

فاعلية التمرينات المدمجة المقترحة في تنمية صفة المداومة الخاصة (الأداء، السرعة) لدى
لاعب كرة اليد U19.

The effectiveness of integrated exercises to develop specific endurance
(performance, speed) of U19 handball players.

فغولي سمير¹، حدادة محمد²، بلعروسي سليمان³

^{1,2} جامعة أمحمد بوقرة بومرداس، مخبر : SPAPSA : s.feghouli@univ-boumerdes.dz

² tsfahaddada@yahoo.fr، ³ جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، s.belaroussi@univ-chlef.dz

معلومات عن البحث:	ملخص:
<p>تاريخ الاستلام: 2020/01/19 تاريخ القبول: 2020/03/09 تاريخ النشر: 2020/06/13</p> <p>الكلمات المفتاحية: تمرينات مدمجة، المداومة الخاصة، الأداء، السرعة.</p> <p>الباحث المرسل: فغولي سمير s.feghouli@univ-boumerdes.dz</p>	<p>هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية التمرينات المدمجة المقترحة في تنمية صفة المداومة الخاصة (السرعة والأداء) لدى لاعبي كرة اليد فئة U19 وكانت عينة قصدية، تكونت من (18) لاعب تم تقسيمها إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة (09) لاعبين لكل مجموعة، ونظرا لطبيعة الدراسة اعتمدنا على المنهج التجريبي، ثم طبق الباحث البرنامج التدريبي المقنن على العينة التجريبية لمدة (06) أسابيع، وبعدها قام بإجراء الاختبارات البعيدة على المجموعة التجريبية لكل من اختبارات المداومة الخاصة (السرعة والأداء)، وتوصلت النتائج بوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح المجموعة التجريبية في عناصر المداومة الخاصة (السرعة، الأداء).</p>
<p>Keywords : Integrated exercises. Specific endurance. Speed. Performance.</p>	<p>Abstract: This study aimed to the was to know the effectiveness of integrated exercises to develop specific endurance (speed and performance) of (MCHchlef) club U19 hand-ball players. The sample of this study consisted of (18) players of same age, weight and height. It was then divided into two groups, (09) players for each group of the original community (Chlef league U19 handballers). We relied on the experimental method for it suits the subject. The researcher then applied the standardized training program on the test sample for (06) weeks, then performed the post-tests for specific endurance abilities (speed and performance), and the results found that there were statistically significant differences at the significance level of 0.05 for the experimental group in the special endurance (speed, performance).</p>

1. مقدمة:

تعتبر كرة اليد من الرياضات التي تستهلك مجهود كبير لذا تتطلب استعدادات بدنية وقدرة فسيولوجية كبيرة وهائلة التي قد تختلف من فرد إلى آخر، من المعروف أن استخدام الوحدات التدريبية اليومية من قبل اللاعبين يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل الخلية من أجل إعطاء الطاقة اللازمة لأداء اللاعب وذلك بسبب زيادة الأنزيمات الهرمونات التي تشارك في عملية التمثيل الغذائي، ويتطلب الأداء الرياضي الجيد توافق الصفات البدنية والإعداد البدني ومن أهم الصفات البدنية المداومة التي تعتبر عامل أساسي في الأداء عند الرياضيين، ومن أهم متطلبات حركات لاعب كرة اليد أن يتميز بالسرعة والقوة والمداومة سواء كان في الهجوم أو الدفاع أو الهجوم المعاكس أو في الارتقاء بغرض التصويب وكل هذا يحتاج إلى عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد، ومنها المداومة الخاصة وتعتبر مداومة السرعة عنصر منها حيث هي قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر بتتمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذو درجة عالية (شدته 75-100% من مقدرة الفرد) والتغلب على التنفس اللاهوائية لاكتساب الطاقة (عصام الدين عبد الخالق مصطفى، 2003، ص152)، وتعد القدرات البدنية من أهم العوامل التي تؤثر على الأداء المهاري حيث تعتبر صفات يكتسبها اللاعب أو الرياضي من المحيط أو تكون موجودة وتتطور بمثير حسب قابليته الحسية والجسمية والوظيفية من خلال الممارسة والتدريب، وتعتبر أيضا صفة مداومة الأداء من عناصر المداومة الخاصة وهي تكرار أداء الحركة واستمراريتها لفترة زمنية طويلة في كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد والملاكمة... الخ (خالد تميم الحاج، 2017، ص125).

وأشار (كتشوك سيدي محمد، 2011) أن طرق التدريب لم تعد تعتمد على الجانب البدني والمهاري فقط بل شملت جميع التمرينات التي من شأنها الرفع من كفاءة

اللاعب خاصة الحركات التي تتطلب تقنيات أساسية باستخدام الصفات البدنية الأساسية والمركبة لتحقيق الأداء الأمثل، كما أشار (بوكرايم بلقاسم و مداني محمد، 2019) بأن التحضير البدني هو المرحلة المهمة لا يجب الاستغناء عنها في الموسم الرياضي إذ هو المحتوى من التدريبات مقننة الحمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة الخاصة وبما يتطلبه الأداء المهاري والذهني والإرادي، حسب (عبد الله حسين اللامي، 2004، ص125) التمرينات المدمجة من التمرينات التي تعمل على تطوير القدرات الحركية كما أنها تمرينات ضرورية تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي للاعبين وعلى تكامل الأداء المهاري وترقية الفهم للاعبين، وتعد التمرينات المدمجة شكل تدريبي يمكن من خلاله ربط مكونات حالات التدريب المختلفة ويسرع في ملائمة وصلاحيه النواحي البدنية والتقنيكية لمتطلبات المنافسة لأن هذه التمرينات تعمل على الإحساس بحمل المنافسات كذلك التغلب على عامل الخوف والإحساس بالثقة والقضاء على التردد الذي يحدث في المنافسات، وحسب (Marion A., 2000,p34) بأن التمرينات المدمجة هي تحديد أهداف تدريبية بشكل متعدد باستعمال الوسائل الشبه تنافسية والتنافسية، على أن تكون عوامل التدريب خطية وفنية وبدنية مع احترام المراحل العامة لصيرورة التدريب في الدورات الصغرى والمتوسطة والكبرى مما تحتويه من حمل، وأشار(شادي عبد الرزاق، بشير حسام، 2019) بأن الإنجازات الرياضية ترتفع شيئاً فشيئاً وأصبحت المنافسات عالية بين ممارسي الألعاب الرياضية المختلفة وأصبح فارق النقاط والأرقام القياسية قليل جدا بين الفرق الرياضية المتبارية ويرجع ظهور كل ذلك إلى تطور الطرق التدريبية بمختلف أساليبها، لقد أصبحت لعبة كرة اليد من الرياضات التي شغلت تفكير الأخصائيين لتحديد أهم المشاكل التي تواجه اللعبة على المستوى المحلي ومن خلال الملاحظة الميدانية للأندية المحلية للرابطة

الولائية لوحظ أنه هناك ضعف في مداومة الانتقال من الدفاع إلى الهجوم والعكس، ولا تتسم هذه المهارات التي يقوم بها اللاعب المحلي بالتكرارات اللازمة سواء في السرعة أو الأداء ولهذا فإننا سنهدف من خلال دراستنا إلى تصميم برنامج مقترح بالتمرينات المدمجة في تنمية المداومة الخاصة لدى لاعبي كرة اليد وبناء على طرح الإشكالية يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل التالي:

❖ هل هناك فاعلية للتمرينات المدمجة المقترحة في تنمية صفة المداومة الخاصة (السرعة والأداء) لدى لاعبي كرة اليد فئة U19؟

II. الطريقة والأدوات:

1- **المجتمع وعينة البحث:** يمثل مجتمع البحث لاعبي كرة اليد فئة U19 ينشطون في الرابطة الولائية الشلف عددهم (08) فرق بواقع (139) لاعب، أما عينة البحث فقد تكونت من (18) لاعب وكانت عينة عمدية من نادي مستقبل - الشلف - حيث تم تقسيمها إلى مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية بواقع (09) لاعبين لكل مجموعة بنسبة مئوية (12.94%) من المجتمع الأصلي.

2- إجراءات البحث:

1-2- **المنهج:** اختار الباحث المنهج التجريبي لتلائمه مع طبيعة الدراسة حيث اعتمدنا على التصميمات التجريبية لمجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة.

2-2- **الأدوات الإحصائية:** المتوسط الحسابي (س)، الانحراف المعياري (ع)، "ت" ستودنت، معامل الارتباط سبيرمان.

2-3- الاختبارات البدنية المستعملة في الدراسة:

2-3-1- **اختبار مداومة السرعة:** ركض 40 ثانية. **الغرض:** قياس مداومة السرعة **طريقة الأداء:** ملعب كرة اليد مقسم من (صفر-40م)، البدء من الوضع العالي، إذ يقف اللاعب وقدميه كلاتهما خلف خط البداية (الخط النهائي لملاعب كرة اليد) وبعد

إعطاء كلمة استعداد من الحكم يعطي الاعياز للاعب بالانطلاق بأقصى سرعة الى نهاية الملعب الأخرى ثم العودة بالطريقة نفسها الى نقطة البداية وهكذا ذهابا وإيابا حتى نهاية المدة الزمنية المحددة ب (40ثانية).

التسجيل: تحسب المسافة التي يقطعها اللاعب خلال الوقت إلى أقرب متر اجتازه (بزار علي جوكل، 2007، صفحة 85).

2-3-2- اختبار مداومة الأداء: اختبار رمي الكرات، الغرض: قياس مداومة الأداء مع الكرة.

الأدوات: (10) كرات يد قانونية، ميقاتي.

الأداء: يقف اللاعب عند خط منتصف الملعب حيث توجد الكرات على خط المنتصف وعند إعطاء الإشارة ينطلق اللاعب لخطف الكرة والتوجه بها عن طريق الطبطبة والجري نحو المرمى والقيام بالتصويب (يكرر العمل مع الكرات الباقية)، يقوم الحارس بصد الكرات ومنعها من الدخول للمرمى.

طريقة التسجيل: يتم احتساب الزمن من لحظة التقاط أول كرة إلى آخرها (ضياء الخياط ونوفل الحياي، 2001، صفحة 513).

4-2- التجربة الاستطلاعية:

حيث أجرى الباحث تطبيق اختبارات الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (06) لاعبين من خارج عينة الدراسة الأصلية للتحقق من مدى صلاحية وملائمة الاختبارات لعينة الدراسة (التطبيق الأول+ التطبيق الثاني) للاختبارات المستعملة وبعد مرور (03) أيام من التطبيق الأول نطبق الاختبار الثاني على نفس العينة لإيجاد معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط (سبيرمان) $(R) = 1 - (6 \text{مج ف})^2 / (ن-1)$ ، ومن ثم إيجاد معامل الصدق الذاتي والذي هو الجذع التربيعي لمعامل ثبات الاختبار كما هو موضح في المعادلة الإحصائية.

2-5- الأسس العلمية للاختبارات المستعملة:

الجدول رقم (01): يمثل قيم معامل الثبات للاختبارات المستعملة في الدراسة.

الهدف	الاختبارات	التطبيق	المتوسط الحسابي	مج ف ²	معامل الثبات	صدق الاختبار
مداومة السرعة	اختبار جري 40 ثانية.	التطبيق 1	184.7	0.53	0.89	0.94
		التطبيق 2	184.33			
مداومة الأداء	اختبار رمي الكرات	التطبيق 1	1.22	0.025	0.97	0.98
		التطبيق 2	1.16			

درجة حرية (ن-1) = 6-1 = 5.

من خلال الجدول رقم (01) يتبين أن جميع الاختبارات تتميز بمعدل ثبات عال حيث بلغ (0.89) بالنسبة للاختبار جري 40 ثانية وقدّر في اختبار مداومة الأداء (0.97)، مما يدل على مدى الارتباط الحاصل بين نتائج الاختبار وإعادة الاختبار.

3- الأسس العلمية للبرنامج التدريبي (التمرينات المدمجة): تخطيط البرنامج التدريبي بالتمرينات المدمجة لتحقيق أعلى مستوى من الأداء من خلال إتباع نظريات وأسس وقواعد التدريب الرياضي الحديث وقد اعتمدنا في دراستنا على المراجع العلمية والدراسات السابقة وانطلاقاً من هذا تمكنا من وضع أسس علمية للبرنامج التدريبي الذي يعتمد على التمرينات المدمجة منها:

- اختيار التمارين من خلال ملاحظة وتحليل مواقف اللعب. - احترام أسس التخطيط ومبادئ التدريب. - احترام تموج الوحدات التدريبية الأسبوعية (micro cycle) والحصص التدريبية من حيث الحمولة. - مراعاة كل جوانب الاعداد (المهاري، البدني، الخططي). - انتقاء مجموعة من التمارين التي تعتمد على المداومة.

4- محتوى الوحدة التدريبية: مباشرة بعد الانتهاء من إجراء الاختبارات القبلية تم البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي على مجموعة البحث بعد الاستعانة بالعديد من المراجع والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي ورياضة كرة اليد في صفة المداومة

فاعلية التمرينات المدمجة المقترحة في تنمية صفة
المدامة الخاصة (الأداء، السرعة) لدى لاعبي كرة اليد U19.



الخاصة وعناصرها وتنتظر لوحدة تدريبية التي طبقت في البرنامج التدريبي للتمرينات المدمجة وهذا خلال مرحلة التحضير البدني الخاص (p.p.s.):

- الجزء التمهيدي تمرينات تسخين عام وتهيئة للأجهزة الوظيفية وتحضير اللاعب بدنيا ونفسيا قبل تطبيق التمارين الرياضية.

- الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية للبرنامج يتكون من مجموعة من التمارين المدمجة (بدنية ومهارية) للاعب كرة اليد، لتطوير مداومة السرعة حيث تم استخدام تمارين كافية لإحداث تطويرها وباستخدام مجموعة من التمرينات المدمجة التي تخدم صفة مداومة السرعة، أما مداومة الأداء تم استخدام تمارين كافية لإحداث تطويرها فتم تتميتها باستخدام التمارين المدمجة من (تمرير، ركض، تسديد، انبطاح)، وتراوح زمن التمرينات ما بين (45-35) دقيقة بواقع (03) حصص أسبوعيا لمدة (06) أسابيع في الفترة المسائية على الساعة (15:00).

الراحة	التكرار	المجموعة	الشدة	التمرين	
5-3	04	03	85%	مسافة (20م) الجري بالكرة وتمريرها للزميل المقابل بأقصى سرعة ممكنة ذهابا وإيابا.	مداومة السرعة
5-3	04	04		ميدان 20×20م تنطيط الكرة وعند سماع الإشارة ينتقل اللاعب (أ) إلى نصف الملعب الأخر (ب) بسرعة وعند سماع الإشارة مرة أخرى العودة إلى المنطقة (أ).	
5-3	04	03		العمل بالورشات باستعمال الكرة الورشة (أ) (التنطيط)، (ب) القفز على الحواجز، (ج) تنطيط الكرة بوضعية الانبطاح المائل باليد اليمنى، (د) تجاوز المدافع والتسديد.	مداومة الأداء
5-3	02	02		تمارين اللعب على شكل مقابلة بدون حارس 5 ضد 5.	

- الجزء الختامي تمرينات تهدئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية.

وبعد الانتهاء من المدة الزمنية المخصصة للبرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء اختبارات بعدية على المجموعتين مع مراعاة جميع المتغيرات والظروف التي تمت بها الاختبارات القبلية.

5-مجالات الدراسة:

المجال المكاني: حيث تم إجراء الدراسة الأساسية والاستطلاعية في القاعة المتعددة الرياضات ناصر الشلف لمجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة.

المجال الزمني: في الفترة الممتدة ما بين 2018/10/12 إلى 2018/12/10.

المجال البشري: لاعبي الرابطة الولائية لكرة اليد الشلف فئة U19 للموسم الرياضي 2018/2019.

III. النتائج:

1- المعالم الإحصائية وقيمة (ت) لعدد من متغيرات البحث:

الجدول (02): يوضح التجانس بين المجموعتين في متغيرات الدراسة.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	الدلالة الإحصائية
الطول (سم)	173.56	1.17	173.5	-0.153	معتدل
الوزن (كغ)	67.38	1.05	68	-0.810	معتدل
السن (سنة)	18.37	0.32	18.3	+0.656	معتدل

من خلال الجدول رقم (02) تبين أن توزيع العينة كان طبيعياً إذ ظهر معامل الالتواء لمتغيرات الدراسة في الطول والوزن والعمر إذ كانت على التوالي (-0.153)، (-0.810)، (+0.656) محصورة بين (±1) وهذا يدل على تجانس عينة البحث.

الجدول (03): يبين تكافؤ مجموعتي البحث للاختبارات المستعملة في الدراسة.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		"ت" المحسوب	"ت" الجدولي	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			
مداومة السرعة (ركض 40ثا)	متر	185.3	1.20	185	0.68	0.62		غير دال
مداومة الأداء (اختبار رمي)	دقيقة	1.17	0.14	1.15	0.04	0.4	2.12	غير دال

فاعلية التمرينات المدمجة المقترحة في تنمية صفة
المداومة الخاصة (الأداء، السرعة) لدى لاعبي كرة اليد U19.



(الكرات)

يبين الجدول رقم (03) أن قيمة "ت" المحسوبة لكلا المجموعتين هي أقل من قيمة "ت" الجدولية (2.12) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2-2=16 وهذا يعني أن الفروق غير معنوية للمجموعتين مما يدل على التكافؤ.

2- عرض نتائج اختبار مداومة السرعة (40 ثانية):

الجدول (03): نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتين لاختبار مداومة السرعة.

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
	ع	س	ع	س				
العينة التجريبية	1.20	185.3	0.55	194.31	19.58	2,30	08	دال
العينة الضابطة	0.68	185	0.14	185.37	1.54			غير دال

يبين الجدول رقم (03) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار مداومة السرعة (ركض 40ثا)، إذ أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغت (185.3) والانحراف المعياري (1.2)، والاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي (194.31) والانحراف المعياري (0.55)، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (19.58) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب (2.30) مما يدل على فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية، وقيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الضابطة بلغ (185) والانحراف المعياري (0.68) والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (185.37) وبنحرف معياري (0.14) وكانت قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة (1.54) وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب (2.30) وهذا يبين أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار مداومة السرعة.

3- عرض نتائج مداومة الأداء اختبار رمي الكرات:

الجدول رقم (04): نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين في (مداومة الأداء).

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
	ع	س	ع	س				

العينة التجريبية	1.17	0.14	1.01	0.017	3.26		دال
العينة الضابطة	1.15	0.04	1.12	0.01	2.14	08	غير دال
						2,30	

من خلال الجدول رقم (04): تبين أن نتائج الاختبار القبلي للعينة التجريبية بمتوسطها الحسابي (1.17) بانحراف معياري (0.14) والاختبار البعدي قدر المتوسط الحسابي (1.01) بانحراف معياري (0.017) وبلغت "ت" المحسوبة (3.26) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية البالغة (2.30)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارين لصالح الاختبار البعدي، وقدر المتوسط الحسابي للعينة الضابطة للاختبار القبلي (1.15) بانحراف معياري (0.04) وفي الاختبار البعدي بنسبة (1.12) بانحراف معياري (0.01) وكانت نسبة "ت" المحسوبة (2.14) أقل من نسبة "ت" الجدولية، مما يدل على أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار مداومة الأداء.

IV. مناقشة النتائج:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للعينة التجريبية في مداومة السرعة لدى لاعبي كرة اليد فئة U19 لصالح الاختبارات البعدي، وهذا ما يدل تحقق الفرضية الجزئية الأولى، حيث أظهرت النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (03) بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية في اختبار (جري 40 ثانية) وهذا يعني أفضلية البرنامج المقترح للتمرينات المدمجة على البرنامج الاعتيادي بشكل واضح مما أدى إلى تطور صفة المداومة الخاصة (مداومة السرعة) للاعبين كرة اليد، ويعزو الباحث هذا التطور إلى دور التمرينات المدمجة التي كان لها أثر في تحسين على صفة مداومة السرعة، وتتفق الدراسة مع نتائج دراسة (فغول سنوسي، 2014) بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي اعتمدت على التمرينات المدمجة في نتائج بعض الصفات البدنية (مداومة السرعة

ومداومة القوة)، وتتفق مع نتائج دراسة (بن نعمة بن عودة، بن قوة علي، 2018) بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في صفة مداومة السرعة نتيجة تأثير تباين توقيت التدريب على تنمية صفة التحمل، وهذا يتفق مع نتائج دراسة (قلاتي يزيد، 2017) بوجود فروق ذات دلالة إحصائية لصفة السرعة والتأثير الإيجابي على تنمية الهجوم المضاد للاعبين كرة اليد، وهذا ما أكده (محمد حسن) أن مداومة السرعة هي القدرة على مداومة سرعات متغيرة ومختلفة التوقيت لفترات طويلة كما الحال في الألعاب الجماعية ككرة القدم وكرة اليد وتؤدي بشكل عال إذ أن تحملها يجب أن يصل إلى (85-90%) من أقصى معدل نبضات قلب اللاعب (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 175)، أما المجموعة الضابطة فقد أسفرت النتائج أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة مداومة السرعة ويعزو الباحث هذا إلى طريقة التدريب الاعتيادية التي لم تؤثر على تنمية هاته الصفة. كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير مداومة الأداء بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة للاعبين كرة اليد فئة U19، وهذا ما يدل تحقق الفرضية الجزئية الثانية، حيث أظهرت النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04) بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية في اختبار مداومة الأداء (رمي الكرات) وهذا يعني أفضلية البرنامج المقترح للتمرينات المدمجة على البرنامج الاعتيادي بشكل واضح مما أدى إلى تطور صفة المداومة الخاصة (مداومة الأداء) للاعبين كرة اليد، ويعزو الباحث هذا التطور إلى دور التمرينات المدمجة التي كان لها أثر إيجابي على صفة مداومة الأداء، وتتفق الدراسة مع نتائج دراسة (مسائلتي لخضر، 2012) بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في الاختبارات البدنية الخاصة (القوة والسرعة) واكتساب قدرات تقنية وبدنية للاعبين وهذا راجع لطريقة التدريب المدمج، وتتفق مع نتائج دراسة

(سفير الحاج، 2017) على التأثير الإيجابي للإعداد البدني المدمج ضمن برنامج تدريبي على الأداء المهاري، وهذا يتفق مع ما ذكره (بوفادن عثمان، 2016) بأن مداومة الأداء تتطلب استهلاك الأكسجين بكفاءة يعني إنتاج الطاقة، وبالتالي يتوافر للجسم فرص الأداء البدني بكفاءة وفعالية أكبر، وتتفق النتائج مع نتائج دراسة (بن برنز عثمان آخرون، 2012) بأن كلما كان البرنامج التدريبي التخصصي المقترح يخضع لأسس علمية يؤثر على تحسين مستوى الأداء الفني كما تبين بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء الحركي المهاري إذ تحسن الأداء الرياضي، وهذا ما أشار إليه (ضياء الخياط) بأن التمرينات المدمجة تعد من التمرينات التنافسية التي تؤدي في مواقف اللعب طبقا لشروط وقانون اللعبة، فهي الوسيلة لتطوير شكل التدريب خلال مدة الإعداد والمنافسات لكثير من الألعاب الرياضية وإن تأثيرها يكون فعالا وكاملا إلى وسائل التدريب الأخرى، فبذلك تحافظ على الترابط الجيد بين مكونات التدريب (نوفل محمد وضياء الخياط، 2001، ص323)، أما المجموعة الضابطة أسفرت النتائج أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة مداومة الأداء ويعزو الباحث هذا إلى طريقة التدريب الاعتيادية التي لم تؤثر على تنمية هاته الصفة التي انتهجتها المجموعة الضابطة.

V. خاتمة:

أصبحت برامج التدريب في الوقت الراهن تقوم على أسس وطرق مختلفة تهدف إلى ترقية الأداء ومستوى الرياضي، وقد تطرقنا إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات المدمجة على تطوير عناصر المداومة الخاصة (الأداء والسرعة) لدى لاعبي كرة اليد، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات المدمجة قد أثر بشكل إيجابي على عناصر المداومة الخاصة لدى لاعبي

كرة اليد، وأسفرت على تحقق الفرضيات حيث أظهرت بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المستعملة كل من (الأداء والسرعة) لدى لاعبي كرة اليد U19. وعليه نقترح مجموعة من الحلول نوردتها في النقاط التالية:

- الاهتمام بتطوير صفة المداومة الخاصة (مداومة السرعة، مداومة الأداء) لدى لاعبي كرة اليد، وإجراء بحوث مشابهة على صفات بدنية ومهارات أساسية أخرى.
- إتباع الأساليب العلمية في تطبيق التمارين وبما يناسب الفئة العمرية والمهارة، والعمل وفق أسس ومبادئ وأساليب تحضير علمية ودقيقة مع مراعاة التوزيع الدقيق لحمولات التدريب على مستوى كل مرحلة من مراحل التحضير.

VI. الإحالات والمراجع :

1. بزار علي جوك، (2007)، فلسجة كرة اليد، بغداد، دار دجلة.
2. بن برنز عثمان وآخرون،(2012). تأثير التدريب بالأثقال التخصصي في تنمية القدرة العضلية على فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي (الإلقاء) لدى ناشيء رياضة الجيدو، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، المجلد (09)، العدد (09).
3. بن نعمة بن عودة و بن قوة علي،(2018). تأثير توقيت التدريب على صفة التحمل في كرة القدم هواة بين منتصف النهار وبعد العصر، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد (15)، العدد (03).
4. بوفادن عثمان،(2016). دراسة ارتباطية لكل من العتبة الفارقة اللاهوائية والاستهلاك الأقصى للأكسجين بتحمل القوة والسرعة، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، المجلد (13)، العدد (13).

5. بوكراتم بلقاسم و مداني محمد، (2019). تأثير برنامج تدريبي بليومتري على تطوير صفتي السرعة القصوى والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد (16)، العدد (02).
6. خالد تميم الحاج،(2017). أساسيات التدريب الرياضي ، الطبعة 1، عمان، الجنادرية للنشر والتوزيع.
7. شادي عبد الرزاق و بشير حسام،(2019). أثر التدريب البليومتري باستعمال طريقة التدريب الدائري الفترتي مرتفع الشدة في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلى، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد (16)، العدد (02).
8. سفير الحاج،(2017). أثر الاعداد البدني المدمج في مرحلة المنافسة ضمن برنامج تدريبي لتطوير مهارتي التصويب والسيطرة .المحترف،الجزائر، المجلد (04)، العدد(02).
9. ضياء الخياط و نوفل محمد الحياي، (2001). كرة اليد .الموصل، مطبعة دار الكتب للطباعة.
10. عبد الله حسين اللامي،(2004). الأسس العلمية في التدريب الرياضي، عمان، الطيف للطباعة.
11. عصام الدين عبد الخالق مصطفى، (2003). التدريب الرياضي نظريات تطبيقات ، الطبعة 11، الإسكندرية، منشأة المعارف.
12. قلاتي يزيد،(2017). برنامج تدريبي مقترح في صفة السرعة وأثره على تطوير الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد .التحدي، المجلد (08)، العدد(02).

13. فغلول سنوسي،(2014). طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة .علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، المجلد (11)، العدد (11).
14. كتشوك سيدي محمد،(2011) . أثر تدريبات القوة والسرعة بتمرينات الأثقال والبليومترك على كل من القدرة العضلية ومستوى أداء قوة ودقة مهارة التصويب لناشئي كرة القدم، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، المجلد (08)، العدد (08).
15. محمد حسن علاوي، (1994). علم التدريب الرياضي ، الطبعة 13، القاهرة، مصر: دار المعارف.
16. مسالتي لخضر،(2012). تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16) (18) سنة .المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية،المجلد (09)، العدد (09).