

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: abwmaralshmly@gmail.com & In0882651@gmail.com

Keywords

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 ناشئي كرة اليد بنادي شباب رحمة – محافظة ذمار

محمد عبدالله علي منصر^{1,*} ، علي علي ناصر العشل¹

¹قسم المواد العلمية ، كلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء ، صنعاء ، اليمن.

المؤلف: abwmaralshmly@gamil.com & In0882651@gamil.com

الكلمات المفتاحية

٢. القدرات البدنية

١. التدريبات النوعية

الملخص:

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

1-1-1. المقدمة:

الجانب النظري للدراسة:

لأداء اللعبة ذاتها سواء البدني أو المهاري أو الخططي.
(درويش، 1998، ص66)

كما يؤكد أحمد بيومي (2004) أن التمرينات المتشابهة والمطابقة للأداء تعطي فرصة لنجاح وتحسين المهارة، ويفضل تربية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة عن طريق استخدام الأداء الحركي لتمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الحركي لذك الحركات الأساسية فيما يتاسب مع متطلبات المهارة (بيومي، 2004، ص91)

ويرى علي السعيد (2007) أن هذا النوع من التدريب يخدم العضلات العاملة في الأداء الحركي؛ إذ يكون ذلك في نفس اتجاه العمل العضلي المستخدم في الأداء.
(السعيد، 2007، ص119)

2-1. مشكلة الدراسة:

يرى الباحثان أن تدريبات النوعية البدنية هي تمارين تهدف إلى تحسين القدرات البدنية والحركة 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 أيضاً من المتطلبات الأساسية وقاعدة مهمة يبني عليها الكثير من الصفات البدنية المختلفة. ومن خلال ملاحظتهم من عدم تمكن اللاعبين في مختلف المراحل السنوية من أداء بعض المهارات الحركية المركبة للعبة في أوقات حرجة، 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 سلباً في قدرات اللاعبين البدنية التي لا تساعدهم في أداء المهام الخططية المكلف بها اللاعب، ويعنى ذلك وجود قصور في الاهتمام بالقوة العضلية الكافية فنرى معظم اللاعبين تصوب من داخل منطقة الـ 9 أمتار وقد ندر التصويب من خارج الـ 9 أمتار.

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

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 أيضاً من المتطلبات الأساسية وقاعدة مهمة يبني عليها الكثير من العناصر البدنية المختلفة.

ويشير النمر والخطيب" (1996م) إلى أن الإعداد البدني في الدول المتقدمة رياضياً أصبح على قمة جوانب الإعداد الأخرى، مثل الإعداد الفني حيث يجب تربية عناصر اللياقة البدنية أولاً بدرجة مناسبة؛ لأن الأهداف الفنية المهارية والخططية إنما تصاغ للأفراد والأنشطة الرياضية المختلفة وفقاً للقدرات البدنية للاعبين (عبدالعزيز النمر، 2000، ص7).

كما يرى الباحثان أنه على مستوى المناسبة فإن اللاعب غير المعد بدنياً يظهر عليه التعب ويفسر ذلك عند فقدان الكرة بكثرة، بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططي أو انعدامه، على العكس اللاعب المعد بدنياً فإنه ينهي المبارزة 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 بـإمكانية اللاعب في إنجاز مستويات عالية من القدرات البدنية التي تشمل القوة والسرعة والتحمل (عبدالعزيز النمر، 2000، ص93).

كما يرى 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 في مقدرة اللاعب وهبوط مستوى.

(عبدالخالق، 2003، ص114)

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

• المجال الزماني:

أُجريت هذا الدراسة وتطبيق البرنامج في العام التدريسي (2024-2025).

7-1 الكلمات الدالة في الدراسة:

• التدريبات النوعية:

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

(عبدالخالق، 2003، ص380)

• القرارات البدنية:

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

8-1 الدراسات السابقة:

■ دراسة السيد بهاء الدين على إبراهيم (2013م) بعنوان تأثير استخدام التدريبات النوعية في تحسين بعض الخصائص البدنية والمهارية لبراعم التايكوندو_استخدم الباحث المنهج التجريبي مستخدما التصميم التجريبي ذات المجموعتين، إدراهما ضابطة والآخر 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، الصفحات 232 - 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 العدمية العشوائية لعدد (12) لاعب من إجمالي (18) لاعباً، استبعد البالغي لأسباب مختلفة من لاعبي الكرة الطائرة ممتاز (ب) بنادي كفر الشيخ الرياضي المسجلين بالاتحاد المصري لكرة الطائرة لموسم (2018-2019م)، وكانت أهم النتائج في ضوء هدف الدراسة وفرضياتها، وفي حدود عينة الدراسة، ومن المعالجات الإحصائية

1-3-1 أهمية الدراسة:

يشمل الدراسة أهميتين، وهما كالتالي:

1-3-1-1. الأهمية العلمية للبحث:

- يعد من الابحاث النادرة في البيئة اليمنية التي تناولت هذا الموضوع على حد علم الباحثين.
- محاولة لإيجاد حل لمشكلة ضعف اللاعبين في الجمهورية اليمنية.
- زيادة الجانب المعرفي وتنقيف 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.

1-3-2-1. الأهمية التطبيقية للبحث:

- معرفة أثر التدريبات النوعية في تحسين بعض القدرات البدنية لفئة الناشئين بنادي شباب رحمة بمحافظة نمار في لعبة كرة اليد.
- تمكين المدربين من الاستفادة من البرنامج التدريسي في تطوير القدرات البدنية للاعبين.

4-1. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

التعرف إلى أثر استخدام التدريبات النوعية في تحسين بعض القدرات البدنية (القوية، السرعة، المرونة والإطالة) لدى لنشئي كرة اليد بنادي شباب رحمة محافظة نمار.

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 (القوية المميزة بالسرعة - الرشاقة المرونة - الإطالة) لدى ناشئ شباب رحمة في لعبة كرة اليد.

6-1-1. مجالات الدراسة: شمل الدراسة المجالات الآتية:
المجال البشري: شمل الدراسة ناشئ كرة اليد بنادي شباب رحمة - محافظة نمار تحت سن 17 سنة.

المجال المكاني:

الصاله الرياضية المغطاة بمدينة ذعفان الرياضية محافظة نمار.

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

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

2- منهج الدراسة وإجراءاتها:

1-2- منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بطريقة المجموعة الواحدة بالتصميم القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وذلك لملاءمتها لطبيعة الدراسة.

3- مجتمع الدراسة: تمثل المجتمع الأصلي للبحث من ناشئي كرة اليد بأندية محافظة ذمار تحت سن (17) سنة وعدهم (60) لاعباً مسجلاً في كشوفات فرع الاتحاد العام لكرة اليد للعام التدريسي (2025-2024).

4- عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة (10) لاعبين لفئة الناشئين في لعبة كرة اليد بنادي شباب رحمة جرى اختيارهم بالطريقة العدمية التي تكونت أعمارهم تحت سن (17).

1-4-2- 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:

المستخدمة والبرنامج التدريسي المقترن 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 لناشئي الوثب الثلاثي، استخدم الباحثان المنهج التجريبي ل المناسبة طبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، وذلك ل المناسبة طبيعة الدراسة مع استخدام القياس القبلي والبعدي، وتمثل المجتمع الدراسة وعيتها في ناشئي الوثب الثلاثي بمحافظة قنا ٢٠١٩ ناشئي ١٧ / ٢٠٢٠، واختيرت عينة الدراسة بالطريقة العدمية وقوامها ٧ ناشئين من مركز شباب جراجوس بمدينة قوص، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التعليمي أثر تأثيراً إيجابياً في تنمية القدرات البدنية لتسابقي الوثب الثلاثي، ويوضح ذلك الفروق بين نتائج القياسات القبلي والبعدي. (لبيب، 2021) الصفحات 32-53

▪ دراسة جباره، ابتسام عماد عمرو (2015). تأثير التدريبات النوعية على تحسين بعض القدرات الأساسية لناشئي كرة السلة، اعتمد الباحث على المنهج التجريبي، و تكونت عينة الدراسة من 20 ناشئ من ناشئي كرة السلة والمقيدين بقواعد الاتحاد الليبي لكرة السلة التي تتراوح أعمارهم من 10-12 سنة، وجميع الناشئين مقيدين بنادي المدينة الرياضي بطرابلس، وتمثلت أدوات الدراسة في استماراة تسجيل بيانات، واختبارات بدنية لقياس مهارة الوثب العمودي، وثني الجدع، والجري الجزاجي، 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 جدول رقم (1) يوضح اعتدالية توزيع عينة الدراسة، علماً أن (ن = 10)

| المتغيرات البدنية | وحدة القياس | المتوسطة الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواز | أقل قيمة | أعلى قيمة | نوع الدلالة | اختبار شبيرو ويلك |
|-------------------|-------------|------------------|-------------------|----------------|----------|-----------|-------------|-------------------|
| السن | سنة | 17.83 | 0.75 | 0.313 | 15.30 | 18.44 | غير دال | 0.201 |

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

* 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 التربيري لعينة البحث التجريبية تراوحت بين (0.541-0.201)، وأن جميع هذه القيم غير دالة إحصائيا عند مستوى دالة (0,05)

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

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

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 لآراء الخبراء النهائي حول أهم الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي كرة اليد

• استمارات التسجيل والتفريرغ
• الاختبارات والمقاييس.

2-5-2 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 إحصائيا وأقل من مستوى

2-5- وسائل جمع البيانات:

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

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

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

2-6-2 تحديد الاختبارات البدنية:

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

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

2-6-3 خطوات إجراءات الدراسة:

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

مسح الباحثان مسحًا مرجعياً لآراء العلماء حول القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي كرة اليد، جدول (3) يوضح أهم القدرات البدنية الخاصة والواجب توافرها لدى ناشئي كرة اليد، التي تسهم في إنجاز الواجب البدني، 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 جدول (3) النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم الاختبارات للقدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي كرة اليد

(ن=10)

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

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

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

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: حاطط أملس لا يقل ارتفاعه عن الأرض عن 3.60 متر- طعه طباشير أو مسحوق جير وقطعه من القماش المسمى علامات الجير بعد قراءه كل محاولة يقوم بها المختبر.

مواصفات الأداء: تثبت السبورة أو قطعة الخشب على الحاطط بحيث تكون الحافة السفلية لها على يسمح للمختبر أن يؤدي الاختبار بأعلى ارتفاع، ويراعي أن تثبت اللوحة بعيدا عن الحاد بمسافة لا تقل عن 15 سم حتى الاحتكاك بالحاطط 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 لمنطقة الذراعين والكتفين

الأدوات المستخدمة: أرض مستوية
مواصفات الأداء: يتخد 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 بثنى الذراعين لمس ظهر يد المحكم ثم الرجوع يجب أن يلمس المختبر بصدره يد المحكم في كل مره يقوم فيها بثنى الذراعين عند مد الذراعين غير مسموح بسحب الجسم من الخلف وإلى الأمام أو

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

1-7-2 الاختبارات البدنية المستخدمة:

• اختبار العدو 100 متر من البدء العالى:

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: يتخد المختبر وضع الاستعداد من البدء العالى خلف خط البداية، عند إعطاء إشارة البدء يجري المختبر بأقصى سرعة ممكنة؛ حتى يقطع خط النهاية، يعطى المختبر محاولة واحدة فقط ويمكن ان يؤدي الاختبار مختبران اثنان؛ لضمان توافر عامل المنافسة، يجب أن ينادي الآذن بالبدء بالنداء الآتي: (خذ مكانك انطلق).

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

• اختبار الجري المترعرع ببارو:

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.
الأدوات المستخدمة: ميدان طوله 4,75 م وعرضه 3 م- قوائم ساعة إيقاف.

وصف الأداء: يقف المختبر نضع البدء العالى خلف خط البداية، عند سماع اشارة البدء يقوم بالجري المترعرج بين القوائم الخمسة ثلاثة مرات على شكل رقم ثماني 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 المحاولات على المقاييس 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 س.م.

أعلى بينما المطلوب ان تكون حركة الجسم واحدة من أسفل إلى أعلى يجب لا يتدخل 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 أماماً أسفلاً

الغرض من الاختبار: قياس المرونة.

الأدوات المستخدمة: مسطرة مدرجة. واصفات الأداء: يثني اللاعب بثني الجذع أماماً إلى أسفل؛ بحيث تكون أصابع اليد في مستوى واحد وموازياً للمقاييس، وفي هذه الوضع يحاول ثني الجذع لأقصى مدى ممكن مع عدم ثني الركبتين.

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

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

7-2-2. المعاملات العلمية:

1-7-2- صدق المحكمين: عرض الباحثان بعرض متغيرات الدراسة على (10) خبراء من المحكمين المتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي، وبعد إجراء التعديلات الالزامية وفقاً لآراء المحكمين من حيث وضوح المتغيرات وشمولها وذلك ارتباطها بمتغيرات الدراسة، واستبعد الباحثان المتغيرات التي لم تحصل على نسبة (75%) فأكثر.

2-7-2- صدق التمايز: استخدم الباحثان صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة من لاعبي نادي سلام معبر

2-6-3. الدراسة الاستطلاعية:

أجرى الباحثان دراستين استطلاعيتين، 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 (23/6/1445) إلى يوم الثلاثاء (20/12/2024) الموافق (24/12/2024)، على صالة ذعفان في نادي شباب رحمة، وذلك بهدف التعرف إلى الاختبارات وعملية البدء في البرنامج التدريسي.

الأربعاء (1445/6/19) الموافق (2024/12/4) وقد حسب الباحثان دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق التمييز للمتغيرات الدراسة، والجدول (6) يوضح ذلك.

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

تحت (17) سنة لعدد (5) لاعبين، والمجموعة الأخرى غير المميزة وهم من لاعبي الفتح وعدهم (5) لاعبين، وأجري التطبيق في المدة من يوم الأحد (5/29/1445) الموافق (1/12/2024) إلى يوم

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

(1445/2/6) إلى يوم الأربعاء (2024/12/1) 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)، بمعنى أنه جرى إعادة تطبيقه بفارق زمني (16) يوم وعلى نفس العينة وتحت نفس ظروف التطبيق الأول، ثم حسب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

عما 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.

2-7-3-الثبات:

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

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

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

| مستوى الارتباط | قيمة (ر) | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | الاختبارات | القدرات البدنية |
|----------------|----------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|------------------------------|-----------------------|
| | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| عالٍ | 0.977 | 13.64795 | 49.6667 | 14.24664 | 50.1667 | الوثب العمودي لسارجنت | القوة المميزة بالسرعة |
| عالٍ | 0.733 | 0.466 | 14.8167 | 0.479 | 14.883 | ثني الجذع أماماً أسفل | مرونة |
| عالٍ | 0.798 | 9.83192 | 29.3333 | 10.56409 | 30.0000 | الانبطاح المانع ثني الذراعين | تحمل قدرة |
| عالٍ | 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) أسبوعاً بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع أي من تاريخ (11/1/2025) الموافق (11/7/1446) 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 والتهئة - العودة للحالة الطبيعية).

وبناء على اختبارات تحديد المستوى للاعبين واستطلاع رأى 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 السنوية 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 تعطى 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 المرنة والإطالة) لدى ناشئ شباب رحمة في لعبة كرة اليد.

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

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

❖ **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 عرر عرضها

جدول (8) آراء السادة الخبراء في محاور البرنامج التدريسي المقترن لدى ناشئي كرة اليد

| المحاور | الاختيار | جـة المقدرة | سـبة المئوية | (ن=10) |
|-------------------------|--------------------|-------------|--------------|--------|
| مدة البرنامج | 8 أسبوع | 49 | % 89.09 | |
| عدد الوحدات التدريبية | 3 وحدات أسبوعية | 47 | %85.45 | |
| زمن وحدة التدريب | 90 ق | 45 | %81.82 | |
| عناصر الأساسية للبرنامج | أم + خاص + منافسات | 55 | %100.0 | |
| دورة الحمل | 1:2 | 53 | %96.36 | |
| درجة الحمل | وسط - عالي - أقصى | 51 | %92.73 | |

❖ توزيع وحدات الحمل

جدول (9) توزيع عدد وحدات الحمل وشدةتها وأزمنتها

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

وفيما يلي الشكل العام للوحدات التدريبية:

جدول (10)

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

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

اختبار مان وتنى - معامل ارتباط بيرسون –
اختبار ولوكوكسون- نسبة التحسن).

3- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

عرض نتائج فرضية الدراسة ومناقشتها، التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدى على تأثير التدريبات النوعية في تحسين بعض القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة – السرعة – الرشاقة – الإطالة) لدى ناشئ شباب رحمة في لعبة كرة اليد.

❖ 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 التدريسي بيومين، أي: بتاريخ (23-24/3/2025) الموافق (1446/9/24).

10- أساليب المعالجة الإحصائية:

البرنامج الإحصائي (spss):

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

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

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

القبلية والبعدية لصالح القياس البعدى في جميع الاختبارات.

جدول (12) نتائج اختبار ولوكوكسون. (Wilcoxon) الإشارة بالراتب بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد عينة الدراسة.

تشير نتائج الجدول إلى الفروق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الدراسة في القياسات

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

| | | | | | | | |
|--|--------|-------|----|---|------|--------|----------------------------|
| الجري المترج لبارو | البعدي | 0.00 | 0 | + | 0.00 | البعدي | الصالح القياس البعدي |
| القوة رمي كرة طيبة وزن 800 جرام | البعدي | 0.00 | 10 | - | 0.00 | القلبي | الصالح القياس البعدي |
| | | 21.00 | 0 | + | 3.50 | البعدي | الصالح القياس البعدي |
| الوثب العمودي لسارجنت | البعدي | 0.00 | 10 | - | 0.00 | القلبي | الصالح القياس البعدي |
| | | 21.00 | 0 | + | 3.50 | البعدي | الصالح القياس البعدي |
| تحمل قدرة الانبطاح المائل ثني الذراعين | البعدي | 0.00 | 10 | - | 0.00 | القلبي | الصالح القياس البعدي |
| | | 15.00 | 0 | + | 3.00 | البعدي | الصالح القياس البعدي |
| مرونة ثني الجزء أماماً أسفل | البعدي | 0 | 10 | - | 0.00 | القلبي | الصالح القياس البعدي |
| | | 36 | 0 | + | | البعدي | الصالح القياس البعدي |
| تحمل قدرة خطوات طائرة خمس عشرة خطوة | البعدي | 0.00 | 10 | - | 0.00 | القلبي | الصالح القياس البعدي |
| | | 21.00 | | + | 3.50 | البعدي | الصالح القياس البعدي |

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

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

حيث تراوحت قيمة ولوكسون لجميع المتغيرات ما بين (2.032: 2.558) بمستوى دالة 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 البعدى لجميع متغيرات القوة المميزة بالسرعة - السرعة - الرشاقة - الإطالة) المتمثلة في الاختبارات الآتية (العدو 100 متر من البدء العالى - الجري المترج لبارو - رمي كرة طيبة وزن 800 جرام - الوثب العمودي لسارجنت - الانبطاح المائل ثني الذراعين- ثني الجزء أماماً أسفل - خطوات طائرة خمس عشرة خطوة) للمجموعة التجريبية وجاءت الفروق لصالح القياس البعدى، ويرى الباحثان أن هذا النتائج ترجع إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترن باستخدام التدريبات النوعية في تحسين بعض القدرات البدنية لدى عينة الدراسة.

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

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 1.96 تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى في متغيرات الدراسة لصالح القياس البعدى، وتشير النتائج من وجهة نظر الباحثين إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي من خلال تحسن في الاختبارات البدنية، وذلك لصالح القياس البعدى. 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 وفى ضوء المعالجات الإحصائية السابق عرض نتائجها وانطلاقاً من فروض الدراسة توصل الباحثان إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى في متغيرات (القوة المميزة بالسرعة - السرعة - الرشاقة - الإطالة) المتمثلة في الاختبارات الآتية (العدو 100 متر من البدء العالى - الجري المترج لبارو - رمي كرة طيبة وزن 800 جرام - الوثب العمودي لسارجنت - الانبطاح المائل ثني الذراعين- ثني الجزء أماماً أسفل - خطوات طائرة خمس عشرة خطوة) للمجموعة التجريبية وجاءت الفروق لصالح القياس البعدى، ويرى الباحثان أن هذا النتائج ترجع إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترن باستخدام التدريبات النوعية في تحسين بعض القدرات البدنية لدى عينة الدراسة.

مناقشة نتائج فرض الدراسة الذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دالة 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 العالى)، ويؤكد ذلك دراسة حيارة، ابتسام عمار عمرو (2015) أن البرنامج التدريبي المقترن باستخدام التدريبات النوعية أدى إلى تحسين القدرات البدنية، والمهاريات لبعض المهارات الأساسية. وأوصت الدراسة بعدة توصيات، ومنها أهمية استخدام التدريبات النوعية في التدريب بصفة عامة، وضرورة اهتمام المدربين بالتدريبات النوعية التي تخدم الجانب البدنى والمهارى والدمج بينهما، ويضيف (الباحثان) أن القدرات البدنية لها أهمية خاصة، إذ إن جميع مهارات كرة اليد تتطلب التحضير البدنى، ومن دون ذلك التحضير لا نستطيع الحصول على المهارات المتقنة والنتائج المرجوة.

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

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

| وحدة القياس | الاختبارات | نسبة التحسن | القياس | وحدة القياس | الاختبارات |
|-------------|---|-------------|-------------------|-------------|---|
| | | | البعدي | | |
| الثانية | السرعة العدو 100 متر من البدء العالى | 12.24 | الاتحراف المعياري | الثانية | السرعة العدو 100 متر من البدء العالى |
| الثانية | رشاقة الجري المتعرج لبارو | 24.66 | المتوسط الحسابي | الثانية | رشاقة الجري المتعرج لبارو |
| المسافة | القوه رمي كرة طيبة وزن 800 جرام | 20.16 | الاتحراف المعياري | المسافة | القوه رمي كرة طيبة وزن 800 جرام |
| سم | القوه المميزة بالسرعة الوثب العمودي لسارجنت | 59.16 | المتوسط الحسابي | سم | القوه المميزة بالسرعة الوثب العمودي لسارجنت |
| المسافة | مرنة ثني الجزء أماماً أسفل | 18.40 | الاتحراف المعياري | المسافة | مرنة ثني الجزء أماماً أسفل |
| العدد | تحمل قدرة الانبطاح المائل ثني الذراعين | 36.83 | المتوسط الحسابي | العدد | تحمل قدرة الانبطاح المائل ثني الذراعين |
| المسافة | تحمل قدرة | 42.54 | الاتحراف المعياري | المسافة | تحمل قدرة |

باستخدام بعض الأدوات مثل الأحبال المطاطة و الكرات الطبية و تدريبات بالانتقال الحديدي لتنمية تحمل القدرة العضلية السرعة والقوة لدى اللاعبين قيد الدراسة، وهذا أسهم في إظهار فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي في متغيرات البدنية، كذلك أشتمل البرنامج على تمارينات لتنمية السرعة الحركية والسرعة الانقلالية، مما أسهم في الأداء المهاري السريع المطلوب للاعبى كرة اليد، وهذا ما أكد (حيى، شريف على طه) (2019)، إذ أشار إلى أن البرنامج التدريبي المقترن باستخدام التدريبات النوعية له أثر إيجابياً في تحسين القدرات التوافقية.

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

| | | |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| خطوات طائرة خمس عشرة خطوة | 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 ضرورة اهتمام المدربين بنوعية التمارين المستخدمة في البرامج التدريبية للارتفاع بالمستوى البدنى لناشئ كرة اليد.
- يوصى الباحثان الجهات المختصة في اختيار مدربى المنتخبات الوطنية اليمنية وبالاخص مدربى منتخب الناشئين باستخدام البرنامج التدريبي المقترن، ولكن بعد التعرف إلى مستوى اللاعبين وتعديل شدة وحجم البرنامج بما يناسبهم.

6- المراجع:

6-1- المراجع باللغة العربية:

- [١] أبو عبده، حسن السيد (2002): الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر.
- [٢] أبو عبده، حسن السيد (2008): الإعداد البدنى للاعب كرة القدم، ط (١)، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.
- [٣] السعيد أحمد (2007): الجود بين النظرية والتطبيق، الجزء الثاني مطبعه ٦ اكتوبر المنصورة.
- [٤] السيد بهاء الدين علي إبراهيم (2017): تأثير التدريبات النوعية على بعض الصفات البدنية والمهارات الخاصة لناشئي التايكوندو كلية التربية الرياضية للبنين (المجلد ٥٧)، الزقازيق جامعة الزقازيق.
- [٥] الجبالي عويس (2003): التربيب الرياضي النظرية والتطبيق، الطبعة الرابعة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- [٦] النمر عبد العزيز الخطيب ناريمن: (2000) الإعداد البدنى وتربيب الأقل للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الأستاذة لكتاب الرياضي (المجلد الأولى)، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- [٧] الواليلى محمد توفيق (2009): تربيب المنافسات، الطبعة الأولى، مطبع جامعة حلوان، القاهرة.
- [٨] بيومي أحمد (2004): تأثير برنامج نوعي لتنمية الكومي الكاتا على فاعلية الأداء المهاري لناشئي الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

تشير نتائج الجدول (٥) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري نسبة تحسن القياسات البدنية عن القياسات القبلية في جميع متغيرات الدراسة.

إذ أدى البرنامج التدريبي المقترن إلى تحسن في جميع المتغيرات البدنية؛ إذ بلغ أعلى معدل تحسن في اختبار القوة المتمثل في اختبار رمي الكرة الطبيعية وزن 800 جرام (28.68%)، وهذا يساعد على التمرينات السريعة والقوية، وكذا قوة التصويبات البعيدة من منطقة التسعة أمتار، وبلغ أقل معدل تحسن اختبار السرعة العدو 100 متر من البدء العالى (2.25)، وهذا التحسن طبيعى بالنسبة لسرعة 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 الإيجابى لفاعلية البرنامج التدريبي المقترن والتدربيات النوعية وأن البرنامج ذو فاعلية في تنمية القدرات الخاصة لناشئ كرة اليد.

هو ما يدل على الحجم الكبير لأثر البرنامج التدريبي باستخدام التدربيات النوعية في تحسين بعض القدرات البدنية لدى ناشئ كرة اليد بنادى شباب رحمة - محافظة ذمار ، وبؤكد (النمر والخطيب، 1996) 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 يرى عصام عبد الخالق (2003) أن التدربيات النوعية تعد الوسيلة الرئيسة للإعداد البدنى الخاص لأنها تعطى اللاعب نفس الإحساس المطلوب تفيذه في المهارة الحركية، وأن نقص هذه التدربيات تظهر أثرا سلبيا على مقدرة اللاعب وهبوط مستوى.

4- الاستنتاجات:

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

- [٩] جباره، ابتسام عماد عمرو (2015): تأثير التدريبات النوعية على تحسين بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة السلة، كلية التربية الرياضية. جامعة أسيوط.
- [١٠] جرجس منير (2003): كرة اليد للجميع، ط٥، دار الفكر العربي، القاهرة.
- [١١] حسنين صبحي (2004): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، الطبعه السادسة، القاهرة.
- [١٢] درويش وأخرون (1998): الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
- [١٣] دبور ياسر (1997): كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- [١٤] سليمان لبيب، محمود محمد (2021): تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية لناشئي الوثب الثلاثي، المجلد ١٨، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.
- [١٥] عبد البصیر 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 القرارات التوافقية للاعبين كرة الطائرة (المجلد ١٩). كفر الشيخ: جامعة كفر الشيخ، كلية التربية الرياضية، جمهورية مصر العربية.

المراجع باللغة الأجنبية: ٦-٣-

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