



فاعلية برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري لتطوير صفة تحمل الأداء وتأثيره على تحسين بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد فئة أقل من 17 سنة.

فغولي سمير¹، حدادة محمد¹، مداح رشيد²
1 جامعة أمحمد بوقرة، بومرداس، الجزائر.
2 جامعة محند اكلي أولحاج البوييرة، الجزائر.
s.feghouli@univ-boumerdes.dz

المخلص

معلومات متعلقة بالمقال:

تاريخ الاستلام: 2020/09/11
تاريخ القبول: 2020/11/24
تاريخ النشر: 2021/03/10

الكلمات المفتاحية

التدريب الدائري

المهارات الأساسية

تحمل الأداء

كرة اليد

هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية استعمال البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري لتطوير صفة تحمل الأداء ومدى تأثيره على تنمية بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد لفئة أقل من 17 سنة، وكانت عينة الدراسة قصدية تكونت من (16) لاعب وكانت متجانسة من حيث السن والوزن والطول إذ تبين أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لهذه المواصفات وتم تقسيمها إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة (08) لاعبين لكل مجموعة من المجتمع الأصلي المتمثل من لاعبي الرابطة الولائية لولاية الشلف، ونظرا لطبيعة الدراسة اعتمدنا على المنهج التجريبي، ثم طبق الباحثون البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية لمدة (06) أسابيع، وبعدها قام بإجراء الاختبار البعدي على المجموعة التجريبية لكل من تحمل الأداء للمهارات الأساسية إذ تبين بوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح العينة التجريبية لهذه الاختبارات وهذا ما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة تحمل الأداء وتحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد لفئة أقل من 17 سنة.

The effectiveness of a proposed training cycle program to develop a performance- endurance characteristic and its impact on improving some of the basic skills of U17 handball players.

Feghouli Samir¹, Haddada Mohamed¹, Meddah Rachid².
1- Univer-M hamed Bougara Bumerdes, STAPS, Algeria.
2- Univer-Mohand Akly El hadj Bouira, STAPS, Algeria
s.feghouli@univ-boumerdes.dz

ARTICLE INFO

Received: 11/09/2020
Accepted: 24/11/2020
Published: 10/03/2021

Keywords:

Training cycle.
Basic skills.
Performance endurance.
Handball.

ABSTRACT

The objective of the study was to understand the effectiveness of using the proposed training course in a cycle training method to develop a performance- endurance characteristic and its impact on improving some of the core skills of hand-ball of U17 handball players. The study sample consisted of 16 players in terms of age, weight and height, as it was found that there are no differences of statistical significance to these specifications. They were divided into two groups, a control group and an experimental one. Each group consisted of (08) players, out of the original population that is represented by the members of the State League of Chlef Handball Championship for the category of U 17, Due to the nature of the study, we relied on the experimental method, so we adopted the training program on the experimental group for 06 weeks. Then, we applied a posttest of the performance-endurance with significant differences at the significance level of 0.05 for the experimental sample. This indicates the effectiveness of the proposed training program in the development of performance-endurance of handball U 17 players.

1- مقدمة:

يرجع التقدم في النتائج الرياضية في العصر الحديث وبشكل قاطع إلى الاستخدام الأمثل لطرق التدريب المختلفة والتي تستند على الحقائق و القوانين العلمية المرتبطة بمجال التدريب الرياضي، و يعتبر علم التدريب هو الوسيلة للوصول للاعب الى مستوى الأداء الأمثل ، لذا فتخطيط التدريب هو احد دعائم نجاح التدريب الرياضي و الوصول به إلى الأهداف المرجوة و التي تسعى إلى التقدم بالرياضة، كما أصبح إحدى المظاهر الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء المواطن الكفاء في اللقاءات العالمية، القارية والدولية وحتى المحلية منها، التي تعتبر بمثابة محافل يتجلى فيها روعة الأداء البدني والقدرة العالية لصياغة الحركات الرياضية في أفضل صورها ، فالأرقام التي تسجل الآن والمستويات التي نجح الرياضيون في تحقيقها أصبحت تجسيدا حيا لقدرة الإنسان على أداءات تخطت الممكن إلى ما كان يعتقد أنه غير ممكن .

في مجال التدريب هناك عدة وسائل و طرق مختلفة يستعملها المدربون و الباحثون بغرض تطوير الفرد الرياضي من الناحية البدنية

و المهارة في كرة اليد، و أصبحت الاتجاهات الحديثة في التدريب يركز على إتباع أحسن وسائل لتطوير اللعبة من حيث التحضير البدني و الفني و التكتيكي للاعب و يعتبر التحضير البدني عامل أساسي في تحقيق النتائج من خلال استخدام الطرق التدريبية ، حيث يعتبر التحضير البدني احد عناصر الاعداد الرئيسية الموجة نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية و رفع كفاءة أعضاء و أجهزة الجسم الوظيفية ، و تعتبر عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة اليد ضرورية اذ يمكن تطويرها من خلال تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط التخصصي ، و يكون التدريب موجه نحو تقوية أنظمة و أجهزة الجسم و زيادة الإمكانات الوظيفية و البدنية طبقا لمتطلبات النشاط الممارس (أمر الله البساطي، 1998، صفحة 24).

وتعتبر صفة التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في كرة اليد وبقية الألعاب وملتصلا عمليا و فيزيولوجيا بالقوة والسرعة والرشاقة والمرونة (أحمد عريبي عودة، 2016، صفحة 220).

مشكلة البحث:

كرة اليد من الرياضات التي تستهلك مجهود كبير لذا تتطلب استعدادات بدنية و قدرات فيزيولوجية كبيرة و هائلة التي قد تختلف من فرد إلى آخر، من المعروف أن استخدام الوحدات التدريبية اليومية من قبل اللاعبين يؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية و كيميائية داخل الخلية من أجل إعطاء الطاقة اللازمة لأداء اللاعب و ذلك بسبب زيادة الأنزيمات و الهرمونات التي تشارك في عملية التمثيل الغذائي، و يتطلب الأداء الرياضي الجيد توافق الصفات البدنية و الاعداد البدني، من أهم الصفات المداومة التي تعتبر عامل أساسي في الأداء عند الرياضيين، ومن اهم متطلبات حركات لاعب كرة اليد ان يتميز بالسرعة و القوة سواء كان في الهجوم او الدفاع او الهجوم المعاكس أو في الارتقاء بغرض التصويب على المرمى فوق جدار الدفاع أو استرجاع الكرة من الخصم و كل هذا يحتاج الى لياقة بدنية (قوتن مداومة و سرعة) .

التحضير البدني الخاص إذ هو العملية التي يتم من خلالها اكتساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية المهمة و الضرورية لنوع الرياضة التخصصية للاعبين (مفتي ابراهيم، 2013، صفحة 185)، و يعتبر المرحلة الثانية من مرحلة اعداد اللاعب و تستمر هذه المرحلة من 4 -6 أسابيع و هي تستند بشكل كبير على المرحلة الأولى من مرحلة الاعداد و يتجه فيها التدريب الى التخصص بكرة اليد و العمل على تطوير اللياقة الخاصة مع مراعاة الاهتمام بتطوير اللياقة لعامة و عدم إهماله (أحمد عريبي عودة، 2016، صفحة 202) ، حيث تعتبر صفة المداومة الخاصة مهمة اثناء التحضير البدني الخاص للاعب كرة اليد حيث انه بإمكانيته على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها (كمال جمال الرضي، 2004، صفحة 78) ، ويمكن في التحضير البدني الخاص العمل على تحسين أو الحفاظ على صفات السرعة، هذا يسهل دمجها في حصص تدريبات كرة اليد و ادراجها ضمن حصص التحضير الخاص و هو لا يعتمد فقط على الجري في خطوط ، و إنما يمكن ان يتمثل في أي شكل من الحركات الخاصة بكرة اليد (Jean-paul martnet et jean-luc pages، 2007، صفحة 140).

حيث يتمحور بحثنا على عامل الصفات البدنية وخاصة تحمل الأداء، لما لها من مكانة وخصوصية بهذه المرحلة العمرية، ورغم الأهمية التنموية لهذه الفئة نلاحظ عدم الاهتمام بها، بحيث يعتبرونها فئة تنافسية ثانوية لا تخصص لها كل الإمكانات المادية والبشرية وتوجه عشوائيا في عملية التدريب، كما لا تلقى الرعاية الرياضية من تدريب منهجي ووسائل استرجاع كافية، ويعتبر التحمل

الخاص صفة مهمة أثناء تحضير فريق كرة اليد وانطلاقاً من هذا المشكل نطرح التساؤلات التالية:
هل هناك فاعلية في البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تطوير صفة تحمل الأداء وتحسين بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد لفئة أقل من 17 سنة؟.

التساؤلات الجزئية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية عند مستوى دلالة 0.05 في تطوير صفة تحمل أداء التصويب من القفز عالياً لدى لاعبي كرة اليد فئة أقل من 17 سنة لصالح الاختبارات البعدية؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تحمل أداء التحركات الدفاعية للاعبين كرة اليد فئة أقل من 17 سنة؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تحمل أداء التمرير الطويل للاعبين كرة اليد فئة أقل من 17 سنة؟

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

هناك فاعلية في استخدام البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري لتطوير صفة تحمل الأداء وأثره على تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد لفئة أقل من 17 سنة.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية عند مستوى دلالة 0.05 في تطوير تحمل أداء التصويب من القفز عالياً لدى لاعبي كرة اليد فئة أقل من 17 سنة لصالح الاختبارات البعدية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تحمل أداء التحركات الدفاعية للاعبين كرة اليد فئة أقل من 17 سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تحمل أداء التمرير الطويل للاعبين كرة اليد فئة أقل من 17 سنة.

أهداف البحث:

- بناء برنامج تدريبي مقنن لتطوير صفة تحمل الأداء لدى لاعبي كرة اليد.
- دراسة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة في تطوير صفة تحمل الأداء لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد.
- إبراز أهمية ودور صفة التحمل الخاص على غرار الصفات الأخرى لدى الفئة العمرية الأقل من 17 سنة.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

- طبيعة الموضوع المدروس ألا وهو استعمال برنامج تدريبي مقنن لتطوير صفة تحمل الأداء للمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة

اليد لفئة أقل من 17 سنة، حيث يعتبر هذا الموضوع من المواضيع الهامة إذ ان تطوير صفة التحمل الخاصة وعناصرها لها دور كبير في تحقيق النتائج وتحسين الأداء.

- مناقشة النتائج وإعطاء اقتراحات وتوصيات.

- إثراء الجانب العلمي لإبراز أهمية تحمل الأداء لبعض المهارات الأساسية عند لاعب كرة اليد.

الخلفية النظرية:

تحديد المصطلحات:

البرنامج التدريبي: يعرف بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها (مفتي إبراهيم، 1998، صفحة 260)، حيث اقترحنا برنامج تدريبي مكون من (06) أسابيع بمعدل ساعة ونصف لكل واحدة.

التدريب الدائري: ظهر هذا الشكل من التدريب في أواخر الخمسينات من القرن العشرين حيث يرجع الفضل في ذلك إلى "Morgan" و "Adam son" في جامعة ليزر، والتدريب الدائري عبارة عن نظام تدريبي، ترتب فيه التمارين المختلفة بعضها مع البعض في نظام دائري، ينتقل فيها اللاعب من تمرين إلى تمرين آخر بعدد محدد يقدره المدرب وفقا لاحتياج اللاعب من لياقة أو مهارة تبعا لموسم التدريب، ويعمل التدريب الدائري على زيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، مما يؤدي إلى مقاومة التعب وتكيف اللاعب على المجهود المبذول، وحقيقة أن هذا النوع من التدريب يبعث في نفسية اللاعب الثقة بالنفس والطمأنينة وخاصة إذا تم ضبط محطاته بطريقة منظمة (كمال جمال الرضي، 2004، صفحة 225).

المهارات الأساسية للاعب كرة اليد: تعتبر المهارات الأساسية عنصر مهم لجميع الألعاب الرياضية على اختلافها قيمتها من لعبة إلى أخرى أو من لعبة فردية وأخرى جماعية، وكلما ارتفع الأداء للمهارات الأساسية ارتفع الأداء للاعب إن مهارات كرة اليد تتميز بانها مترابطة لا يمكن الفصل بين جزئياتها المكونة له (ضياء زكي إبراهيم، 2012، الصفحات 313-336).

تحمل الأداء: هو المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفعالية لفترات طويلة دون هبوط مستوى كفاءة الأداء (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، صفحة 148).

فئة أقل من 17 سنة : هي مرحلة المراهقة الوسطى (15 الى 18 سنة) تعتبر المرحلة الوسطى من اهم مراحل المراهقة ، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية الى المرحلة الثانوية ، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج و الاستقلال و الميل الى تكوين عاطفة مع حنين آخر و في هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجسمي ، العقلي ، الاجتماعي ، الانفعالي و الفيسيولوجي و النفسي ، و لهذا فهي تسمى قلب المراهقة و فيها تنضج كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة ، فالمراهقون في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجسم و الاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي و كذا الصحة الجسمية و هذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم ، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا و انسجاما و ملائمة (زهران، حامد عبد السلام، 1982، صفحة 263).

الدراسات السابقة:

- دراسة حسام محمد جابر 2011 : هدفت هذه الدراسة الى معرفة تأثير التحكم في فترات الراحة البيئية في تطوير تحمل الأداء و

التحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد، حيث تمثلت عينة البحث من لاعبي نادي نفط الجنوب الرياضي فئة شباب وتم اختيارها بالطريقة العمدية حيث بلغ عددهم (18) لاعب و تم تقسيمهم الى ثلاثة مجاميع لكل مجموعة (06) لاعبين بطريقة القرعة ، حيث قام الباحث بتطبيق التمارين المعدة بتاريخ 2011/11/02 و بواقع من 02 الى 04 تمرين في كل وحدة تدريبية و تركزت التمارين في جزء من القسم الرئيسي و تراوح و قتها بين 20 الى 50 دقيقة حيث تتدرب المجاميع الثلاثة بأساليب تدريبية يتساوى فيها زمن الحمل التدريبي و تختلف فترات الراحة فيما بينها حيث تكون فترة الراحة للمجموعة الأولى مساوية لفترة الحمل و هي 30 ثنية للترار الواحد اما المجموعة الثانية فتكون فترة الراحة فيها 15 ثانية و المجموعة الثالثة تكون فترة الراحة 45 ثانية أما فيما يخص طبيعة إعطاء التمارين فتمارين التحركات الدفاعية تعطى في الوحدة التدريبية الأولى و تمارين تحمل الأداء تعطى في الوحدة التجريبية الثانية و في الوحدة التدريبية الثالثة يكون الجمع بين تمارين تحمل الأداء و التحركات الدفاعية و لكن بعدد قليل من التمارين و بما يلائم إمكانيات و قدرات العينة و استمر تطبيق التمارين لمدة (08) أسابيع و بواقع (03) وحدات تدريبية و بذلك يصبح عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تنوعت فيها التمارين بين تحمل الأداء و التحركات الدفاعية و استخدام وسائل تدريبية مساعدة متنوعة .

ومنه استخلص الباحث أنه هناك تأثير إيجابي للأساليب المستخدمة في تدريب المجاميع الثلاثة، وأن الأسلوب التدريبي (30 ثانية حمل بدني - 15 ثانية راحة) أسلوب مناسب لتطوير الكفاءة الوظيفية وقدرة تحمل الأداء والتحركات الدفاعات المتكررة.

- دراسة سعد باسم جميل (2013) : تهدف الدراسة الى بناء اختبار لتحمل الأداء المهاري المركب للاعبين أندية المنطقة الشمالية للشباب بكرة اليد واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته و طبيعة البحث ، و تمثل مجتمع البحث بلاعبين اندية المنطقة الشمالية لكرة اليد للشباب و للموسم الرياضي 2013/2012 ، والبالغ عددهم (75) لاعبا ، أما عينة البحث فقد تكونت من (60) لاعبا أي بنسبة (80%) من مجتمع البحث الكلي ، و استخدم الباحث الاستبيان و الاختبار وتحليل المحتوى كأداة لجمع البيانات ، واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الارتباط بيرسون و الدرجة المعيارية و اختبار "ت" للعينات المستقلة و معامل الالتواء، واستنتج الباحث أنه تم التوصل الى اختبار لتحمل الأداء المهاري المركب للاعبين أندية المنطقة الشمالية لكرة اليد وأوصى الباحث بالاستعانة بالاختبار الذي تم التوصل اليه ليساعد المدربين في تقييم مستوى لاعبيهم في أداء الاختبار المهاري المركب .

- دراسة رحيب رويح حبيب (2006) : تهدف الدراسة إلى مدى تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في تنمية التحمل الخاص و تحمل تراكم نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم و إنجاز ركض 800 متر ، حيث تكونت عينة الدراسة من لاعبي شباب اندية القطر بألعاب القوى في ركض المسافات المتوسطة بأعمار (17-19) سنة و البالغ عددهم (08) لاعبين للموسم الرياضي 2005-2006 ، حيث تم تقسيم العينة الى عينة تجريبية و أخرى ضابطة بشكل عشوائي ، و توصلت الدراسة إلى أن تدريبات تحمل اللاكتيك كان لها الاثر الكبير في التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة) و أدت أيضا تدريبات تحمل اللاكتيك الى القدرة على تحمل نسبة زيادة تراكم حامض اللاكتيك في الدم لأطول فترة اثناء الأداء و أدت إلى تطور انجاز ركض 800م .

2- منهجية المتبعة:

- **منهج البحث:** هو المنهج الذي يجري تحت ظروف ضبط مقننة مقصودة بمتغيرات الموقف التي من شأنها ان تؤثر في الظاهرة

أو المتغير المبحوث من خلال استخدام مجموعتين احدهما تجريبية تتعرض لتأثير متغير مستقل، وأخرى ضابطة يحجب عنها المتغير المستقل فيكون بالإمكان أن يعزي التباين بين مجموعتين الى المتغير المستقل (محسن علي عطية، 2009، صفحة 175). ونظرا لتلائم طبيعة موضوعنا استخدمنا المنهج التجريبي، حيث اعتمدنا على التصميمات التجريبية لمجموعتين.

- **المجتمع وعينة البحث:** يمثل مجتمع البحث لاعبي كرة اليد فئة أقل من 17 سنة ينشطون في الرابطة الولائية الشلف عددهم (06) فرق بواقع (76) لاعب، وهو المجتمع الأكبر أو مجموعة المفردات التي يستهدف الباحث دراستها لتحقيق نتائج الدراسة، ويمثل هذا المجتمع الكل، أو المجموعة الأكبر للمجتمع المستهدف الذي يهدف الباحث الى دراسته، ويتم تعميم نتائج الدراسة على كل مفرداتها (حمد عبد الحميد، 2001، صفحة 150)، أما عينة البحث هي فئة تمثل مجتمع البحث أو جمهور البحث، أي جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، أو جميع الافراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث (رجاء وحيد دويدري، 2000، صفحة 305)، فقد تكونت من (16) لاعب وكانت عينة عمدية من نادي وفاق وادي سلي -الشلف- حيث تم تقسيمها الى مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية (08) لاعبين لكل مجموعة، أنجزت الدراسة في الفترة من 2017/10/12 الى 2017/12/10 إذ طبقنا البرنامج على العينة التجريبية وتم إجراء اختبارات قبلية وبعديّة لعينة الدراسة.

- **المعالجة الإحصائية:** المتوسط الحسابي (س)، الانحراف المعياري (ع)، "ت" ستيودنت، معامل الارتباط بيرسون. -**الاختبارات البدنية المستعملة:**

- **اختبارات تحمل الأداء لبعض المهارات الأساسية:**

التصويب من القفز عاليا (يوسف متعب أحمد، 2003، صفحة 41).

الغرض: قياس مداومة أداء التصويب من القفز عاليا.

الأدوات: ملعب كرة اليد مربعان لدقة التصويب معلقان في الزوايا للمرمى بمساحة 50سم * 50سم، ساعة إيقاف، كرات يد عدد 15، صندوق كرات يوضع على بعد متر واحد بجانب نقطة التصويب ويكون بنفس جانب نزار التصويب، صافرة. وصف الأداء: يقف المختبر خارج منطقة الرمية الحرة وهو يمسك الكرة وعند إشارة البدء يقوم المختبر بأداء التصويب من القفز من نقطة مواجهة لمنتصف خط المرمى وتبعد عنه 9 أمتار نحو المربعين المعلقين في زوايا المرمى العليا، وبعد الهبوط يتحرك بسرعة نحو صندوق الكرات ليحمل كرة أخرى ويستمر بأداء التصويب لمدة 45 ثانية. شروط الأداء:

التصويب بأداء ما لا يزيد عن ثلاث خطوات، عدم اجتياز اللاعب المختبر لحدود منطقة الرمية الحرة لحظة القفز لأداء التصويب، عدم استلام اللاعب المختبر للكرات من مكان غير صندوق الكرات. تعتبر محاولة التصويب ناجحة إذا لامست الكرة حدود مربع دقة التصويب.

تسجيل الدرجات: يتم حساب عدد الكرات التي دخلت مربعات دقة التصويب أو لامست حدودها

- **اختبار تحمل أداء التمرير الطويل** من مسافة 30م لمدة 45 ثانية (كمال عبد الحميد، و محمد صبحي حسانين، 1980، صفحة 229).

الغرض: قياس مداومة أداء التمرير الطويل لكرة اليد.

ملعب كرة اليد يرسم بداخله مربع (4م×4م) في أي من نصفي الملعب ويكون ضلع المربع البعيد من خط المرمى الموازي له على بعد 10 أمتار من خط المنتصف، ويبعد كل من الضلعين الآخرين الموازيين لخط الجانب 08 أمتار.

الأدوات: كرات يد بعدد 20 كرة، صندوق كرات يوضع عند خط منطقة الرمية الحرة ساعة إيقاف صافرة وصف الأداء: يقف اللاعب داخل المربع وهو يحمل الكرة بيده وعند إشارة البدء يقوم اللاعب بتمرير الكرة نحو المرمى المقابل وبعد التمرير يتحرك نحو صندوق الكرات ليحمل كرة أخرى ويستمر بتمرير الكرات لمدة 45 ثانية شروط الأداء: التمرير بأداء ما ألا يزيد عن ثلاث خطوات من الجري. يجب عدم اجتياز اللاعب لحدود المربع لحظة خروج الكرة من يده. عدم استلام اللاعب للكرات من مكان غير صندوق الكرات.

التسجيل: يسجل المختبر عدد المرات الصحيحة والتي تدخل فيها الكرة إلى المرمى مقذوفة وليس متدرجة على الأرض.

تحمل أداء التحركات الدفاعية لمدة 45 ثانية (سامر يوسف متعب، 1999، صفحة 41).

الغرض: قياس مداومة أداء التحركات الدفاعية المتنوعة (الامامية الخلفية المائلة الجانبية).

الأدوات: ملعب يثبت عليه أربع علامات يصل بينهم خطوط ترسم بواسطة شريط لاصق. ساعة إيقاف، صافرة، المسافة بين (أ) و (ب) هي (04م) والمسافة بين (ب) و (ج) و (ب) و (د) هي (05م) وبين (ج) و (د) (04م).

وصف الأداء: يقف المختبر عند العلامة (أ) وعند إعطاء إشارة البدء يتحرك للأمام نحو العلامة (ب) ثم يتحرك إلى الخلف بميل نحو العلامة (ج) بعدها يتحرك للجانب نحو العلامة (ا) ثم يتحرك إلى الامام نحو العلامة (ب) بعدها يتحرك إلى الخلف بميل نحو العلامة (د) بعدها يتحرك للجانب نحو العلامة (أ) وبذلك يكون قد أكمل دورة واحدة، ليستمر المختبر بالأداء لمدة 45 ثانية.

التسجيل: تحتسب لكل دورة أداء 6 نقاط نقطة لكل تحرك: (أ) إلى (ب) ثم (ب) إلى (ج) ثم (ج) إلى (أ) ثم (أ) إلى (ب) ثم (ب) إلى (د) ثم (د) إلى (أ).

في حال انتهاء الوقت المحدد للاختبار مع عدم إكمال دورة الأداء، أي وصوله إلى إحدى العلامات غير العلامة النهائية وهي علامة (أ)، تجمع درجات العلامات وتضاف إلى درجات الدورات الكاملة، وبواقع درجة واحدة لكل تحرك صحيح.

التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من (06) لاعبين من عينة غير عينة الدراسة للتحقق من صلاحية الاختبارات البدنية والمهارية وملائمتها لعينة البحث والتعرف على الأخطاء والمعوقات التي قد ترافق التجربة، وحساب الوقت الذي تستغرقه الاختبارات ومعرفة الأسس العلمية للاختبارات.

ثبات الاختبارات: يقصد به مدى الاتقان والدقة أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها (علاوي محمد حسن ورضوان محمد نصر الدين، 2008، صفحة 278).

صدق الاختبارات: استخدم الباحث صدق المحتوى لغرض صدق الاختبارات عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي حيث أكدوا على صلاحية جميع الاختبارات.

الجدول رقم (01): يمثل قيم معامل الثبات للاختبارات البدنية.

القدرات	الاختبارات	معامل الثبات	صدق الاختبار
المهارية	تحمل أداء التصويب من القفز عاليا	0.77	0.87
	تحمل أداء التمرير الطويل من مسافة 30م لمدة 45 ثانية	0.83	0.91
	تحمل أداء التحركات الدفاعية المتنوعة لمدة 45 ثانية	0,79	0,88

المصدر: من إعداد الباحث.

مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$

من خلال الجدول رقم (01) يتبين أن جميع الاختبارات تتميز بمعامل ثبات عالي حيث بلغ (0.91) بالنسبة لاختبار تحمل أداء التمرير الطويل من مسافة 30م وبلغت أدنى قيمة (0.87) في اختبار تحمل أداء التصويب من القفز، مما يدل على مدى الارتباط الحاصل بين نتائج الاختبار وإعادة الاختبار مرة أخرى.

3- عرض النتائج ومناقشتها

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) لعدد من متغيرات البحث.

الجدول رقم (02): يوضح تجانس بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات الوزن والطول والعمر.

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع		
الطول - سم	166,72	3,59	167,53	4,26	0,28	غير دال
الوزن - كغ	57,56	1,61	58,27	3,46	0,13	غير دال
العمر - سنة	15,95	0,5	16,56	0,35	0,027	غير دال

المصدر: من إعداد الباحث.

من خلال الجدول رقم (02) يتضح لنا عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغيرات الطول والوزن والعمر إذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (0.28)، (0.13)، (0.027) فهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية (2.36) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (07)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين قبل تنفيذ الاختبارات.

المطلب الثاني: عرض ومناقشة نتائج الدراسة.

الجدول رقم (03): نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينات التجريبية والضابطة في اختبار تحمل أداء التصويب من القفز عاليا.

الاختبار	الدرجة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة
		س	ع	س	ع			
التصويب من عدد	التجريبية	7.33	0.49	11.33	2.53	4.93		دال

القفز عاليا		الضابطة	7.22	0.44	8.55	2.11	1.75	2.36	غير دال
-------------	--	---------	------	------	------	------	------	------	---------

من خلال الجدول رقم (03): تبين أن النتائج المسجلة في اختبار تحمل أداء التصويب من القفز عاليا للاختبار القبلي قدر متوسطها الحسابي ب (7.33) و بانحراف معياري (0.49) و في الاختبار البعدي قدر متوسطها الحسابي ب (11.33) و بانحراف معياري قدر ب (2.53) و بلغت "ت" المحسوبة (4.93) و كانت أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت ب (2.36) عند مستوى دلالة 0.05، ويعزو الباحث هذا التطور إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية وتتفق الدراسة مع نتائج دراسة (سعد باسم جميل 2013) حيث استنتج الباحث أنه تم التوصل إلى اختبار تحمل الأداء المهاري المركب ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في هذا الاختبار (تحمل الأداء المهاري، و قدر المتوسط الحسابي للعينة الضابطة للاختبار القبلي ب (7.22) و بانحراف معياري قدر ب (0.44) و قدرة في الاختبار البعدي بنسبة (8.55) و بانحراف معياري (2.11) وكانت نسبة "ت" المحسوبة (1.75) أقل من نسبة "ت" الجدولية مما يدل على أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بعكس العينة التجريبية التي كانت نسبتها أكبر وهذا يدل على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار تحمل أداء التصويب من القفز عاليا وهو ما يؤكد صعود مستوى اللياقة البدنية.

الجدول رقم (04): نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابطة في اختبار تحمل أداء التمرير الطويل من مسافة 30م لمدة 45 ثانية.

الاختبار	الدرجة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة
		ع	س	ع	س			
التمرير الطويل من مسافة 30م لمدة 45 ثانية	عدد	8.11	0.45	11.88	0.58	15.08	2.36	دال
	الضابطة	8.22	0.68	8.88	0.61	2.12		غير دال

من خلال الجدول رقم (04): تبين أن النتائج المسجلة في اختبار تحمل أداء التمرير الطويل من مسافة 30م لمدة 45 ثانية للاختبار القبلي قدر متوسطها الحسابي ب (8.11) و بانحراف معياري (0.45) و في الاختبار البعدي قدر متوسطها الحسابي ب (11.88) و بانحراف معياري قدر ب (0.58) و بلغت "ت" المحسوبة (15.08) و كانت كبيرة على قيمة "ت" الجدولية التي قدرت ب (2.36) عند مستوى دلالة 0.05، ويعزو الباحث هذا التطور إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية وتتفق الدراسة مع نتائج دراسة (رحيم رويح حبيب 2006) حيث تبين بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية التحمل الخاص وتحمل تراكم نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم وإنجاز ركض 800 متر حيث أثرت تنمية التحمل الخاص على مردود الأداء في اختبار الركض، و قدر المتوسط الحسابي للعينة الضابطة للاختبار القبلي ب (8.22) و بانحراف معياري قدر ب (0.68) و قدرة في الاختبار البعدي بنسبة (8.88) و بانحراف معياري (0.61) و كانت نسبة "ت" المحسوبة (2.12) أقل من نسبة "ت" الجدولية مما يدل على أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بعكس العينة التجريبية التي كانت نسبتها أكبر و هذا يدل على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار تحمل أداء التمرير الطويل من 30 م لمدة 45 ثانية و هذا يدل على أنه هناك تصاعد في

الجدول رقم (05): نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعبة التجريبية والضابطة في اختبار تحمل أداء التحركات الدفاعية لمدة 45 ثانية.

الاختبار	الدرجة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		"ت" الجدولية	الدلالة
		ع	س	ع	س		
التحركات الدفاعية	النقاط	19.55	1.27	22.33	0.58	2.89	دال
المتنوعة لمدة 45 ثانية	الضابطة	19.43	0.77	19.56	0.97	0.27	غير دال

المصدر: من إعداد الباحث.

من خلال الجدول رقم (05): تبين أن النتائج المسجلة في اختبار تحمل أداء التحركات الدفاعية للاختبار القبلي للعبة التجريبية بمتوسطها الحسابي الذي قدر بـ (19.55) و بانحراف معياري (1.27) و في الاختبار البعدي قدر متوسطها الحسابي بـ (22.33) و بانحراف معياري قدر بـ (2.44) و بلغت "ت" المحسوبة (2.89) و كانت أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت بـ (2.30) عند مستوى دلالة 0.05 ، ويعزو الباحث هذا التطور إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية وتتفق الدراسة مع نتائج دراسة (حسام محمد جابر 2011) حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير التحكم في فترات الراحة البيئية في تطوير تحمل الأداء والتحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد واستنتج الباحث أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات البدنية والمهارية في تحمل الأداء والتحركات الدفاعات المتكررة، وقدر المتوسط الحسابي للعبة الضابطة للاختبار القبلي بـ (19.43) و بانحراف معياري قدر بـ (0.77) و قدرة في الاختبار البعدي بنسبة (19.56) و بانحراف معياري (0.97) و كانت نسبة "ت" المحسوبة (0.27) أقل من نسبة "ت" الجدولية مما يدل على أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بعكس العينة التجريبية التي كانت نسبتها أكبر و هذا يدل على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار تحمل أداء التحركات الدفاعية المتنوعة (الأمامية الخلفية المائلة الجانبية) للعبة التجريبية لصالح الاختبارات البعدية وهذا ما يؤكد الصعود في المستوى .

-الاقتراحات:

بعدما تطرقنا لأغلب جوانب البحث تمكنا من اقتراحات في توجيه العملية التدريبية لكل أصناف التدريب وتمثلت فيما يلي:

- 1- الاهتمام بتطوير صفة التحمل الخاص (تحمل الأداء) للمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.
- 2- اجراء دراسات لصفة تحمل الأداء لمختلف التخصصات الرياضية الأخرى.
- 3- إتباع الأساليب العلمية في تطوير تطبيق التمارين وبما يناسب الفئة العمرية والمهارة.
- 4- العمل وفق أسس ومبادئ وأساليب تحضير علمية ودقيقة مع مراعاة التوزيع الدقيق لحمولات التدريب على مستوى كل مرحلة من مراحل التحضير.
- 5- إجراء بحوث مشابهة على صفات بدنية ومهارات أساسية أخرى.
- 6- احترام خصائص النمو للفئة العمرية أقل من 17 سنة، بالتوجيه المناسب لتطوير صفة التحمل القاعدي ثم التحمل الخاص.

قائمة المراجع والمصادر:

1. حامد عبد السلام زهران .(1982). علم النفس النمو للطفولة و المراهقة .عالم الكتاب.
2. أحمد عريبي عودة .(2016). كرة اليد وعناصرها الاساسية .(1 éd.)الاردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
3. أمر الله البساطي .(1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته .الإسكندرية: منشأة المعارف.
4. حمد عبد الحميد .(2001). البحث العلمي في الدراسات الاجتماعية .القاهرة: عالم الكتاب.
5. رجاء وحيد دويدري .(2000). البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسته العلمية .(1 éd.)دمشق: دار الفكر.
6. زهران, حامد عبد السلام .(1982). علم النفس النمو للطفولة والمراهقة .عالم الكتاب.
7. سامر يوسف متعب .(1999). تصميم بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية لكرة اليد .بابل: كلية التربية البدنية والرياضية.
8. ضياء زكي إبراهيم .(2012). نسب مساهمة بعض القياسات الجسمية ومكونات اللياقة البدنية في عدد من المهارات الهجومية بكرة اليد .مجلة الرافدين لعلوم الرياضة.313-336, (59)18 ,
9. ضياء زكي إبراهيم .(2012). نسب مساهمة بعض القياسات الجسمية ومكونات اللياقة البدنية في عدد من المهارات الهجومية بكرة اليد. الرافدين، المجلد 18، العدد 59.
10. علاوي محمد حسن ورضوان محمد نصر الدين .(2008). القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
11. كمال جمال الرضي .(2004). التدريب الرياضي للقرن الحادي و العشرون .(2 éd.)الاردن: الجامعة الاردنية.
12. كمال عبد الحميد،و محمد صبحي حسانين .(1980). القياس في كرة اليد .القاهرة: دار الفكر العربي.
13. محسن علي عطية .(2009). البحث العلمي في التربية مناهجه ادواته وسائله الاحصائية .الاردن: دار المناهج للنشر و التوزيع.
14. مفتي إبراهيم .(1998). الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم .القاهرة: دار الفكر.
15. مفتي ابراهيم .(2013). المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العملية .دار الحديث.
16. مفتي إبراهيم حمادة .(2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة .(2 éd.)القاهرة: دار الفكر العربي.
17. يوسف متعب أحمد .(2003). تأثير منهج تدريبي باستخدام برنامج مقترح في تطوير التحمل الخاص .بغداد: كلية التربية البدنية والرياضية.

18-. Jean-paul martnet et al. (2007). handball. Paris.