

تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب ذو الاتجاه المتعدد على أداء بعض

المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد*

أ.د/ عادل إبراهيم أحمد

**أ.د/ أحمد خُصري محمد

***أ.د/ محمد شمندي يسن

* ****أحمد عبد المنعم سنوسي

- المقدمة ومشكلة البحث :

أصبح التدريب الرياضي بصورة المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة وفي حياة الفرد بشكل عام وذلك وفقاً لاحتياجاته كفرد وعضو بالمجتمع، إذ يسعى التدريب الرياضي إلى إحداث تغييرات في أنماط سلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب العلمية المبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه، وإعطاء الفرصة الكاملة للفرد لتنمية قدراته بهدف الوصول باللاعب للفورمة الرياضية المثالية لتأدية واجباته على أعلى مستوى من الكفاءة بما يضمن تحقيقه المتطلبات اللازمة لتحطيم الأرقام القياسية - ومما يعود أثره على كامل الفريق وقدرته على بلوغ وتحقيق إنجاز رياضي مأمول.

وتعتبر الجرعة التدريبية هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي "وهي مجموعة التمرينات المختلفة التي تتشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين" . (١ : ٢٦٧)

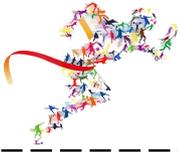
ومن أهم أهداف الوحدات التدريبية تنمية القدرات البدنية العامة والخاصة، وبذلك يمكن تنمية قدرة بدنية واحدة أو أكثر داخل الوحدة التدريبية، وهذا يتوقف على اتجاه هدف خطة التدريب حيث يفضل بعض المدربين أن يكون اتجاه تأثير حمل التدريب مُنصباً على تنمية عنصر بدني واحد في الوحدة التدريبية حيث يكون ذات تأثير إيجابي كبير في بعض الحالات الخاصة، بينما يرى البعض الآخر أن تنمية أكثر من عنصر في الوحدة التدريبية الواحدة ذات

* أستاذ التدريب الرياضي كرة اليد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة سابقاً - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط .

** أستاذ التدريب الرياضي بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط .

*** أستاذ التدريب الرياضي بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة أسوان

**** مدير إدارة التنمية الرياضية - بمديرية الشباب والرياضة بالوادي الجديد .



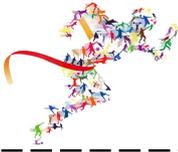
تأثير نفسي إيجابي على اللاعبين وخصوصاً في الألعاب الفردية، بينما يرى آخرون أن استخدام الاتجاهين السابقين بالتناوب تحت ظروف خاصة هو الأفضل . (٤ : ٣٣٩) ويتفق كل من (علي البيك ١٩٩٤م)، (أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م)، (أمر الله البساطي ١٩٩٨م)، (بسطويسي أحمد ١٩٩٩م) على أنه يوجد نوعان من الجرعات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير التدريب، وهما :

- ١- جرعات التدريب ذو الاتجاه الموحد .
- ٢- جرعات التدريب ذو الاتجاه المتعدد .

ففي الجرعة ذات الاتجاه الموحد يكون التأثير المستهدف هو تنمية صفة بدنية واحدة بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة، أما جرعة التدريب ذات الاتجاه المتعدد يُقصد بها أن تشتمل الجرعة التدريبية الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت وفي إطار نفس الجرعة التدريبية . (٨ : ١٠٠ - ١٠٤) ، (١ : ٢٧٢) ، (٣ : ١٢٧) ، (٤ : ٣٣٥)

ويتفق كل من (محمد الوليلي ٢٠٠١م)، (منير جرجس ٢٠٠٤م) على مدى أهمية المهارات الأساسية بتدريباتها التطبيقية فهما المحور الذي يدور حوله كل من الإعداد البدني وخطط اللعب، وتعتبر عنصراً أساسياً وهاماً في شتى أوقات المباراة فلا يمكن للاعبين الأداء الجيد لخطة اللعب إن لم يكونوا على مستوى عالٍ من الكفاءة المهارية . (١١ : ٢٦)، (١٤ : ٧٣) ويُعد الدفاع في كرة اليد هو الجناح الثاني المكمل لنجاح الفريق - ولا يقل أهمية عن الهجوم، حيث أن الدفاع الحديث يعتمد على استخدام المهارات الخطئية الدفاعية المختلفة في المحاولات كتغطية مساحة خالية أو متابعة مهاجم غير مراقب أو التقدم لإعاقة التصويب أو التميرر ومحاولة إيقاف سير الهجمة، ويجب أن يتم ذلك بأقصى سرعة حتى لا يتمكن الفريق المهاجم من استغلال الثغرات الدفاعية الموجودة . (١٣ : ٢)

حيث يلعب الأسلوب الدفاعي في كرة اليد المعاصرة دوراً عظيماً في منع وإرباك لاعبي الهجوم من تنفيذ تصوراتهم الخطئية الهجومية وتسجيل الأهداف، فكلما تمكن الفريق من القيام بواجباته الدفاعية بصورة صحيحة ومتميزة تحسنت نتائجه في المباريات، كما أن ابتكار أسلوب الدفاع يستلزم الإهتمام بنسق أداء اللاعبين واختيار الطرق المتمشية مع الفكر المنطقي، والتي من خلالها يتمكن من تأمين موقع أو منطقة الدفاع بسهولة والتعاون مع زملائه المدافعين وحارس المرمى، وبذلك تخرج صورة تنظيم الدفاع عن المرمى في شكل متكامل وهذا يتطلب جهداً وعملاً متواصلًا . (٥ : ١٦٢ ، ١٦٣)

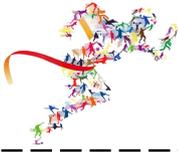


ويذكر كل من (خالد حمودة، جلال كمال ٢٠٠٨م) أن التطور السريع الذي إعتري العمليات الهجومية كان أشد أثراً من التطور الذي حدث للعمليات الدفاعية، فالدفاع لم يحظ لفترة طويلة من الزمن بتطور يقابل التطور الهجومي - إذ اهتم الجميع بالمهارات والخطط الهجومية على حساب المهارات والخطط الدفاعية، ويرجع ذلك إلى :

- ١- عدم إعطاء الجانب الدفاعي في التدريب جزءاً كافياً من العمل التدريبي .
 - ٢- تواجد اللاعبين في حالة نفسية غير ملائمة ، نظراً لعدم تمتعهم بتشجيع المشجعين المستمتمين بالجانب الهجومي فقط .
 - ٣- غياب عنصر التصويب في التدريبات الدفاعية والشعور بالإجهاد نتيجة إحتياج معظم هذه التدريبات إلى أحمال عالية خلال الإعداد الخاص .
 - ٤- صعوبة التعاون المستمر بين اللاعبين في الدفاعات الجماعية .
- كل ذلك أثر على تقدم وتطور المهارات الدفاعية فلم تتطور بنفس المعدل الذي تقدمت به المهارات الهجومية وأدى ذلك إلى ظهور الخسونة لتغطية النقص في الإعداد الدفاعي الذي تأثر نتيجة القصور في تخصيص زمن مناسب للتدريبات الدفاعية خلال الوحدات التدريبية للاعب كرة اليد . (٥ : ٣٠٨ ، ٣٠٩)
- ومن خلال ملاحظة الباحثون وخبرتهم السابقة في لعبة كرة اليد ، تلاحظ لهم وجود قصور من بعض اللاعبين في أداء بعض المهارات الدفاعية مثل (التحركات الدفاعية - قطع الكرة - حائط الصد) - بجانب قلة الإهتمام بالمهارات والخطط الدفاعية من بعض المدربين وتوظيف الزمن الأكبر داخل الوحدة التدريبية لتحسين المهارات والخطط الهجومية فقط .
- الأمر الذي حث الباحثون للإطلاع على عدد من الأبحاث العلمية والدراسات السابقة التي تناولت (الأسلوب الدفاعي في كرة اليد ومهاراته) بجانب دراسة العديد من طرق التدريب المختلفة التي تعمل على رفع وتحسين مستوى الاداء، وتم الاتفاق على مدى أهمية ومساهمة (التدريب ذو الاتجاه المتعدد) في تنمية وتحسين المستوى المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية وذلك بناءً على المرود الإيجابي والنتائج الجيدة، مما دفع الباحثون إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لمعرفة "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب ذو الاتجاه المتعدد على مستوى أداء بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد" .

- هدف البحث :

يهدف البحث إلى تحسين مستوى أداء بعض المهارات الدفاعية (قيد البحث) لدى لاعبي كرة اليد باستخدام التدريب ذو الاتجاه المتعدد .



- فروض البحث :

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للعينة الأساسية في بعض القدرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الدفاعية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي .

- بعض المصطلحات الواردة بالبحث :

١- الجرعة التدريبية : Training dose

هي "القاعدة الأساسية لخطة التدريب العامة وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تُشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة" .
(١ : ٢٦٧)

٢- التدريب ذو الاتجاه المتعدد : Multi-directional training

هو "التدريب الذي يكون له أكثر من هدف بغرض تنمية أكثر من صفة بدنية في الوحدة التدريبية الواحدة، وهو الذي يقسم إلى أجزاء مستقلة تختلف في اتجاهاتها نحو تنمية صفات بدنية معينة" . (١ : ٢٧٦)

٣- الأداءات المهارية الدفاعية : Defensive skills performance

هي "كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب، وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة" . (١٠ : ٢٣)

- بعض الدراسات المرتبطة :

- أولاً : الدراسات العربية :



جدول (١)

جدول توضيحي لبعض الدراسات العربية المرتبطة

م	اسم الباحث	سنة البحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	عينة البحث	أهم النتائج
١	عبد اللطيف سعيد عبد اللطيف (٧)	(٢٠١٩م)	"تأثير حمل التدريب بالاتجاه (الموحد - المتعدد) على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى أداء التصويب بالوثب للاعبى كرة اليد"	يهدف البحث إلى التعرف على تأثير حمل التدريب بالاتجاه (الموحد - المتعدد) على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى أداء التصويب بالوثب .	إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبتين .	(٢٠ لاعب) قوام كل مجموعة ١٠ لاعبين	تفوق المجموعة الثانية المستخدمة للتدريب ذو الاتجاه المتعدد عن المجموعة الأولى ذو الاتجاه الموحد في تحسن القدرات البدنية والفسولوجية بالإضافة إلى تحسن مستوى أداء التصويب بالوثب .
٢	وفاء محمد الكتامي (١٥)	(٢٠١٦م)	"تأثير برنامج تدريبي باستخدام الجرعات التدريبية ذات الاتجاه المتعدد لتنمية مستوى الدفاع بالملازمة لناشئات كرة اليد"	التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام الجرعات التدريبية ذات الاتجاه المتعدد لتنمية مستوى الدفاع بالملازمة لناشئات كرة اليد	استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم ذو القياس القبلي والبعدي على مجموعة تجريبية واحدة	(١٦ لاعبة)	جاءت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث في القدرات البدنية الخاصة بالدفاع (قيد البحث) .



- ثانياً : الدراسات الأجنبية : جدول (٢)

جدول توضيحي لبعض الدراسات الأجنبية المرتبطة

م	اسم الباحث	سنة البحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	عينة البحث	أهم النتائج
١	فينيسوس داسيلفا ، رافايل بومبو (٢٠٢٠)	(٢٠٢٢م)	"Coach,s options about teaching defensive skills for youth handball teams"	واستهدفت الدراسة عمل مقابلات شخصية مع المدربين للوقوف على تحديد اهم النواحي الدفاعية التي يدرسها المدربون في مراحل التدريب المختلفة واستغرقت الدراسة من ٩٠ إلى ١٢٠ دقيقة.	إستخدم الباحث المنهج الوصفي	(قوم العينة ٢٢ مدرب)	من اهم النتائج (أن المدربين يتوقعون من لاعبيهم كيفية التعامل مع كل موقف كمواجهة التشكيلات الهجومية (٣:٣ ، ٤:٢ ، ٤:٤)بالإضافة إلى أن (اللاعبون يتمكنون من خلال الوقفة الاستعدادية الدفاعية السليمة من تحليل وتحديد المهاجم المباشر ووضع أنفسهم بين المهاجم والهدف كما يمكنهم من ذبذبة المهاجمين ومنع الرميات واعتراضها) .
٢	جيجنارد بريس وأخرون (١٧)	(٢٠٢٢م)	"Contextualizing physical data in professional handball using local positioning systems to automatically define defensive organizations"	وتهدف الدراسة إلى (تطوير أداة آلية لاكتشاف وتصنيف التنظيم الدفاعي للفريق - تحديد متطلبات المطابقة لكل منظمة دفاعية)	إستخدم الباحث المنهج الوصفي وتم تطبيق الدراسة من خلال تحليل المباريات	(فروق الدوري الاسباني وتحليل ٢٥ مباراة)	ومن أهم النتائج أنه يمكن العثور على اختلافات بين ما اذا كان التنظيم الدفاعي المقصود في بداية المرحلة والتنظيم الفعلي الذي يمكن ملاحظته خلال المرحلة الدفاعية الكاملة مما يؤثر بالتالي على المتطلبات البدنية للعبة .



خطة وإجراءات البحث

- منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي وبتصميم يعتمد على مقارنة المتوسطات بين القياسات القبلية والبعديّة لمتغيرات الدراسة لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمة طبيعة البحث .

- مجتمع البحث :

يشمل مجتمع البحث لاعبي كرة اليد (بمركز الخارجة للتنمية الشبابية - التابع لمديرية الشباب والرياضة بالوادي الجديد) ، والبالغ عددهم (٣٠ لاعب) للمرحلة السنوية مواليد من عام ٢٠٠٤م حتى ٢٠٠٦م للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م.

- عينة البحث :

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وبلغ عدد العينة على (٢٠ لاعب) مقسمين إلى مجموعتين قوام كل منها (١٠ لاعبين) - حيث استخدمت (المجموعة الأولى العينة الأساسية) التدريب ذو الاتجاه المتعدد ، في حين (المجموعة الثانية الاستطلاعية) لاجراء المعاملات العلمية .

- توصيف العينة :

جدول (٣)

جدول توضيحي لتوصيف العينة (ن = ٢٠)

عينة البحث		اجمالي العينة	مجتمع البحث
المجموعة الثانية (العينة الاستطلاعية)	المجموعة الاولى (العينة الأساسية)		
١٠ لاعبين لاجراء المعاملات العلمية	المستخدمة للتدريب ذو الاتجاه المتعدد وعددتها (١٠ لاعبين)	٢٠ لاعب	٣٠ لاعب
%٦٧			%١٠٠

- تجانس عينة البحث :

تم إجراء القياسات الخاصة بالعينة قيد البحث للتوصل إلى تجانسها من خلال حساب المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات القياسات الأنثروبومترية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)، والمتغيرات البدنية، والمتغيرات المهارية التي قد يكون لها تأثير على عينة البحث، وتم إجراء تلك القياسات خلال الفترة من ١١/٩/٢٠٢٤م

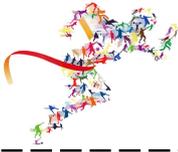


حتى ٢٠٢٤/٩/١٢م وذلك للتأكد من أن العينة الأساسية تتوزع اعتداليا في هذه المتغيرات ويظهر ذلك في التالي:

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات قيد البحث لافراد العينة (ن=٢٠)

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الدلالة
١	القياسات الانثروبومترية	السن	سنة	١٨.٦٧	١٩.٠٠	٠.٧١	٠.٥٩	غير دال
٢		الطول	سم	١٧٦.٥٠	١٧٦.٠٠	٦.٢٧	٠.٢٦ -	غير دال
٣		الوزن	كجم	٧٦.٥٠	٧٥.٥٠	٧.٦٢	٠.٠٨	غير دال
٤		العمر التدريبي	سنة	٨.٧٠	٨.٥٠	١.٠٢	٠.٠٤	غير دال
٥	القدرات البدنية	ثني الزراعين من الانبطاح المائل ٦٠ ث	عده	٢٧.٢٣	٢٧.٠٠	١.٦٥	٠.٢٩	غير دال
٦		الوثب العريض من الثبات .	سم	١٩٠.١٣	١٩٠.٠٠	٦.٠٢	٠.٣٧	غير دال
٧		اختبار صعود وهبوط الصندوق ٦٠ ث .	عده	٢٧.٦٠	٢٨.٠٠	١.٤٠	٠.٠٢ -	غير دال
٨		اختبار الجري مسافة ٣٠ متر .	ثانية	٥.١٥	٥.٠٩	٠.٢٧	٠.٠٧	غير دال
٩		اختبار رمي الكرة على جدار ٣٠ ث .	عده	١٨.٧٣	١٩.٠٠	١.١١	٠.٤٠ -	غير دال
١٠		الجري المكوكي ١٠ متر × ٤ مرات .	ثانية	١٠.٩٩	١٠.٩٥	٠.١٩	١.٢٧	غير دال
١١		اختبار الجلوس طولا مع ثني الجذع أماماً	سم	١٧.٤٧	١٨.٠٠	٣.٣٠	٠.١٢ -	غير دال
١٢	المهارات الدفاعية	التحركات المتنوعة مع تغيير الاتجاه	دورة	٩.٨٣	١٠.٠٠	١.٤٦	٠.٢٤	غير دال
١٣		التحرك للأمام وللخلف وللجانب بالميل	دورة	١١.٦٧	١١.٠٠	١.٥٨	٠.٤٣	غير دال
١٤		التحرك للأمام لقطع الكرة	عده	٦.٤٠	٦.٠٠	١.١٦	٠.١٢	غير دال
١٥		حائط الصد في اتجاهين	عده	١٠.٦٧	١٠.٠٠	١.٩٢	٠.٥١	غير دال



يتضح من جدول (٤) أن قيم الالتواء في المتغيرات قيد البحث لأفراد العينة تراوحت ما بين (-٠.٤٠ : ١.٢٧)، حيث أن جميع قيم معامل الالتواء تقع تحت المنحنى الاعتدالي والذي تتراوح قيمته ما بين (+٣ ، -٣)، وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات وخلوها من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

* إجراءات البحث :

- أولاً : خطوات تنفيذ البحث :

- تحديد مجتمع البحث .
- اختيار عينة البحث (بالطريقة العمدية) .
- إجراء الدراسة الاستطلاعية .
- إجراء القياسات القبلية .
- تطبيق البرنامج التدريبي .
- إجراء القياسات البعدية .
- معالجة البيانات إحصائياً واستخراج النتائج .

- ثانياً : وسائل وأدوات جمع البيانات :

قام الباحثون بتحديد الوسائل والأدوات والاختبارات المستخدمة في البحث وقد راعوا في

إختيارها الشروط التالية :

- أن تكون الوسائل ذات فاعلية في قياس الجوانب المحددة للبحث .
- أن تشمل الأدوات جميع التدريبات المدرجة بالبرنامج المقترح
- أن تتوفر في الاختبارات المعاملات العلمية من حيث الصدق والثبات والموضوعية .

أ - الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- ١- عدد ١٥ كرة يد .
- ٢- عدد ٢٠ قمع .
- ٣- مسطرة مدرجة .
- ٤- ساعة إيقاف .
- ٥- عدد ٢٠ طبق تدريب .
- ٦- عدد ٦ قائم تدريب .
- ٧- عدد ٢ مقعد سويدي .
- ٨- عدد ٦ دمبل وزن ٣ كجم .
- ٩- عدد ١٢ حاجز ارتفاع ٥٠ سم .
- ١٠- عدد ٦ كرات طبية وزن ١ كجم .
- ١١- عدد ٤ شاخص تدريب .
- ١٢- عدد ٢٠ طوق لتدريبات التوافق .
- ١٣ - ميزان طبي رقمي لقياس الوزن .
- ١٤ - جهاز رستاميتير لقياس الطول لأفراد العينة قيد البحث .



١٥- وما تطلبه البحث من أجهزة وأدوات أخرى .

ب - وسائل جمع البيانات :

- المسح المرجعي للكتب والأبحاث العلمية .
- تصميم البرنامج التدريبي المقترح (الجزء التكميلي) .
- نتائج الاختبارات البدنية (قيد البحث) .
- نتائج الاختبارات المهارية (قيد البحث) .

ج- الاختبارات المستخدمة : مرفق (٣)

قام الباحثون بتحديد عناصر (القدرات البدنية والمهارات الدفاعية) والاختبارات التي تقيس تلك العناصر بعد الإطلاع على الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في كرة اليد ، ثم قام الباحثون بتصميم استمارة استطلاع الرأي وعرضها على السادة الخبراء لتحديد أهم القدرات والاختبارات البدنية المرتبطة بالمهارات الدفاعية في كرة اليد ، وتم الارتضاء بالاختبارات التي حصلت على نسب اتفاق أعلى من ٧٥٪ ، وتم الاتفاق على الاختبارات الآتية :-

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية والمهارية المقترحة (ن = ٩)

م	المتغيرات	العنصر	الاختبارات	درجة الاتفاق	النسبة المئوية
١	القدرات البدنية	تحمل قوة	ثني الذراعين من الانبطاح المائل ٦٠ ث	٩	١٠٠ %
٢		قوة مميزة بسرعة	الوثب العريض من الثبات .	٨	٨٩ %
٣		تحمل لا هوائي	اختبار صعود وهبوط الصندوق ٦٠ ث .	٧	٧٨ %
٤		سرعة انتقالية	اختبار الجري مسافة ٣٠ متر .	٨	٨٩ %
٥		سرعة حركية	اختبار رمي الكرة على جدار ٣٠ ث .	٧	٧٨ %
٦		رشاقة	الجري المكوكي ١٠ متر × ٤ مرات .	٨	٨٩ %
٧		مرونة	اختبار الجلوس طولاً مع ثني الجذع أماماً	٩	١٠٠ %
٨	المهارات الدفاعية	تحركات دفاعية	التحركات المتنوعة مع تغيير الاتجاه	٩	١٠٠ %
٩		مقابلة وتغطية	التحرك للأمام وللخلف وللجانب بالميل	٧	٧٨ %
١٠		إيقاف وقطع الكرة	التحرك للأمام لقطع الكرة	٨	٨٩ %
١١		حائط الصد	حائط الصد في اتجاهين	٨	٨٩ %



د- المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :

قام الباحثون باجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) على العينة الاستطلاعية والتي لم تشترك ضمن التجربة الأساسية وقد بلغ عددهم (١٠ لاعبين) ، وقد تم تطبيق الاختبارات (قيد البحث) لقياس المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين .
١- صدق الإختبارات البدنية :

قام الباحثون بحساب الصدق للاختبارات البدنية يوم الأحد ١/٩/٢٠٢٤م باستخدام طريقة المقارنة الطرفية وذلك بحساب قيمة متوسطات الفروق بين الربيعي الأعلى والادنى لدرجات اللاعبين وعددهم (١٠ لاعبين) من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى في اختبار القدرات البدنية (ن=١٠)

م	الإختبارات البدنية	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة (ت)
			ع	م	ع	م	
١	اختبار ثني الزراعين من الانبطاح المائل ٦٠ ث	عده	٢٨.٤٠	١.١٤	٢٥.٨	٠.٨٤	٤.١١
٢	اختبار الوثب العريض من الثبات .	سم	١٩٦	٢.٧٤	١٨٥.٦	٢.٧٠	٦.٠٤
٣	اختبار صعود وهبوط الصندوق ٦٠ ث .	عده	٢٨.٦٠	٠.٨٩	٢٦.٨	٠.٨٤	٣.٢٨
٤	اختبار الجري مسافة ٣٠ متر .	ثانية	٥.٣٥	٠.١٧	٤.٩٦٢	٠.١٤	٣.٣٩
٥	اختبار رمي الكرة على جدار ٣٠ ث .	عده	١٩.٦٠	٠.٥٥	١٧.٦	٠.٨٩	٤.٢٦
٦	الجري المكوكي ١٠ متر × ٤ مرات .	ثانية	١١.١٤	٠.٢٢	١٠.٨٤	٠.٠٧	٢.٩٧
٧	اختبار الجلوس طولاً مع ثني الجذع أماماً	سم	٢٠.٨٠	١.٧٩	١٥.٦	٢.٣٠	٣.٩٨

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٨١

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين الربيعي الأعلى والأدنى في الإختبارات البدنية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٢.٧٩ : ٦.٠٤) وهي قيمة أكبر من الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) مما يعطي دلالة مباشرة على صدق الإختبارات وأنها صالحة لما وضعت لقياسه.

٢- ثبات الإختبارات البدنية:



للتأكد من ثبات الإختبارات البدنية قام الباحثون بحساب ثبات الإختبارات البدنية يوم الأحد ٢٠٢٤/٩/٨ وذلك بتطبيقها وإعادة تطبيقها بفارق زمني مدته أسبوع على عينة قوامها (١٠) لاعبين من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وقد كانت الإختبارات تجري في نفس التوقيت وبنفس الشروط في القياسين وتم حساب معامل الارتباط بين القياسين وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات البدنية (ن=١٠)

م	الإختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			ع	م	ع	م	
١	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل ٦٠ ث	عده	٢٧.١٠	١.٦٦	٢٧.٦٠	١.٧١	٠.٨٧
٢	اختبار الوثب العريض من الثبات .	سم	١٩٠.٨	٦.٠٥	١٩٢.٥	٥.٣٢	٠.٩٢
٣	اختبار صعود وهبوط الصندوق ٦٠ ث .	عده	٢٧.٧٠	١.٢٥	٢٨.٢٠	١.٣٢	٠.٨٥
٤	اختبار الجري مسافة ٣٠ متر .	ثانية	٥.١٦	٠.٢٥	٥.١٣	٠.٣٠	٠.٩٨
٥	اختبار رمي الكرة على جدار ٣٠ ث .	عده	١٨.٦٠	١.٢٦	١٩.١٢	١.٤١	٠.٨٨
٦	الجري المكوكي ١٠ متر × ٤ مرات .	ثانية	١٠.٩٩	٠.٢٢	١١.٠٤	٠.١٩	٠.٩٠
٧	اختبار الجلوس طولاً مع ثني الجذع أماماً	سم	١٨.٢٠	٣.٣٦	١٨.٦٥	٣.٢٧	٠.٩٨

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٨

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات البدنية حيث تراوحت قيمة (ر) ما بين (٠.٨٥ : ٠.٩٨) مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات الإختبارات (قيد البحث).
٣- صدق الإختبارات المهارية :

قام الباحثون بحساب الصدق للاختبارات المهارية وذلك يوم الاثنين ٢٠٢٤/٩/٢ باستخدام طريقة المقارنة الطرفية وذلك بحساب قيمة متوسطات الفروق بين الربيعي الأعلى والادنى لدرجات اللاعبين وعددهم (١٠ لاعبين) من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وجدول (٨) يوضح ذلك :



جدول (٨)

دلالة الفروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى في الاختبارات المهارية (ن=١٠)

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة (ت)
			ع	م	ع	م	
١	اختبار التحركات المتنوعة مع تغيير الاتجاه	دورة	١٠.٤٠	١٠.١٤	٨.٢	٠.٤٥	٤.٠١
٢	اختبار التحرك للأمام وللخلف وللجانب بالميل	دورة	١٣.٠٠	١.٠٠	١٠.٤	٠.٥٥	٥.٠٩
٣	اختبار التحرك للأمام لقطع الكرة	عده	٧.٢٠	٠.٨٤	٥.٤	٠.٥٥	٤.٠٢
٤	اختبار حائط الصد في اتجاهين	عده	١١.٦٠	١.٨٢	٨.٨	٠.٤٥	٣.٣٤

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٨١

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيعي الأعلى والادنى في الاختبارات المهارية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٣.٣٤ : ٥.٠٩) وهي قيمة أكبر من الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) مما يعطي دلالة مباشرة على صدق الاختبارات المهارية وأنها صالحة لقياس المهارات التي وضعت من أجلها.

٤- ثبات الاختبارات المهارية :

قام الباحثون بحساب ثبات الاختبارات المهارية يوم الاثنين ٩/٩/٢٠٢٤م وذلك بتطبيقها وإعادة تطبيقها بفارق زمني مدته أسبوع على عينة قوامها (١٠) لاعبين من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وقد كانت الاختبارات تجرى في نفس التوقيت وبنفس الشروط في القياسين، وتم حساب معامل الارتباط بين القياسين وجدول (٩) يوضح معاملات الارتباط بين القياسين في الاختبارات المهارية.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية (ن=١٠)

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			ع	م	ع	م	
١	اختبار التحركات المتنوعة مع تغيير الاتجاه	دورة	٩.٣٠	١.٤٢	٩.٦٠	١.٤٣	٠.٩٤
٢	اختبار التحرك للأمام وللخلف وللجانب بالميل	دورة	١١.٧٠	١.٥٧	١٢.٢٠	١.٧٥	٠.٩٦
٣	اختبار التحرك للأمام لقطع الكرة	عده	٦.٣٠	١.١٦	٦.٦٠	٠.٩٧	٠.٩١
٤	اختبار حائط الصد في اتجاهين	عده	١٠.٢٠	١.٩٣	١٠.٧٠	١.٦٤	٠.٩٣



*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.08

يتضح من جدول (9) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات المهارية حيث تراوحت قيمة (ر. المحسوبة) ما بين (0.91: 0.96) مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات الإختبارات المهارية للمهارات (قيد البحث).
- المجال المكاني :

تم إجراء هذه الدراسة وأخذت القياسات القبلية وتطبيق البرنامج التدريبي والقياسات البعدية بالصالة المغطاة بمحافظة الوادي الجديد - مدينة الخارجة .
- المجال الزمني :

- 1- إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2024/9/1م حتى 2024/9/9م .
- 2- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث خلال الفترة من 2024/9/1م حتى 2024/9/9م .
- 3- إجراء القياسات القبلية والتجانس لأفراد العينة قيد البحث في كل من متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث خلال الفترة من 2024/9/11م حتى 2024/9/12م . مرفق (2 : أ)
- 4- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة من يوم الأحد الموافق 2024/9/15م حتى يوم الخميس الموافق 2024/12/13م ، بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وإجمالي 36 وحدة ، أيام الأحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع . مرفق (7)
- 5- إجراء القياسات البعدية لأفراد العينة قيد البحث خلال أيام (الأحد - الأثنين - الثلاثاء) الموافق (10 - 16 - 2024/12/17م) وذلك للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

- 6- جمع البيانات وتصنيفها وجدولتها ثم معالجتها إحصائياً .
- الدراسة الاستطلاعية :

استهدفت الدراسة الاستطلاعية التعرف على صلاحية الاختبارات ومدى ملائمتها لتحقيق أغراضها والتي تم إجراءها خلال الفترة من 2024/9/1م حتى 2024/9/9م .
- وقد أسفرت نتائج التجربة الاستطلاعية على مايلي :

- زمن محاولات الاختبارات مناسبة .
- لا توجد معوقات أثناء تطبيق الاختبارات ودرجة الصعوبة تقريباً مناسبة لدى المختبرين .
- تجانس عينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية .



- ثالثاً : البرنامج التدريبي المقترح :

- هدف البرنامج التدريبي :

يهدف هذا البرنامج إلى استخدام مجموعة من التمرينات البدنية والتدريبات مهارية الدفاعية على (العينة الأساسية) وذلك للتعرف على مدى تأثير التدريب ذو الاتجاه المتعدد في تحسين مستوى أداء بعض المهارات الدفاعية (قيد البحث) لدى لاعبي كرة اليد.

ج- محاور البرنامج التدريبي المقترح : مرفق (٣ : ج)

جدول (١٠)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح (ن = ٩)

م	المحاور	درجة الاتفاق	النسبة المئوية
١	فترة البرنامج التدريبي المقترح - (١٢ أسبوع)	٧	٪٧٨
٢	عدد الوحدات التدريبية في اليوم - (وحدة تدريبية واحدة)	٨	٪٨٩
٣	عدد أيام التدريب في الأسبوع - (ثلاثة أيام)	٩	٪١٠٠
٤	زمن فترة الإحماء للوحدة التدريبية (١٥ دقيقة)	٨	٪٨٩
٥	زمن فترة الجزء الرئيسي - ما بين (٦٠ : ٩٠ دقيقة)	٧	٪٧٨
٦	نسبة زمن الجزء التكميلي الخاص بالبرنامج داخل الوحدة التدريبية من زمن الجزء الرئيسي (٢٠٪ من زمن البدني والمهاري)	٧	٪٧٨
٧	زمن فترة التهدئة للوحدة التدريبية (٥ دقائق)	٩	٪١٠٠
٨	دورة حمل التدريب الأسبوعية - (٢ : ١)	٩	٪١٠٠
٩	موضع تدريبات الجزء التكميلي داخل الوحدة التدريبية - (يتم دمجها مع الجزء الرئيسي)	٨	٪٨٩
١٠	موضع تدريبات الجزء التكميلي داخل مراحل البرنامج التدريبي (خلال فترة الاعداد الخاص)	٨	٪٨٩

- أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح :

لكي يحقق البرنامج التدريبي المقترح التحسن في مستوى أداء المهارات الدفاعية المرتبطة بمهارات كرة اليد لابد أن يتم تطبيق هذا البرنامج من خلال أسلوب مقنن مبني على أسس علمية وهي كالاتي :

١- مناسبة البرنامج للمرحلة السنوية .

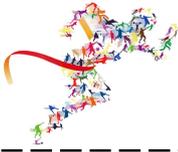


- ٢- أن يكون البرنامج التدريبي تكميلي ومدمج داخل الجزء الرئيسي من الوحدة .
 - ٣- الإهتمام بالإحماء قبل بدء الوحدة التدريبية .
 - ٤- التدرج من السهل إلى الصعب في التمرينات المقترحة .
 - ٥- مراعاة التدرج في حمل التدريب .
 - ٦- تطبيق مبدأ الإستمرارية في التدريب .
 - ٧- تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية تطبيق البرنامج أو جزئيات التدريب .
 - ٨- مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ .
 - ٩- أن تشمل التمرينات المقترحة على مهارات مقترنة بالأداء .
 - ١٠- أن يتم التطبيق في أماكن جيدة الإضاءة أو بالفترة النهارية .
- أسس تصميم التمرينات :

اعتمد الباحثون عند تصميم التمرينات على الأسس التالية :

- ١- مراعاة الهدف من الوحدة التدريبية بما يتناسب مع أسلوب الاتجاه المتعدد .
 - ٢- ضرورة مناسبة التمرينات مع اللاعبين وللمرحلة السنوية .
 - ٣- التنوع في التمرينات المقترحة سواء (حرة - أدوات) .
 - ٤- توفير الإمكانيات الفنية وتصميم الأدوات والأجهزة المستخدمة .
 - ٥- مرونة التنفيذ والتطبيق بما يتناسب مع عينة البحث .
 - ٦- مراعاة تشابة شكل أداء التمرينات المقترحة مع طبيعة أداء المهارات الدفاعية في كرة اليد
- التخطيط الزمني للبرنامج : (طبقاً لإستطلاع آراء السادة الخبراء) مرفق (٣ : ج)

- مدة البرنامج : ٣ شهور .
- عدد الأسابيع : ١٢ أسبوع .
- عدد أيام التدريب : ٣ أيام أسبوعياً (الأحد - الثلاثاء - الخميس) .
- عدد وحدات التدريب : ٣٦ وحدة تدريبية .
- زمن التدريب الكلي للوحدة التدريبية : ما بين (٨٠ : ١١٠ دقيقة) بمتوسط ٩٥ دقيقة للوحدة
- زمن فترة الإحماء للوحدة التدريبية : (١٥ دقيقة) .
- زمن فترة التهدئة للوحدة التدريبية : (٥ دقائق) .
- زمن الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية : ما بين (٦٠ : ٩٠ دقيقة) بمتوسط ٧٥ دقيقة .



■ نسبة وزمن الجزء التكميلي الخاص بالبرنامج داخل الجزء الرئيسي للوحدة : ٣٠٪ أي بمعدل ما بين (١٣ : ٣٦ دقيقة) بمتوسط تقريبي ٢٢.٥ دقيقة (٨١٠ ق ÷ ٣٦ وحدة = ٢٢.٥ ق).

* زمن التدريب خلال الأسبوع :

- زمن الوحدة التدريبية الكلي × عدد الوحدات الأسبوعية

= متوسط الوحدة (٩٥ ق) × ٣ وحدات أسبوعيا = ٢٨٥ ق

- زمن الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية × عدد الوحدات الأسبوعية

= متوسط زمن الجزء الرئيسي للوحدة (٧٥ ق) × ٣ وحدات أسبوعيا = ٢٢٥ ق

- زمن الجزء التكميلي الخاص بالبرنامج × عدد الوحدات الأسبوعية

= متوسط زمن الجزء التكميلي للوحدة (٢٢.٥ ق) × ٣ وحدات أسبوعيا = ٦٧.٥ ق

* زمن التدريب الكلي خلال فترة البرنامج :

- متوسط زمن التدريب في الأسبوع × عدد أسابيع البرنامج

= (٢٨٥ ق) × ١٢ أسبوع = ٣٤٢٠ ق

* زمن التدريب للجزء الرئيسي خلال فترة البرنامج :

- متوسط زمن التدريب للجزء الرئيسي في الأسبوع × عدد أسابيع البرنامج

= (٢٢٥ ق) × ١٢ أسبوع = ٢٧٠٠ ق

* زمن تدريب الجزء التكميلي من فترة البرنامج الكلي :

- متوسط زمن الجزء التكميلي في الأسبوع × عدد أسابيع البرنامج

= (٧٦.٥ ق) × ١٢ أسبوع = ٨١٠ ق

جدول (١١)

* توزيع زمن متوسطات فترات محاور البرنامج التدريبي

البيان	خلال الوحدة	خلال الأسبوع	خلال البرنامج
متوسط الزمن الكلي	٩٥ ق	٢٨٥ ق	٣٤٢٠ ق
متوسط زمن الجزء الرئيسي	٧٥ ق	٢٢٥ ق	٢٧٠٠ ق
متوسط زمن الجزء التكميلي	٢٢.٥ ق	٦٧.٥ ق	٨١٠ ق



جدول (١٢)

* توزيع حجم الحمل خلال فترة البرنامج التقليدي

الوحدات	الأسابيع	الزمن	درجات الحمل
١١ وحدة	١١ - ٩ - ٨ - ٦	٨٢٥ ق	الحمل الأقصى
١٤ وحدة	١٢ - ٥ - ٣ - ٢	١٠٥٠ ق	الحمل العالي
١١ وحدة	١٠ - ٧ - ٤ - ١	٨٢٥ ق	الحمل المتوسط
٣٦ وحدة	١٢ أسبوع	٢٧٠٠ ق	المجموع

جدول (١٣)

* توزيع حجم الحمل الخاص بالجزء التكميلي خلال فترة البرنامج

الوحدات	الأسابيع	الزمن	درجات الحمل
١١ وحدة	١١ - ٩ - ٨ - ٦	٢٤٨ ق	الحمل الأقصى
١٤ وحدة	١٢ - ٥ - ٣ - ٢	٣١٥ ق	الحمل العالي
١١ وحدة	١٠ - ٧ - ٤ - ١	٢٤٧ ق	الحمل المتوسط
٣٦ وحدة	١٢ أسبوع	٨١٠ ق	المجموع

جدول (١٤)

* التوزيع النسبي والزمني للإعداد البدني للبرنامج العام متضمناً الجزء التكميلي

الجزء التكميلي من البرنامج		البرنامج العام التقليدي		النوع
الزمن	النسبة المئوية	الزمن الكلي	النسبة المئوية	
٢٤٥ ق	٣٠% من بدني البرنامج العام	٣٢٤ ق	٤٠%	إعداد بدني عام
١٨٧ ق	٢٣% من بدني البرنامج العام	٤٨٦ ق	٦٠%	إعداد بدني خاص
٤٣٢ ق	٥٣% من بدني البرنامج العام	٨١٠ ق	١٠٠%	المجموع



جدول (١٥)

* توزيع زمن الإعداد البدني للجزء التكميلي على القدرات البدنية

زمن الاعداد البدني الخاص			زمن الاعداد البدني العام		
العنصر	النسبة المئوية	الزمن الكلي	العنصر	النسبة المئوية	الزمن الكلي
القوة العضلية	٨ %	٦٥ ق	تحمل القوة	٥ %	٤١ ق
السرعة	٨ %	٦٥ ق	قوة مميزة بسرعة	٦ %	٤٩ ق
التحمل	٦ %	٤٩ ق	تحمل لا هوائي	٤ %	٣٢ ق
الرشاقة	٤ %	٣٣ ق	سرعة انتقالية	٥ %	٤١ ق
المرونة	٤ %	٣٣ ق	سرعة حركية	٣ %	٢٤ ق
المجموع	٣٠ %	٢٤٥ ق	المجموع	٢٣ %	١٨٧ ق

جدول (١٦)

* التوزيع النسبي والزمني للإعداد المهاري خلال فترة البرنامج العام متضمناً الجزء التكميلي

الجزء التكميلي من البرنامج		البرنامج العام التقليدي		العنصر
الزمن	النسبة المئوية	الزمن الكلي	النسبة المئوية	
١٠٨ ق	٨ % من مهاري البرنامج العام	٤٧٢ ق	٣٥ %	التحركات الدفاعية
١٠٨ ق	٨ % من مهاري البرنامج العام	٤٠٥ ق	٣٠ %	المقابلة والتغطية
٨١ ق	٦ % من مهاري البرنامج العام	٢٧٠ ق	٢٠ %	إيقاف وقطع الكرة
٨١ ق	٦ % من مهاري البرنامج العام	٢٠٣ ق	١٥ %	حائط الصد
٣٧٨ ق	٢٨ % من مهاري البرنامج العام	١٣٥٠ ق	١٠٠ %	المجموع



جدول (١٧)

*التوزيع النسبي والزمني للبرنامج التدريبي (الجزء التكميلي) خلال دورة الحمل الفترية

	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	مبيعات
	إعداد ما قبل المنافسات			إعداد مهاري				إعداد عام					زرات
													مسي
	(١ : ٢)												الي
													بسط
													لحمل
	% ١٦	% ١	% ٢	% ١	% ٢	% ٢	% ١	% ٢	% ١	% ١	% ١	% ١	نظري
	ق ٤٣٢	ق ٢٧	ق ٥٤	ق ٢٧	ق ٥٤	ق ٥٤	ق ٢٧	ق ٥٤	ق ٢٧	ق ٢٧	ق ٢٧	ق ٢٧	ممن
	% ١٤	% ١	% ١.٥	% ٠.٥	% ٢	% ٢	% ١	% ٢	% ١	% ٠.٥	% ١	% ١	مهاري
	ق ٣٧٨	ق ٢٧	ق ٤٠.٥	ق ١٣.٥	ق ٥٤	ق ٥٤	ق ٢٧	ق ٥٤	ق ٢٧	ق ١٣.٥	ق ٢٧	ق ٢٧	ممن
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	لطبي
	% ٣٠	% ٢	% ٣.٥	% ١.٥	% ٤	% ٤	% ٢	% ٤	% ٢	% ١.٥	% ٢	% ٢	مجموع
	ق ٨١٠	ق ٥٤	ق ٩٤.٥	ق ٤٠.٥	ق ١٠٨	ق ١٠٨	ق ٥٤	ق ١٠٨	ق ٥٤	ق ٤٠.٥	ق ٥٤	ق ٥٤	

- رابعاً : المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية :-

- المتوسط الحسابي .
- الإنحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط .
- إختبار "ت" .
- نسب التحسن % .
- وما تطلبه البحث من معالجات إحصائية أخرى .



- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

- أولاً : عرض النتائج :

تحقيقاً لهدف وفرض البحث والبيانات الخاصة بعينة البحث وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائياً ونتيجة تطبيق البرنامج التدريبي وفي حدود ما توصل إليه الباحثون من بيانات ومن خلال التحليل الإحصائي يحاول الباحثون عرض نتائج الفرض وتفسيره ومناقشته والذي ينص على : "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للعينة الأساسية في بعض القدرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الدفاعية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي".

جدول (١٨)

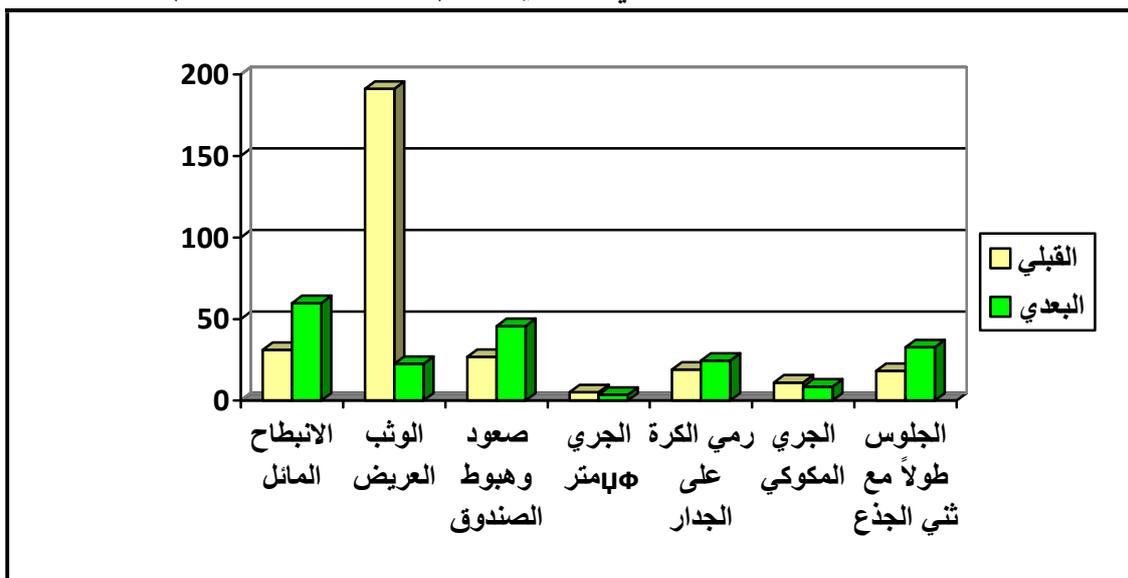
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي وقيمة (ت) ونسبة التحسن للعينة الأساسية في بعض القدرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الدفاعية (ن=١٠)

م	المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ت)	نسبة التحسن
				ع	م	ع	م		
١	القدرات البدنية	ثني الذراعين من الانبطاح المائل ٦٠ ث	عده	٣١.١	١.١٠	٥٩.٧	٣.٠٦	٢٩.٣٧	%٩١.٩٦
٢		الوثب العريض من الثبات .	سم	١٩١.٢	٦.٥١	٢٢٢.٥	٤.٠٩	١١.٢٢	%١٦.٣٧
٣		اختبار صعود وهبوط الصندوق ٦٠ ث .	عده	٢٦.٨	١.٤٨	٤٥.٧	٥.١٧	١١.٦٤	%٧٠.٥٢
٤		اختبار الجري مسافة ٣٠ متر .	ثانية	٥.١٦٨	٠.٢٩	٣.٥٨	٠.٠٨	١٥.٨٩	%٤٤.٣٢
٥		اختبار رمي الكرة على جدار ٣٠ ث .	عده	١٩	١.٠٥	٢٤.٥	٠.٨٥	١٠.٣١	%٢٨.٩٥
٦		الجري المكوكي ١٠ متر × ٤ مرات .	ثانية	١١.٠٧	٠.١٨	٨.٥٤	٠.٤٤	٢٠.٩	%٢٩.٦
٧		اختبار الجلوس طويلاً مع ثني الجذع أماماً	سم	١٨.٢	٣.٥٢	٣٢.٧	١.٤٩	١٣.٥٨	%٧٩.٦٧
٨	المهارات الدفاعية	التحركات المتنوعة مع تغيير الاتجاه	دورة	٩.٨	١.٤٨	١٦.٢	٠.٧٩	١٠.٦٦	%٦٥.٣١
٩		التحرك للأمام وللخلف وللجانب بالميل	دورة	١١.٦	١.٧٨	١٨.٣	١.٠٦	٨.٨	%٥٧.٧٦
١٠		التحرك للأمام لقطع الكرة	عده	٧.٧	١.٣٤	١٥	٠.٨٢	١٥.٤٤	%٩٤.٨١
١١		حائط الصد في اتجاهين	عده	١٠.٩	٢.١٨	١٧	٠.٩٤	٧.٦٧	%٥٥.٩٦

*قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨١

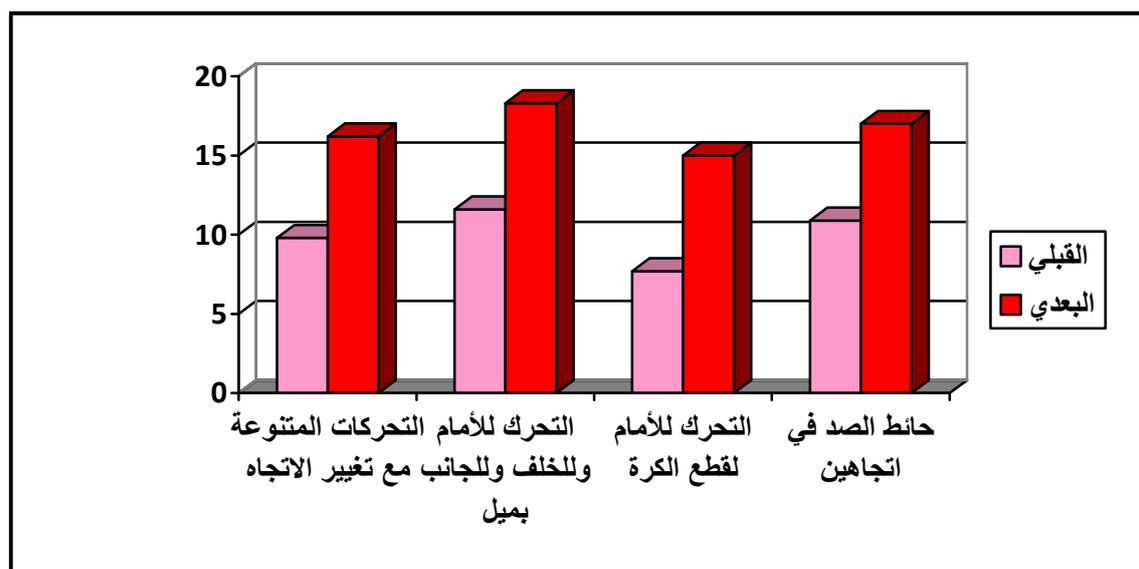


يتضح من نتائج جدول (١٧) وشكل رقم (١) وشكل رقم (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى القدرات البدنية وأداء بعض المهارات الدفاعية للاعبين باستخدام الاتجاه المتعدد حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (٧.٦٧ : ٢٩.٣٧) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، كما تراوحت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي بين (١٦.٣٧% : ٩٤.٨١%)



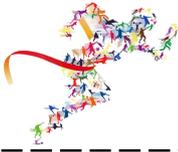
شكل رقم (١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للعينة الأساسية في بعض القدرات البدنية



شكل رقم (٢)

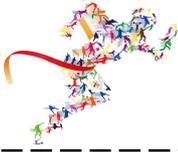
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للعينة الأساسية في مستوى أداء بعض المهارات الدفاعية



- ثانياً : مناقشة النتائج :

يتضح من نتائج جدول (١٧) وشكل رقم (١) وشكل رقم (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى القدرات البدنية وأداء بعض المهارات الدفاعية للاعبين باستخدام الاتجاه المتعدد حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (٧.٦٧ : ٢٩.٣٧) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، كما تراوحت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي بين (١٦.٣٧% : ٩٤.٨١%) ويعزو الباحثون التحسن في القدرات البدنية (تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة - التحمل - السرعة الانتقالية والحركية - الرشاقة - المرونة) ومستوى الأداء في بعض المهارات الدفاعية إلى فاعلية محتوى البرنامج التدريبي ذو الاتجاه المتعدد بالإضافة إلى أن جرعة التدريب ذات الاتجاه المتعدد تستخدم عادةً لتنمية الصفات البدنية المندمجة مثل القوة المميزة بالسرعة والتحمل الهوائي واللا هوائي وتحمل القوة ، كما تساعد هذه الطريقة في تحديد الحجم المناسب لكل جزء من أجزاء الجرعة وتناسب هذا الحجم مع الأحجام الأخرى المكونة للجرعة ، وهذا النوع يستخدم فيه تدريبات مؤثرة كبيرة مع استعادة الاستشفاء ، والذي يتفق مع ما أشار إليه كل من : ويتون Wtton (١٩٨٧م) ومالينا Malena (١٩٩٥م) ، وهيل Hill (١٩٩٨م) من ضرورة الاهتمام بالتنمية الشاملة لمختلف القدرات البدنية والحركية ، حيث أن برامج التدريب الشاملة المترنة تساعد على نمو وتطوير مختلف القدرات البدنية والحركية . (٢١) ، (١٩) ، (١٨) وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه فيلبي وآخرون (١٩٩٩م) في أن التدريب بالاتجاه المتعدد له تأثيرات إيجابية على تطوير الأداء خلال المراحل المختلفة من دورات حمل التدريب والمنافسات . (١٦ : ٢٣٠)

كما يتفق مع ما أشار إليه على البيك وآخرون (٢٠٠٩م) ، محمد حسن علاوي (٢٠٠٠م) إلى أن التدريب المتعدد المقنن والمبني على أساس علمي سليم يعمل على تحسين القدرات البدنية للاعبين ويجعلهم قادرين على أداء المهارات الخاصة بالنشاط المميز بفاعلية وكفاءة عالية ، كما أن هذه الطريقة تراعي ضمان استعادة الاستشفاء وفي نفس الوقت الاستفادة من فاعلية تأثير التمرينات المستخدمة وتحقيق أهدافها ومراعاة الترتيب المناسب لتحقيق الأهداف المطلوبة وتحديد الحجم المناسب لكل جزء من أجزاء الجرعة كما ينمي الاتجاه المتعدد المتوازي للصفات البدنية المندمجة مثل القوة المميزة بالسرعة والتحمل اللا هوائي والهوائي بصورة أسرع من غيرها من الطرق . (٩ : ١٧٧) ، (١٢ : ٥٧)



كما تفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من : أشرف إبراهيم عبد القادر (٢٠٠٠م) (٢) ، عادل جلال حامد (٢٠٠٣م) (٦) ، وفاء محمد الكتامي (٢٠١٦م) (١٥) على فاعلية التدريب ذو الاتجاه المتعدد في تطوير القدرات البدنية ومستوى الأداء الحركي للرياضيين . وبذلك يكون الفرض قد تحقق والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للعينة الأساسية في بعض القدرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الدفاعية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي" .

- الاستنتاجات والتوصيات :

- أولاً : الاستنتاجات :

في حدود أهداف وفروض البحث والنتائج استخلص الباحث ما يلي :

١- التدريب بالاتجاه المتعدد أدى إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد مواليد ٢٠٠٤م حتى ٢٠٠٦م .

٢- يؤدي التدريب بالجرعات التدريبية المتعددة إلى تحمل جرعات تدريبية مؤثرة تصل إلى ٤ : ٦ جرعات مؤثرة أسبوعياً مع استعادة الاستشفاء .

٣- يؤدي التدريب بالجرعات المتعددة إلى التنمية البدنية السريعة في بداية الموسم أو مع اللاعبين ذوي الأعداد الغير متكامل ويستخدم لاستعادة الاستشفاء بصورة سريعة .

٤- وجود دلالة فروق بين نتائج القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية للعينة (قيد البحث) لصالح (العينة الأساسية) المستخدمة لتدريب الاتجاه المتعدد .

٥- زيادة فاعلية أسلوب التدريب المتعدد للاعبين كرة اليد .

- ثانياً : التوصيات :

في ضوء نتائج البحث والاستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي :

١- استخدام التدريب بالاتجاه المتعدد في تطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد .

٢- تعميم استخدام أسلوب التدريب المتعدد للاعبين كرة اليد لما له من أثر تدريبي جيد لتنمية الصفات البدنية والمهارية سويماً في بداية الموسم .

٣- مراعاة استخدام الجرعات التدريبية المتعددة عند الانقطاع عن التدريب لفترة وعدم استخدام الجرعات الموحدة .



- ٤- ضرورة استخدام تدريبات السرعة ثم يليها تمرينات التحمل الهوائي واللا هوائي والقوة في الجرعات المتعددة المتتالية .
- ٥- ضرورة استخدام التدريبات الفنية يليها تدريبات السرعة ثم التمرينات الخطئية في الجرعات المتعددة.
- ٦- مراعاة وضع التدريبات التي تتطلب قدراً من التوافق بين الجهاز العصبي وتركيز الانتباه دائماً في بداية الجرعة التدريبية المتعددة المتتالية لتجنب حدوث التعب .
- ٧- مراعاة استخدام جرعات التدريب المتعددة المتوازية لتنمية الصفات البدنية المندمجة مثل القوة المميزة بالسرعة والتحمل الهوائي واللا هوائي وتحمل السرعة .



المراجع

- أولاً : المراجع باللغة العربية :
- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : "التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
 - ٢- أشرف إبراهيم أحمد : "تأثير أسلوب عمل التدريب الواحد والمتعدد على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرمي في السباحة للناشئين" ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م .
 - ٣- أمر الله أحمد البساطي : "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته" ، منشأة المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
 - ٤- بسطويسي أحمد بسطويسي : "أسس ونظريات التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
 - ٥- خالد حمودة ، جلال كمال سالم : "الهجوم والدفاع في كرة اليد" ، شركة ماكس جروب ، الإسكندرية ، ٢٠٠٨م .
 - ٦- عادل جلال حامد : "تأثير التدريب ذو الإتجاه الموحد والمتعدد على أداء الضربة الهجومية في الكرة الطائرة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٣م .
 - ٧- عبد اللطيف سعيد عبد الطيف : "تأثير حمل التدريب بالاتجاه (الموحد - المتعدد) على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوى أداء التصويب بالوثب للاعبين كرة اليد" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٩م .
 - ٨- علي فهمي البيك : "تخطيط التدريب الرياضي" ، ط٢ ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٩٤م .
 - ٩- علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد ، محمد أحمد خليل : "سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)" ، الجزء الرابع ، تخطيط التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٩م .
 - ١٠- كمال الدين درويش ، عماد الدين أبو زيد ، سامي محمد علي : "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد (نظريات - تطبيقات)" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
 - ١١- محمد توفيق الوليلي : "كرة اليد (تعليم - تدريب - تكتيك)" ، ط٦ ، دار G.M.S ، القاهرة ، ٢٠٠١م .



- ١٢- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: "اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م .
- ١٣- مروان مصطفى حسن : "تطوير سرعة الأداءات الدفاعية الخطئية في كرة اليد" ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٩م .
- ١٤- منير جرجس إبراهيم: "كرة اليد للجميع، التدريب الشامل والتميز المهاري"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م .
- ١٥- وفاء محمد الكتامي : "تأثير استخدام الجرعات التدريبية ذات الاتجاه المتعدد على تنمية مستوى الدفاع بالملازمة للناشئات في كرة اليد" ، بحث علمي منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٦م .
- ثانياً : المراجع باللغة الإنجليزية :
- 16- Filby, W. C., Maynard, I. W., & Graydon, J. K. (1999). The effect of multiple-goal strategies on performance outcomes in training and competition. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(2), 230-246 .
- 17- Guignard Brice, Karcher Claude, Reche Xavier, Font Roger, Komar John : " Contextualizing physical data in professional handball using local positioning systems to automatically define defensive organizations" – published research, Basel, Switzzland, 2022 .
- 18- Kerry Hill, (1998): Run, Jump and throw, Hillary commission for recreation and port; New Zealand, Videocassette; sd; col. 14 min manual .
- 19- Malina, R.,(1995) : "The child and physical activity" *Hermes lijdscript –Van- het- institnt – vssr – lichamelijke – opbidiny – leuven – belgium*, Vol; 20, Is : 4 .
- 20- Vinicius da Silva Musa, Rafael Pombo Menezes : "Coach,s options about teaching defensive skills for youth handball teams"



published research, international journal of sports, Sao Paulo, Brazil, 2022 .

Wetton, L.,(1987) : Physicalm Edication in Japan . British Journal, of Physical . Education (London), 18 (1) Jan / feli .