



العنوان باللغة العربية: أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام طريقة التدريب التكراري على تحسين بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد

The effect of a proposed training program using the repetitive training method on improving certain physical attributes of handball player

العنوان باللغة الإنجليزية

كرميش عبدالمالك فريد¹

¹ جامعة محمد بوضياف - المسيلة / الجزائر / abdelmalekfarid.kermiche@univ-msila.dz

تاريخ النشر: 2022/01/20

تاريخ القبول: 2021/12/07

تاريخ الاستلام: 2021/10/29

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية الى معرفة ما اذا كان توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي فيما يخص الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية. وما اذا كان توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الصفات البدنية تعزى للبرنامج التدريبي المقترح. وكذلك ما اذا كان توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في الصفات البدنية لدى المجموعة التجريبية. اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي ملائمة لموضوع بحثنا. تكون مجتمع الدراسة من (08) فرق بمعدل (110) لاعبا ينشطون في رابطة المسيلة. وشملت عينة البحث (20) لاعبا من فريق النادي الرياضي للهواة لكرة اليد بالمسيلة مقسمين الى مجموعتين مجموعة شاهدة مكونة من (10) لاعبين ومجموعة ضابطة مكونة من (10) لاعبين أيضا. ومن بين أهم النتائج المتوصل اليها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) تعزى للبرنامج التدريبي المقترح. الكلمات الدالة: التدريب التكراري ؛ السرعة؛ القوة؛ كرة اليد .

Abstract:

The present study aims to determine if there are statistically significant differences between the two groups (experimental and control) in the post-test regarding the physical attributes in favor of the experimental group.

. As well as whether there are statistically significant differences between the two tests (before and after) in the physical characteristics of the experimental group .In our study, we relied on the experimental method, and this relevance is the subject of our research. The study population consisted of 08 teams who are active in the M'sila League.The research sample consisted of 20 players from the amateur handball club team in M'sila. Divided into two groups (10) players for each group (control and experimental).Among the most important results, there are statistically significant differences between the two groups (experimental and control) in favor of the proposed training program.

Keywords: Repetitive training; speed; strength.; Hand-ball..

مقدمة:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة من خلال تلك العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية التي تهدف الى تطوير إمكانيات وقدرات اللاعبين كافة بغية الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الإنجاز العالي، واختلفت النظرة إلى مفهوم التدريب الرياضي باختلاف الاتجاهات والفلسفات، فكل فرد يراه من خلال مرآته الخاصة به، منهم من وصفه بأنه يتضمن عملية التعليم، ومنهم وصفه بأنه يتضمن عملية تدريب ومنهم من وصفه بأنه يتضمن عملية التعليم، ومنهم وصفه بأنه يتضمن عملية تدريب ومنهم من وصفه بأنه يتضمن عملية التعديل والإرشاد والتوجيه، حيث تباينت آراء العلماء في تحديد تعريف مشترك لمفهوم مصطلح التدريب الرياضي، حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص وفقا لاتجاهاته وفلسفته ومجال تخصصه، ومن ثم اختلفت التعريفات تبعا لاختلاف الرؤى الخاصة بكل مجال، فمفهوم التدريب من وجهة النظر الفسيولوجية هو مجموعة التمرينات أو التأثيرات البدنية الموجهة والتي تساهم في إحداث تكيفات أو تغيرات وظيفية في أجهزة وأعضاء الجسم لتحقيق مستوى عال من الانجاز الرياضي، ومن وجهة نظر علم النفس والتربية هو عملية تعتمد في جوهرها على مبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية بهدف تعديل سلوك أو حالة الفرد في التعامل مع الآخرين (عملية تربوية) مما يعني أنه عملية تربوية مخططة طبقا لمبادئ وأسس علمية بهدف تطوير القدرات البدنية والمهارية و الخططية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عال من الانجاز الرياضي الممارس (أسامة كامل راتب، 2000، ص 78).

. أما المفهوم الحديث للتدريب الرياضي فلا يقتصر على تدريب الفرق الرياضية أو رياضة المستويات العالية فقط، بل هناك جوانب أخرى كالصحة العامة، الرياضة المدرسية، الرياضة الترويحية، لذا فالمفهوم الحديث للتدريب الرياضي يضع في اعتباره القاعدة العريضة من افراد المجتمع بما يتناسب مع الاتجاهات الرياضية والثقافية العامة. فالتدريب الرياضي من هذا المنظور الحديث هو عملية علمية تربوية تهدف للارتقاء بمستوى القدرات المميزة للفرد بشكل خاص لتحقيق أهداف معينة (رياضية. اجتماعية. صحية) (عبدالله حسن اللامي: 2004، ص 69).

كما يعتبر الاعداد البدني أحد الركائز الأساسية التي يعتمد عليها التدريب الحديث في تنمية وتطوير قدرات اللاعبين للوصول الى الاداء المهارى الجيد، حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة علي ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة، وعلي ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة على الارتقاء بمستوي تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب التي تعمل على تحقيق الغرض المطلوب. وان الاختبار الامثل لطرق التدريب الرياضي المناسبة للاعب كرة اليد تعمل بشكل ايجابي على تحسين ورفع مستوي الانجاز الرياضي، فعلى المدرب معرفة الطرق التدريبية والعوامل التي تشتمل عليها كل طريقة وامكانية استخدامها بشكل جيد ومناسب (مهني حسين البشتاوي، 2005، ص 85).

وتعد طريقة التدريب التكراري من بين اهم طرق التدريب التي يهتم بها مدربو كرة اليد وأكثرها اثارة للوصول إلى تطوير وتنمية القدرات البدنية. حيث يتميز هذا النوع من التدريب بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، وتهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة. بالإضافة إلى تأثيرها على مختلف أجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبي وهو ما يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي وهذا راجع إلى حدوث ظاهرة الدين الأوكسجيني أي "عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأوكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرين ينتج عنه حدوث تفاعلات كيميائية في غياب الأوكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المخزنة للطاقة ويتراكم حمض اللبنيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء.

وانطلاقا مما سبق يمكن طرح التساؤل العام التالي:

توجد

هل -

فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الصفات البدنية تعزى للبرنامج التدريبي المقترح؟
التساؤلات الجزئية:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في الصفات البدنية لدى المجموعة التجريبية. _
هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي فيما يخص الصفات
البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

أهداف البحث:

تهدف الدراسة الحالية الى معرفة:

- ما إذا كان توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الصفات البدنية تعزى للبرنامج
التدريبي المقترح.

- ما إذا كان توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في الصفات البدنية لدى المجموعة
التجريبية

- ما إذا كان توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي فيما يخص
الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) تعزى للبرنامج التدريبي المقترح.
الفرضيات الجزئية:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في الصفات البدنية لدى المجموعة التجريبية.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي فيما يخص الصفات
البدنية لصالح المجموعة التجريبية .

- الدراسات السابقة

-الدراسة الأولى:

صاحب الدراسة: حسام الدين شريط* و لعبان كريم*، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية رقم
12(2/2017) أكتوبر 2017

عنوان الدراسة: فعالية استخدام طريقتي التدريب التكراري والفتري على تطوير السرعة الانتقالية وسرعة الأداء الحركي
عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة، دراسة تجريبية على فريق شباب باتنة المنتمي الى حظيرة القسم الوطني الثاني
المحترف للموسم الكروي 2015/2016

هدف الدراسة: هدفت الدراسة الى التعرف على مدى فعالية البرنامجين التدريبيين الرياضيين المقترحة على تطوير
السرعة الانتقالية وسرعة الأداء الحركي عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 12 سنة

-عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة على 44 لاعبا مقسمة على عينتين بالتساوي (22لاعب بالعينة التجريبية الأولى
الخاضعة للتدريب التكراري و22لاعب بالعينة التجريبية الثانية الخاضعة للتدريب الفتري) ، وتم اختيارها بالطريقة
العمدية الهادفة بنسبة 23% من مجتمع البحث .

- المنهج المتبع: تبع الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي وذلك بإجراء اختبار قبلي في 09/12/2015 تلى ذلك
تطبيق البرنامج التدريبي الخاضع للطريقة التكرارية على العينة التجريبية الأولى والبرنامج التدريبي الخاضع للطريقة
الفترية مرتفعة الشدة ، حيث يحتوي كل برنامج على 16 حصة تدريبية ، ثم أنهى ذلك بإجراء تطبيق بعدي في
07/02/2016.

- الأدوات المستخدمة: اعتمد الباحث على اختبار عدو 30م من اقتراب 10م (اختبار السرعة الانتقالية) واختبار أكراموف بالكرة (اختبار سرعة الأداء الحركي) كأدوات لقياس متغيرات البحث.
-النتائج المتوصل إليها:

بينت النتائج التي توصل إليها الباحث إلى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين التطبيق القبلي والبعدي في اختبائي السرعة الانتقالية واختبار سرعة الأداء الحركي وذلك لصالح التطبيق البعدي لكلا العينتين التجريبيتين الأولى والثانية ، بينما لم ترق نتائج اختبار عدو 30م من اقتراب 10م واختبار أكراموف بالكرة في التطبيق البعدي بين العينتين التجريبية الأولى والثانية إلى مستوى الدلالة ، مما يدل إلى عدم وجود اختلافات بين طريقتي التدريب التكراري والتدريب الفترتي مرتفع الشدة .

-الدراسة الثانية:

صاحب الدراسة: حسام الدين شريط، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية رقم 06(2014/2)
(أكتوبر 2014)

عنوان الدراسة: اقتراح برنامج رياضي قائم على التدريب التكراري لتنمية السرعة القصوى وسرعة الاستجابة عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة (دراسة تجريبية لفريق شباب باتنة المنتهي إلى حظيرة القسم الوطني الأول للموسم الرياضي 2012/2013)

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية البرنامج التدريبي الرياضي المقترح في تنمية السرعة القصوى وسرعة الاستجابة عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة،
-عينة الدراسة:

شملت عينة الدراسة على 24 لاعب مقسمة على عينتين بالتساوي (12 لاعب بالعينة التجريبية و12 لاعب بالعينة الضابطة)، وتم اختيارها بالطريقة العمدية الهادفة بنسبة 75% من مجتمع البحث- المنهج المتبع: اتبع الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي وذلك بإجراء اختبار قبلي . تلى ذلك تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المصمم من طرف الباحث حيث يحتوي على 24 حصة تدريبية، ثم أنهى ذلك بإجراء تطبيق بعدي .

-الأدوات المستخدمة: اعتمد الباحث على اختبار 50م عدو من انطلاق 10م (اختبار السرعة القصوى) واختبار نيلسون (اختبار سرعة الاستجابة) كأدوات لقياس متغيرات البحث.

-النتائج المتوصل إليها:

بنت النتائج التي توصل إليها الباحث إلى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين التطبيق القبلي والبعدي في اختبائي السرعة القصوى واختبار سرعة الاستجابة الحركية وذلك لصالح التطبيق البعدي، كما بينت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في التطبيق البعدي بين العينتين التجريبية والضابطة في اختبار السرعة القصوى وذلك لصالح العينة التجريبية، بينما لم ترق نتائج اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية بين العينتين التجريبية والضابطة إلى مستوى الدلالة. بوصي الباحث بضرورة استخدام هذا النمط من التدريب الرياضي من قبل المدربين وكذلك الاعتماد على البرنامج المصمم من طرف الباحث لغرض تحسين السرعة القصوى وسرعة الاستجابة

-الدراسة الثالثة

صاحب الدراسة: عبد الغني مجاهد صالح مظهر، دكتوراه في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية، 2010.

عنوان الدراسة: أثر نمطي التدريب التكراري والتدريب الفترتي مرتفع الشدة على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والإنجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة الى ما يلي:

- أثر التدريب التكراري على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والانجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.
- أثر التدريب الفترتي مرتفع الشدة على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والإنجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.
- الفروق بين طريقتي التدريب التكراري والتدريب مرتفع الشدة في تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والانجاز لدى اللاعبين.
- عينة الدراسة: تم اختيار العينة بطريقة عمدية من المجتمع الكلي للدراسة والبالغ عددهم 13 لاعبا حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين في متغيرات الدراسة قوم كل مجموعة 5 لاعبين، إحداهما تدرت بطريقة التدريب التكراري والأخرى بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة، وذلك على لاعبي جري المسافات الطويلة لمنتخب الجامعة الاردنية لألعاب القوى والذين تتراوح أعمارهم ما بين (18-21) سنة وعددهم 10.
- المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي ملائمته لطبيعة الدراسة.
- الأدوات المستخدمة: الاختبارات والمقاييس
- النتائج المتوصل اليها:
- أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري لتطوير العتبة الفارقة اللاهوائية في هذه الدراسة قد أدى إلى تطوير هذه الصفة لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.
- إن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري في هذه الدراسة قد أدى إلى تطوير الانجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.
- الدراسة الرابعة:
- صاحب الدراسة: أحمد صاوحار سالار، رسالة ماجستير، العراق، 2009.
- عنوان الدراسة: أثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات.
- الهدف من الدراسة:
- إعداد منهج تدريبي لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- التعرف على أثر المنهج التدريبي بطريقة التدريب التكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات
- التعرف على دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- المنهج المتبع:
- المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث.
- عينة الدراسة:
- عينة البحث تمثلت في نادي نوروز الرياضي بكرة القدم صالات في المحافظة السليمانية. حيث تم اختبار عينة البحث بصورة عمدية.
- الأدوات المستخدمة في الدراسة:
- الاستبيان، القياسات والاختبارات، الملاحظة العلمية التجريبية.
- النتائج:
- توصل الباحث إلى أن استخدام طريقة التدريب التكراري له تأثير على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات.

-لم تظهر هناك فروق معنوية في نتائج الاختبارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة من جراء تنفيذ الأسلوب المتبع من قبل المجموعة الضابطة.

-وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

-الدراسة الخامسة:

- صاحب الدراسة : مشرف عزيز اللامي، جامعة القادسية 2007.

- عنوان الدراسة: أثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة من الاعداء الخططي في بعض الصفات البدنية للمهارات الأساسية في كرة اليد.

- هدف الدراسة:

التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح وبحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص في المعرفة الخططية للمهارات الحركية.

- منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

- عينة الدراسة:

اختار الباحث العينة بطريقة عمدية للشباب لمنطقة الفرات.

-الأدوات المستخدمة:

الاختبارات المهارية، الاختبارات البدنية، القياسات

- النتائج:

-حدوث تطور واضح للمجاميع الثلاث في الصفات البدنية و المهارية.

-حدوث تطور واضح للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت 80 % أعداد خططي.

- التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة

من حيث المنهج: اتفقت بعض الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي لملائمته لمثل النوع من الدراسة من حيث الأهداف: استفاد الباحثان من الدراسات السابقة في صياغة أهداف الدراسة وفروضها وتحديد الإطار العام للدراسة فضلا عن عرض ومناقشة النتائج.

وبذلك اتفقت دراستنا الحالية مع معظم الدراسات السابقة من حيث الشكل واختلفت معها في المضمون.

أما من حيث عينة الدراسة: اتفقت الدراسة مع الدراسة السابقة في أن العينة كانت من اللاعبين الذين ينشطون في مختلف البطولات الرياضية.

1.التدريب التكراري :

إجراءيا: هو طريقة تدريبية تعمل على تنمية القدرات البدنية وتطوير كفاءة الرياضي حيث تتميز بالشدة القصوى أثناء الأداء والتي تصل الى حوالي (01%←211%) من أقصى ما يستطيع الفرد ، مع وجود فترات راحة كاملة.

1.1.أهداف التدريب التكراري:

2.1.أهمية التدريب التكراري:

2.2.الصفات البدنية :

1.2.الصفات البدنية الأساسية التي تطلبها النشاطات الرياضية المختلفة هي:

-القوة : وترتبط بالجهاز العضلي.

- السرعة : وترتبط بالجهاز العصبي.

-التحمل : ويرتبط بالجهاز الدوري التنفسي.

المرونة : وترتبط بالمفاصل والأربطة.

-التوازن : وترتبط بجهاز التوازن خلف الأذن.

2.2. هناك صفات بدنية مركبة مكونة من هذه الصفات هي:

-الرشاقة : وهي مركبة من صفات السرعة والقوة والتوازن والمرونة.

-القوة المميزة بالسرعة (القدرة) : وهي مكونة من صفتي السرعة والقوة بنسب مختلفة.

- تحمل السرعة : وهي مكونة من صفتي السرعة وتحمل.

-تحمل القوة : وهي مكونة من صفتي القوة وتحمل.

-تحمل الأداء : وهي صفة مكونة من الصفات البدنية مع الأداء المهاري أو الخططي.

-التوافق : وهي صفة مكونة من الرشاقة وإتقان أداء المهارات الأساسية للعبة.

3. الإجراءات المنهجية:

1.3. الدراسة الاستطلاعية

- الدراسة الاستطلاعية هي عبارة عن دراسة مسحية أولية يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار

أساليب البحث وأدواته، حيث قام الباحثان بالدراسة الاستطلاعية من الفترة ما بين 2019/01/13 إلى غاية

2019/02/21، واشتملت على عدة خطوات أُلخصها فيما يلي:

أ- تحديد الاختبارات المناسبة لقياس بعض الصفات البدنية (القوة، سرعة)

ب- الاتصال بإدارة النادي وذلك من أجل مساعدتنا على تنفيذ الاختبارات.

والهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية هو:

أ- التأكد من مدى صلاحية الوحدات التعليمية أو البرنامج.

ب- معرفة أهم المعوقات والصعوبات.

ج- التأكد من ملائمة مكان اجراء الدراسة.

د- تحديد الوسائل والأدوات بدقة.

هـ- ايجاد المعاملات العلمية لأدوات الدراسة (الثبات والصدق).

-المجال المكاني والزمني:

أ_ المجال المكاني:

قام الباحثان بأجراء اختبارات على مستوى النادي الرياضي الهاوي لكرة اليد وذلك بالقاعة المتعددة الرياضات بالمسيلة.

ب_ المجال الزمني:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:

الاختبار القبلي 31 جانفي 2019

الاختبار البعدي 21 فيفري 2019.

2.3. المنهج المتبع في الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي لملائمته لموضوع بحثنا.

3.3. مجتمع وعينة البحث:

مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من 08 فرق بمعدل 110 لاعبا ينشطون في رابطة ولاية المسيلة .

عينة الدراسة: تمثلت عينة البحث من 20 لاعب ينشطون في فريق النادي الرياضي للهوات لكرة اليد ببلدية المسيلة وقد

قسمنا الفريق إلى مجموعتين:

أ- العينة التجريبية وتضم 10 لاعبين والتي تتدرب وفق البرنامج التدريبي المقترح.

ب- العينة الشاهدة وتضم 10 لاعبين والتي تتدرب وفق البرنامج المعتاد.

4.3 تكافؤ مجموعتي البحث:

-معدلات النمو(السن، الطول، الوزن):

الدلالة	ت المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		العينات	
		ع	س	ع	س	وحدة القياس	المتغيرات
غير دال	0.65	0.35	1.56	0.41	1.56	سم	الطول
غير دال	0.93	2.91	46.04	3.2	45.13	كلغ	الوزن
غير دال	0.41	0.72	14.77	0.77	14.71	سنة	العمر

الجدول رقم (1): يوضح النتائج الخاصة بذلك

المصدر: المؤلف، الدراسة الحالية

من الجدول رقم (1) يتضح أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات الوزن والطول والعمر .
- اختبار السرعة بالكرة:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (اختبار السرعة بالكرة) وذلك قبل إجراء الاختبارات القبليّة أي قبل إجراء الدراسة أو الدراسة الأساسية.

الدلالة	ت المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		العينات	
		ع	س	ع	س	المعالم الاحصائية للصفات البدنية	السرعة بالكرة
غير دال	1.09	0.14	2.03	0.22	2.11		

الجدول رقم (2): يوضح النتائج الخاصة بتكافؤ العينين التجريبية والشاهدة

المصدر: المؤلف، الدراسة الحالية

من الجدول رقم (2) يتضح أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد العينتين التجريبية والشاهدة في الصفات البدنية السرعة بالكرة، اذا كانت قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية وهذا ما يدل على تكافؤ العينتين.
. اختبار القوة:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في (اختبار القوة) وذلك قبل إجراء الاختبارات القبليّة أي قبل إجراء الدراسة أو الدراسة الأساسية.

الدلالة	ت المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		العينات المعالم الاحصائية للصفات البدنية
		ع	س	ع	س	
غير دال	0.21	0.57	9.81	0.77	9.83	القوة

الجدول رقم (3): يوضح النتائج الخاصة بتكافؤ العينين التجريبية والشاهدة

المصدر: المؤلف، الدراسة الحالية

من الجدول رقم (3) يتضح أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد العينتين التجريبية والشاهدة في الصفات البدنية التالية اختبار القوة اذا كانت قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية وهذا ما يدل على تكافؤ العينتين. أدوات الدراسة:

- الاختبار الأول: اختبار السرعة لمسافة 30 متر.

- الهدف: قياس السرعة بالكرة لمسافة 30 متر.

- الوسائل المستعملة:- ملعب كرة اليد، صفارة، ميقاتي (كرونومتر)، بطاقة تسجيل، كرات.

- وصف الاختبار: يقف اللاعب عند خط البداية الذي يبتعد عن خط المرمى لملاعب كرة اليد ب 1 متر، وعند

سماع إشارة الانطلاق ينطلق اللاعب بسرعة قصوى إلى خط المنتصف، أين يستقبل الكرة من أحد الزملاء

ويستمر بالجري مع تنطيط الكرة بسرعة حتى خط 9متر. يقوم الباحث بتسجيل زمن المسافة المقطوعة بالكرة.

- التسجيل: تسجل أحسن محاولة لكل مسافة من مجموع محاولتين للاختبار ككل. موقع الاتحاد الفرنسي لكرة اليد اختبارات بدنية 2000.

ب- الاختبار الثاني: اختبار القوة.

- الهدف: قياس القوة.

- الوسائل المستعملة:

- كرات طبية بوزن 3 كلغ.

- صفارة - شريط قياس.

- أرضية مسطحة.

- بطاقة تسجيل.

وصف الاختبار: باستخدام الأرضية المسطحة يتم تخطيط رواق طوله 20متر وعرضه 3متر.

يقوم اللاعب بقذف الكرة الطبية من بداية خط الرواق، محاولا تسجيل أقصى مسافة ممكنة داخل الرواق. التسجيل:

- تحسب أكبر مسافة التي قطعها الكرة الطبية داخل الممر.

- تسجل أفضل محاولة من مجموع محاولتين. الشروط:

- يعتبر لمس الخط عند قذف الكرة مخالفة.

- الرميات التي تكون خارج الرواق لا تحسب.

- الخصائص السيكمترية للاختبارات.

- ثبات الاختبار:

لحساب الثبات تم إجراء تطبيق الاختبارات على أربعة لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية ثم إعادة التطبيق بنفس شروط الإجراء الأول لقد تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة التطبيق الأول والتطبيق الثاني والجدول الآتي يبين درجة معامل الارتباط بيرسون لاختبارات المستخدمة في الدراسة .

معامل الارتباط	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		المحاور
	إعادة التطبيق	التطبيق	إعادة التطبيق	التطبيق	
0.632	3.457	3.243	19.237	21.23	اختبار السرعة
0.754	2.388	3.336	20.671	21.56	اختبار القوة
0.669	4.617	3.835	18.164	22.99	أداة القياس ككل

الجدول رقم (4): معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني لمحاور أداة القياس (ن = 10).

المصدر: المؤلف، الدراسة الحالية

يتضح من الجدول رقم (4) إن معامل الارتباط في اختبار السرعة بالكرة بلغ معامل الارتباط بيرسون 0.632 ، وفي اختبار القوة بلغ معامل الارتباط 0.754 بينما بلغ معامل الارتباط بيرسون في أداة القياس ككل 0.669 ، وهو معامل ارتباط يمكن الاطمئنان عليه في حكم على ثبات الاختبارات.

- صدق الاختبار:

- الصدق الذاتي:

والجدول التالي يبين الصدق الذاتي لاختبارات المستعملة في الدراسة:

الصدق الذاتي		معامل الارتباط		المحاور
0.632	اختبار السرعة	0.79	0.632	اختبار السرعة
0.754	اختبار القوة	0.86	0.754	اختبار القوة
0.669	أداة القياس ككل	0.817	0.669	أداة القياس ككل

جدول رقم (5): يبين معامل الارتباط والصدق الذاتي

المصدر: المؤلف، الدراسة الحالية

وبما أن معامل ثبات الاستبيان يساوي : 0,669 ، فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي:

معامل الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

ومنه فالصدق الذاتي = 0,817.

واستنتاجا من دراسة معاملي الصدق والثبات (الصدق = 0,817 و الثبات = 0,669) ، نستطيع القول أن هناك دلالة إحصائية بين كل عبارات المحور والدرجة الكلية للمحور الذي يمثلها، كما أن كل محاور الاستبيان الأربعة مرتبطة مع الدرجة الكلية للاستبيان، كما يتميز الاستبيان بدرجة مقبولة من الثبات، وبالتالي نستطيع الحكم على أن الاستبيان يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات.

موضوعية الاختبار:

وهي أحد الشروط المهمة للإخبار الجيد الذي يعني "عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل الباحث أو أن تتوافر الموضوعية دون التمييز والتدخل الذاتي من قبل الحرب وكلما لم تتأثر بالأحكام الذاتية زادت قيمة الموضوعية (وجبه محجوب، 1993، ص 225). ويقول بوداود أن الاختبار الموضوعي هو الاختبار المجرد وغير متحيز حيث أنه يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون أي أن النتائج لا تتأثر بذاتية المصحح أو شخصيته. (عبد اليمين بوداود، 2010، ص 71).

- البرنامج التدريبي:

- البرنامج التدريبي:

إن بناء البرنامج التدريبي يتطلب أسس علمية تبنى عليها الوحدات من أهمها: تحديد المستوى الرياضي المراد تطويره وتبويبه في عناصر، ويتم ذلك بتحديد الموضوعات والمعارف المطلوبة تبويبها، الوقت الذي يحتاجه الرياضي لأحداث التغيير المستهدف في المستوى الرياضي، تحديد نوعية التدريب الرياضي الذي سيتم تصحيحه كل هذا بالاعتماد على المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة.

- محتوى البرنامج التدريبي:

تم تنفيذ الوحدات التدريبية ابتداء من يوم 2019/03/18 إلى 2019/5/02، واستغرقت مدة تطبيق البرنامج التدريبي 6 أسابيع، وكان عدد الوحدات في الأسبوع: 2 حصة تدريبية، أما بالنسبة للزمن الوحدة فقد كان 70 دقيقة وقسمت كل وحدة إلى ثلاث مراحل تحضيرية مدتها 15 دقيقة والمرحلة الرئيسية مدتها 40 دقيقة والمرحلة الختامية مدتها 15 دقيقة.

2.5. قياس صدق الوحدات التعليمية:

عرضت الاختبارات على عدد من الأساتذة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وذلك لإبداء الرأي في محاور الاختبار، ومدى صلاحية ومناسبة مكوناته لدى الفئة المدروسة الملحق رقم (2)

- اجراءات التطبيق الميداني لأدوات الدراسة:

- الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة يوم 07 مارس 2019، في الفترة المسائية الساعة 17:00 زوالا على العينة التجريبية وأعيد نفس الاختبار على العينة الشاهدة يوم 11 مارس 2019، بالقاعة المتعددة الرياضات في نفس الترتيب. إذ تم تسجيل نتائج الاختبارات القبليّة بعد تثبيت الظروف المحصلة بالاختبارات من حيث الزمن المكان والأدوات المستخدمة، نفس الظروف نفس الشخص بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية.

التجربة الرئيسية للأداة:

تم تطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية عكس العينة الشاهدة التي تبقى على برنامجها المعتاد. وتمثل زمن إجراء الحصة التدريبية أيام الاثنين و الخميس من 17:30 إلى 18:45 بالنسبة للعينة الشاهدة ومن الأحد والثلاثاء من 17.30 الى 18.45 للعينة التجريبية من كل أسبوع في نفس التوقيت بمعدل 75 دقيقة لكل حصة حيث بلغ عدد الحصة التدريبية المطبقة على المجموعة التجريبية 12 حصة تدريبية أي ما يعادل 6 أسابيع.

الاختبارات البعدية:

بعد قيامنا بإجراء الاختبارات القبليّة والوحدات التدريبية قمنا بإجراء الاختبارات البعدية يوم 29 أبريل 2019 على العينة التجريبية ويوم 02 ماي 2019، على العينة الشاهدة في الفترة المسائية 17:30 مساءً على العينة التجريبية والعينة الشاهدة بالقاعة المتعددة الرياضات في نفس التوقيت.

إذ تم تسجيل نتائج الاختبارات البعدية بنفس توقيت الظروف المحيطة بالاختبار من حيث الزمن والمكان والأدوات المستخدمة بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية.

4. تحليل النتائج ومناقشتها:

1.4. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى:

و التي تنص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار (القبلي والبعدي) في كل من السرعة والقوة لدى المجموعة التجريبية".

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالة	ت	د.ح
	س	ع	س	ع			
السرعة	2.45	0.48	2.01	0.16	0.000	0.36	09

الجدول 6: يبين دلالة الفروق بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في متغير السرعة لدى المجموعة التجريبية
المصدر: المؤلف، الدراسة الحالية

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالة	ت	د.ح
	س	ع	س	ع			
السرعة	2.45	0.48	2.01	0.16	0.012	0.89	09

الجدول 7: يبين دلالة الفروق بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في متغير السرعة لدى المجموعة الضابطة
المصدر: المؤلف، الدراسة الحالية

يتبين من الجدول رقم (6) الذي يبين دلالة الفروق بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في السرعة بالكرة لدى المجموعة التجريبية عن وجود فروق دالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي حيث أظهرت نتائج المجموعة التجريبية بأن قيمة (T) بلغت (0.36)، عند درجة حرية (09) ومستوى دلالة (0.000)، أقل من (0.05)، مما يدل على أن الفرق دال ولصالح الاختبار البعدي.

ويتبين من الجدول رقم (7) الذي يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغير السرعة عن وجود فروق دالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي حيث أظهرت نتائج المجموعة الضابطة بأن قيمة (T) بلغت (0.89)، عند درجة حرية (09) ومستوى دلالة (0.012)، أقل من (0.05)، مما يدل على أن الفرق دال ولصالح الاختبار البعدي.

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالة	ت	د.ح
	س	ع	س	ع			
القوة	9.67	0.91	11.03	0.83	0.000	4.36	09

الجدول رقم (8): يبين دلالة الفروق بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في متغير القوة لدى المجموعة التجريبية
المصدر: المؤلف، الدراسة الحالية

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالة	ت	د.ح
	ع	س	ع	س			
السرعة	0.69	9.79	0.63	10.15	0.014	0.89	09

الجدول رقم (9): يبين دلالة الفروق بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في متغير القوة لدى

المجموعة الضابطة

المصدر: المؤلف، الدراسة الحالية

يتبين من الجدول رقم (8) الذي يبين دلالة الفروق بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في متغير القوة لدى المجموعة التجريبية عن وجود فروق دالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي حيث أظهرت نتائج المجموعة التجريبية بأن قيمة (T) بلغت (4.36)، عند درجة حرية (09) ومستوى دلالة (0.000)، أقل من (0.05)، مما يدل على أن الفرق دال ولصالح الاختبار البعدي.

ويتبين من الجدول رقم (9) الذي يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فيما يخص متغير القوة عن وجود فروق دالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي حيث أظهرت نتائج المجموعة الضابطة بأن قيمة (T) بلغت (0.89)، عند درجة حرية (09) ومستوى دلالة (0.14)، أقل من (0.05)، مما يدل على أن الفرق دال ولصالح الاختبار البعدي.

بالنسبة للمجموعة التجريبية فهذه النتائج تفسر لنا أثر طريقة التدريب التكراري في تحسين صفة السرعة والمطابقة على المجموعة التجريبية على عكس المجموعة الشاهدة التي لم تخضع للبرنامج التدريبي المقترح. وهذا يتفق مع ما تشير إليه ليلي السيد فرحات (1991) التي تؤكد أن تطور عنصر السرعة يتم من خلال استعمال طريقة التدريب الملائمة وأكثر طرق ملائمة في تطوير عنصر السرعة هي الطريقة التكرارية ومن هنا يلعب التدريب دورا مهما في تنمية قدرة اللاعب في تطوير هذه الصفة. (ليلي السيد فرحات، 2001، ص 100)

- النتائج التي تحصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار القوة والموضحة في الجداول رقم (8). والتي أسفرت عنها إحداث فروق معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح هذا الأخير بالنسبة للمجموعة التجريبية فهذه النتائج تفسر لنا أثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على طريقة التدريب التكراري في تحسين صفة القوة والمطابقة على المجموعة التجريبية على عكس المجموعة الشاهدة التي لم تخضع للبرنامج التدريبي المقترح. حيث تم استخدام شدة مختلفة ومتدرجة في الحصص التدريبية بطريقة التدريب التكراري التي تتناسب وتتلاءم مع مستوى عينة البحث فضلا عن استخدام التكرارات بشكل صحيح وفترات راحة مناسبة والأجهزة المستعملة والمساعدة.

ولهذا تعد صفة القوة من الناحية الرياضية لدفع أو تحريك أو زيادة سرعة الأجهزة المستعملة كالكرة مثلا، وكذلك فهي عامل أساسي حتى يستطيع اللاعب التغلب على وزن جسمه عندما يحاول الخداع وتغيير اتجاهه وسرعته للمرور من المنافس. وهذا ما يشير إليه مختار حنفي محمود: "لكي يستطيع اللاعب أداء المهارة بطريقة مثالية لا بد أن تكون عضلاته قوية حتى يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب في المباريات تحت ضغط الخصم" (-مفتي إبراهيم حماد، 1980، ص 89).

وهذا يتفق مع ما يشير إليه البسطويسي (1999) في طريقة التدريب التكراري التي تتميز بالشدة فيها من (90-100%) وفي تدريبات القوة تقترب من (80-90) من الشدة القصوى، ومن الممكن الوصول الى (100%) كإحدى التدريبات الخاصة بقياس المستوى" (أحمد البسطويسي، 1999، ص 314).

كما يتفق هذا ايضا مع ما يشير اليه جنسن (1982) الذي يؤكد على أن المستوى العالي من القوة العضلية يسهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد. (جنسن فيشر، 1982، ص65).

مما سبق فإن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة يرجع للوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري وبالتالي تحقق الفرضية الأولى .

2.7. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية:

و التي تنص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي فيما يخص الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية "

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالة	ت	د.ح
	س	ع	س	ع			
السرعة	2.02	0.16	4.03	0.20	0.015	3.78	18

الجدول رقم (10): يبين دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغير السرعة في الاختبار البعدي.

المصدر: المؤلف، الدراسة الحالية

يبين الجدول رقم (10) نتائج دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغير السرعة في الاختبار البعدي، حيث أظهرت النتائج بأن قيمة (T) بلغت (3.78)، عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.015)، أقل من (0.05)، مما يدل على أن الفرق دال ولصالح المجموعة التجريبية.

المتغير	العينة الضابطة		العينة التجريبية		الدلالة	ت	د.ح
	س	ع	س	ع			
القوة	9.76	0.65	11.01	0.81	0.016	2.45	18

الجدول رقم (11) يبين دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغير القوة في الاختبار البعدي.

المصدر: المؤلف، الدراسة الحالية

يبين الجدول رقم (11) نتائج دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغير القوة في الاختبار البعدي، حيث أظهرت النتائج بأن قيمة (T) بلغت (2.45)، عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.016)، أقل من (0.05)، مما يدل على أن الفرق دال ولصالح المجموعة التجريبية.

4.7. تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية:

تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي، فيما يخص الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

يتبين

من خلال نتائج الجداول (10) وبعد تطبيق البرنامج التدريبي بطريقة التدريب التكراري على المجموعة التجريبية انضج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والشاهدة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية. وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المبني على طريقة التدريب التكراري له تأثير إيجابي على تحسين صفتي السرعة والقوة.

حيث أن التدريب الرياضي يهدف إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية مثل القوة والسرعة. (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2002 ص29). وأن مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة تؤدي إلى أحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي في الانجاز الرياضي (-مفتي إبراهيم حماد، ص3). فالنتائج التي تحصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار السرعة والموضحة في الجداول رقم (10) وان هذا التطور في مستوى السرعة بدون كرة وبالكرة يعود الى فاعلية البرنامج التدريبي بطريقة التدريب التكراري في الاختبار البعدي ونتيجة التبادل الصحيح بين العمل والراحة وعدد التكرارات المستخدمة.

حيث ان طريقة التدريب التكراري لها خصائص ومميزات والتي تنص على إن عمليات التقدم في مستوى الصفات البدنية تتم نتيجة التبادل الصحيح بين العمل والراحة إذ ان الحمل الذي يقع على كاهل الفرد يؤدي إلى هبوط مؤقت من المقدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية للجسم، (محمد كاضم، 2004، ص156).

وخلال فترات الراحة ينتج الجسم كمية من الطاقة أكبر من تلك التي يستهلكها في أثناء المجهود أي أن الطاقة التي توجد في الجسم بعد فترة استعادة الشفاء تكون أكبر من الطاقة التي كانت موجودة في الجسم قبل بدء المجهود لذلك يجب العناية بمكونات الحمل وخاصة بالعمل والراحة لأنهما يشكلان قاعدتين أساسيتين لوحدة متكاملة. (دراسة حيدر غازي إسماعيل، 2005، ص53).

-كما ان النتائج التي تحصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار القوة حيث تم استخدام شدة مختلفة ومتدرجة في الحصة التدريبية بطريقة التدريب التكراري التي تناسب وتتلاءم مع مستوى عينة البحث فضلا عن استخدام التكرارات بشكل صحيح وفترات راحة مناسبة والأجهزة المستعملة والمساعدة (أحمد سعد جلال، 2008. ص122).

ولهذا فان القوة من الناحية الرياضية لدفع أو تحريك أو زيادة سرعة الأجهزة المستعملة كالكرة مثلا، وكذلك فهي عامل أساسي حتى يستطيع اللاعب التغلب على وزن جسمه عندما يحاول الخداع وتغيير اتجاهه وسرعته للمرور من المنافس. حيث تشير بعض الدراسات العلمية والبحوث الاكاديمية الى أن القوة العضلية واحدة من العوامل الفعالة في ممارسة رياضة كرة اليد، وقد يرجع لها الكثير من عوامل التفوق والوصول إلى المستويات العالية.

وهذا يتفق مع ما يشير اليه مختار حنفي محمود (1980) "لكي يستطيع اللاعب أداء المهارة بطريقة مثالية لابد أن تكون عضلاته قوية حتى يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب في المباريات تحت ضغط الخصم" (مختار حنفي محمود، 1980، ص66).

- مما سبق فإن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة يرجع للبرنامج التدريبي المقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري وبالتالي تحقق الفرضية الثانية،

وخلاصة القول إن من خلال تحقق الفرضيات الجزئية الأولى والثانية فان الفرضية العامة والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية قد تحققت.

5. الاستنتاجات والاقتراحات

في ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض ومناقشة النتائج تم استخلاص الاستنتاجات التالية:

- أن طريقة التدريب التكراري لها أثر ايجابي على الصفات البدنية.

- أن البرنامج التدريبي القائم على طريقة التدريب التكراري له تأثير فعال في الصفات البدنية بشكل عام وصفتي السرعة والقوة بشكل خاص.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الصفات البدنية تعزى للبرنامج التدريبي المقترح.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في الصفات البدنية لدى المجموعة التجريبية
-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي فيما يخص الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

اقتراحات

من خلال النتائج المتوصل إليها في الدراسة يمكن تقديم الاقتراحات التالية:

- اجراء دراسات مشابهة باستخدام طريقة التدريب التكراري مقارنة مع طريق التدريب الأخرى.
-إجراء دراسات مشابهة على مراحل عمرية مختلفة للتعرف على أثر استخدام طريقة التدريب التكراري على بعض الصفات البدنية مثل السرعة والقوة لدى لاعبي كرة اليد.

-إجراء دراسات مشابهة على للتعرف على أثر استخدام طريقة التدريب التكراري على بعض الصفات البدنية في رياضات جماعية أخرى.

-إجراء دراسات مشابهة على ب استخدام طرق تدريب أخرى والتعرف على أثرها على بعض الصفات البدنية في رياضات جماعية أخرى وكذلك الرياضات الفردية.

6. قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

-أحمد بسطويسي، أسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والالعاب الرياضية، مركز الكتاب الحديث، 2014

-أحمد بسطويسي، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 1999
-أحمد سعد جلال، الاختبارات والمقاييس النفسية، القاهرة، مصر، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، 2008.

-أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة (المفاهيم التطبيقات)، ط3، حلوان: دار الفكر العربي، 2000.
-عبدالله حسن اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مركز الطيف للطباعة، العراق، 2004 .

- حسام الدين شريط، اقتراح برنامج رياضي قائم على التدريب التكراري لتنمية السرعة القصوى وسرعة الاستجابة عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة (دراسة تجريبية لفريق شباب باتنة المنتهي إلى حظيرة القسم الوطني الأول للموسم الرياضي 2012/2013، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية رقم 06 (2/2014) (أكتوبر 2014، ص11-18.

- حسام الدين شريط- و لعبان كريم، فعالية استخدام طريقتي التدريب التكراري والفتري على تطوير السرعة الانتقالية وسرعة الأداء الحركي عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة، دراسة تجريبية على فريق شباب باتنة المنتهي الى حظيرة القسم الوطني الثاني المحترف للموسم الكروي 2015/2016، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية رقم 12(2/2017) (أكتوبر 2017)، ص 149-158.

-حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، الفكر العربي القاهرة. 1980.

-كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسنين، رباعية كرة اليد الحديثة، ط 1، مركزالكتاب للنشر، 2001.

-ليلي السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001

-مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.

-مفتي إبراهيم حماد :المهارات الرياضية، ط1، مركزالكتاب للنشر، القاهرة، 2002.



مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم: مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، 2005
-وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب، دار الهدى، أمينيا، 2002.
-محمد كاضم : تأثير استخدام طريقة التدريب التكراري بأسلوبين مختلفين في تطوير القدرة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 2004.