

تأثير وحدات تدريبية مقترحة على بعض المتغيرات البدنية والحركية في كرة اليد المصغرة

the effects of suggested training units upon physical and movements of mini hand ball sport.

- نسيل نورالدين¹ - ديلمي محمد² - قيال موراد³

¹ جامعة محمد بوضياف – المسيلة / مخبر الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة / nournessil@gmail.com

² جامعة محمد بوضياف – المسيلة ، dilmisport@gmail.com

³ جامعة زيان عاشور – الجلفة dgualm@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2019/08/19 تاريخ القبول: 2019/11/27 تاريخ النشر: 2019/12/17

الملخص :

تناولت هذه الدراسة كرة اليد المصغرة حيث كان عنوان البحث هو " تأثير وحدات تدريبية مقترحة على بعض المتغيرات البدنية و الحركية في كرة اليد المصغرة " وكانت الدراسة على مستوى نادي النجم الرياضي لبلدية القديد . كان الهدف الرئيسي لهذه الدراسة هو معرفة تأثير بعض الوحدات التدريبية على تنمية بعض القدرات الحركية والصفات البدنية (السرعة ، القوة ، القوة المميزة بالسرعة ، التوافق ، المرونة) وتم هذا بالاعتماد على المنهج التجريبي بمجموعتين، ضابطة وتجريبية ، حيث تكونت عينة البحث من 16 لاعبا من نادي النجم الرياضي لبلدية القديد ، وخلص البحث إلى وجود تأثير على الصفات البدنية والقدرات الحركية. وأوصى الباحثون بالتأكيد على استعمال حصص تدريبية مقننة تعتمد على التدرج في حمولة التدريب .

- الكلمات المفتاحية :- الوحدات التدريبية ، كرة اليد المصغرة ، الصفات البدنية ، القدرات الحركية .

Abstract : This study consider mini handball ,the research was brief under the title: the effects of suggested training units upon physical and movements of mini hand ball sport. The study was conducted on sports star club of El Geudid ,where the main objective of this study was to know the effects of training units on developing movements skills and physical abilities (speed , strength, flexibility, and manouvers) and the experimantal method was done through this study on two groups of 16 players .the research concluded to the existance of an effects on physical abilities but less effect on movements abilities .the researchers recommended a guided sessions of training based on chronological order of training load

Keywords: mini handball . Training modules . Physical qualities . Kinetic abilities

-الجانب النظري :

الإشكالية :

من خلال الاطلاع على المراجع والكتب العلمية في لعبة كرة اليد تبين للباحثين أن رياضة كرة اليد رياضة مشتقة من كرة القدم وكان ذلك على يد المدرس الدنماركي HOLGENIELSON والذي كان يحاول أن يجد لعبة بديلة لكرة القدم حيث كانت كرة القدم تتسبب في كسر زجاج نوافذ المدرسة لعدم تمكن الطلبة من التسديد بشكل متقن إذ تم استعمال الرجل فاقترح أن يتم استعمال اليد بدل الرجل ومع مرور الوقت انتشرت هذه اللعبة واصبح لها قوانين ومنافسات دولية وعالمية وهذا لما تتمتع به هاته الرياضة من سرعة وإثارة ، حيث تحتاج إلى قدرات بدنية خاصة ومهارات عالية من اجل إتقانها بصفة جيدة ، ومن خلال مشاهدة الباحثين لهاته الرياضة في الجزائر ومشاهدة مباريات الناشئين في اللقاءات الرسمية والودية تم وفي حدود ملاحظة الباحثين وجود قصور في الجانب المهاري حيث نجد ارتكاب الكثير من الأخطاء وترجعها معظم الدراسات إلى نقص الأداء البدني والذي يتم إهماله من قبل المدربين خاصة في الفئات الصغرى ، مما ينعكس كذلك على الجانب الخططي ، وهذا يؤدي بدوره إلى عدم الوصول إلى المستويات العليا لهؤلاء الرياضيين ، ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة ، وهي التعرف على مستوى القدرات البدنية والحركية لدى الناشئين الممارسين لهاته الرياضة من خلال كرة اليد المصغرة. وكذا التعرف على تأثير بعض الوحدات التدريبية المقترحة على بعض الصفات البدنية والحركية في كرة اليد المصغرة .

تساؤلات الدراسة : تسعى الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية :

✓ ما هو اثر وحدات تدريبية مقترحة على بعض الصفات البدنية في كرة اليد المصغرة ؟

✓ ما هو اثر بعض الوحدات التدريبية على بعض القدرات الحركية في كرة اليد المصغرة ؟

فرضيات الدراسة :

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية في كرة اليد المصغرة بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة التجريبية .

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات الحركية في كرة اليد المصغرة بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة الضابطة .

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية والحركية في كرة اليد المصغرة بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة .

أهمية الدراسة :

✓ البحث في تأثير بعض الوحدات التدريبية على بعض المتغيرات البدنية والحركية في كرة اليد المصغرة

✓ التعرف على مستوى القدرات البدنية والقدرات الحركية لدى ناشئي كرة اليد .

✓ مساعدة المدربين في اعتماد برامج تدريبية مختلفة .

أهداف الدراسة : هدفت الدراسة إلى التعرف على :

✓ اثر بعض الوحدات التدريبية المقترحة على بعض المتغيرات البدنية في كرة اليد المصغرة

✓ اثر بعض الوحدات التدريبية المقترحة على بعض المتغيرات الحركية في كرة اليد المصغرة .

الكلمات الدالة في الدراسة :

كرة اليد المصغرة : هي لعبة يتم تكييفها مع الصغار حيث يكون فيها عامل اللعب والترفيه هو الأساس و إتاحة الفرصة للجميع أي الهدف منها هو منح الأطفال الحق في اللعب سواء كان ذلك في الملعب أو المدرسة أو في أي مكان دون قيود مع تعلم احترام القواعد و القوانين والخصوم ومحاولة فهم اللعبة الأصلية وهي كرة اليد

الصفات البدنية: يقصد بالصفات البدنية تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للتطور (القوة، السرعة، المداومة) (بسيوني، الشاطي، 1992، ص 172)

القدرات الحركية: اختلف المختصون في تصنيف القدرات الحركية، وان كانت لفترة قريبة جدا مدمجة مع القدرات البدنية، ويرى محجوب أن مكونات القدرات الحركية هي: الرشاقة، المرونة، التوازن، المهارة والتكنيك (وجيه محجوب، 1989، ص 86)

وحدات تدريبية: مجموعة من التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة، أي أن الرياضي قوم بتنفيذ الوحدة التدريبية خلال فترة زمنية معينة ومع تكرارها هذه الوحدات تشكل لنا دورة الحمل الصغرى وبعدها المتوسطة و الصغرى. (نويرة عامر، مذكرة دكتوراه اثر تمارين التمديد على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم. ص 10)

الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى: تأثير تمارين كرة اليد المصغرة في تطوير القدرات البدنية والمهارية لطب المرحلة المتوسطة (12-13) سنة إعداد: ليث إبراهيم جاسم، ضحى عبد الجبار محمد 2014

المنهج المتبع: المنهج التجريبي بمجموعة واحدة

عينة البحث: 24 طالب من طلاب المرحلة المتوسطة تم اختيارها بالطريقة العمدية.

مكان الدراسة: مدرسة طارق بن زياد للبنين العراق

هدف الدراسة: التعرف على تأثير تمارين كرة اليد المصغرة على بعض القدرات البدنية و المهارية لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر (12-13) سنة

أدوات البحث: استمارات استبيان ومقابلات شخصية، شبكة معلومات وكذا تمارين في كرة اليد المصغرة

نتائج الدراسة: أهم النتائج التي توصل إليها الباحثان هي:

✚ إن المنهج الذي اعتم على تمارين كرة اليد المصغرة عمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية لعينة البحث واتضح ذلك من خلال النتائج المعنوية للاختبارات البعدية.

✚ المرونة في تنفيذ التمارين وتطبيقها كان لها الأثر الفعال في رفع الأداء البدني والمهاري

لعينة البحث

الدراسة الثانية : تأثير أحمال تدريبية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية. رسالة دكتوراه جامعة البصرة. إعداد: حسام محمد جابر. 2003. المنهج المتبع: المنهج التجريبي بمجموعتين الضابطة والتجريبية. العينة: 24 لاعبا.

هدف الدراسة : إعداد منهج تدريبي باستخدام متغير الحجم ومعرفة تأثير هذا المنهج على بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية
نتائج الدراسة : وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين ولصالح الاختبارات البعدية الخاصة والمهارات الأساسية قيد البحث .
+ وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة الأول في اختبارات صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين .
الدراسة الثالثة : وحدت تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة وتأثيرها على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة اليد . مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية . من إعداد: مفتي عبد المنعم 2013
عينة البحث : 20 لاعبا

المنهج المتبع : المنهج التجريبي بمجموعتين متكافئتين ضابطة وتجريبية
أهداف الدراسة : وضع وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة بهدف تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة اليد .
+ التعرف على تأثير الوحدات التدريبية المقترحة على كل من :
1. بعض الصفات البدنية (السرعة ، المرونة ، التوافق)
2. بعض المهارات الأساسية (التمير ، التنظيط ، التصويب) .

نتائج الدراسة :

+ أظهرت نتائج الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة لتنمية بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية اثر إيجابيا وتحسنا معنويا ملموسا في جميع الاختبارات البدنية و المهارية لدى عينة البحث .
+ أظهرت نتائج الوحدات التدريبية المقترحة فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في معظم الاختبارات البدنية و المهارية .

أظهرت نتائج الدراسة أن هناك تحسن للعينة الضابطة المستخدمة للبرنامج التقليدي ولكن بنسبة اقل عن العينة التجريبية التي استخدمت الوحدات التدريبية المقترح .

الجانب التطبيقي :

منهج البحث : إن غرض البحث العلمي في المجال الرياضي مرتبط ارتباطا وثيقا بما يرغب العاملين في حقل التربية البدنية والرياضية تحقيقه للنهوض بشكل علمي سليم حتى يتماشى والتطور العلمي ويساير التغييرات الحادثة في المجال العلمي (بوداود ، عطاء الله ، 2009 ، ص 37) .

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، حيث أن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المستخدم وبما أن المنهج هو الطريق الذي يختاره الباحث للوصول الى الحقيقة ، فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لمشكلة البحث .

مجتمع وعينة البحث : يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث واختيارها يتم بناء على مشكلة البحث وأهدافه ، لان طبيعة البحث وفروضه وخطته تتحكم في خطوات تنفيذه واختيار أدواته مثل العينة والاستبيانات والاختبارات اللازمة (بوداود ، 2010 ، ص 50) .

يتكون مجتمع البحث من أصاغر كرة اليد لولاية الجلفة ، وقد تم اختيار العينة بطريقة عمدية بحيث تنطبق عليها شروط الاختصاص ، حيث تضمنت 16 رياضي مسجلين بالرابطة الولائية لكرة اليد بالجلفة ينشطون في نادي النجم الرياضي لبلدية القديد ، وقد تم اختيار العينة بالطريقة القصدية وهي العينة التي يتعمد الباحث ان تتكون من وحدات معينة اعتقادا منه أنها تمثل المجتمع الأصلي احسن تمثيل . وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (8-8) ضابطة وتجريبية ، واستعمل الباحث التصميم التجريبي بمجموعتين تجريبية و ضابطة . وبقياس قبلي وبعدي

أسباب اختيار العينة : تعتبر المرحلة السنوية المناسبة لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي على الصفات البدنية والقدرات الخطئية .

- 1) ليونة العينة وسهولة السيطرة عليها بما يخدم العملية التدريبية .
- 2) سهولة فهم العينة لمحتوى الوحدات التدريبية و اندماجهم معه وانتظامهم في التدريب
- 3) لم يتعرضوا لأي برنامج تربي آخر حتى يتم ضبط المتغيرات الدخيلة لديهم .

4) وجود إدارة نادي واعية متفهمة للبحث العلمي تحتوي على متخصصين في مجال كرة اليد ذو شهادات عالية .

5) قرب إقامة الباحث من مقر النادي ما يسهل مهمته .

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	خصائص العينة n=18
0.05	1.32	الطول(سم)
4.42	41.3	الوزن (كغ)
0.68	11	العمر(سنة)

جدول رقم (01) خصائص عينة الدراسة (الوزن - الطول - العمر)

الدراسة الاستطلاعية : تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة تتكون من 10 رياضيين من مجتمع الدراسة و ليسوا من عينة الدراسة وتم التأكد من قيمة الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار ، وكانت المدة بين الاختبار و إعادة الاختبار هي أسبوع وتم حساب معامل الارتباط بيرسون والنتائج موضحة في الجدول التالي :

معامل الارتباط بيرسون	الاختبارات	الرقم
0.92	ثني الجذع للأمام من الوقوف	01
0.91	الجري المتعرج بين الحواجز مسافة 30 م	02
0.93	الجري مسافة 30 م	03
0.89	رمي الكرة الطبية لابتعد مسافة	04
0.91	الانتقال عبر الدوائر المرقمة	05

جدول رقم (02) جدول يوضح معامل الارتباط بيرسون لعينة الدراسة الاستطلاعية .

الاختبارات المستخدمة

اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف:

الغرض من الاختبار: قياس مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف. الأدوات : مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها حوالي 20 سم مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي 1 سم، مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تحتل وزن اللاعب بدون حدوث أي اهتزازات ، يثبت المقياس (المسطرة) بحافة المقعد أو المنضدة بحيث يكون منتصف المقياس إلى أعلى حافة المقعد والنصف الآخر أسفل الحافة، يلاحظ أن نقطة

التدرج "صفر" تكون في مستوى حافة المقعد، على أن تكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب، والتي تقع في النصف السفلي بالموجب.

-طريقة الأداء: يتخذ اللاعب وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمين ملامستين لجانبي المقياس ، يقوم اللاعب بثني الجذع إلى الأمام أو الأسفل، بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس، ومن هذا الوضع يحاول اللاعب ثني الجذع لأقصى مدى بقوة وببطء، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك لأسفل موازية للمقياس. يؤدي الاختبار بدون تصلب في عضلات الذراعين والجذع والرقبة.



يؤدي الاختبار من وضع فرد الركبتين .

يكون ثني الجذع لأسفل ببطء وبقوة

ومحاولة تحقيق أقصى مدى ممكن من الثني لأسفل.

يعطي اللاعب محاولتين أو ثلاث كوسيلة للإحماء

والتدريب على الاختبار قبل المقياس، مع ملاحظة أن يتم ذلك قبل الصعود على المنضدة.

يجب على اللاعب توجيه النظر لأسفل المقياس.

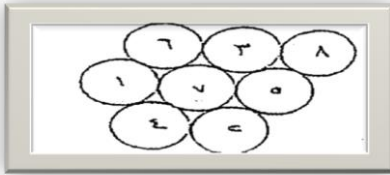
حساب الدرجات: درجة اللاعب هي أفضل نقطة على المقياس يصل إليها اللاعب من وضع ثني الجذع أمام أسفل.

اختبار الانتقال عبر الدوائر المرقمة :

الغرض من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعين .

الأدوات: ساعة إيقاف، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها 60 سم،

ترقم الدوائر كما موضح في الشكل.



مواصفات الأداء:

يقف اللاعب داخل الدائرة رقم 1

عند سماع إشارة البدء

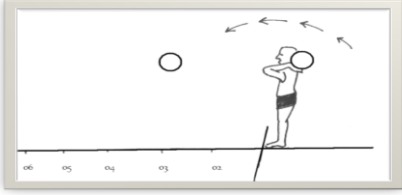
يقوم اللاعب بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم 2 ثم الدائرة رقم 3

ثم إلى الدائرة رقم 4 وهكذا حتى الدائرة رقم 8 وذلك بأقصى سرعة.

تعليمات الاختبار:

على اللاعب الوثب في الدوائر حسب الترتيب الرقمي لها، والوثب يكون بالقدمين.

حساب الدرجات: يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر المحددة له . لكل لاعب محاولتان يحسب له أفضلهما.



الرمي الأمامي للكرات الطبية لأبعد مسافة:
الغرض من الاختبار هو قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراعين والكتفين

القوة الانفجارية للأطراف العلوية

الأدوات اللازمة: ساحة مناسبة لقذف الكرة الطبية بعرض 15 م وطول 20 م . شريط قياس . لوحة إيقاف . شواخص توضيحية .

وصف الاختبار: يخطط قطاع الرمي بخطوط ذات مسافة بينية 1 م ، يقوم المختبر بمسك الكرة الطبية (وزن 3 كم) بكلتا اليدين ومن وضع الثبات (وقوف فتحا) يقوم برميها بعد مرجحة الذراعين الى ابعد مسافة ممكنة

التسجيل: يسجل للرياضي المسافة المنجزة بالمتر لأحسن رمية من مجموع محاولتين

اختبار الجري المتعرج بين الحواجز:

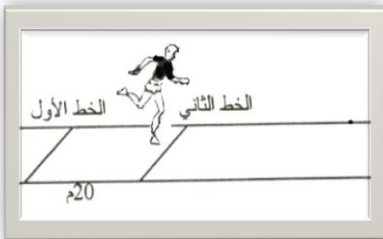
الهدف: يهدف الاختبار الى قياس رشاقة اللاعب وسرعته في اجتياز القوائم



مواصفات الاختبار: توضع القوائم في شكل تقاطع بمسافة 5 متر قوائم المركز وثلاث امتار بينها ، يرسم خط للبداية والنهية على جانبي المركز ، يقف كل لاعب على يمين قوائم المركز وعند

الإشارة ينطلق ليدور حول المركز ثم ينطلق ليدور حول القوائم الثاني حتى يكمل جميع القوائم والعودة الى خط النهاية الشكل

اختبار جري 100 م :



الهدف: السرعة القصوى

وتحمل السرعة الانتقالية

العناد: ملعب يحتوى على أروقة

- شريط لقياس المسافة .

أداء الاختبار: يقف المختبرون خلف الخط الأول

وعند سماع الإشارة يبدأ بالجري لبلوغ

السرعة القصوى لقطع المسافة المطلوبة في اقل وقت ممكن . يقاس الزمن بالثانية .

تعليمات الاختبار:

يؤدي الاختبار بعد التسخين الجيد وتكون السرعة أمامية وقصوى حتى النهاية وتمنح

للمختبر محاولة واحدة .

مجالات البحث :

المجال الزمني : تم تطبيق البرنامج على عينة البحث خلال الفترة الزمنية من: 2019/02/03

إلى: 2019/02/26

المجال الجغرافي : تم تطبيق البرنامج التدريبي في قاعة المركب الرياضي لبلدية القديد

متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل : هو الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع ، وهو

المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب أو احد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي

إلى معرفته اثره على متغير آخر . وفي دراستنا الحالية هو البرنامج التدريبي .

المتغير التابع : هو الظاهرة التي توجد او تختفي او تتغير حينما يطبق الباحث المتغير

المستقل لديه أو يبدله أي الذي يمكن معرفته من خلال تأثير المتغير المستقل عليه (بوداود ،

2010، ص 129) . وفي دراستنا هذه هو المتغيرات البدنية والحركية .

وسائل جمع البيانات :

تحليل المحتوى : قام الباحث بالاطلاع على بعض الرسائل العلمية (ماجستير ، دكتوراه)

وكذلك الأبحاث والمراجع العلمية التي تناولت مواضيع كرة اليد والبرامج التدريبية التي

تناسبها بهدف :

أ- تحديد انسب الاختبارات البدنية التي تمكن من قياس الصفات البدنية والحركية

المستهدفة في الدراسة .

ب- تحديد انسب الاختبارات البدنية و الحركية التي تمكن من قياس الصفات المطلوبة

استمارة استبيان : اعد الباحث استمارة استبيان من اجل اختبار اهم الصفات البدنية والقدرات الحركية الأساسية التي يكون تأثير التمرينات المركبة اكبر من غيرها ، وكذا تحديد المدة الزمنية للبرنامج التدريبي وعدد الوحدات التدريبية .

وللوصول إلى الاختبارات التي يعتمد عليها الباحث في بحثه وبعد أن تم تحديد اهم الصفات البدنية والقدرات الحركية الأساسية التي تناسب الفئة العمرية الخاصة بالدراسة وكذا نوع الرياضة ، قام الباحث بعمل مسح للمصادر المختلفة الخاصة بكرة اليد بالإضافة إلى البحوث والدراسات التي تناولت الصفات البدنية والقدرات الحركية وذلك من اجل إعداد الاختبارات الخاصة بتلك المتغيرات ، وقد تم طرحها على شكل استمارة استطلاع رأي الخبراء .ليتم بعدها عرضها على السادة الخبراء في كرة اليد و التدريب الرياضي من اجل اختيار الأنسب فيها . وقد ارتضى الباحث نسبة 70 % أو أكثر لقبول هذه الاختبارات .

استمارة تسجيل البيانات : من خلال الدراسات السابقة والمشابهة والمراجع العلمية تم إعداد استمارات خاصة بتسجيل البيانات وهي كالتالي :

- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين : اسم اللاعب ، العمر ، العمر التدريبي ، الوزن الخ
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والحركية .

الأدوات والأجهزة المستخدمة : الأجهزة : 1- جهاز قياس الطول بالسنتيمتر .2 ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوغرام 3- مقياسية لتحديد الزمن

ملاحظة : تم التأكد من سلامة هذه الأجهزة عند القيام بالدراسة الاستطلاعية

الأدوات : حائط وطباشير ، أقماع ، ملعب كرة يد قانوني ، كرات اليد ، كرات طبية
الأسس العلمية :

صدق الاختبار: يعتبر الصدق من أهم الشروط الأساسية والجيدة للاختبار ويعني الصدق أن يكون الاختبار قادرا على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها . (مروان عبدالمجيد ، 2000. ص 42)

يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه ، ولا يقيس شيئا بدلا منه أو بالإضافة إليه .(بوداود ، عطاء الله ، 2010 ، ص 105)

وللتحقق من صدق المحتوى استخدم الباحث صدق المحكمين ، وبعد اطلاع على مجموعة من الدراسات والمراجع التي تطرقت إلى موضوع كرة اليد والاختبارات البدنية والقدرات

الحركية قام باختيار مجموعة الاختبارات التي تقيس متغيرات البحث والتي تم وضعها في استمارات استطلاع رأي الخبراء مراعيًا أن تكون هذه الاختبارات مقننة وقد طبقت على عينات مشابهة لعينة الدراسة مما يجعلها تتمتع بدرجة لا بأس بها من الصدق والموضوعية . وقام بعرض هذه الاختبارات على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي ، وذلك لإبداء رأيهم في ملاءمة الاختبارات المستخدمة لعينة الدراسة ، وقد ارتضى الباحث نسبة تفوق 70 كشرط لاختيار الاختبار المعروض على السادة الخبراء قبل تطبيقه على عينة الدراسة .

الثبات : هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيق هذا الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف " ويقصد بثبات الاختبار " مدى الدقة و الاتساق واستقرار نتائج الاختبار فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين على أن يصل إلى نفس النتائج . (عبدالحفيظ ، 1993 ، ص 146)

ومن بين الطرق التي تستعمل لقياس معامل الثبات هي :

الاختبار وإعادة الاختبار : يعطى الاختبار لنفس المفحوصين مرتين ثم يحسب معامل الارتباط بين التطبيقين .

الصور المتكافئة : يعد صورتين متكافئتين ويطبقتان على المفحوصين ، ثم يحسب معامل الارتباط بين نتائج الصورتين .

التجزئة النصفية : يطبق الاختبار مرة واحدة فقط ، ولكن تقسم بنوده عشوائيًا إلى نصفين ، ويحسب الارتباط بين درجات النصفين .

وقد قام الباحث بتطبيق الطريقة الأولى وهي الاختبار وعدة الاختبار (TEST – RE TEST) وبفاصل زمني يقدر ب 5 أيام على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددهم 10 حيث تمت إعادة التجربة في نفس الظروف وفي التوقيت وعلى نفس العينة ، وبعد الانتهاء من أداء الاختبارات ، حيث قام الباحث بالمعالجة الإحصائية واستخلاص نتائج معامل الارتباط بيرسون والجدول رقم (02) يوضح معاملات الثبات بيرسون .

الموضوعية : الموضوعية هي التعامل مع الحقائق بدون تحيز ، فالنتائج يجب إن تكون خالية من المعتقدات الشخصية ، من الح والكراهة فكلًا البيانات والتحليل يفترض أن لا تكون متحيزة . (منذر ، 2007 ، ص 120)

كما استعان الباحث عند تطبيق الاختبارات بمجموعة أساتذة جامعيين ومدربين في كرة اليد أي مجموعة من ذوي الاختصاص في مجال كرة اليد وتدريب الناشئين من اجل الابتعاد عن التحيز الفردي ، وبالنسبة للاختبارات فقد استخدمنا اختبارات لها درجة معينة في القياس والتقييم مما يتيح لأي مخكم في المجال استخدامها دون الاختلاف مع محكم آخر مع شرحها الجيد ومراعاة متطلبات كل اختبار من أدوات جيدة و ظرف جو ملائمة وبالتالي تحقيق نسبة موضوعية عالية .

أدوات الدراسة : يقصد بأدوات الدراسة الطرق التي يمكن التحقق من خلالها على جودة البحث ، وعلى هذا الأساس فقد اعتمدنا على وحدات تدريبية في كرة اليد المصغرة لتحسين بعض الصفات البدنية والحركية .

الوحدات التدريبية : من خلال اطلاعه على المراجع والدراسات السابقة والمنشورات العلمية المختصة في مجال كرة اليد تم تصميم وحدات تدريبية حيث تم الاستعانة بأراء عدد من المتخصصين في مجال التدريب وبناء على اقتراحاتهم وتوجيهاتهم تم تعديل محتوى الوحدات حتى أصبحت في صورتها النهائية وهو 24 وحدة تدريبية موزعة على 8 أسابيع بواقع 3 وحدات في الأسبوع ، زمن كل وحدة تدريبية هو 60 دقيقة .

المعالجة الإحصائية : من اجل معالجة البيانات استخدمنا برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك من خلال استخدام المعالجات الإحصائية التالية

- 1- حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة .
- 2- اختبار (T-TEST) لإظهار الفروق بين القياسين القبلي والبعدي حسب متغيرات الدراسة
- 3- معامل بيرسون لحساب الثبات .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

مناقشة الفرضية الأولى: جدول رقم (3) : المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والحركية للمجموعة التجريبية وقيمة (T) المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) .

نوع الدلالة	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة	T المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		القياس المقياس	متغيرات الدراسة
				الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
دال	0.002	0.05	3.55	.6.0	16.90	6.61	12.95	سم	ثني الجذع للامام من الوقوف
دال	0.000	0.05	6.63	0.28	5.12	0.45	6	ثانية	اختبار العدو 30 م
دال	0.000	0.05	9.33	0.39	8	0.36	10	ثانية	الجري المتعرج بين الحواجز مسافة 30 م
دال	0.002	0.05	6.75	0.5	7.33	0.46	6.88	متر	رمي الكرة الطبية لابعد مسافة
دال	0.000	0.05	3.46	5.01	9.4	5.81	10.3	ثانية	الانتقال عبر الدوائر المرقمة

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن المتوسط الحسابي في اختبار ثني ومد الجذع للأمام من الوقوف ارتفع من (12.95 سم) وانحراف معياري (6.61) إلى (16.90 سم) بانحراف معياري (6.01) وبلغت قيمة (T) (3.55) في حين أن قيمة الاحتمالية هي (0.002) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) إذن هي دالة إحصائياً.

بالنسبة لاختبار العدو فنلاحظ في الجدول أن المتوسط الحسابي انخفض من (6 ثانية) وانحراف معياري (0.45) إلى (5.12 ثانية) وانحراف معياري قدره 0.28 وبلغت قيمة (T) (6.63) في حين أن قيمة الاحتمالية هي (0.001) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) إذن هي دالة إحصائياً.

ونلاحظ من خلال الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي لاختبار الجري المتعرج بين الحواجز في القياس القبلي هو (10 ثانية) وقيمة الانحراف المعياري هو (0.36) أما في القياس البعدي فهو (8 ثانية) وانحراف معياري قدره (0.39) أما قيمة (T) فهي (9.33) في حين أن قيمة الاحتمالية هي (0.002) أي اقل من مستوى الدلالة (0.05) فهي دالة إحصائياً.

ومن خلال الجدول نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لاختبار رمي الكرة الطبية في القياس القبلي هو (6.88 متر) وانحراف معياري هو (0.46) أما في القياس البعدي فهو (7.33م) وانحراف معياري قدره (0.5) أما قيمة (T) فهي (6.75) في حين أن قيمة الاحتمالية هي (0.002) ، أي أنها اقل من مستوى الدلالة (0.05) إذن هي دالة إحصائياً .

وفي الاختبار الأخير ومن ملاحظتنا للجدول نجد أن المتوسط الحسابي لاختبار الانتقال عبر الدوائر المرقمة هو (10.3 ثا) وانحراف معياري هو (5.81) بينما في القياس البعدي فهو (9.4 ثا) وانحراف معياري قدره (5.01) أما قيمة (T) فهي (3.36) في حين أن قيمة الاحتمالية هي (0.000) ، أي أنها اقل من مستوى الدلالة إذن هي دالة إحصائياً . أي أن الفرضية تحققت .

مناقشة نتائج الفرضية الثانية : جدول رقم (4) : المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لقياس القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والحركية للمجموعة الضابطة وقيمة (T) المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) .

نوع الدلالة	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة	T المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	متغيرات الدراسة
				الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
غير دال	0.135	0.05	-3.33	6.60	12.84	6.61	12.82	سم	ثني الجذع للامام من الوقوف
غير دال	0.830	0.05	-6.77	0.45	6.01	0.45	6	ثانية	اختبار العدو 30 م
غير دال	0.160	0.05	5.3	0.37	10	0.36	10	ثانية	الجري المتعرج بين الحواجز مسافة 30 م
غير دال	0.677	0.05	3.3-	0.47	6.82	0.46	6.86	متر	رمي الكرة الطبية لابتعد

									مسافة
غير دال	0.126	0.05	1.602-	5.82	10.01	5.81	10.5	ثانية	الانتقال عبر الدوائر المرقمة

من خلال استعراض الجدول رقم (04) نلاحظ أن المتوسط الحسابي في اختبار ثني ومد الجذع للأمام من الوقوف كان (12.82 سم) وانحراف معياري (6.61) وهذا في القياس القبلي وهو ثابت نسبيا فالمتوسط الحسابي (12.84 ثا) وانحراف معياري (6.60) وهذا في القياس البعدي أما (T) فد بغت قيمة (-3.33) في حين أن قيمة الاحتمالية (0.135) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05) أي أنها غير دالة إحصائيا .

أما بالنسبة لاختبار العدو فنلاحظ في الجدول أن المتوسط الحسابي (6 ثانية) وانحراف معياري (0.45) في الاختبار القبلي أما في الاختبار البعدي فقد كان ثابت تقريبا فالمتوسط الحسابي (6.01 ثا) وانحراف معياري قدره (0.45) وبلغت قيمة (T) (-6.77) في حين أن قيمة الاحتمالية هي (0.830) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05) إذن هي دالة إحصائيا .

ونلاحظ من خلال الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي لاختبار الجري المتعرج بين الحواجز في القياس القبلي هو (10 ثانية) وقيمة الانحراف المعياري هو (0.36) أما في القياس البعدي فهو (10 ثانية) وانحراف معياري قدره (0.37) أما قيمة (T) فهي (5.3) في حين أن قيمة الاحتمالية هي (0.160) أي اكبر من مستوى الدلالة (0.05) فهي غير دالة إحصائيا

ومن خلال الجدول نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لاختبار رمي الكرة الطبية في القياس القبلي هو (6.86 متر) وانحراف معياري هو (0.46) أما في القياس البعدي فهو (6.82م) وانحراف معياري قدره (0.46) أما قيمة (T) فهي (-3.33) في حين أن قيمة الاحتمالية هي (0.677) ، أي أنها اكبر من مستوى الدلالة (0.05) إذن هي غير دالة إحصائيا .

وفي الاختبار الأخير ومن ملاحظتنا للجدول نجد أن المتوسط الحسابي لاختبار الانتقال عبر الدوائر المرقمة هو (10.5 ثا) وانحراف معياري هو (5.81) بينما في القياس البعدي فهو (10.01 ثا) وانحراف معياري قدره (5.82) أما قيمة (T) فهي (-1.602) في حين أن قيمة الاحتمالية هي (0.126) ، أي أنها اكبر من مستوى الدلالة إذن هي غير دالة إحصائيا .

اي ان الفرضية لم تتحقق .

مناقشة الفرضية الثالثة :

جدول رقم (5) : المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) ودلالة الفروق في

الاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة

نوع الدلالة	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة	T المحسوبة	الفرق	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	متغيرات الدراسة
					الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
دال	0.035	0.05	2.28	3.2	6.60	12.84	6.0.	16.90	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف
دال	0.002	0.05	3.26	0.89	0.45	6.01	0.28	5.12	ثانية	اختبار العدو 30 م
دال	0.00	0.05	6.64	2	0.37	10	0.39	8	ثانية	الجري المتعرج بين الحواجز مسافة 30 م
دال	0.001	0.05	3.3-	0.51	0.47	6.82	0.5	7.33	متر	رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة
دال	0.013	0.05	2.60	0.61	5.82	10.01	5.01	9.4	ثانية	الانتقال عبر الدوائر المرقمة

يتضح من الجدول رقم (06) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للاختبارات البدنية والحركية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث كان متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة (12.84) وانحراف معياري (6.60) أما القياس البعدي للمجموعة التجريبية فكان (16.90) بفارق بين المتوسطات (3.2) في حين أن نتيجة الاحتمالية هي (0.035) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) إذن فهي دالة إحصائية .

ونلاحظ كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لاختبار العدو 30 م بين المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث انه كان متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة هو (6.01) بانحراف معياري (0.45) أما القياس البعدي للمجموعة التجريبية فكانت (5.12) بانحراف معياري (0.28) أي بفارق بين المتوسطات بلغ (0.89) بينما الاحتمالية فقد بلغت (0.002) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) أي أنها دالة إحصائية .

بينما بالنسبة لاختبار الجري المتعرج بين الحواجز مسافة 30 م فلاحظ كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للاختبارات البدنية والحركية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث كان متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة (10) بانحراف معياري (0.37) أما القياس البعدي للمجموعة التجريبية فكان (8) بانحراف معياري (0.39) أي الفارق بين المتوسطات الحسابية هو (2) في حين أن نتيجة الاحتمالية هي (0.00) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) إذن هي دالة إحصائيا .

ونلاحظ من الجدول رقم (6) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للاختبارات البدنية والحركية حيث كان الوسط الحسابي في اختبار رمي الكرة الطبية هو (7.33) وانحراف معياري (0.5) في المجموعة التجريبية بينما كان المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري في المجموعة الضابطة هو (6.82) و (0.47) بفارق بين المتوسطات بلغ ((0.51) وقيمة (T) هي (-3.3) بينما بلغت قيمة الاحتمالية (0.001) وهي اقل من مستوى الدلالة إذن هي دالة إحصائيا .

وفي الاختبار الأخير نلاحظ كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لاختبار الانتقال عبر الدوائر المرقمة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة . حيث كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (9.4) بانحراف معياري قدره (5.01) وهو اقل من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والذي كان يبلغ (10.01) بانحراف معياري ((5.82) اي بفارق بين المتوسطات (0.61) في حين كانت (T) تبلغ (2.60) بينما الاحتمالية (0.013) أي اقل من مستوى الدلالة (0.05) أي أنها دالة إحصائيا . ايان الفرضية تحققت .

عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات :

الفرضية الأولى : و التي تنص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية في كرة اليد المصغرة بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة التجريبية . يتضح من خلال الجدول وجود تحسن نسبي في مستوى بعض القدرات الحركية والصفات البدنية ويعزو الباحثين ذلك التحسن إلى الوحدات التدريبية إلى تم تطبيقها على عينة البحث بالإضافة إلى الانتظام في التدريب الانضباط

الفرضية الثانية والتي تنص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات الحركية في كرة اليد المصغرة بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة الضابطة

يتضح من الجدول وجود تحسن طفيف غير مؤثر في العملية التدريبية للقدرات الحركية والصفات البدنية التي هي قيد الدراسة وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي العادي وهو ما أدى إلى عدم حدث تغير في نسبة التقدم أي أن الحصص التدريبية العادية والتي لا تتمتع بنوع من الضوابط وغير مقننة على مستوى الشدة والحمل لا تؤثر في الصفات البدنية الخاصة برياضة كرة اليد المصغرة .

الفرضية الثالثة والتي تنص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية والحركية في كرة اليد المصغرة بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والحركية في رياضة كرة اليد المصغرة ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذا الفرق إلى الوحدات التدريبية المصممة من قبل الباحثين والذي تم تطبيقه على عينة البحث عكس الوحدات التدريبية التي طبقت على المجموعة الضابطة وهذا ما اتفق مع دراسة مفتي عبد المنعم (2013) و حسام محمد جابر (2003)

ويعزو الباحثين تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى مجموعة من

العوامل أهمها :- المنهجية السلمية التي صيغت بها الوحدات التدريبية

- اعتماد على أسلوب علمي صحيح في التدرج بالحمولة من حيث الشدة والحمل والراحة .

- استخدام عنصر التشويق أثناء تنفيذ الحصة التدريبية .

- توفير كافة المستلزمات الرياضية .

الاستنتاجات :

في ضوء النتائج والدراسات والمعالجات الإحصائية للاختبارات المستخدمة توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لتأثير الوحدات

التدريبية المقترحة في تطوير الصفات البدنية

2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس

البعدي في متغير القدرات الحركية تعزى للبرنامج التدريبي المقترح

3. وجود فروق ذات احصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية لكل من متغير الصفات البدنية (السرعة ، سرعة رد الفعل) والقدرات والقدرات الحركية (المرونة ، الرشاقة)

التوصيات :

1. اعتماد البرامج التدريبية الحديثة والتخلي عن الطرق القديمة في تنمية الصفات البدنية والحركية خاصة لدى الناشئين .
2. الاهتمام برياضة كرة اليد المصغرة خاصة في المدارس ومراكز التدريب لما لها من أهمية بالغة في إكساب الفرد الأساسيات الضرورية لنمو .
3. استخدام التخطيط السليم للبرامج التدريبية والأشراف عليها بدقة خاصة لدى الناشئين
4. إجراء دراسات مشابهة على الفئات الصغرى وخاصة في رياضة كرة اليد المصغرة .
5. ضرورة تعزيز نتائج الدراسة الحالية بدراسات مشابهة على مستوى مراكز التدريب المختلفة للاستفادة منها .

قائمة المصادر والمراجع :

1. احمد عربي عودة ، كرة اليد وعناصرها الاساسية ، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان الاردن . 2016 .
2. بوداود عبد اليمين ، عطاء الله احمد المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية ، الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية . 2009 .
3. بوداود عبداليمين ، مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، الطبعة الثانية 2010 .
4. طه قادر عمر ، تأثير المنهج التدريبي بالتمارين المركبة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات . دارغيداء للنشر والتوزيع ، الأردن 2014 .
5. عبدالحفيظ مقدم الاحصاء والقياس النفسي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1993
6. فتحي احمد هادي السقاف ، التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد ، مؤسسة حورس الدولية ، مصر ، 2013 .
7. محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، 1992 .

8. مروان عبدالمجيد ابراهيم، أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، مؤسسة الأوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن. الطبعة الأولى. 2000.
 9. مفتي ابراهيم، المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العلمية)، دار الكتاب الحديث، الجزائر، 2013.
 10. منذر، 2007، ص 120
 11. نوال مهدي عبيد، فاطمة عبد المالكى، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، عمان - الاردن، 2011
- المجلات :
- سعد سديرة واخرون، اثر برنامج تدريبي على تحسين بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية سطيف، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد رقم 10، العدد الأول، 2019، ص 368.
- المذكرات :
- نويرة عامر، مذكرة دكتوراه اثر تمارين التمديد على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.