

أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على الاداء المهاري والبدني لدى لاعبي كرة اليد.
(دراسة ميدانية لأشبال صعيود أولاد دراج المسيلة).

The affect of using a proposed training program on the skill and physical performance of handball players (A field study of Sayoud 's cubs , awlad Daraj , Msila)

توميات عبد الرزاق¹، لزنك أحمد²

^{2,1} مخبر دراسات وبحوث في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة بسكرة

¹ ahmed_laz@hotmail.com ² abderrazak.toumiat@univ-biskra.dz

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2021/01/10

تاريخ القبول: 2021/05/02

تاريخ النشر: 2021/06/20

الكلمات المفتاحية:

البرنامج التدريبي-الاداء المهاري

والبدني-كرة اليد-صنف الاشبال

الباحث المرسل: توميات عبد

الرزاق، الایمیل:

abderrazak.toumiat@univ-biskra.dz

univ-biskra.dz

ملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على الاداء المهاري والبدني لدى لاعبي كرة اليد صنف اشبال ويهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي مناسب لهذا الغرض ولهذا الغرض استخدمنا المنهج التجريبي وشملت على 20 لاعب 10 اضابطة و10 تجريبية تم اختيارها بطريقة قصدية ولجمع البيانات استخدمنا الاختبارات والوسائل الاحصائية وبعد قيامنا بتحليل نتائج الاختبار المتعلق باللاعبين تبين لنا ان استعمال طرق التدريب المختلفة ضمن برنامج تدريبي يؤدي الى الوصول بالرياضي الى الحالة التدريبية العالية مهاريا وبدنيا وفق برنامج تدريبي مقترح. وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة الاهتمام بالبرامج التدريبية

Keywords :

Training program
Skill and physical performance
Handball
Cubs class

Abstract

the object of the study aims to identify the affect of using a proposed training program on the skill and physical performance of cubs type handball players The research aims to design a suitable training program for this purpose and For it we used the experimental method and It included 20 players 10 officers and 10 experiments who were chosen in an intentional way and to collect data we used tests and statistical methods after we analyzed the results of the test related to the players it became clear to us that the use of different training methods within a training program leads to the athlete reaching a high level of training both skillfully and physically according to a proposed training program on this basis the study recommended paying attention to training programs

1. مقدمة:

أصبح لتدريب الناشئين في مختلف الأنشطة الرياضية وسيلة ضرورية للتقدم بالحالة التدريبية للاعبين، إذ أن التقدم العلمي الكبير في طرق التدريب وإعداد اللاعبين، والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي أو التكنولوجي، والتي أدت إلى تحسين تنفيذ العملية التدريبية (سنوسي وآخرون، 2017). ورياضة كرة اليد كأحد أنواع الرياضة وهي رياضة جماعية تعتمد على المنافسة وحب الفوز والروح الرياضية خضعت للأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة، وقد بذلت كثير من الدول المتقدمة في اللعبة جهوداً مستمرة لإعداد وتنمية الناشئين والموهوبين وخصوصاً في المدارس على أسس علمية متينة وواضحة باعتبارهم القاعدة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير اللعبة سواء ذكور أو إناث وهذا نقلاً عن دراسة (أمان الله وعزيزي، 2019).

إن البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الصغرى لا نها تكون في مرحلة تصب بالجديد واستوعاب وتعلم مختلف المهارات والصفات البدنية والقدرة على التعلم أي تحسين الصفات والمهارات المختلفة، ضف إلى ذلك القدرات العقلية والنفسية التي تسهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية مقننة وسليمة (كامل، 2001).

وهذا ما تأكد عن Weineck حيث يقول: "إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة والمراهقة، وهذا ما يحتم علينا تخطيطاً منظماً طويل المدى في مجال التدريب. (weineck, 1986) ومما سبق يسعى الباحث لمحاولة تنمية الجانب المهاري والبدني بتشكيل المهارات الأساسية في صورتها الفردية و الزوجية و المركبة من خلال عمل يهدف إلى تنمية القدرات البدنية و المهارات الأساسية من خلال الأداء

أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على الاداء المهاري والبدني لدى لاعبي كرة اليد

المهاري و هذا من خلال استعمال طرق التدريب المختلفة و توظيفها في برنامج تدريبي في فترة الإعداد البدني العام والخاص.

لقد تطورت لعبة كرة اليد في السنوات الأخيرة وتغير طابع اللعب نظرا لتعدد طرق اللعب الحديثة حيث ازدادت سرعة اللعب وارتفاع مستوى الأداء المهاري والخططي على الرغم من أن العديد من الدراسات والأبحاث في مجال تدريب كرة اليد عامة وتدريب الأشبال خاصة قد ركزت على عملية البرمجة أو المبادئ العلمية للتدريب الرياضي وعلاقة الجانب البدني ، واستخدام محتوى التدريبات التقليدية بالكرة وبدونها، إلا أن تلك الدراسات لم تتطرق إلى التدريبات النوعية من حيث شكل الأداء والعمل العضلي وعلاقته بمتطلبات اللعب في كرة اليد، وخاصة في هذه المراحل العمرية حيث أثبتت العديد من البحوث العلمية على أنها أنسب مرحلة للإكساب المهارة. كما يرى (THILL،1985) أن يكون تشكيل المهارات من خلال عمل يهدف الى تنمية الصفات البدنية أو بعضا منها، وهو الذي يتضح من خلال الاداء المهاري نفسه وعلى ذلك يحاول الباحث في استخدامه لطرق التدريب لتنمية الجانب البدني في ظروف تساعد على سهولة الوصول في النهاية إلى تأدية المهارة في جو قريب من المنافسة وعدم إتباع هذا الأسلوب في برامج التدريب لدى مدربي فئة الأشبال رغم الدور المهم للألعاب التمهيدية في تنمية القدرات البدنية الخاصة نظرا للتنوع في الاداء الحركي و بذل الجهد و التركيز في ممارسة أصلح الطرق لتنفيذ المهارات الرياضية. (كمال وآخرون،1980) وقد تطرقت عدة دراسات لهذا الموضوع نذكر منها دراسة (ابراهيم،2000)الذي تطرق فيها الى تأثير الالعاب التمهيدية على مستوى عناصر الاداء لناشئ كرة القدم وقد توصل الى ان إدخال الالعاب التمهيدية التي تتضمن الاداء الجماعي بأشكاله المتعددة وبما يتلاءم مع المتغيرات والمواقف المتباينة في كرة القدم وان اعداد التدريبات في صورة العاب تمهيدية وفق شروط الاداء المتنوعة والمختلفة كالتغيير في التشكيلات واستخدام الأدوات والكرات والأهداف

وقواعد اللعب وعدد المشاركين ومساحات اللعب يدخل المتعة والإقبال والحماس لدى الناشئين بما ينعكس على درجة التحسن في دقة وسرعة الأداء المهاري وزيادة الانتباه والتركيز والتعاون مع الزملاء. وايضا في دراسة(احمد عبد الزهرة،2002) التي هدفت الى معرفة تأثيرات تمارينات خاصة في تعليم المراحل الصعبة لبعض انواع مهارة التصويب في كرة اليد وقد ركز على وجود مراحل صعبة عند اداء بعض مهارات كرة اليد مما يوؤدي الى قصور في مستوى الاداء الفني وبالتالي عدم الوصول الى المستوى العال لاداء المهارة وهدفت دراسته الى وضع مجموعة من التمارينات الخاصة للتغلب على المراحل الصعبة في بعض انواع مهارة التصويب في كرة اليد والتعرف على اثر هذه التمارينات الخاصة في مراحل تعلم المهارة واستخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة وتوصل الباحث الى العديد من الاستنتاجات من أهمها أن التمارينات الخاصة كانت عاملا رئيسيا في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تعليم المراحل الصعبة للمهارتين وأدائهما بالمستوى الأفضل وايضا دراسة(مهند،2004)التي هدفت الى التعرف على تأثير طريقتا التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة وهدفت ايضا للتعرف على أي الطريقتين افضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة .

وقد أظهرت ان طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين وطريقة التدريب التكراري قد ساهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وملائمة طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة لكل من عضلات البطن والظهر ومن هنا برزت مشكلة البحث التي دفعت الباحث للنقصي والبحث ومحاولة اختيار طرق التدريب كونها شكل لمعالجة هذه الإشكالية والارتقاء بعملية الإعداد البدني والمهاري لدى هذه الفئة والتي تنعكس على مستوى اللعبة.

أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على الاداء المهاري والبدني لدى لاعبي كرة اليد

وعلى ذلك يحاول الباحث في استخدامه لطرق التدريب لتنمية الجانب البدني في ظروف تساعد على سهولة الوصول في النهاية إلى تأدية المهارة في جو قريب من المنافسة وعدم إتباع هذا الأسلوب في برامج لدى مدربي الأشبال حيث يؤكد أسامة راتب إن طرق التدريب التي تتضمن أنواعا من المهارات الرياضية الخاصة نظرا لتنوع الأداء الحركي وبذل الجهد والتركيز في ممارسة أصلح الطرق لتنفيذ المهارات الرياضية. وهذا ما دفعني إلى طرح هذا تساؤل العام التالي:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين الاداء المهاري والبدني لدى لاعبي كرة اليد اشبال؟

II. الطريقة وأدوات:

مجتمع وعينة الدراسة: تمثل مجتمع البحث في اشبال صعيود اولاد دراج الذي ينشط ضمن بطولة الهواة لجهوي رابطة باتنة لكرة اليد للموسم الرياضي 2018/2019 والبالغ عددهم 20 لاعب، حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية

إجراءات الدراسة:

المنهج المستخدم: وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي، ويعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية استعمالا في البحوث العلمية، ولكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث، وبذلك يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها، وصولا بنا إلى إثبات الأثر الإيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لأشبال كرة اليد من خلال توظيف بعض طرق التدريب ضمن برنامج تدريبي.

متغيرات البحث:

المتغيرات المستقلة: هو الذي يحدث الأثر أو السبب وفي دراستنا هو برنامج التدريب المقترح.

المتغيرات التابعة: وهو الأثر الناتجة أو النتيجة وفي دراستنا هو بعض الصفات البدنية للاعبين كرة اليد اشبال وهي (سرعة، قوة، الرشاقة ومهارة التنطيط بالكرة).

ادوات الدراسة:

أدوات البحث: استخدم الباحث في عملية جمع البيانات الأدوات التالية:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية: وهذا من خلال الاطلاع والقراءات والقراءات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي عامة وتدريب الأشبال خاصة، كما تمت الاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت هذا الجانب.

المقابلات الشخصية: قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع العديد من المدربين والخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي والأشبال.

الاختبارات المهارية والبدنية: وهي من أهم الطرق استخداما في مجال التدريب الرياضي وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي إذ تعد أنجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

ومن هنا اعتمد الباحث على بطارية اختبارات مقننة تقيس الجوانب المهارية والبدنية لعينة البحث والمتعلقة بموضوع الدراسة الحالية، حيث تكون مناسبة للفئة العمرية، كما تم عرض هذه الاختبارات على نفس الخبراء الذين شملهم الاستبيان.

الاختبارات البدنية والأنثروبومترية:

-اختبار القامة والوزن

أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح
على الاداء المهاري والبدني لدى لاعبي كرة اليد

- اختبار الجري 30م من الوقوف: يهدف هذا الاختبار إلى قياس السرعة الانتقالية للاعب لمسافة 30 متر من وضع الوقوف خلف خط البداية وحتى خط النهاية (النمكي وأبو المجد، 1997).

- اختبار الجري المتعرج بين الحواجز: يهدف الاختبار إلى قياس رشاقة اللاعب وسرعته في اجتياز القوائم دراسة (النمكي وأبو المجد، 1997).

- اختبار الوثب من الثبات بـ 03 خطوات: يهدف إلى قياس القوة المميزة لسرعة عضلات الرجلين (النمكي وأبو المجد، 1997).

- إختبار الرمي الامامي للكرات الطبية: لقياس قوة الذراعين

- اختبار التنطيط بالكرة بشكل متعرج لمسافة (30) متر الهدف من الاختبار: قياس سرعة التنطيط بالكرة والرشاقة (معافى، 2012).

الاسس العلمية للاختبار:

ثبات الاختبار يعرف مقدم عبد الحفيظ ثبات الاختبار على أنه « مدى الدقة واستقرار نتائجها فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين » (عبد الحفيظ، 1993). بعد تحصلنا على النتائج قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف بارتباط بيرسون. وبعد الإطلاع على جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وجد أن القيمة المحسوبة للاختبار أكبر من القيمة الجدولية (0.602) مما يؤكد أن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية كما هو موضح في الجدول:

الجدول رقم 01: يوضح ثبات الاختبارات البدنية والمهارية

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	مؤشر الثبات	القيمة العينة	مقياس الدلالة والعلاقة الاختبارات
0.05	9	0.602	0.97	10	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز
0.05	9	0.602	0.93	10	اختبار جري 30 م من الوقوف
0.05	9	0.602	0.94	10	اختبار الوثب من الثبات بـ 03 خطوات من الجري
0.05	9	0.602	0.97	10	اختبار رمي الكرات الطبية أماما
0.05	9	0.602	0.91	10	اختبار من وضع التعلق على العلقه

صدق الاختبار: حيث أن قيم معامل ثبات الاختبارات التي سبق حسابها ونتائج الصدق الذاتي تم تبويبها في الجدول التالي:

الجدول رقم 02: يوضح الصدق الذاتي للاختبارات البدنية

مستوى الدلالة	درجة الحرية ن - 1	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط	القيمة العينة	مقياس الدلالة و العلاقة الاختبارات
0.05	9	0.602	0.98	10	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز
0.05	9	0.602	0.96	10	اختبار جري 30 م من الوقوف
0.05	9	0.602	0.96	10	إختبار الوثب من الثبات بـ 03 خطوات من الجري
0.05	9	0.602	0.98	10	إختبار رمي الكرات الطبية أماما
0.05	9	0.602	0.95	10	اختبار من وضع التعلق على العلقه

الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، T، ستيودنت، معامل الارتباط (ر) كارل برسون، صدق الاختبار.

أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على الاداء المهاري والبدني لدى لاعبي كرة اليد

III. النتائج

بعد إجراء الاختبارات البدنية القبلية لعينة البحث (التجريبية والضابطة)، وعلى إثر النتائج المحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدماً اختبار (t) "ستيويدنت" وأفرزت هذه العملية على النتائج التالية:

الجدول رقم 03: يوضح نتائج الاختبارات الأنتروبيومترية

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T الجدولية	T المحسوبة	الدرجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
السن	16.90	0.88	16.10	0.88	2.10	0.48	0.05	غير دال
الطول	1.60	0.04	1.61	0.03		0.12		غير دال
الوزن	52.80	2.15	53.00	2.00		0.20		غير دال

لغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينتي البحث من خلال مجموع الاختبارات القبلية استخدم الباحث اختبار الدلالة (ت) ستودنت الذي يقدم لنا أسلوباً إحصائياً مناسباً للمقارنة ولقد توصلنا من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الخام القبلية لعينتي البحث باختبار ستودنت كما هو موضح في الجدول جميع قيم (ت) المحسوبة كانت محصورة بين 0.23 كأصغر قيمة و 2.07 كأكبر قيمة وهي أصغر من (ت) جدوليه التي بلغت 2.10 عند درجة حرية 2 (ن-1) "18" ومستوى الدلالة 0.05، هذا ما يؤكد عدم وجود فروق معنوية بين هذه هذا ما يعطينا الضوء الأخضر للقيام بالتجربة المتمثلة في برنامج تدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة.

عرض ومناقشة نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث:

جدول رقم 04: نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث

المقاييس إحصائية الإختبارات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت المحسوبة	درجة الحرية (ن-2) (1)	مستوى الدلالة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
	س ₂	ع ₂	س ₁	ع ₁					
اختبار الجري المتعرج	9.08	0.99	8.54	0.32	2.15	18	0.05	2.10	دال أحصائيا
اختبار جري 30 م	5.24	0.14	5.13	0.23	2.12	18	0.05	2.10	دال أحصائيا
إختبار الوثب من الثبات ب 03	5.82	0.57	5.45	00.4	3.57	18	0.05	2.10	دال أحصائيا
إختبار رمي الكرات الطبية	3.19	0.54	5.53	0.44	2.96	18	0.05	2.10	دال أحصائيا

من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار الجري المتعرج بين الحواجز، نجد أن دلالة الفروق بين المتوسطات والمقدرة بـ 9.08 و 0.99 بالنسبة للعينة الضابطة ب مقدار 8.54 و 0.32 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج يشير إلى نوع من التباين في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحا أو موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة (ت) ستودنت. وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) 2.15 وبالكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية 2(ن-1) "18" وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 نجدها قد بلغت القيمة 2.10. وعلى ضوء المقارنة أقل من (ت) المحسوبة وعلى أساس

أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على الاداء المهاري والبدني لدى لاعبي كرة اليد

هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الباحث لتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة في تطوير رشاقة ومرونة الأطراف السفلى (الرجلين)، التي تعتبر كأهم صفة للاعبي كرة اليد وهذا ما توصل اليه (محمد، 2011) ودراسة (بن قوة واخرون، 2011).

وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تمارين تؤدي بطرق واساليب حديثة ومقننة تنمي هذه الصفة مما سمح بتطويرها بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج العادي للعينة الضابطة وبالتالي فان التدريب بتطبيق البرنامج للعينة التجريبية تميز بأكثر فعالية في تطوير صفتي الرشاقة والمرونة للأطراف السفلى التي تلعب دور ايجابي في الأداء المهاري.

IV. المناقشة:

من خلال نتائج الجداول السابقة للجانب البدني والمهاري والتي توضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينتي البحث أن: التدريب بطريقة عادية للمجموعة الضابطة والتدريب باستخدام مختلف الطرق الحديثة مع العينة التجريبية وجد من خلال الإختبارات والدراسة الإحصائية كما هي مبينة في الجداول أنه هناك أثر ايجابي لصالح العينة التجريبية في تنمية الصفات المهارية والبدنية وهذا ما تطابق مع دراسة (مسالي، 2012).

من خلال الفروق الإحصائية الحاصلة بين نتائج الإختبارات القبليّة والبعديّة لدى العينة التجريبية لها دلالة إحصائية حيث أن المرحلة السنية التي تناولها الدراسة تعد بناء مهاري وبدني فوجد الباحث أن فئة الأشبال لا تشعر بالدافعية في الأداء إذا كان التعليم او التدريب على نمط واحد مما دفع الباحث استخدام طرق تدريب مختلفة

ومتنوعة التي لا تعتمد على نمط واحد في تنفيذها. وهذا ما يتطابق مع دراسة (الطائي، 2001).

كما ذكر / طه إسماعيل وآخرون فإن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدى اللاعبين.

ومن هذا التطور يمكن اعتبار الصفات البدنية الركيزة الأساسية في قدرة اللاعب والرياضي على أداء المهارات الأساسية بكل دقة وفعالية ويقدر ما تكون لياقة الرياضي البدنية عالية بقدر ما يمكنه الاحتفاظ بمستواه الفني عاليا طوال فترة اللعب والعكس إذا كانت لياقته ضعيفة أو نوعا ما ناقصة فإنه لا يقدر على أداء المهارات الأساسية بالصورة المطلوبة خلال اللعب ولا يحافظ على مستواه الفني خلال كامل مجريات المباريات أو تحت ظروف اللعب الحقيقية هذا ما يؤكد صحة الفرضية العامة.

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الإختبارات كما هو مبين في الجداول للجانب البدني أن كل الفروقات بين متوسطات نتائج الإختبارات البعدية لها دلالة إحصائية، ماعدا الإختبارات الخاصة بصفة القوة الانفجارية للاطراف العليا فكانت تتميز بمتوسطات حسابية عند العينة التجريبية أحسن من العينة الضابطة لم تكن هذه الفروقات دالة إحصائية. وهذا ما يتطابق مع دراسة (مهند فيصل، 2004) وايضا وأيضا دراسة (بن قناب وآخرون، 2012).

أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على الاداء المهاري والبدني لدى لاعبي كرة اليد

.V خاتمة:

- واخير من خلال الدراسة التي قمنا بها توصلنا الى ما يلي:
- ✓ إن توظيف طرق التدريب المختلفة في البرامج التدريبية تؤثر إيجابا في تنمية بعض الصفات البدنية إذ تبين أن ذلك التنوع في اداء التمارين بطرق مختلفة تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات واستقرار المهارات الحركية لدى اشبال كرة اليد.
 - ✓ إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية من حيث تنوع طرق ومبادئ التدريب الحديثة توصل بالرياضي الى المستويات العليا.
 - ✓ استعمال طرق التدريب المختلفة وتوظيفها في برنامج تدريبي في فترة الإعداد البدني العام و الخاص تؤدي الى تنمية الجانب المهاري والبدني بتشكيل المهارات الأساسية في صورتها الفردية والزوجية والمركبة من خلال عمل يهدف إلى تنمية القدرات البدنية و المهارات الأساسية.

٧١. الإحالات والمراجع

- أسامة كامل راتب. (2001). الإعداد النفسي للراشدين دار الفكر العربي.
- كمال عبد الحميد وآخرون. (1980). كرة اليد: تدريب، مهارات، قياسات، دار الفكر العربي القاهرة.
- إبراهيم حنفي شعلان. (1994). تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم تحت 14 سنة. رسالة ماجستير، العراق.
- دراسة احمد عبد الزهره عبد الله. (2002). "تأثير تمرينات خاصة في تعليم المراحل الصعبة لبعض أنواع مهارة التصويب في كرة اليد" رسالة ماجستير، جامعة القادسية.
- دراسة مهند فيصل سلمان الفضلي. (2004). تأثير طريقتا التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة، رسالة دكتوراه، جامعة ذي قار.
- عمرو أبو المجد وجمال النمكي. (1997). تخطيط برامج التربية والتدريب للبراعم والناشئين في كرة القدم " مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- مقدم عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- دراسة الطائي. (2001). أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين الركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم «، دراسة ماجستير، جامعة بغداد.
- أمان الله رشيد، وعزيزي زكرياء حامد منصور. (1 ديسمبر، 2019). أثر برنامج تدريبي في الوسط المائي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة. المجلة العلمية لعلوم و التكنولوجيا للنشاطات لبدنية و الرياضية (2)، -157.

أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على الاداء المهاري والبدني لدى لاعبي كرة اليد

- محمد حجار خرفان. (ديسمبر.2011). اثر برنامج تدريبي مقترح في ملاعب مصغرة على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لناشي كرة القدم.المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية(8)،88-80.
- بن قوة علي، وبن قاصد على الحاج محمد، وبن برنو عثمان. (ديسمبر.2011). أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الاعدادية لتطوير الجانب البدني والمهاري لدى لاعبات كرة القدم بفريق وهران(الجزائر). المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية (8)،2016-207.
- معاى عبد القادر. (ديسمبر.2012). برنامج مقترح لتحسين بعض المهارات الاساسية في اقطاب تطوير المدارس الرياضية الخاصة بكرة القدم لفئة المبتدئين. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية (9)،250-227.
- مساليتي لخضر. (ديسمبر.2012). تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الاساسية في كرة القدم لفئة الاواسط. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية (9)،130-116.
- سنوسي عبد الكريم، وبن قوة علي، وحجار محمد خرفان. (ديسمبر2017). تصميم اختبار مصمم لقياس الاداء المهاري المركب عند ناشئي كرة القدم. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية (14)،502-487.
- بن قناب الحاج، وبن لكحل منصور، وكتشوك سيدي أحمد. (ديسمبر.2012). تصميم وبناء اختبارات لقياس القدرات مهارية في لعبة كرة اليد (مستغانم). المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية (9)،332-308.

- J.Weineck.(1986). Manuel d'entrainement, Vigot, Paris,
-THILL, E ; THOMAS, R ; CAJA, J. (1985). « Manuel de l'éducateur sportif » Edition Vigot.