

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة الرشاقة و أثرها على تحسين مهارة التسديد من الإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 13 سنة.

Impact of a proposed training program to develop agility and its impact on improving the shooting skill of promotion in handball players under 13 years of age.

حوافي فيصل¹، بورنان مصطفى شريف²

Houafi faïçal¹, Bourenane mostapha cherif²

houafi.faiçel@univ-alger3.dz / 03 جامعة الجزائر¹

musbourenane1969@gmail.com / 03 جامعة الجزائر²

مخبر علوم الأداء الحركي والتدخلات البيداغوجية

تاريخ النشر: 2020/12/22

تاريخ القبول: 2020/10/23

تاريخ الاستلام: 2020/06/20

الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة الأثر الناتج عن تنمية صفة الرشاقة ومدى أثرها على تحسين مهارة التسديد من الإرتقاء من خلال برنامج تدريبي مقترح، وتمثلت عينة البحث في مجموعتين ضابطة وتجريبية في كل مجموعة 17 لاعب، تم إختيارهم بالطريقة المقصودة، باستخدام المنهج التجريبي، وكأدوات للدراسة تم الإعتماد على اختبارين بدني ومهاري، وتمت معالجة البيانات إحصائيا باستعمال البرنامج الإحصائي SPSS لتفسير النتائج والتي دلت على أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على مهارة التسديد من الإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 13 سنة .
الكلمات المفتاحية: تنمية.صفة.الرشاقة_تحسين.مهارة.التسديد.من.الإرتقاء_لاعبي.كرة.اليد.صنف.أقل.من.13.سنة.

Abstract :

The study aimed to find out the impact of developing the characteristic of agility and its impact on improving the skill of repayment from the upgrade through a proposed training program, The research sample consisted of two control and experimental groups in each group of 17 players, They were chosen by the intended method, Using the experimental method, As tools for the study, two physical and skill tests were relied on, The data were processed statistically by using the SPSS statistical program to interpret the results, which indicated that the proposed training program has a positive effect on the shooting skill of promotion among handball players who are less than 13 years old.

Keywords: Development, agility, improvement, skill, promotion, handball, class, less than 13 years.

مقدمة:

مما لا شك فيه أن التطور المستمر لرياضة كرة اليد في عوامها المتغيرة من النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والنظرية مما جعل المختصين في هذا الميدان الرياضي يعطون أهمية كبيرة وخاصة لتدريب المواهب الناشئة وذلك لبناء الأسس الصحيحة لتنشئة براعم كرة اليد.

كما أن للقدرات الحركية أهمية كبيرة في طبيعة أداء اللاعبين، وإن من الضروري أن تركز بداية تدريبات لاعب كرة اليد على تطوير صفة الرشاقة والتي تعتبر ضرورية لتطوير صفات أساسية أخرى. (كمال، 1998، ص 26)

مما تقدم نرى أن عملية بناء رشاقة حركية وسرعة إستجابة تتطلب بناء التوافق لأهميته في الأداء الحركي للرياضي بشكل عام في كرة اليد "إن أكثر الأخطاء التي يقع فيها الباحث المبتدئ في كرة اليد بالنسبة لأداء بعض المهارات التي تستلزم توفر التوافق هو إشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في أداء الحركات، مما يسبب إضطراب وعدم تناسق في أداء المهارة". (كمال، 1998، ص 343)

أما فيما يخص الإشكال الخاص بهذه الدراسة فقد لاحظ الباحثان وجود ضعف ملحوظ في صفة الرشاقة وسرعة رد فعلهم الحركية أثناء الأداء الحركي للمهارات الأساسية بالنسبة للاعبي كرة اليد صنف أقل من 13 سنة، مما تسبب في ضعف الأداء الحركي لديهم وعدم تطور مستواهم بالشكل المراد الوصول له أثناء المنافسات، وقام الباحثان بالتركيز على صفة الرشاقة وعلاقتها بمهارة التسديد من الإرتقاء، بحيث أن هذه الصفة البدنية هي ما يمنح للاعب ميزة خاصة خلال الأداء البدني والمهاري أو حتى خلال تفادي الإصابة عند الوقوع على أرضية الميدان. وهنا نشير إلى كون الرشاقة لا تطابق البراعة تماما، بل تعتبر مستوى متميز منها، من هنا نرى أنه لطرق تدريب وتنمية صفة الرشاقة لدى اللاعبين يستهدف تعليم وتنمية وترسيخ وإتقان المهارات الحركية الرياضية التي يمكن إستخدامها في المنافسات الرياضية من أجل تحقيق أفضل إنجاز رياضي، وهذا ما تسعى إليه الأسرة التدريبية ولهذا الهدف إهتمنا بدراسة هذا الإشكال المهم محاولين الوصول أو الحصول على ما ينفعنا كباحثين نظريا وكخبرة في مجالنا التدريبي كمرتين رياضيين لرياضة كرة اليد.

هنا رأى الباحثان من خلال دراستهما حول أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة الرشاقة وأثرها على مهارة التسديد من الإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف اقل من 13 سنة، وفي ضوء

ما سبق ومن خلال الإطلاع على العديد من الدراسات العلمية الحديثة، والملاحظة الميدانية للباحث يمكننا طرح التساؤل العام التالي:

هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة الرشاقة فاعلية ذات أثر إيجابي على تحسن مهارة التسديد من الإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 13 سنة؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في تنمية صفة الرشاقة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في تحسين مهارة دقة التسديد من الإرتقاء؟

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة الرشاقة فاعلية ذات أثر إيجابي على تحسين مهارة التسديد من الإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 13 سنة.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في نتائج الإختبارات البعدية في تنمية صفة الرشاقة لصالح العينة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في نتائج الإختبارات البعدية في تحسين مهارة التصويب من الإرتقاء لصالح العينة التجريبية.

أهداف الدراسة:

وهدفت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- إعداد برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 13 سنة.

- الكشف والتعرف عن مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة الرشاقة وأثره على تحسين مهارة التسديد من الإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 13 سنة.

- تحديد دلالة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية.

مصطلحات الدراسة:

البرنامج التدريبي:

هو مجموعة من الحصص التدريبية المبنية على أسس علمية من حيث تقنين حمل التدريب ونوعية التمارين والجهد المبذول حيث تراعى فيه المرحلة التدريبية والعينة المستهدفة من البرامج بحيث يكون له أهداف تدريبية حيث يخضع، هذا البرنامج للتجريب ثم القياس لتحديد مدى فاعليته وأيضاً مدى تحقق تلك الأهداف التدريبية. حيث قام الباحثان بإقتراح برنامج تدريبي لتطوير صفة الرشاقة من أجل معرفة مدى تأثيرها على مهارة التسديد من الإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد (U13)، وقد إفترض الباحثان أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر في تطوير صفة الرشاقة ودقة التسديد من الإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد (U13) لذا كان العمل الميداني على كل من تطوير صفة الرشاقة وتحسين مهارة التسديد من الإرتقاء في نفس الوقت ضمن برنامج تدريبي موحد.

الرشاقة:

هي القدرة على تغيير الجسم أو أي جزء من أجزائه بسرعة وتشمل على جوانب السرعة والقوة المميزة بالسرعة والتوافق وعليه فهي تظهر كعمل واجب مختص أو محدد. (short, 1985, p86)

التسديد من الإرتقاء:

يعتبر التسديد من الإرتقاء من أهم المهارات التي يجب أن يتقنها لاعب كرة اليد لأن التسديد ودقته يكون العامل الأساسي في تحديد نتيجة المباراة لذا يعد من أكثر المهارات جاذبية للاعب و المشاهد و ذلك لأنه الحد الفاصل بين النصر والهزيمة وجدير بالذكر أن جميع المهارات الخاصة بكرة اليد تصبح عديمة الفائدة ما لم يكن هناك تصويب جيد. (الحميد، 1998، ص35).

كرة اليد:

هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما سبعة لاعبين مع حارس مرمى، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز الهدف. (الشناق، 2012، ص347).

الفئة العمرية أقل من 13 سنة (المراهقة المبكرة):

هي الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة إلى سن الرشد وهي في العادة تكون ما بين 12 إلى 13 سنة فالمراهق هو الغلام الذي قارب الحلم، حيث تشهد بداية رجولة الفتى وأنوثة الفتاة، كما تغرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط. (الهاشمي، 1996، ص186).

وقد قسمت الفدرالية الدولية لكرة اليد الناشئين لأصناف حسب متطلبات كل مرحلة عمرية (أقل من 11 سنة، أقل من 13 سنة، أقل من 15 سنة، أقل من 17 سنة، أقل من 19 سنة، أقل من 21 سنة) هذا بالنسبة للذكور. (شاكور، 2020)

الدراسات المشابهة:

دراسة ممدوح إبراهيم علي حسين 2004:

تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم. كانت أهم أهداف هذه الدراسة مجسدة في التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية، حيث تمثلت عينة ومنهج الدراسة في استخدام الباحث للمنهج التجريبي على عينة البحث والتي تمثلت في 30 لاعبا مقسمين على عينتين ضابطة و تجريبية من ناشئ كرة القدم أقل من 15 سنة، وأظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا على مستوى مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية بصفة خاصة مهارة السيطرة على الكرة، ركل الكرة و ضرب الكرة بالرأس، مع تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث. (حسين، 2004)

دراسة مسلم جميلة 2009:

تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بالكرة في كرة اليد.

وكان الهدف من هذه الدراسة هو إعداد وحدات تعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد، وتمثلت عينة ومنهج الدراسة في استخدام الباحثة للمنهج التجريبي على عينة تضم 30 تلميذا متواجدين بمتوسطة سعدون بمستغانم، علما أن كلا من العينتين الضابطة والتجريبية أخذت من نفس الإكاديمية (الطور الثالث) محددة ما بين 15 إلى 17 سنة وتكونت المجموعة الضابطة من 15 تلميذ، و أظهرت

النتائج أن للوحدات التعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة أثرا إيجابيا في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد للعيونة التجريبية، كما كان هناك فروق إحصائية بين الإختبارين القبلي والإختبار البعدي وذلك لصالح الإختبار البعدي. (جميلة، 2009)
دراسة مقراني جمال 2002:

تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لبراعم كرة اليد من 10 إلى 12 سنة. وكان الهدف من هذه الدراسة الكشف عن مستوى وأسباب ضعف براعم كرة اليد مع إعطاء بطارية إختبارات ووضع معايير لتحديد مستوى بعض الصفات البدنية والمهارية لهذه الفئة العمرية، مع إمداد وحدات تدريبية مقترحة لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارية والتعرف على مدى تأثير هذه الأخيرة على عينة الدراسة، وتمثلت عينة ومنهج الدراسة في استخدام الباحث للمنهج التجريبي على عينة تشمل 30 لاعبا مقسمة لعينتين متكافئتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة كل منهما ضمت 10 لاعبين، وأظهرت النتائج أن الإهتمام بالناشئين والتركيز على التعلم الجيد عن طريق الوحدات التدريبية يعود إيجابا على التنمية الصحيحة للصفات البدنية والتلقين الجيد للمهارات الأساسية. (جمال، 2002)
مجتمع الدراسة:

تمثل المجتمع الأصلي للبحث في دراستنا هذه من لاعبي كرة اليد (U13) لفريق الحلم بتيسمسيلت ولاعبي المركب الرياضي الجوارى الشهيد دادون بن خيرة _ عين اللورة _ بتيسمسيلت.

الدراسة الإستطلاعية:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة، قبل قيامه ببحثه بهدف إختيار أساليبه وأدواته فبعد ضبط مشكلة البحث قمنا بالعديد من الملاحظات الميدانية لتدريبات الفريق الذي هو محل إهتمام بحثنا، لملاحظة وتقييم الحصص التدريبية المطبقة ميدانيا، وقد تم إجراء التجربة الإستطلاعية على المجموعة الضابطة والمتكونة من 12 لاعبا يمثلون فريق الحلم بتيسمسيلت، حيث لم تكن هذه العينة ضمن الدراسة الأساسية، ومن أبرز الأهداف التي تم تحقيقها من خلال الدراسة الإستطلاعية، ضبط الطرق والوسائل المستخدمة في تحسين الصفات البدنية وإختيار أفضل زمن لتطبيق الإختبارات (القبلي والبعدي)، مع التعرف على المستوى البدني والمهاري للاعبين.

عينة الدراسة:

تعد العينة من الأدوات الرئيسية في البحوث العلمية والهدف الرئيسي منها هو الحصول على المعلومات والبيانات عن المجتمع الأصلي، حيث تكونت عينتنا البحثية من 17 لاعب تراوحت أعمارهم بين 11-13 سنة وهي عينة مقصودة تمثل العينة التجريبية للدراسة (جنس ذكور)، وتم إختيار هذه العينة التجريبية كونها تخضع لتدريب الباحث بصفته مربى رياضي، وبالنسبة للعينة الثانية تخضع لنفس مواصفات وشروط التدريب تقريبا.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل:

حسب طبيعة الدراسة يتمثل المتغير المستقل في هذه الدراسة في البرنامج التدريبي المقترح والمطبق لتنمية صفة الرشاقة.

المتغير التابع:

هو المتغير الذي يؤثر فيه المتغير المستقل ويتمثل المتغير التابع في هذه الدراسة في مهارة التسديد من الإرتقاء في كرة اليد.

مجالات الدراسة:

المجال البشري:

تم إختيار عينة الدراسة بالطريقة المقصودة والتي تمثلت في لاعبي فريق الحلم تيسمسيلت والذين بلغ عددهم 17 لاعب وتتراوح أعمارهم ما بين 11 و13 سنة والناشطون على مستوى الرابطة الجهوية لكرة اليد سعيدة.

المجال المكاني:

تمثل المجال المكاني في القاعة المتعددة الرياضات بالمركب الجواري الشهيد دادون بن خيرة _ عين اللورة _ بتيسمسيلت.

المجال الزمني:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة الممتدة من 20/11/2019 إلى غاية 23/01/2020، حيث أجريت الدراسة الإستطلاعية في: 13/11/2019، وتم تطبيق الإختبار القبلي على العينتين في: 20/11/2019، وتم تطبيق الإختبار البعدي على العينتين في: 23/01/2020.

المنهج المتبع: نظرا للإشكالية التي قمنا بطرحها تم الإعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي الذي يعتبر من أهم المناهج المستخدمة في مجال التدريب الرياضي، إذ يتميز هذا النوع من المناهج عن غيره من المناهج في أن الباحث يلعب دورا فعالا في الموقف البحثي، والذي يتمثل في إجراء تغيير مقصود في الموقف وفق شروط محددة وملاحظة التغيير الذي ينتج عن هذه الشروط. (سعيد، 2012، ص 93)

أدوات الدراسة:

البرنامج التدريبي:

بعد الإطلاع على العديد من البحوث العلمية التي كانت سبابة في إقتراح برامج التدريب لتطوير وتنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية المختلفة قمنا بتصميم برنامج تدريبي. بحيث خضع هذا الأخير للتحكيم من قبل السادة الأساتذة و المدربين، حيث إحتوى البرنامج التدريبي على 12 أسبوع تدريبي بواقع 03 حصص كل أسبوع، (القادر، 2019، ص 467) حيث راعينا في إعداد الحصص التدريبية مدى ملائمتها لخصوصيات العينة من حيث الجهد والراحة والمرحلة التدريبية التي طبق فيها البرنامج التدريبي مع العلم أن العينة تخضع لنفس شروط التدريب والتأطير.

الإختبارات البدنية والمهارة المستخدمة:

إختبار الصفة البدنية الرشاقة:

إسم الإختبار: الجري المتعرج.

الغرض من الإختبار: قياس صفة الرشاقة.

وصف الأداء: يقوم اللاعب بالجري من الوقوف على شكل رقم (8) ويكون الدوران حول القوائم (العرض 03متر، الطول 05 متر) مع عدم لمسها أو الإصطدام بها يستمر اللاعب بالدوران ثلاث مرات بسرعة.

إختبار الصفة المهارة التسديد من الإرتقاء في كرة اليد:

إسم الإختبار: التسديد من الإرتقاء عاليا.

الغرض من الإختبار: التسديد من الإرتقاء عاليا و إرتباطه بالدقة.

وصف الأداء: يقوم اللاعب من نقطة البداية عند سماع إشارة المحكم بالتقاط الكرة من المساعد ويقوم بأداء الخطوات المسموح له بها قانونا مع الإرتقاء العالي والتسديد في أحد المربعات المحددة، ويتكرر الأداء حتى تنتهي العشرة كرات.

التقويم:

تعطى درجة لكل تسديدة داخل المربع المحدد.

تلغى الدرجة في أي حالة أي مخالفة قانونية.

تلغى الدرجة في حالة تنطيط الكرة.

المعالجة الإحصائية:

قمنا باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS، حيث إعتدنا على المتوسط الحسابي ومعامل الارتباط "ر" بيرسون، كما إعتدنا على إختبار "ت" ستيودنت لمعرفة التجانس بين العينتين الضابطة والتجريبية.

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج تطبيق الإختبارات القبليّة والبعديّة في تنمية صفة الرشاقة للعيّنة التجريبية قيد الدراسة. الجدول رقم (01) يبين قيمة نتائج إختبارات "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات التطبيق القبلي والبعدي للإختبارين البدني والمهاري للعيّنة التجريبية.

المعاملات الإختبارات	حجم العينة	التطبيق القبلي		التطبيق البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
إختبار الجري المتعرج لقياس الرشاقة	12	0,10	7,07	0,19	3,02	2,90	دال إحصائيا	دال
إختبار التسديد من الإرتقاء		1,29	0,16	3,71	0,45			

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة الرشاقة وأثرها على تحسين مهارة التسديد من الإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 13 سنة.

من الجدول أعلاه يتضح أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي الخاص بقياس صفة الرشاقة هو 6,82 والانحراف المعياري هو 0,10. أما في الإختبار البعدي فالمتوسط الحسابي كان 7,07 و الانحراف المعياري 0,19 كما بلغت قيمة "ت" المحسوبة 3,02، وقد بلغ المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي الخاص بتقييم مهارة التسديد من الإرتقاء 1,29 و الانحراف المعياري 0,16، أما في الإختبار البعدي فالمتوسط الحسابي كان 3,71 و الانحراف المعياري 0,45. وبعد حساب قيمة "ت" المحسوبة وجدناها 4,20، ومن خلال ماسبق يتضح لنا وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي في كل من إختبار الجري المتعرج لقياس الرشاقة وإختبار التسديد من الإرتقاء حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 3,02 و 4,20 على التوالي وهي أكبر من "ت" الجدولية والتي قدرت 2,90 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 11.

الجدول رقم (02) يبين قيمة نتائج إختبارات "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات التطبيق القبلي والبعدي للإختبارين البدني والمهاري للعيينة الضابطة.

المعاملات الإختبارات	حجم العينة	التطبيق القبلي		التطبيق البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
إختبار الجري المتعرج لقياس الرشاقة	12	6,90	0,15	7,25	0,25	3,04	2,90	دال إحصائياً
إختبار التسديد من الإرتقاء		02	0,55	2,30	1,15	4,06		دال إحصائياً

من الجدول أعلاه يتضح أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي الخاص بقياس صفة الرشاقة هو 6,90 والانحراف المعياري هو 0,15. أما في الإختبار البعدي فالمتوسط الحسابي كان 7,25 والانحراف المعياري 0,25 كما بلغت قيمة "ت" المحسوبة 3,04، وقد بلغ المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي الخاص بتقييم مهارة التسديد من الإرتقاء 02 والانحراف المعياري 0,55، أما في الإختبار البعدي فالمتوسط الحسابي كان 2,30 والانحراف المعياري 1,15، وبعد حساب قيمة "ت" المحسوبة وجدناها 4,06، ومن خلال ماسبق يتضح لنا وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي في كل من إختبار الجري المتعرج لقياس الرشاقة وإختبار التسديد من الإرتقاء حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 3,04 و4,06 على التوالي وهي أكبر من "ت" الجدولية والتي قدرت 2,90 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 11.

الجدول رقم (03) يبين قيمة نتائج إختبارات "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات التطبيق البعدي للإختبارين البدني والمهاري للعيينة الضابطة والتجريبية.

دلالة الفروق	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		حجم العينة	المعاملات الإختبارية
			ع	س	ع	س		
دال إحصائياً	2,90	3,04	0,19	7,07	0,25	7,25	12	إختبار الجري المتعرج لقياس الرشاقة
دال إحصائياً		5,06	1,15	2,30	0,45	3,71		إختبار التسديد من الإرتقاء

من الجدول أعلاه يتبين لنا أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الإختبار البعدي الخاص بقياس صفة الرشاقة 7,25 والإنحراف المعياري 0,25، أما بالنسبة للعينة الضابطة فالمتوسط الحسابي في الإختبار البعدي كان 7,07 والإنحراف المعياري كان 0,19 وبعد حساب قيمة "ت" المحسوبة وجدنا قيمتها 3,04 وهي أكبر من "ت" الجدولية التي كانت 2.90 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 22، أما فيما يخص إختبار التسديد من الإرتقاء فقد كان المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الإختبار البعدي هو 3,71 والإنحراف المعياري 0,45، أما بالنسبة للعينة الضابطة فكان المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي 2,30 والإنحراف المعياري 1,15 وبعد حساب قيمة "ت" المحسوبة وجدناها 5,06 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت 2,90 عند مستوى الجلالة 0,05 ودرجة الحرية 22، ومن مما سبق يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي في كل من إختبار الجري المتعرج لقياس صفة الرشاقة وإختبار التسديد من الإرتقاء حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 3,04 و 5,06 على التوالي وهي أكبر من "ت" الجدولية التي كانت 2.90 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 22 لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة الرشاقة و أثرها على تحسين مهارة التسديد من الإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 13 سنة، وبعد العرض والتحليل أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في إختبار الجري المتعرج لقياس صفة الرشاقة وإختبار التسديد من الإرتقاء، ويرجع الباحثان هذا النمو والتحسن في صفة الرشاقة ومهارة التسديد من الإرتقاء إلى فاعلية البرنامج التدريبي، حيث أن الرشاقة تعتمد بشكل أساسي على تداخل مجموعة من الصفات البدنية مع بعضها البعض فتكون "عبارة عن درجة أو نوعية للتوافق الحركي الرياضي" (اللامي، 2004) وهذا ما يتوافق مع دراسة مقراني جمال الذي يرى بوجود تنمية بعض الصفات البدنية للمهارة الأساسية لبراعم كرة اليد والتركيز المكثف عليها. حيث أنها ترتبط بكفاءة الجهاز العصبي في التخطيط لتنفيذ الحركات حيث يرى (Brughelli, Cronin, Levin, & Chaouachi, 2008) أن الرشاقة تتميز بتخطيط المسبق للإسجابة لحافز ما

وهذا ما سعيينا لتجسيده من خلال إستخدام تمارين متنوعة ومختلفة مدرجة في البرنامج التدريبي، من أجل ضمان النمو والتحسن في صفة الرشاقة ومهارة التسديد من الإرتقاء من

خلال استخدام ألعاب رياضية يكون الهدف الأساسي منها جعل اللاعبين يقومون بالكثير من الإجراءات التي تتضمن الرشاقة وقوة التسديد معا وهذا ما يتوافق مع متطلبات طبيعة كرة اليد التي تتميز بفترة الأداء وفي هذا الصدد يرى (Wong, Chan, & Smith, 2012) أنه يجب على اللاعبين تغيير الاتجاهات مع الحد الأدنى من فقدان السرعة والتوازن والتحكم في المحرك، وبندل جهود قصوى قصيرة مع فترات إسترجاع قصيرة. تمثل الإجراءات عالية الشدة مثل الإنطلاقات السريعة والهجمات المضادة وتغييرات الاتجاه (الرشاقة). 10-13٪ من إجمالي المسافة المقطوعة في منافسة المبتدئين والنخبة. غير أن هذه النتائج لا يمكننا الجزم بها كون صفة الرشاقة لا يمكن ربط تحسينها ونموها ببرنامج تدريبي معين، لأنها قدرة بدنية مهارة يرتبط تحسينها بالعديد من المتغيرات الفيزيولوجية و البيوميكانيكية و البدنية وكذا المتغيرات المرتبطة بكفاءة التكيف العصبي العضلي التي تحدد مستوى تحسينها وهذا ما أكدته دراسة (Brughelli, Cronin, Levin, & Chaouachi, 2008) حيث يرى أن هناك العديد من الطرق التدريبية لتطوير الرشاقة و التي عرضها في دراسته من ضمنها التدريبات البليومترية و تدريبات التوازن و أيضا تدريبات التسارع و التباطؤ و في هذا الصدد يضيف (Asadi, Arazi, Young, & de Villarrea, 2016). أنه بناء على دراسته وجد أن تدريبات القوة و التدريبات البليومترية إذا نفذت إجراءاتها التدريبية بشكل علمي مناسب يمكن أن تعزز من الرشاقة. من جهة أخرى يرى (حسين، 2004) أنه إستنادا على العديد من الدراسات العلمية، أن للبرامج البدنية المهارية أثر على تطوير بعض المهارات الأساسية، حيث أن استخدام الألعاب الرياضة كالألعاب المصغرة يطور بشكل كبير المهارات الأساسية في الرياضات التخصصية ككرة اليد و كرة القدم، وهذا ما يتفق مع دراسة (جميلة، 2009) التي أكدت أن للألعاب الصغيرة أثر إيجابي على تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد كالأرتقاء وقوة التسديد و أيضا المهارات الخطئية. با رغم من ذلك لا يمكننا التسليم في أن الألعاب الصغيرة يمكن أن تحقق بشكل كبير مكاسب في كل من القدرات البدنية و المهارية حيث أكدت دراسة (Dello Iacono, et al., 2017) وجود ضعف أكبر في الأداء الحركي للجزء العلوي من الجسم بعد الألعاب الصغيرة. حيث يمكن أن يؤدي التكرار المرتفع للإجراءات مثل الضرب والصد والدفع والضغط، المرتبطة بالاتصالات الجسدية التي تحدث بين اللاعبين في الألعاب الصغيرة، إلى حدوث إجهاد عضلي تراكمي.

أهم الإستنتاجات:

من خلال المعالجة الإحصائية وفي حدود عينة البحث تم التوصل إلى:
_ وجود فروق معنوية بين الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في إختبار الجري المتعرج لقياس صفة الرشاقة.
_ وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة في إختبار التسديد من الإرتقاء في الإختبارات البعدية.
وفي ضوء النتائج التي تم التوصل إليها من قبل الباحثان نستنتج أن للرشاقة أثر كبير على تحسن مهارة التسديد من الإرتقاء، وهذا يرجع بالدرجة الأولى إلى البرنامج التدريبي المقترح إلى التمارين التي إستخدمت في تنمية صفة الرشاقة وتحسين مهارة التسديد من الإرتقاء لذا يجب على المربين المختصين في كرة اليد الإهتمام بالصفات البدنية والمهارات الأساسية في هذا العمر من المسار التدريبي، كما يجب التنويه بضرورة إدراج تدريبات الرشاقة في برامج إعداد وتدريب ناشئي كرة اليد، لما لها من أهمية في تطوير الأداء في كرة اليد.

قائمة المصادر والمراجع:

- 1- اللامي. (2004). *الأسس العلمية للتدريب الرياضي*. بغداد، العراق: مكتبة بغداد.
- 2- بلواضح شاكر. (2020). *الاتصال التربوي الشفهي وعلاقته بالأداء الحركي عند الناشئين في كرة اليد*. مجلة الإبداع الرياضي، 140.
- 3- خليف عبد القادر. (2019). *اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات القوة الخاصة والألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية والقدرة على الاسترجاع بين تكرارات السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة*. مجلة الإبداع الرياضي، 467.
- 4- د. سعيد نزار سعيد. (2012). *أثر التمرينات لتطوير الإدراك الحسي الحركي في أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد*. عمان، الأردن: دار غيداء للنشر.

- 5- درويش كمال. (1998). *أسس الفيزيولوجيا لتدريب كرة اليد*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 6- عبد الحميد الهاشمي. (1996). *علم النفس التكويني وأسس*. القاهرة، مصر: مكتبة الخليجي.
- 7- عبد السلام محمد الشناق. (2012). *رياضات الالعاب الجماعية*. عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 8- كمال عبد الحميد. (1998). *كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 9- مسلم جميلة. (2009). *رسالة دكتوراه تحت عنوان تأثير الالعاب الصغيرة في تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بالكرة في كرة اليد*. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 03.
- 10- مقراني جمال. (2002). *مذكرة ماجستير تحت عنوان تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الاساسية لبراعم كرة اليد من 10 الى 12 سنة*. مستغانم، الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم.
- 11- ممدوح ابراهيم علي حسين. (2004). *دراسة دكتوراه تحت عنوان تأثير برنامج تدريبي مهاري على تطوير بعض المهارات الاساسية لناشئي كرة اليد*. العراق: كلية التربية البدنية والرياضية بغداد، العراق.
- 12- A Asadi ، H Arazi ، W B Young ، و D de Villarrea . (2016) .The effects of plyometric training on change-of-direction ability: A meta-analysis . *International journal of sports physiology and performance*-563 ، (5) 11 ، .573

- 13- A Dello Iacono ، A Eliakim ، J Padulo ، L Laver ، S Ben-Zaken و ، Y Meckel .
(2017) Neuromuscular and inflammatory responses to handball small-sided games: the effects of physical contact . *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 1129-1122 ، (10) 27 ،
- 14- D P Wong ، G S Chan و ، A W Smith . (2012) . Repeated-sprint and change-of-direction abilities in physically active individuals and soccer players: training and testing implications . *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2330-2324 ، (9) 26 ،
- 15- M Brughelli ، J Cronin ، G Levin و ، A Chaouachi . (2008) . Understanding change of direction ability in sport . *Sports medicine*-1045 ، (12) 38 ،
.1063
- 16- w,p short . (1985) . *physical fitness testing kinities* . paris.