



تهامة

مجلة علمية – أكاديمية – محكمة – نصف سنوية – تصدر عن جامعة الحديدة

ISSN:2710-1282 (Online)

ISSN:2710-1290 (Print)

www.tehama-journal.com



العدد السادس عشر (يوليو – ديسمبر ٢٠٢٢م)



الجمهورية اليمنية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الحديدة
مركز التطوير وضمان الجودة

التوجهات الاستراتيجية لجامعة الحديدة 2025م

تدو بيئة تعليمية وبحثية متميزة تلبي متطلبات
سوق العمل واحتياجات التنمية الشاملة.

رؤية
الجامعة

تقديم تعليم عال متميز يلبي احتياجات التنمية ويحقق
المعايير الأكاديمية من خلال قيادة مؤسسية، وبرامج
تعليمية نوعية جيدة، وبيئة تعليمية محفزة، وكوادر
أكاديمية محترفة، وشراكة مجتمعية فاعلة.

رسالة
الجامعة

التميز والابداع، الولاء المؤسسي، التعليم المستمر،
الشراكة المؤسسية، العمل بروح الفريق، أخلاقيات
المهنة.

قيم
الجامعة

الأهداف الاستراتيجية:

- 1- تعزيز نظم الحوكمة والقيادة الجامعية المؤسسية، وترسيخ الامركزية، وممارسة مبادئ الجودة والشفافية والمساءلة.
- 2- تطوير البرامج الأكاديمية ومقرانها الدراسية بما يلبي المعايير الوطنية ومتطلبات الاعتماد الأكاديمي.
- 3- تحقيق الاستقرار الوظيفي للكوادر الأكاديمية والإدارية المتميزة من خلال الحوافز المادية والمعنوية، وبرامج التنمية المهنية والتنظيم المستمر.
- 4- إعداد كوادر متخصصة ومتميزة تلبي احتياجات سوق العمل، وقادرة على المنافسة محلياً وإقليمياً.
- 5- تهيئة بيئة ملائمة لتطوير البحث العلمي، وبناء القدرات البحثية، لتسهم في حل المشكلات المجتمعية، وتحقيق التنمية الوطنية الشاملة المرتبطة بالاقتصاد المعرفي.
- 6- تنويع مصادر التمويل بما يسهم في إعادة إعمار البنية التحتية وتجهيزاتها العملية، ومصادر المعلومات وتقنياتها.
- 7- تفعيل الشراكة المؤسسية بين الجامعة والمؤسسات والهيئات والجهات ذات العلاقة محلياً وإقليمياً ودولياً.

تهامة

مجلة علمية أكاديمية مُحكّمة نصف سنوية

تصدرها نيابة الدراسات العليا والبحث العلمي - جامعة الحديدة - الجمهورية اليمنية.
تصدر مرتين في العام، تخاطب الأساتذة والهيئات العلمية الجامعية، وتهتم بنشر
الدراسات والبحوث العلمية الأكاديمية ذات المستوى الرفيع في مجالات الأدب واللغة
والفنون والعلوم التطبيقية.

البحوث والدراسات المنشورة في المجلة تعبر عن آراء أصحابها الباحثين فقط، ولا تعبر
بالضرورة عن رأي المجلة أو هيئة التحرير.

حقوق الطبع محفوظة لجامعة الحديدة، ولا يجوز نسخ المجلة لأغراض تجارية، كما لا يجوز نشر أي
جزء من هذه المجلة أو اقتباسه إلا بعد الحصول على موافقة خطية من رئيس التحرير.

التبادل والإهداءات: توجه الطلبات باسم سكرتير التحرير
توجه المراسلات باسم سكرتير التحرير عبر إيميل المجلة أو عبر العنوان البريدي
الجمهورية اليمنية - جامعة الحديدة - نيابة الدراسات العليا والبحث العلمي - مجلة تهامة

ص.ب (٣١١٤)

البريد الإلكتروني: info@tehama-journal.com

الموقع الإلكتروني: www.tehama-journal.com

الهيئة الاستشارية:

- أ.د/ عز الدين حسن معاد- نائب رئيس الجامعة للشؤون الأكاديمية.
أ.د/ بدر إسماعيل عبدالرزاق- أستاذ الكيمياء- كلية التربية بالحديدة.
أ.د/ علي محمد علي الناشري- أستاذ التاريخ القديم- كلية الآداب.
أ.د/ علي سيف المشرقي- أستاذ الإخراج التلفزيوني والمسرحي- كلية الفنون الجميلة.
أ.د/ عباس محمد عبده الخذقي- أستاذ الهندسة البترولية- جامعة حضرموت.
أ.د/ العجال محمد عدالة- أستاذ وعميد كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير
جامعة مستغانم- الجزائر.
أ.د/ يحيى إبراهيم قاسم الفقيه- أستاذ اللغويات – كلية الآداب.
أ.د/ محمد رضا مبارك- أستاذ الأدب والنقد- جامعة بغداد- العراق.
أ.د/ محمد طاهر عبدالرحمن معجم- أستاذ هندسة تكرير النفط والغاز- كلية الهندسة.
أ.م.د/ ظاهر علي الرشاحي- أستاذ علوم الحاسوب المشارك- كلية علوم وهندسة الحاسوب
أ.م.د/ عبد العزيز عبد الهادي العامري- أستاذ الإدارة التربوية المشارك- جامعة حجة.

هيئة تحرير المجلة:

- أ.د/ علي بناوي جذع الريبيدي- أستاذ علوم الحياة- عميد كلية الهندسة.
أ.د/ عزي أحمد فقيه- أستاذ العلوم البيئية – عميد كلية الزراعة.
أ.د/ أحمد محمد قاسم مذكور- أستاذ التفسير وعلوم القرآن – كلية التربية بالحديدة
أ.م.د/ أحمد عزي صغير شواش- أستاذ الأدب والنقد المشارك – كلية التربية زيد
أ.م.د/ أفراح عبده أحمد الهيثمي- أستاذ قانون المرافعات المشارك- كلية الشريعة والقانون.
أ.م.د/ أحمد محسن عثمان القدسي- أستاذ الأحياء الدقيقة المشارك- كلية الطب والعلوم الصحية
أ.م.د/ جلال أحمد عبدالله العسكري- أستاذ الصناعات الغذائية المشارك- كلية الهندسة.
د/ جميل راشد سلمان- أستاذ هندسة الحاسوب المساعد- كلية علوم وهندسة الحاسوب

المشرف العام

أ.د. محمد أحمد أمين الأهدل
رئيس الجامعة

رئيس التحرير

أ.د. محمد حمد محمد بلغيث
نائب رئيس الجامعة
للدراسات العليا والبحث العلمي

مدير التحرير

د. عبدالله محمد أحمد النهاري
عميد مركز التطوير وضمان الجودة

المراجعة اللغوية للغة الإنجليزية

د. سمير أحمد الحمادي

المراجعة اللغوية للغة العربية

أ.م.د. يوسف حسن العجيلي

سكرتير التحرير

د/ عارف علي عبدالله الصغير

المراجعة الفنية والتصميم

والإخراج والتنفيذ

د.ذي يزن عبده محمد الرمانة

مدير عام الدراسات العليا

Thoyazan8@yahoo.com

محتويات العدد

الباحث	الموضوع	الصفحة
هيئة التحرير	قواعد النشر	٧
المشرف العام	الافتتاحية	٨
أ.م.د. أمير فاضل سعد قاند	التصوير النفسي في القرآن الكريم	٩
د. علي صالح علي الأعجم	دور استراتيجيات إدارة الموارد البشرية في تحسين الأداء الوظيفي من خلال الرضا الوظيفي كمتغير وسيط: دراسة ميدانية على مستشفى الأمل العربي بمحافظة الحديدة	٣٤
د. ناجية سليمان إبراهيم سليمان	الأفعال الكلامية في خطبة منذر بن سعيد البلوطي-دراسة تداولية	٧١
د. خالد علي أحمد البرعي	تأثير التدريب بأسلوب المقتربات الخطئية الهجومية على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد	٩٣
أ. إدريس درهم محمد علي	حرية الزواج في رواية "النَّدَم المتأخر على الماضي" (لوشيون). مقارنة أدبية ثقافية	١٢٤
أ. أحمد محمد حسن القطافي	أثر الأحكام الفقهية في تعزيز العلاقات الاجتماعية في العبادات " نماذج تطبيقية "	١٤٦
أ. يحيى علي إبراهيم حيمر	معتمد ذوي العقول المنتزِع من جامع الأصول للعلامة محمد بن يحيى بن بهران، (ت: ٩٥٧هـ) كتاب الفرائض. (دراسة وتحقيق)	١٨١
Dr. Sadeq Alwesabi Dr. Mohammed Suhil Dr. Radman Al-Nahary Dr. Abdulaziz Baalwi Dr. Ali Floos	Assessment of Population Awareness Regarding Obesity in Al-Hodeidah City, Yemen – 2022	1

قواعد النشر

- أن يكون البحث جديداً، ولم يسبق نشره في أية وسيلة من وسائل النشر.
- أن يمثل البحث إضافة علمية واضحة، سواءً أكانت نظرية أم تطبيقية.
- أن يتبع الباحث آليات البحث العلمي وأساليبه المعتمدة.
- أن يقدم الباحث سيرته الذاتية.
- يقدم الباحث نسخة إلكترونية من البحث بصيغة (Word) يرسل عبر البريد الإلكتروني للمجلة:
info@tehama-journal.com مدون عليه عنوان البحث، واسم الباحث/ الباحثين، مع توضيح الرتبة العلمية والوظيفة الحالية، والتلفون والبريد الإلكتروني، باللغتين العربية والإنجليزية.
- يقدم الباحث مستخلصاً باللغتين العربية والإنجليزية في حدود (٢٠٠) كلمة يتضمن (موضوع البحث، وأهدافه، ومنهجه، وأبرز النتائج والتوصيات، وكلمات مفتاحية لاتزيد عن خمس كلمات).
- يجب مراعاة الإشارة إلى ترتيب المراجع وفق أسبقية ورودها في البحث، وأن تكون كتابة المصادر والمراجع باللغة العربية، واللغة الأجنبية إن وجدت.
- يكتب عنون البحث مع بيانات الباحث بخط (SKR HEAD1)، ويستخدم خط (Lotus Linotype) للكتابة باللغة العربية، بحجم (١٤) للمتن، وبحجم (١٠) للحواشي، وخط (Times New Roman) للكتابة باللغة الإنجليزية بحجم (١٢) مع كتابة العناوين بخط غامق، وأن يكون الخط في الجداول إن وجدت بحجم (١٠)، والتباعد بين الأسطر مفرد.
- تكتب الحواشي أسفل كل صفحة مرقمة ترقيماً مستمراً.
- تخطيط الصفحة: الورق : (العرض:سم١٧)، (الارتفاع: سم٢٥)، الهوامش: سم٢ من جميع الجهات ماعدا الهامش الأيمن سم٢,٥)، هامش التوثيق: صفر.
- لغة النشر في المجلة هي اللغة العربية أو الإنجليزية، وألا يتجاوز حجم البحث عن ثلاثين صفحة، و ما زاد عن ذلك تُدفع رسوم إضافية (٥٠٠) ريال يماني عن كل صفحة.
- تخضع البحوث المقدمة للنشر للتحكيم السري، وفي حالة اتفاق آراء اثنين من المحكمين على قبول النشر يقبل البحث للنشر بعد إجراء التعديلات المطلوبة.
- الباحث مسؤول عن صحة البيانات والنتائج والاستنتاجات الواردة في البحث ودقتها.
- يمكن الحصول على مجلة تهامة من قسم التبادل في مكتبة جامعة الحديدة مقابل مبلغ (١٠٠٠ ريال) للنسخة الواحدة، أو تحميل قالب المجلة المنسق من موقع المجلة.
- يحصل الباحث على نسختين ورقية من العدد الذي نشر فيه بحثه مع مستلة إلكترونية.
- رسوم التحكيم والنشر: (٢٠٠٠٠) ريالاً يمانياً للباحثين اليمنيين، و(١٥٠\$) للباحثين من خارج اليمن أو ما يعادلها بالريال اليمني.
- الاشتراك السنوي:
 - داخل اليمن: للأفراد (١٠٠٠ ريال)، للمؤسسات (٢٠٠٠ ريال).
 - في الوطن العربي : (١٥\$).
 - في البلدان الأخرى: (٢٠\$). يشمل بدل الاشتراك أجور البريد.

^

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، وبعد...
يأتي هذا العدد من مجلة تهامة العلمية المحكمة ليشكل تحولاً استثنائياً ضرورياً؛ لكونه متزامناً مع ما
تمر به بلادنا الحبيبة وأمتنا العربية والإسلامية من أحداث جسام.
فها هي مجلة تهامة تواصل بريقها العلمي متمثلاً في العدد السادس عشر الذي يأتي تواملاً مع
الإصدارات السابقة، واستجابة لأهمية البحث العلمي، ودوره في ترصين عمل الجامعة الأكاديمي والعلمي؛
حيث يُقاس نجاح الجامعة بإرساء قواعد البحث العلمي، وبقدرتها على التأثير والتغيير في محيطها،
وإيصال رسالتها العلمية لكل العالم، إيماناً منها بأن البحث العلمي يظل نوراً يشع في أحلك الظروف،
يسكب الأمل في نفوس البشرية، ويجدد الحياة.

ويصدر هذا العدد متزامناً مع احتفالات شعبنا اليمني العظيم بعيد الاستقلال المجيد بإجلاء آخر جندي
بريطاني من جنوب الوطن في ٣٠ نوفمبر ١٩٦٧م.

إن هذا العدد ليس إصداراً نمطياً، وإنما تنوعت فيه موضوعات البحوث العلمية؛ فاشتمل على بحوث
في مجال العلوم الإنسانية، وعلى بحوث في مجال العلوم الطبيعية، فهو لسان حال الباحثين الذين تنوعت
أبحاثهم. وسنظل حريصين على أن تستمر مجلة تهامة العلمية الأكاديمية المحكمة في أداء رسالتها في
المجالات العلمية والبحثية ونشر كل جديد من البحوث العلمية والابتكارات الجديدة في شتى مجالات العلوم
الإنسانية والطبيعية والتقنيات الحديثة التي تساعد على تحريك عجلة التنمية ونهوض الأوطان وازدهارها.
نأمل أن يكون هذا العدد حافزاً للباحثين سواء، أكانوا في داخل اليمن أم خارجه على المشاركة
والإسهام بإذتاجهم العلمي؛ ليكون رافداً من روافد هذا النهر المتجدد المتنوع، ودعوة لإثراء المعرفة،
وتنشيطها، وتدعيمها بما يكتبه الباحثون.

وفي الأخير لا بد أن أقدم الشكر لكل من أسهم في تأسيس هذه المجلة، وللقائمين عليها، وأخص بالذكر
كل من أسهم في صدورها؛ لتظل منارة للعلم والعلماء، يستنير بها أعضاء هيئة التدريس وطلبة العلم
والمعرفة في جامعة الحديدة والجامعات الأخرى، والباحثون في مراكز الأبحاث العلمية.

والله الموفق،،،

أ.د. محمد أحمد أمين الأهدل

المشرف العام
رئيس الجامعة

تأثير التدريب بأسلوب المقتربات الخططية الهجومية على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد

The effect of training by offensive tactical approaches on the
development of some Physical and skill abilities of handball players

د / خالد علي أحمد البرعي

أستاذ التدريب الرياضي وعلوم الحركة المشارك

كلية التربية البدنية والرياضية- جامعة الحديدة- الجمهورية اليمنية

ALBURAEE2000@GMAIL.COM AL_BURAEE2000@YAHOO.COM

الملخص:

لقد أفرزت السنوات الأخيرة تطوراً هائلاً في أساليب اللعب المختلفة لكافة الألعاب ومنها لعبة كرة اليد ولأجل الوقوف على الملامح الخططية الفنية لهذه اللعبة فإنه من المستحسن ملاحظة هذا الجانب في البطولات العالمية باعتبارها من أكثر البطولات ارتقاءً في المستوى وحدثت تكتيكاً وقد ازداد اللعب الحديث بسرعة الأداء فاللياقة البدنية التي يحتاجها اللاعب الآن أصبحت عالية وتنفيذ المبادئ الخططية أصبح سريعاً.

وقد هدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام أسلوب المقتربات الخططية الهجومية ومعرفة تأثيره على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارة للاعب كرة اليد ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة عن طريق القياس (القبلي. البعدي)، لاعبي منتخب الشباب لكرة اليد بالجمهورية اليمنية والمشاركين في البطولة الآسيوية السادسة عشر في صلالة - سلطنة عمان- خلال الفترة من ١٥-٢٥ يوليو ٢٠١٨ م، والبالغ عددهم (٢٥) لاعباً ، وأهم النتائج التي توصل إليها الباحث ما يلي :

أظهر البرنامج التدريبي المقترح تنمية مستوى الأداء المهاري والقدرات البدنية من خلال تدريبات المقتربات الخططية الهجومية (مواقف اللعب) لها تأثير فعال للإرتقاء بكل من المستوى البدني والمهاري والخططى. وأهم ما أوصى به ما يلي :

إستخدام أسلوب تدريبات المقتربات الخططية الهجومية للاعب كرة اليد لما لها من تأثير واضح في مستوى الأداء المهاري والقدرات البدنية قيد البحث.

الكلمات المفتاحية: المقتربات الخططية الهجومية – الأداء المهاري – القدرات البدنية - كرة

اليد.

Abstract:

The recent years have resulted in a tremendous development in the different playing methods for all games, including handball. In order to identify the technical and tactical features of this game, it is advisable to note this aspect in international tournaments, as it is one of the most elevated tournaments in the level and the latest in tactics. Modern play has increased rapidly in performance and physical fitness. What the player needs is now high and the implementation of the tactical principles is fast.

This research aimed to design a proposed training program using the offensive tactical approach and knowing its effect on the development of some physical and skill abilities of handball players. In the Republic of Yemen and the participants in the 16th Asian Championship in Salalah - Sultanate of Oman - during the period from 15-25 July 2018, totaling (25) players, and the most important findings of the researcher are as follows:

-The proposed training program showed the development of the level of skill performance and physical abilities through the offensive tactical approaches exercises (playing positions) that have an effective effect to improve both the physical level, the skill and the plan.

The most important of his recommendations are the following:

-Using the offensive tactical approaches training method for handball players because of their clear impact on the level of skill performance and physical abilities in question.

Keywords : offensive tactical approaches- skill performance- physical abilities- Handball.

مقدمة وأهمية البحث:

التدريب الرياضي عملية معقدة ومتشابكة وليست سهلة ، فهو يعتمد على المدرب واللاعب والبرنامج وكافة العلوم الأخرى باعتبارهم أدوات لتحقيق الهدف، وتحقيق هذه الواجبات لم يعد متروكاً للعشوائية بل يرجع إلى التخطيط الجيد باستخدام منهجية علمية تهدف إلى تطوير قدرات ومهارات اللاعبين في كافة المستويات، فيتطلب هذا الإعداد الجيد برامج مقننه مبنية على أسس علمية تراعى مبادئ علم التدريب وشكل وطبيعة النشاط الممارس (عبدالخالق، ١٩٩٢م، ص.٢١)

وقد تطرق العديد من الخبراء والعلماء إلى مفهوم سابق واسع الانتشار تم استخدامه في العديد من الدراسات والبحوث وهو مفهوم التعليم بأسلوب اللعب وهو تعليم المهارات الحركية للعبة واستيعابها وإدراك الكيفية استخدامها ووقت استخدامها خلال اللعب . أي تعليم واكتساب المهارات الأساسية من خلال اللعب المباشر.

لقد أفرزت السنوات الأخيرة تطوراً هائلاً في أساليب اللعب المختلفة لكافة الألعاب ومنها لعبة كرة اليد ولأجل الوقوف على الملامح الخططية الفنية لهذه اللعبة فانه من المستحسن ملاحظة هذا الجانب في البطولات العالمية باعتبارها من أكثر البطولات ارتقاءً في المستوى واحداث تكتيكاً وقد ازداد اللعب الحديث بسرعة الأداء فاللياقة البدنية التي يحتاجها اللاعب الآن أصبحت عالية وتنفيذ المبادئ الخططية أصبح سريعاً.

تعتبر مفهوم تدريبات المقتربات الخططية من المفاهيم الحديثة التي تعتمد على الأداء الخططي في اللعب بحالات التعلم الخططي التي تهدف إلى الجمع بين تعلم أداء اللعب الخططي وتطوير المهارات من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب " (لزام والمولى، ٢٠٠٧م، ص.٩٧)

تعد تدريبات المقتربات الخططية من أهم التدريبات التي تعمل على تطوير مستوى اللاعب وتقدمه فنيا وخططيا وذلك من خلال كونها مشابهة لواجباته في المباراة ، كما إنها تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية وأسس العمل الخططي وتعتبر من التمرينات الخاصة التي تساهم في التقدم بمستوى اللاعبين والارتقاء به ، وبذلك أصبحت جزءاً لا يتجزأ من عمل الفريق داخل الملعب وبدونها أصبح الفوز صعباً في المباريات نظراً لتطور أساليب العمل الخططي للفريق المنافسة، وارتفاع مستوى الأداء مما يتطلب من المدربين تطوير مستوى اللاعبين والارتقاء به لتحقيق النتائج المطلوبة عن طريق إعداد البرامج التدريبية الخاصة التي تساهم في التقدم في المستوى لدى اللاعبين.

ويشير حماد (١٩٩٨م) أن خطط اللعب تعتمد في الأساس على التفكير والاختيار بين بدائل استجابات الحركية المتنوعة والمتاحة، وفي منافسات المستويات العليا حيث يجيد الفريقان المهارات الحركية للرياضة التخصصية تكون الغلبة للفريق الأفضل في تنفيذ خطط اللعب (ص.٢٢١).

ويوضح كلا من كيثك والبساطي (٢٠٠٠م) أنه كلما زادت درجة إتقان اللاعب للمهارات الحركية كلما إستطاع تركيز الجزء الأكبر من عمليات التفكير في خطط اللعب، وإتقان اللاعب للمهارات هام ورئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال كما يقلل من حالات فقد الكرة (ص. ٢١٠).

كما إن البحث عن طرائق وأساليب جديدة وخلق ظروف وتدريبات قريبة للتنافس الفعلي أثناء المباراة يتطلب تمرينات تحتوي على أهداف متعددة يشترك فيها أكثر من لاعب وتشتمل على أكثر من مهارة يمكن استخدامها بشكل جيد لتطوير النواحي البدنية والمهارة والخططية ونظراً لارتقاء مستوى المنافسة في السنوات الأخيرة وتطور خطط اللعب تجلت الحاجة إلى مضاعفة الجهود التدريبية وتطوير القدرات البدنية والمهارة والخططية في الوحدات التدريبية لكل مايتعلق بالتدريب على تنفيذ الخطط وإكساب اللاعب مواقف مشابهة للأداء الفعلي لا بأس به من المعرفة والتصرفات الخططية أثناء المباريات على المستويين الفردي والجماعي من هنا تبرز أهمية البحث في إمكانية تأثير برنامج تدريبي بأسلوب المقتربات الخططية الهجومية على تنمية بعض الأداءات المهارة المركبة والخططية الفردية للاعب كرة اليد .

إن الأداء الحركي للمهارات التي يقوم بها اللاعب بمفرده هو اشترك في الخطط الجماعية وقوة اللاعب في الخطط الفردية تؤدي بالتالي إلى تقوية الخطط الجماعية التي تعتمد على كفاءة اللاعب في أداء الواجبات الفنية والخططية المختلفة خلال لعب المهارة وتشتمل المقتربات الخططية الهجومية على المبادئ التالية (القطع – الاندفاع الهجومي المتوازي- الاندفاع الهجومي مضاد- الرمية الحرة – التمرير المزدوجة- اختراق المواجهة- الحجز – تبادل المراكز – نصف تبادل المراكز).

ويشير كل من أحمد ودبور(٢٠٠٥م) إلى أن الأداءات الفردية ما هي إلا مفردات خططية هجومية فردية مركبة مندمجة يمكن للاعب أدائها بغرض الإعداد (التمرير) أو بغرض الإنهاء (التصويب)، وتتم أثناء المباراة بأشكال قد تكون بسيطة مثل التمرير المباشر أو التصويب المباشر ، أو تتم من خلال أداءات حركية مترابطة (مدمجة) يؤثر كل منها في الآخر تأثيراً متبادلاً لتحقيق فعل حركي محدد (ص. ٢٦٢-٢٦٣).

وتوضح ليندا وآخرون Linda,etal (١٩٩٧م) أن هدف أسلوب المقتربات الخططية، هو تطوير قابلية اللاعب لحل مشكلات اللعب الخططية التي قد تظهر اثناء اللعب وتعلمه كيفية اختيار الاستجابة الملائمة لها، بهذا نكون قد وضعنا اللاعب في موقع مشابه لحالات اللعب، لان تطوير الأداء الفني والخططي في الوقت نفسه يساعد اللاعب في السيطرة على مجريات اللعب من خلال الربط بين المهارات والتكتيك (ص.٢٣٩).

ويذكر حسن (١٩٩٧م) أن المهارات الأساسية في الألعاب الجماعية ما هي إلا عبارة عن محاولة تغيير سلوك اللاعب الحركي بحيث يصبح فيما بعد قادر على إظهار التكنيك من خلال ممارسة الأشكال المختلفة المتعددة للنشاط المهاري والخططي بالفاعلية والكفاءة المطلوبة (ص.٢٠٧).

ويشير دبور(١٩٩٦م) إلى أن طبيعة الأداء في كرة اليد يحتم على اللاعبين استخدام أفعال أو أداءات حركية مركبة (مهارات) في صيغ أشكال مختلفة تؤدي كل حركة دورها المحدد في الأداء الكلي بالكيفية التي تتناسب مع الهدف العام للأداء المركب ، ومهارات كرة اليد تتميز بأنها مترابطة لا يمكن الفصل بينها وهناك مهارات دائماً ما تكون مركبة في جمل حركية مثل التصويب بالوثب ويتطلب ذلك تسلسل في الأداءات الحركية ودمج المراحل الفنية للتصويب بعضها ببعض (التمهيدية – الرئيسية – النهائية) لتشكل في النهاية نظاماً خاصاً يسمى من وجهة النظر البيوميكانيكية بالمنظومة الحركية (ص. ٢٠-٢١).

ويرى الباحث أن المهارات المركبة أو المندمجة هي عبارة عن تكوين مهاري له بناء يتكون من عدة أداءات حركية مترابطة يؤثر كل منهما في الآخر تأثيراً متبادلاً لتحقيق فعل حركي محدد وغالباً ما يكون موجه لتحقيق هدف خططي داخل المواقف التنافسية.

مشكلة البحث:

ومن خلال العرض السابق وتخصص الباحث أكاديمياً ومهنياً وعمله كمدرّب للمنتخب الوطني حالياً تفاعل مع ظاهرة التراجع في مستوى أداء اللاعبين من خلال متابعتهم لأغلب الفرق أتضح عدم تخصيص الوقت الكافي لها في مرحلة الأعداد الخاص بشكل ينسجم مع أهمية هذه التدريبات وموقعها من البرمج التدريبية ، كما أن أغلب فرق الأندية تعاني من عدم وضع برامج تدريبية خاصة لهم من قبل المدربين لعدم وجود مواعيد ثابتة لبطولاتهم مما يجعل تدريباتهم عشوائية وهذا يشكل ظاهرة سلبية تؤثر على مستوى إعداد لاعبي كرة اليد في اليمن ، وبالرغم من أن اللاعب يمتلك أداءً فنياً جيداً ويتقن مختلف المهارات إلا أنه لا يتمكن من إنجازها أثناء مواقف اللعب تحت ضغط المنافسين حتى يستطيع التغلب على الخطط الدفاعية وتنفيذ الواجب الهجومي المطلوب منه على أعلى مستوى وبشكل مؤثر، حيث يفاجئ اللاعب بالمواقف التي تفرض عليه أثناء المنافسة فلا يجيد التصرف فيها بشكل سليم.

قد يرجع ذلك القصور إلى أن الكثير من المدربين يركزون في وحداتهم التدريبية على الجوانب المهارة والبدنية منفصلة كل على حده وينصب الاهتمام الأكبر على تنمية المهارات بشكل منفرد مما أدى إلي وضوح قصور في تنفيذ تلك الجمل الخططية التي تستهلك زمن كبير أثناء التدريب وان العديد من المدربين يبذلون الكثير في التدريب على بعض الجمل والأداءات الخططية التي ليس لها علاقة بما سيحدث بالمباراة ، كذلك أخذ الباحث في الربط بين التدريب والمباراة وذلك من خلال المقتربات الخططية ومدى قدرتها على تنمية التصرف الخططي الذي يعتمد على العديد من الخطط في تنفيذ الجمل الخططية وربطها بالمبادئ الخططية التي تساعد اللاعبين في كيفية استغلال تلك المقتربات الخططية وربطها بالمبادئ الخططية لسرعة ودقة تنفيذها في التدريب مما اثار انتباه الباحث الي تصميم برنامج باستخدام المقتربات الخططية التي يري أنها سوف تساعد اللاعبين على التصرف الخططي في مواقف اللعب بشكل الجيد.

هدف البحث :

١- تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام أسلوب المقتربات الخططية الهجومية ومعرفة تأثيره على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد.

فروض البحث :

١. توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين (القبلي- البعدي) لصالح القياس البعدي في تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث.

مجالات البحث :

المجال البشري: لاعبي المنتخب اليمني للشباب بكرة اليد بواقع (٢٥) لاعباً للموسم الرياضي ٢٠١٧-٢٠١٨ م.

المجال المكاني: صالة الرياضية بنادي الشعب بأمانة العاصمة.

المجال الزمني: تم إجراء القياسات القبليّة وتطبيق البرنامج التدريبي والقياسات البعديّة في الفترة الزمنية من تاريخ ١٣/٤/٢٠١٨ م إلى ١٧/٦/٢٠١٨ م.

مصطلحات البحث :

المقتربات الخططية :

هي حالات تهدف إلى الجمع بين تعلم أداء اللعب الخططي وتطوير المهارات من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب (منتظر، ٢٠٠٦ م، ص. ٩٧).

القدرات البدنية :

قدرة اللاعب على أداء الواجبات الملاقة على عاتق أثناء المنافسات الرياضية بكفاءة تامة في نوع النشاط التخصصي (حماد، ١٩٩٦ م، ص. ٩).

المهارات الأساسية :

كل الحركات الضرورية الهادفة والاقتصادية والتي تسمح باستمرار اللعب في مواقفه المتعددة بطريقة قانونية سواء كانت هذه الحركات بكرة أو بدونها (البرعي، ٢٠٠٥ م، ص. ٩).

الدراسات السابقة :

سوف يتناول الباحث الدراسات السابقة في مجال هذا البحث ، حيث تعتبر الدراسات السابقة الركيزة الأساسية التي يستعين بها الباحث في الاتصال الفكري بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية ، وقد قام الباحث بترتيب الدراسات السابقة من الأقدم إلى الأحدث.

- دراسة جمال الدين (٢٠١٥ م) بعنوان " تأثير التدريب بأسلوب المقتربات الخططية الهجومية على إنجاز بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم" ، بهدف تصميم برنامج تدريبي بأسلوب المقتربات الخططية الهجومية ومعرفة تأثيره على إنجاز بعض

الأداءات المهارة المركبة لناشئي كرة القدم، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت عينة البحث قوامها (٢٣) لاعب تحت ١٩ سنة، وكانت من أهم النتائج توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي- البعدي) في مستوى إنجاز الأداءات المهارة المركبة لصالح القياس البعدي، كما توجد فروق في معدلات نسب التحسن بين متوسط القياسين (القبلي البعدي) في مستوى إنجاز الأداءات المهارة المركبة لصالح القياس البعدي.

- دراسة حيدر (٢٠١٤م) بعنوان " تأثير التدريب بأسلوب المقتربات الخططية الهجومية على بعض الأداءات المهارة المركبة والتفكير الخططي الهجومي لناشئي كرة القدم"، بهدف تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام أسلوب المقتربات الخططية الهجومية ومعرفة تأثيره على إنجاز بعض الأداءات المهارة المركبة والتفكير الخططي الهجومي، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت عينة البحث قوامها (٤٠) لاعباً من نادى سرس الليان بمحافظة المنوفية والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة القدم للموسم الرياضى ٢٠١٣/٢٠١٤م، وتم إختيارهم بالطريقة العمدية مقسمين كالاتى (١٥) لاعب كعينة تجريبية (١٥) لاعب كعينة ضابطة و(١٠) لاعبين كعينة إستطلاعية، وكانت من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أظهر تطوير مستوى الأداءات المهارة المركبة من خلال تدريبات المقتربات الخططية الهجومية (مواقف اللعب) لها تأثير فعال للإرتقاء بكل من المستوى المهاري والخططي.

- دراسة الخزرجي (٢٠١٣م) بعنوان " تأثير التدريب المتباين على وفق معايير محكمة المرجع في تطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب للاعبى كرة اليد فئة الشباب" بهدف البحث إلى بناء معايير محكمة المرجع للقوة الخاصة وأنواع التصويب في لعبة كرة اليد لفئة الشباب، قام الباحث بإعداد منهج تدريبي بأسلوب المتباين لتطوير القوة الخاصة وبعض أنواع كرة اليد التصويب بكرة اليد لفئة الشباب، أتبع الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي، وقد اشتملت عينة البحث على (٩٥) لاعباً يمثلون أندية دياي والجيش والبيشمركة واربييل ونادي كربلاء بكرة اليد، وكانت أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث إلى وجود فروق معنوية في اختبارات البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية.

- دراسة لطيف (٢٠١١م) بعنوان "تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبى كرة القدم"، بهدف إعداد تدريبات المقتربات الخططية التعرف على تأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات

الأساسية، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت عينة البحث قوامها (٢٠) لاعباً من نادي نفط ميسان تم تقسيمهم بطريقة القرعة إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية بالطريقة العشوائية وبذلك أصبح عدد كل منهم (١٠) لاعبين، وكانت من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين البعدين في بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

- دراسة البرعي (٢٠٠٨) بعنوان "برنامج تدريبي مقترح باستخدام التحليل الكيفي للمفردات الهجومية لبعض مراكز اللعب لتنمية مستوى الأداء المهاري للناشئين في كرة اليد"، بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التحليل الكيفي للمفردات الهجومية لبعض مراكز اللعب لتنمية مستوى الأداء المهاري، استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب "دراسة الحالة" لمناسبة لطبيعة البحث، كما استخدم المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة علي عینتين حيث اشتملت عينة المنهج الوصفي على (١٢) مباراة أختيرت بالطريقة العمديه الطبقيه للفرق الفائزة بالمركز الأول وحتى المركز الرابع في بطولة العلم لكرة اليد بالمانيا ٢٠٠٧م وهم (المانيا، بولندا، الدنمارك، فرنسا) اشتملت عينة المنهج التجريبي من الناشئين المسجلين بالتحاد اليمني لكرة اليد بنادي شباب الجيل بمحافظة الحديدة، وتم اختيارهم بالطريقة العمديه وقوامها (٢٢) لاعب، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في نهاية البرنامج لصالح القياس البعدي وبدرجة كبيرة مما يعكس التأثير لمحتوي البرنامج المهاري المقترح علي ناشئ كرة اليد.

- دراسة السوداني (٢٠٠٨) بعنوان "تأثير تمرينات المقتربات الخططية في الدافعية وتعلم واحتفاظ بعض أنواع التصويب بكرة اليد"، بهدف تصميم تمرينات بأسلوب المقتربات الخططية ومعرفة تأثير على الدافعية وتعلم واحتفاظ بعض أنواع التصويب بكرة اليد، استخدم المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (٣٠) طالب بكلية التربية الرياضية جامعة بغداد، وكانت أهم النتائج التعلم باستخدام تمرينات المقتربات الخططية يعمل على زيادة الفهم والتفكير الإستراتيجي، أسلوب تمرينات المقتربات الخططية قد حقق تطوراً مؤثراً في مستوى أداء اللعب وبشكل متباين من أسلوب التعليم المتبع.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة عن طريق القياس (القبلي . البعدي).

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب الشباب بكرة اليد بالجمهورية اليمنية والمشاركين في البطولة الآسيوية السادسة عشر في صلالة- سلطنة عمان- خلال الفترة من ١٥- ٢٥ يوليو ٢٠١٨ م، والبالغ عددهم (٢٥) لاعباً .

تجانس عينة البحث في متغيرات البحث:

قام الباحث بعمل توصيف إحصائي للعينة قيد البحث للتأكد من تجانس العينة، والتعرف على مواصفات العينة من حيث توزيعها توزيعاً طبيعياً حتى يتسنى له البدء في استكمال إجراءات البحث، حيث قام بإجراء التجانس لإفراد عينة البحث بحساب معامل الالتواء في المتغيرات الأساسية (العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول، الوزن) والمتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بالبحث ، وكما هو موضح في الجدول رقم (١)، حيث تم التوصل إلى كون جميع قيم معاملات الالتواء أنحصرت من (± 3) وهذا يدل على حسن توزيع أفراد العينة ومدى تجانسهم.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ودرجة الالتواء لحساب درجة التجانس

للعينة في جميع متغيرات البحث الخاصة (ن = ٢٥)

م	متغيرات الدراسة	وحدة القياس	وسط الحسابي	الوسيط	انحراف المعياري	امل الالتواء
١	البيانات الشخصية	العمر الزمني	سنوات	١٩,٥	١٩,٣٥	٠,٢٢
٢		العمر التدريبي	سنوات	٥,٨٣	٦	٠,٦٦-
٢		الوزن	كجم	٦٩,٧٢	٦٨,٥٦	٤,١١
٤		الطول	سم	١٧٣,٥٥	١٧١,٤٤	٥,٢٣
٥	البيانات الفسيولوجية	سرعة التمير والاستلام	عدد	٢٧,٥٥	٢٨	٠,٩٤
٦		الطبطبة المتعرجة	زمن ث	١٢,٩٥	١٣	٠,١٥
٧		التصويب من الثبات	درجة	٤,٨	٥	٠,٦٨

١,٨١	٠,٧٤	٤,٥	٤,٩٥	درجة	اختبار التصويب بالوثب عالياً	البدنية	٨
١,١	١,٣٥	١٨	١٨,٥	زمن	التحركات الدفاعية		٩
٠,٨٤	١,٣٥	٤٨	٤٨,٣٨	كجم	قوة القبضة		١٠
١,٥٨-	١,٨٩	١١٧,٩٨	١١٦,٢	كجم	قوة عضلات الرجلين		١١
٠,٨٢	١,٩٩	٥٠	٥١,٥٥	سم	الوثب العمودي		١٢
٠,٤١-	٠,٩٣	٩	٨,٨٧	م	دفع كرة طبية		١٣
٠,٦٩	٢,١٤	٢٦	٢٦,٥	عدد	تني الذراعين (الاستناد الامامي)		١٤
١,١٣-	٠,٤	٤,١٦	٤,٣١	زمن ث	عدو ٣٠ م		١٥
٠,٤٧	٠,٨٨	٢٥,٤٥	٢٥,٥٩	زمن ث	اختبار بارو للرشاقة		١٦
٠,٢٩-	١,٣١	١,٥٦	١,٤٣	زمن ث	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية		١٧

يتضح من الجدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة الإلتواء لأفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية والمتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بالبحث، حيث أن قيم الإلتواء في جميع متغيرات الدراسة قد انحصرت بين (١,٨١ : ٠,٥٨) مما يشير إلى تجانس عينة البحث وأن الدرجات تتوزع توزيعاً اعتدالياً وقد وانحصرت معاملات الإلتواء ما بين المنحنى الاعتدالي (٣±).

أدوات جمع البيانات :

١. تحليل المحتوى المراجع والمصادر العربية والاجنبية - مسح مرجعي للدراسات والابحاث والكتب المتخصصة بهدف :

- التعرف على أهم القدرات البدنية والمهارية .
- التعرف على أهم الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية والمهارية.
- التعرف على أهم المبادئ الخططية الهجومية الأساسية والجدول رقم (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢) تحليل المحتوى للمبادئ الخططية الهجومية الأساسية

م	اسم المرجع	اختراق المواجهة	الرمية الحررة	التمريرة المزدوجة (هات وخذ)	الاندفاع الهجومي المتوازي	الاندفاع الهجومي مضاد	القطع	الحجز	تبادل المراكز	نصف تبادل المراكز
١	ضياء الخياط ،عبد الكريم قاسم ١٩٨٨ م			×	×		×	×	×	

٢	محمد توفيق الوليبي م ١٩٨٩	×	×	×	×				
٣	محمد خالد، ياسر دبور م ١٩٩٥	×	×	×	×				
٤	ياسر دبور م ١٩٩٦	×	×	×	×				
٥	ياسر دبور م ١٩٩٦	×	×	×	×				
٦	فيرندفيك وأخرون م ١٩٩٧		×	×	×	×	×	×	
٧	كريم مراد م ١٩٩٨		×	×	×	×	×		
٨	عادل إبراهيم ، ياسر دبور م ٢٠٠٥	×	×	×	×				
	المجموع	٥	٨	٨	٨	١	٣	٣	٢
	النسبة المئوية %	٦٢,٥	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢,٥	٣٧,٥	٣٧,٥	٢٥
	الترتيب	٢	م١	م١	١	م٥	م٣	٣	٤

يوضح الجدول (٢) نتائج تحليل المرجعي للمبادئ الخططية الهجومية الأساسية وهي أربعة مبادئ أساسية القطع، وحصلت على نسبة ١٠٠%، والحجز حصلت على نسبة ١٠٠%، وتبادل المراكز حصلت على نسبة ١٠٠%، ونصف تبادل المراكز حصلت على نسبة ٦٢,٥%، إذا تم الأخذ بالمبادئ الخططية الهجومية التي حصلت على ٥٠% فأكثر.

٢. استمارات إستطلاع رأى السادة الخبراء:

- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء الأولى لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية والمهارية المختاره مرفق (٢).

الاختبارات البدنية:	الاختبارات المهارية:
الاختبار الأول: قوة القبضة.	الاختبار الأول: سرعة التمرير والاستلام ٣٠ ث
الاختبار الثاني: قوة عضلات الرجلين.	الاختبار الثاني: الطبطبة المتعرجة.
الاختبار الثالث: الوثب العمودي.	الاختبار الثالث: التصويب من الثبات.
الاختبار الرابع: دفع كرة طبية.	الاختبار الرابع: اختبار التصويب بالوثب عالياً.
الاختبار الخامس: تني الذراعين (الاستناد الامامي).	الاختبار الخامس: التحركات الدفاعية.
الاختبار السادس: عدو ٣٠ م.	
الاختبار السابع: اختبار بارو للرشاقة.	

الاختبار الثامن : اختبار نيلسون للاستجابة الحركية.

- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء الثانية لتحديد محددات البرنامج التدريبي مرفق (٣).
- ٣. استمارة تسجيل البيانات مرفق (٤) :

قام الباحث إستمارة تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث وأشتملت على البيانات الشخصية ونتائج الإختبارات الخاصة بالقدرات البدنية والمهارة.

٤. نماذج للوحدات التدريبية اليومية مرفق (٥).

٥. الادوات والاجهزة المستخدمة في الدراسة :

- ميزان طبي لقياس الوزن.
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول.
- ملعب كرة اليد.
- أقماع كبيرة وصغيرة عدد (١٥).
- أعلام عدد (٤).
- كرة يد عدد (١٠).
- ساعة إيقاف رقمية.
- شريط قياس المسافة.
- علامات إرشادية وجير.
- شواخص عدد (٦).
- استمارة تسجيل بيانات فردية.
- أطباق بلاستيك عدد (١٠).

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارة:

على الرغم من أن الاختبارات المستخدمة تم تطبيقها من قبل، إلا أن الباحث قام بإيجاد الصدق والثبات لها للتأكد من صلاحيتها، كأدوات جمع بيانات لهذا البحث وكان ذلك كما يلي:

• الصدق :

من أجل التأكد من صدق الاختبارات المستخدمة في الدراسة وانها تقيس ما وضعت من أجله استخدم الباحث نوعان من الصدق (صدق المحتوى - صدق التمايز).

- صدق المحتوى :

قام الباحث بتحليل عددا من المراجع والمصادر والدراسات السابقة لغرض الوقوف على أهم الاختبارات البدنية والمهارة المستخدمة لقياس الجانب البدني والمهاري للاعب كرة اليد وأهم هذه المصادر (٤-١٣-١٧-١٩-٣٣).

- الصدق التمايز:

لإيجاد معامل الصدق استخدم الباحث طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على عينتين مختلفتين (مميزة - غير مميزة) إحداهما من نفس مستوى عينة البحث عددها (١٠) والأخرى أقل مستوى (غير مميزة) وعددها (١٠) ومن أجل التعرف على قدرة المقياس في التمييز بين المجموعتين باستخدام قيمة T لعينتين مستقلتين ، لحساب دلالة الفروق بينهما ، وقد أعطت النتائج فروقاً دالة إحصائياً ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٣)

الفروق بين المتوسطات في الاختبارات المهارية والبدنية لكل من المجموعة المميزة وغير المميزة

(ن = ١٠)

م	متغيرات الدراسة	وحدة القياس	المميزة		غير المميزة		ت المحسوبة
			ع	م	ع	م	
١	سرعة التمرير والاستلام ٣٠ ث	عدد	٢٧,٣٣	٠,٩٣	٢٣,٦٥	١,٥٤	٣,٤٥
٢	الطبطة المتعرجة	زمن ث	١٢,١	١,٤٥	١٤,٥	٠,٨٨	٣,٩
٣	التصويب من الثبات	درجة	٤,٥٥	٠,٨٤	٢,٥٥	٠,٤٨	٤,٧٧
٤	اختبار التصويب بالوثب عالياً	درجة	٥,٥٥	٠,٧١	٣,٥	١,٤٢	٥,٨٨
٥	التحركات الدفاعية	زمن	٢٠,٣٤	٠,٦٢	٢٤,٥٣	٠,٩١	٥,٧٩
٦	قوة القبضة	كجم	٣٥,٢	١,٣٦	٢٨,١٢	١,٨٥	٥,٧٨
٧	قوة عضلات الرجلين	كجم	٩٦,٧٧	٢,٢٣	٨١,١١	٠,٨٨	٧,٩٢
٨	الوثب العمودي	سم	٥٠,٣	٠,٩٨	٤٠,٤	١,٤٥	١٠,٢٧
٩	دفع كرة طيبة	م	٨,٥٥	٠,٧١	٧,٦٧	٠,٢٥	٦,١٣
١٠	تني الذراعين (الاستناد الامامي)	عدد	٢٦,٨	٢,١٣	٢٠,٦	١,٩٦	٣,٢٢

١١	عدو ٣٠ م	زمن ث	٤,٢	٠,١١	٤,٩٧	٠,٢٧	٩,٨٥
١٢	اختبار بارو للرشاقة	زمن ث	٢١,٥٥	١,٤٥	٢٣,٢١	٠,٨٢	٣,٤٧
١٣	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	زمن ث	١,٧٧	٠,١١	١,٩٢	٠,١٣	١٥,٨٨

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات لمتغيرات الدراسة تبين ان قيمة T دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) والقيم المحسوبة أعلى من الجدولية والمقدرة (٢,٢٦) في كل المتغيرات المهارة والبدنية مما يعني قدرة المقياس على التمييز بين المجموعتين المختلفتين.

• معامل الثبات:

لإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارة استخدم الباحثان طريقة الاختبار – وإعادة الاختبار (Test – Retest) على عينة قوامها (١٠) لاعباً من خارج العينة الأساسية في إيجاد الصدق وبفارق زمني أسبوع ، وذلك عن طريق معامل الارتباط بين الاختبار الأول والثاني ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٤)

يبين معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني في الاختبارات المهارة والبدنية (ن=١٠)

م	متغيرات الدراسة	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			ع	م	ع	م	
١	سرعة التمرير والاستلام ٣٠ ث	عدد	٢٧,٦٦	١,٦٤	٢٨,١٢	١,٤٤	٠,٩٠
٢	الطبطة المتعرجة	زمن ث	٢١,٥٥	١,٣٥	٢١,٢	١,٥٥	٠,٨٩

٠,٩٢	٠,٨٥	٣,٦	٠,٨٤	٣,٨٨	درجة	التصويب من الثبات	البدنية	٣
٠,٩٤	١,٣٢	٣,٦٤	٠,٧١	٣,٢	درجة	اختبار التصويب بالوثب عالياً		٤
٠,٨٨	١,٧٥	٢٠,٨	١,٢٦	٢١,٤	زمن	التحركات الدفاعية		٥
٠,٩٢	١,٢٧	٣٥,٥٥	١,٣٧	٣٥,١٢	كجم	قوة القبضة		٦
٠,٨٩	٢,٥١	٩٧,٥٥	٢,١٢	٩٦,٧٨	كجم	قوة عضلات الرجلين		٧
٠,٨٨	٠,٤٤	٤٥,٥٥	٠,٦٧	٤٥,١٤	سم	الوثب العمودي		٨
٠,٩٨	٠,٦٧	٨,٥	٠,٧٦	٨,٥٥	م	دفع كرة طبية		٩
٠,٩٠	٢,١٦	٢٧,٤٧	٢,٢	٢٦,٨٧	عدد	تني الذراعين (الاستناد الامامي)		١٠
٠,٨٥	٠,١٣	٤,٣	٠,١١	٤,٩	زمن ث	عدو ٣٠ م		١١
٠,٩٢	١,٢٩	٢٠,٩	١,٣٥	٢١,٤	زمن ث	اختبار بارو للرشاقة		١٢
٠,٩٣	٠,١٢	١,٢٩	٠,١٣	١,٤٨	زمن ث	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية		١٣

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢.

يوضح جدول (٤) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين القياسين الأول والثاني في الاختبارات المهارة والبدنية المختارة لاستخدامهما في هذا البحث مما يدل على ثباتها ،

حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٩٨ - ٠,٨٥) وهو أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

الدراسات الإستطلاعية :

قبل البدء في تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء عدد (٢) دراسة إستطلاعية وذلك على عدد (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية كالآتي :

الدراسة الإستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى خلال الفترة من تاريخ ٢٠١٨/٤/١ م إلى ٢٠١٨/٤/٥ م ، وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية قوامها (١٠) لاعبين من لاعبي نادي شباب الجيل وهم من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

هدف الدراسة الإستطلاعية الأولى :

- تحديد الزمن الذي تستغرقه الإختبارات والقياسات قيد البحث .
- تدريب المساعدين .

- حساب المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة (الصدق والثبات).

نتائج الدراسة الإستطلاعية الأولى :

- تم التأكد من صلحية الأدوات.
- تم تحديد الزمن الذي تستغرقه الإختبارات والقياسات قيد البحث .
- تفهم المساعدين الهدف من البرنامج وطرق القياس والتسجيل .
- تنظيم كيفية إجراء الإختبارات للاقتصاد من وقت وجهد الباحث والمساعدين وكذلك عينه البحث .
- إيجاد الصدق والثبات للإختبارات المستخدمة قيد البحث .

الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الثانية على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى، في الفترة من ٢٠١٨/٤/٧ م وحتى ٢٠١٨/٤/١٢ م.

أهداف الدراسة الإستطلاعية الثانية :

- تطبيق بعض الوحدات التدريبية اليومية من البرنامج وذلك لتحديد وتقنين شدة والأحمال التدريبية.
- إكتشاف الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر خلال التطبيق.

نتائج الدراسة الإستطلاعية الثانية :

تم تحديد وتقنين شدة الوحدة التدريبية اليومية وكذلك الأحمال التدريبية المستخدمة ، من خلال تحديد الأحمال التدريبية باستخدام مكونات الحمل التدريبي (الشدة ، الحجم ، الكثافة) بتطبيق ٤ وحدات تدريبية (أقصى ، عالي ، متوسط).

- القدرة على التغلب على الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر خلال التطبيق.

البرنامج التدريبي المقترح :

يعتبر البرنامج التدريبي من أهم المتطلبات التي يقوم بها المدربون إذ بدونه لا يتم الإرتقاء بالمستوى المهاري أو البدني للاعبين ولذلك فيجب أن يبنى البرنامج التدريبي تبعاً لإستجابة اللاعب ، وبذلك قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي مقترح في ضوء الإعتبار قدرات اللاعبين المختلفة وكذلك إستجاباتهم البدنية والوظيفية حتى يمكن وضع وتقنين البرنامج وفقاً لقدرات اللاعبين.

ومن خلال الاطلاع على المرجعي للمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة لتحديد متغيرات البرنامج من حيث (مدته البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الإسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية وزمن وحدات التدريب ودرجات الحمل والأحمال المستخدمة) ووضع البرنامج في صورته النهائية.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية في الأداء المهاري والقدرات البدنية في ١٣-١٤/٤/٢٠١٨م وليومين وتم قياس مستوى الأداء المهاري والقدرات البدنية. تم تنفيذ برنامج التدريبي المقترح لتحسين المستوى المهاري والقدرات البدنية قيد البحث للاعبين كرة اليد فئة الشباب لمدة (٨) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع ، خلال الفترة من ١٥/٤/٢٠١٨م إلى ١٧/٦/٢٠١٨م وذلك بالصالة الرياضية لنادي الشعب صنعاء بأمانة العاصمة. تم إجراء القياس البعدي على عينة الدراسة الأساسية في الأداء المهاري والقدرات البدنية في ١٦-١٧/٦/٢٠١٨م وليومين وتم قياس مستوى الأداء المهاري والقدرات البدنية وذلك بالصالة الرياضية لنادي الشعب صنعاء بأمانة العاصمة.

وقام الباحث بتجميع البيانات والنتائج وتسجيل جميع القياسات السابقة في استمارة التسجيل المعدة لذلك وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها وإستخلاص النتائج منها.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية.
- اختبار (ت) لقياس الفروق بين المتوسطات.
- نسبة التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

في ضوء أهداف وفروض البحث سيتم عرض ومناقشة النتائج من واقع بيانات عينة البحث التي تم التوصل إليها والمعالجات الإحصائية في محاولة لتحقيق من فروض البحث المطروحة في المقدمات النظرية لهذا البحث ، مستعيناً في ذلك بالإطار المرجعي على النحو التالي:

ولتحقق من الفرض الذي ينص على : " توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين (القبلي- البعدي) لصالح القياس البعدي في تنمية بعض القدرات البدنية والمهارة لدى عينة البحث" ، يوضح ذلك جدول (٥)،(٦) والشكل (١)،(٢).

- عرض ومناقشة نتائج دلالة الفروق إحصائياً بين القياسين (القبلي- البعدي) للقدرات البدنية قيد البحث :

جدول (٥)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدي) لعينة البحث

في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ٢٥)

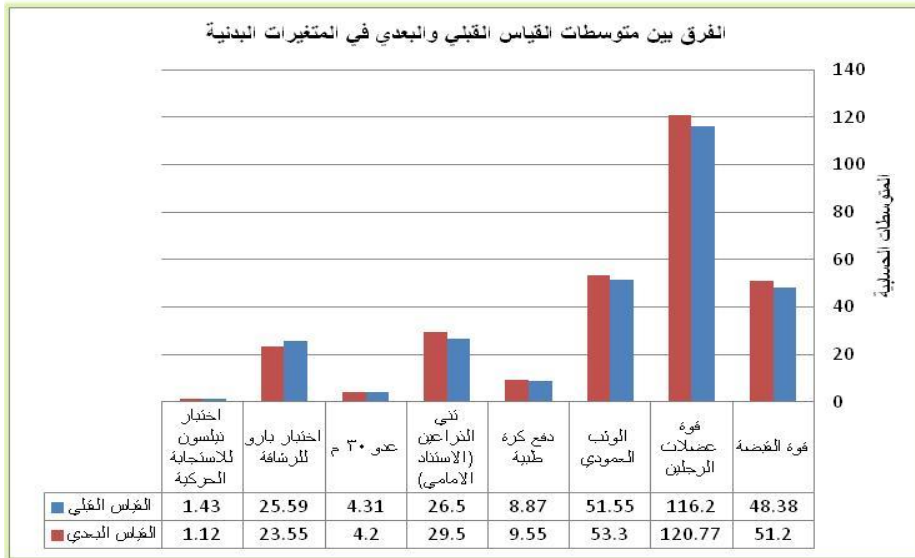
م	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق بين المتوسطين	قيمة ت
			ع	م	ع	م		
١	قوة القبضة	كجم	٤٨,٣٨	١,٣٥	٥١,٢	١,٣٦	٢,٨٢	٧,٣٠
٢	قوة عضلات الرجلين	كجم	١١٦,٢	١,٨٩	١٢٠,٧٧	٢,٢٣	٤,٥٧	٥,٠٨
٣	الوثب العمودي	سم	٥١,٥٥	١,٩٩	٥٣,٣	٠,٩٨	١,٧٥	٣,٣٨
٤	دفع كرة طبية	م	٨,٨٧	٠,٩٣	٩,٥٥	٠,٧١	٠,٦٨	٤,٧٢
٥	تني الذراعين (الاستناد الامامي)	عدد	٢٦,٥	٢,١٤	٢٩,٥	٢,١٣	٣,٠٠	٣,١٣
٦	عدو ٣٠ م	زمن	٤,٣١	٠,٤	٤,٢	٠,١١	٠,١١	٧,٣٥
٧	اختبار بارو للرشاقة	زمن	٢٥,٥٩	٠,٨٨	٢٣,٥٥	١,٤٥	٢,٠٤	٨,١٥
٨	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	زمن	١,٤٣	١,٣١	١,١٢	٠,١٢	٠,٣١	٢,٠٦

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧١

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلي والقياسات البعدي للقدرات البدنية ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة إنحصرت بين (١,٥ : ٢,٠٦) ، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في المتغيرات

البدنية قيد البحث بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، حيث كانت قيم ت المحسوبة أكبر من قيم (ت) الجدولية في جميع المتغيرات.

كما يتضح من نفس الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلي والقياسات البعدي للقدرات البدنية (قوة عضلات الرجلين- الوثب العمودي- قوة عضلات الرجلين- دفع كرة طبية- تني الذراعين الاستناد الامامي- عدو ٣٠م اختبار بارو للرشاقة- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية) لصالح القياسات البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لكل منها على الترتيب (٧,٣٠)، (٥,٠٨)، (٣,٣٨)، (٤,٧٢)، (٣,١٣)، (٧,٣٥)، (٨,١٥)، (٢,٠٦).



شكل (١) الفرق بين المتوسطات لقياسات البحث في المتغيرات البدنية

كما يتبين من نفس الجدول السابق وشكل (١) إن المتوسطات الحسابية للقياس القبلي للقدرات البدنية (قوة عضلات الرجلين- الوثب العمودي- قوة عضلات الرجلين- دفع كرة طبية- تني الذراعين الاستناد الامامي- عدو ٣٠م- بارو للرشاقة- نيلسون للاستجابة الحركية) بلغت على التوالي (٤٨,٣٨ كجم)(١١٦,٢ كجم)(٥١,٥٥ سم)(٨,٨٧ متر)(٢٦,٥ تكرار)(٤,٣١ ث)(٢٥,٥٩ ث)(١,٤٣ ث)، أما القياس البعدي فقد بلغت المتوسطات الحسابية على التوالي (٥١,٢ كجم)(١٢٠,٧٧ كجم)(٥٣,٣ سم)(٩,٥٥ متر)(٢٩,٥ تكرار)(٤,٢ ث)(٢٣,٥٥ ث)(١,١٢ ث).

ومن خلال ذلك يرى الباحث إن القياسات البعدي حصلت على تطوراً واضحاً في أغلب القدرات البدنية نتيجة البرنامج التدريبي المقترح الذي أعده الباحث والذي ساهم في الارتقاء بمستوى هذه

القدرات ، ويرجع الباحث ذلك إلى استخدام تدريبات المقتربات الخططية المتنوعة والموجهة بصورة مباشرة نحو تنفيذ طريقة الحركة التي تعتمد على الأداء الخططي في اللعب ومفهوم تدريبات المقتربات الخططية هي حالات التعلم الخططي التي تهدف إلى الجمع بين تعلم أداء اللعب الخططي وتطوير المهارات من خلال تطوير القدرات البدنية على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب.

وهذا يتفق مع ما جاء به نتيجة دراسة لطيف (٢٠١١م) أثرت تدريبات المقتربات الخططية تأثيراً إيجابياً في تطور القدرات البدنية الخاصة.

ويشير خريبط (١٩٩٥م) إلى أنه عندما تكون شدة التدريب أكبر من قدرة الجسم فإنه يؤدي إلى عمق في عملية التكيف وتحرير أكبر قدر ممكن من الطاقة التي تتناسب مع الزيادة الحاصلة في شدة الجهد البدني" (ص. ٤١٨).

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى استخدام أفضل مراحل التقسيم الزمني في توزيع مفردات البرنامج التدريبي وحسب مراحل التدريب المختلفة، وهذا يتفق مع ما أشار إليه الشيشاني (١٩٩٤م) إن من أهم مميزات التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي هو اعتماده على الأسس والمبادئ العلمية السليمة التي تأخذ بنظر الاعتبار استجابة الجسم لحجم التدريبات البدنية ونوعيتها التي يخضع لها الرياضي أثناء التدريب.

- عرض ومناقشة نتائج دلالة الفروق إحصائياً بين القياسين (القبلي- البعدي) للمهارات الأساسية قيد البحث:

جدول (٦)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدي) لعينة البحث

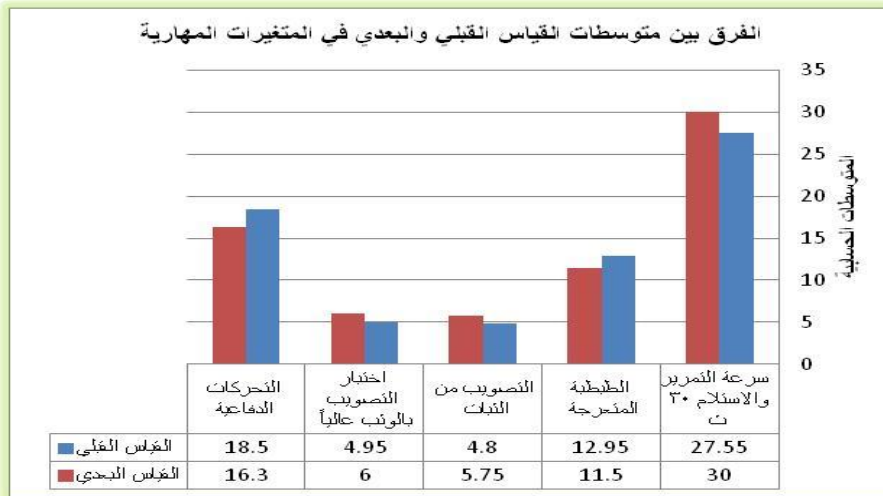
في المتغيرات المهارة (ن = ٢٥)

م	المتغيرات المهارة	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق بين المتوسطين	قيمة ت
			ع	م	ع	م		
١	سرعة التمرير والاستلام ٣٠ ث	عدد	٢٧,٥٥	٠,٩٤	٣٠	٠,٩٣	٢,٤٥	١٣,٣١
٢	الطبطة المتعرجة	زمن	١٢,٩٥	٠,٩٤	١١,٥	١,٤٥	١,٤٥	٤,٦١
٣	التصويب من الثبات	درجة	٤,٨	٠,٦٨	٥,٧٥	٠,٨٤	٠,٩٥	٧,٧٣
٤	التصويب بالوثب عالياً	درجة	٤,٩٥	٠,٧٤	٦	٠,٧١	١,٠٥	٩,٤٨
٥	التحركات الدفاعية	زمن	١٨,٥	١,٣٥	١٦,٣	١,٣٥	٢,٢٠	٥,٧٣

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٧١

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للمهارات الأساسية ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة إنحصرت بين (١٣,٣١ : ٤,٦١) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في المتغيرات المهارة قيد البحث بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياسات البعديّة ، حيث كانت قيم ت المحسوبة أكبر من قيم (ت) الجدولية في جميع المتغيرات.

كما يتضح من نفس الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للمهارات الأساسية (سرعة التمرير والاستلام ٣٠ ث - الطبطبة المتعرجة - التصويب من الثبات- التصويب بالوثب عالياً- التحركات الدفاعية) لصالح القياسات البعديّة ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لكل منها على الترتيب (١٣,٣١)، (٤,٦١)، (٧,٧٣)، (٩,٤٨)، (٥,٧٣).



شكل (٢) الفرق بين المتوسطات لقياسات البحث في المتغيرات المهارة

كما يتبين من نفس الجدول السابق وشكل (٢) إن المتوسطات الحسابية للقياس القبلي للمهارات الأساسية (سرعة التمرير والاستلام ٣٠ ث - الطبطبة المتعرجة - التصويب من الثبات- التصويب بالوثب عالياً- التحركات الدفاعية) بلغت على التوالي (٢٧,٥٥ تكرار) (١٢,٩٥ ث) (٤,٨ درجة) (٤,٩٥ درجة) (١٨,٥ ث) ، أما القياس البعدي فقد بلغت المتوسطات الحسابية على التوالي (٣٠ تكرار) (١١,٥ ث) (٥,٧٥ درجة) (٦ درجة) (١٦,٣ ث).

ومن خلال ذلك يرى الباحث إن القياسات البعديّة حصلت على تطوراً واضحاً في أغلب المهارات الأساسية نتيجة البرنامج التدريبي المقترح الذي أعده الباحث والذي ساهم في التقدم بمستوى الأداء

المهاري ، ويرجع الباحث ذلك إلى استخدام تدريبات المقتربات الخططية المتنوعة والموجهة بصورة مباشرة نحو تنفيذ طريقة الأداء الحركي للمهارات التي يقوم بها اللاعب بمفرده والتي تعتمد على الأداء الخططي في اللعب ومفهوم تدريبات المقتربات الخططية هي حالات اشتراك في الخطط الجماعية وقوة اللاعب في الخطط الفردية تؤدي بالتالي إلى تقوية الخطط الجماعية التي تعتمد على كفاءة اللاعب في أداء الواجبات الفنية والخططية المختلفة خلال لعب المهارة وتشتمل المقتربات الخططية الهجومية على المباديء أو للتكوينات الخططية الهجومية الأساسية (القطع - الحجز - تبادل المراكز - نصف تبادل المراكز).

وهذا يتفق مع ما جاء به نتيجة دراسة حيدر (٢٠١٤م) أن تدريبات المقتربات الخططية الهجومية أدت إلى تطوير الجانب المهاري والخططي معاً من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب.

كما إن التحركات الخططية في الهجوم أصبحت متشعبة وإن إعداد الفريق يتطلب إعطاء تمارين متنوعة تشمل أكبر عدد ممكن من الفعاليات الأساسية وتفرعاتها لغرض تسهيل عملية التدريب وبرمجة التمرينات بما ينسجم مع آلية العمل الخططي داخل الملعب لذلك على المدربين أن يقوموا بتدريب فرقهم حسب أحدث الخطط التي تناسب قابليات ومستويات لاعبيهم ويكونوا في تطور مستمر. ويتفق هذا مع رأي كل من كشك والبساطي (٢٠٠٠م) أن طبيعة الأداء في الألعاب الفرقية (كرة القدم- كرة اليد- كرة السلة) تتميز بإحتوائها على أداءات مهارة كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكرة أو بدونها لتحقيق التفوق على منافسه.

ويعزو الباحث ذلك إلى تدريبات المقتربات الخططية التي تعتمد على تطوير الأداء الخططي والمهاري معاً حيث تم وضع مجموعة من التدريبات خلال المواقف التنافسية ، ويتفق ذلك مع ما ذكره كلاً من محمود (٢٠٠٥) وحمدون (٢٠٠٨) في أن التدريب على المهارات الحركية المركبة في ظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات (تدريبات موقفية) يؤدي إلى إختصار الزمن الكلي للأداء المهاري الذي يستلزم السرعة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب إنجاز.

وهذا يتفق مع ما جاء به نتيجة دراسة لطيف (٢٠١١م) أثرت تدريبات المقتربات الخططية تأثيراً إيجابياً في تطور المهارات الأساسية.

ويشير عبدالخالق (٢٠٠٥م) إلى أن أداء المهارة يستلزم توافر عنصر السرعة لأدائها خلال فترة زمنية محددة، كما يشير إسماعيل وناجي (١٩٧٤م) إلى إن المدرب الناجح يحاول دائماً أن يجعل من اللاعب يعيش في التدريب وكأنه في مواقف اللعب وذلك بما يقدمه من تدريبات مشابهة للمباريات" (ص. ١٥٨).

ويعزو الباحث هذا التقدم في مستوى الأداء المهاري إلى إحتواء البرنامج التدريبي على حالات كثيرة متنوعة أثناء التدريب ومشابهة لظروف المباراة وبالإضافة إلى ربط مهارات بعضها ببعض منه السيطرة

على الكرة وسرعة التحرك بها ومن ثم التصويب ومن مراكز مختلفة وتحت ضغط منافس في مواقف لعب تتطلب ضرورة الربط الحركي للمهارات وسرعة الأداء والدقة في التنفيذ، وتدريبات الخاصة بسرعة التحركات الدفاعية التي تعتمد على رشاقة اللاعب وسرعة الأداء الحركي.

وهذا يتفق مع ما جاء به نتيجة دراسة جمال الدين (٢٠١٥م) بأن البرنامج التدريبي أظهر تطوير مستوى الأداءات المهارة المركبة من خلال تدريبات المقتربات الخططية الهجومية (مواقف اللعب) لها تأثير فعال للارتقاء بكل من المستوى المهاري والخططي.

ولتحقق من الفرض الثاني الذي ينص على : " توجد فروق في معدلات نسب التحسن بين متوسط القياسين (القبلي البعدي) لصالح القياس البعدي في تنمية بعض القدرات البدنية والمهارة لدى عينة البحث"،

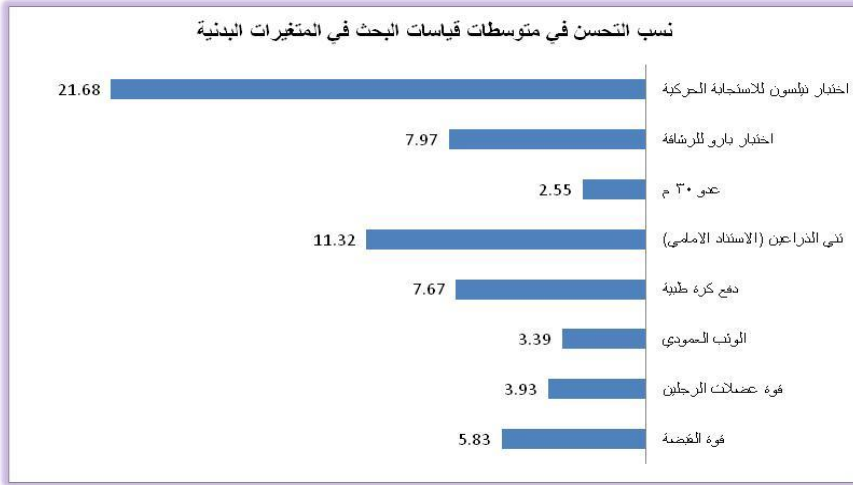
- عرض ومناقشة نتائج معدلات نسب التحسن بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) في تنمية بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث يوضح ذلك جدول (٧) والشكل (٣) :

جدول (٧)

معدلات نسب التحسن بين متوسطات القياسين (القبلي والبعدي) لعينة البحث في القدرات

البدنية

م	المتغيرات المهارة	وحدة القياس	متوسطات القياس القبلي	متوسطات القياس البعدي	نسبة التحسن
١	قوة القبضة	كجم	٤٨,٣٨	٥١,٢	٥,٨٣
٢	قوة عضلات الرجلين	كجم	١١٦,٢	١٢٠,٧٧	٣,٩٣
٣	الوثب العمودي	سم	٥١,٥٥	٥٣,٣	٣,٣٩
٤	دفع كرة طبية	م	٨,٨٧	٩,٥٥	٧,٦٧
٥	ثني الذراعين (الاستناد الامامي)	عدد	٢٦,٥	٢٩,٥	١١,٣٢
٦	عدو ٣٠ م	زمن	٤,٣١	٤,٢	٢,٥٥
٧	اختبار بارو للرشاقة	زمن	٢٥,٥٩	٢٣,٥٥	٧,٩٧
٨	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	زمن	١,٤٣	١,١٢	٢١,٦٨



شكل (٣) النسبة المئوية لنسب التحسن الحادث في متوسطات قياسات البحث في القدرات البدنية

يتضح من جدول (٧) والشكل (٣) وجد فروق في معدلات نسب التحسن بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) في القدرات البدنية لدى عينة البحث ، وقد أظهرت نتائج معدلات نسب التحسن لكل من القدرات البدنية مقدارها بين أعلى قيمة لها عند "سرعة الاستجابة الحركية" وبلغت (٢١,٦٨%) وأقل قيمة لها عند "عدو ٣٠ م" بلغت (٢,٥٥%).

كما يتضح من نفس الجدول والشكل وجود نسب تحسن بين القياسين (القبلي - البعدي) ولصالح القياس البعدي في جميع اختبارات القدرات البدنية لدى عينة البحث ، حيث بلغت نسبة التحسن في "قوة القبضة" بنسبة (٥,٨٣%)، وبلغت نسبة التحسن في "قوة عضلات الرجلين" بنسبة (٣,٩٣%)، وبلغت نسبة التحسن في "الوثب العمودي" بنسبة (٣,٣٩%)، وبلغت نسبة التحسن في "دفع كرة طبية" بنسبة (٧,٦٧%)، وبلغت نسبة التحسن في "ثني الذراعين" بنسبة (١١,٣٢%)، وبلغت نسبة التحسن في "عدو ٣٠ م" بنسبة (٢,٥٥%)، وبلغت نسبة التحسن في "الرشاقة" بنسبة (٧,٩٧%)، وبلغت نسبة التحسن في "سرعة الاستجابة الحركية" بنسبة (٢١,٦٨%).

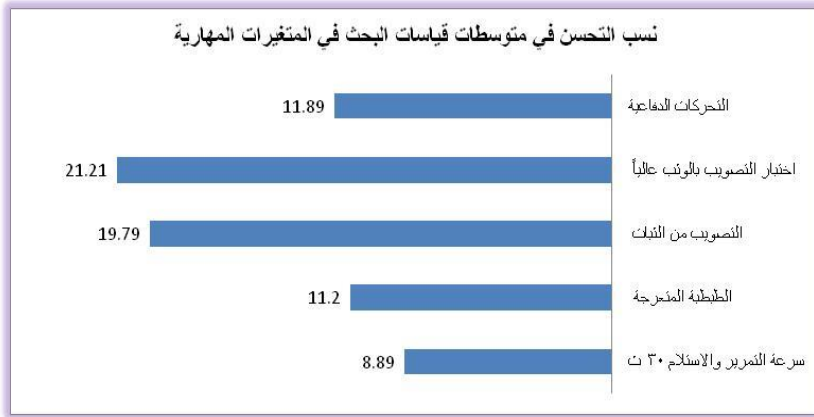
- عرض ومناقشة نتائج معدلات نسب التحسن بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى عينة البحث يوضح ذلك جدول (٨) والشكل (٤) :

جدول (٨)

معدلات نسب التحسن بين متوسطات القياسين (القبلي والبعدي) لعينة البحث في المهارات

الأساسية

م	المتغيرات المهارة	وحدة القياس	متوسطات القياس القبلي	متوسطات القياس البعدي	نسبة التحسن
١	سرعة التمرير والاستلام ٣٠ ث	عدد	٢٧,٥٥	٣٠	٨,٨٩
٢	الطبطة المتعرجة	زمن	١٢,٩٥	١١,٥	١١,٢٠
٣	التصويب من الثبات	درجة	٤,٨	٥,٧٥	١٩,٧٩
٤	اختبار التصويب بالوثب عالياً	درجة	٤,٩٥	٦	٢١,٢١
٥	التحركات الدفاعية	زمن	١٨,٥	١٦,٣	١١,٨٩



شكل (٤) النسبة المئوية لنسب التحسن الحادث في متوسطات قياسات البحث في المهارات الأساسية

يتضح من جدول (٨) وشكل (٤) وجد فروق في معدلات نسب التحسن بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) في المهارات الأساسية لدي عينة البحث ، وقد أظهرت نتائج معدلات نسب التحسن لكل من المهارات الأساسية مقدارها بين أعلى قيمة لها عند "التصويب بالوثب عالياً" وبلغت (٢١,٢١%) وأقل قيمة لها عند "سرعة التمرير والاستلام" وبلغت (٨,٨٩%).

كما يتضح من نفس الجدول والشكل وجود نسب تحسن بين القياسين (القبلي - البعدي) ولصالح القياس البعدي في جميع اختبارات المهارات الأساسية لدي عينة البحث ، حيث بلغت نسبة التحسن في "سرعة التمرير والاستلام ٣٠ ث" بنسبة (٨,٨٩%)، وبلغت نسبة التحسن في "الطبطة المتعرجة" بنسبة (١١,٢٠%)، وبلغت نسبة التحسن في "التصويب من الثبات" بنسبة (١٩,٧٩%)،

وبلغت نسبة التحسن في "التصويب بالوثب عالياً" بنسبة (٢١,٢١%)، وبلغت نسبة التحسن في "التحركات الدفاعية" بنسبة (١١,٨٩%).

ويعزو الباحث التحسن الحادث في اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح الذي يتسم بالشمولية والتكامل في تدريبات الواجبات الخططية على وفق المبادئ أو التكوينات الخططية وهو أسلوب يضمن تطور المهارة وفق متطلبات اللعب الحديث إذ يكون اللاعب أكثر تماساً وتفاعلاً مع الكرة أو بدونها أي تدريب المهارات وفق مواقف اللعب المتعددة، لكي يعمل المدرب على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقه وإتقان أثناء المباراة يجب أن يعمل مع تقدم التدريب علمياً أن تؤدي مع الزميل أو أكثر (التدريبات الخططية) كذلك فإن المباريات في مجموعات صغيرة (٢ ضد ٢) أو (٣ ضد ٣) أو (٤ ضد ٤) في مراكز اللعب، ترفع قدره اللاعب على الأداء ودقته وخاصة وان هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداءً صحيحاً وسريعاً تحت ضغط المنافس وفي حيز ضيق من الملعب. وهذا يتفق مع ما أشار إليه حماد (١٩٩٤م) إلى أنه لا يكفي تنفيذ المهارة أو الخطة مره واحده أثناء التدريب الواحد، بل يستمر الأداء مع التركيز على تكرارها عدة مرات ويمكن التدريب على مهارة وخطه معاً في نفس الوقت وبهذا يزداد أو ينخفض وقت التدريب الواحد تبعاً لأليه تطبيقه في سرعه وإتقان المهارة. (ص. ١١٣)

كما يرى الباحث سبب ذلك إلى تكرار تلك المهارات التي تضمنتها المقتربات الخططية كالتحركات الهجومية بالكرة أو بدونها والتمرير والاستلام والتنطيط والتصويب والتحركات الدفاعية .. الخ وتم وضعه بصورة متدرجة من البسيط إلى المركب، كما تم في البداية استخدام تدريبات سهلة والتدرج في الصعوبة، مما أدى إلى حدوث تغير إيجابي مستمر في تنمية مستوى الأداء المهاري لدى عينه البحث. وتتفق هذا النتائج مع ما توصل إليه عبد الحليم وعمر (٢٠٠١م)، كمال (٢٠٠٠م)، جمال الدين (٢٠١٥م)، لطيف (٢٠١١م)، السوداني (٢٠٠٨م)، حيث كانت نتائجهم أن البرنامج التدريبي قد أثر تأثيراً إيجابياً في تنمية مستوى الأداء المهاري من خلال تناقص الزمن الكلي للأداء الحركي في مهارة (الطبطة المتعرجة - التحركات الدفاعية)، وتحسين درجة كل من سرعه ودقة الأداء الحركي في مهارة (التصويب بالثبات والوثب - سرعه التمرير والاستلام) من خلال إتباع أسلوب تدريبي يعتمد على تنمية مستوى الأداء الحركي ويحاول دائماً أن يجعل من اللاعب يعيش في التدريبات وكأنه في مواقف اللعب مشابهة لظروف المباريات.

ويعزو الباحث ذلك التحسن إلى استخدام أسلوب المقتربات الخططية وهو من الأساليب الحديثة التي تعتمد على التدريب بأسلوب اللعب، والتي تهدف إلى الجمع بين تعلم أداء اللعب الخططي وتطوير المهارات من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب.

ومما تقدم نجد أن الفرض الذى ينص على " توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين (القبلى- البعدى) لصالح القياس البعدى في تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث" قد تحقق.

الإستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للإستنتاجات التالية:

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً في تطوير تلك الأداء المهارات الأساسية وهي (سرعة التمرير والاستلام ، الطبطبة المتعرجة ، التصويب من الثبات ، التصويب بالوثب عالياً ، التحركات الدفاعية).
- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تنمية مستوى الأداء المهاري والقدرات البدنية من خلال تدريبات المقتربات الخططية الهجومية (مواقف اللعب) لها تأثير فعال للإرتقاء بكل من المستوى البدني والمهاري والخططي.
- أظهر البرنامج التدريبي أن تدريبات المقتربات الخططية الهجومية بواسطة المبادئ أو التكوينات الخططية أدت إلى تطوير الجانب البدني والمهاري والخططي معاً من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب.
- وجود تطور في القدرات البدنية والمهارات الاساسية ووجود فروق ذات دلالة احصائية في القياسات البعدية لدى أفراد عينه البحث.
- أثرت تدريبات المقتربات الخططية تأثيراً إيجابياً في تنمية القدرات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث.

التوصيات :

- في ضوء الإستخلاصات التي إعتمدت عليها طبيعة الدراسة والإجراءات التي تم إتباعها ونتائج التحليل الإحصائي والإستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بالآتي :
- استخدام أسلوب تدريبات المقتربات الخططية الهجومية للاعب كرة اليد لما لها من تأثير واضح في مستوى الأداء المهاري والقدرات البدنية قيد البحث.
 - ضرورة إدراج طرق وأساليب تدريبية حديثة مناسبة لطبيعة الأداء في كرة اليد للإرتقاء بالأداءات المهارية والخططية بناشئ كرة اليد والتي ترتبط بمواقف اللعب المتغيرة.
 - ضرورة اهتمام المدربين بنوعية الأداءات المهارية المركبة ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات، وتحقيقاً لمبدأي الخصوصية والتنوع.

- التأكيد على استخدام تدريبات المقتربات الخططية في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية.
- استخدام تدريبات المقتربات في تطوير قدرات عقليه أو وظيفية.
- إجراء بحوث مماثله ودراسات على العاب أخرى.

المراجع

أولاً المراجع العربية :

١. أحمد، عادل، دبور، ياسر. (٢٠٠٥م). فاعلية محتوى التكوين الخططي الهجومي النهائي في الدقائق العشر الأخيرة لمباريات كرة اليد. بحث علمي منشور. مجلة علوم وفنون التربية الرياضية. العدد الحادي والعشرون، الجزء الثالث. كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
٢. إسماعيل، ثامر، ناجي، واثق. (١٩٧٤م). كرة القدم وعناصرها الأساسية. مطبعة أركان.
٣. البرعي، خالد. (٢٠٠٥م). تقييم الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة اليد باستخدام نموذج "هاى وريد" بالتحليل الكيفي. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
٤. البرعي، خالد. (٢٠٠٨م). برنامج تدريبي مقترح باستخدام التحليل الكيفي للمفردات الهجومية لبعض مراكز اللعب لتنمية مستوى الأداء المهاري للناشئين في كرة اليد. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
٥. جرجس، منير. (٢٠٠٤م). كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري. دار الفكر العربي، القاهرة.
٦. جمال الدين، شادي. (٢٠١٥م). تأثير التدريب بأسلوب المقتربات الخططية الهجومية على إنجاز بعض الأداءات المهارة المركبة لناشئي كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٧. حسن، زكي. (١٩٩٧م). الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية الخططية. منشأة المعارف. الإسكندرية.
٨. حماد، مفتي. (١٩٩٤م). الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة.
٩. حماد، مفتي. (١٩٩٦م). التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة إلى المراهقة. (ط١). دار الفكر العربي، القاهرة.
١٠. حماد، مفتي. (١٩٩٨م). التدريب الرياضي الحديث (تخطيط - تطبيق - قيادة). (ط١). دار الفكر العربي، القاهرة.

١١. حمادة، محمد. (١٩٩٠م). الإدراك الحس حركي والأداء المهاري البدني بكرة اليد. مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الثاني، العدد (٣)، كلية التربية الرياضية، القاهرة.
١٢. حمدون، هشام. (٢٠٠٨م). تأثير التدريب باستخدام أكثر من كرة على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
١٣. حمودة، محمد، ديور، ياسر. (١٩٩٥م). الهجوم في كرة اليد. مطبعة الديب. الإسكندرية.
١٤. حيدر، أحمد. (٢٠١٤م). تأثير التدريب بأسلوب المقتربات الخططية الهجومية على بعض الأداءات المهارية المركبة والتفكير الخططي الهجومي لناشئ كرة القدم. كلية التربية الرياضية للينين، جامعة بنها.
١٥. خريبط، ريسان، حسين، قاسم. (١٩٩٥م). أسس التدريب الرياضي. مطابع دار النشر والتوزيع. عمان.
١٦. الخزرجي، حسام. (٢٠١٣م). تأثير التدريب المتباين على وفق معايير محكمة المرجع في تطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب للاعب كرة اليد فئة الشباب. رسالة دكتوراه، كلية التربية الأساسية، قسم التربية الرياضية، جامعة ديالى.
١٧. الخياط، ضياء، غزال، عبد الكريم. (١٩٨٨م). كرة اليد. دار الكتب للطباعة والنشر. جامعة الموصل.
١٨. ديور، ياسر. (١٩٩٦م). التدريب في كرة اليد. منشأة المعارف، الإسكندرية.
١٩. ديور، ياسر. (١٩٩٦م). كرة اليد الحديثة. منشأة المعارف، الإسكندرية.
٢٠. السوداني، سعد. (٢٠٠٨م). تأثير تمرينات المقتربات الخططية في الدفاعية وتعلم واحتفاظ بعض أنواع التصويب بكرة اليد. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية البدنية، جامعة الإسكندرية.
٢١. الشيشاني، أحمد. (١٩٩٤م). الإعداد البدني للمنافسات الرياضية. السلسلة الثقافية للاتحاد التربية البدنية عدد ٤، السعودية.
٢٢. عبد الحليم، عبد الباسط، عمر، عادل. (٢٠٠١م). وضع مستويات معيارية لبعض الإختبارات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم في ج.م.ع. إنتاج علمي. مجلة التربية الرياضية، العدد ٤٤. جامعة أسيوط.
٢٣. عبد الخالق، عصام. (١٩٩٢م). التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات). دار المعارف. الإسكندرية.
٢٤. عبد الخالق، عصام. (٢٠٠٥م). التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات). دار المعارف. الإسكندرية.

٢٥. علي. منتظر. (٢٠٠٦م). تأثير تمارين المقتربات الخططية في تطوير التعلم والاحتفاظ لبعض مهارات التنس وتطوير أداء اللعب. اطروحة دكتوراة غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.
٢٦. فيرنفيك، وآخرون. (١٩٩٧م). الممارسة التطبيقية لكرة اليد. (كمال عبد الحميد، ترجمة محمد علاوي، مراجعة). دار الفكر العربي. القاهرة.
٢٧. كشك، محمد، البساطي، أمر الله. (٢٠٠٠م). أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين - كبار). (١ ط)، منشأة دار المعارف. الاسكندرية.
٢٨. كمال، خالد. (٢٠٠٠م). تطوير بعض جوانب الأداء المهاري وعلاقته ببعض الجمل الخططية للاعب كرة القدم لناشئين تحت ١٩ سنة خلال فترة الإعداد. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
٢٩. لزام، قاسم، المولى، موفق. (٢٠٠٧م). تدريب التكتيك بين النظرية والتطبيق. مطبعة الدار الجامعية للطباعة والنشر.
٣٠. لطيف، كمال. (٢٠١١م). تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم. مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الرابع. كلية التربية الرياضية، جامعة ميسان. العراق.
٣١. محمد، كريم. (١٩٩٨م). تصميم مقياس لتقويم أداء لاعبي كرة اليد خلال المباراة. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان. القاهرة.
٣٢. محمود، محمد. (٢٠٠٥م). تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة لناشئين في كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٣٣. الوليلي، محمد. (١٩٨٩م). كرة اليد (تعليم - تدريب - تكتيك). الكويت.

ثانياً المراجع الاجنبية:

34. Linda .L.&Griffin and L. and Williams.(1997) Th Teaching sport concePts and skill ,Atactical games Appr ouch.il Human KENTICS, U.S.A.
35. Pride, A.(2004) Training Cycle Football Condition: Development of Theory & Translation to Football Practice. Work paper, Ottawa, Canada.