنية (القوة، السرعة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة المرونة والإطالة) لدى ناشئي كرة اليد بنادي شباب رخمة محافظة ذمار.

5-1- فرضيات الدراسة: افترض الباحثان:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على تأثير التدريبات النوعية في تحسين بعض القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة- السرعة - الرشاقة - الإطالة) لدى ناشئي شباب رخمة في لعبة كرة اليد.

6-1-مجالات الدراسة: شمل الدراسة المجالات الآتية:

المجال البشري: شمل الدراسة ناشئي كرة اليد بنادي شباب رخمة - محافظة ذمار تحت سن 17 سنة.

المجال المكاني:

الصالة الرياضية المغطاة بمدينة ذعفان الرياضية محافظة ذمار.

المجال الزماني:

أجريت هذا الدراسة وتطبيق البرنامج في العام التدريبي (2024م - 2025م).

7-1- الكلمات الدالة في الدراسة:**التدريبات النوعية:**

هي تلك التدريبات التي تتشابه مع طبيعة الأداء الفني للمهارات وتتطابق مع تركيب مسار الأداء الحركي المستخدم في المنافسة وتعبّر عن الإعداد المباشر لتطوير مستوى أداء الفرد الرياضي.

(عبدالخالق ، 2003صفحة380)

القدرات البدنية:

هي القدرات البدنية التي تؤدي دوراً محورياً في تحسين الأداء للاعب كرة اليد ومن أهمها (القوة - السرعة - المرونة). (إجرائي)

8-1- الدراسات السابقة:**■ دراسة السيد بهاء الدين علي إبراهيم (2013م)**

بعنوان تأثير استخدام التدريبات النوعية في تحسين بعض الخصائص البدنية والمهارية لبراعم التايكوندو_استخدم الباحث المنهج التجريبي مستخدماً التصميم التجريبي ذا المجموعتين، إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، واستخدم القياسات القبلية والبعدية، ويتمثل مجتمع الدراسة في لاعبي التايكوندو بالمشروع القومي للناشئين بالشرقية تحت سن 12 سنة للموسم الرياضي 2012م، ومن أهم النتائج أن التدريبات النوعية قيد الدراسة أدت إلى تحسين الخصائص البدنية و المهارية لدى أفراد المجموعة التجريبية زيادة المرونة في المفاصل وتحسين مستوى الأداء والمستوى الرقمي.

(السيد ، 2017،الصفحات232 - 268)

■ دراسة يحيى، شريف علي طه (2019). تأثير

التدريبات النوعية في بعض القدرات التوافقية للاعب كرة الطائرة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لعينة تجريبية واحدة، وتكونت عينة الدراسة بالطريقة العمدية العشوائية لعدد (12) لاعب من إجمالي (18) لاعباً، استبعد الباقي لأسباب مختلفة من لاعبي الكرة الطائرة ممتاز (ب) بنادي كفر الشيخ الرياضي المسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة لموسم (2018- 2019م)، وكانت أهم النتائج في ضوء هدف الدراسة وفرضاتها، وفي حدود عينة الدراسة، ومن المعالجات الإحصائية

المستخدمة والبرنامج التدريبي المقترح الذي كان له الأثر الإيجابي في تحسين القدرات التوافقية للاعبين كرة الطائرة. (طه، 2019، الصفحات 443 - 468)

■ **دراسة سليمان، محمود محمد لبيب (2021).** تأثير التدريبات النوعية في بعض المتغيرات البدنية لناشئ الوثب الثلاثي، استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، وذلك لمناسبتة لطبيعة الدراسة مع استخدام القياس القبلي والبعدي، وتمثل مجتمع الدراسة وعينتها في ناشئ الوثب الثلاثي بمحافظة قنا ١٧ ناشئ ٢٠١٩ / ٢٠٢٠، واختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية وقوامها ٧ ناشئين من مركز شباب جرجوس بمدينة قوص، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التعليمي أثر تأثيراً إيجابياً في تنمية القدرات البدنية لمتسابقين الوثب الثلاثي، ويوضح ذلك الفروق بين نتائج القياسات القبلي والبعدي. (لبيب، 2021، الصفحات 32 - 53)

■ **دراسة جبارة، ابتسام عمار عمرو (2015).** تأثير التدريبات النوعية على تحسين بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة، اعتمد الباحث على المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من 20 ناشئ من ناشئ كرة السلة والمقيدين بقوائم الاتحاد الليبي لكرة السلة التي تتراوح أعمارهم من 10-12 سنة، وجميع الناشئين مقيدين بنادي المدينة الرياضي بطرابلس، وتمثلت أدوات الدراسة في استمارة تسجيل بيانات، واختبارات بدنية لقياس مهارة الوثب العمودي، وثني الجذع، والجري الزجراجي، وعدو 20 متراً، والدوائر المرقمة، ودفع الكرة من الوقف، ودفع الكرة من الجلوس، والتمرير بالدفع، ودقة تمرير الكرة، والتصويب على الهدف، والتصويب نصف دقيقة، والتصويبية السليمة، والمتابعة المستمرة 10 ث، وقد توصل الدراسة إلى عدة نتائج، ومن أهمها

أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية أدى إلى تحسين القدرات البدنية، والمهارية لبعض المهارات الأساسية، وأوصى الدراسة بعدة توصيات، ومنها أهمية استخدام التدريبات النوعية في التدريب بصفة عامة وكرة السلة بصفة خاصة، وضرورة اهتمام المدربين بالتدريبات النوعية التي تخدم الجانب البدني والمهارى والدمج بينهما. (عمرو، 2015، الصفحات 538 - 548)

■ **دراسة كلير Celier وآخرين (1998).** تأثير التدريبات النوعية في التوازن الحركي والثبات للأطفال الصم وشملت عينه الدراسة على (14) طفلاً صمّاً من الفصل التعليمي المتكامل، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ومن أهم النتائج عمل التدريب النوعي على زياده الحركة الأمامية والخلفية وعمل على انخفاض الجرعة من الشمال إلى اليمين للقفزات. (Callier, 1998)

2- منهج الدراسة وإجراءاتها:

1-1- منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بطريقة المجموعة الواحدة بالتصميم القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة.

2-3- مجتمع الدراسة: تمثل المجتمع الأصلي للبحث من ناشئ كرة اليد بأندية محافظة نمر تحت سن (17) سنة وعددهم (60) لاعباً مسجلاً في كشوفات فرع الاتحاد العام لكرة اليد للعام التدريبي (2025-2024م).

2-4- عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة (10) لاعبين لفئة الناشئين في لعبة كرة اليد بنادي شبابه رجمة جرى اختيارهم بالطريقة العمدية التي تكونت أعمارهم تحت سن (17).

2-4-1- تجانس عينة الدراسة: أجرى الباحثان القياسات الخاصة بالتجانس لأفراد عينة الدراسة الأساسية قبل بدء تطبيق البرنامج التدريبي، وذلك لتأكد من اعتدالية أفراد عينة الدراسة الأساسية في متغيرات الدراسة وإيجاد التجانس لها والجدول رقم (1) يوضح ذلك:

جدول رقم (1) يوضح اعتدالية توزيع عينة الدراسة، علماً أن (ن = 10)

المتغيرات القدرات البدنية	وحدة القياس	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	أقل قيمة	أعلى قيمة	اختبار شيبيرو ويلك	
							نوع	مستوى
السن	سنة	17.83	0.75	0.313	15.30	18.44	الدلالة	0.201

المتغيرات القدرات البدنية	وحدة القياس	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	أقل قيمة	أعلى قيمة	اختبار شبيرو ويلك	
							نوع الدلالة	مستوى الدلالة
الطول	سم	1.78	0.056	1.074	170.20	182.30	غير دال	0.238
الوزن	كجم	68.16	3.81	1.033	65.50	74.80	غير دال	0.421
العمر التدريبي	سنة	3.66	0.816	1.46	2.80	3.90	غير دال	0.541

* دال عند مستوى 0.05

بمعنى أنه أكبر من (0,05) مما يدل على اعتدالية البيانات وأن جميع قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين (3±)، مما يؤكد ذلك على اعتدالية وتجانس عينة الدراسة.

يتضح من الجدول رقم (1) أن جميع قيم متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي لعينة البحث التجريبية تراوحت بين (0.201-0.541)، وأن جميع هذه القيم غير دالة إحصائياً عند مستوى دالة (0,05)

جدول (2) يبين توصيف اعتدالية عينة الدراسة التجريبية في متغيرات القدرات البدنية الخاصة ن=10

المتغيرات القدرات البدنية	الاختبارات	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	أقل قيمة	أعلى قيمة	اختبار شبيرو ويلك	
							نوع الدلالة	مستوى الدلالة
السرعة	العدو 100 متر من البدء العالي	13.476	0.436	0.622	13.04	14.00	غير دال	0.585
رشاقة	الجري المتعرج لبارو	28.00	0.473	1.932	27.00	28.20	غير دال	0.036
القوة	رمي كرة طبية وزن 800 جرام	13.05	0.529	2.109	13.00	14.23	غير دال	0.021
القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي لسارجنت	43.00	0.523	2.58	40.00	47.00	غير دال	0.955
مرونة	ثني الجذع أماماً أسفل	11.23	1.040	0.539	10.00	12.88	غير دال	0.789
تحمل قدرة	الانبطاح المائل ثني الذراعين	25.0	1.22	1.361	24.00	27.00	غير دال	0.147
تحمل قدرة	خطوات طائرة خمس عشرة خطوة	101.00	1.49	0.414	99.00	103.00	غير دال	0.909

المعنوية (0.005)؛ مما يدل على اعتدالية البيانات، وأن جميع قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين (3±) على عينة البحث التجريبية في جميع متغيرات القدرات البدنية الخاصة.

● استمارة استطلاع لأراء الخبراء النهائي حول أهم الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئ كرة اليد

- استمارات التسجيل والتفريغ
- الاختبارات والمقاييس.

1-5-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ميزان طبي لقياس وزن الجسم (كجم)

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم مستوى الدلالة لعينة البحث التجريبية في جميع متغيرات القدرات البدنية الخاصة تراوحت بين (0.021-0.909)، وأن جميع هذه القيم غير دالة إحصائياً وأقل من مستوى 5-2- وسائل جمع البيانات:

- المسح المرجعي للمراجع والبحوث والدراسات العلمية
- استمارة لاستطلاع رأي الخبراء حول أهم الاختبارات للقدرات البدنية لناشئ كرة اليد.

- جهاز الرستامتر لقياس الطول الكلي للجسم (سم).
- ملعب كرة يد،
- صناديق مختلفة الارتفاع.
- حواجز مختلفة الارتفاع.
- أقماع لتحديد العلامات.
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس.

2-6 خطوات إجراءات الدراسة:

2-6-1 تحديد القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئ كرة اليد:

مسح الباحثان مسحاً مرجعياً لآراء العلماء حول القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئ كرة اليد، جدول (3) يوضح أهم القدرات البدنية الخاصة والواجب توافرها لدى ناشئ كرة اليد، التي تسهم في إنجاز الواجب البدنية، ويمكن أن تؤدي إلى تحسين مستوى الأداء المهاري أيضاً، ثم عرض الباحثان القدرات البدنية التي توصل إليها عن طريق المسح المرجعي على السادة الخبراء وعددهم (10)، وقد ارتضى

الباحثان بنسبة (80%) فأكثر من آراء السادة الخبراء، ويتفق الباحثان مع ما ذكره العلماء حول مكونات القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئ كرة اليد، وكانت أهم القدرات البدنية التي يجب توافرها لدى ناشئ كرة اليد وذلك حسب الأهمية النسبية لها كما يلي:

- 1- القوة.
- 2- السرعة.
- 3- القوة المميزة بالسرعة.
- 4- الرشاقة.
- 5- المرونة والإطالة.

2-6-2 تحديد الاختبارات البدنية:

عرض الباحثان ما جرى التوصل إليه من اختبارات القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئ كرة اليد، والجدول رقم (3) يوضح ما جرى عرضه على السادة الخبراء، وقد ارتضى الباحثان بنسبة (80%) فأكثر من آراء السادة الخبراء، وكانت أهم الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية التي يجب توافرها لدى ناشئ كرة اليد كما يوضح جدول رقم (3).

جدول (3) النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم الاختبارات للقدرات البدنية الخاصة لدى ناشئ كرة اليد

(ن=10)				
م	القدرات البدنية	الاختبارات	الدرجة المقدر	النسبة المئوية
1	القوة	رمي كرة طبية وزن 800 جرام	49	89.09%
		اختبار دفع كرة طبية 3 كجم بالذراعين	35	63.64%
		عدو 100 متر	47	85.45%
2	السرعة	عدو 40 مترًا	31	56.36%
		عدو 50 مترًا	35	63.64%
		سرعة دوران الذراع حول السلة	25	45.45%
		اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع للقدم	35	63.64%
		اختبار الوثب العريض من الثبات	35	63.64%
7	قوة مميزة بالسرعة	اختبار الجلوس من الرقود 20 ثانية	37	67.27%
		الوثب العمودي لسارجنت	51	92.73%
		اختبار تسلق حبل بطول 4 أمتار	13	23.64%
		اختبار لف الجذع جانباً	19	34.55%
8	المرونة	اختبار المرونة الديناميكية	17	30.91%
		اختبار ثني الجذع أماماً أسفل	49	89.09%
		اختبار الكوبري	37	67.27%
		اختبار الجري المكوكي	43	78.18%
		اختبار بارو للرشاقة	47	85.45%
		اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في 15 ثانية	43	78.18%
		خطوات طائرة خمس عشرة خطوة	51	92.73%
10	تحمل قدرة	الانبطاح المائل ثني الذراعين	49	89.09%
		اختبار نط الحبل	35	63.64%

جدول (4) النسبة المئوية لآراء الخبراء النهائي حول أهم الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئ كرة اليد (ن=10)

م	القدرات البدنية	الاختبارات	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية
1	القوة	رمي كرة طبية وزن 800 جرام	49	89.09%
2	السرعة	عدو 100 متر	47	85.45%
4	قوة مميزة بالسرعة	الوثب العمودي لسارجنت	51	92.73%
5	المرونة	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل	49	89.09%
6	الرشاقة	اختبار بارو للرشاقة	47	85.45%
7	تحمل القدرة	خطوات طائرة خمس عشرة خطوة	51	92.73%

الأدوات المستخدمة: كرة طبية وزنها 8 جرام قطاع

للرمي

مواصفات الأداء: من خلف خط الرمي يقوم اللاعب رمي الكرة من أقصى مسافة ممكنة.

تسجيل النتائج: تحسب المسافة من خلف خط الرمي حتى مكان سقوط الكرة بالمتر.

اختبار الوثب العمودي لسارجنت:

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب لأعلى.

الأدوات المستخدمة: حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن الأرض عن 3.60 أمتار - طعنه طباشير أو مسحوق

جير وقطعه من القماش المسح علامات الجير بعد قراءه كل محاوله يقوم بها المختبر.

مواصفات الأداء: تثبت السبورة أو قطعة الخشب على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى لها على يسمح

للمختبر أن يؤدي الاختبار بأعلى ارتفاع، ويراعي أن تثبت اللوحة بعيداً عن الحاد بمسافة لا تقل عن 15 سم

حتى الاحتكاك بالحائط أثناء الوثب لأعلى ثم وضع علامة بالطباشير.

تسجيل النتائج: يسجل للمختبر أعلى مسافة عمودية، وتقاس لأقرب سنتيمتر.

الانبطاح المائل ثني الذراعين

الغرض من الاختبار: قياس التحمل العضلي لمنطقه الذراعين والكتفين

الأدوات المستخدمة: أرض مستوية

مواصفات الأداء: يتخذ المختبر وضع الانبطاح المائل على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم

وليس به تقوس لأعلى أو الأسفل يقوم المحكم بوضع كف يده على الأرض، ثم يقوم بإعطاء إشارة البدء

للمختبر الذي يقوم بثني الذراعين لمس ظهر يد المحكم ثم الرجوع يجب أن يلمس المختبر ب صدره يد المحكم

في كل مره يقوم فيها بثني الذراعين عند مد الذراعين غير مسموح بسحب الجسم من الخلف وإلى الأمام أو

يوضح جدول (3) و (4) آراء السادة الخبراء في أنسب الاختبارات للقدرات البدنية الخاصة لدى ناشئ كرة اليد، وقد اختار الباحثان أعلى نسبة التي حصل عليه الاختبار، كما هو موضح بالجدول.

1-7-2 الاختبارات البدنية المستخدمة:

• اختبار العدو 100 متر من البدء العالي:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى.

الأدوات المستخدمة: مضمار العاب قوى -أو ملعب ترابي مساحة 110 أمتار -أرض مستوية - ساعة إيقاف (خط البداية وخط النهاية) المسافة بينهم 100 متر.

طريقه الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية، عند إعطاء إشارة البدء

يجري المختبر بأقصى سرعه ممكنة؛ حتى يقطع خط النهاية، يعطى المختبر محاولة واحدة فقط ويمكن ان يؤدي الاختبار مختبران اثتان؛ لضمان توافر عامل

المنافسة، يجب أن ينادي الأذن بالبدء بالنداء الآتي: (خذ مكانك انطلق).

حساب الدرجات: يحتسب الزمن منذ إعطاء إشارة البدء وحتى يقطع خط (النهاية لأقرب جزء بالمئة من الثانية).

• اختبار الجري المتعرج بطريقه بارو:

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة: ميدان طوله 4,75م وعرضه 3 م- قوائم ساعة إيقاف.

وصف الأداء: يقف المختبر نضع البدء العالي خلف خط البداية، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري

المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات على شكل رقم ثمانية باللغة الإنجليزية.

التسجيل: يسجل الزمن الذي قطعه المختبر في الثلاث دورات لأقرب (0.1) بالثانية.

• اختبار رمي كرة طبية وزن 800 جرام

لأقصى مسافة.

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للذراعين

تسجيل النتائج: تسجل أفضل محاولة من المحاولتين على المقياس من وضع ثني الجذع سواء بالسالب أم الموجب.

● اختبار خطوات طائرة خمس عشرة خطوة

الغرض من الاختبار: تحمل قدرة الأدوات المستخدمة: أرض مستوية مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية من وضع الوقوف ومع صافرة البداية الوثب بالخطوة الطائرة شمال يمين خمس عشرة خطوة. **تسجيل النتائج:** تحسب المسافة التي قطعها المختبر لمسافة خمس عشرة خطوة لأقرب سم.

أعلى بينما المطلوب ان تكون حركه الجسم واحدة من أسفل إلى أعلى يجب ألا يتخلل الأداء أي توقف يعطى لكل مختبر محاولة واحدة فقط.

تسجيل النتائج: يحتسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها المختبر بثني يمد الذراعين بالطريقة الصحيحة.

● اختبار ثني الجذع أماما أسفل

الغرض من الاختبار: قياس المرونة. **الأدوات المستخدمة:** مسطرة مدرجة. **واصفات الأداء:** يثني اللاعب بثني الجذع أماما إلى أسفل؛ بحيث تكون أصابع اليد في مستوى واحد وموازياً للمقياس، وفي هذه الوضع يحاول ثني الجذع لأقصى مدى ممكن مع عدم ثني الركبتين.

جدول (5) المسح المرجعي للمتغيرات البدنية الخاصة لدى ناشئ كرة اليد

م	اسم المؤلف	نوعية المرجع	ترتيب بيانات المراجع		الصفات البدنية الخاصة بالوثب الثلاثي								
			الوثب	السرعة	السرعة	السرعة	السرعة	السرعة	السرعة	السرعة	السرعة	السرعة	السرعة
1	عادل عبد البصير علي	عربي	272	200	4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	عويس الجبالي	عربي	340	200	4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	محمد حسنين صبحي	عربي	200	200	4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	محمد توفيق الوليلي	عربي	240	200	9	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	منير جرجس	عربي	55	200	0	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	ياسر دبور	عربي	256	200	4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
المجموع				6	5	5	4	5	5	3	3	5	-
النسبة المؤية%				10	80	80	65	80	80	50	50	80	-
					%	%	%	%	%	%	%	%	%

6-2-3 الدراسة الاستطلاعية:

أجرى الباحثان دراستين استطلاعتين، الأولى قبل البدء في تنفيذ الاختبارات، من يوم الأحد (1445/29/5) الموافق (2024/12/1) إلى يوم الأربعاء (1445/2/6) الموافق (2024/12/4)، والثانية قبل البدء في تنفيذ البرنامج من يوم الجمعة (19/6/1445) الموافق (20/12/2024) إلى يوم الثلاثاء (23/6/1445) الموافق (24/12/2024)، على صالة دغفان في نادي شباب رخمة، وذلك بهدف التعرف إلى الاختبارات وعملية البدء في البرنامج التدريبي.

7-2-7-1 المعاملات العلمية:

7-2-7-1-1 صدق المحكمين: عرض الباحثان بعرض متغيرات الدراسة على (10) خبراء من المحكمين المتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي، وبعد إجراء التعديلات اللازمة وفقاً لآراء المحكمين من حيث وضوح المتغيرات وشمولها وذلك ارتباطها بمتغيرات الدراسة، واستبعد الباحثان المتغيرات التي لم تحصل على نسبة (75%) فأكثر. **7-2-7-2 صدق التمايز:** استخدم الباحثان صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداها مجموعة مميزة من لاعبي نادي سلام معبر

تحت (17) سنة لعدد (5) لاعبين، والمجموعة الأخرى غير المميزة وهم من لاعبي الفتح وعددهم (5) لاعبين، وأجري التطبيق في المدة من يوم الأحد (5/29/1445) الموافق (1/12/2024) إلى يوم الأربعاء (19/6/1445) الموافق (2024/12/4) وقد حسب الباحثان دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق التمييزي للمتغيرات الدراسية، والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول رقم (6) يوضح دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لحساب صدق التمايز.

القدرات البدنية	وحدة القياس الاختبارات	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة (ي) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
السرعة	العدو 100 متر من البدء العالي	5.33	32.00	7.67	46.00	11.000	0.026	دالة
رشاقة	الجري المتعرج لبارو	5.58	33.50	7.42	44.50	12.500	0.037	دالة
القوة	رمي كرة طبية وزن 800 جرام	8.00	48.00	5.00	30.00	9.000	0.011	دالة
القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي لسارجنت	6.58	39.50	6.42	38.50	17.500	0.036	دالة
مرونة	ثني الجذع أماماً أسفل	7.42	44.50	5.58	33.50	12.500	0.039	دالة
تحمل قدرة	الانبطاح المائل ثني الذراعين	8.25	49.50	4.75	28.50	7.500	0.008	دالة
تحمل قدرة	خطوات طائرة خمس عشرة خطوة	7.67	46.00	5.33	32.00	11.000	0.026	دالة

علماً أن قيمة (ي) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = (12.00) يتضح من الجدول أنه توجد فروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في جميع القياسات البدنية لصالح المجموعة المميزة؛ مما يدل على صدق الاختبارات.

علمنا أن قيمة (ي) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = (12.00) يتضح من الجدول أنه توجد فروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في جميع القياسات البدنية لصالح المجموعة المميزة؛ مما يدل على صدق الاختبارات.

2-3-7- الثبات:

حسب الباحثان الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، على عينة استطلاعية قوامها (5) لاعبين، من يوم الأحد (5/29/1445) الموافق

جدول رقم (7) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لحساب ثبات متغيرات الدراسة (ن = 6)

القدرات البدنية	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)	مستوى الارتباط
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السرعة	العدو 100 متر من البدء العالي	12.9917	0.352	12.9083	0.245	0.918	عالٍ
رشاقة	الجري المتعرج لبارو	25.995	1.7773	25.938	1.7354	0.999	عالٍ
القوة	رمي كرة طبية وزن 800 جرام	15.333	0.816	15.1667	0.752	0.868	عالٍ

مستوى الارتباط	قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات	القدرات البدنية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
عالي	0.977	13.64795	49.6667	14.24664	50.1667	الوثب العمودي لسارجنت	القوة المميزة بالسرعة
عالي	0.733	0.466	14.8167	0.479	14.883	ثني الجذع أماماً أسفل	مرونة
عالي	0.798	9.83192	29.3333	10.56409	30.0000	الانبطاح المائل ثني الذراعين	تحمل قدرة
عالي	0.997	9.979	110.700	9.875	109.600	خطوات طائرة خمس عشرة خطوة	تحمل قدرة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = (0.878)

على السادة الخبراء ذوي الاختصاص، واستمر (12) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أي من تاريخ (11/7/1446) الموافق (11/1/2025) إلى تاريخ (20/9/1446) الموافق (20/3/2025).

❖ أسس وضع البرنامج التدريبي:

طبق الباحثان الأسس العلمية للتدريب الرياضي كما أشار إليها عصام عبد الخالق مصطفى (2003م)، وهي (الاستعداد-الاستجابة الفردية-التكيف-التقدم بدرجات الحمل-الخصوصية-التنوع-الإحماء والتهدئة – العودة للحالة الطبيعية).

وبناء على اختبارات تحديد المستوى للاعبين واستطلاع رأي الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي والاستعانة بعدد من المراجع المتخصصة في فاعلية الوثب الثلاثي والتدريب الرياضي والاختبارات والمقاييس لتحديد عناصر البرنامج التدريبي من حيث (مدة البرنامج – عدد وحدات التدريب الأسبوعية – زمن الوحدة التدريبية – دورة الحمل – درجة الحمل المناسبة للبرنامج – طريقة التدريب المناسبة للبرنامج ثم تم عرضها على السادة الخبراء، لاختيار محاور البرنامج التي تناسب مع المرحلة السنية قيد البحث كانت آراء السادة الخبراء كما يلي:

اتضح من الجدول رقم (7) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في كافة متغيرات الدراسة؛ إذ إن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية؛ إذ تراوح معامل الارتباط ما بين (0.83 - 0.99) مما يؤكد وجود تبات، وإنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

2-8- متغيرات الدراسة:

✓ **المتغير المستقل:** البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية.

المتغير التابع: بعض القدرات البدنية (القوة، السرعة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة المرونة و الإطالة) لدى ناشئ شباب رخمة في لعبة كرة اليد.

2-9- **التجربة الرئيسية للبحث:** اتبع الباحثان الخطوات الآتية لإجراءات التجربة الرئيسية الأساسية:

❖ **الاختبارات القبليّة:** أجري الاختبارات القبليّة للقدرات البدنية لمدة يومين قبل البدء بالبرنامج التدريبي أي بتاريخ (4-5/رجب 1446هـ) الموافق (4-5/1/2025).

❖ **البرنامج التدريبي:** اقترح الباحثان البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية في تحسين بعض القدرات البدنية مستنداً على الأسس والمبادئ العلمية بعد الرجوع للمراجع ذات الصلة، ومن ثم عرضها

جدول (8) آراء السادة الخبراء في محاور البرنامج التدريبي المقترح لدى ناشئ كرة اليد

م	المحاور	الاختيار	جدة المقدرة	نسبة المئوية	(ن = 10)
1	مدة البرنامج	8 أسبوع	49	89.0%	
2	عدد الوحدات التدريبية	3 وحدات أسبوعية	47	85.4%	
3	زمن وحدة التدريب	90 ق	45	81.8%	
4	عناصر الأساسية للبرنامج	م + خاص + منافسات	55	100.0%	
5	دورة الحمل	1:2	53	96.3%	
6	درجة الحمل	وسط - عالي - أقصى	51	92.7%	

❖ توزيع وحدات الحمل

جدول (9) توزيع عدد وحدات الحمل وشدها وأزمنتها

م	نوع الحمل	شدة الحمل	الوحدات	زمن الحمل	النسبة
1	متوسط	50%-75%	10 وحدات	900 ق	42 %
2	عالي	76%-89%	8 وحدات	720 ق	33 %
3	أقصى	90%-100%	6 وحدات	540 ق	25 %
	المجموع		24 وحدة	2160 ق	100%

وفيما يلي الشكل العام للوحدات التدريبية:

جدول (10)

الشهور	الأسابيع	مراحل الموسم	أهداف المرحلة	وسائل تحقيق الأهداف	شدة التدريب
الشهر الأول يناير	1 2 3	المدة التحضيرية الأولى	تنمية شاملة ومتوازنة لجميع المتطلبات البدنية وتنمية القوة العضلية ارتباطا بالحمل	تدريبات لأثقال- أحبال مطاط- تدريبات مقاومة- جيم- وثبات كرات طبية	70% من الشدة القصوى
الشهر الثاني فبراير	4 5 6	المدة التحضيرية الثانية	الاستمرار في تنمية المتطلبات البدنية العامة والعمل على زيادة التركيز على المتطلبات البدنية الخاصة والتركيز على القوة القصوى والسريعة	تمريبات الغرضية الأساسية تدريبات بليومتريك تدريبات مقاومة	85% من الشدة القصوى
الشهر الثالث مارس	7 8	المدة التحضيرية الثالثة	تنمية القوة المرتبطة بالسرعة والسرعة القصوى	تمريبات غرضية أساسية تمريبات خاصة بالإثقال تمريبات خاصة بالتكنيك	90% من الشدة القصوى

			والوصول إلى أعلى مستوى رقمي	أداء كامل صحيح الأخطاء	
--	--	--	-----------------------------	------------------------	--

❖ الاختبارات البعدية:

أجري الاختبارات البعدية للقدرات البدنية للدراسة وفقاً للظروف التي تمت فيها الاختبارات القبلية وبنفس الإجراءات والأفراد المساعدين وكذلك نفس الايام، وذلك بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي بيومين، أي: بتاريخ (23-24/9/1446) الموافق (23-24/3/2025).

2-10- أساليب المعالجة الإحصائية:

البرنامج الإحصائي (spss):

(المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - أعلى قيمة - أقل قيمة -

جدول رقم (11)، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة ن = 10

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السرعة العدو 100 متر من البدء العالي	الثانية	12.5583	0.313	12.2417	0.228
رشاقة الجري المتعرج لبارو	الثانية	25.9950	1.77730	24.6617	1.33771
القوة رمي كرة طبية وزن 800 جرام	المسافة	15.6667	1.03280	20.166	0.752
القوة المميزة بالسرعة الوثب العمودي لسارجنت	سم	50.1667	14.24664	59.1667	12.998
مرونة ثني الجذع أماماً أسفل	المسافة	14.8833	0.749	18.400	1.64560
تحمل قدرة الانبطاح المائل ثني الذراعين	العدد	30.000	10.56409	36.8333	9.45339
تحمل قدرة خطوات طائفة خمس عشرة خطوة	المسافة	35.7083	1.77579	42.5417	2.16874

تشير نتائج الجدول إلى الفروق بين المتوسط الحسابي والقبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات. والانحراف المعياري لمتغيرات الدراسة في القياسات جدول (12) نتائج اختبار ولكوكسون. (Wilcoxon) الإشارة بالراتب بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد عينة الدراسة.

القياسات	القياس	متوسط الرتب	الاتجاه	القيم	مج القيم	قيمة z	P احتمالية الخطأ	اتجاه الدلالة
السرعة العدو 100 متر من البدء العالي	القبلي	3.50	-	10	21.00	2.20	0.027	لصالح القياس البعدي
	البعدي	0.00	+	0	0.00			
رشاقة	القبلي	3.50	-	10	21.00	2.264	0.024	

الجري المتعرج لبارو	البعدي	0.00	+	0	0.00		لصالح القياس البعدي
القوة رمي كرة طبية وزن 800 جرام	القبلي	0.00	-	10	0.00	2.333	لصالح القياس البعدي
	البعدي	3.50	+	0	21.00	0.020	
الوثب العمودي لسارجنت	القبلي	0.00	-	10	0.00	2.207	لصالح القياس البعدي
	البعدي	3.50	+	0	21.00	0.027	
تحمل قدرة الانبطاح المائل ثني الذراعين	القبلي	0.00	-	10	0.00	2.032	لصالح القياس البعدي
	البعدي	3.00	+	0	15.00	0.042	
مرونة ثني الجذع أمامًا أسفل	القبلي	0.00	-	10	0	2.558	لصالح القياس البعدي
	البعدي		+	0	36	0.011	
تحمل قدرة خطوات طائرة خمس عشرة خطوة	القبلي	0.00	-	10	0.00	2.201	لصالح القياس البعدي
	البعدي	3.50	+		21.00	0.028	

بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على تأثير التدريبات النوعية في تحسين بعض القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - السرعة - الرشاقة - الإطالة) لدى ناشئ شباب رخصة.

تشير نتائج جدول رقم (3)، (4) إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية المرتبطة بالقدرات البدنية الخاصة بناشئ كرة اليد لصالح القياس البعدي قيد الدراسة.

حيث تراوحت قيمة ولكوكسون لجميع المتغيرات ما بين (2.032: 2.558) بمستوى دلالة Sig تتراوح بين (0.020: 0.042)، وهي جميعها أقل من (0.05)؛ الأمر الذي يشير إلى تحسن وتنمية القدرات البدنية للمجموعة التجريبية؛ إذ تحسن متوسط القياس البعدي لجميع متغيرات القوة المميزة بالسرعة - السرعة - الرشاقة - الإطالة) المتمثلة في الاختبارات الآتية (العدو 100 متر من البدء العالي - الجري المتعرج لبارو - رمي كرة طبية وزن 800 جرام - الوثب العمودي لسارجنت - الانبطاح المائل ثني الذراعين - ثني الجذع أمامًا أسفل - خطوات طائرة خمس عشرة خطوة)، ويعزى الباحثان هذا التحسن إلى البرنامج المقترح و التدريبات النوعية.

ويعزو (الباحثان) هذا التحسن في القدرات البدنية إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح قيد الدراسة حيث أشتمل البرنامج التدريبات النوعية باستخدام وزن الجسم و مقاومة الزميل ووزن الزميل، وكذا

قيمة z الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 1.96 تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات الدراسة لصالح القياس البعدي، وتشير النتائج من وجهة نظر الباحثين إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي من خلال تحسن في الاختبارات البدنية، وذلك لصالح القياس البعدي. بناء على ما أظهرته وأسفرت عنه النتائج الإحصائية وفي حدود القياسات التي تم إجراؤها، وفي الإطار المحدد لعينة الدراسة سوف يجري مناقشة مدى تحقق الأهداف وصدق الفروض ومن واقع البيانات وفي ضوء المعالجات الإحصائية السابق عرض نتائجها وانطلاقاً من فروض الدراسة توصل الباحثان إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات (القوة المميزة بالسرعة - السرعة - الرشاقة - الإطالة) المتمثلة في الاختبارات الآتية (العدو 100 متر من البدء العالي - الجري المتعرج لبارو - رمي كرة طبية وزن 800 جرام - الوثب العمودي لسارجنت - الانبطاح المائل ثني الذراعين - ثني الجذع أمامًا أسفل - خطوات طائرة خمس عشرة خطوة) للمجموعة التجريبية وجاءت الفروق لصالح القياس البعدي، ويرى الباحثان أن هذا النتائج ترجع إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح باستخدام التدريبات النوعية في تحسين بعض القدرات البدنية لدى عينة الدراسة.

مناقشة نتائج فرض الدراسة الذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05)

في الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات (الجري المتعرج لبارو- الوثب العمودي لسارجنت- العدو 100 متر من البدء العالي)، ويؤكد ذلك دراسة جبارة، ابتسام عمار عمرو (2015) أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية أدى إلى تحسين القدرات البدنية، والمهارية لبعض المهارات الأساسية. وأوصت الدراسة بعدة توصيات، ومنها أهمية استخدام التدريبات النوعية في التدريب بصفة عامة، وضرورة اهتمام المدربين بالتدريبات النوعية التي تخدم الجانب البدني والمهاري والدمج بينهما، ويضيف (الباحثان) أن القدرات البدنية لها أهمية خاصة؛ إذ إن جميع مهارات كرة اليد تتطلب التحضير البدني، ومن دون ذلك التحضير لا نستطيع الحصول على المهارات المتقنة والنتائج المرجوة.

وتتفق نتائج هذا المتغير مع دراسة حيي، شريف علي طه(2019)، و سليمان، محمود محمد لبيب (2021).

باستخدام بعض الأدوات مثل الأحبال المطاطة و الكرات الطبية و تدريبات بالأثقال الحديدية لتنمية تحمل القدرة العضلية السرعة والقوة لدى اللاعبين قيد الدراسة، وهذا أسهم في إظهار فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في متغيرات البدنية، كذلك أشتمل البرنامج على تمرينات لتنمية السرعة الحركية والسرعة الانتقالية؛ مما أسهم في الأداء المهاري السريع المطلوب للاعبين كرة اليد، وهذا ما اكد (حيي، شريف علي طه) (2019؛ إذ أشار إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية له أثر إيجابيًا في تحسين القدرات التوافقية.

ويرى (الباحثان) أن البرنامج التدريبي أشتمل على تمرينات نوعية بدنية لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لتقوية العضلات وإطالة العضلات ومرونة المفاصل ومتطلبات الأداء للاعبين كرة اليد ووحدات تدريبية للرشاقة مما ساعد في المقدرة على تغيير أوضاع الجسم في الهواء والأرض التي تتطلبها أغلب المهارات، مما ساعد في التحسن الملحوظ، وهذا ظهر

جدول (13) نسبة تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبلية في متغيرات الدراسة

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التحسن	الاختبارات
	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس
السرعة العدو 100 متر من البدء العالي	الثانية	12.558	0.313	12.24	السرعة العدو 100 متر من البدء العالي
رشاقة الجري المتعرج لبارو	الثانية	25.995	1.77730	24.66	رشاقة الجري المتعرج لبارو
القوة رمي كرة طبية وزن 800 جرام	المسافة	15.666	1.03280	20.16	القوة رمي كرة طبية وزن 800 جرام
القوة المميزة بالسرعة الوثب العمودي لسارجنت	سم	50.166	14.2466	59.16	القوة المميزة بالسرعة الوثب العمودي لسارجنت
مرونة ثني الجذع أمامًا أسفل	المسافة	14.883	0.749	18.40	مرونة ثني الجذع أمامًا أسفل
تحمل قدرة الانبطاح المائل ثني الذراعين	العدد	30.000	10.564	36.83	تحمل قدرة الانبطاح المائل ثني الذراعين
تحمل قدرة	المسافة	35.708	1.775	42.54	تحمل قدرة

خطوات طائرة خمس عشرة خطوة					خطوات طائرة خمس عشرة خطوة
------------------------------	--	--	--	--	------------------------------

• وجود دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية.
5- التوصيات:

■ يوصى الباحثان باستخدام الاختبارات البدنية الخاصة التي استخدمها الباحث عند تقويم اللاعبين الناشئين.

■ يوصى الباحثان بضرورة اهتمام المدربين بنوعية التمرينات المستخدمة في البرامج التدريبية للارتقاء بالمستوى البدني لناشئ كرة اليد.

■ يوصى الباحثان الجهات المختصة في اختيار مدربي المنتخبات الوطنية اليمينية وبالأخص مدربي منتخب الناشئين باستخدام البرنامج التدريبي المقترح، ولكن بعد التعرف إلى مستوى اللاعبين وتعديل شدة وحجم البرنامج بما يناسبهم.

6- المراجع:

1-6- المراجع باللغة العربية:

- [١] أبو عبدة، حسن السيد (2002): الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر.
- [٢] أبو عبدة، حسن السيد (2008): الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، ط (1)، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.
- [٣] السعيد أحمد (2007): الجود بين النظرية والتطبيق، الجزء الثاني مطبوعه 6 أكتوبر المنصورة.
- [٤] السيد بهاء الدين علي إبراهيم (2017): تأثير التدريبات النوعية على بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة لناشئ التايكوندو كلية التربية الرياضية للبنين (المجلد 57)، الزقازيق جامعة الزقازيق.
- [٥] الجبالي عويس (2003): التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، الطبعة الرابعة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- [٦] النمر عبد العزيز الخطيب ناريمان: (2000) الإعداد البدني وتدريب الأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي (المجلد الأولى)، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- [٧] الوليلي محمد توفيق (2009): تدريب المنافسات، الطبعة الأولى، مطابع جامعة حلوان، القاهرة.
- [٨] بيومي أحمد (2004): تأثير برنامج نوعي لتنمية الكومي الكاتا على فاعلية الأداء المهاري لناشئ الجودو، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

تشير نتائج الجدول (5) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري نسبة تحسن القياسات البعديّة عن القياسات القبليّة في جميع متغيرات الدراسة.

إذ أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسن في جميع المتغيرات البدنية؛ إذ بلغ أعلى معدل تحسن في اختبار القوة المتمثل في اختبار رمي الكرة الطبية وزن 800 جرام (28.68%)، وهذا يساعد على التمريرات السريعة والقوية، وكذا قوة التصويبات البعيدة من منطقة التسعة أمتار، وبلغ أقل معدل تحسن اختبار السرعة العدو 100 متر من البدء العالي - (2.25)، وهذا التحسن طبيعي بالنسبة ل سرعة العدو؛ إذ إن التحسن يكون فيها ضئيلاً في ظاهرة لكنه ممتاز، وأيضاً تحسن متفاوت في جميع الاختبارات البدنية ويفسر الباحثان هذا التحسن في النتائج إلى التأثير الإيجابي لفاعلية البرنامج التدريبي المقترح والتدريبات النوعية وأن البرنامج ذو فاعلية في تنمية القدرات الخاصة بناشئ كرة اليد.

هو ما يدل على الحجم الكبير لأثر البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية في تحسين بعض القدرات البدنية لدى ناشئ كرة اليد بنادي شباب رخصة - محافظة دمار، ويؤكد (النمر والخطيب، 1996م) أن القدرات البدنية تمثل الأساس الأهم في العملية التدريبية التي تبنى عليها استكمال مقومات أو عناصر التدريب الأخرى؛ إذ إن إنجاز مستويات عالية من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بإمكانية اللاعب في إنجاز مستويات عالية من القدرات البدنية التي تشمل القوة والسرعة والتحمل.

كما يري عصام عبد الخالق (2003) أن التدريبات النوعية تعد الوسيلة الرئيسة للإعداد البدني الخاص لأنها تعطي اللاعب نفس الإحساس المطلوب تنفيذه في المهارة الحركية، وأن نقص هذه التدريبات تظهر أثراً سلبياً على مقدرة اللاعب وهبوط مستواه.

4- الاستنتاجات:

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية له أثر إيجابي في تحسين بعض القدرات البدنية ((القوة، السرعة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة المرونة والإطالة)).
- تطور ملحوظ للمستوى بعض القدرات البدنية ((القوة المميزة بالسرعة- السرعة - الرشاقة - الإطالة)).

- [٩] جبارة، ابتسام عمار عمرو (2015): تأثير التدريبات النوعية على تحسين بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة، كلية التربية الرياضية. جامعة أسيوط.
- [١٠] جرجس منير (2003): كرة اليد للجميع، ط5، دار الفكر العربي، القاهرة.
- [١١] حسنين صبحي (2004): القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، الطبعة السادسة، القاهرة.
- [١٢] درويش وآخرون (1998): الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
- [١٣] ديور ياسر (1997): كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- [١٤] سليمان لبيب، محمود محمد (2021): تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية لناشئ الوثب الثلاثي، المجلد 18، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.
- [١٥] عبد الصير عادل (2004): تدريب القوة العضلية والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، القاهرة.
- [١٦] عبد الخالق عصام محمد (2003): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. القاهرة، منشأة المعارف، جمهورية مصر العربية.
- [١٧] يحيى، شريف علي طه (2019): تأثير التدريبات النوعية على بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة الطائرة (المجلد 19). كفر الشيخ: جامعة كفر الشيخ، كلية التربية الرياضية، جمهورية مصر العربية.

المراجع باللغة الأجنبية: 3-6-

- [1] Callier: Effect of specific training on static and dynamic blanca of deaf cereal stabs Revers activities physipues Et sportive. Oct France1998