



اثر استخدام البرنامج التدريبي على تطوير سرعة التمرير والاستلام لدى ناشئ مركز عمر ابو عجاجه لكرة اليد تحت 16 سنة

د نافع بشير المالطي د مريم محمد البكوش
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الزاوية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة طرابلس

مقدمة الدراسة:

ان التقدم الرياضي دليل على ما يتمتع به الأمم من تقدم علمي فجميع دول العالم تتنافس في النواحي العلمية والتكنولوجية للنهوض بمختلف المجالات ، والمجال الرياضي من الركائز الاساسية لتقدم ورقى الشعوب وثقافتها الانسانية ، ويتضح ذلك ابتداء المنافسات الرياضية المختلفة حيث كان التقدم ثمار البحوث والدراسات العلمية المختلفة وظهور أداء مستوى متطور وزيادة فاعلية الأداء وبالتالي تحقيق إنجازات لتلك الدول .

وتعتبر رياضة كرة اليد من الأنشطة الرياضية التي تتميز بالأثارة والمتعة والتشويق وتحمل مركزا متقدما بين الألعاب التي يتنافس عليها محليا وقاريا واولمبيا حيث تطورت بشكل ملحوظ منذ نشأتها حتى الان من النواحي القانونية والفنية ، وفى المقابل يتطلب هذا التطور تخطيط عام في مجال التدريب الرياضي لذا لم يعد ظهور اللاعبين والفرق المتميزة وليدة الصدفة او الموهبة الطبيعية بل اصبح من النواتج الأساسية للتخطيط العلمي للتدريب الموجه نحو تنمية وتحسين قدرات الناشئين البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية والخطية بشكل تدريجي للوصول الى المستويات الرياضية العالية .

ومن وجهة نظر أخرى يرى الباحثان ان لعبة كرة اليد تخضع لمواقف حركية مخلفه والمتغيرات حيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقف اللعب في كرة اليد تفرض على اللاعبين استخدام اشكال كثيرة للمهارات الحركية بالكرة



وتتضمن الاداءات الحركية الهجومية ، لذا فمن الضروري استخدام الاشكال التدريبية القريبة من شكل المنافسة على ان يتم اكتسابها والتدريب عليها مبكرا قدر الإمكان حتى يمكن استغلال الوقت الكافي في التدريب على هذه الاداءات الحركية الهجومية والدفاعية (دبور، 1998)

يبدأ الهجوم في كرة اليد بمجرد استحواذ احد لا عبي الفريق على الكرة اثناء العمل الدفاعي ليبدأ الهجوم من خلال القيام بالهجوم الخاطف او الهجوم المنظم ، وطبيعة الأداء الهجومي في كرة اليد يعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الهجومية سواء بالكرة او بدونها، وتوظيف تلك المهارات اثناء القيام بالعمل الخفى .

وتختلف طبيعة الأداء في كرة اليد وتتنوع ما بين العدو السريع - بالكرة او بدونها - الى الجري والتوقف، وترجع عمليات التغيير في الأداء الى طبيعة سير المباراة ، حيث تخضع لعبة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه (الايحيمر، 2013) .

فكرة كرة اليد تختلف في طبيعتها كلعبة جماعية عن الكثير من الألعاب الجماعية الأخرى من حيث سرعه ايقاعها وتتابع الاداءات الحركية المتبادله بين عمليات الدفاع والهجوم المستمر دون توقف طوال زمن شوط المباراة، الامر الذى يؤدي الى ان يكون اللعب اغلب فترات المباراة حول منطقة المرمى، وهذا يتطلب ضرورة اتقان لاعب كرة اليد للمهارات الهجومية والمهارة الدفاعية على حد سواء، اد من الضرورى وخلال تنفيذهم للمهارات الهجومية المختلفة في ابي فتره من فترات الهجوم اثناء المباراة إتمام الاستعداد للاداء واجباتهم الدفاعية والقيام بها بمجرد انتهاء الهجمه سواء كانت مؤتره (تسجيل هدف) او غير مؤتره



ويتفق الباحثان على ان مهارات كرة اليد تتميز بارتباطها ولا يمكن الفصل بين مفرداتها وكذلك تحتوي علي العديد من الاستجابات الحركيه المتنوعه الغير المتوقعه من المنافس حيث ان اللاعب داخل الملعب يقوم بالاداء في الظروف يصعب التنبؤ بها او التنبؤ بمتطلبات اداءه ، كما تتميز بالتعدد وتنوع المتطلبات المهاريه المطلوبه لتنفيذها ، وهذه المتطلبات دائما ما تكون مركبه في جمل حركيه حيث ان المهارات الحركيه في كرة اليد تندمج مع بعضها البعض، ويعتبر توقع المواقف اثناء المباريات احد العوامل التي يتم على أساسها اختيار اللاعب لنوع الأداء المناسب كما يعتمد أيضا على خبرته الشخصيه، فغالبا ما يقف اللاعب المستحود على الكره امام عدة خيارات متاحه وفقا لمواقف اللعب (التمرير بانواعه ، التنطيط بانواعه وعدة مواقف أخرى) وكذلك هناك عدة عوامل أخرى يتوقف عليها قراره ، منها ردود فعل الزملاء والمنافسين واتجاه الكره وغيرها ، وبذلك يستطيع اختيار وتنفيذ الأداء الحركي المناسب للموقف، حيث يعتمد اختيار اللاعب للاداء وردود افعاله على العناصر السابقه وعلى مدى تحقيق الرابط وبينهم جميعا لتحقيق الهدف المراد من الأداء. (إبراهيم، 2004)

يعتبر التمرير الصحيح من حيث القوه والسرعة والدقة المطلوبه احدهم أسباب تفوق الفرق في كرة اليد، فالقدرة العاليه على تمرير الكرة ونقلها بين المهاجمين يعتبر افضل وسيله للتفاهم والتعاون بين المهاجمين مما يضمن قدرة الفريق على تنفيذ التصور الخططى الهجومى اثناء المباريات، فالنجاح الهجومى في كرة اليد الحديثه يتطلب ضروره قيام اللاعبين بالتمرير بدقه والقوه والسرعة المطلوبه لتامين وصول الكره الى المكان الصحيح قبل ان تكون عرضة للقطع او التشتيت من قبل لاعبي الفريق المنافس .
فالتمرير يهدف الى نقل الكره الى افضل الأماكن المناسبه للتصويب على الهدف،
والتمريرات السريعه الدقيقه مؤشرا وانعكاسا لمستوى الاعداد المهارى للفريق الذى



يتضح من خلال اتقان أنواع التميريات وسرعة استخدامها والقدرة على إخفاء طريقة التميريه بمساعدة حركات الخداع وانها تدل على الاستيعاب الخططى للاعب المستوحود على الكرة الذى يتضح من خلال حسن اختياره التميريه الصحيحة والتوقيت الدقيق والزميل المناسب بالإضافة الى انها تعتبر مؤشرا على الاستيعاب الخططى للزميل المستقبل الذى يتضح من خلاله حسن احتلاله للمكان المناسب لاستقبال الكرة . (مراجع، 2011)

1- مشكلة الدراسة: تعتبر رياضة كرة اليد من الألعاب التي تحتل مكانه بارزه بين الألعاب الجماعية المختلفة فهي تشمل على مهارات متعددة، وتمارس في اغلب انحاء العالم لذلك يتطلب خضوعها الى الأساليب التعليمية والتدريبية الحديثة ويمثل ناشئ كرة اليد الحديثة القاعة العريضة التي تعتمد عليها في تقدم اللعبة وتطويرها، ولذلك فعملية اعداد الناشئ في كرة اليد تعتبر الركيزة الاساسية التي تبنى عليها المستويات العليا من خلال تدريبهم وتهيئتهم بما يتناسب مع خصائص المراحل السنيه المختلفة ومميزاتها الفردية بالإضافة الى إمكانية التطور البيولوجى لقدراتهم على التكيف لمتطلبات هذه المستويات (حجازى، 1992).

ان الوصول الى مرمى المنافس في كرة اليد يتطلب اتقانا تاما للمهارات الاساسيه بصفه عامه ، والتميرير بصفه خاصه .

عندما تكون تنقلات الكرة بين اللاعبين تعرف بالتميرير، ولعبة كرة اليد تتطلب اجاده تامه لهذه المهارات والتي تعتبر احدى الدعائم الاساسيه فيها كما يتوقف اتقان التميرير على سرعة ومسافه وضمان الكرة لان يتطلب اتقانا هجوميا اكثر تنظيما ومكون من أنواع التميريات المتنقه والمختلفه لامكانية اختراق الدفاع .

لذلك يجب على اللاعب ان يستخدم ويجيد ويتقن كل أنواع التميريات المختلفه التي تتطلبها مواقف اللعب سواء كان في خطة لعب فرديه او جماعيه كما يتوقف نجاح ابي خطه لعب اسي كان نوعها على أداء سليم للتميرير سواء كان مباشر او غير مباشر، (مرتد



- اسقاط - او مسبوقة بخداع)، ومن هنا يتطلب ان يكون اتصال دائم وثابت بين اللاعبين بالنظر سواء بالكره او بدونها والغرض من ذلك هو الوصول الى مرمى المنافس باقل صعوبه ممكنه .

وهناك أنواع كثيرة من التمريرات المختلفه التي تستخدم حسب مرحلة الهجوم وهى كما يلي:
(التمريره الكرياجيه، التمريره البندوليه، التمريره الصدريه ، التمريره الجانبيه، الرسغيه)
(الشافعى، 2007). استطاعت كرة اليد في الاونه الأخيره احداث تغييرات كبيره وهامه فيما يتعلق بالنواحي الفنيه والخططيه ، خاصة من النواحي الهجوميه فارتفعت معدلات التصويب والتمرير ودقته وظهرت اشكال جديده من طرق التصويب وأساليب جديده من دقة التمرير، وأصبحت المباريات اكثر سرعه، خاصة من الناحيه الهجوميه وارتفاع درجة المهارات الهجوميه الفرديه الا أن هذا لم يحض بنفس القدر الذى يهتم به الدفاع وقد يرجع ذلك الى ضعف وقلة الاهتمام بالتمرير وانواعه، ومن خلال تواجد الباحث كاحد مدربي كرة اليد بليبيا، ومن خلال الملاحظه العلميه وتواجد الباحث أيضا كدارس في مجال كرة اليد وأيضاً كعضو هيئة التدريس بقسم الألعاب الرياضيه شعبه كرة اليد اتضح له ان معظم المدربين لا يولون لجانب التمرير في كره اليد بانواعه اهتمامه كافيا مقارنة للجانب الدفاعى بالاضافه الى عدم استخدام البعض لاساليب وطرق التدريب الحديثه في التمرير ودقته وخاصة ما استحدثت منها وحقق تطورا ملحوظا في تنمية الجانب البدنى المرتبط بالجانب المهارى والمتمثل في الجانب الفردي الهجومى .

ومن هنا طرأت للباحث فكرة البحث وهى (اثر استخدام البرنامج التدريبي على سرعة تطوير التمرير والاستلام لدى لاعبي مركز عمر ابوعاجه لكرة اليد تحت 16 سنه).
والذى سيعمل على رفع دقة التمرير بصفه عامه منذ الصغر ومن تم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق وتوفير برنامج تدريبي موجه لتنمية دقة التمرير باستخدام برنامج



علمي، وهذا ما دفع الباحث الى الاتجاه نحو استخدام أسس علميه مقننه نستطيع من خلالها وضع برنامج تدريبي لدقه التمرير يعتمد على تجهيز الجسم لمحاولة التكيف مع ظروف المنافسه التي تتميز بارتفاع شدة الحمل الواقعه على أجهزة الجسم ، وذلك من خلال ربط الجانب البدنى بالاداء المهارى لرفع كفاءة اللاعب الهجوميه للوصول الى اعلى مستوى ممكن مع الاحتفاظ بهذا المستوى لاطول فتره ممكنه، كما يساعد على تنمية سرعة ودقة الاداءات الهجوميه ألا وهى، (دقة التمرير).

3- هدف الدراسة: تهدف الدراسة للتعرف على:

- تطوير فعالية سرعة التمرير والاستلام لناشئ عمر ابوعجاجة تحت 16 سنه من خلال.
- تصميم برنامج تدريبي لتطوير سرعة التمرير والاستلام والتعرف على تأثيره من خلال الاختبارات المستخدمه في الدراسة.

4-فروض الدراسة:

-توجد فروق ذات دلالة احصائه في تحسين سرعة التمريروالاستلام فى المجموعه التجريبيه.

-توجد فروق ذات دلالة احصائه بين القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى .

5-مصطلحات الدراسة:

-البرنامج التدريبي: هو كل الخطوات التنفيذيه لمجموعه من الخبرات التدريبيه المختاره التي تتناول فريق بالتنميه وتحسينه بدنيا ومهاريا وذهنيا ونفسيا متضمنه التوزيع الزمنى لهذه الخبرات وأساليب التنفيذ وبمختلف الإمكانيات المساهمه لتحقيق الهدف في عملية التدريب الرياضى (حجازى، 1992)

-المهارات الاساسية: هي كل الحركات الضروريه الهادفه التي تؤدى لهدف معين في اطار قانون اللعبه، سواء كانت هذه الحركات بالكره او بدونها (السقاف، 2010)



-تمرير الكرة: التمرير هو الوسيله الوحيديه لنقل الكرة وتبادلها بين اللاعبين لذلك يعتبر الفريق الذى يجيد التمرير السريع والمتق بانواعه من الفرق الصعبه جدا حتى لو لم يتميز بالتصويب الجيد من المسافات المتوسطه والبعيده والاحتفاظ بالكره عن طريق التمرير المتقن يجعل الفريق في موقف متميز ومسيطر على أجواء المباراة الى اقرب نقطه لاصابة الهدف .
(حسين، 2011) (3 : 82).

2- إجراءات الدراسة:

- 3-1 : منهج الدراسة: استخدم الدارسان المنهج التجريبي بتصميم يعتمد على الاختبارين، الاختبار القبلى والاختبار البعدى لمجموعه واحده وذلك لملائمته لطبيعته هذه الدراسه .
- 3-2 : مجتمع الدراسه: تمثلت عينة مجتمع الدراسه من لاعبي مركز عمر ابوعجاجة لناشئى كرة اليد بمدينة زواره ، ويتراوح أعمارهم من (14سنه حتى 16 سنه) ،
- 3-3 : عينة الدراسة: تعمد الدارسان باختيار عينة الدراسه بالطريقه العمدية وقد تم استبعاد (2) لاعبين منهم نظرا لعدم التزامهم بالبرنامج التدريبي وبذلك أصبحت عينة الدراسه (14) لاعبا وهم مسجلين بهذا المركز و(10) لاعبين يمثلون الدراسه الاستطلاعيه من مجتمع الدراسه ولايمثلون الدراسه الاساسية، والبالغ عدد عينة الدراسه الاساسيه والدراسه الاستطلاعيه التابعين لمركز عمر ابوعجاجة (24) لاعبا .
- 3-3-1: أسباب اختيار العينة: تم اختيار العينه بالطريقه العمدية وذلك للأسباب الاتية:
 - كون ان الباحثان متعاونان مع المركز في جميع النواحي الفنيه منها والاداريه .
 - كون ان العينه متواجده تحت صرف واحد وفريق واحد .
 - توفير الأدوات والملعب لاجراء الاختبارات القبليه والعديه وتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .



أثر استخدام البرنامج التدريبي على تطوير التمرير والاستلام لدى ناشئى مركز...
د. نافع بشير المالطي د.مريم محمد البكوش



- توفير ايدى مساعده من مدربي وادارى المركز للتعاون مع الباحثان في اجراء الاختبارات القبليه والبعديه وتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .

3-4: مجالات الدراسة:

1-3-4: **المجال الجغرافى:** ملعب مركز ناشئى مركز عمر ابوعجاجة لكرة اليد بزواره ليبيا، للموسم الرياضى (2023)، بهدف تطبيق الدراسات الاستطلاعيه والاختبارات القبليه والبعديه على عينة الدراسه (لاعبى مركز عمر ابوعجاجة لناشئى كرة اليد للرجال .

2-3-4 : المجال الزمنى:

-خلال الفتره من 2023-6-10 حتى 2023-6-11 ، الاختبار القبلى .

خلال الفتره من 2023-6-12 حتى 2023-8-12 ، تنفيذ التجريه الاساسيه .

خلال الفتره من 2023-8-13 حتى 2023-8-14 ، الاختبار البعدى .

3-5: **وسائل جمع البيانات:** استخدم الباحثان عددا من الأدوات والاجهزه التي ساعدتهم في جمع البيانات المتعلقة بالدراسه:

-المسح المرجعى .

-الاستمارات .

-المقابلات الشخصيه .

-الأدوات المستخدمه في الدراسه :

- ملعب كرة يد قانونى .

- صافرات

-كرات يد قانونيه .

-كرات طبيه .

-حواجز .



- شريط قياس .
 - اقماع .
 - ساعة إيقاف .
 - ميزان طبي .
 - جهاز ريستاميتير لقياس الطول .
 - جهاز كمبيوتر وطابعه .
- 3-6: الاختبارات البدنية والمهارية: اختبار التمرير والاستلام على الحائط الامامي**
لمده 30 ثانيه.
- الهدف من الاختبار سرعه التمرير والاستلام .
 - الأدوات (2) كرة يد - حائط ارتداد - ساعة إيقاف .
 - وصف الأداء يقف اللاعب بحيث يضع قدميه خلف خط البدايه (يبعد من الحائط المواجهه مسافة (3م) وعند إعطاء إشارة البدء بحيث يكون اللاعب ممسك للكره امامها ، ثم تبدء في تمرير الكره الى الحائط واستلامها لمدة (30 ث) .
 - وحدة القياس تكرار .
 - تعليمات الاختبار : يكتفى بقياس محاوله واحده فقط .
 - لاتحتسب التمريره ضمن التمرير والاستلام اذا سقطت الكرة من يده في الاستلام .
 - يجب ان يكون لكل لاعب مسجل وميقاتى ، المسجل يقوم بعد مرات التمرير والاستلام الصحيحه فقط ، والميقاتى يقوم بحساب الزمن .
 - يؤدي اللاعب الاختبار بيده الشائعه الاستعمال .
 - حساب الدرجات نحسب الدرجات في هذا الاختبار بتسجيل عدد مرات التمرير والاستلام الصحيحه للاعب في زمن قدره (30ث) .



3-7: الدراسات الاستطلاعية:

3-7-1: الدراسة الاستطلاعية الأولى:

3-7-2: الهدف من الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- التعرف على افضل الأدوات والوسائل المستخدمة في تدريبات سرعة التمرير والاستلام لناشئ مركز عمر ابوعجاجة لكرة اليد .

- تقنين الاحمال التدريبية الخاصه بتدريبات البرنامج التدريبي الموجه لتطوير سرعة التمرير والاستلام، (الاقماع، الحواجز، الكرات الطبيه) .

3-7-3: عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى: تكونه عينة الدراسه الاستطلاعيه الأولى من

(10) لاعبين من لاعبي فريق مركز عمرو ابوعجاجة لكرة اليد تحت (16) سنه .

3-7-4: الفتره الزمنية لاجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى :

- أجريت هذه الدراسه للفترة من 3 - 6/5 /2023 م .

3-7-5: خطوات اجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى :

- قام الباحثان بالتوصل الى تصميم مجموعه من التدريبات المشابهه للداء وتقنيها من خلال ضبط الشده والتكرارات والمجموعات وفترات الراحة الخاصه بكل تدريب حيث قام الباحثان بالاطلاع على الدراسات السابقه التي أجريت في مجال سرعة التمرير والاستلام في كرة اليد .

3-7-6: نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- توصل الباحثان الى تصميم وتقنين مجموعه من التدريبات وتم تقنين هذه التدريبات وقد توصل الباحثان الى انسب الشدات والتكرارات والمجموعات وفترات الراحة الخاصه لكل تدريب وذلك اعتمادا على التدريبات ومتغيرات الحمل الذي استعان به الباحثان في الدراسات السابقه لهذه التمرينات .



3-8: الدراسة الاستطلاعية الثانية:

1-3-8: الهدف من الدراسة الاستطلاعية الثانية:

-هدفت هذه الدراسة الى تحديد الاختبارات المناسبة لقياس مستوى أداء اللاعبين من خلال اجراء الدراسة ومدى مناسبتها للتطبيق على عينة الدراسة وتقنينها .

2-3-8: عينة الدراسة الاستطلاعية الثانية :

-حيث تم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (10) لاعبين من مركز عمر ابو عجاجه لناشئ كرة اليد بزواره ، وتحت (16) سنه .

3-3-8: الفترة الزمنية لاجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية :

-أجريت هذه الدراسة للفترة من 6-9 / 2023/6 م .

4-3-8: إجراءات الدراسة الاستطلاعية الثانية: لجأ الباحثان الى البحوث والمراجع

العلمية والدراسات السابقة في كرة اليد لاستخراج الاختبارات لقياس متغيرات البحث .
وقد توصل الباحثان من خلال هذه المراجع والى تقنين الاختبارات قيد البحث من خلال قياس المعاملات العلمية للاختبارات .

4-الدراسات السابقة:

1-4: المختار ابوبكر الايحيمر (2013 م) ، (2)

-عنوان الدراسة: فعالية الأداء الخططي الهجومي لفرق المستويات العليا في بطولة العالم

السويد (2011) لكرة اليد كموجهات لتدريب الفرق الليبية .

-اهداف الدراسة: -تهدف الدراسة للتعرف على.

-التعرف على الاداءات الخططية الهجوميه (الفرديه، الجماعيه ، الفريقيه) الاكثر استخداما

لفرق المستويات العليا في بطولة العالم السويد (2011)، لكرة اليد للرجال .



-التعرف على الاداءات الخططية الهجوميه (الفرديه، الجماعيه، الفريقيه) الاكثر فعاليه لفرق المستويات العليا في بطوله العالم بالسويد (2011) لكرة اليد رجال .
-التعرف على الاداءات الخططية الهجوميه (الفرديه، الجماعيه، الفريقيه) لمراكز اللعب الاكثر استخداما لفرق المستويات العليا في بطولة العالم السويد (2021)، لكرة اليد للرجال
-المنهج المستخدم: -استخدم الدارس المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة هذه الدراسه .

-عينه الدراسه:

-تضمنت تحليل عدد (44) من بعض مباريات الفرق المشاركه من بطوله العالم بالسويد للرجال (2011) .

-التوصيات:

-توجيه عملية التدريب والتركيز على الأسس العلميه السليمه ليستند عليها القائمون بعملية التدريب للارتقاء بمستوى الاداءات الخططية الهجوميه للمنتخب الليبي .
-ضرورة التركيز في تدريب اللاعبين في الفرق الليبيه على الاداءات الخططية التي توصلت اليها نتائج الدراسه .
-تعميم نتائج الدراسه على مدربي الفرق الليبيه للاستفادة منها في تدريب اللاعبين .
-ابتكار أساليب وطرق تدريب للفرق الليبيه على الاداءات الخططية الاكثر فعاليه التي توصلت اليها الدراسه.

2-4: مجدى صالح عبدالسلام ، (امراجع، 2011)

- عنوان الدراسه:

- تاثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى أداء بعض المهارات الاساسيه للناشئين في كرة اليد بمنطقة المرج .



- **اهداف الدراسة:** تهدف الدراسة للتعرف على .
- تحسين مستوى أداء المهارات الاساسيه لناشئ كرة اليد من خلال وضع البرنامج التدريبي المقترح (قيد الدراسة) .
- التعرف على نسبة تحسن البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مستوى أداء المهارات الاساسيه لناشئ كرة اليد (قيد الدراسة) .
- **المنهج المستخدم :**
- وفقا لطبيعته الدراسة وأهدافها استخدم الدارس النهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي (القبلى والبعدى) لمجموعتين متكافئتين، احدهما ضابطه والأخرى تجريبية.
- عينة الدراسة تمثلت عينة الدراسة من لاعبي نادى المروج الناشئ والبالغ عددهم (42) ناشئا تم اختيارهم بالطريقه العمديه ، وبدالك أصبحت عينة الدراسة الفعلية (32) ناشئا وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطه وتجريبية .
- **التوصيات:**
- يوصى الدارس بضرورة تطبيق البرنامج المقترح لما له من فاعليه في التحسن الحقيقي في تطور المتغيرات المهاريه والبدنيه .
- إعادة النظر في محتوى البرنامج المقترح الخاص بتحسين أداء التصويب من الثبات .
- الاهتمام بالقياسات البدنيه والمهاريه لاهميتها .
- التأكيد على اجراء دراسات أخرى تستهدف وضع برامج تدريبية جديده ولجميع الفئات العمريه .
- يوصى الدارس بضرورة وضع برنامج زمنى لبداية الموسم الرياضى ونهايته بتواريخ وايام محدده وبدقه وهى التي تساهم في تحسين الأداء عند اللاعبين من خلال البرامج التدريبية المقننه والمحدده ، وهذا يخص الاتحادات المختصه .



3-4: مريم محمد البكوش ، (البكوش، 2015)

-عنوان الدراسة: دراسته تحليليه لديناميكيات الهجوم في كرة اليد وعلاقتها بنتائج المباريات

دراسة مقارنة بين منتخبات المستويات العليا والمنتخب الليبي.

-يهدف البحث للتعرف على:

1- التعرف على الديناميكيات في كرة اليد لمنتخبات المستويات العليا ومدى علاقتها بنتائج

المباريات وذلك من خلال التعرف على:

- ديناميكية التحركات الخططية الهجوميه للهجوم المنظم في كرة اليد وعلاقتها بنتائج المباريات .

-ديناميكية التحركات الخططية الهجوميه للهجوم المنظم في كرة اليد وعلاقتها بنتائج المباريات .

2- التعرف على ديناميكيات الهجوم في كرة اليد للمنتخب الليبي ومدى علاقتها بنتائج

المباريات وذلك من خلال التعرف على :

-ديناميكية التحركات الخططية الهجوميه للهجوم الخاطف في كرة اليد وعلاقتها بنتائج المباريات .

-ديناميكية التحركات الخططية الهجوميه للهجوم المنظم في كرة اليد وعلاقتها بنتائج المباريات .

3-مقارنة نواحي القوة والضعف في ديناميكية الهجوم بين منتخبات المستويات العليا

والنواحي الهجوميه للمنتخب الليبي .

-المنهج المستخدم: تحقيقا لاهداف البحث والاجابه على التساؤلات التي طرحتها الباحثة

فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي بخطواته واجراءاته لمناسبته للبحث



- عينة البحث: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية لمباريات المنتخب الليبي لكرة اليد بحيث شملتهم العينه على (5) مباريات من مباريات بطولة افريقيا للأمم لكرة اليد للرجال ، لسنة (2010م).

-التوصيات: من خلال ما توصلت اليه الباحثة من نتائج توصى الباحثة بالآتي:

- 1- التأكد من تنمية التدريبات المخصصة لتنمية السرعة اثناء أداء الحركات المنفرده السريعه لما لها من دور واهميه كبيره في تحسين أداء العمل الجماعى والفوز .
- 2- التركيز على ديناميكيات الزمن اثناء الهجوم الخاطف والعمل على تطوير قدرات اللاعبين البدنيه .
- 3- ضرورة رفع مستوى أساليب تدريب جميع الفئات مما يسمح بتطوير ديناميكيه الأداء الجماعى الذى يتعرض اليه اللاعبون اثناء المباريات .
- 4- تطبيق نتائج هذا البحث على وضع استراتيجيات التدريب للاعبى المنتخب وباقى الفرق لمعرفة نقاط القوه وكيفية العمل الجماعى داخل الملعب .
- 5- توصى الباحثة باجراء دراسات مشابهه تهتم بالجانب الدفاعى والبدنى والنفسى واستخدامها في تحسين الأداء .
- 5- الوسائل الاحصائية المناسبة .

قام الدارس بعد جمع وادخالها الي الحاسب الالى وباستخدام برنامج spss الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعيه المناسبه لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض عن طريق المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي (mean)
- الانحراف المعياري (std deviation)
- معامل الالتواء (skewness)



- النسبة المئوية للتحسن .

جدول (1)

يبين تجانس العينة في مؤشرات الطول ، الوزن ، العمر

ت	المعالم الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	165.77	2.23	166.5	0.363
2	الوزن	كغم	57.05	1.373	57.69	1.40
3	العمر	سنة	14.75	0.775	15	0.104

جدول (2)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت لمتغير سرعة التمرير

والاستلام للاختبارين القبلي والبعدي

الدالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	ف ه	ف-	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي	
					ع	س-	ع	س-
دال	1.77	4.69	2.27	3.14	1.65	24.92	3.92	21.78

القيمة الجدولية تحت درجة حرية 13 ومستوى دلالة 0.05 :

يظهر من الجدول أعلاه ان قيم (ت) المحسوبة بين الاختبارات القبلي والبعدي لاختبار سرعة التمرير والاستلام ، كانت (4.69) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.77) تحت درجه حرية 13 ومستوى دلالة 0.05 ، وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في متغير سرعة التمرير والاستلام والتي عبر عنها هذا الاختبار .

1-5: مناقشة النتائج: يظهر في الجدول (2) ان الفروقات المعنوية التي ظهرت مهارة سرعة التمرير والاستلام للاعبين كرة اليد بمركز عمر ابوعجاجة يرجح هذا الى فاعلية الوسائل التدريبية التي



استخدمها الباحث على افراد عينته والذي ساعد في ان يكون الأداء متكامل من الجانب الفني ووفق خصائص فنيه ارتبطت بمهارة سرعة التمرير والاستلام ، لذا فان اجراء الاحنبارات والقياس و تطبيق البرنامج التدريبي الذى تضمن التدريب على مهارة سرعة التسليم والاستلام لما لها من اهميه بالغه في نتائج المباريات ، مما يساعد في ذلك تحقيق اعلى سرعه ممكنه لمهارة التسليم والاستلام والانطلاق بها في الاتجاه المطلوب .

وهذا يرجع برأى الباحث الى التأثير الواضح في تطبيق البرنامج التدريبي المقنن وتطبيق الأداء المهارى المطلوب للمهاره من حيث تكنيك أداء مهارة مهارة التسليم والاستلام لذى افراد عينته ويرجع الباحث هذا التطور الملحوظ من خلال الاختبارات القبليه والبعديه .

ولأن عدم اهتمام بعض من المدربين بتطوير الأداء المهاري من خلال وضع وحدات تدريبية أو دورة متوسطة مبنية على أسس علمية تحتوي على برنامج خاص يلعب دورا هاما في تطوير القدرات المهاريه ومنها واهمها مهارة سرعة التسليم والاستلام التي لها علاقة متكاملة مع الصفات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل، و التقنية التي تعد عامل أساسي في زيادة مستوى أداء الألعاب وتألقه خلال المنافسة وإعطائه الفرصة في إبراز مهاراته الفنية التي يلعب المدرب دورا هاما في تلقينها وتطويرها للاعب و من أهم المهارات الأساسية التي لا يعتنى كثيرا بها يكاد ينعدم الاهتمام بها عند بعض أشباه المدربين هي مهارة سرعة التسليم والاستلام والتي تعد عامل أساسي في نجاح الفريق من خلال زيادة قدرة اللاعب وهذا ما دعانا في انجاز دراسة بهذه الفئة في كرة اليد بمركز عمر ابو عجاجه لناشئ كرة اليد تحت (16) سنه .



6- الاستنتاجات والتوصيات:

1-6- الاستنتاجات: في حدود مجال الدراسة وهدف الدراسة وفروضها ومنهجها وطبيعة العينة ومن نتائج التحليل الإحصائي التي تم الحصول عليها من عمليات الاختبارات والقياس لتحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لكرة اليد للناشئين تم التوصل الى النتائج الآتية .

-البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي لتحسين مستوى أداء اللاعبين في مهارت سرعة التمرير والاستلام للاعبى نادى الجزيرة بزواره تحت 16 سنه .

-البرنامج التدريبي المقترح حقق فروق ذات دلالة احصائية في تحسين مستوى سرعة التمرير والاستلام بين القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى .

كما أن مهارة التمرير وسرعة التمرير من المهارات الاساسية المهمة التي تعتمد عليها لعبة كرة اليد لذلك فإن المنهج المقترح في تطوير هذه المباراة إذ " أن استتارة اكبر عدد من العضلات العامة لعمل المطوب لو دور في مقاومة اللاعبين لتكرار أداء الحركات القوية والسريعة والحفاظ عمى عدم هبوط المستوى في حال تكرارها أثناء المنافسة ، وكذلك أن التوافق وسرعة ودقة التمريرة تطورت من خلال المنهج المشبع لتطوير اداء اللاعبين بشكل كبير ويجمع المهارات الأساسية المعتمدة في البحث " .ان التمريرات السريعة والصحيحة تدل على أداء الفريق ومستواه الدقيق ولياقته العالية وفي الوقت المناسب. (رشيد،، 2004)

2-6 : التوصيات:

-من خلال ما توصلت اليه نتائج هذه الدراسة من تحقيق فرضيتها يوصى الدارس بما يلي .
-التأكد من تنمية التدريبات المخصصة لسرعة التمرير والاستلام لما لها من دور كبير في تحسين أداء العمل الجماعي والفوز في المباراة .



-تطبيق نتائج هذا البحث في وضع استراتيجيات للاعبى الأندية اللببية لمعرفة نقاط القوة وكيفية العمل الفردي ، والجماعي ، والفريقي داخل الملعب .
-يوصى الباحث بضرورة باجراء دراسات مشابهه تهتم بجانب سرعة التمرير والاستلام والجانب البدني والنفسي واستخدامه في تحسين الأداء لدى ناشئى كرة اليد بليبيا .
-يوصى الباحث مدربي الأندية والساده اللجنة الفنية بالاتحاد الليبي لكرة اليد بضرورة تطبيق البرنامج التدريبي والاختبار المعد لقياس مدى التحسن لهذا البرنامج .

قائمة المراجع:

- مجدى صالح امراجع. (2011). تأثير برنامج مقترح لتحسين مستوى أداء بعض المهارات الاساسيه لناشئى في كرة اليد بمنطقة المرح. جامعة طرابلس ، كلية التربية البدنيه وعلوم الرياضه ، قسم التدريب الرياض ، الصفحات 20-21.
- المختار ابوبكر الايخير. (2013). فعالية الأداء الخططى الهجومى لفرق المستويات العليا في بطولة العالم السويد.
- عماد الدين عباس ابوزيد و مدحت محمود الشافعى. (2007). تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم - تدريب. الصفحات 48-49.
- عماد درويش رشيد. (2004). تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة في دقة التمرير اداء بعض المهارات الاساسية لدي لاعبي كرة اليد. اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، ، صفحة 114.
- عمرو عبدالفتاح حسين (2011م) كليه التربية الرياضيه ، جامعة المنصوره. (بلا تاريخ).
- كلية التربية الرياضيه ، جامعة المنصوره.
- عمرو عبدالفتاح حسين. (2011). علاقة بعض القياسات الجسميه بمهارة التسديد من خارج منطقة المرمي في كرة اليد . كليه التربية الرياضيه ، جامعة المنصوره.



- فنى احمد السقاف. (2010). التدريب العلمى الحديث فى رياضة كرة اليد الاسكندريه .
مؤسسة حورص الدوليه للنشر ، صفحه 43.
- مجدى احمد حجازى. (1992). فاعليه الأداء المهارى الاساسيه فى كرة الطائره للدول
المشاركه فى دورة الالعاب الافريقيه الخامسه . نظريات ، تطبيقات ، العدد الثالث كليه
التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه الاسكندريه .
- مريم محمد البكوش. (2015). دراسة تحليلية لديناميكيات الهجوم فى كرة اليد دراسة
تحليلية. رسالة دكتوراه جامعه الاسكندرية.
- منير جرجس إبراهيم. (2004). كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي القاوه .، صفحه 4.
- ياسر محمد دبور. (1998). كرة اليد الحديثه . الطبعة الثانيه منشأة المعارف الاسكندريه،
صفحة 13.