



تأثير استخدام المباريات المصغرة المشروطة على بعض القدرات التوافقية والمهارية لناشئي كرة اليد

د. محمد عبدالله عبدالمرضي محمد *

• مقدمة ومشكلة البحث :-

لقد تقدمت الرياضة تقدماً كبيراً في الألعاب الرياضية ، سواءاً كانت الفرعية أو الفردية؛ إذ إنّ التقدم الحاصل في الألعاب والفعاليات الرياضية لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء بمثابة وعمل دؤوب من خلال الاستيعاب العميق لما تتضمنه أسس وقواعد علوم الرياضة من أجل رفع مستوى المتعلم والمتدرب ، وهذا طريق البحث والاطلاع الدائم على كل ما هو حديث لإضافة معلومات حديثة باتباع الوسائل والأساليب العلمية الحديثة للوصول باللاعب إلى مستوى متقدم في الأداء ، وعلى الرغم من تنوع أساليب التدريب وتوسعها غير أننا لا يمكن أن ننقي إحداها ونصفه بأنه الأسلوب المثالي والمعمول عليه في تحقيق التقدم ولمختلف المراحل ، وإنما لكل أسلوب خصائصه التي تتلاءم مع البيئة التدريبية وأعمار اللاعبين وجنسهم والتجهيزات والأدوات الرياضية المتوفرة ، ومن ثمّ على المدرب أن يختار الأسلوب الأكثر ملاءمة مع إمكانياته وإمكانيات المتوفرة في الفئة العمرية المقصودة .

ويشير رون كوين **Queen , R. (٢٠٠٥م)** أن البرامج التدريبية للبراعم والناشئين يجب أن تراعي خصائص المرحلة السنية وذلك من خلال التركيز على النواحي البدنية والمهارية والتوافقية والنفسية للمرحلة العمرية والعمل على تطويرها لتحقيق التنمية الشاملة والمتزنة للناشئين، وبذلك يمكن وصولهم لمستويات أعلى، بشرط قيام كلاً من المدرب واللاعب بدوره في العملية التدريبية . (٢٧ : ٢٢)

ونظراً لانتشار كرة اليد وتطورها السريع والمتمثل إما في التطور الجوهري المستمر والواضح في مهاراتها واستراتيجيات لعبها أو في تعديل قانونها باستمرار إما بحذف أو إضافة مواد تعمل على زيادة فاعلية وسرعة اللعبة ، لذلك فقد أصبح من الضروري أن تزداد العناية بإعداد اللاعب وأن تتطور برامج وأساليب هذا الإعداد .

ولما كان التدريب الرياضي عملية يتم فيها تطوير واستخدام أساليب ووسائل تدريبية مختلفة بهدف تغيير حالة الناشئ وفقاً لهدف تم تحديده مسبقاً ، لذا فقد أصبح استخدام أسلوب المباريات المصغرة في التدريب من الأساليب التي يستخدمها الرياضيين في الفترة الأخيرة حيث يمكن

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية والمضرب-كلية علوم الرياضة-جامعة بنها



استخدامه مع المبتدئين وذوي المستوى العالي وكذلك يمكن استخدامه في كرة اليد فهو من الأساليب الهامة في لعبة كرة اليد بشكل خاص .

ويشير **هاوس House (٢٠٠٥م)**، **موريسون Morison (٢٠٠٧م)** أن المباريات المصغرة هي مباراة بقوانين وشروط مبسطة وفي مساحة صغيرة وبعدد قليل من اللاعبين وهي تحمل أهداف عديدة مثل أهداف إعدادية عندما تسهم في إعداد اللاعب وتهيئته وعندما تستخدم في عملية الإحماء في مقدمه الوحدة التدريبية، أهداف تعليمية عندما يكون هدفها تعليم مهارة معينة من قبل المدرب، أهداف تدريبية عندما تهدف إلى التدريب على المهارات أو الخطط التي سبق تعلمها، أهداف ترويحوية عندما تهدف إلى الهروب من الأحمال المرتفعة والتدريب العالي وتستخدم أيضا في الختام والترويح للاعبين وأهداف تنافسية إذا كانت في إطار تنافسي لتحديد فاز ومهزوم. (٢٩ : ١٤) (٢٦ : ١)

ويذكر **جونز Jones (٢٠٠٤م)**، **سيلفر Silver (٢٠٠٦م)** أن هناك الكثير من المدربين يعتمدون على المباريات المصغرة للعديد من الأسباب منها قلة عدد اللاعبين داخل الملعب وهذا يؤدي لزيادة معدل استحواذ الناشئ على الكرة وعندما يزداد هذا المعدل سيؤدي ذلك لارتفاع المستوى المهاري له ، وعندما يؤدي الناشئ المهارة بشكل جيد وبتوافق ستزيد المتعة لهم جميعاً، هذا فضلاً عن التحركات الكثيرة التي يقوم بها الناشئ وبالتالي تزداد المعدلات البدنية لهم ويظهر ذلك على مستوى الأداء خلال المباراة. (٢٤ : ٥) (٢٨ : ١٢)

ويشير **توفيق الويلي (١٩٩٧م)** إلى أن المهارات الحركية بمثابة العمود الفقري للعبة ، كما تُعد عنصراً أساسياً وهاماً في شتى أوقات المباراة فلا يمكن للاعبين الأداء الجيد لخطط اللعب إذا لم يكونوا على مستوى عالٍ من الكفاءة المهارية. (٢٥ : ٧)

وتعتبر المهارات الهجومية الفردية بالكرة هي المحور الأساسي للعبة وأكثرها حساسية، فهي تتطلب وقتاً وجهداً كبيراً من المدرب على مدار السنة التدريبية، سواء بغرض تعليمها أو تطويرها. فإتقان اللاعب لهذه المهارات يمنح له فرصة كبيرة للتميز والفاعلية في المنافسة. (٣٣ : ٨)

كما يذكر **محمد كشك ، أمر الله البساطي (٢٠٠٢م)** أن طبيعة اللعب خلال المباريات تفرض علي اللاعبين استخدام أشكالاً مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة بها وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مركبة مندمجة) تؤدي بصورة متتالية ومسلولة ويؤثر كل منها في الآخر بتأثير متبادل ، ولذلك يستوجب علي المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوي الأداء المهاري طبقاً لشروط وظروف المباراة حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المفردة وإتقانه لها (تمرير واستلام ومراوغة) ليست بأهمية توافر القدرة لدية علي



أدائها بصورة مركبة ودقيقة (تمرير ثم استلام ثم مراوغة ثم تصويب من الجري) لتتناسب مع طبيعة
المواقف خلال المباراة . (١٠ : ٧٧)

ويشير السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) إلى أن القدرات التوافقية تعد أحد الدعائم الرئيسية
للأداء المهاري حيث تشكل قاسماً مشتركاً ومركباً مع العناصر الأخرى لتسهم في الوصول بالناشئ
لأعلى مستوى رياضي ممكن وفقاً لإمكاناته الجسمية ، فنجد أن الناشئين الذين يتميزون بالقدرات
التوافقية يستطيعون تسجيل درجة أعلى من أقرانهم في القدرات البدنية العامة ، فالقدرات التوافقية
ترتبط ارتباطاً وثيقاً بكلاً من اللياقة البدنية واللياقة المهارية . (٢ : ١٣٦)

ويرى كلاً من يوهانس ريس ، أنفبورج ريتز (١٩٩٥م) أن الناشئ الذي يفقد قدرًا معيناً
من القدرات التوافقية يجد صعوبة بالغة في الوصول إلى آلية الأداء ، إلى جانب عدم القدرة على
أداء المهارات المركبة التي تتطلب الربط فيما بينهم ، وهذا يوضح مدى العلاقة بين القدرات
التوافقية وأداء المهارات الأساسية ، فكلما زادت هذه القدرات لدى الناشئين زاد مستواهم المهاري
والبدني وهو ما تسعى إليه العملية التدريبية . (١٨ : ١١٤)

ويشير الباحث إلى أن التدريب بأسلوب المباريات المصغرة يشبه كثيراً ما يحدث في المباراة
الكبيرة ، ولكنها تتميز بصغر المساحة وقلة العدد مما يجعل الناشئين يشعرون وكأنهم في مباراة
حقيقية ، فهي توفر لهم اللعب في جو منافسة وتحت ضغط الأمر الذي يظهر مستوى الناشئ
الحقيقي ، كما أن المباريات المصغرة تتميز بعامل التشويق والإثارة هذا بالإضافة إلى أنها تقدم
له مواقف عديدة تحدث داخل المباراة مما يساعده على حسن التصرف خلال المواقف التي يتعرض
لها في المباراة الفعلية نفسها . ومما سبق تبلورت فكرة البحث في استخدام المباريات المصغرة
لتحسين أداء الناشئين لبعض القدرات التوافقية ومن ثمَّ تحسين المهارات المفردة والمركبة خلال
المباريات ، إذ أن اللاعب الذي لديه مستوى عالٍ من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور
من الأداء المهاري ، فالقدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهاري للاعب وتختلف عن بعضها
البعض في اتجاهها الديناميكي ولا تظهر كقدرات منفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كي
تخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة ، كما أن توافر مستوى جيد من القدرات
التوافقية لدى اللاعب يؤدي إلى اختزال الزمن اللازم، وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل
اقتصادي في الطاقة المبذولة وكل ذلك من خلال استخدام أسلوب المباريات المصغرة ، وذلك لأن
أفضل أسلوب لرفع مستوى أداء الناشئ خلال مباراة هو أسلوب المباراة نفسه أو محاكاة ظروف
المباراة، ولأن أسلوب المباراة هو أسلوب تعليمي تدريبي يركز على مواطن القوة ويعالج نقاط القصور
الخاصة بالناشئ بالإضافة لكونه يقدم له حلاً ويضعه تحت ضغط المنافس خلال المباراة أو



التدريب وفي نفس ظروف المباراة وهذا ما يتطابق ومتطلبات اللعب الحديث للناشئين، وكل ما سبق وجه نظر الباحث لهذا الأسلوب مما استدعى القيام بوضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى القدرات التوافقية والمهارية لناشئي كرة اليد .

• هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام المباريات المصغرة ومعرفة تأثيره على بعض القدرات التوافقية والمهارية لناشئي كرة اليد ومن ثم التعرف على:

1. الفروق بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض القدرات التوافقية لمجموعة البحث التجريبية قيد البحث.
2. الفروق بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض القدرات المهارية لمجموعة البحث التجريبية قيد البحث.
3. نسب التحسن بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لمجموعة البحث التجريبية قيد البحث .

• فروض البحث :

1. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض القدرات التوافقية لمجموعة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدي .
2. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض القدرات المهارية لمجموعة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدي .
3. توجد نسب التحسن بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لمجموعة البحث التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

• مصطلحات البحث :

• المباريات المصغرة :

هي أشكال من الحركة الخاصة الهادفة بالكرة وبدونها يتم تنظيمها في مجموعات صغيرة أو كبيرة تنافسية، ويتم تقنينها طبقاً لأهدافها من حيث الزمن والمساحة وعدد اللاعبين واشتراطات الأداء وتحركات اللاعبين داخل مساحة اللعب. (١٢ : ٣٩)

• القدرات التوافقية * :

هي مجموعة من القدرات التي تمكن اللاعب من أداء المهارات الحركية المختلفة بشكل متناسق ودقيق مع سرعة في الأداء ، وذلك من أجل تحقيق الهدف المنشود. (*تعريف اجرائي)



• الدراسات السابقة :

١. قام كلاً من كيلي Kelley, دروست Dorest (٢٠٠٨م) (٢٥) بدراسة عنوانها "

تأثير مساحات ملاعب المباريات المصغرة على استجابات ضربات القلب والأداء الفني للاعبين كرة القدم " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير مساحات ملاعب المباريات المصغرة على استجابات ضربات القلب والأداء الفني للاعبين كرة القدم، على عينة قوامها (٨) لاعبين محترفين أعمارهم (١٨) سنة من نادى كوكاكولا الإنجليزي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي البعدي، وقام الباحث بوضع برنامج لمدته (٨) أسابيع وبواقع (٤) وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة الواحدة (٩٠ق)، وقسم البرنامج لثلاث فترات الفترة الأولى تدريب اللاعبين (٤ضد٤) في مساحة (٣٠×٢٠م) والفترة الثانية تدريب اللاعبين (٤ضد٤) في مساحة (٣٠×٤٠م) و الفترة الثالثة تدريب اللاعبين (٤ضد٤) في مساحة (٤٠×٥٠م)، وكانت أهم النتائج أن هناك اختلاف بسيط في الاستجابات الفسيولوجية ومعدل ضربات القلب بين المجموعات الثلاثة ولكن كان هناك اختلافات في الجوانب المهارية كالتمرير والتصويب والمهجمة والجري بالكرة.

٢. قام كلاً من ياسر الجوهري وآخرون (٢٠١١م) (١٧) بدراسة عنوانها " برنامج تدريبي مقترح باستخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم " وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم ، على عينة قوامها (٤٠) برعم كرة القدم تحت (١٣) سنة من نادى بطا (محافظة القليوبية)، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعتين (تجريبية -ضابطة) ، وقام الباحثون بوضع برنامج لمدته (١٢) أسبوع وبواقع (٣) وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة الواحدة (٩٠ق)، ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المباريات المصغرة أثر إيجابياً على تنمية القدرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية، ووجود فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية.

٣. قام محمد مصلي (٢٠١٢م) (١٣) بدراسة عنوانها "استخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم" وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير المباريات المصغرة على مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم ، على عينة قوامها (٤٠) برعم كرة القدم تحت (١٣) سنة من نادى بطا (محافظة القليوبية)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين (تجريبية - ضابطة) ، وقام الباحث بوضع برنامج لمدته



(١٢) أسبوع وبواقع (٣) وحدات أسبوعيا وزمن الوحدة الواحدة (٩٠ق)، وكانت أهم النتائج وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) في مستوى القدرات التوافقية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة . ووجود فروق في معدلات نسب التحسن بين متوسطات القياس (القبلي - البيني - البعدي) ولصالح القياس البيني والبعدي على التوالي.

٤. قام كلاً من جوميز Gomez وجراي Gray (٢٠١٤م) (٢١) بدراسة عنوانها "تأثير المباريات المصغرة على بعض القدرات البدنية والفنية للاعبين كرة القدم" وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير المباريات المصغرة على بعض القدرات البدنية والفنية للاعبين كرة القدم، على عينة قوامها (٢٠) من لاعبي كرة القدم من فريق ميلبورن سيتي (نادي أسترالي)، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لثلاث مجموعات (٢ تجريبية - ١ ضابطة) المجموعة التجريبية الأولى وتلعب مباريات (٣ ضد ٣) فقط، والمجموعة التجريبية الثانية وتلعب مباريات (٦ ضد ٦) والمجموعة الثالثة ضابطة، وقام الباحثان بوضع برنامج لمدته (١٠) أسابيع وبواقع (٧) وحدات أسبوعيا وزمن الوحدة الواحدة (١٢٠ق)، وتم تصوير وتسجيل المباريات على شرائط فيديو لتحليل الأداء الفني، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي للمجموعتين قد أثر بشكل واضح على المستوى البدني والفني ولكن التأثير البدني كان أفضل للمجموعة الثانية عن الأولى والثالثة، أما المستوى المهاري كان أفضل للمجموعة الأولى عن الثانية والثالثة.

٥. قام كلاً من داوسون Dawson, كوتاس Cottas (٢٠١٦م) (٢٠) بدراسة عنوانها "تأثير الواجبات التدريبية المتنوعة على تغيير القدرات الفسيولوجية في مباريات كرة القدم المصغرة" وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير المهام التدريبية المختلفة على تغيير معدل ضربات القلب في مباريات كرة القدم المصغرة (٤ ضد ٤)، على عينة قوامها (٢٠) لاعب أعمارهم (١٤) سنة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لثلاث مجموعات باستخدام القياس القبلي البعدي، وقام الباحثون بوضع برنامج لمدته (١٠) أسابيع وبواقع (٤) وحدات أسبوعيا وزمن الوحدة الواحدة (١٠٠ق)، وكانت هناك ثلاث مجموعات المجموعة الأولى تدريب اللاعبين (٤ ضد ٤) في مساحة (١٥X٢٥م) ولا يوجد مرمى والهدف يسجل بالوصول لخط المنافس، والمجموعة الثانية تدريب اللاعبين (٤ ضد ٤) في مساحة (١٥X٢٥م) وهناك مرميان على جانبي الملعب المصغر والهدف يسجل في أي المرميين للمنافس، والمجموعة الثالثة تدريب اللاعبين (٤ ضد ٤) في مساحة (١٥X٢٥م) وهناك مرمى واحد في المنتصف والهدف يسجل في مرمى المنافس، وكانت أهم النتائج أنه كلما زادت المهام أرتفع معدل ضربات القلب



كما هو الحال في المجموعة الثالثة مرمى واحد ويقل قليلاً عندما تقل كما هو الحال في المجموعة الثانية مرميان ويقل قليلاً كما هو الحال في المجموعة الأولى خط المرمى .

٦. قام كلاً من كولنز **Collins**, ايفانز **Evanetz**, هاندرسون **Henderson** (٢٠١٧م) (١٩) بدراسة عنوانها " تأثير المباريات المصغرة على مستوى بعض القدرات البدنية والفسيولوجية للاعبين كرة القدم " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير المباريات المصغرة على مستوى بعض القدرات البدنية والفسيولوجية للاعبين كرة القدم ، على عينة قوامها (١٥) لاعب كرة القدم من لا عبى المستويات العليا من نادى فالكرىك (اسكتلندا - بريطانيا)، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعة واحدة (تجريبية) باستخدام القياس القبلي البعدي ، وقام الباحثون بوضع برنامج لمدته (١٠) أسابيع وبواقع (٧) وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة الواحدة (١٠٠ق)، ومن أهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المباريات المصغرة أثر إيجابياً على تنمية القدرات البدنية والقدرات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية قيد البحث .

ويشير الباحث إلى أن الدراسات السابقة قد ساعدته في التعرف على الخطوات المتبعة في البحوث وتفهم حدود المشكلة وصياغة أهداف وفروض البحث واختيار المنهج الملائم لطبيعة إجراء وظروف البحث واختيار العينة بشكل مناسب واختيار الوسائل والأدوات الملائمة لطبيعة البحث والاستفادة من كيفية توزيع محتويات البرنامج التدريبي وعرض ومناقشة نتائج البحث .

- إجراءات البحث :
- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبه لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وباستخدام القياس (القبلي - البعدي) .

- مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة اليد بمنطقة القليوبية للمرحلة السنية (١٤ - ١٦) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢٢-٢٠٢٣م ، وقد اشتملت عينة البحث على (٢٠) لاعباً بنادي بنها الرياضي كعينة أساسية تجريبية تم اختيارهم بالطريقة العمدية من بين ناشئي هذه المرحلة السنية ، (١٦) لاعب كعينة استطلاعية (٨) لاعبين من نادي العبور الرياضي وعدد (٨) لاعبين من مركز شباب دملو من نفس مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية ، وبذلك يصبح العدد الكلي للعينة (٣٦) لاعباً .

المجال الزمني : تمت عملية التطبيق للبرنامج التدريبي من السبت ٢٠٢٢/٧/٢م وحتى الخميس ٢٠٢٢/٩/٢٢م ، ولمدة ١٢ أسبوع .



المجال المكاني : تم تطبيق الدراسات الاستطلاعية والقياس القبلي وكذلك البرنامج التدريبي والقياس البعدي على عينة البحث بملعب نادى بنها الرياضي .

• **توصيف مجموعتي البحث (التجريبية والاستطلاعية) :**

جدول (١)

توصيف مجموعتي البحث

م	التصنيف	العدد	النسبة المئوية
١	المجموعة التجريبية	٢٠	٥٥.٥٦
٢	المجموعة الإستطلاعية	١٦	٤٤.٤٤
	الإجمالي	٣٦	%١٠٠

• **اعتدالية عينة البحث (تجانس العينة) :**

جدول (٢)

اعتدالية عينة البحث في معدلات النمو والعمر التدريبي ن = ٣٦

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الإلتواء
السن	سنة	١٥.٢٣	٠.٦٣	١٥.٠٠	١.٠٩
الطول	سم	١٧١.٨٥	١.٨٧	١٧٢.٠٠	٠.٢٤-
الوزن	كجم	٧٠.٦٦	٠.٩٨	٧١.٠٠	١.٠٤-
العمر التدريبي	سنة	٤.٨٤	١.٣٣	٥.٠٠	٠.٣٦-

يوضح جدول (٢) أن معامل الإلتواء لمعدلات النمو والعمر التدريبي تنحصر بين ± ٣ مما يشير إلى اعتدالية المجموعة قيد البحث في (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) .

جدول (٣)

اعتدالية عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية ن = ٣٦

الإختبارات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الإلتواء
عدو (٢٢ متر) في منحني	ثانية	٤.٨٩	٠.٧١	٥.٠٠	٠.٤٦-
تمرير واستقبال علي حائط ١٠ كرات	ثانية	١٠.٧٦	١.٦٧	١١.١٤	٠.٦٨-
رمي واستقبال كرات	درجة	١٢.٨٠	٠.٤٣	١٣.٠٠	١.٣٩-
الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	٥.٧١	٠.٩٤	٦.٠٠	٠.٩٢-
الجري الزجراجى بطريقة بارو	ثانية	٢٦.٦٧	١.٥٦	٢٧.٠٠	٠.٦٣-
اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	ثانية	٢.٢٥	١.٤٣	٢.٧٩	١.١٣-
رمي كرة طبية وزن ٨٠٠ جم من الثبات	متر	٢٥.٣٢	٠.٥٧	٢٥.٥٥	١.٢١-
الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٦.٤١	١.٩٦	٢٦.٦٥	٠.٣٧-

يوضح جدول (٣) أن معامل الإلتواء ينحصر بين ± ٣ مما يشير إلى اعتدالية العينة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية .



جدول (٤)

اعتدالية عينة البحث في بعض القدرات التوافقية قيد البحث $n = 36$

الإلتواء	الوسيط	$\pm$ ع	س	وحدة	الإختبارات
٠,٩٠-	٥,٠٠	٠,٨٤	٤,٧٥	القياس درجتي	التصويب من جميع المراكز بضم الركبتين من مسافة ٧م
٠,٢٣-	١٤,٠٠	١,٧١	١٣,٨٧	ثانية	الاستجابة السريعة للمثير ولمس أحد الكرات الملونة
٠,٩٢-	٦,٨٤	٠,٨١	٦,٥٩	ثانية	الرجوع خلفاً بين الشواخص وتغيير الاتجاه
١,٣٠-	١٨,٩١	٠,٥٣	١٨,٦٨	ثانية	التمريرة المرتدة المستمرة لإرتفاعات مختلفة من مسافة ٦م
٠,٢٨	٢٣,٠٠	١,٣٨	٢٣,١٣	ثانية	اختبار مركب لتمرير واستلام الكرة ثم التنطيط حول شاخصان

يوضح جدول (٤) أن معامل الإلتواء ينحصر بين ± 3 مما يشير إلى اعتدالية العينة قيد البحث في بعض القدرات التوافقية .

جدول (٥)

اعتدالية عينة البحث في بعض القدرات المهارية $n = 36$

الإختبارات						قدرات مهارة مفردة
وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الإلتواء		
ثانية	١٢.٠٩	٠.٥٧	١٢,٠٠	٠.٤٧	تنطيط الكرة في خط متعرج ٣٠م	
ثانية	١٨.٢١	٠.٨٢	١٨.٠٠	٠.٧٧	التمرير من الجري ذهاباً وعودة (يميناً ويساراً)	
درجة	١٦.٩٨	٠.٤٦	١٧.١٥	١.١١-		
عدد	١٣.٢١	٠.٧٧	١٣.٠٠	٠.٨٢	الإستلام من الحركة	
عدد	٢١.٧٠	١.٣٧	٢١.٩٢	٠.٤٨-	التمرير والإستلام علي حائط لمدة ٣٠ ثانية	
درجة	٢٢.٦٦	١.٨٠	٢٢.٨٧	٠.٣٥-	التصويب بالوثب عالياً	
ثانية	٩.٥٢	٠.٤١	٩.٧٨	١.٩٠-	تمرير واستلام ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب	قدرات مهارة مركبة
ثانية	١١.٤٤	١.٦٢	١١.٨٩	٠.٨٣-	تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم تصويب	

يوضح جدول (٥) أن معامل الإلتواء ينحصر بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية العينة قيد البحث في بعض القدرات المهارية .

• وسائل وأدوات جمع البيانات :

قام الباحث بجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث بالوسائل والأدوات التالية:

• الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

(جهاز الرستمتر/ميزان طبي/ ساعة إيقاف / شريط قياس/ جهاز حاسب الي/كرات يد / ملعب كرة يد / أحبال / أشرطة مطاطية / مقاعد / حواجز/كرات طبية / أطواق ملونة / أقماع صغيرة / أعلام / أشرطة ملونة / مرمي كرة يد مقسم / صناديق خشبية/ عصيان/ سلة لجمع الكرات)



• الإستمارات :

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية ومتغيرات النمو . مرفق (١)
- استمارات تسجيل نتائج اختبارات المتغيرات البدنية . مرفق (٢)
- استمارات تسجيل نتائج اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث . مرفق (٣)
- استمارات تسجيل نتائج اختبارات القدرات المهارية قيد البحث . مرفق (٤)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول اختبارات المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية والمهارية المفردة والمركبة (قيد البحث) . مرفق (٥)

• الإختبارات :

١. اختبارات متغيرات النمو (الطول / الوزن):

٢. الإختبارات البدنية : مرفق (٦)

تمكن الباحث من خلال الإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال كرة اليد من التوصل إلى الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة اليد وكذلك الإختبارات التي تقيس هذه الصفات ، ثم قام الباحث بوضعهم في استمارة مرفق (٥) لعرضهم علي السادة الخبراء مرفق (٩) لإبداء رأيهم في اختيار الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد واختباراتها المختلفة والتي تتناسب مع المرحلة السنية (قيد البحث) وخلصت موافقة الخبراء علي استخدام الإختبارات التالية :

جدول (٦)

اختبارات الصفات البدنية المختارة قيد البحث

م	الصفات البدنية	الإختبارات	وحدة القياس	نسبة موافقة الخبراء
١	السرعة الإنتقالية	عدو ٢٢ متر في منحنى	ثانية	٩٥ %
٢	سرعة الأداء	تمرير واستقبال علي حائط ١٠ كرات	ثانية	٩٠ %
٣	توافق عين مع يد	رمي واستقبال كرات	درجة	١٠٠ %
٤	توافق عين مع رجل	الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	١٠٠ %
٥	الرشاقة	الجري الزجاجي بطريقة بارو	ثانية	٩٠ %
٦	سرعة الإستجابة	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	متر	٨٥ %
٧	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	رمي كرة طبية وزن ٨٠٠ جم من الثبات	سم	١٠٠ %
٨	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الوثب العمودي من الثبات	سم	١٠٠ %

يتضح من جدول (٦) نتيجة إستطلاع رأى الخبراء حول الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد والإختبارات التي تقيسها، حيث ارتضى الباحث بنسبة (٨٥ %) كحد أدنى لقبول الإختبار.



٣. الإختبارات التوافقية : مرفق (٧)

تمكن الباحث من خلال الإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال كرة اليد من التوصل إلى القدرات التوافقية الخاصة بلاعبي كرة اليد وكذلك الإختبارات التي تقيس هذه القدرات ، ثم قام الباحث بوضعهم في استمارة مرفق (٥) لعرضهم علي السادة الخبراء مرفق (٩) لإبداء رأيهم في اختيار القدرات التوافقية الخاصة بكرة اليد وإختباراتها المختلفة والتي تتناسب مع المرحلة السنية (قيد البحث) وخلصت موافقة الخبراء علي استخدام الإختبارات التالية

جدول (٧)

ن=٥

إختبارات القدرات التوافقية المختارة قيد البحث

م	القدرات التوافقية	الإختبارات	وحدة القياس	نسبة موافقة الخبراء
١	القدرة على تحديد الوضع	التصويب من جميع المراكز بضم الركبتين من مسافة ٧م	درجة	٩٠٪
٢	القدرة على الإستجابة السريعة	الإستجابة السريعة للمثير ولمس أحد الكرات الملونة	ثانية	٨٥٪
٣	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	الرجوع خلفاً بين الشواخص وتغيير الإتجاه	ثانية	١٠٠٪
٤	القدرة على بذل الجهد المناسب	التمريرة المرتدة المستمرة لإرتفاعات مختلفة من مسافة ٦م	ثانية	١٠٠٪
٥	القدرة على الربط الحركي	إختبار مركب لتمرير وإستلام الكرة ثم التنطيط حول شاخصان	ثانية	١٠٠٪

يتضح من جدول (٧) نتيجة إستطلاع رأي الخبراء حول القدرات التوافقية الخاصة بكرة اليد والإختبارات التي تقيسها، حيث ارتضى الباحث بنسبة (٨٥ ٪) كحد أدنى لقبول الإختبار.

٤. الإختبارات المهارية : مرفق (٨)

تمكن الباحث من خلال الإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال كرة اليد من التوصل إلى القدرات المهارية الخاصة بلاعبي كرة اليد وكذلك الإختبارات التي تقيس هذه القدرات ، ثم قام الباحث بوضعهم في استمارة مرفق (٥) لعرضهم علي السادة الخبراء مرفق (٩) لإبداء رأيهم في اختيار القدرات المهارية الخاصة بكرة اليد وإختباراتها المختلفة والتي تتناسب مع المرحلة السنية (قيد البحث) وخلصت موافقة الخبراء علي استخدام الإختبارات التالية

:



جدول (٨)

اختبارات القدرات المهارية الهجومية المختارة قيد البحث

ن=٥

م	القدرات المهارية الهجومية	الاختبارات	وحدة القياس	نسبة موافقة الخبراء
١	تنطيط الكرة	تنطيط الكرة في خط متعرج (٢ x ١٥) متر	ثانية	٪١٠٠
٢	التمرير من الجرى	التمرير من الجرى ذهاباً وعودة لليمين واليسار	ثانية/درجة	٪١٠٠
٣	الإستلام	الإستلام من الحركة	عدد في ث	٪٨٥
٤	التمرير من الارتكاز	التمرير والإستلام على حائط لمدة ٣٠ ث	عدد في ث	٪٩٠
٥	التصويب	التصويب بالوثب عالياً	درجة	٪١٠٠
٦	القدرات المهارية المركبة	تمرير وإستلام ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب	ثانية	٪١٠٠
٧		تنطيط ثم تمرير وإستلام ثم خداع بالجسم ثم تصويب	ثانية	٪١٠٠

يتضح من جدول (٨) نتيجة إستطلاع رأى الخبراء حول اختبارات القدرات المهارية الهجومية المفردة والمركبة، حيث ارتضى الباحث أيضا بنسبة (٨٠ ٪) كحد أدنى لقبول الإختبار .

- الدراسات الإستطلاعية:

- الدراسة الإستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى في الفترة من ٢٠٢٢/٦/١١ م إلى ٢٠٢٢/٦/١٦ م وذلك بهدف الآتي :

١. التأكد من مدي مناسبة الإختبارات البدنية والتوافقية والمهارية للمرحلة السنية قيد البحث .

٢. تدريب المساعدين مرفق (١٠) علي كيفية إجراء القياس ودقة التسجيل .

٣. التعرف على الأخطاء المحتملة والصعوبات التي قد تواجه الباحث ويتعرض لها أثناء إجراء الإختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.

- الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية في الفترة من ٢٠٢٢/٦/١٧ م إلى ٢٠٢٢/٦/٢٨ م وذلك بهدف الآتي :

١. إيجاد معامل الثبات للإختبارات البدنية والتوافقية والمهارية قيد البحث وذلك بتطبيقها على

عينة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية عددها (٨) لاعبين من

نادي العبور الرياضي للمرحلة السنية (١٤ - ١٦) سنة .



٢. إيجاد معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك بتطبيقها على نفس العينة السابقة لإيجاد الثبات عددها (٨) لاعبين من نادي العبور الرياضي للمرحلة السنية (١٤ - ١٦) سنة كمجموعة مميزة (متقدمين في جدول الترتيب) ، و (٨) لاعبين من مركز شباب دملو لنفس المرحلة السنية كمجموعة غير مميزة متأخرين في جدول الترتيب) .

• إيجاد معامل الثبات :

تم إيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه **Test Retest** بفارق زمني (٧) أيام ، ويدل معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل استقرار ثبات الاختبار كما هو موضح بالجدول (٩) .

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني

ن = ٨

في الاختبارات البدنية (قيد البحث)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*٠.٨٩٤	٠.٨٣	٤.٦٥	٠.٨٧	٤.٥٩	ثانية	عدو ٢٢ متر في منحني
*٠.٩٨٢	٠.٦٦	١٠.٢٢	٠.٦٢	١٠.١٣	ثانية	تمرير واستقبال علي حائط ١٠ كرات
*٠.٩٩٤	٠.٧٦	١٤.٦٧	٠.٧٣	١٤.٧٠	درجة	رمي واستقبال كرات
*٠.٨٨٥	١.٤١	٥.٩١	١.٣٧	٥.٨٨	ثانية	الوثب داخل الدوائر المرقمة
*٠.٩٨٩	٠.٨٨	٢٦.١٨	٠.٨٤	٢٦.٢٥	ثانية	الجري الزججائي بطريقة بارو
*٠.٩٧٦	١.٦٨	٢.٠١	١.٦٤	٢.٠٥	ثانية	اختبار نيلسون للإستجابة الحركية
*٠.٨٧٣	١.٢٦	٢٤.٠٠	١.٢٢	٢٣.٩١	متر	رمي كرة طبية وزن ٨٠٠ جم من الثبات
*٠.٩٥١	٠.٣٠	٢٤.٧٣	٠.٣٣	٢٤.٦٩	سم	الوثب العمودي من الثبات

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية (٦) = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٩) أنه يوجد ارتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين (٠.٨٧٣ : ٠.٩٩٤) وكانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية (قيد البحث) .



جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني
في اختبارات القدرات التوافقية (قيد البحث)
ن=٨

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*٠.٩٨٩	١.٣٣	٥.٩٥	١.٣٦	٥.٩٨	درجة	التصويب من جميع المراكز بضم الركبتين من مسافة ٧م
*٠.٩٩٠	١.٩٤	١٤.٢٥	١.٩٧	١٤.٢١	ثانية	الاستجابة السريعة للمثير ولمس أحد الكرات الملونة
*٠.٩٨٧	٠.٧٩	٦.٨٤	٠.٨٢	٦.٨٧	ثانية	الرجوع خلفاً بين الشواخص وتغيير الاتجاه
*٠.٩٨٣	١.٢٣	١٧.٧٣	١.٢٩	١٧.٧٩	ثانية	التمريرة المرتدة المستمرة لإرتفاعات مختلفة من مسافة ٦م
*٠.٩٩٢	٠.٥٢	٢٢.٦١	٠.٥٧	٢٢.٦٥	ثانية	اختبار مركب لتمرير واستلام الكرة ثم التنطيط حول شاخصان

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية (٦) = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (١٠) أنه يوجد ارتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين (٠.٩٨٣ : ٠.٩٩٢) وكانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات اختبارات القدرات التوافقية (قيد البحث)

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني
في اختبارات القدرات المهارية (قيد البحث)
ن=٨

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	
	ع±	س	ع±	س			
*٠.٩٨٨	٠.٨٣	١٢.٠٤	٠.٨٧	١٢.١٠	ثانية	تنطيط الكرة في خط متعرج ٣٠م	القدرات المهارية الهجومية المفردة
*٠.٩٩١	١.٢٨	١٧.٨٥	١.٣٢	١٧.٨١	ثانية	التمرير من الجري ذهاباً وعودة (يميناً ويساراً)	
*٠.٨٩٧	١.٧٢	١٧.٦٠	١.٧٦	١٧.٥٦	درجة	الإستلام من الحركة	
*٠.٩٩٠	٠.٥٨	١٣.٧٧	٠.٦٣	١٣.٧٢	عدد	التمرير والإستلام علي حائط لمدة ٣٠ ثانية	
*٠.٨٨٨	٠.٢٤	٢١.٢١	٠.٢٨	٢١.١٣	عدد	التصويب بالوثب عالياً	
*٠.٨٩٣	١.٦٤	٢٤.٨٤	١.٦٩	٢٤.٧٩	درجة	تمرير واستلام ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب	القدرات المهارية الهجومية المركبة
*٠.٩٩٦	١.٧٠	٩.٥١	١.٧٤	٩.٥٦	ثانية	تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم تصويب	
*٠.٩٨٦	٠.٥٩	٩.٢٠	٠.٦٢	٩.٢٣	ثانية		

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية (٦) = ٠.٧٠٧



يتضح من جدول (١١) أنه يوجد ارتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين (٠.٨٨٨ : ٠.٩٩٦) وكانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات اختبارات القدرات المهارية (قيد البحث)

• إيجاد معامل الصدق :

تم إيجاد معامل الصدق عن طريق صدق التمايز ، حيث قام الباحث باستخدام نفس نتائج اختبارات عينة الدراسة الإستطلاعية عند إيجاد الثبات ومقارنتها بمجموعة أخرى قوامها (٨) لاعبين من مركز شباب دملو للمرحلة السنية (١٤ - ١٦) سنة كمجموعة غير مميزة .

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة
في الاختبارات البدنية (قيد البحث)
ن = ١ ن = ٢ = ٨

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"
		س	ع	س	ع		
عدو ٢٢ متر في منحني	ثانية	٥.٧٧	٠.٣٧	٤.٥٩	٠.٨٧	١.١٨	*٢.٨٣
تمرير واستقبال علي حائط ١٠ كرات	ثانية	١٠.٥١	٠.٩١	١٠.١٣	٠.٦٢	٠.٣٨	*٤.٣٢
رمي واستقبال كرات	درجة	١٢.٢٠	١.٨٥	١٤.٧٠	٠.٧٣	٢.٥٠	*٢.٩٤
الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	٦.٢٥	٠.٥٧	٥.٨٨	١.٣٧	٠.٣٧	*٧.٦٤
الجري الزجراجي بطريقة بارو	ثانية	٢٧.١٩	١.٦٤	٢٦.٢٥	٠.٨٤	٠.٩٤	*٦.٧١
اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	ثانية	٢.١٢	١.٤٧	٢.٠٥	١.٦٤	٠.٠٧	*٢.٦٦
رمي كرة طبية وزن ٨٠٠ جم من الثبات	متر	٢١.٦٨	٠.٥٣	٢٣.٩١	١.٢٢	٢.٢٣	*٣.١٦
الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٢.٩٠	١.٢٧	٢٤.٦٩	٠.٣٣	١.٧٩	*٤.٢٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية (١٤) = ٢.١٤٤

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة بين (٢.٦٦ : ٧.٦٤) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات البدنية (قيد البحث) .



جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة
في اختبارات القدرات التوافقية (قيد البحث)
ن = ١ = ٢ = ٨

قيمة "ت"	الفرق بين متوسطين	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس	الاختبارات
		ع±	س	ع±	س		
*٢.٥٢	٢.١٠	١.٣٦	٥.٩٨	٠.٩١	٣.٨٨	درجة	التصويب من جميع المراكز بضم الركبتين من مسافة ٧م
*٣.٣٤	١.٩١	١.٩٧	١٤.٢١	١.٦٧	١٦.١٢	ثانية	الاستجابة السريعة للمثير ولمس أحد الكرات الملونة
*٥.٢١	١.٨٦	٠.٨٢	٦.٨٧	١.٢٨	٨.٧٣	ثانية	الرجوع خلفاً بين الشواخص وتغيير الاتجاه
*٢.٢٩	١.١٩	١.٢٩	١٧.٧٩	٠.٨٣	١٨.٩٨	ثانية	التمريرة المرتدة المستمرة لإرتفاعات مختلفة من مسافة ٦م
*٤.٨٥	٢.٥٦	٠.٥٧	٢٢.٦٥	١.٦١	٢٥.٢١	ثانية	اختبار مركب لتمرير واستلام الكرة ثم التنطيط حول شاخصان

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية (١٤) = ٢.١٤٤

يتضح من جدول (١٣) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية , حيث
انحصرت قيمة ت المحسوبة بين (٢.٢٩ : ٥.٢١) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة
احصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة عند مستوى معنوية (٠.٠٥
مما يدل على صدق اختبارات القدرات التوافقية (قيد البحث) .

جدول (١٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة
في اختبارات القدرات المهارية (قيد البحث)
ن = ١ = ٢ = ٨

قيمة "ت"	الفرق بين متوسطين	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس	الاختبارات	القدرات المهارية الهجومية المفردة
		ع±	س	ع±	س			
*٢.٨٩	١.٩٢	٠.٨٧	١٢.١٠	٠.٦٤	١٤.٠٢	ثانية	تنطيط الكرة في خط متعرج ٣٠م	
*٤.٢٥	٠.٦٢	١.٣٢	١٧.٨١	١.٨٢	١٨.٤٣	ثانية	التمرير من الجري ذهاباً وعودة (يميناً ويساراً)	
*٢.٢٢	٤.٤٤	١.٧٦	١٧.٥٦	٠.٤٦	١٣.١٢	درجة	الإستلام من الحركة	
*٣.٧٧	٤.٣٣	٠.٦٣	١٣.٧٢	٠.٥١	٩.٣٩	عدد	التمرير والإستلام علي حائط لمدة ٣٠ ثانية	
*٧.١٢	٣.٥٣	٠.٢٨	٢١.١٣	١.٧٢	١٧.٦٠	عدد	التصويب بالوثب عالياً	
*٥.٦٢	٥.٢٨	١.٦٩	٢٤.٧٩	٠.٩٤	١٩.٥١	درجة	تمرير واستلام ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب	القدرات المهارية الهجومية المركبة
*٣.٧٥	١.٠٧	١.٧٤	٩.٥٦	١.٧٧	١٠.٦٣	ثانية	تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم تصويب	
*٢.٣٤	١.١٩	٠.٦٢	٩.٢٣	٠.٨٠	١٠.٤٢	ثانية		القدرات المهارية الهجومية المركبة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية (١٤) = ٢.١٤٤



يتضح من جدول (١٤) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية , حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة بين (٢.٢٢ : ٧.١٢) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على صدق اختبارات القدرات المهارية (قيد البحث) .

• البرنامج التدريبي :

يهدف البرنامج التدريبي إلى تنمية بعض القدرات التوافقية والمهارية لناشئي كرة اليد من خلال المباريات المصغرة والتي تعطى الناشئ جو يشبه التدريب ولكن بصورة ممتعه ومشوقه . ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والبحوث السابقة استطاع الباحث تحديد متغيرات البرنامج من حيث (مدة البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية وزمن وحدات التدريب ودرجات الحمل والأحمال المستخدمة) ووضع البرنامج في صورته النهائية . مرفق (١١)

• أسس وضع البرنامج التدريبي :

١. مراعاة الهدف من البرنامج
٢. ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث.
٣. مراعاة الفروق الفردية للأفراد عينة البحث.
٤. توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة في البرنامج.
٥. مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
٦. تدرج التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
٧. مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة.
٨. التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية.
٩. الإهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.
١٠. التكيف.

• البيانات الأساسية للبرنامج التدريبي (متغيرات البرنامج) :

١. مدة البرنامج { ١٢ } أسبوع .
٢. المرحلة السنية من { ١٤ - ١٦ } سنة .
٣. توقيت تنفيذ البرنامج { خلال فترة الإعداد } .
٤. مكان تطبيق البرنامج { ملعب نادي بنها الرياضي } .
٥. عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية { ٤ } وحدات { الأحد - الإثنين - الثلاثاء - الخميس } .



٦. عدد الوحدات التدريبية اليومية { ١ } وحدة .
٧. عدد الوحدات التدريبية الكلية للبرنامج { ٤٨ } وحدة .
٨. زمن وحدة التدريب اليومية { الوحدة ذات الحمل الأقصى { ١٢٠ } دقيقة - الوحدة ذات الحمل العالي { ١٠٥ } دقيقة - الوحدة ذات الحمل المتوسط { ٩٠ } دقيقة } .
٩. زمن الأسبوع التدريبي { الأسبوع ذو الحمل الأقصى { ٤٥٠ } دقيقة - الأسبوع ذو الحمل العالي { ٤٢٠ } دقيقة - الأسبوع ذو الحمل المتوسط { ٣٩٠ } دقيقة } .
١٠. زمن البرنامج التدريبي ككل { ٥٠١٠ } دقيقة .
١١. الأحمال المستخدمة داخل تدريبات البرنامج { أقصى - عالي - متوسط } .
١٢. أجزاء الوحدة التدريبية الثلاثة { إحماء - جزء رئيسي - ختام } .
- **الإجراءات والخطوات العملية لوضع البرنامج التدريبي المقترح**
 ١. بعد تحديد البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج) يتم إعطاء نسب مئوية لأجزاء الوحدة التدريبية (الإحماء - الجزء الرئيسي - الختام) .
 ٢. يقسم الجزء الرئيسي إلى مكوناته (بدني - مهاري - خططي) .
 ٣. يتم توزيع النسب المئوية للجزء الرئيسي بمكوناته (البدني - المهاري - الخططي) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .
 ٤. يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالجزء الرئيسي بمكوناته (البدني - المهاري - الخططي) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .
 ٥. يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالإحماء والجزء الرئيسي بمكوناته (البدني - المهاري - الخططي) والختام على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .
 ٦. يقسم الإعداد البدني إلى أقسامه على الصفات البدنية .
 ٧. يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات الإعداد البدني (القوة - التحمل - السرعة - الرشاقة - المرونة - القدرات توافقية) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .
 ٨. يتم توزيع الأزمنة الخاصة بمكونات الإعداد البدني (القوة - التحمل - السرعة - الرشاقة - المرونة - القدرات التوافقية) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .
 ٩. يقسم الإعداد المهاري إلى أقسامه على الأداءات المهارية .
 ١٠. يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات الإعداد المهاري (تمرير واستلام - تنطيط الكرة - تصويب - خداع - هجوم خاطف - أداء دفاعي - مهارات مركبة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .



١١. يتم توزيع الأزمنة الخاصة بمكونات الإعداد المهاري (تمرير واستلام - تنطيط الكرة - تصويب - خداع - هجوم خاطف - أداء دفاعي - مهارات مركبة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .

١٢. يقسم الإعداد الخططي إلى أقسامه على الخطط الدفاعية والهجومية .

١٣. يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات الإعداد الخططي (خططي هجومي - خططي دفاعي - خططي وظيفي) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .

١٤. يتم توزيع الأزمنة الخاصة بمكونات الإعداد الخططي (خططي هجومي - خططي دفاعي - خططي وظيفي) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .

١٥. يتم توزيع أزمنة المباريات المصغرة على الأسابيع بواقع ٢٠ ق لكل وحدة تدريبية .

١٦. يتم توزيع الأزمنة الخاصة بأجزاء الوحدة التدريبية (الإحماء ، الجزء الرئيسي ، المباريات المصغرة ، الختام) مفصلة على الأسابيع التدريبية للفترة ككل بالدقيقة .

١٧. يتم وضع نموذج تخطيطي لأسابيع البرنامج التدريبي وموضح به الأزمنة والأحمال التدريبية .

١٨. يتم وضع نموذج تخطيطي لكل أسبوع على حدة من أسابيع البرنامج التدريبي وموضح به الأزمنة والأحمال التدريبية .

خطوات إجراء تجربة البحث :

• القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية في بعض القدرات التوافقية والمهارية قيد البحث يومي الأربعاء والخميس ٢٩-٣٠ / ٦ / ٢٠٢٢ م .

• البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة الدراسة الأساسية قيد البحث من يوم السبت ٢ / ٧ / ٢٠٢٢ م وحتى يوم الخميس ٢٢ / ٩ / ٢٠٢٢ م .

• القياسات البعدية :

قام الباحث بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي بإجراء القياس البعدي على عينة الدراسة الأساسية في بعض القدرات التوافقية والمهارية قيد البحث يومي الجمعة والسبت ٢٣-٢٤ / ٩ / ٢٠٢٢ م .



• المعالجات الإحصائية :

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية مستخدماً جهاز الحاسب الآلي وذلك من خلال برنامج الحزم الإحصائية **Spss** ، وقد استعان الباحث خلال هذا البحث بالمعاملات الإحصائية التالية :

١. المتوسط الحسابي .
 ٢. الانحراف المعياري .
 ٣. الوسيط .
 ٤. معامل الالتواء .
 ٥. معامل الارتباط لبيرسون .
 ٦. إختبار ت .
 ٧. الفرق بين متوسطين .
 ٨. نسب التحسن .
- عرض النتائج :

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية
في إختبارات القدرات التوافقية (قيد البحث)
ن=٢٠

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*٢.٦١	٠.٦٤	١٤.٧٢	٠.٢٥	٤.٦٣	درجة	التصويب من جميع المراكز بضم الركبتين من مسافة ٧م
*٥.٣٣	٠.٩٥	٨.٩٤	١.٩٢	١٤.٠٨	ثانية	الاستجابة السريعة للمثير ولمس أحد الكرات الملونة
*٣.٢٦	١.٣٧	٣.٨١	٠.٤٣	٦.٧٢	ثانية	الرجوع خلفاً بين الشواخص وتغيير الاتجاه
*٢.١٩	١.٢٨	١٦.٧٦	٠.٧٢	١٨.٩٨	ثانية	التمريرة المرتدة المستمرة لإرتفاعات مختلفة من مسافة ٦م
*١.٩٨	٠.٧٧	١٩.٤٩	١.٦٩	٢٤.٨٧	ثانية	اختبار مركب لتمير واستلام الكرة ثم التنطيط حول شاخصان

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ١.٧٢٩

يتضح من جدول (١٥) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (١.٩٨ : ٥.٣٣) لدلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (عينة البحث) وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في القدرات التوافقية (قيد البحث) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي .



جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية

في إختبارات القدرات المهارية (قيد البحث) $n = 20$

الإختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		س	ع	س	ع	
القدرات المهارية الهجومية المفردة	تنطيط الكرة في خط متعرج ٣٠ م	١٢.١٥	٠.٨٢	١٠.٤٥	٠.٦٢	*٢.٦٤
	التمرير من الجري ذهاباً وعودة (يميناً ويساراً)	١٨.٠٥	١.٦٥	١٤.٩٦	١.٥٨	*٤.٢٨
	الإستلام من الحركة	١٦.٨٩	٠.٣٢	٢٠.٣٥	١.٦٤	*٨.٧٧
	التمرير والإستلام علي حائط لمدة ٣٠ ثانية	٢١.٦٦	١.٢٩	٢٧.٥١	٠.٨٤	*٦.٩٧
	التصويب بالوثب عالياً	٢٣.٢٣	٠.٣٧	٣٤.٣٩	١.٤٩	*٣.٦٧
القدرات المهارية الهجومية المركبة	تمرير وإستلام ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب	١٠.٦٤	١.٣٣	٨.٢١	٠.٥٥	*٢.٢٨
	تنطيط ثم تمرير وإستلام ثم خداع بالجسم ثم تصويب	١٠.٨٦	١.٧٨	٨.٣٥	١.٤١	*٤.٧٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ١.٧٢٩

ينتضح من جدول (١٦) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٢.٢٨ : ٨.٧٧) لدلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (عينة البحث) وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في القدرات المهارية (قيد البحث) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي .

جدول (١٧)

نسب التحسن بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية

في إختبارات القدرات التوافقية (قيد البحث) $n = 20$

الإختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن %
		س	ع	س	ع	
التصويب من جميع المراكز بضم الركبتين من مسافة ٧ م	درجة	٥.٦٣	١٠.٧٢	١٠.٧٢	١٠.٧٢	%٩٠.٤١
الاستجابة السريعة للمثير ولمس أحد الكرات الملونة	ثانية	١٤.٠٨	٨.٩٤	٨.٩٤	٨.٩٤	%٣٦.٥٠
الرجوع خلفاً بين الشواخص وتغيير الاتجاه	ثانية	٦.٧٢	٣.٨١	٣.٨١	٣.٨١	%٤٣.٣٠
التمريرة المرتدة المستمرة لإرتفاعات مختلفة من مسافة ٦ م	ثانية	١٨.٩٨	١٦.٧٦	١٦.٧٦	١٦.٧٦	%١١.٧٠
اختبار مركب لتمرير وإستلام الكرة ثم التنطيط حول شاخصان	ثانية	٢٤.٨٧	١٩.٤٩	١٩.٤٩	١٩.٤٩	%٢١.٦٣

ينتضح من جدول (١٧) وجود نسب تحسن بين متوسطات القياسين القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في بعض القدرات التوافقية للعينة (قيد البحث) .



جدول (١٨)

نسب التحسن بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية

في إختبارات القدرات المهارية (قيد البحث) ن = ٢٠

نسب التحسن %	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	الإختبارات	
	س	س			
٪١٣.٩٩	١٠.٤٥	١٢.١٥	ثانية	تنطيط الكرة في خط متعرج ٣٠ م	القدرات المهارية الهجومية المفردة
٪١٧.١٢	١٤.٩٦	١٨.٠٥	ثانية	التمرير من الجري ذهاباً وعودة (يميناً ويساراً)	
٪٢٠.٤٨	٢٠.٣٥	١٦.٨٩	درجة	الإستلام من الحركة	
٪٣٣.٥٧	١٨.٤٦	١٣.٨٢	عدد	التمرير والإستلام علي حائط لمدة ٣٠ ثانية	
٪٢٧.٠٠	٢٧.٥١	٢١.٦٦	عدد	التصويب بالوثب عالياً	
٪٤٨.٠٤	٣٤.٣٩	٢٣.٢٣	درجة	تمرير واستلام ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب	القدرات المهارية الهجومية المركبة
٪٢٢.٨٤	٨.٢١	١٠.٦٤	ثانية	تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم تصويب	
٪٢٣.١١	٨.٣٥	١٠.٨٦	ثانية		

يتضح من جدول (١٨) وجود نسب تحسن بين متوسطات القياسين القبلي والقياس البعدي

لصالح القياس البعدي في بعض القدرات المهارية للعينة (قيد البحث) .

• مناقشة النتائج :

• مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على أنه :

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض القدرات التوافقية لمجموعة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدي ."

يتضح من نتائج جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض القدرات التوافقية لمجموعة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدي .

ويعزي الباحث ذلك إلى المباريات المصغرة المشروطة والمعطاة للمجموعة التجريبية حيث تم وضع مجموعة من المباريات في ضوء إحتياجات المرحلة السنية .

ويتفق هذا مع ما ذكره روبن جونز Jones, R. (٢٠٠٤ م) (٢٣) أن المباريات المصغرة هي مباريات تستخدم مع عدد قليل من البراعم والناشئين في مساحات محددة ، وهي تساهم في تطوير القدرات التوافقية للناشئين ، وبالتالي رفع مستوى الأداء المهاري لهم ، حيث توضع شروط للأداء تجعل المباراة أكثر دقة وتشويقاً، كما تساهم في إشراك كل الفريق في الأداء وكل لاعب



داخل الفريق نفسه ، فهي منظومة لاعب تعمل في إطار منظومة أكبر وهي الفريق ، مع إشراك كل البراعم والناشئين في الهجوم والدفاع .

وهذا يتفق أيضاً مع ما ذكره كلاً من **كليي وليامز Williams, k. (٢٠٠٦ م) (٣٠)** و**باول جيوزيكو Guzieko, p (٢٠٠٧ م) (٢٢)** أن المباريات المصغرة تظهر مهارات الناشئين بتوافق وآلية لأنها لا تشبه التدريبات الكلاسيكية وإنما تأخذ شكل وطبيعة المنافسة فإنفقار الناشئ للتوافق يفقده المهارة وبالتالي يجد صعوبة في الأداء، والقدرات التوافقية أحد أهم العوامل التي تساعد في تطوير مستوى ناشئ كرة اليد، لأن القدرات التوافقية تساعد في تعلم المهارات سواء كانت بالكرة (المهارات الأساسية) أو بدون كرة كالتحرك وغيرها، والناشئين الذين يفتقدون بعض من هذه القدرات ينخفض مستواهم عن زملائهم الذين يتمتعون بها، فالقدرات التوافقية تساعد الناشئين في إنجاز الحركات وبأقل مجهود ممكن.

كما يؤكد الباحث أن التدريب بإستخدام أسلوب المباريات المصغرة قد أدى إلى تطور العينة التجريبية من خلال الإحساس بمكان الكرة والزميل والمنافس إضافة إلى قدرته على تغيير الإستجابة تبعاً للموقف ، كل ذلك أدى إلى تطوير قدرته على الربط الحركي والقدرة على تقدير الوضع والإستجابة والتكيف مع الأوضاع المختلفة خلال الوحدات التدريبية ، فالقدرات التوافقية للاعب تساعد على استخدام جسمه بسهولة ويسر لأداء الحركات المختلفة ، والانتقال من حركة لأخرى، أو تغيير سرعة الأداء بصورة تتميز بالدقة والسلامة والتوقيت السليم .

"وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول"

• مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على أنه :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض القدرات المهارية لمجموعة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدي ."

يتضح من نتائج جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض القدرات المهارية المفردة والمركبة لمجموعة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحث وجود تلك الفروق إلى فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام المباريات المصغرة ، حيث ساهم البرنامج في إثارة حماس اللاعبين وتشويقهم مما ساعدهم على الشعور بالمتعة وعدم الملل أو الإحباط ، فالمباريات المصغرة تخلق بيئة تنافسية مشابهة لبيئة المباريات الرسمية، مما يساعد على تنمية المهارات الأساسية للاعبين دون الشعور بالملل من أداء التمارين التقليدية.



ويتفق هذا مع ما ذكره كلاً من محمد كشك ، أمر الله البساطي (٢٠٠٢م) (١٠) أن أسلوب ألعاب المباريات المصغرة يعد من أفضل الأساليب لإستثارة نشاط اللاعبين وزيادة حماسهم نحو الأداء، نظراً لما يتمتع به من ديناميكية اللعب الجماعي المشابه للأداء خلال المباريات، وزيادة التعاون المثمر بين اللاعبين .

وتتفق هذه النتائج أيضاً مع نتائج دراسة كلاً من نوال جلال (٢٠٠٩م) (١٤) وأحمد شحاتة (٢٠١٠م) (١) حيث أشاروا إلى أهمية التركيز على استخدام الأسلوب الذي يتميز بالطابع التنافسي (المباريات المصغرة) والذي يساهم في تطوير المهارات الحركية الأساسية. ويشير الباحث أنه عند المباريات المصغرة المشروطة ، يجب توجيهها بقواعد وقوانين وحوافز فنية وفقاً للهدف التدريبي والذي يساهم في تحسين مستوى الأداء المهاري .

ويشير الباحث إلى أن السبب وراء تناقص الزمن بالنسبة للأداءات المهارية الهجومية المركبة يعود إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام المباريات المصغرة المشروطة قد ساهم في تطوير تلك المهارات ، فقد راعى الباحث التدرج في التدريبات ومناسبتها للاعبين وعدم الانتقال من مرحلة إلى أخرى إلا بعد إتقان المرحلة السابقة مع تقنين شدة وتكرارات التدريبات ، ومراعاة الفروق الفردية ، لذلك أدى البرنامج إلى تحسن ملحوظ في القياس البعدي ، بالإضافة إلى ذلك قام الباحث بوضع مجموعة من التدريبات في ضوء احتياجات المرحلة السنية ، حتى يتمكن اللاعبون من أداء تلك المهارات المركبة خلال المباريات المصغرة بشكل منطقي في ضوء القواعد القانونية للعبة ، حيث أن أنسب طريقة لأداء هذه المهارات بصورة مركبة تماثل مواقف المنافسة هي المباريات المصغرة . ويتفق ذلك مع ما ذكره كلاً من محمد عبد الستار (٢٠٠٥م) (١١)، هشام حمدون (٢٠٠٨م) (١٥)، محمد خليل (٢٠٠٩م) (٩) في أن التدريب على الأداءات الحركية المركبة في ظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات (تدريبات موقفية) يؤدي إلى إختصار الزمن الكلي للأداء المهاري الذي يستلزم السرعة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب وهو الإنجاز . وتتفق هذه النتائج أيضاً مع نتائج دراسة كلاً من أشرف كامل (٢٠٠٤م) (٦) ، مجدي عبد النبي (٢٠٠٧م) (٤) ، كريم قنطيل (٢٠١٤م) (٣) ، محمد غازي (٢٠١٥م) (٥) .

"وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني"

• مناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على أنه :

" توجد نسب التحسن بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لمجموعة البحث التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ."



يتضح من نتائج جدول (١٧)، (١٨) وجود نسب تحسن بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لمجموعة البحث التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

ويعزي الباحث وجود نسب تحسن بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لمجموعة البحث التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي نتيجة تعرض الناشئ لبرنامج تدريبي يتسم بالشمولية والتكامل ، كما تم في البداية التدرج بالتدريبات من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب ومع مرور الوقت تم إدخال التدريبات التي تتميز بدرجة صعوبة أكبر مما أظهر حدوث تحسن مستمر في مستوى القدرات التوافقية والمهارية قيد البحث في نتائج قياسات البحث المختلفة .

ويرجع الباحث حدوث تحسن بهذا الشكل للمجموعة التجريبية لأن التدريب لهذه المرحلة السنية يظهر نتائج مرجوة وطيبة ويظهر معدلات تحسن بشكل كبير ، كما أن الناشئين عندما يتعرضون لبرنامج مقننة يرتفع مستواهم بشكل كبير ويعطون نتائج مبهرة خلال القياس البعدي .

ويتفق هذا مع نتائج دراسة كلاً من ياسر الجوهري (٢٠٠٨ م) (١٦) ، محمد مصلحي (٢٠١٢م) (١٣) حيث أظهرت نتائج تلك الدراسات حدوث معدلات تغير سارت بشكل تصاعدي بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية والمهارية .

"وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث"

الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للاستخلاصات التالية :

١. البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام المباريات المصغرة قد أثر إيجابياً في مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية للمجموعة التجريبية (قيد البحث) .
٢. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي .
٣. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض القدرات المهارية للمجموعة التجريبية (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي .
٤. وجود نسب التحسن بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي .



٥. وجود نسب التحسن بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض القدرات
المهارية للمجموعة التجريبية (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي .

• التوصيات :

١. إدراج المباريات المصغرة ضمن محتويات البرامج التدريبية لما لها من تأثير فعال في تطوير القدرات التوافقية والمهارية للناشئين في كرة اليد .
٢. مراعاة التنوع في إشتراطات التدريب بإستخدام أسلوب المباريات المصغرة للناشئين بما يتناسب مع هدف الوحدة ومحتواها لتجنب الملل والتعب .
٣. مراعاة خصائص المراحل السنية وطفرات النمو خلال برامج التدريب ومحتواها.
٤. تقنين المباريات المصغرة في البرامج التدريبية للناشئين في ضوء قدراتهم عن طريق التحكم في مساحة الملعب وعدد اللاعبين وشروط الأداء بما يتناسب مع مستوى الناشئ.
٥. تطبيق الدراسة على مراحل سنية مختلفة .
٦. تطبيق الدراسة في رياضات جماعية أخرى .
٧. القيام بدراسات جديدة لمعرفة تأثير المباريات المصغرة على الخطط الهجومية والدفاعية والمتغيرات الفسيولوجية المختلفة للاعبين كرة اليد .



• المراجع :

• أولاً : المراجع العربية :

١. أحمد محمد شحاته (٢٠١٠ م) : تأثير استخدام الأسلوب التنافسي على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
٢. السيد عبد المقصود (١٩٩٤ م) : نظريات التدريب الرياضي ، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية ، مكتب الحساء ، القاهرة .
٣. على كريم قنطيل (٢٠١٤ م) : دراسة مقارنة لأسلوب التعلم التبادلي والمنافسات الجماعية على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادي .
٤. مجدي عبد النبي محمد (٢٠٠٧ م) : برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة وتأثيره على مستوى الأداء لناشئ كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
٥. محمد أحمد غازي (٢٠١٥ م) : برنامج تدريبي لتنمية بعض الأداءات المهارية الهجومية المركبة وأثره على فاعلية الهجوم لناشئ كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
٦. محمد أشرف كامل (٢٠٠٤ م) : أثر تنمية بعض الأداءات المهارية الخداعية المركبة على فاعلية الهجوم في كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية
٧. محمد توفيق الوليلي (١٩٩٧ م) : كرة اليد (تعليم - تدريب - تكتيك) ، مطابع السلام ، الكويت .
٨. محمد خالد حمودة ، جلال كمال سالم (٢٠٠٨ م) : الهجوم والدفاع في كرة اليد ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٩. محمد خليل (٢٠٠٩) : برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية وأثره على الأداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
١٠. محمد شوقي كشك ، أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٢ م) : أسس الإعداد المهارى والخططي في كرة القدم ، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة .



١١. محمد عبد الستار (٢٠٠٥م) : تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
١٢. محمد عبد العزيز جادو (٢٠٠٠ م) : تأثير استخدام ألعاب المباريات المصغرة لتنمية القدرة اللاهوائية على بعض المتغيرات البدنية الوظيفية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
١٣. محمد محمود مصلي (٢٠١٢م) : استخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .
١٤. نوال حسني جلال (٢٠٠٩ م) : تأثير استخدام أسلوب التعلم التنافسي والتعاوني علي أنماط الدافعية والأداء المهاري والمعرفي في كرة اليد لفتيات المعاهد الإعدادية الأزهرية، رسالة دكتوراه ، جامعة حلوان .
١٥. هشام حمدون (٢٠٠٨م) : تأثير التدريب باستخدام أكثر من كرة على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الإسكندرية .
١٦. ياسر محفوظ الجوهري (٢٠٠٨ م) : تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى براعم كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ببنها ، العدد الأول ، جامعه بنها .
١٧. ياسر محفوظ الجوهري وآخرون (٢٠١١م) : برنامج تدريبي مقترح باستخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، العدد (٢) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
١٨. يوهانس ريس، أنفبورج ريتز (١٩٩٥م) : التوافق الحركي والتكنيك الرياضي ، ترجمة يورجن شلايف كلية التربية الرياضية ، جامعة لايبزج ، ألمانيا .

• ثانياً : المراجع الأجنبية :

19. Collins, A, Evanez, F. & Henderson, M. (2017) . Influencing of small sided games on some of physical and physiological abilities for soccer players. J Sports Sci 25: 650–666.
20. Dawson, D, & Cottas, A. (2016) . Impact of variance of training works on varying physiological abilities in soccer small sided games. J Appl Physiol 22: 210–214.



21. **Gomez, K. & Gray, B. (2014)** . Effects of small sided games on some of physical and technical abilities for soccer players .Med Sci Sports Exerc 24: 128–133.
22. **Guziejko P. (2007)**: Coordination in Soccer A New Road for Successful Coaching universe Bloomington Publishing USA
23. **Jones, R. (2004)**: Soccer Strategies (Defensive and Attacking Tactics), Ac Black, Ed., London, UK.
24. **Jones, R. (2004)**: Soccer Strategies (Defensive and Attacking Tactics), Ac Black, Ed, London, UK.
25. **Kelley , D. &Dorest ,B. (2008)**: The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players, Journal of Science and Medicine in Sport, vol (2): 50–57.
26. **Morison, P. (2007)**: Learning Through Small Sided Games , NSSDC Coaching Clinic , New Alabama , USA .
27. **Queen, R. (2005)**: How to Make A program for Soccer Players U 15Matrix Soccer Academy Ltd, Bolton, UK.
28. **Silver, M. (2006)**: Small-Sided Soccer (The Future of Soccer Development), Massachusetts Youth Soccer, USA.
29. **Wien, H. (2005)**: Developing Game Intelligence in Soccer , human kinetics , USA .
30. **Williams K. (2006)**: Small Sided Soccer Games Skills, FITNESS TACTICS, the FA Coaches Association Journal, 4: 152 160.