

### المقدمة ومُشكلة البحث:

تسعى الدول المتقدمة إلى استثمار التدريب الرياضي كونه علماً ووسيلة أساسية في تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية والوظيفية والنفسية والذهنية للرياضيين، ومن ثم تحقيق الإنجازات الرياضية، حيث يعتمد التدريب الرياضي على مبادئ وأهداف وطرق مختلفة تمكنه من التوسع وتوظيف الجديد في العلوم المرتبطة .. بما يسمح بالتحديث المستمر للأساليب المستخدمة في تنفيذ العمليات التدريبية ويضمن تحقيق أفضل النتائج.

ويشير **علي البيك وعماد الدين أبوزيد (٢٠٠٣م)** إلى أن تخطيط التدريب الرياضي يتطلب من المدرب أن يدرس ويتفهم جيداً وبشكل دقيق كل عنصر من مشتملات الإعداد وحدود كل منها ومعرفة التداخل والتناظر بين بعضها البعض، وكذلك الشكل الأمثل لتطويرها وتأثيرها على اللاعب وكذا المرحلة السنوية والفترة اللازمة لإحداث التطور المطلوب. (١٥ : ٩٠)

ويذكر **كريستيان وفاجيل Christian, Faigle (٢٠٠٠م)** أن القدرات البدنية تعد أحد الركائز الأساسية التي يتوقف عليها مستوى الأداء المهاري للأنشطة الرياضية المختلفة، حيث يعتمد الأداء الحركي على توافر مجموعة منها حتى يتمكن الناشئين من أداء المهارات الحركية بسهولة تمكنهم من تحقيق الإنجاز في النشاط الرياضي التخصصي بفعالية. (٢٠ : ٥٣)

ويذكر كل من **صبحي حسونة (٢٠٠٨م)**، **ماساشي وآخرون Masashi et all (٢٠٠٩م)**، **أنرش Anrich (٢٠٠١م)** أن القدرة على الاتزان تمكن الفرد من التحكم في جسمه سواء أثناء الثبات أو الحركة وتحميه من السقوط أو الإصابة عند أداء الحركات السريعة أو الغير مناسبة لوضع الجسم، ويضيف **أنرش (٢٠٠١م)** أن معدلات ديناميكية تطور هذه القدرة تتغير في الفترة من (٦ إلى ١٣) سنة، وخاصة في الفترة من (١٠ إلى ١٢) سنة، والتي تعد من أفضل المراحل التي يتم فيها التدريب على الاتزان وبشكل مكثف. (١٦ : ٣٠٤)، (٢٣ : ١٠ - ١٦)، (١٩ : ٤٠، ٤١)

ويشير **بيتر شراينر وجيردزيسن Peter Schreiner & Gerd Thissen (٢٠١٠م)** إلى أن الاتزان يتيح للفرد إمكانية التحكم في جسمه سواء في الثبات أو الحركة عن طريق الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم داخل قاعدة الاتزان. والتي دائماً ما تكون جزءاً أو عدة أجزاء من الجسم على الأرض. فكلما كانت هذه القاعدة كبيرة كلما كان استقرار الجسم أكبر وكلما صغرت احتاج اللاعب إلى مجهود أكبر ومستوي عالي من التحكم في الأوضاع الخاصة بأجزاء جسمه حتى يمكنه

الوصول إلي الوضع المتزن، فصغر هذه القاعدة ومحاولة اللاعب أداء مهارة ما في هذه الحالة تعبر عن المستوى العالي من الرشاقة والتي توصف هنا بالبراعة، وبذلك يكون الاتزان صورة من صور التحكم العضلي العصبي، فتميز اللاعب بقدر عالي من الاتزان يسهم في تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات والأوضاع والمهارات في معظم الأنشطة الرياضية. (٢٤ : ٧)

ونظراً لطبيعة الأداء المتغير لرياضة كرة اليد في السرعة ثم التوقف، وكذلك مناورات تغيير الاتجاه المستمر، والوثب للتصويب، أو المتابعة الهجومية أو الدفاعية .. نجد أن هذه الأداء البدنية والفنية تتطلب توافر قدر كبير من الاتزان، وإلا تحدث أخطاء الأداء والأخطاء الشخصية أو المخالفات القانونية .. فيفقد الفريق حيازته للكرة.

وتدريبات الاتزان سواء بأدوات أو بدنها تساعد على دقة الأداء البدني والمهاري وتزيد من قدرة الناشئ على التحكم في حركات جسده، كما توفر القدرة على الأداء الجيد تحت ضغوط المنافس والزمن والمساحة، فالناشئ الذي يمتلك القدرة على الاتزان والتحكم في جسمه بعد أداء الحركات المتتالية .. يُمكنه:

- القيام بالتصويب الجيد أو الدفاع عن التصويب.
- القيام الاستحواذ على الكرات المرتدة ثم بداية هجمة جديدة.
- تنفيذ المتابعة الدفاعية الجيدة والانتقال للهجوم الخاطف السريع.
- استغلال الثغرات التي يكتشفها في خطوط دفاع المنافسين بتغيير الاتجاهات.
- يستطيع أن ينظم نفسه وبسرعة لمواقف اللعب التالية.

وبالتالي فإن أي خلل في اتزان الناشئ يؤدي إلى نتائج عكسية للنقاط السابقة .. مما يؤثر بالسلب على أداء الفريق، ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات السابقة الأجنبية التي أجريت في مجال تدريب الرياضات والألعاب المختلفة بشكل عام وكرة اليد بشكل خاص .. مثل دراسة فيتال وآخرون Vitale et all (٢٠١٨م) (٢٦)، أندراد وآخرون Andrade et all (٢٠١٦م) (١٨)، كونيغ وآخرون Cunniffe et all (٢٠١٥م) (٢١)، ترسروكي وآخرون Trecroci et all (٢٠١٥م) (٢٥)، إمامي وآخرون Imai et all (٢٠١٤م) (٢٢) نجد أنها تتفق على أن توظيف تدريبات الاتزان في البرامج التدريبية وخاصة مراحل تدريب الناشئين يساهم في تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري للرياضات والألعاب المختلفة.

كما أنه بملاحظة الباحث لنوعية وطبيعة التدريبات التي يتم تنفيذها بقطاع الناشئين في مجال كرة اليد بجمهورية مصر العربية .. وجد ضعف وقصور في احتواء البرامج التدريبية لتدريبات الاتزان على

الرغم من تأثيرها الواضح على مستوى الأداء البدني والمهاري، وخاصة في المرحلة السنوية تحت ١٢ سنة. بالإضافة إلى قلة الأبحاث العربية التي تناولت هذا الموضوع. واستناداً للعرض السابق، وفي ضوء عدم الاهتمام بتنمية قدرة الاتزان لناشئي كرة اليد، وخاصة في فترة الإعداد للموسم الرياضي.. سوف يحاول الباحث التعرف على تأثير التعرف على تأثير استخدام تدريبات الاتزان خلال فترة الإعداد على مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة اليد تحت ١٢ سنة؟

#### - أهداف البحث:

- ١ - تصميم برنامج باستخدام تدريبات الاتزان خلال فترة الإعداد لناشئي كرة اليد.
- ٢ - التعرف على تأثير استخدام تدريبات الاتزان خلال فترة الإعداد على مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة اليد.

#### - فروض البحث:

- ١ - توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء البدني والمهاري (قيد البحث) لناشئي كرة اليد، ولصالح القياسات البعديّة.
- ٢ - توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني والمهاري (قيد البحث) لناشئي كرة اليد، ولصالح القياسات البعديّة.
- ٣ - توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء البدني والمهاري (قيد البحث) لناشئي كرة اليد، ولصالح المجموعة التجريبية.
- ٤ - توجد فروق في مُعدلات التحسن بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء البدني والمهاري (قيد البحث) لناشئي كرة اليد، ولصالح المجموعة التجريبية.

#### - مُصطلحات البحث:

##### ١ - الاتزان Balance:

هو "قدرة الفرد على التحكم في جسمه في حالة الثبات أو الحركة". (١٩ : ٤٠)

- إجراءات البحث:

- أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي .. مُستعيناً بالتصميم التجريبي ذو القياس (القبلي - البعدي) لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وذلك لمُناسبته لطبيعة هذا البحث.

- ثانياً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة اليد تحت ١٢ سنة بنادي الطيران المصري، والمُسجلين بقوائم الاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠١٩/١٨م، حيث بلغ عدد أفراد عينة البحث الأساسية (٣٠) ناشئ .. تم تقسيمهم إلى مجموعتين .. على النحو التالي :

\* المجموعة الأولى (الضابطة) : وعددها (١٥) ناشئ، حيث خضعت للبرنامج التدريبي (التقليدي) المُعد من قبل مدرب الفريق، وتم تطبيقه خلال فترة الإعداد للموسم الرياضي ٢٠١٩/١٨م.

\* المجموعة الثانية (التجريبية) : وعددها (١٥) ناشئ، حيث خضعت للبرنامج التدريبي (المُقترح) باستخدام تدريبات الاتزان والمُعد من قبل الباحث، وتم تطبيقه خلال فترة الإعداد للموسم الرياضي ٢٠١٩/١٨م.

كما تم الاستعانة بعدد (١٠) ناشئين من نفس الفريق (تحت ١٢ سنة) وخارج عينة البحث الأساسية ليمثلوا المجموعة غير المُميزة، بالإضافة لعدد (١٠) لاعبين من فئة الناشئين (تحت ١٤ سنة) بنادي الطيران ليمثلوا المجموعة المُميزة، وذلك لإجراء الدراسات الاستطلاعية عليهم.

١ - اعتدالية بيانات عينة البحث الأساسية:

قام الباحث بالتحقق من اعتدالية بيانات عينة البحث، والبالغ عددها (٤٠) ناشئ تحت ١٤ سنة في مُتغيرات النمو : (السن - الطول - الوزن)، والعمر التدريبي، وذلك ما يوضحه جدول (١).

جدول (١)

مُعاملات الالتواء لقياسات مُتغيرات النمو قيد البحث والعمر التدريبي

$$n = 40$$

مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المُتغيرات
٠.٨٠ -	٠.٢٥	١٢.٠٠	١١.٨٠	سنة	السن
٠.١٢ -	٥.٥٠	١٥٧.٠٠	١٥٦.٣٥	سنتيمتر	الطول
٠.١٩ -	٣.٦٠	٥٢.٠٠	٥١.٣٠	كيلوجرام	الوزن
٠.٥٤	٠.٦٥	٢.٠٠	٢.٣٥	سنة	العمر التدريبي

يتضح من جدول (١) أن مُعاملات الالتواء لقياسات عينة البحث الأساسية قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$ ، مما يدل على اعتدالية بيانات عينة البحث في مُتغيرات النمو قيد البحث، والعمر التدريبي.

- ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث الوسائل والأدوات التالية لجميع البيانات:

١ - الأدوات والأجهزة:

- \* جهاز رستاميتير - ميزان طبي.
- \* مراتب.
- \* كرات توازن مختلفة المقاسات.
- \* ساعة إيقاف.
- \* صناديق خشبية قسمة.
- \* مقاعد سويدي.
- \* شريط قياس.
- \* حواجز مختلفة الارتفاعات.
- \* أقماع وأطواق.
- \* شريط لاصق.
- \* مرامي كرة يد.
- \* قوائم وشواخص كرة يد.
- \* صفارة.

٢ - الاختبارات المستخدمة:

(أ) مُتغيرات النمو: \* السن: بالرجوع إلى تاريخ الميلاد (لأقرب سنة).

\* الطول: تم قياسه بالرستاميتير، ووحدة القياس .. السنتيمتر.

\* الوزن: تم القياس بواسطة ميزان طبي، ووحدة القياس .. الكيلوجرام.

(ب) العمر التدريبي: (لأقرب سنة).

ج) اختبارات الأداء البدني قيد البحث: **مُلحق (١)**

استند **الباحث** في تحديد اختبارات الأداء البدني لرياضي كرة اليد تحت ١٢ سنة قيد البحث إلى اتفاق مجموعة من المراجع العلمية (١٧)، (١٠)، (٢)، (١٦)، (٧)، (٩)، (١٢)، وهي على النحو التالي:

\* الاتزان على لوحة الاتزان (الاتزان) .. ويُقاس بالثانية.

\* العدو ٢٢ متر في مُحنى (سرعة انتقالية) .. ويُقاس بالثانية.

\* الجري المُتعرج لبارو (رشاقة) .. ويُقاس بالثانية.

\* ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل (المرونة) .. ويُقاس بالسنتيمتر.

\* الوثب العمودي لسارجنت (القوة المُميزة بالسرعة) .. ويُقاس بالسنتيمتر.

د) اختبارات الأداء المهاري قيد البحث: **مُلحق (٢)**

استند **الباحث** في تحديد اختبارات الأداء المهاري لرياضي كرة اليد تحت ١٢ سنة قيد البحث إلى اتفاق مجموعة من المراجع العلمية (١٠)، (٧)، (٩)، (٤)، (٥)، (١١)، (١٢)، وهي على النحو التالي:

\* تمرير الكرة على حائط (مهارة التمرير القصير) .. ويُقاس بالعدد.

\* تمرير الكرة من مسافة طويلة (مهارة التمرير الطويل) .. ويُقاس بالعدد.

\* تنطيط الكرة المُتعرج بين الشواخص (مهارة تنطيط الكرة) .. ويُقاس بالعدد.

\* التصويب من القفز (مهارة التصويب من القفز) .. ويُقاس بالعدد.

٣ - استمارات تسجيل البيانات ونتائج الاختبارات: **مُلحق (٣)**

- رابعاً: الدراسات الاستطلاعية:

تم تنفيذها خلال الفترة من ١٤ إلى ٢٣/٠٤/٢٠١٨م على عينة الدراسة الاستطلاعية، وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى عن التأكد من:

\* توافر المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.

\* صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

\* تدريب المُساعدين - **مُلحق (٤)** - على كيفية تطبيق وتسجيل نتائج الاختبارات قيد البحث.

\* الأخطاء المُحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.

١ - الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أ) حساب مُعاملات الصدق للاختبارات قيد البحث:

تم حساب صدق الاختبارات قيد البحث عن طريق إيجاد صدق التمايز، وذلك بتطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية ..

التي قُسمت إلى مجموعتين:

\* المجموعة الأولى: بلغ عددها (١٠) ناشئين تحت ١٢ سنة يمثلوا المجموعة غير المُميزة.

\* المجموعة الثانية: (١٠) ناشئين تحت ١٤ سنة يمثلوا المجموعة المُميزة.

والجدول (٢) يوضح دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين في الاختبارات قيد البحث.

### جدول (٢)

دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين المُميزة وغير المُميزة في اختبارات

قياس مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة اليد

$$N_1 = N_2 = 20$$

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة المُميزة ناشئين تحت ١٤ سنة		المجموعة غير المُميزة ناشئين تحت ١٢ سنة		وحدة القياس	اختبارات قياس مستوى الأداء البدني والمهاري
	ع±	/س	ع±	/س		
* ١٠.٦٩	١.٢٠	١٤.٧٠	١.٠٠	٨.٢٠	ثانية	الاتزان على لوحة الاتزان
* ٩.٢٥	٠.٨٥	٣.٢٥	٠.٦٥	٤.٧٥	ثانية	العدو ٢٢ متر في مُنحني
* ١١.٠٥	٢.٧٠	٣٢.٨٠	٣.١٠	٣٩.٨٠	ثانية	الجري المُتعرج لبارو
* ٩.٩٧	٠.٤٥	٨.٨٥	٠.٤٥	٥.٤٥	سم	ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل
* ١٢.١٣	٢.٣٥	٢٩.٤٠	٢.٦٥	١٧.٤٥	سم	الوثب العمودي لسارجنت
* ١١.٤١	٢.٦٠	٢٥.٥٠	٢.٩٥	١٦.٢٥	عدد	تمرير الكرة على حائط
* ٩.٦١	٠.٨٠	٨.٣٠	٠.٦٠	٤.٩٥	عدد	تمرير الكرة من مسافة طويلة
* ١١.٧٨	٣.١٥	٣٥.٥٠	٣.٣٠	٢٣.٧٥	عدد	تنطيط الكرة المُتعرج بين الشواخص
* ١٠.٣٣	٠.٩٥	٨.٢٥	١.٠٥	٤.٨٠	عدد	التصويب من القفز

\* قيمة (ت) الجدولية عند د . ح (١٨)، مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة، ولصالح المجموعة المميزة في اختبارات قياس مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة اليد، مما يدل على أنها تستطيع التمييز بين المجموعات مختلفة المستوى، وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

(ب) حساب معاملات الثبات للاختبارات قيد البحث:

تم إيجاد معاملات ثبات اختبارات القدرة العضلية قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه -Test Retest على عينة الدراسة الاسـتـطلاعية وعوددها (١٠) ناشئين تحت ١٢ سنة يمثلوا المجموعة غير المميزة، حيث أعتبر الباحث نتائج القياسات الخاصة بالصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول، ثم قام بإعادة تطبيق الاختبارات (بفاصل زمني قدره أسبوع) تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات، و جدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

### جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات

قياس مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة اليد

ن = ١٠

قيمة (ر) المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	اختبارات قياس مستوى الأداء البدني والمهاري
	ع±	س/	ع±	س/		
* ٠.٨٧	٠.٩٥	٨.٣٠	١.٠٠	٨.٢٠	ثانية	الاتزان على لوحة الاتزان
* ٠.٩٢	٠.٦٠	٤.٧٠	٠.٦٥	٤.٧٥	ثانية	العدو ٢٢ متر في منحني
* ٠.٩٠	٢.٩٥	٣٩.٧٠	٣.١٠	٣٩.٨٠	ثانية	الجري المتعرج لبارو
* ٠.٩٥	٠.٤٠	٥.٥٠	٠.٤٥	٥.٤٥	سم	ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل
* ٠.٨٩	٢.٥٥	١٧.٥٥	٢.٦٥	١٧.٤٥	سم	الوثب العمودي لسارجنت
* ٠.٨٦	٢.٨٠	١٦.٣٥	٢.٩٥	١٦.٢٥	عدد	تمرير الكرة على حائط
* ٠.٨٠	٠.٦٥	٥.٠٥	٠.٦٠	٤.٩٥	عدد	تمرير الكرة من مسافة طويلة
* ٠.٨٣	٣.١٥	٢٣.٩٠	٣.٣٠	٢٣.٧٥	عدد	تنطيط الكرة المتعرج بين الشواخص
* ٠.٨٥	١.٠٠	٤.٩٠	١.٠٥	٤.٨٠	عدد	التصويب من القفز

\* قيمة (ر) الجدولية عند د. ح (٨)، مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات القدرة العضلية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٨٠ إلى ٠.٩٥)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .. مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.



٢ - الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم تنفيذها خلال الفترة من ٢٦ إلى ٢٨/٠٤/٢٠١٨م على عينة الدراسة الاستطلاعية التي يبلغ عددها (١٠) ناشئين تحت ١٢ سنة، وهي نفس الفئة السنوية التي سوف تطبق عليها تجربة البحث الأساسية، وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية عن التأكد من:

\* مناسبة الأماكن المُخصصة لإجراء التجربة الأساسية.

\* صحة الأدوات التدريبية المستخدمة، ونماذج التدريبات التي سوف يتم تطبيقها (المحتوى) داخل برنامج تدريبات الاتزان قيد البحث.

\* تقنين جرعات حمل التدريبات المناسبة لمستوى عينة البحث (شدة الحمل، عدد المجموعات والتمرينات، فترات الراحة البينية).

- خامساً: برنامج تدريبات الاتزان قيد البحث:

١ - هدف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة اليد تحت ١٢ سنة.

٢ - أسس وضع البرنامج:

عند وضع محتوى البرنامج التدريبي .. راعى الباحث الأسس العلمية التالية:

\* مناسبة محتوى البرنامج مع أهدافه، ومع مستوى العينة التي وضع من أجلها.

\* الفروق الفردية للناشئين عند اختيار تمرينات (محتوى) البرنامج.

\* تحديد تشكيل حمل التدريب (الفتري، الأسبوعي، اليومي) المناسب لعينة البحث.

\* زمن تدريبات الاتزان داخل وحدة التدريب اليومية للمجموعة التجريبية لا يتجاوز (٢٥) دقيقة.

\* دمج التدريب المهاري النوعي مع تدريبات الاتزان بالكرة.

\* الاهتمام بتمرينات الإطالة والمرونة في الجزء التمهيدي للوحدة التدريبية لتهيئة العضلات العاملة للأداء، كذلك أثناء الراحة البينية بين المجموعات.

\* إعطاء تدريبات الاتزان بعد الإحماء مباشرة لحاجتها إلى التركيز.

\* استخدام الزمن والتكرارات في تحديد شدة وحجم تدريبات التوازن.

\* الزيادة المُتدرجة في الحمل التدريبي بما يتناسب مع المرحلة السنوية ومستوى عينة البحث.

وبعد إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت تخطيط برامج تدريبات الاتزان ومكونات الحمل التدريبي الخاص بها. (١٤)، (١٣)، (٦)، (١٠)، (٢)، (١٥)، (١٦)، تمكن الباحث من تخطيط برنامج تدريبات الاتزان قيد البحث، وتحديد مكونات أحماله التدريبية.

### ٣ - تخطيط البرنامج:

استخدم الباحث التشكيل (١ : ٢) في توزيع الأحمال التدريبية خلال أشهر وأسابيع مراحل فترة الإعداد، كما استخدم طريقة المزج بين التشكيلات (١ : ١)، (٢ : ١)، (٣ : ١) في توزيع الأحمال التدريبية الأسبوعية، وذلك كما هو موضح بالشكل (١).

مراحل فترة الإعداد		الأولى (الأعداد العام)		الثانية (الأعداد الخاص)						الثالثة (الأعداد للمباريات)	
مستويات الحمل	أقصى										
	عالي										
	متوسط										
الأسابيع											
مستويات الحمل	أقصى										
	عالي										
	متوسط										

شكل (١)

### تشكيل الأحمال التدريبية خلال أشهر وأسابيع مراحل فترة الإعداد

### ٤ - محتوى البرنامج:

كما استطاع الباحث من خلال اطلاعه على المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت تصميم برامج تدريبات الاتزان. (١٠)، (٢)، (٣)، (٨)، (٤)، (٥) تحديد المجموعات العضلية العاملة خلال الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة اليد، والتي على أساسها تم وضع محتوى البرنامج من تدريبات الاتزان. مُلحق (٥)

- سادساً: خطة تطبيق تجربة البحث الأساسية:

تم تنفيذ خطة تطبيق تجربة البحث الأساسية تحت إشراف الباحث والمُساعدين، مع مراعاة توحيد الظروف أثناء إجراء القياسات القبلية والبعديّة، واشتملت خطة التطبيق على ما يلي:

#### ١ - القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات قياس مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة اليد تحت ١٢ سنة قيد البحث .. يومي ٢٠١٨/٠٥/٣١ م، ٢٠١٨/٠٦/٠١ م، كما قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في قياسات اختبارات قياس مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة اليد، وجدول (٤) يوضح ذلك.

#### جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في اختبارات قياس مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة اليد  $n_1 = n_2 = 15$

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	اختبارات قياس مستوى الأداء البدني والمهاري	
	ع±	س/	ع±	س/			
١.١٠	١.٠٠	٨.٢٥	٠.٩٥	٨.١٥	ثانية	الاتزان على لوحة الاتزان	الأداء البدني
١.١٤	٠.٥٥	٤.٧٠	٠.٧٠	٤.٨٠	ثانية	العدو ٢٢ متر في مُنحني	
١.٤٣	٣.٠٥	٣٩.٨٠	٣.١٥	٣٩.٩٥	ثانية	الجري المُتعرج لبارو	
١.٢٦	٠.٤٠	٥.٥٠	٠.٥٠	٥.٤٠	سم	ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل	
١.٥٢	٢.٧٠	١٧.٥٥	٢.٦٠	١٧.٣٥	سم	الوثب العمودي لسارجنت	
٠.٩٤	٣.٠٠	١٦.٣٠	٢.٩٥	١٦.٢٠	عدد	تمرير الكرة على حائط	الأداء المهاري
١.٢١	٠.٥٠	٥.٠٠	٠.٧٠	٤.٩٠	عدد	تمرير الكرة من مسافة طويلة	
١.٣٩	٣.٢٠	٢٣.٦٥	٣.٤٠	٢٣.٨٠	عدد	تنطيط الكرة المُتعرج بين الشواخص	
١.٠٦	٠.٩٥	٤.٨٥	١.١٠	٤.٧٥	عدد	التصويب من القفز	

\* قيمة (ت) الجدولية عند د . ح (٢٨)، مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (٤) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات قياس مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة اليد تحت ١٢ سنة قيد البحث، مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

## ٢ - تطبيق البرنامج التدريبي المُقترح:

خضعت مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لتطبيق البرنامج التدريبي العام للفريق خلال فترة الإعداد للموسم الرياضي ٢٠١٩/١٨م، حيث قام الباحث ومُساعديه بتطبيق محتوى البرنامج التدريبي (المُقترح) باستخدام تدريبات التوازن على المجموعة التجريبية لمدة (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريب يومية في الأسبوع الواحد، بينما استكملت المجموعة الضابطة تنفيذ البرنامج التدريبي العام (التقليدي) للفريق والمُعد من قبل مُدرب الفريق طوال فترة التطبيق

من ٢٠١٨/٠٦/٠٢م إلى ٢٠١٨/٠٨/١٥م.

**وَمُلحق (٦) يوضح نموذج لوحدة تدريب يومية من البرنامج التدريبي العام للفريق (طريقة تطبيق المحتوى على المجموعتين الضابطة والتجريبية).**

## ٣ - القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات قياس مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة اليد تحت ١٢ سنة قيد البحث .. يومي ١٧، ١٨/٠٨/٢٠١٨م.

## - سابعاً: المُعالجة الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمُعالجة البيانات، حيث تم الاستعانة بالأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، مُعامل الالتواء، اختبار (ت)، مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون، مُعدلات التغير باستخدام النسب المئوية، وقد ارتضى الباحث مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠.٠٥).

## - عرض ومناقشة النتائج:

## - أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

في اختبارات قياس مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة اليد ن = ١٥

قيمة (ت) المحسوبة	القاس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اختبارات قياس مستوى الأداء البدني والمهاري
	ع±	س/	ع±	س/		
* ٤.٢١	١.٢٠	٩.٥٠	٠.٩٥	٨.١٥	ثانية	الاتزان على لوحة الاتزان
* ٣.٤٩	٠.٤٠	٤.١٠	٠.٧٠	٤.٨٠	ثانية	العدو ٢٢ متر في مُنحني
* ٩.٦١	٢.٧٥	٣٥.٣٠	٣.١٥	٣٩.٩٥	ثانية	الجري المُتعرج لبارو
* ٤.٩٣	٠.٣٠	٦.٩٠	٠.٥٠	٥.٤٠	سم	ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل
* ٨.٥٣	٢.٤٠	٢٠.٧٥	٢.٦٠	١٧.٣٥	سم	الوثب العمودي لسارجنت
* ٨.١٧	٢.٦٥	١٩.٥٠	٢.٩٥	١٦.٢٠	عدد	تمرير الكرة على حائط
* ٤.٥٧	٠.٥٥	٦.٤٠	٠.٧٠	٤.٩٠	عدد	تمرير الكرة من مسافة طويلة
* ٨.٨٩	٢.٨٠	٢٧.٥٠	٣.٤٠	٢٣.٨٠	عدد	تنطيط الكرة المُتعرج بين الشواخص
* ٥.٢٩	٠.٩٠	٦.٣٥	١.١٠	٤.٧٥	عدد	التصويب من القفز

\* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (١٤)، مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٦١

يتضح من جدول (٦)، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات قياس مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة اليد، ولصالح متوسطات القياسات البعدية.

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى تخطيط البرنامج التدريبي العام (التقليدي) للمجموعة الضابطة والمُعد من قبل مُدرب الفريق طموحاً وفعالاً، وما تميّز به من استمرارية وتكامل في تنمية جميع جوانب الإعداد المختلفة لناشئي كرة اليد بدرجة متوازنة.. الأمر الذي أدى إلى تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي المجموعة الضابطة.

فتخطيط التدريب في كرة اليد يُعد وسيلة ضرورية لتطوير أداء اللاعبين والفريق. فهو يعمل على تحديد مضمون ومحتويات عمليات التدريب بطريقة منظمة، كذلك تحديد الأهداف والواجبات وتدرجها.. الأمر الذي ينعكس بدوره إيجابياً على تحسين مستوى الأداء خلال المنافسات.

كما يُشير محمد علاوى ومحمد رضوان (١٩٩٤م) أن لكل صفة بدنية ديناميكية في التطور محددة تظهر في المراحل العمرية المختلفة، ففي المرحلة السنوية (١٠ - ١٢ سنة) يكون هناك تطور كبير للسرعة الحركية والمرونة وكذلك قوة المجموعات العضلية. (١٧ : ٣٧٠)

ويذكر أحمد فوزى و محمد سلامة (٢٠٠٣م) أن المرحلة الأولى من الممارسة الرياضية تتوجه فيها دوافع الناشئين نحو إشباع الحاجة للنشاط والحركة، التعلم الحركي، وإظهار القدرة .. مما يجعل الناشئ يقوم بالمزيد من الحركات لإثبات الذات والتميز على أقرانه. (١ : ٥٥)

وتتشابه هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من أحمد متعب (٢٠٠٣م) (٣)، إمامي وآخرون (٢٠١٤م) (٢٢)، صادق علي (٢٠١٤م) (٨)، أسامة مُصطفى (٢٠١٦م) (٤)، حيدر زغبي (٢٠١٧م) (٥). التي أشارت إلى أن استمرارية التدريب بشكل مُستمر يؤدي إلى تطوير الحالة التدريبية العامة، وما ساهم في وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة نتيجة البرامج التدريبية التي طبقت عليها.

ومن خلال العرض السابق يتضح تحقق فرض البحث الأول، والذي ينص على: توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء البدني والمهاري (قيد البحث) لناشئي كرة اليد، ولصالح القياسات البعديّة.

- ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

في اختبارات قياس مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة اليد ن = ١٥

قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اختبارات قياس مستوى الأداء البدني والمهاري
	ع±	/س	ع±	/س		
* ٩.٢٥	١.١٠	١٢.٤٥	١.٠٠	٨.٢٥	ثانية	الاتزان على لوحة الاتزان
* ٣.٨٥	٠.٣٥	٣.٦٥	٠.٥٥	٤.٧٠	ثانية	العدو ٢٢ متر في مُنحني
* ١٢.١٣	٢.٥٠	٢٩.٥٥	٣.٠٥	٣٩.٨٠	ثانية	الجري المُتعرج لبارو
* ٦.٧٣	٠.٢٥	٧.٣٥	٠.٤٠	٥.٥٠	سم	ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل
* ١١.٤١	١.٩٥	٢٥.٤٠	٢.٧٠	١٧.٥٥	سم	الوثب العمودي لسارجنت
* ١٠.٣٣	٢.٤٥	٢١.٧٠	٣.٠٠	١٦.٣٠	عدد	تمرير الكرة على حائط
* ٦.٠١	٠.٦٠	٦.٨٥	٠.٥٠	٥.٠٠	عدد	تمرير الكرة من مسافة طويلة
* ١١.٧٧	٢.٩٠	٣٢.٩٠	٣.٢٠	٢٣.٦٥	عدد	تنطيط الكرة المُتعرج بين الشواخص
* ٧.٨١	٠.٧٠	٨.١٠	٠.٩٥	٤.٨٥	عدد	التصويب من القفز

\* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (١٤)، مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٦١

يتضح من جدول (٧)، وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات قياس مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة اليد، ولصالح متوسطات القياسات البعدية.

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى تطبيق تدريبات الاتزان، واختيار المُناسب منها لمستوى عينة البحث التجريبية، كذلك تقنينها وفق الأسس العلمية، وما انعكس بدوره على المردود الإجمالي لتحسن مستوى الأداء البدني والمهاري (قيد البحث) لناشئي المجموعة التجريبية.

ويؤكد علي البيك (١٩٩٣م) على أن التخطيط الجيد يتطلب من القائمين على تدريب فرق كرة القدم مراعاة طبيعة ومواصفات العملية التدريبية من جميع النواحي وتحديد وسائل وطرق الإعداد واختيار الأدوات المُناسبة، وكيفية الارتقاء بحمل التدريب أو زيادة الجرعات التدريبية مع مراعاة العلاقة بين مكوناته. (١٤ : ٩)

ويشير الباحث إلى أن استخدام سلم الاتزان ساهم بشكل واضح في تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي المجموعة التجريبية .. الأمر الذي أدى إلى زيادة فاعلية التدريبات البدنية والمهارية عند تنفيذها بالدمج مع تدريبات الاتزان.

وتتشابه هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من إمامي وآخرون (٢٠١٤م) (٢٢)، صادق علي (٢٠١٤م) (٨)، كونيغ وآخرون (٢٠١٥م) (٢١)، ترسروي وآخرون (٢٠١٥م) (٢٥)، أسامة مصطفى (٢٠١٦م) (٤)، أندراد وآخرون (٢٠١٦م) (١٨)، حيدر زغير (٢٠١٧م) (٥). التي أشارت إلى أن استخدام تدريبات الاتزان في العملية التدريبية أدى إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للعينات التي تم تطبيق الدراسات عليها، ولصالح القياس البعدي.

ومن خلال العرض السابق يتضح تحقق فرض البحث الثاني، والذي ينص على: توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني والمهاري (قيد البحث) لناشئي كرة اليد، ولصالح القياسات البعدية.

- ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

### جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في اختبارات قياس مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة اليد  $n_1 = n_2 = 15$

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	اختبارات قياس مستوى الأداء البدني والمهاري	
	ع±	س/	ع±	س/			
* ٧.٤٥	١.١٠	١٢.٤٥	١.٢٠	٩.٥٠	ثانية	الاتزان على لوحة الاتزان	الأداء البدني
* ٢.٧٧	٠.٣٥	٣.٦٥	٠.٤٠	٤.١٠	ثانية	العدو ٢٢ متر في مُنحني	
* ١١.٠٥	٢.٥٠	٢٩.٥٥	٢.٧٥	٣٥.٣٠	ثانية	الجري المُتعرج لبارو	
* ٣.١٣	٠.٢٥	٧.٣٥	٠.٣٠	٦.٩٠	سم	ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل	
* ٩.٩٧	١.٩٥	٢٥.٤٠	٢.٤٠	٢٠.٧٥	سم	الوثب العمودي لسارجنت	
* ٧.٠٩	٢.٤٥	٢١.٧٠	٢.٦٥	١٩.٥٠	عدد	تمرير الكرة على حائط	الأداء المهاري
* ٢.٤١	٠.٦٠	٦.٨٥	٠.٥٥	٦.٤٠	عدد	تمرير الكرة من مسافة طويلة	
* ١٠.٦٩	٢.٩٠	٣٢.٩٠	٢.٨٠	٢٧.٥٠	عدد	تنطيط الكرة المُتعرج بين الشواخص	
* ٥.٦٥	٠.٧٠	٨.١٠	٠.٩٠	٦.٣٥	عدد	التصويب من القفز	

\* قيمة (ت) الجدولية عند د . ح (٢٨)، مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٠١



يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات قياس مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة اليد، ولصالح متوسطات قياسات المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى التخطيط العلمي لبرنامج تدريبات الاتزان الذي أثر وبشكل فعال في تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي المجموعة التجريبية أكثر من المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي العام (التقليدي) والمُعد من قبل مُدرب الفريق.

حيث يذكر **ذكي حسن (١٩٩٧م)** إلي أن البرامج المخططة والموضوعة علي أسس علمية تحقق أفضل مستوي من الإنجاز. (٦ : ١٩٩)

كما يُشير كل من **كريستيان وفاجيل (٢٠٠٠م)**، **علي البيك و عماد عباس (٢٠٠٣م)** إلى أن اللاعبين الذين يتمتعون بقدرة عالية في التحكم في أجسادهم .. يكون مستواهم البدني عالي، حيث يرجع ذلك إلى أن القدرة على الاتزان تجعلهم يستمرون في الأداء لفترات طويلة وبأقل مجهود ممكن دون الوصول السريع للتعب نظراً لارتفاع كفاءاتهم البدنية والفسولوجية والتي ترجع لقمع لقمع درتهم على التحكم العصبي العضلي عند الأداء، والتي توفرها تدريبات الاتزان. (٢٠ : ٣٦ - ٤٠)، (١٥ : ٩٣)

ويرى الباحث أن التقدم في مستوى الأداء المهاري قيد البحث للمجموعة التجريبية إلى استخدام تدريبات الاتزان بأدوات وبدون أدوات، حيث ساعدت هذه التدريبات الناشئين على الأداء المهاري بصورة دقيقة من خلال تحسينها لقدرة الرجلين على التوجيه والتحكم في الجسم بشكل جيد، فالقدرة العالية على التحكم في الجسم تساعد اللاعب على الأداء المهاري الآمن تحت العديد من الضغوط ( زمن، مساحة، منافسين، حمل بدني، دقة ) من خلال مُناسبة وضعية الجسم مع كل المواقف المتغيرة.

وتتشابه هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من **كريستيان وفاجيل (٢٠٠٠م)** (٢٠)، **أنرش (٢٠٠١م)** (١٩)، **أحمد متعب (٢٠٠٣م)** (٣)، **ماساشي وأخرون (٢٠٠٩م)** (٢٣)، **إمياي وأخرون (٢٠١٤م)** (٢٢)، **صادق علي (٢٠١٤م)** (٨)، **أسامة مصطفى (٢٠١٦م)** (٤)، **حيدر زغير (٢٠١٧م)** (٥). التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، ولصالح المجموعة التجريبية، حيث أعزو هذه الفروق إلى استخدام تدريبات الاتزان في برنامج المجموعة التجريبية.

ومن خلال العرض السابق يتضح تحقق فرض البحث الثالث، والذي ينص على : **توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء البدني والمهاري (قيد البحث) لناشئي كرة اليد، ولصالح المجموعة التجريبية.**

- رابعاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع:

جدول (٩)

معدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في اختبارات قياس مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة اليد

معدلات التحسن (%)	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي للمجموعة التجريبية	القياس البعدي للمجموعة الضابطة	وحدة القياس	اختبارات قياس مستوى الأداء البدني والمهاري
31.05%	2.95	12.45	9.50	ثانية	الاتزان على لوحة الاتزان
10.98%	0.45	3.65	4.10	ثانية	العدو ٢٢ متر في مُنحني
16.29%	5.75	29.55	35.30	ثانية	الجري المُتعرج لبارو
6.52%	0.45	7.35	6.90	سم	ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل
22.41%	4.65	25.40	20.75	سم	الوثب العمودي لسارجنت
11.28%	2.20	21.70	19.50	عدد	تمرير الكرة على حائط
7.03%	0.45	6.85	6.40	عدد	تمرير الكرة من مسافة طويلة
19.64%	5.40	32.90	27.50	عدد	تنطيط الكرة المُتعرج بين الشواخص
27.56%	1.75	8.10	6.35	عدد	التصويب من القفز

الأداء البدني

الأداء المهاري

يتضح من جدول (٩) وجود فروق في معدلات التحسن بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات قياس مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة اليد، لصالح متوسطات قياسات المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث تفوق نتائج عينة البحث التجريبية في معدلات التحسن الحادثة لمستوى الأداء البدني والمهاري (قيد البحث) عن عينة البحث الضابطة .. بسبب توظيف تدريبات الاتزان في محتوى برنامج المجموعة التجريبية وملائمتها لطبيعة الأداء البدني والمهاري في كرة اليد.

حيث يذكر عزت الكاشف (١٩٩٤م) أن التخطيط للتدريب يعمل على الوصول بالمدرّب للتقدير السليم لمختلف محتويات وجوانب عملية التدريب الرياضي، كذلك جعل المدرّب أكثر قدرة علي إشباع حاجات اللاعبين واستثمار اهتماماتهم وتوفير الوسائل المؤثرة لإمكانية قيامهم بالعمل بكفاءة ومقدرة علمية، وإثارة حماس اللاعبين من خلال الاختيار المناسب لمحتوى التدريب. (١٣ : ١٣)

وهذا ما تحقق من خلال تنوع تدريبات الاتزان الذي ساهم في إضفاء عامل التنافس والدقة بين ناشئي المجموعة التجريبية في تنفيذ التدريبات .. الأمر الذي أدى إلى زيادة فاعلية تنفيذ التدريبات بشكل أكبر مما ظهر عليه تنفيذ تدريبات المجموعة الضابطة.

وتتشابه هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من أحمد متعب (٢٠٠٣م) (٣)، بيتر شراينر وجيردزيسن (٢٠١٠م) (٢٤)، صادق علي (٢٠١٤م) (٨)، أسامة مصطفى (٢٠١٦م) (٤)، أندراد وآخرون (٢٠١٦م) (١٨)، حيدر زغير (٢٠١٧م) (٥)، فيتال وآخرون (٢٠١٨م) (٢٦). التي أكدت على أن التحسن في مستوى الأداء البدني والمهاري لدى المجموعة التجريبية نتيجة استخدام تدريبات الاتزان كان أكبر من المجموعة الضابطة التي اعتمدت على البرنامج التقليدي.

ومن خلال العرض السابق يتضح تحقق فرض البحث الرابع، والذي ينص على: توجد فروق في معدلات التحسن بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء البدني والمهاري (قيد البحث) لناشئي كرة اليد، ولصالح المجموعة التجريبية.

- الاستخلاصات والتوصيات:

- أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي .. توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية:

١ - توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة اليد تحت ١٢ سنة، ولصالح القياسات البعدية.

٢ - توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة اليد تحت ١٢ سنة، ولصالح القياسات البعدية.

٣ - توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة اليد تحت ١٢ سنة، ولصالح متوسطات قياسات المجموعة التجريبية.

٤ - توجد فروق في مُعدلات التحسن بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة اليد تحت ١٢ سنة، ولصالح متوسطات قياسات المجموعة التجريبية، حيث جاء ترتيبها على النحو التالي :

- اختبارات الأداء البدني:

- \* اختبار الاتزان على لوحة الاتزان في الترتيب الأول بنسبة بلغت (٣١.٠٥%).
- \* اختبار الوثب العمودي لسارجنت في الترتيب الأول بنسبة بلغت (٢٢.٤١%).
- \* اختبار الجري المتعرج لبارو في الترتيب الأول بنسبة بلغت (١٦.٢٩%).
- \* اختبار العدو ٢٢ متر في مُنحني في الترتيب الأول بنسبة بلغت (١٠.٩٨%).
- \* اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل في الترتيب الأول بنسبة بلغت (٦.٥٢%).

- اختبارات الأداء المهاري:

- \* اختبار التصويب من القفز في الترتيب الأول بنسبة بلغت (٢٧.٥٦%).
- \* اختبار تنطيط الكرة المتعرج بين الشواخص في الترتيب الثاني بنسبة بلغت (١٩.٦٤%).
- \* اختبار تمرير الكرة على حائط في الترتيب الثالث بنسبة بلغت (١١.٢٨%).
- \* اختبار تمرير الكرة من مسافة طويلة في الترتيب الرابع بنسبة بلغت (٧.٠٣%).

- ثانياً: التوصيات:

في حدود الإجراءات المُستخدمة والنتائج التي تم التوصل إليها .. يوصي الباحث بما يلي :

- ١ - توجيه مدربي كرة اليد نحو أهمية تدريبات الاتزان، وخاصة فئة الناشئين التي يمكن من خلالها تحقيق الاستفادة المثلى لتطوير الأداء البدني والمهاري.
- ٢ - مراعاة أسس بناء برامج تدريبات الاتزان وتشكيل الأحمال التدريبية الخاصة بها .. بما يتناسب مع المدة الزمنية وفترة تنفيذ هذ البرامج خلال الموسم الرياضي.
- ٣ - أهمية استخدام الأساليب التدريبية المُختلفة في تطوير الأداء البدني والمهاري لقطاع الناشئين في كرة اليد، وعدم الاعتماد على أسلوب واحد.
- ٤ - إجراء دراسات مُشابهة في الرياضات والألعاب الأخرى وعلى فئات عمرية مختلفة.

- قائمة المراجع :

- أولاً : المراجع العربية :

- ١ - أحمد أمين فوزي، محمد عبدالعزيز سلامة (٢٠٠٣م) : مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢ - أحمد عريبي عوده (٢٠٠٢م) : تخطيط التدريب في كرة اليد، المكتبة الوطنية، العراق.
- ٣ - أحمد يوسف متعب (٢٠٠٣م) : تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مُقترح في تطوير التحمل الخاص للشباب بلعبة كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
- ٤ - أسامة صبيح مُصطفى (٢٠١٦م) : تأثير تمرينات بدنية خاصة بأسلوب الانقباض العضلي الثابت والمُتحرك في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، المُجلد (٤٨)، كلية التربية، جامعة البصرة، العراق.
- ٥ - حيدر عوده زغير (٢٠١٧م) : دراسة تحليلية للجهد البدني مُختلف المستويات والشدة وعلاقته بقوة ودقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد، بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، المُجلد (٥٣)، كلية التربية، جامعة البصرة، العراق.
- ٦ - ذكي محمد حسن (١٩٩٧م) : المُدرّب الرياضي (أسس العمل في مهنة التدريب)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٧ - رائد محمد مشنت (٢٠١٣م) : تحديد أهم الاختبارات المهارية لانتقاء لاعبي كرة اليد الناشئين، بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، المُجلد (٣٧)، كلية التربية، جامعة البصرة، العراق.
- ٨ - صادق عباس علي (٢٠١٤م) : تأثير التمارين المركبة الخاصة بالأداء الفردي في تطوير سرعة الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد، بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، المُجلد (٤١)، كلية التربية، جامعة البصرة، العراق.
- ٩ - \_\_\_\_\_ (٢٠١٥م) : تصميم وتقنين اختبار لقياس القدرة على التصويب بالقفز من خلال سرعة وتحمل ودقة الأداء بكرة اليد، بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، المُجلد (٤٥)، كلية التربية، جامعة البصرة، العراق.
- ١٠ - ضياء الخياط، نوفل محمد الحياي (٢٠٠١م) : كرة اليد، دار الكتب، جامعة الموصل، العراق.

- ١١ - ظافر ناموس الطائي، يعقوب بن قسيمي (٢٠١٧م) : تقييم مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية لكرة اليد للاعبين العراقي والجزائري، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، المجلد التاسع، العدد (٣١)، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة باتنة، الجزائر.
- ١٢ - عثمان مصطفى عثمان (٢٠١٧م) : بناء وتقنين اختبارات لقياس الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة اليد، بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، المجلد (٥٠)، كلية التربية، جامعة البصرة، العراق.
- ١٣ - عزت محمود الكاشف (١٩٩٤م) : التخطيط في التدريب الرياضي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٤ - علي فهمي البيك (١٩٩٣م) : تخطيط التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٥ - علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٣م) : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٦ - صبحي حسونة حسونة (٢٠٠٨م) : ديناميكية تطور بعض القدرات البدنية ومستوياتها المعيارية لدى ناشئي الكاراتيه في المرحلة السنوية من ٦ - ١٢ سنة، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، الجزء الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٧ - محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان (١٩٩٤م) : اختبارات الأداء الحركي، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ثانياً : المراجع الأجنبية :

**18- Andrade. MS, De Carvalho Koffes. F, Benedito-Silva. AA, Da Silva. AC, De Lira. CA (2016): Effect of fatigue caused by a simulated handball game on ball throwing velocity, shoulder muscle strength and balance ratio: a prospective study, BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 8:13.**

**19- Anrich , Ch (2000): Koordination - Grundlagen fuer schule und Verein, Leipzig, klett Schulbuchverlag.**

**20- Christian, Faigle (2000): Athletic training Basketball. Rowohlt, Hamburg.**

- 21- Cunniffe. B, Fallan. C, Yau. A, Evans. GH, Cardinale. M (2015):** Assessment of physical demands and fluid balance in elite female handball players during a 6-day competitive tournament, *International Journal of Sport Nutrition and Exercise*, 25(1):78-88.
- 22- Ima.i A, Kaneoka. K, Okubo. Y, Shiraki. H (2014):** Effects of two types of trunk exercises on balance and athletic performance in youth soccer players, *Archive of International Journal of Sports Physical*, 9(1):47-57.
- 23- Masashi. W, Nobuyuk.i K, and Tatsuo. Y (2000):** Relationships between the changes of physical fitness and motor ability and playing in kindergarten children -Study on children in "A" kindergarten in Okayama prefecture, *Human Performance Measurement*, Vol. 6.
- 24- Peter Schreiner & Gerd Thissen (2010):** Gleichgewicht der Schluessel zur Perfektion am Ball, Deutschland.
- 25- Trecroci. A, Cavaggioni. L, Caccia. R, Alberti. G (2015):** Jump Rope Training: Balance and Motor Coordination in Preadolescent Soccer Players, *Journal of Sports Science and Medicine*, 14(4):792-8.
- 26- Vitale. J, La Torre, Banfi, Bonato (2018):** Effects of an 8-Week Body-Weight Neuromuscular Training on Dynamic Balance and Vertical Jump Performances in Elite Junior Skiing Athletes: A Randomized Controlled Trial, *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(4):911-920.