



## ( تأثير استخدام برنامج تدريبي لسرعه التنطط في كرة اليد بنادي الجزيرة بمدينة زوارة تحت 16 سنة )

د- نافع بشير المالطي- قسم الألعاب الرياضية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الزاوية .

### 1/ مقدمة الدراسة واهميتها:

من اللافت للنظر في الآونة الحديثة ان لعبة كرة اليد قد اكتسبت اهتماما كبيرا، وزادت شعبيتها في معظم دول العالم ، ويرجع هذا المستوي الي التخطيط العلمي الجيد والاهتمام والتركيز على الأساليب العلمية الحديثة ، فقد تطورت كرة اليد تطورا سريعا وأصبحت الحاجة الي تنمية الاداءات المهارية المركبة الخطيطة ( هجوميا ودفاعيا ) ، امرا جوهريا لملاحظة وتقديم مجال التنفيذ لخطط اللعب ، حيث تتميز الخطط في كرة اليد بتعدد وتنوع المتطلبات المهارية المركبة.

ومن هنا كان الاهتمام بتطوير كافة عمليات التدريب لكي يتمكن العاملون بهذا المجال من تحقيق أهدافهم في المنافسة، لذا تزايد الاهتمام بتخطيط التدريب الرياضي وانعكس ذلك علي التقدم الواضح في التدريب والتطوير لأساليب كيفية تحقيق الأهداف المحددة والواضحة للبرامج التدريبية ومراعاة العوامل التي تسهم في رفع معدلات الأداء للنشئ للوصول بهم للمستوى البطولي الأمثل .

وتعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتميز بصعوبة الأداء الخططي الهجومي والدفاعي ولذلك يجد المدرب صعوبة قصوى في بناء البرامج التدريبية علي أسس علمية سليمة وموضوعية حيث طبيعة الأداء في كرة اليد تختلف وتتنوع ما بين العدو السريع – بالكره او بدونها – الي الجري والتوقف للتحركات السريعة الهجومية والدفاعية ، وترجع عمليات التغيير في الأداء الي طبيعة سير المباراة حيث تخضع كرة اليد للمواقف المختلفة والمتغيرة بحيث لاتوجد ظروف ثابتة للداء والمواقف للارتباطها بتحركات المنافس ، ولذلك فأنها تعتمد علي درجة كفاءة اللاعب للاداءات المهارية وتوصيف تلك الاداءات اثناء القيام بالعمل الخططي الهجومي والدفاعي ( 11 : 7 ).

انه يجب ان يتلائم التصرف الفردي للاعب مع الأداء الخططي الجماعي للفريق حيث تتوقف حالة الفريق ومدى قدرته علي النجاح بقدر ما يملكه افراد من اداءات خططيه بسيطه ومركبه وربط هذه الاداءات الفرديه في عمل خططي جماعي حيث ان السمه الغالبه لانجاز في المنافسه غالبا لا يتم الا بالعمل الجماعي متكامل ليستغل مجموعه من العمليات التي تهدف الي تحقيق الترابط والتفاهم من خلال حركات خداعيه متبادلته بين أعضاء الفريق سوأ باستخدام الكرة او بدونها في محاولات مستمره لاخلال بتماسك وترابط الفريق المنافس حيث تظهر هذه الحركات الخداعيه خلال التكوينات الخططيه الجماعيه.( 3 : 8 ) .

ومن وجهة نظر اخري ان من اهم مميزات لاعب كرة اليد السرعه التي تظهر خلال أداء اللاعب للمهارات الهجوميه والدفاعيه المختلفه ، وان سرعه تردد الأداء الحركى في التحركات الهجوميه والدفاعيه هي احدى المتطلبات البدنيه التي يحتاجها اللاعب والتي تعتبر مؤشرا على كفاءات اللاعب خلال ادائه لحركه تغطيه في اقصى فتره زمنيه ، وتعتبر سرعه الأداء عنصرا هاما بالنسبه لفاعليه الأداء المهارى حيث تظهر بوضوح في سرعه التنطيط والاستلام والتمرير وسرعه الاقتراب والهجوم الخاطف والتحركات الدفاعيه . ( 4 : 1 )

## 2/ مشكلة الدراسة :

أن التقدم الحاصل في كافة ميادين الحياة يعتمد اعتمادا كلياً على كل المعلومات والتقنيات العلمية الحديثة بما يخدم المصلحة العامة وتطويرها نحو الأفضل بكل ما هو جديد ومبتكر ، ومن اهم هذه الميادين ( الميادين الرياضية ) والتي لها تأثير مباشر على البشر من جميع النواحي النفسية والاجتماعية والثقافية ، وتعتبر كرة اليد احدى الألعاب الرياضية الجماعية والتي تحتاج الي التدريب الجيد والمتواصل ، والتي تتميز بروح الحماس والتنافس الشريف بين الرياضيين ، وتثير روح الحماس والتشجيع المتواصل لدى الجمهور ، وتحتاج لعبه كرة اليد الى تطوير عناصر اللياقة البدنية والتي ترتبط ارتباطا وثيقا بكل مهاره من مهاراتها الاساسيه ويجب استخدام كافة الطرق والوسائل للتدريب ، ولتحقيق المستوى العالي في لعبة كرة اليد يجب اتقان المهارات الحركية الأساسية للعبه والمتمثلة في مهارة التنطيط والتصويب والتمرير الخ من المهارات الجوميه وأيضاً الدفاعية علي مستوى الفرد او الفريق ككل ، الامر الذي يتطلب الجهد الكبير من المدرب واللاعبين على حد سواء . ( 1 : 3 )

من خلال خبرة الدارس الميدانية واطلاعه علي المراجع والمصادر لعلميه وأيضاً استاذاً لمادة كرة اليد بكلية علوم الرياضة بجامعة الزاوية وكون ان الدارس لعب في جميع مراحل التكوين بنادي الجزيرة ومتحصل على عدة دورات في تدريب كرة اليد وأيضاً مدرب للفئات السنيه بنادي الجزيرة ومتحصل على عدة بطولات ، اتضح للدارس أن معظم المدربين لا يولون الأهتمام الكافي بسرعه التنطيط وهذا مادفع الدارس للغوص في اجراء دراسته بعنوان ( تأثير استخدام برنامج تدريبي لسرعه التنطيط في كرة اليد بنادي الجزيرة بزواره تحت 16سنة ) والذي سيعمل على وضع برنامج تدريبي لزيادة سرعه التنطيط ووضع اختبارات مناسبة لها .

وهذا سوف يعمل على رفع من فاعليه التنطيط لما له من اهميه كبيره في نتائج المباريات في كرة اليد .

## 3/ اهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة للتعرف على :

- . تأثير البرنامج التدريبي لتنمية سرعه التنطيط لناشى كرة اليد بنادي الجزيرة بزواره
- . التعرف على مدى تحسن أداء اللاعبين من خلال تنفيذ الاختبارات القبليـةوالبعديـة .

#### 4/ فروض الدراسة :

. توجف فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبل والبعدى ولصالح الاختبار البعدى قيد الدراسة.

5/ اهم المصطلحات المستخدمة في الدراسة :

- المهارات الاساسية :

هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدى لغرض معين في اطار قانون اللعبة ، سواء كانت سواء كانت هذه الحركات بالكره او بدونها . (149: 2)

-التنطيط في كرة اليد :

هي التي يؤديها اللاعب بغرض تفادى احد الأخطاء القانونيه مثل الاحتفاظ بالكره اكثر من ثلاثه ثوانى ، او التحرك بالكرة اكثر من ثلاثه خطوات يليها بعد ذلك مباشرة التخلص من الكره اما بالتمرير او التصويب . ( 137-138: 9)

#### 2- الدراسات السابقة :

1-2 دراسة محمد مفناح الحطمانى (2015) ، ( 3 ) .

- عنوان الدراسة:

- تحليل فاعلية الأداء واثرها على نتائج مباريات المنتخب الوطنى لكرة اليد المشاركه في البطولها لافريقيها الحاديو العشرون .

- اهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة للتعرف على .

فعالية أداء المنتخب الوطنى في البطولها لافريقيه لكرة اليد واثرها على نتائج المباريات في البطولة .

- المنهج المستخدم :

استخدم المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى .

- عينة الدراسة :

- تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية في البطولة الافريقية الحادية والعشرون للرجال لكرة اليد للرجال ، التي أقيمت بالجزائر للفترة من 1-16-2014 والتي بلغ عددها 6 مباريات .

- التوصيات :

- على الجهاز الفنى ان يعمل على تدريب اللاعبين على تجاوز الأخطاء الفنية الخاصة التمرير والاستقبال حيث لوحظ شيوع هادين الخطائن في جميع المباريات .

- على الجهاز الفنى ان يعمل على اعداد خطط تدريبيه علميه تؤهل اللاعبين من جميع النواحي ( البدنية والمهارية والنفسية والعقلية ) .

- الاهتمام بالجانب التعليمي للمهارات الحركيه الاساسيه للعبة ( للفئات السنيه الصغرى ) .

- الاهتمام بالدورات التأهيلية والتنشيط للمدربين خاصة (مدربي الفئات السنية الصغرى لما له من اهميه بالغه في تكوين قاعدى علمى صحيح ) .
- الاهتمام بالتدريبات التي تتضمن مواقف مشابهه لما يحدث في المباريات خاصة المهارات الاساسيه والفئات السنيه الصغرى .
- 2-2 دراسة مجدى صالح امراجعبدالسلام (2012 م) ، ( 4 ) .
- **عنوان الدراسة:**
- تأثير 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 الأساسية لناشئى كرة اليد من خلال وضع البرنامج التدريبي المقترح (قيد الدراسة).
- التعرف على نسبة تحسن البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مستوى أداء المهارات الاساسيه لناشئى كرة اليد ( قيد الدراسة ) .
- **المنهج المستخدم:**
- وفقا لطبيعة الدراسة وأهدافها استخدم الدارس النهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ( القبلىوالبعدى ) لمجموعتين متكافئتين ، احدهما ضابطه والأخرى تجريبية .
- عينة الدراسةتمثلت عينة الدراسة من لاعبي نادى المروج الناشئين والبالغ عددهم ( 42 ) ناشئا تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وبذلك أصبحت عينة الدراسة الفعلية( 32 ) ناضنا وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطه وتجريبية .
- **التوصيات :**
- يوصى الدارس بضرورة تطبيق البرنامج المقترح لما له من فاعليه في التحسن الحقيقي في تطور المتغيرات المهاريهوالبدينية .
- إعادة النظر في محتوى البرنامج المقترح الخاص بتحسين أداء التصويب من الثبات .
- الاهتمام بالقياسات البدنيه والمهاريةل اهميتها .
- التأكيد على اجراء دراسات أخرى تستهدف وضع برامج تدريبية جديده ولجميع الفئات العمرية .
- 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 .
- 3-2 مختار ابوبكرالايم (2013 م) ، ( 5 )

- **عنوان الدراسة :**
- فعالية الأداء الخططى الهجومى لفرق المستويات العليا في بطولة العالم السويد ( 2011 ) لكرة اليد كموجهات لتدريب الفرق الليبيه .
- اهداف الدراسة:
- تهدف الدراسة للتعرف على .
- التعرف على الاداءات الخططيه الهجوميه ( الفرديه ، الجماعيه ، الفريقيه )
- الاكثر استخداما لفرق المستويات العليا في بطولة العالم السويد ( 2011 ) ،
- كرة اليد للرجال .
- التعرف على الاداءات الخططيه الهجوميه ( الفرديه ، الجماعيه ، الفريقيه )
- الاكثر فعالية لفرق المستويات العليا في بطوله العالم بالسويد ( 2011 ) لكرة
- اليد رجال .
- التعرف على الاداءات الخططيه الهجوميه ( الفرديه ، الجماعيه ، الفريقيه )
- لمراكز اللعب الاكثر استخدام الفرق المستويات العليا في بطولة العالم السويد ( 2021 ) ، لكرة اليد للرجال .
- **المنهج المستخدم:**
- استخدم الدارس المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى لملائمته لطبيعة هذه الدراسة
- عينة الدراسة :
- 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 الخططيه الهجوميه للمنتخب الليبي .
- ضرورة التركيز في تدريب اللاعبين في الفرق الليبيه على الاداءات الخططيه
- التي توصلت اليها نتائج الدراسة .
- تعميم نتائج الدراسة على مدربي الفرق الليبيه للاستفاده منها في تدريب اللاعبين
- ابتكار أساليب وطرق تدريب للفرق الليبيه على الاداءات الخططيه الاكثر فعاليه
- التي توصلت اليها الدراسة.
- **إجراءات الدراسة :**
- 1-3 استخدم الدارس المنهج التجريبي بتصميم يعتمد على القياسين القبلى والبعدى
- لمجموعه واحده وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة .
- 2-3 عينة الدراسة :
- ونظرا لان هذه الدراسة قد مرت على عدة مراحل ،دراسه استطلاعيه ودراسه
- اساسيه فقد قسمها الدارس الى ما يلي .
- دراسه استطلاعيه على لاعبي مدرسة عمرو ابو عجاجه لكرة اليد .

- دراسته اساسيه على لاعبي نادى الجزيره تحت 16 سنه .
- وسوف يتم توضيح خصائص كل عينه في المكان المخصص لها .

### 3-3 مجالات الدراسة :

#### 3-3-1 المجال الجغرافى :

ملاعب نادى الجزيره بزواره للموسم الرياضى 2023 م بهدف تطبيق القياسين القبلى والبعدى على عينه الدراسه الاساسيه (لاعبي نادى الجزيره بزواره -ليبيا ) .

3-3-2 المجال الزمانى :

قسمت هذه الفترة لأجراء هذه الدراسة الاساسية للفترة من :

- يوم الخميس الموافق 5 -1- 2023 م تطبيق الاختبار القبلى .
- يوم السبت الموافق 7-1- 2023 محتى يوم الثلاثاء الموافق 21-3-2023م.
- يوم الأربعاء الموافق 22-3-2023 م ثم تطبيق الاختبار البعدى .

#### 3-3-4 الدراسة الاستطلاعية:

3-4-1 الهدف من الدراسة الاستطلاعية :

التعرف على الأدوات والوسائل المستخدمة لتدريبات التنطيط في كرة اليد ،تقنين الاحمال التدريبية الخاصة بتدريبات البرنامج التدريبي الموجه لتطوير بنامجالتنطيطفي كرة اليد .

#### 3-3-3 عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (8) لاعبين من مدرسه عمرو ابو عجاجة لكرة اليد بزواره تحت 16 سنه .

#### 3-4-4 خطوات اجراء الدراسة الاستطلاعية:

قام الدارس باجراء محاوله للتوصل الي تصميم مجموعه من التدريبات المشابهةللاداء (التنطيط في كرة اليد ) وتقنينها من خلال ضبط الشده والتكرارات والمجموعات وفترات الراحة الخاصة بكل تدريب حيث قام الباحث بالاطلاع على الدراسات السابقة التي أجريت في مجال مهارة التنطيط في كرة اليد .

#### 4-4-4 نتائج الدراسة الاستطلاعية :

توصل الدارس من خلال هذه الدراسة الي نتائج بكم من التدريبات الموجهة باتجاه التنطيط الى ان هذه الدراسة الاستطلاعية توافقت مع متغيرات عينه الدراسة الاساسية قيد الدراسة.

#### 5- خطوات بناء البرنامج التدريبي :

- يعتبر البرنامج التدريبي هو حجر الزاويه في هذه الدراسه ، لذا فقد اهتم الدارس بتوضيح خطوات بناء هذا البرنامج والمراحل التي مر بها حتى يصل الى صورتها النهائية للتطبيق كما موضح في النقاط التاليه .
- تجديد اشكال نماذج التنطيط بالكره باشكاله المختلفه .
- التعرف على افضل الأدوات المستخدمه خلال التدريبات التي تخدم التنطيط بكرة اليد المناسبه لطبيعة الدراسه .

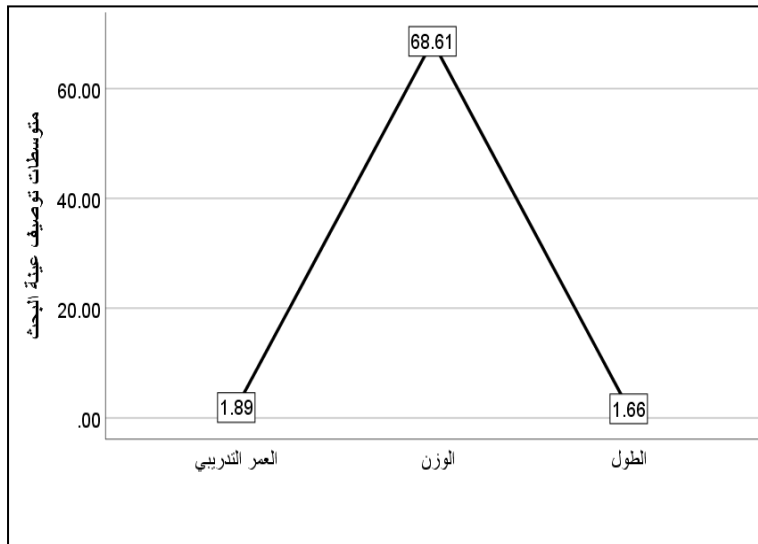
- تحليل اشكال هذه النمادج .
  - التأكد من مناسبة تلك التدریبات المقترحه وملائمتها لعینه الدراسه .
  - تعديل هذه التدریبات في ضوء استجابة اللاعبين .
  - تعديل هذه التدریبات في ضوء برنامج مبدئى .
  - تحديد مواصفات وأسماء الخبراء .
  - طرح البرنامج المبدئى المقترح لاستطلاع اراء الخبراء للتأكد من صلاحیته .
  - جمع الاستماره وتحليل نتائجها التي اسفرت عن تحديد مدة البرنامج ومدى مناسبة التدریبات المقترحه من حیث تكرارها وتدرجها ومناسبة مشتملات البرنامج ومدى مناسبة التدریبات المقترحه من حیث تكرارها وتدرجها ، ومناسبة مشتملات البرنامج المقترح لاضافة بعض المشتملات الأخرى .
  - تحديد المحتوى الزمنى للبرنامج التدریبي وفقا لما ابداه الساده الخبراء .
  - التوزيع الزمنى للبرنامج التدریبي العام لاعداد الفريق .
  - تحديد المده المخصصه لتدريب الجانب المهارى المقترح ( التنطيط بالكره ) في البرنامج العام .
  - توزيع مشتملات برنامج تدریبي للتنطيط بالكره .
  - التوزيع الزمنى الیومى والاسبوعى لمشتملات برنامج التنطيط بالكره .
  - توزيع متطلبات التدريب الاسبوعى والتوصل الى الشكل النهائى للبرنامج .
  - تحديد انسب الاختبارات التي سوف تستخدم خلال اجراء الدراسه .
  - اجراء مباريات مختصره وموقفيه وتجربیه .
- 5-1:المبارياتالمختصره :
- هي مباريات في شكل تقسيمات صغیره الزمن لتصحيح موافق خططیه في متغیر التنطيط قيد الدراسه .
- 5-2:المباريات الموقفيه :
- هي مباريات يراد بها التدريب على مواقف خاص خاصه مثل إقامة مباراة بین فريق یزید عدديا عن الفريق المقابل طوال المباراة ویكون هذا الفريق مدافعا او مهاجما طوال المباراة .
- 6-2: المباريات التجربیه :
- هي مباريات وديه مع فرق خارج النادى يتم التحكم فیها واللعب باى عدد من اللاعبين .
  - یهدف في هذه المباريات بانواعها وأهدافها تنمیة وتطوير التنطيط من خلال الاختبارات وتنفيذ البرنامج التدریبي المقترح واهمیه هذه المباريات تأكيد متغیر التنطيط لعینه الدراسهملعبیا.
- 6-3: المعالجات الاحصائیه المناسبه لهذه الدراسه :
- 6-4: عرض ومناقشة النتائج:
- 6-4-1: عرض النتائج:

ثم اجراء المعالجات الاحصائية المناسبه لتحليل البيانات والتوصل الى نتائجها وهى:  
جدول (1)  
المتوسط الحسابي والانحراف ومعامل الالتواء لمتغيرات العمر التدريبي والوزن والطول

| المتغيرات      | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الالتواء | التفطح |
|----------------|-------------|-----------------|-------------------|----------|--------|
| العمر التدريبي | السنة       | 1.89            | .583              | -.016    | .413   |
| الوزن          | كجم         | 68.61           | 11.778            | .562     | .485   |
| الطول          | متر         | 1.66            | .080              | .237     | -.846  |

يتبين من الجدول 1 أن معاملات الالتواء في المتغيرات قيد الدراسة ككل تتراوح بين (0.562 ، -0.016) ومعامل التفطح بين (-0.846 ، 0.413) أي إنها إنحصرت ما بين (3±) مما يدل على تجانس العينة ككل في هذه المتغيرات على الرغم من ذلك سيستخدم الدارس الإحصاء اللاعلمية (لا بارامترية) Nonparametric Tests للصغر حجم العينة.

شكل (1) يبين توصيف عينة البحث حسب متغيرات العمر التدريبي والوزن والطول .



جدول(2)

## إختبار شابيرو لدلالة التوزيع الطبيعي لنتائج الإختبارات في القياس القبلي

| م | الإختبارات   | شابيرو | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|--------------|--------|-------------|---------------|
| 1 | سرعة التنطيط | .013   | 18          | 0.05          |

يتبين من الجدول 2 توجد دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) وأن قيمة إختبار انشابيرو (Shapiro) أقل من مستوى الدلالة (Sig) (0.05) مما يعني أن البيانات لا تخضع للتوزيع الإعتدالي مما إستوجب إستخدام إختبار لا معلمي .

5-6 الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

بعد جمع البيانات من افراد العينة الأساسية تم ترميزها وبعد ذلك تم إدخالها إلى الحاسب الآلي وباستخدام برنامج (SPSS) الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ثم تحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي (Mean).
- الانحراف المعياري (Std deviation).
- الألتواء (Skewness).
- التفلطح (Kurtosis).
- أختبار شابيرو (Shapiro) لحساب دلالة التوزيع الطبيعي.
- اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon-test) لحساب الفروق بين القياسين القبلي والبعدى.
- نسبة التحسن. (Improvement rate)

6-6: عرض ومناقشة النتائج

6-6-1 عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى في أختبار سرعة التنطيط.

جدول (3)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي-البعدى) في إختبار سرعة التنطيط

| م | المتغير      | وحدة القياس | الفروق  |       | متوسط الرتب | مجموع الرتب | ويلكوكسن Z | مستوى الدلالة |
|---|--------------|-------------|---------|-------|-------------|-------------|------------|---------------|
|   |              |             | الاتجاه | العدد |             |             |            |               |
| 1 | سرعة التنطيط | كجم         | سالب    | 18    | 9.50        | 171.00      | -3.724     | 0.001         |
|   |              |             | موجب    | 0     | .00         | .00         |            |               |
|   |              |             | تساوي   | 0     |             |             |            |               |

يتبين من جدول 3 أن قيمة إختبار ولكوكسن لأختبار سرعة التنطيط كانت (-3.724) بمستوى دلالة (Sig) (0.001) وهي أقل من (0.05) مما يبين وجود فروق دالة إحصائية

عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسين (القبلي – البعدي) ولصالح القياس البعدي في اختبار سرعة التنطيط.

يتضح أن قيمة مستوي الدلالة (Sig) أقل من مستوى (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة ولصالح متوسطات القياسات البعديّة في اختبار سرعة التنطيط.

وبناءً على هذه النتائج نرفض الفرض الصفري (فرض العدم) والذي يقول لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في اختبار سرعة التنطيط، ونقبل الفرض البديل الذي يقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في اختبار سرعة التنطيط.

#### جدول(4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين (القبلي-البعدي) ونسبة التحسن في اختبار سرعة التنطيط

| م | الاختبار     | وحدة القياس | القياس القبلي   |                   | القياس البعدي   |                   | نسبة التحسن |
|---|--------------|-------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------------|
|   |              |             | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |             |
| 1 | سرعة التنطيط |             | 7.55            | 0.668             | 6.15            | 0.418             | 18.54 %     |

يتبين من الجدول 4 المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من القياسين القبلي والبعدي وكذلك نسبة التحسن وأن المتوسط الحسابي للقياس البعدي أفضل من القياس القبلي مما يؤكد وجود فروق في القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في اختبار سرعة التنطيط.

#### 6-7: مناقشة النتائج :

يظهر في الجدول (4) ان الفروقات المعنوية التي ظهرت مهارة التنطيط للاعبين كرة اليد يرجع 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 التنطيط ، لذا فان تطبيق البرنامج التدريبي الذي تضمن التدريب على مهارة التنطيط لما لها من اهمية بالغة في نتائج المباريات ، مما يساعد في ذلك تحقيق اعلى سرعه ممكنه لتنطيط الكره والانطلاق بها في الاتجاه المطلوب .

وهذا يرجع براى الباحث الى التأثير الواضح في تطبيق البرنامج التدريبي المقنن وتطبيق الأداء المهارى المطلوب للمهارهمن حيث تكتيك أداء مهارة التنطيط لذى افراد العينه ويرجع الباحث هذا التطور الملحوظ من خلال الاختبارات القبليهوالبعديه.

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 المهارية ومنها واهمها مهارت التنطيط التي لها علاقة متكاملة مع الصفات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل ، و التقنية التي تعد عامل أساسي

في زيادة مستوى أداء اللاعب وتألقه خلال المنافسة و إعطائه 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 التنطيط والتي تعد عامل أساسي في نجاح الفريق من خلال زيادة قدرة اللاعب وهذا ما دعانا في انجاز دراسة بهذه الفئة في كرة اليد بنادي الجزيرة تحت (16)سنة بزوارة.

## 7- الاستنتاجات والتوصيات :

### 7-1: الاستنتاجات :

بعد العرض والتحليل والمناقشة والتوصل الى النتائج لهذه الدراسة :  
-في ضوء نتائج هذه الدراسة يجب الاهتمام من قبل مدربي لعبة كرة اليد للناشئين بهذا البرنامج التدريبي لما له من فوائد كبيره في تطوير متغير سرعة التنطيط لذى ناشئ كرة اليد .

### 7-2: التوصيات :

-نوصي الاتحادات العامه ولجانها الفنية المدربين والقائمين على اللجان الفنية باستخدام الوسائل التدريبية المختلفة والتمرينات مهاريه الخاصه ضمن منهج تدريبي منظم والذي يؤثر بشكل ايجابي في تطوير سرعة التنطيط في كرة اليد.  
-استخدام الاختبار لقياس هذا المتغير لما له من دقه في تقييم الأداء .  
-الاستفادة من من هذا البرنامج من قبل المعنيين التابعين للعبة كرة اليد .

### قائمة المراجع :

- 1-طارق لطفى زهران (2004 م) : تنمية سرعة التردد الحركى للاعب خلال الهجوم المنظم في كرة اليد ، رسالة الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
- 2-فتحي احمد السقاق (2010م) : التدريب العلمى الحديث في رياضة كرة اليد ، جامعة الاسكندرية ، مؤسسة حورس الدولييه.
- 3-مفتاح محمد الحطمانى (2015 م ) : تحليل فاعلنة الأداء واثرها على نتائج مباريات المنتخب الليبي الوطنى لكرة اليد المشارك في البطولة الافريقيه الحادى والعشرون ، جامعة طرابلس ، كلية التربية البدنيه وعلوم الرياضه ، رسالة الماجستير .
- 4-مفتاح محمد الحطمانى (2015 م ) : تحليل فاعلنة الأداء واثرها على نتائج مباريات المنتخب الليبي الوطنى لكرة اليد المشارك في البطولة الافريقيه الحادى والعشرون ، جامعة طرابلس ، كلية التربية البدنيه وعلوم الرياضه ، رسالة الماجستير.
- 5- مختار ابوبكر الايحيمر (2013 م ) فعالية الأداء الخططالهجومى لفرق المستويات العليا في بطولة العالم السويد ( 2011 ) لكرة اليد كموجهات لتدريب الفرق الليبيه، رسالة دكتوراه ، جامعة الاسكندرية ، كلية التربيةالرياضيه للبنين .

- 6 - دراسة مجدى صالح امراجع عبدالسلام (2012 م) : تاثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى أداء بعض المهارات الاساسيه للناشئين في كرة اليد بمنطقة المرج ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة طرابلس .
- 7-د محمد اشرف كامل (2010) :جامعه الاسكندريه، كلية التربية الرياضية للبنات ،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة.
- 8- محمد خالد عبدالقادر حموده، جلال كمال سالم (2008م) : الهجوم والدفاع في كرة اليد ، الطبعة الأولى ، دار الكتاب للنشر .
- 9-منير جرجس إبراهيم وآخرون 2004 كرة اليد للجميع دار الفكر العربى القاهرة .