

"إستخدام التدريبات التصادمية لتطوير القدرة العضلية للرجلين والتحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف لناشئ كره اليد"

* ا. م. د/ أحمد محمد علي شحاتة

- مقدمة ومشكلة البحث:

إن علم التدريب الرياضي هو العلم الذي ينصهر بداخلة كل العلوم النظرية والتطبيقية وذلك لأن التدريب عملية معقدة ومتشعبة وليست سهلة ، فهو يعتمد على المدرب واللاعب والبرنامج وكافة العلوم الأخرى باعتبارهم أدوات لتحقيق الهدف ، ألا وهو الوصول بالبرعم لأفضل مستوى ممكن ، وذلك من خلال التخطيط الجيد لعملية التدريب ، ويتطلب هذا التخطيط الجيد إعداد برامج مبنية على أسس علمية تراعى مبادئ علم التدريب وشكل وطبيعة النشاط الممارس.

ويشهد العصر الحديث تقدم علمي وسريع في المجال الرياضي ، وما يحدث من تطور في مختلف الميادين الرياضية ما هو الا حصيلة لأبحاث ودراسات علمية مختلفة ومستمرة ومعتمدة علي عدة علوم مرتبطة بالمجال الرياضي ، فالتطور الكبير الذي حدث هو نتيجة الاهتمام المتزايد بالبحث عن اساليب جديدة في تدريب اللاعبين ، تجعلهم قادرين علي تحقيق المستويات المتقدمة.

وتبذل الكثير من الدول المتقدمة فى كرة اليد جهوداً مستمرة لإعداد وتنمية لاعبي فرق كرة اليد للناشئين على أسس علمية واضحة باعتبارها القاعدة الأساسية والعريضة التى تعتمد عليها لنمو وازدهار اللعبة ، ومن هنا يظهر الدور الهام لعملية التخطيط لبناء البرامج التدريبية المقننة على أسس علمية والتي تؤدي إلى تطوير حالة الناشئ وتجعله لائقاً من الناحية البدنية والفنية . (٢:١٩)

وأن البرامج هي أحد عناصر التخطيط المهمة ، والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، ومعني هذا أن الخطة والتخطيط لها دون برامج العمل التنفيذية عملية شكل ليس لها مضمون أو شكل ذو مضمون، ولا نغالي إذا قلنا أنه في غياب البرامج تغيب فاعلية وهدف الخطة ، وبالتالي التخطيط لها لتحقيق الهدف لأي خطة من الصعب أن يري النور في غياب البرامج، وكما يعرف البرنامج بصفة عامة علي أنه عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة. (٥ : ١٧)

ومع التقدم العلمي لعلوم التدريب ظهر العديد من طرق التدريب الحديثة في مجال التدريب الرياضي ومن هذه الطرق التدريبات التصادمية حيث تشير الجمعية الأمريكية للطب الرياضي ان التدريبات التصادمية تعتبر تدريبات امنة ومفيدة بالإضافة لكونها نشاط ممتع وتعمل على تحسين القدرة الديناميكية لممارسيها.(٦:٧٤)

ويعزى مفهوم التدريبات التصادمية لخبير من الاتحاد السوفيتي السابق فيرخوشانسكي والذي اطلق على هذا النوع من التمارين بتدريب الصدمة shock training كما عرفت ايضا بتمارين القوة العضلية الارتدادية واستمدت هذه التسمية من طبيعة تمارين البليومترك.(٢٢:١٤) ويؤكد جوبيتا gambeeta (٢٠٠٩) ان التدريبات التصادمية نشاط عضلي مركز من اجل تحسين مستوي القوة اعتمادا على حقيقة فسيولوجية وهي ان العضلة يمكن ان تبذل قوة او جهد اكبر اذا ماتم اطلتها قبل الحركة وان تدريبات التصادم تعمل على أستثارة القوة في حركات التدريب من خلال أستغلال النشاط الحركي الناتج من سقوط ثقل في عكس اتجاه عمل العضلات.(٢٢: ٨١)

ويشير "زكي محمد حسن" (٢٠٠٤م) الي أن العلاقة بين تدريبات القوة وتدريب التصادم لايمكن تجاهلها حيث اوصى العلماء بأهمية وضرورة المزج بين كل من تدريبات القوة العضلية وتدريب التصادم ، حيث يتيح ذلك الوصول الي اقصى حد للكفاءة البدنية وتطورها اثناء التدريب ويساهم ذلك في تطوير وبناء البرامج المختلفة.(٧:١٤٥,١٤٦)

ويذكر Joseph (٢٠٠٧م) أن التدريبات التصادمية تزيد من قدرة العضلات على الاداء المتفجر وهذا يؤدي بدوره الي الارتقاء بمستوي مهاري وكلما ارتفع مستوي قدرة العضلات في الاداء المتفجر لدي الفرد كلما امكنه الي الوصول الي مستوي اعلي في ادائه الحركي المنشود.(٢٤:٦١)

كما انها تحقق نتائج هائلة في تحسين فنيات الأداء المهاري عند التدريب عليها بشكل متكامل لذلك فهي تصل بلاعبى المستويات العليا الى قمة الأداء الرياضي ومع تقنين الشدات والاحمال التدريبية بشكل مناسب فنتلائم مع المبتدئين والناشئين.(١١ : ١١)

وتعتبر كرة اليد من الأنشطة التي تتطور بشكل دائم ومستمر لاعتبارات كثيرة يبقي اهمها على الاطلاق التطور الهائل في طرق وخطط واساليب اللعب نتيجة للتعديلات الحديثة التي طرأت على قانون كرة اليد والتي يتطلب تنفيذها خروج اللاعب عن حدود الخطأ والاسلوب التقليدي)، وهذا ماأشار اليه ياسر دبور (١٩٩٦م) انه نظرا لهذا التقدم اصبحت هناك حاجة ماسة لاستحداث اساليب جديدة وطرق حديثة للارتقاء بالمستوي البدني والمهاري والخططي وذلك لمسايرة هذا التقدم والتطور الحادث في كرة اليد.(٢١:٢٦٨)

ويري **خالد حمودة** (٢٠١٤م) أن بطء تردد الحركات الدفاعية المفردة خلال العمل الفردي عند اللاعبين يؤدي باستمرار الي بطء الايقاع الجماعي لأداء الفريق المدافع وتفتيته كذلك بطء الايقاع الجماعي للنظام الدفاعي ككل وخصوصا اثناء تنفيذ تصور خططي معين .
(٣ : ٣٦٤)

ويقوم مدافع كرة اليد بالجري مع تغيير الاتجاهات بغرض الانتقال السريع لملاحقة المهاجم الذي يقوم بعمليات عدو سريع مما يستوجب علي المدافع الجري في اتجاهات مختلفة وبسرعات متباينة مع فقدان مؤقت لأوضاع الاستعداد الدفاعية التي سوف يعود اليها بمجرد وصوله للمكان الدفاعي الجديد وهذه المهارة تتضح بصورة جلية عند تحركات اللاعب المدافع ضد مهاجم يقوم بعمل هجوم خاطف سواء كان سريعا أو موسعا كما أنها تظهر خلال ملازمة المهاجم عند قطع الجناح العكسي. (٣ : ٣١٥)

وقام الباحث بإطلاع علي العديد من الدراسات المرجعية التي تناولت استخدام التدريبات التصادمية مثل دراسة كلا من " محمد فهاد سالم عبيد " (٢٠٢١م) (١٥) ، "مهاب محمد رضا موسي" (٢٠٢١م) (١٩)، "محمود عبدالعال عكاشه" (٢٠٢٠م) (١٦) ، "رحاب رشاد سالم (٢٠١٨م) (٤) ، "عبير جمال شحاتة" (٢٠١٨م) (٩) ، "ياسر محمدأحمد" (٢٠١٨م) (٢٠) ، "شيرين محمد خيرى" (٢٠١٧م) (٨) وقد أوصوا بضرورة إجراء دراسات أخرى مشابهه باستخدام التدريبات التصادمية في مجالات أخرى.

وقد وجد الباحث بعد الاطلاع علي تلك الدراسات التي أشارت الى الأهتمام بسرعة التحرك الدفاعي والأنطلاق للهجوم الخاطف وجد دراستين في حدود علم الباحث وهما "أحمد محمد السيد القط" (٢٠٢٠م) (١) ، " رفعت عبداللطيف مصطفى" (٢٠١٨م) (٥) حيث كانت أهم التوصيات ضرورة الأهتمام بسرعة التحركات الدفاعية ، وربطها بالإنطلاق للهجوم الخاطف ، ويشير **الباحث** الي أن أنسب التدريبات التي تستخدم لتطوير ذلك هي التدريبات التصادمية لما لها تأثير في تطوير بعض القدرات البدنية المساهمة كالسرعة الانتقالية ، والرشاقة وسرعة رد الفعل ، وسرعة تردد حركات الرجلين المتمثلة في الجري بتغيير الاتجاهات لتغطية الهجوم الخاطف و تحركات دفاعية مختلفة علي دائرة منطقة المرمي للإنطلاق والتغطية للهجوم الخاطف .

ويري **الباحث** أن مشكلة هذا البحث تكمن في ضعف مستوي التحرك الدفاعي للإنطلاق من ناحية ، ومن ناحية أخرى لتغطية الهجوم الخاطف أثناء مباريات ناشئي كرة اليد بنادي بنها الرياضي بالموسم السابق ، وعلي أساس ذلك جاء هذا البحث لأستخدام التدريبات التصادمية لما لها من فاعلية لمحاولة لتطوير هذا الأداء ، ولا يتحقق ذلك إلا بتطوير القدرة العضلية للرجلين

المساهمة لذلك باستخدام التدريبات التصادمية المقترحة (قيد البحث) من ناحية ، ومن ناحية أخرى وفي حدود أطلاع الباحث علي الشبكة الدولية للمعلومات (المكتبات الرقمية) لم يجد الباحث دراسات تناولت استخدام التدريبات التصادمية مرتبطة بالتحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف في كرة اليد ، وهذا ما دفع الباحث لإجراء هذا البحث لتحسين مستوي الناشئين والذين هم الان نواه للفريق الاول بالنادي بعنوان استخدام التدريبات التصادمية لتطوير القدرة العضلية للرجلين والتحريك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف لناشئ كرة اليد.

- هدف البحث:

يهدف البحث إلى استخدام التدريبات التصادمية لتطوير القدرة العضلية للرجلين والتحريك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف لناشئ كرة اليد.

- فروض البحث :

- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى القدرة العضلية للرجلين (قيد البحث) لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) في التحريك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف (قيد البحث) لصالح القياس البعدي .

- مصطلحات البحث:

- التدريبات التصادمية: the- shock training

هي تدريبات تهدف الي تطوير القدرة العضلية للرجلين والذراعين تعمل علي إثارة العمل العضلي والعصبي ، والقدرة علي استخدام وزن الجسم في شد الانتباه لصدمة جيدة علي السطوح المختلفة للجسام. (٣٢:٢٥)

هي مجموعة من التدريبات صممت من أجل تنمية القوة المطاطية العضلية ، وحيث تجعل العضلة قادرة علي إنتاج الحد الاقصى من القوة في أقل زمن ممكن وتحويل هذه الطاقة بالعضلات الي طاقة تستخدم في رد الفعل بالاتجاه المعاكس. (٣٣:٢٣)

- الدراسات المرجعية :

- دراسة " محمد فهاد سالم عبيد " (٢٠٢١م) (١٥) بعنوان "تأثير التدريبات التصادمية علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الاداء المهاري لدي ناشئ كرة القدم" استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (مجموعة تجريبية والاخرى ضابطة) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وتحقيقا لاهدافه وفروضه، اشتملت عينة البحث علي (٣٢) ناشئ تحت (١٩) سنة بنادي

الكويت الرياضي وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية، تم تقسيمهم الي مجموعتين بالتساوي قوام كل مجموعة (١١) ناشئ بالإضافة الي (١٠) ناشئين لاجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث.

- دراسة "مهاب محمد رضا" (٢٠٢١م) (١٩) بعنوان "تأثير استخدام التدريبات التصادمية علي مؤشر القوة الارتدادية وسرعة تحركات القدمين وتغير الاتجاه لدي لاعبي الاسكواش تحت 15 سنة"، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، والقياس القبلي والبعدي نظرا لملائمته لطبيعة البحث، ويمثل مجتمع البحث ناشئين نادي بلدية المحلة بالا سكواش، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الناشئين تحت (١٥) سنة وعددهم (٨) ناشئين وتم اختيار (٦) ناشئين من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى والثانية عليهن مما اسفرت النتائج الي وجود نتائج ايجابية في تحسين مؤشر القوة الارتدادية والقدرة العضلية وتحسين سرعة تحركات القدمين.

- دراسة "محمود عبدالعال عكاشة" (٢٠٢٠م) (١٦) بعنوان "تأثير استخدام التدريبات التصادمية علي تنمية القدرة العضلية ومستوي اداء الشقلبة الامامية علي اليدين بالارتقاء الفردي علي جهاز الحركات الارضية" استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياسين (القبلي والبعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب تخصص تدريب الجمباز جامعة سوهاج للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١م ، حيث بلغ قوام العينة الاساسية (١٢) من الطلاب المتميزين والمنتظمين في الدراسة ، بالإضافة الي عينة الدراسة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وعددهم (٨) ليصبح اجمالي العينة الكلية (٢٠) طالب ، وقام الباحث بإيجاد التجانس.

- دراسة "رحاب رشاد سالم" (٢٠١٨م) (٤) بعنوان "تأثير التدريبات التصادمية علي مستوي القدرة العضلية ومستوي الاداء المهارى لدي لاعبات جمباز الايروبيك" استخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة بأسلوب القياس البعدي ، اشتملت عينة الدراسة علي ناشئات جمباز الايروبيك بمحافظة طنطا وقوامهم (٢٨) ناشئة للمرحلة العمرية تحت (١٢) سنة وتم تقسيمهم الي مجموعتين متساويتين قوام كلا منهم (١٠) ناشئات (٨) عينة استطلاعية ، وكانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات التصادمية اثر تأثيرا ايجابيا علي مستوي الصفات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية.

- دراسة "عبير جمال شحاتة" (٢٠١٨م) (٩) بعنوان "تأثير استخدام التدريبات التصادمية علي مستوي القدرة العضلية وتحسين زمن مسافة البدء في سباحة الزحف علي الظهر للسباحين

الناشئين "أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي بنظام المجموعتين متساويتين متكافئتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وكانت عينة الدراسة بالطريقة العمدية من السباحين للفئة (١٣-١٤) سنة والبالغ قوامها (٢٤) سباح وتم تقسيمهم الي مجموعتين متساويتين، وكانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التصادمية ادي الي تحسين مستوى القدرة العضلية لدي السباحين عينة البحث.

- دراسة " شيرين محمد خيري"(٢٠١٩م)(٨) بعنوان **"تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التصادمية علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لطلاب التخصص في الوثب الثلاثي"** حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم تجريبي مجموعة واحدة ، يمثل مجتمع البحث طلاب تخصص الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان ، وعددهم (٨) طلاب من المتميزين والمنتظمين في الدراسة، واسفرت النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التصادمية له تأثير ايجابي لدي عينة البحث.

- **أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية :**

من خلال إطلاع الباحث على الدراسات المرجعية تمكن من تحديد هدف البحث ، وأختيار المنهج المناسب ، ومساعدة الباحث في إجراءات ضبط العينة ، ووضع وأختبار الفروض ، وأختيار الأجهزة والوسائل المختلفة لجمع البيانات للبحث ، وتحديد الأساليب الإحصائية المناسبة .

- **إجراءات البحث**

- **منهج البحث:**

إستخدام الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة ، باتباع القياس القبلي والبعدى لكل من المجموعتين.

- **مجتمع البحث :**

يشتمل مجتمع البحث على الناشئين مواليد ٢٠٠٨م بمنطقة القليوبية لكرة اليد والمسجلون بالإتحاد المصرى لكرة اليد للموسم الرياضى (٢٠٢٢/٢٠٢٣م) والبالغ عددهم (٢٠) ناشئ.

- **عينة البحث:**

إختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة اليد مواليد ٢٠٠٨م ، والمسجلين بنادى بنها الرياضى ، والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة اليد للموسم الرياضى (٢٠٢٢/٢٠٢٣م) حيث بلغ حجم العينة الكلى قبل إجراء التجربة الأساسية (٢٠) ناشئ وقام الباحث بإستبعاد عدد (٦) ناشئين لإجراء الدراسة الإستطلاعية عليهم لتصبح عينة البحث الأساسية (١٤) ناشئ.

- تجانس عينة البحث (اعتدالية عينة البحث) :

للتأكد من وقوع عينة البحث تحت المنحنى الطبيعي وبالتالي التوزيع الإعتدالي باستخدام معاملات الإلتواء لإيجاد عامل التجانس لمتغيرات الدراسة الأساسية ، ويوضح الجدول التالي معاملات الإلتواء الخاصة بمجتمع البحث .

جدول (١)

تجانس عينة البحث في خصائص النمو والعمر التدريبي القدره العضلية للرجلين والتحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف (قيد البحث)

ن = ٢٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
خصائص النمو والعمر التدريبي	السن	سنة	١٣,٨٠	٠,٢٩٩	١٤	١,٢٥-
	الطول	سم	١٦٩,٣٠	٣,٤٠	١٦٩	٠,٤٢٦
	الوزن	كجم	٦٨,٦٠	٤,٤٣	٦٧,٥	١,٧٣
	العمر التدريبي	سنة	٤,٥٠	٠,٧٦١	٤	٠,٣٩٨
القدره العضلية للرجلين	في الوثب العمودي	سم	١,٩٧	٠,١٢٧	١,٩٨	٠,١٦٨-
	في الوثب العريض	متر	٤٤,٨٠	٦,٢١	٤٦	٠,١٤٤
	في الوثب الثلاثي	متر	٥,٠٣	١,٤٦	٥,٢٥	٠,٠٤١
التحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف	التحركات الدفاعية المتنوعة	درجة	٤٥,١٠	٦,٥٨	٤٤,٥٠	٠,١١٤
	التحرك الدفاعي للانطلاق للهجوم الخاطف	ثانية	١٨,٣٠	١,٣٤	١٨	١,١٣
	التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف (الاختبار الاول)	ثانية	١٦,٤٠	١,٢٣	١٦	١,٣٨
	التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف (الاختبار الثاني)	ثانية	١٥,٥٠	١,٢٤	١٥	١,٢١

يتضح من جدول (١) أن معامل الإلتواء ينحصر بين ± 3 مما يشير إلى تجانس العينة قيد البحث في خصائص النمو والعمر التدريبي و القدرات البدنية (قيد البحث) و التحركات الدفاعية للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف (قيد البحث).

- وسائل وأدوات جمع البيانات :

قام الباحث بجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث بالوسائل والأدوات التالية:-

- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

(جهاز الرستاميتير ، ميزان طبي، كرات يد ، علامات ، حواجز موانع ، أقماع كبيرة وصغيرة ، عصيان ، مرمي كرة يد ، أطباق ، حبال ، أطواق ، مقعد سويدي ، قمصان تدريب ، سلم الرشاقة ، ساعة إيقاف ، شريط قياس ، مسطرة مدرجة ، طباشير).

- الإستمارات :

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية ومتغيرات النمو . مرفق (١)
- استمارات تسجيل نتائج الإختبارات (قيد البحث) . مرفق (١)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول الاختبارات المستخدمة (قيد البحث) مرفق (٢)

- الإختبارات :

- اختبارات متغيرات النمو (الطول / الوزن) : مرفق (١)

- اختبارات القدره العضلية للرجلين : مرفق (٤)

قام الباحث بالإطلاع علي المراجع العلمية والدراسات المرجعية في مجال كرة اليد للتوصل إلى القدره العضلية للرجلين الخاصة بلاعبي كرة اليد والمساهمة في تطوير التحرك الدفاعي للإنطلاق وتغطية الهجوم الخاطف وكذلك الإختبارات التي تقيس هذه القدره العضلية للرجلين مثل كلا من " كمال درويش وآخرون (١٩٩٨م) (١٢) ، " كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون (٢٠٠٢م) (١٣) ، " كمال عبد الحميد أسماعيل ، محمد صبحي حسانين" (٢٠٠٢م) (١٤) ، " أحمد مختار إبراهيم (٢٠١٥م) (٢) ، "محمود محمد أبوالعطا (٢٠١٩م) (١٨) ، ثم قام الباحث بوضعهم في استمارة مرفق (٣) لعرضهم علي السادة الخبراء في كرة اليد لإبداء رأيهم في أختيار القدرات البدنية الخاصة وأختباراتها المختلفة والتي تتناسب مع المرحلة السنية (قيد البحث) ، وأختبارات التحرك الدفاعي للإنطلاق وتغطية الهجوم الخاطف في كرة اليد وخلصت موافقة الخبراء علي أستخدام الإختبارات التالية :-

جدول (٢)

اختبارات القدره العضلية للرجلين المختارة قيد البحث

ن=٥

م	اسم الاختبار	المرجع	نسبة موافقة الخبراء
١	الوثب العمودي لسارجنت	(١٣)	%١٠٠
٢	الوثب العريض من الثبات	(١٣)	%١٠٠
٣	أختبار الوثب الثلاثي	(١٤)	%٨٠

الاختبارات

يتضح من جدول (٢) نتيجة إستطلاع رأى الخبراء حول القدره العضلية للرجلين بلاعبي كرة اليد والاختبارات التي تقيسها، حيث ارتضى الباحث بنسبة (٨٠ %) فأكثر لقبول الاختبار .

- أختبارات التحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف : مرفق (٤)

قام الباحث بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات في مجال كرة اليد للتوصل الي الاختبارات التي تقيس متغير(التحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف في كرة اليد) مثل كلا من " كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون " (٢٠٠٢م) (١٣) ، " رفعت عبد اللطيف مصطفى(٢٠١٨م) (٥) ، " أحمد محمد القط " (٢٠٢٠) (١) ، وتم وضعهم في استمارة مرفق (٢) لعرضهم علي السادة الخبراء مرفق (٣) وتم موافقة الخبراء علي استخدام الإختبارات التالية :

جدول (٣)

اختبارات القدرات المهارية المختارة قيد البحث

ن=٥

م	الاختبارات	المرجع	وحدة القياس	نسبة موافقة الخبراء
١	التحركات الدفاعية المتنوعة	(٩)	ثانية	%٨٠
٢	التحرك الدفاعي للانطلاق للهجوم الخاطف	(٩)	ثانية/درجة	%١٠٠
٣	التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف (الاختبار الاول)	(٩)	عدد في ث	%١٠٠
٤	التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف (الاختبار الثاني)	(٩)	عدد في ث	%٨٠

يتضح من جدول (٣) نتيجة إستطلاع رأى الخبراء حول اختبارات التحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف ، حيث ارتضى الباحث أيضا بنسبة (٨٠ %) فأكثر لقبول الإختبار .

- الدراسات الإستطلاعية:

- الدراسة الإستطلاعية الأولى :

- قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية خلال الفترة الزمنية من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٦/١٩ م حتي يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٦/٢٥ م وذلك بهدف الآتي :-
- إيجاد معامل الثبات للاختبارات قيد البحث وذلك بتطبيقها على عينة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية عددها (٦) ناشئين مواليد ٢٠٠٨ م من خارج عينة البحث الأساسية .
 - إيجاد معامل الصدق للاختبارات قيد البحث وذلك بتطبيقها على نفس عينة ايجاد معامل الثبات بالاضافة الي عدد (٦) ناشئين من فريق مستقبل بنها (نفس المرحلة السنية بعمر تدريبي أقل ومستوى أقل) (مجموعة غير مميزة).

- المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

- ثبات الاختبارات (قيد البحث) :

- قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Retest خلال الفترة الزمنية من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٦/١٩ م حتي يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٦/٢٥ م ، ويدل معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول و التطبيق الثاني على لحساب ثبات الاختبارات .

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني

في الاختبارات (قيد البحث)

ن=٦

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
*٠,٩٨٤	٣,٤٢	٥٣	٣,٥٢	٥١	سم	في الوثب العمودي	القدرة
*٠,٨٨٠	٠,١٠٣	١,٩٥	٠,١٢٩	١,٩٧	متر	في الوثب العريض	العضلية
*٠,٩٥٥	٠,٨١٧	٥,٦٧	٠,٩٨٣	٦,١٧	متر	في الوثب الثلاثي	للرجلين

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٧٥٤

تابع جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني
في الاختبارات (قيد البحث)

ن=٦

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
**٠,٩٩٦	٥,٩١	٤٦,٨٣	٥,٨٩	٤٨,٣٣	درجة	التحركات الدفاعية المتنوعة	التحرك الدفاعي
**٠,٩٠٣	١,٧٥	١٧,٦٧	١,٢٦	١٨,٠١	ثانية	التحرك الدفاعي للانطلاق للهجوم الخاطف	
**٠,٩٦٣	١,٥٢	١٥,٥٠	١,٠٩	١٦,٠٢	ثانية	التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف (الاختبار الأول)	
**٠,٩١٨	١,٣٧	١٤,٦٧	١,١٧	١٥,١٧	ثانية	التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف (الاختبار الثاني)	

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٧٥٤

يتضح من جدول (٤) أنه يوجد ارتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني حيث أنحصرت قيمة معامل الارتباط بين (٠,٩٠٣ - ٠,٩٩٦) وكانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات الاختبارات (قيد البحث) .

- صدق الاختبارات (قيد البحث) :

تم إيجاد معامل الصدق للاختبارات قيد البحث عن طريق صدق التمايز ، حيث قام الباحث بإستخدام نفس نتائج إختبارات عينة الدراسة الإستطلاعية عند إيجاد الثبات ومقارنتها بمجموعة أخرى قوامها (٦) لاعبين فريق مستقبل بنها (نفس المرحلة السنية بعمر تدريبي أقل ومستوى أقل) (مجموعة غير مميزة) خلال الفترة الزمنية من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٦/١٩م حتي يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٦/٢٥م.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين المميزة
وغير المميزة في الإختبارات (قيد البحث)

ن = ١ = ٢ = ٦

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القدرة	سم	٥١	٣,٥٢	٤٣,٥	٣,٢٧	٧,٥	٣,٨٢
العضلية	متر	١,٩٧	٠,١٢٩	١,٦٨	٠,١٦٧	٠,٢٩	٣,٢٩
للرجلين	متر	٦,١٧	٠,٩٨٣	٤,٥٥	٠,٨١٤	١,٦٢	٣,١٠
التحرك الدفاعي	درجة	٤٨,٣٣	٥,٨٩	٣٧,٨٣	٧,٧٦	١٠,٥	٢,٦٤
	ثانية	١٨,٠١	١,٢٦	٢٠,٣٨	٢,٤٨	٢,٣٧	٢,٤٩
	ثانية	١٦,٠٢	١,٠٩	١٨,٠٢	١,٣١	٢	٢,٨٩
	ثانية	١٥,١٧	١,١٧	١٧,٣٣	١,٠٣	٢,١٦	٣,٤٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية (١٠) = ٢.٢٢٨

يتضح من جدول (٥) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة بين (٢.٤٩ - ٣.٨٢) مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على صدق الإختبارات (قيد البحث).

- التدريبات التصادمية المقترحة :

تهدف التدريبات التصادمية إلى " تطوير القدره العضلية للرجلين والتحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف لناشئي كرة اليد" من خلال تدريبات تصادمية مقترحة .
حيث قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات المرجعية مثل كلا من "ريسان مجيد خريط" (٢٠١٤م) (٦) ، "رحاب رشاد سالم" (٢٠١٨م) (٤) ، "عبير جمال شحاتة" (٢٠١٨م) (٩) ، "شيرين محمد خيرى" (٢٠١٩م) (٨) ، "محمود عبدالعال عكاشة" (٢٠٢٠م) (١٦) ، "محمد فهاد سالم عبيد" (٢٠٢١م) (١٥) ، و توصل الباحث إلى مجموعة

من الأسس العلمية والتي يجب مراعاتها عند وضع التدريبات التصادمية المقترحة وهي
كالتالي :

- مراعاة الهدف من التدريبات .
- أن تناسب التدريبات المقترحة مستوى وقدرات عينة البحث.
- تدرج التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- مراعاة الفروق الفردية لناشئي كرة اليد (عينة البحث).
- مرونة التدريبات وقابليته للتعديل والتطبيق العملي .
- مراعاة حمل التدريب من حيث الشدة والحجم والراحة.
- التدرج في زيادة الحمل .
- الإهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.

- تخطيط التدريبات التصادمية :

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات المرجعية مثل كلا من
مثل كلا من "ريسان مجيد خريط" (٢٠١٤م) (٦) ، "محمود عبدالعال عكاشة (٢٠٢٠م)
(١٦) ، "محمد فهاد سالم عبيد" (٢٠٢١م) (١٥) واستطلاع رأي الخبراء مرفق (٤) واجراء
الدراسة الاستطلاعية الثالثة وتوصل الباحث الي الاتي :-

- فترة تطبيق التدريبات التأسيسية (٢) أسبوع من ٢٠٢٢/٧/٩م حتي ٢٠٢٢/٧/٢٢م .
- فترة تطبيق التدريبات التصادمية (٦) أسابيع من ٢٠٢٢/٧/٢٣م حتي ٢٠٢٢/٩/٢م .
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٤) وحدات .
- عدد مرات التدريبية اليومية (١) مرة .
- عدد الوحدات التدريبية التأسيسية = $2 \times 4 = 8$ وحدات تدريبية تأسيسية.
- عدد الوحدات التدريبية التصادمية = $6 \times 4 = 24$ وحدة تدريبية .
- عدد الوحدات التدريبية ككل = $8 \times 4 = 32$ وحدة تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية اليومية من (٧٠ - ٩٠) دقيقة .
- الزمن الكلي للبرنامج مرفق (٨) ويوضح نموذج تخطيط أسابيع التدريبات التأسيسية و
التدريبات التصادمية موزعا بالآزمنة ودرجات الحمل المستخدمة .

- الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٦/٢٧م وذلك بهدف:

- التعرف على الصعوبات أثناء إجراء الإختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.

- تدريب المساعدين علي كيفية اجراء الاختبارات .

- الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثالثة في الفترة من يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٢/٧/١م

حتى يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٧/٢م علي عينة البحث الاستطلاعية (٦) ناشئين بهدف تقنين

التدريبات المستخدمة لتحديد درجة حمل التدريب أثناء أداء تلك التدريبات الخاصة ، وقد قام

الباحث بتجميع التدريبات التي تتشابه في الأداء والمستوي للاختيار من بينها لتنفيذها ، وقد

إعتمد الباحث على حساب معدلات النبض بإستخدام طريقة كارفونين لتحديد زمن الراحة من

استخدام التدريبات التصادمية .

- خطوات إجراء تجربة البحث:

- القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية للقدرات العضلية للرجلين

بعد فترة تطبيق التدريبات التأسيسية يوم الثلاثاء الخميس ٢٠٢٢/٧/٢١م وقياس التحركات

الدفاعية للإنطلاق وتغطية الهجوم الخاطف قيد البحث يوم الجمعة ٢٠٢٢/٧/٢٢م .

- تطبيق تجربة البحث الأساسية :

قام الباحث بتطبيق التدريبات التصادمية المقترح (قيد البحث) على عينة الدراسة

الأساسية بعد تطبيق التدريبات التأسيسية من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٣م حتي يوم

الجمعة الموافق ٢٠٢٢/٩/٢م .

- القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية للقدرات العضلية للرجلين

يوم الاحد ٢٠٢٢/٩/٤م وقياس التحركات الدفاعية للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف قيد

البحث يوم الثلاثاء ٢٠٢٢/٩/٦م .

- المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية مستخدماً جهاز الحاسب الآلي وذلك من خلال

برنامج Spss ، وقد إستعان الباحث خلال هذا البحث بالمعاملات الإحصائية التالية :-

(النسبة المئوية / متوسط الحسابي / الانحراف المعياري / الوسيط / معامل الالتواء / معامل

الارتباط لبيرسون / إختبار"ت").

- عرض ومناقشة النتائج :
- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص علي : توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى القدرة العضلية للرجلين (قيد البحث) لصالح القياس البعدي .

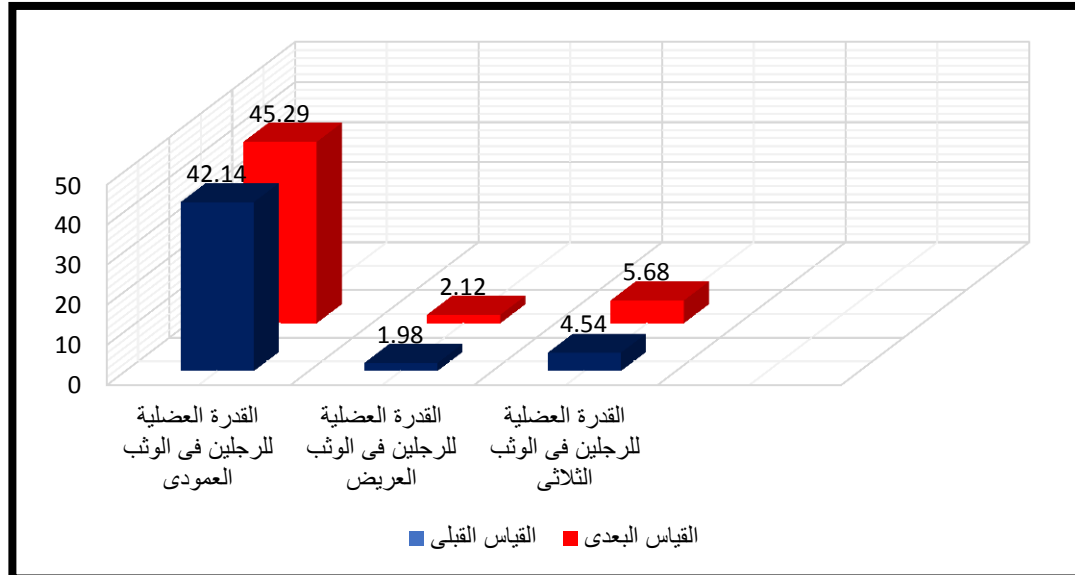
جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي وقيمة "ت"
للقدرة العضلية للرجلين (قيد البحث)

ن=١٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القدرة العضلية للرجلين	سم	٤٢,١٤	٥,١٣	٤٥,٢٩	٤,٥٣	٣,١٥	٧,٠٩
القدرة العضلية للرجلين	متر	١,٩٨	٠,١٣١	٢,١٢	٠,١١٩	٠,١٤	٥,١٥
القدرة العضلية للرجلين	متر	٤,٥٤	١,٣٨	٥,٦٨	١,٣١	١,١	٦,١٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية (١٣) = ٢,١٦٠



شكل (١)

متوسط القياسات القبليّة والبعديّة في القدرات البدنية (قيد البحث)

يتضح من جدول (٦) وشكل (١) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٧,٠٩ - ٥,١٥) للفروق بين القياس القبلي والبعدي للقدرة العضلية للرجلين(قيد البحث)

وقيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند معنوية (٠.٠٥) ومما يدل على وجود فروق بين القياسين ولصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث الفضل في في هذه الفروق ونسب التحسن في القياس البعدي إلى تأثير استخدام التدريبات التصادمية المقترحة والتي تم توزيعها خلال البرنامج بطريقة علمية سليمة ومنظمة وتم تقنين حمل التدريب بما يتلائم مع قدرات أفراد عينة البحث والتدرج بالتدريبات من السهل الى الصعب والفترة الزمنية المناسبة مما أثر ايجابياً في تطوير القدرة العضلية للرجلين (قيد البحث) الامر الذي أسهم بشكل إيجابي في تحسين المستوى المهارى ايضا .

ويعزو الباحث هذا التقدم الحادث في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث إلى التخطيط الجيد للتدريبات التصادمية، حيث ان التدريبات التصادمية أدت إلى زيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجيراً خلال مدي الحركة في المفصل مما كان لو بالغ الأثر في تنمية القدرة العضلية وأنعكس هذا أيضاً على تحسين مستوي الأداء البدني وبالتالي تحسن المستوى المهارى .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت اليه دراسة محمود عبدالله ابراهيم (٢٠٢١م) (١٧) علي أن استخدام التدريبات التصادمية المقترحة ، والذي أشتملت علي تمرينات ذات طبيعة خاصة ادي الي تطوير القدرة العضلية للرجلين كما، كشف البحث عن فاعلية استخدام التدريبات التصادمية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من " شيرين محمد خيرى" (٢٠١٩م) (٨) ، "محمد فهاد عبيد (٢٠٢١م) (١٥) ، "مهاب محمد موسى" (٢٠٢١م) (١٩) ، "محمود عبدالعال عكاشة" (٢٠٢٠م) (١٦) ، " رحاب رشاد سالم" (٢٠١٨م) (٤) ، "عبير جمال شحاتة" (٢٠١٨م) (٩) من أن التدريبات التصادمية هي مجموعة من التدريبات التي صممت من أجل تطوير القدرة العضلية للرجلين بحيث تجعل العضلة قادرة على إنتاج الحد الأقصى من القوة في أقل زمن ممكن وتحويل هذه الطاقة بالعضلات إلى طاقة تستخدم في رد الفعل بالإتجاه المعاكس .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول الذي ينص علي:-

" توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى القدرة العضلية للرجلين (قيد البحث) لصالح القياس البعدي . "

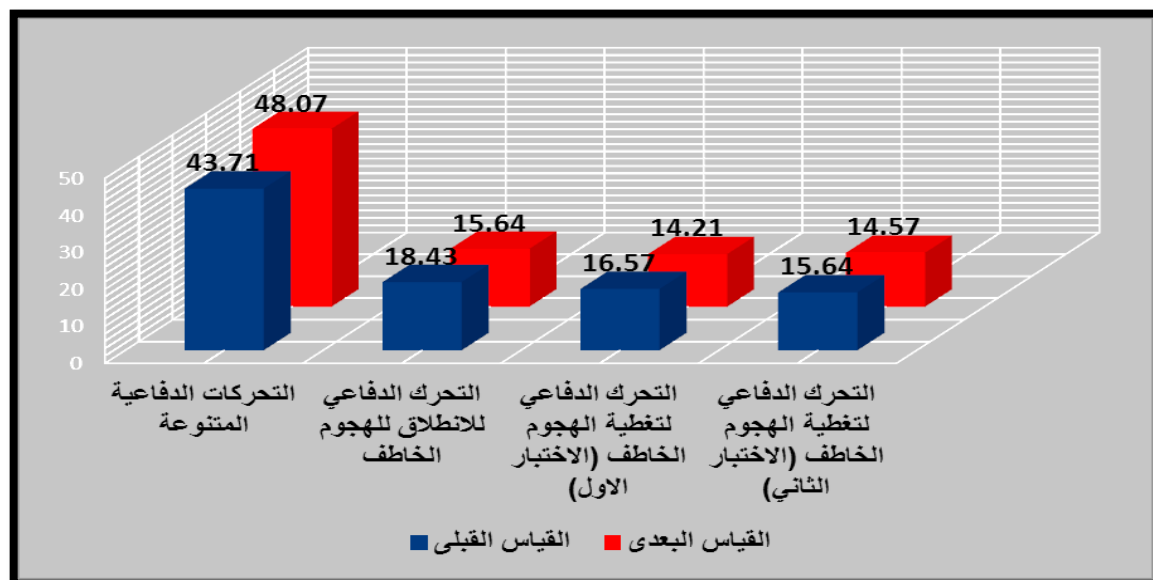
- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي : توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) في التحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف (قيد البحث) لصالح القياس البعدي .

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي وقيمة "ت" للتحركات الدفاعية للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف (قيد البحث) ن=١٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التحركات الدفاعية المتنوعة	درجة	٤٣,٧١	٦,٥٦	٤٨,٠٧	٧,٠٥	٤,٣٦	٦,٤٤
	ثانية	١٨,٤٣	١,٣٩	١٥,٦٤	١,٦٩	٢,٧٩	٥,٥٢
	ثانية	١٦,٥٧	١,٢٨	١٤,٢١	١,٤٢	٢,٣٦	٦,٣٣
	ثانية	١٥,٦٤	١,٢٧	١٤,٥٧	٠,٨٥٢	١,٠٧	٤,٣٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية (١٣) = ٢,١٦٠



شكل (٢)

متوسط القياسات القبلي والبعدي في التحركات الدفاعية للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف (قيد البحث)

يتضح من جدول (٦) وشكل (٢) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٤,٣٧ - ٦,٤٤) للفروق بين القياس القبلي والبعدي للتحركات الدفاعية للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف (قيد البحث) وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين ولصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحث الفضل في في هذه الفروق ونسب التحسن في القياس البعدي التحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف إلى تأثير استخدام التدريبات التصادمية المقترحة والتي تم توزيعها خلال البرنامج بطريقة علمية سليمة ومنتظمة وتم تقنين حمل التدريب بما يتلائم مع قدرات أفراد عينة البحث والتدرج بالتدريبات من السهل الى الصعب والفترة الزمنية المناسبة مما أثر إيجابياً في تطوير التحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف (قيد البحث) .

ويشير عفت رشاد شاكر (٢٠١٨م) (١٠) أنه من أهداف الدفاع المرن النشاط استرجاع الكرة وسلها من المهاجم ودفع المهاجم لارتكاب اخطاء ، ويشير الباحث بأنه لا يتم ذلك أثناء الدفاع الا بوجود لاعب مدافع يمتلك قدر عال من السرعة الحركية لحركات القدمين أثناء التحرك الدفاعي والذي يؤدي بدوره الي الانطلاق لهجوم خاطف لاحراز الاهداف ولتطوير ذلك يجب ان يمتلك اللاعب القدرة العضلية للرجلين لاستخدامهما في التحول من الدفاع الي الهجوم واستغلالها في اتجاه العمل الدفاعي داخل الوحدات التدريبية في شكل متكامل باستخدام التدريبات التصادمية وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من مهلب محمد رضا موسي (٢٠٢١م) (١٩)، شيرين محمد خيرى (٢٠١٩م) (٨) علي ان استخدام التدريبات التصادمية ومعرفة تأثيرها على مستوى القدرة العضلية، حيث قدمت النتائج إطاراً مفهائياً تضمن مفهوم التدريبات التصادمية، وتطوير القدرة العضلية للرجلين، وأكدت توصيات الدراسة على استخدام التدريبات التصادمية بأسلوب يتوافق مع طبيعية العمل العضلي واتجاهه في النشاط الرياضي الممارس والذي أظهر تأثيراً إيجابياً وادي الي تحسين مستوي الاداء المهاري .

ويشير الباحث بأن التدريبات التصادمية تعمل علي تنمية سرعة التحرك الدفاعي لمختلف الاتجاهات حيث يشير كمال الدين درويش وآخرون (٢٠٠٢م) أن التحركات الدفاعية من أهم المهارات الدفاعية حتي يمكن للمدافع مقابلة المهاجم الحائز علي الكرة لمحاولة منعة من التصويب وسرعة الهبوط لدائرة ٦م للتغطية وأداء المهارات الدفاعية ويتوقف ذلك علي سرعة اداء مهارة التحرك الدفاعي . (١٣ : ١٣٤)

ويذكر ريد (٢٠٠٢م) علي ان التدريبات التصادمية تعمل علي استثارة القوة في حركات التدريب من خلال استغلالها في النشاط الحركي الممارس . (٢٦: ٢٤)

حيث اتفق هذا البحث مع دراسة كلا من أحمد محمد السيد القط (٢٠٢٠م) (١) ، رفعت عبداللطيف مصطفى (٢٠١٨م) (٥) من حيث تطوير التحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف احدهما باستخدام التدريب المتباين والآخر باستخدام تدريبات الساكيو مما اثر على حدوث تطوير في قوة الاداء الدفاعي والتحول الي الهجوم الخاطف السريع . ويشير الباحث بأنه خلال استخدام التدريبات التصادية ، حرص علي ان تكون التدريبات المعطاه في نفس اتجاه الأداء الدفاعي في كرة اليد وفي نفس اتجاه الهدف من الوحدة التدريبية ، لأن كل تطور يحدث في الأداء المهاري لابد ان يسبقه تطور في القدرات البدنية المساهمة لهذا الأداء وأدي ذلك الي تحسن ووجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في التحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف (قيد البحث) .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني الذي ينص علي أنه:-

توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) في التحركات الدفاعية للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف (قيد البحث) لصالح القياس البعدي " .

- الاستنتاجات والتوصيات

- الإستنتاجات:

في حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والاختبارات قيد البحث وفي ضوء الأهداف والفروض و التحليل الإحصائي للبيانات، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- وجود فروق معنوية ذات دلالة أحصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) في القدرة العضلية للرجلين والتحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.
- استخدام التدريبات التصادمية أدت الي تحسين القدرة العضلية للرجلين لدى ناشئى كرة اليد تحت (١٤ سنة).
- استخدام التدريبات التصادمية أدت الي تحسين سرعة التحرك الدفاعى للانطلاق للهجوم الخاطف لدى ناشئى كرة اليد تحت (١٤ سنة).
- استخدام التدريبات التصادمية أدت الي تحسين سرعة التحرك الدفاعى لتغطية للهجوم الخاطف لدى ناشئى كرة اليد تحت (١٤ سنة).

- التوصيات :

فى ضوء ما توصل إليه نتائج البحث يوصى الباحث بالآتى:

- لابد من استخدام التدريبات التصادمية داخل برامج التدريب المختلفة لما لها من فعالية في تطوير القدرة العضلية للرجلين في الرياضات المختلفة.
- استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات التصادمية للتطبيق علي عينات اخري ومراحل سنية مختلفة مع مراعاة أختلاف شدد وأحمال البرنامج التدريبي .
- أجراء دراسات مشابهه باستخدام وسائل وأساليب أخرى لتحسين سرعة التحرك الدفاعي والانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف لما له من أهمية كبيرة للفوز بمباريات كرة اليد.
- الاهتمام بإجراء دراسات تهتم بالجانب الهجومي باستخدام التدريبات التصادمية في رياضة كرة اليد.

- المراجع العربية والاجنبية :

- المراجع العربية :-

- ١- أحمد محمد السيد القط (٢٠٢٠م): استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q لتطوير بعض القدرات البدنية و التحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف لناشئي كرة اليد، بحث علمي منشور، المجله العلمية لعلوم الرياضة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بنها.
- ٢- أحمد مختار إبراهيم أبوالعنين(٢٠١٥م): فاعلية التدريب البليومتري على تنمية القدرة العضلية للرجلين ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة السلة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ،جامعة بنها.
- ٣- خالد على حمودة (٢٠١٤م) : الهجوم والدفاع في كرة اليد ، ماهي للنشر والتوزيع ، الاسكندرية
- ٤- رحاب رشاد سالم (٢٠١٨م): "تأثير التدريبات التصادمية علي مستوى القدرة العضلية ومستوي الاداء المهاري لدي لاعبات جمباز الايروبيك" ، بحث علمي منشور، العدد٤٧، الجزء٤، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسبوط.
- ٥- رفعت عبد اللطيف مصطفى (٢٠١٨م) : تأثير إستخدام التدريب المتباين باستخدام الانتقال والبليومتري لتنمية القدرة العضلية على سرعة التحرك الدفاعي والانطلاق للهجوم الخاطف لناشئي كرة اليد ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٦- ريسان مجيد خريط (٢٠١٤م): "المجموعة المختارة في التدريب وفسولوجيا الرياضة" ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٧- زكي محمد حسن (٢٠٠٤م): التدريب المتقاطع اتجاه حديث في التدريب الرياضي ، المكتبة المصرية، الاسكندرية.
- ٨- شيرين محمد خيرى (٢٠١٩م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التصادمية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لطلاب التخصص في الوثب الثلاثي ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد (٤٨) ، الجزء (٣) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط.
- ٩- عبير جمال شحاتة (٢٠١٨م): "تأثير استخدام التدريبات التصادمية علي مستوى القدرة العضلية وتحسين زمن مسافة البدء في سباحة الزحف علي الظهر للسباحين الناشئين" بحث علمي منشور، مج ٥١، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

- ١٠- عفت رشاد شاكر (٢٠١٨م) : الاتجاهات الحديثة لتطوير اللعبة من خلال التحليل الفني لأولمبياد لندن ٢٠١٢م و ريو ٢٠١٦م وبطولات العالم بإسبانيا ٢٠١٣م وقطر ٢٠١٥م وفرنسا ٢٠١٧م وأمم أوروبا بكرواتيا ٢٠١٨م ، مذكرات غير منشورة ، الدراسة الدولية للمدربين بالاتحاد العربي لكرة اليد، الاسكندرية ، ٢٠١٨م .
- ١١- عمرو صابر حمزة ، نجلاء البديري نور الدين ، بديعة علي عبد السميع (٢٠١٧م): تدريبات الساكبو " الرشاقة التفاعلية ، السرعة الحركية التفاعلية " دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٢- كمال الدين عبدالرحمن درويش ، عماد الدين عباس ، سامي محمد علي (١٩٩٨م) : الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات وتطبيقات ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- ١٣- كمال الدين عبدالرحمن درويش ، قدري سيد مرسى ، عماد الدين عباس ابوزيد (٢٠٠٢م): القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٤- كمال عبدالحميد أسماعيل ، محمد صبحي حسانين (٢٠٠٢م) : رباعية كرة اليد الحديثة ، الجزء الثالث ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٥- محمد فهاد سالم عبيد (٢٠٢١م): "تأثير التدريبات التصادمية علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الاداء المهاري لدي ناشئ كرة القدم" مجلد ٣، العدد ٥٦، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسبوط.
- ١٦- محمود عبدالعال عكاشة (٢٠٢٠م): "تأثير استخدام التدريبات التصادمية علي تنمية القدرة العضلية ومستوي اداء الشقلبة الامامية علي اليدين بالارتقاء الفردي علي جهاز الحركات الارضية"، مجلد ٢، العدد ٥٥، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسبوط.
- ١٧- محمود عبدالله ابراهيم (٢٠٢١م): فاعلية استخدام التدريبات التصادمية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر ، المجلة العلمية لعلوم الرياضة ، العدد (٤) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ.
- ١٨- محمود محمد محمد أبو العطا (٢٠١٩م): تأثير استخدام التدريب على الرمال لتنمية القدرة العضلية للرجلين وعلاقتها ببعض المهارات الدفاعية في كرة السلة، بحث علمي منشور، المجلة العلمية لعلوم الرياضة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بنها.

١٩- **مهاب محمد رضا موسي (٢٠٢١م):** "تأثير اتخاذ التدريبات التصادمية علي مؤشر القوة الارتدادية وسرعة تحركات القدمين وتغير الاتجاه لدي لاعبي الاسكواش تحت ١٥ سنة"، مجلد ٣، العدد ٥٦، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط

٢٠- **ياسر محمد احمد (٢٠١٨م):** "تأثير التدريبات التصادمية الخاصة علي تنمية القدرة العضلية للرجلين بالوثب والطعن وزمن الهجوم البسيط لدي المبارزين الناشئين"، بحث علمي منشور، مج ٥١، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

٢١- **ياسر محمد دبور (١٩٩٦م):** "كرة اليد الحديثة"، منشأة المعارف، الاسكندرية.

- المراجع الأجنبية :-

- 22- **Gambetta, r (2001):** plyometric training , track and field 60 manual new studies in athletics march usa,.
- 23- **Healy,r.keeny, i.c& Harrison, a.j (2016):** assessing reactive strength measures in jumping and hooping using the optojump system. Journl of human kenetics 54(1) 23- 32.
- 24- **Joseph,e.n.c and Charles ,r.e. burp(2002):** basic tale, tic, bell human, London,.
- 25- **Mc evo, k and nuten,r (1998):**basebool throwing speed and base running speed the effect of ballistic resestans training,research journal of strength and condithioning,.
- 26- **Read,m te et al (2002):** caparison of hamstring quadriceps is knits strength rations and power in tennis, squash and track athlets british journal of sport medecin vol 24 no.3 london.