

برنامج تدريبي مقترح لتحسين الأداء المهاري لليد الغير المميزة  
(التمرير، التنطيط، التصويب) لدى لاعبي كرة اليد فئة أصاغر (U16)  
Proposed training program and its impact on the improvement of  
technical performance (pass, dribble and shot) of the bad hand in young  
U16 handball players

تاريخ الاستلام: 2019/10/22؛ تاريخ القبول: 2019/11/17

ملخص

تمحورت تمحورت هذه الدراسة حول اقتراح برنامج تدريبي بهدف تحسين الأداء المهاري لليد الغير مميزة، وهذا فيما يخص الجانب المهاري و تعلق الأمر بالتمرير، التنطيط و كذا التصويب و من أجل الوصول الى نتائج ملموسة قمنا بتقسيم هذه الدراسة الى جانبين، الجانب الأول خصصناه للجانب النظري حيث استعرضنا فيه مشكاة الدراسة، فرضياتها و أهدافها أما الجانب التطبيقي فخصصناه للجانب التطبيقي من خلال تطبيق البرنامج المقترح و دراسة مدى تأثيره في تطوير الأداء المهاري، و بعد اجراء الاختبارات القبليّة و البعدية المتعلقة بالمهارات المختارة و بعد معالجتها اخصائيا توصلنا الى نتائج تفيد بأن للبرنامج المقترح تأثير و مساهمة في تطوير أداء اليد الغير مميزة فيما تعلق بالتمرير، التنطيط و التسديد.

**الكلمات المفتاحية:** برنامج تدريبي مقترح، الاداء المهاري، اليد الغير مميزة، المراقبة.

\*هاني موبيان

المعهد الوطني للتكوين العالي  
لإطارات الشباب والرياضة قسنطينة  
الجزائر

**Abstract**

program and its impact on improving technical performance (passing, dribbling and shooting) of the bad hand in young U16 handball players; we wanted to arrive at palpable results, and to do this we divided our studies into two chapters; the first was reserved for bibliographic treatment, problematics, hupothes and objectives, while the second chapter was reserved for the field study and the application of the proposed program, after analysis and discussion of the results obtained with the help of The investigative methods applied to our sample resulted in the following results: the proposed program improves the performance of the bad hand with respect to passing, dribbling and shooting at goa.

**Keywords:** proposed training program ; technical performance; the bad hand; adolescence.

**Résumé**

Par le biais ou le moyen de cette étude intitulée : « programme d'entraînement proposé et son impact sur l'amélioration du rendement technique ( passe , dribble et tir ) de la mauvaise main chez les jeunes handballeurs U16 ; nous avons voulu arriver à des resultats palpables , et pour ce faire nous avons diviser notre études en deux chapitres ; le premier était réservé au traitement bibliographique , la problematique , les hupothesés et les obdjectifs , tandis que le deuxieme chapitre était réservé à l'étude de terrain et l'application du programme proposé , après analyse et discussions des resultats obtenus à l'aide des moyens d'investigation appliqués sur notre echantillon , l'étude a abouti au resultats suivant : le prgramme proposé amelioré le rendement de la mauvaise main en ce qui concerne la passe , le dribble et le tir au but .

**Mots clés:** programme d'entraînementproposé; le rendement technique; la mauvaise main ; l'adolescence.

\* Corresponding author, e-mail:moubienehani@gmail.com

## I - مقدمة

كرة اليد من الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس ايجابي في احتكاك مستمر وعنيف محاولا بكل قواه إحباط جميع المحاولات الهجومية والدفاعية التي تتم من قبل المنافس، كل ذلك يتم خلال قواعد محددة سلفا وبالتالي هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما 7 لاعبين، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف<sup>(1)</sup> لذلك يجب أن يتميز الأداء المهاري عند اللاعب بالفاعلية والكفاية والتكيف لكي يحقق اللاعب الهدف مع الأداء في الوقت المحدد وتحت أي ظروف معيقة لأدائه، لذلك يجب أن يتميز سلوكه الحركي بتناسق وتسلسل ودقة وتوقيت سليم يتناسب مع موقف الخصوم والزملاء، حيث أن ملعب كرة اليد صغير نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب بدرجة عالية من الفاعلية والانجاز، لأن المهارة ترتبط دائما بالانجاز في نشاط معين لأنها مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في مواقف متغيرة والمطلوب هو التكيف مع هذه المواقف بتحكم ودقة واقتصاد وسرعة انجاز أفضل النتائج<sup>(2)</sup>.

لقد أثبتت الكثير من الدراسات السابقة البحوث على ضرورة الاهتمام بهذه الفئة من حيث تسطير البرامج التدريبية بطريقة مبنية على أسس علمية لأجل الوصول إلى أعلى مستويات الأداء وتحقيق النتائج الجيدة.

ولضمان تدريب ناجح فعال وجب على المدربين القائمين بالعملية التدريبية في كرة اليد إتباع أحسن الطرق و الإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب، و معرفة خصائص و مميزات المراحل العمرية للاصاغر و تطوير صفاتهم البدنية و المهارية بأسلوب علمي صحيح. ورغم كل هذا التطور الذي وصلت اليه كرة اليد إلا أنها ما زالت تعاني من بعض المشاكل في عملية التدريب و هذا ما لاحظناه خلال قيامنا بدراستنا الاستطلاعية والتمثلة في مشاهدة مباريات وتدريبات الفرق الولائية لكرة اليد، وهو نقص الاهتمام بتطوير اليد الغير المميزة. وهي اليد التي لا يستعملها اللاعب بشكل كبير أي اليد التي لا يجيد اللاعب استخدامها في المواقف التي تستدعي منه ذلك، وهذا راجع لأسباب وراثية وكذلك تهاون بعض المدربين بتحسينها أثناء الحصة التدريبية، وعدم أخذها بعين الاعتبار في بنائهم للبرامج التدريبية وهو موضوع بحثنا، وقد كسب البحث أهميته من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح لتحسين الأداء المهاري لليد الغير المميزة اين يخدم الجانب المهاري للفئة العمرية (14-16 سنة) مبني على أسس علمية.

## I.I الاشكالية:

تعتبر كرة اليد من الرياضات التي مارسها الإنسان، وهي رياضة حديثة النشأة ذات فعالية كبيرة ويمكن لكلى الجنسين ممارستها، وقد أصبحت كرة اليد من الرياضات التي تحتل مكانة مرموقة في الأوساط الرياضية مما جعلها تستقطب جمهورا واسعا بفعل التطور الكبير الذي بلغته والتغيرات العديدة التي شهدتها من حيث طرق التدريب والمناهج العلمية المستخدمة وكما أن اهتمام المختصين في تطوير مختلف التقنيات التي لها علاقة بالمنافسات وتعتبر الجزائر من بين الدول التي أولت لها اهتمام كبير، حيث تعتبر الرياضة ذات الشعبية بعد كرة القدم مما أدى بالسلطات الى تشجيع

ممارستها خاصة لعد ما حققته رياضة اليد الجزائرية في الثمانينات من القرن الماضي وذلك من خلال تشييد المعاهد والمدارس المتخصصة في كرة اليد و تشكيل لجان تسهر على تحسين مستوى أدائها في بلادنا.

ومما لا شك فيه أن مستوى الرياضي المتقدم الذي وصلت إليه دول عديدة هو نتيجة للتقدم العلمي الذي اعتمد على نتائج البحوث والدراسات التي أجريت في هذا المجال، ولم تتوقف عجلة التطور بل مازالت الدراسات مستمرة لغرض الحصول على أفضل الطرائق والوسائل التدريبية التي تحقق أفضل مستوى من الإنجاز والأداء الرياضي، من حيث الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي من خلال الخبرات والتجارب الميدانية التي حققت تطورا ملحوظا في كرة اليد، ولكن رغم ذلك مازالت هنالك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حولا علمية تقع على عاتق المدرب والمختصين فيها، كما تتطلب البحث عن وسائل وأساليب حديثة علمية معززة بتجارب ميدانية تساعد على الرفع من مستوى الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين. ويعتبر الأداء المهاري والذي نعني به كل التحركات الضرورية والهادفة سواء بالكرة أو بدونها والتي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانوني للعبة كرة اليد للوصول إلى أفضل النتائج في أثناء التدريب أو المباراة، ويمكن تنمية هذه المتطلبات مهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري<sup>(3)</sup> والتي عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث تراعي مواعيد البدا والانتها من هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح<sup>(4)</sup> وهو بدوره جانب جد مهم لدى الفئات الشبانية ففي هذه المرحلة يتم اكتساب وتنمية مختلف الجوانب الفنية للاعب،

فالأداء والتحكم بالكرة يتطلب استخدام كلتا اليدين لكن ما لحضناه في التدريبات والمنافسات لمختلف الفئات العمرية هو ان معظم لاعبي كرة اليد يستخدمون يد واحدة في التسديد، التمرير، التنطيط، وهي اليد المميزة وكذلك في أداء الحركات العامة ولا يجيدون استخدام اليد الأخرى في المواقف التي تتطلب منهم ذلك مما يعيق أو يصعب مهمة اللاعب في أداء بعض المهارات ولهذا أردنا الاطلاع على هذا الموضوع واقتراح حل يتمثل في برنامج تدريبي يهدف إلى تنمية اليد الغير مميزة وكموشر لهذا الموضوع نطرح التساؤل التالي:

"هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على الأداء المهاري لليد الغير المميزة في كرة اليد(التصويب، التمرير، التنطيط)؟"

الأسئلة الفرعية :

هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على التصويب باليد الغير المميزة؟

هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على التمرير باليد الغير المميزة؟

هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على التنطيط باليد الغير المميزة؟

### II.I . الفرضية العامة:

" للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على الأداء المهاري لليد الغير المميزة في كرة اليد(التصويب ، التمرير، التنطيط)

### III.I . الفرضيات الجزئية:

- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على التصويب باليد الغير المميزة.

- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على التمرير باليد الغير المميزة.

- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على التنطيط باليد الغير المميزة.

#### IV.I . أهداف الدراسة:

- يهدف الطالب الباحث من خلال دراسته هذه إلى:
- الكشف عن تأثير تحسين اليد الغير المميزة على الأداء المهاري للتصويب في كرة اليد.
  - الكشف عن تأثير تحسين اليد الغير المميزة على الأداء المهاري للتمرير في كرة اليد.
  - الكشف عن تأثير تحسين اليد الغير المميزة على الأداء المهاري للتنطيط في كرة اليد.

#### II- الطريقة والأدوات :

#### II. I. المنهج الدراسة:

إن هاته الدراسة تقتضي إتباع المنهج التجريبي.

#### II.II متغيرات الدراسة:

##### - المتغير المستقل:

برنامج تدريبي مقترح

##### - المتغير التابع:

المهارات الأساسية للاعب كرة اليد (التمرير، التنطيط، التصويب).

#### III. II. مجتمع وعينة الدراسة:

- المجتمع الأصلي للدراسة: تمثل مجتمع البحث في فرق كرة اليد فئة أصغر التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية قالمة للموسم الرياضي 2016/2015.

##### - عينة البحث وكيفية إختيارها:

- اشتملت هذه الدراسة على 32 لاعب كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين وقد تم اختيار العينة بطريقة عمدية، فقد اخترنا ناديي:ترجي مدينة قالمة (EVG)والنادي الهاوي امل قالمة(CAEG) بحيث تم تقسيمهما إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد، وكانت المجموعتين كالتالي:

أ- المجموعة (التجريبية) التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها: تحتوي على 16 لاعب من النادي .ترجي مدينة قالمة (EVG)  
ب- المجموعة (الضابطة) التي استمرت في التدريب بالبرنامج التدريبي العادي: تحتوي على 16 لاعب من النادي الهاوي امل قالمة(CAEG)

#### IV.II. مجالات الدراسة:

1- المجال البشري: أجريت الدراسة على فريقي ترجي مدينة قالمة والنادي الهاوي امل قالمة لكرة اليد صنف أصغر والتابعين للرابطة الولائية لكرة اليد بالبويرة والتي تتراوح أعمارهم من 14-15 سنة (u16)

2- المجال المكاني: و قد قسم إلى جانبين وهما:

- الجانب النظري: لقد قمنا ببحثنا هذا في مختلف المكتبات منها مكتبة المعهد (علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المكتبة المركزية في جامعة الجزائر3 ومجموعة أخرى من المكتبات في جامعات أخرى).

- الجانب التطبيقي: تم تطبيق الاختبارات القبلية و البعدية على المجموعات (الضابطة) المتمثلة في لاعبي نادي ترجي مدينة قالمة في القاعة المتعددة الرياضات

لولاية قالمة.

كما تم تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات القبليّة والبعديّة على المجموعة (التجريبية) المتمثلة في لاعبي النادي الهاوي امل قالمة في القاعة المتعددة الرياضات لولاية قالمة

**3- المجال الزماني:** قد قسم إلى جانبين و هما:

**الجانب النظري:** لقد انطلقنا في بحثنا هذا ابتداءا من شهر سبتمبر 2015 إلى غاية نهاية شهر ديسمبر 2015.

**الجانب التطبيقي:**

أما الجانب التطبيقي

**بالنسبة للاختبارات المهارية فكانت كما يلي :**

الاختبارات القبليّة: قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين المجموعة (التجريبية) التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها و المجموعة (الضابطة) التي إستمرت في التدرّب بالبرنامج التدريبي العادي وقد كان هذا الإجراء بعد القيام بالتجربة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات الاختبارات وقد تم إجراء هذه الاختبارات يومي 16 و 19 فيفري 2016 وفقا للتسلسل التالي:

يوم 16 فيفري 2016 أجريت الاختبارات المهارية للمجموعة (الضابطة).

يوم 19 فيفري 2016 أجريت الاختبارات المهارية للمجموعة (الضابطة).

البرنامج التدريبي المقترح: تم إجراء البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة (التجريبية) في الفترة الممتدة من 23 فيفري 2016 إلى غاية 08 أفريل 2016.

الاختبارات البعديّة: تم إجراء الاختبارات البعديّة يومي 12 و 15 أفريل 2016 أي بعد سبعة أسابيع من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وكانت على النحو التالي:

يوم 12 أفريل 2016 أجريت الاختبارات المهارية للمجموعة (الضابطة).

يوم 15 أفريل 2016 أجريت الاختبارات المهارية للمجموعة (التجريبية).

#### **IV. أدوات الدراسة:**

##### **الاختبارات المهارية:**

حاول الباحث من خلال استعمال الاختبارات المهارية تحديد مايلي: تحديد مستوى اللاعبين، ومتابعة التقدم الذي أحرزه البرنامج، كما استعملت لغرض القياس القبلي والبعدي للعينة المجموعة (التجريبية) والمجموعة (الضابطة) والفروق الموجودة بينهما سواء قبل أو بعد للمقارنة بينهما.

##### **- الشروط العلمية للاختبارات:**

يجب على الباحث قبل استخدامه لأي اختبارات أن يراعي فيها العديد من الشروط والأسس العلمية والتي تتمثل في الصدق والثبات والموضوعية

##### **ثبات الاختبار:**

إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار وتعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد أو المجموعة لأظهرت شيئا من الاستقرار وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد.

$$r = \frac{\sum (X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X - \bar{X})^2 \sum (Y - \bar{Y})^2}}$$

بحيث: ن: عدد العينة. مج س ص: يمثل حاصل ضرب الدرجات المتقابلة في الاختبار.  
 مج س\*مج ص: يمثل حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات الاختبار الثاني ص.  
 مج س2: مربعات درجات الاختبار الأول. مج ص2: مربعات درجات الاختبار الثاني.

**صدق الاختبار:**

يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئا بديلا عنه أو الإضافة إليه ويحسب كالاتي:

$$\text{معامل الصدق} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

**الجدول رقم (01) : يبين نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات المهارية**

الاختبار	الجري بالكرة	السيطرة على الكرة	دقة التصويب
	الجري بالكرة المتعرج لمسافة 20 م	قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة	تصويب الكرة نحو مناطق محددة من المرمى
حجم العينة	06		
معامل الثبات	0.925	0.972	0.889
معامل الصدق	0.961	0.985	0.942
مستوى الدلالة	0,05		

يتضح من الجدول رقم (01) إن قيم الارتباط بين التطبيق الأول لكل اختبار مهاري والتطبيق الثاني جاءت على النحو التالي (0.925، 0.972، 0.889) للاختبارات المهارية التالية وبالترتيب (الجري المتعرج بالكرة، قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة ، دقة التصويب نحو المرمى ،)، حيث يتضح أن هذه القيم لمعامل الارتباط بين التطبيق الأول للاختبار والثاني كلها دالة عند مستوى دلالة (&=0.05) للاختبارات المهارية:

**1- إختبار الجري المتعرج بالكرة:**

\* الهدف: قياس مهارة اللاعب في السيطرة والتحكم في الكرة أثناء الجري، كما يقيس هذا الإختبار رشاقة اللاعب أثناء الجري بالكرة.

**2-إسم الاختبار الثاني :مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة**

\*الهدف من الاختبار : ويهدف الاختبار إلى قياس المسافة التي يمكن أن يحققها اللاعب عن طريق ضرب الكرة لأطول مسافة ممكنة و كذا معرفة القدرة على التمريرات الطويلة ودقتها.

### 3- الاختبار الثالث التصويب نحو المرمى :

\*هدف الاختبار: قياس دقة اللاعب في التصويب على المرمى

البرنامج التدريبي المقترح:

تشملا لوحة التدريبية ثلاث مراحل أساسية المرحلة التمهيديّة،الرئيسية،الختامية.

\*المرحلة التمهيديّة: وهي تشتمل على تمارين تحضيرية لدخول في النشاط.

1- الإحماء ( العام ) الجري حول الملعب.

2 – تمارين الإطالة.

3- بعض أبجديات السباق.

4- الإحماء الخاص ( ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة).

\*المرحلة الرئيسية: وهي تشتمل على التمارين الخاصة بالمهارات المختارة لدراسة

1- تمارين الجري بالكرة.

2- تمارين السيطرة على الكرة.

3- تمارين التصويب.

4- التمارين المركبة.

\*المرحلة الختامية (العودة إلى الهدوء):

1- جري خفيف حول الملعب.

2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرجحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير.

II.VI.. الوسائل الإحصائية:

\*تم استخدام برنامج SPSS18 وهو البرنامج الإحصائي الذي يساعد ويسهل عملية حساب المعادلات بسهولة وبأكثر دقة.

أ) المتوسط الحسابي:

يعرف الوسط الحسابي لمجموعة من القيم بأنه مجموع هذه القيم مقسوما على عددها، ويرمز في العادة إلى الوسط الحسابي بالرمز ( ).

ب) الانحراف المعياري:

ويتم حسابه لمعرفة تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي

ج) إختبار "ت" ستيودنت: (5)

1- إختبار "ت" ستيودنت لعينتين مستقلتين ومتساويتين:

وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، وتستخدم الاختبارات لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر إختبارات تستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل الشخصي وفي حالة العينات الأقل من 30:

2) إختبار "ت" ستيودنت لعينتين مرتبطتين غير مستقلتين:

يستخدم توزيع ت بنجاح لاختبار الفروض الخاصة بمجتمعين إحصائيين في العديد من التجارب البحثية التي تتطلب مقارنة متوسطين حسابيين لمجموعة واحدة قياسين قبلي وبعدي.

حيث:  $F =$  مجموع الفروق بين المتوسطات الحسابية للعينتين.

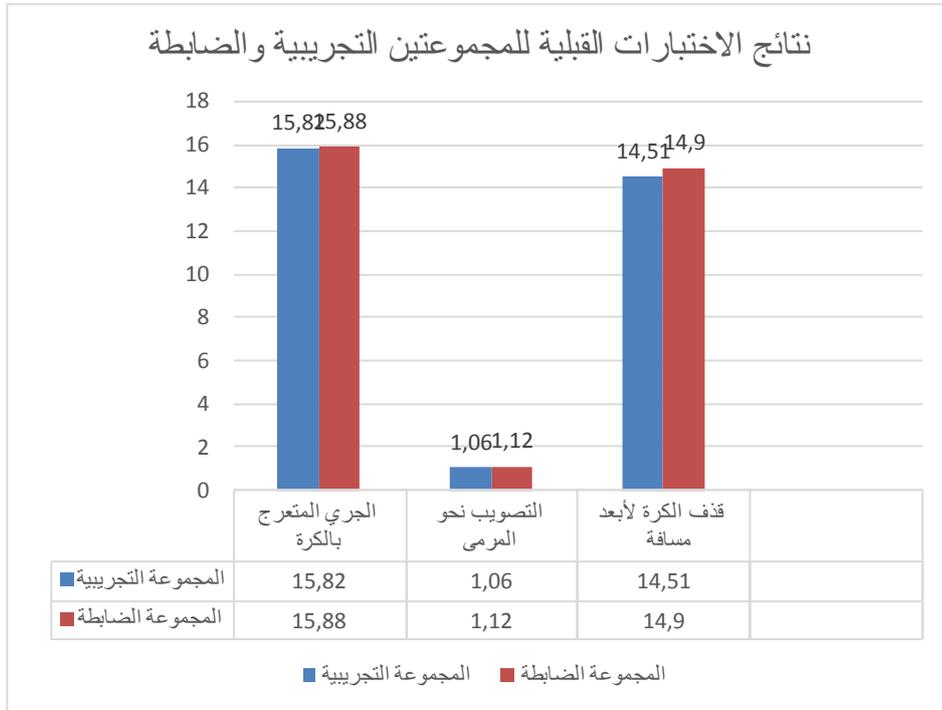
ه) معامل الالتواء: يمثل انعدام التماثل فيه فجميع التوزيعات المتماثلة أو الطبيعية ينعدم فيها الالتواء نظرا لانتظامها أو تماثلها حول نقطة التركيز فيها، فوجود الالتواء دليل انعدام الانتظام في التوزيع.

## .IIVII.. عرض وتحليل النتائج

عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية. الجدول رقم (02) يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

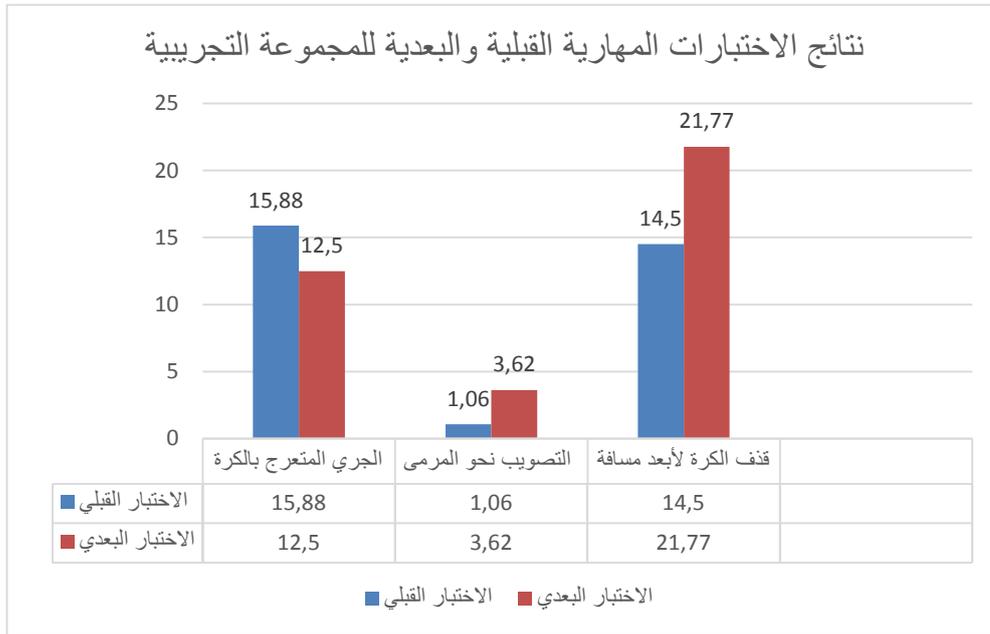
المتغيرات المهارية	العينات	المتوسط	الانحراف	(T) المحسوبة	(T) المجدولة	مستوى الدلالة		
الجري المتعرج بالكرة	المجموعة الضابطة	15.88	1.23	0.108	2.4	غير دال		
	المجموعة التجريبية	15.82	2.12					
التصويب نحو المرمى	المجموعة الضابطة	1.12	0.88	0.203		2.4	غير دال	
	المجموعة التجريبية	1.06	0.85					
قذف الكرة لأبعد مسافة	المجموعة الضابطة	14.90	1.40	0.821			2.4	غير دال
	المجموعة التجريبية	14.51	1.32					

الشكل رقم (01): أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.



عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:  
الجدول رقم (03) يمثل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.

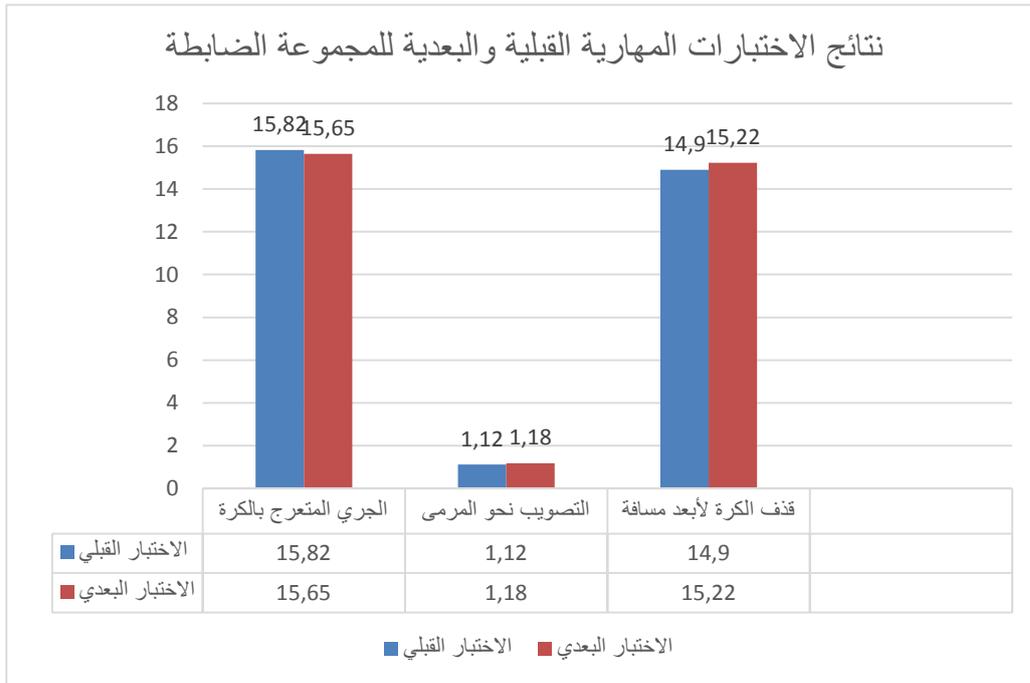
مستوى الدلالة	(T) الجدولة	(T) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات المهارية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
دال	2.13	7,925	1.88	12.50	2.12	15.88	الجري المتعرج بالكرة
دال		13.465	0.95	3.62	0.85	1.06	التصويب نحو المرمى
دال		8.595	3.31	21.77	1.32	14.50	قذف الكرة لأبعد مسافة



الشكل رقم (02) : أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية.

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة:  
الجدول رقم (04) يمثل نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة:

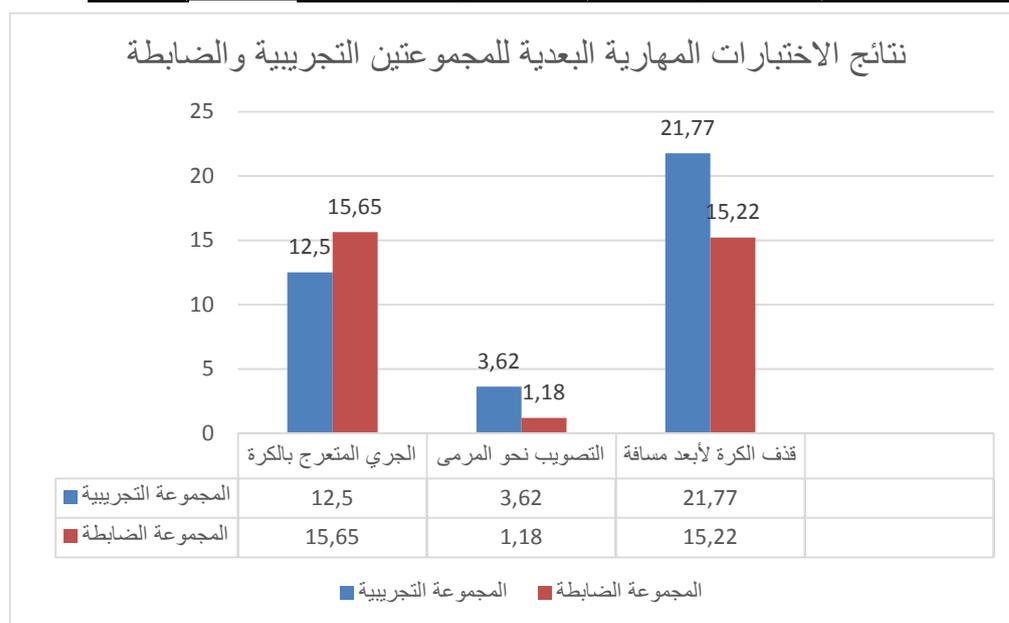
مستوى الدلالة	(T) الجدولة	(T) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات المهارية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
غير دال	2.13	0.685	1.90	15.65	1.23	15.82	الجري المتعرج بالكرة
غير دال		0.235	0.91	1.18	0.88	1.12	التصويب نحو المرمى
غير دال		1.97	1.20	15.22	1.40	14.90	قذف الكرة لأبعد مسافة



الشكل رقم (03) : أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة.

- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.  
الجدول رقم (05) يمثل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية والتجريبية.

المتغيرات المهارية	العينات	المتوسط	الانحراف	(T) المحسوبة	(T) الجدولة	مستوى الدلالة
الجري المتعرج بالكرة	المجموعة التجريبية	12.50	1.88	4.691	2.4	دال
	المجموعة الضابطة	15.65	1.90			
التصويب نحو المرمى	المجموعة التجريبية	3.62	0.95	7.379		دال
	المجموعة الضابطة	1.18	0.91			
قذف الكرة لأبعد مسافة	المجموعة التجريبية	21.77	3.31	7.422		دال
	المجموعة الضابطة	15.22	1.20			



الشكل رقم (04) : أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

من خلال النتائج المتوصل تبين أن البرنامج التدريبي المقترح ساهم في تنمية مهارة الجري المتعرج بالكرة ويظهر ذلك من خلال عملية تحليل النتائج والتي أسفرت عن هذا التطور المسجل بالأرقام التي كانت كلها لصالح الاختبار البعدي للعيينة التجريبية

التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح في اختبار الجري المتعرج بالكرة سواء كان مقارنة بالاختبار القبلي للمجموعة التجريبية أو مقارنة بالاختبار البعدي للعيينة الضابطة التي تدربت وفق البرنامج العادي هذا الشيء الذي لا يبقى لدينا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج التدريبي المقترح على افراد العينة التجريبية والمتمثلة في 16 لاعب من النادي مدينة قالمة قد حقق الهدف المنشود وأثبت فاعليته من خلال التجربة في تنمية وتطوير مهارة الجري المتعرج بالكرة .  
وعليه يمكن القول أن الفرضية الأولى للبحث والتي تنص على أن البرنامج التدريبي المقترح يساهم في تنمية مهارة الجري المتعرج بالكرة قد تحققت.  
مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتوصل إليها تبين أن البرنامج التدريبي ساهم في تنمية مهارة التصويب نحو المرمى ويظهر ذلك من خلال عملية تحليل النتائج والتي أسفرت عن هذا التطور المسجل بالأرقام التي كانت كلها لصالح الاختبار البعدي للعيينة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح في إختبار التصويب نحو المرمى سواء كان مقارنة بالاختبار القبلي للعيينة التجريبية أو مقارنة بالاختبار البعدي للعيينة الضابطة التي تدربت وفق البرنامج العادي هذا الشيء الذي لا يبقى لدينا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج التدريبي المقترح المطبق على العينة التجريبية والمتمثلة في 16 لاعب من النادي من النادي مدينة قالمة قد حقق الهدف المنشود وأثبت فاعليته من خلال التجربة في تحسين مهارة التصويب نحو المرمى.

بحيث يرى الباحث أن القوة والدقة في تسديد الكرة على المرمى، و يجب على اللاعب دائما أن يوازن بينهما أثناء التصويب حسب الموقف الذي يواجهه وهي من أولا المهارات التي يجب إكسابها للاعبين في المراحل السنية المبكرة وخاصة للاعبين الهجوم ، وتعد طريقة المنافس بين اللاعبين من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير هذه المهارة وهذا ما استطعنا تحقيقه من خلال البرنامج التدريبي .  
مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:

من خلال النتائج المتوصل إليها تبين أن البرنامج التدريبي المقترح ساهم في تنمية مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة وظهر ذلك من خلال عملية تحليل النتائج والتي أسفرت عن هذا التطور المسجل بالأرقام التي كانت كلها لصالح الاختبار البعدي للعيينة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح في اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة سواء كان مقارنة بالاختبار القبلي للعيينة التجريبية أو مقارنة بالاختبار البعدي للعيينة الضابطة التي تدربت وفق البرنامج العادي هذا الشيء الذي لا يبقى لدينا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج المقترح لتحسين اليد الغير المميزة المطبق على العينة التجريبية والمتمثلة في 16 لاعب من نادي ترجي مدينة قالمة قد حقق الهدف المنشود وأثبت فاعليته من خلال التجربة في تنمية وتطوير مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة.

كما توافقت هذه الدراسة مع العديد من الدراسات الأخرى أبرزها دراسة عدل عطية محمد الفران "أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية" حيث أكدت هذه الدراسة على وجوب تسطير برامج لتعليم تقنية ركل الكرة لأبعد مسافة.

وعليه يمكن القول أن الفرضية الثالثة للبحث والتي تنص على أن البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة قد تحققت.  
مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة:

في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية، يمكن القول أنها جاءت في سياق الفرضية العامة، ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة والتي تنص على "البرنامج التدريبي المقترح تأثير على أداء اليد الغير

المميزة في كرة اليد(التصويب ، التمرير، التنطيط) " صنف أصاغر قد تحققت الاستنتاج عام

من خلال كل ما تم تقديمه في كلتا الجانبين النظري والتطبيقي، نستطيع القول أننا وصلنا إلى استخلاص مضمون هذا العمل المتواضع وخاصة من خلال الدراسة التطبيقية التي وضحت الغموض الذي كان على هذا العمل، وبالتالي تقديم الحلول التي تعطي الإجابات للإشكال المطروح سابقا، بحيث استطعنا الكشف عن تأثير البرنامج التدريبي المقترح على جميع المهارات قيد الدراسة لدى لاعبي كرة اليد صنف أصاغر، وعند تحليل نتائج هذه الدراسة التي كانت عن طريق عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية و البعدية للمجموعتين (التجريبية) التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح والمجموعة (الضابطة) التي استمرت في التدريب وفق البرنامج العادي، تم التوصل لبعض النتائج والتمثلة في:

أن المجموعتين كانت تمتلكان نفس المستوى المهاري قبل تنفيذ البرنامج على المجموعة (التجريبية)

أما في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة (التجريبية) فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى في اختبارات المهارة لصالح الاختبار البعدى. أما في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة (الضابطة) تبين أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى في جل اختبارات المهارة.

أما الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين (التجريبية) و(الضابطة) فتوصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة (التجريبية) التي طبق عليه البرنامج المقترح، وهذا في جميع المهارات قيد الدراسة.

فمن خلال النتائج يرى الباحثين أن هذا البرنامج التدريبي المقترح يساعد على تنمية مهارة الجري بالكرة و دقة التصويب والتمرير باليد الغير المميزة وهذا ما يعني أن البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة (التجريبية) المتمثلة في 16 لاعبي من نادي ترجي مدينة قالمة قد أثر علي جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة وهذا ما حقق صحة جميع الفرضيات الجزئية المقدمة من طرف الباحث.

#### - الخاتمة

من خلال كل ما قمنا به في الجانبين النظري والتطبيقي ومن خلال المعطيات السابقة انطلاقا من المشكلة المطروحة فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس سليمة تحترم قوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيل الوحيد بوصول اللاعب خاصة في المراحل السنية الصغرى إلى المستوى العالي، ومن هنا تطرح فكرة وأهمية إعداد البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديله ولقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي الاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة اليد خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث.

- المراجع

- 1- (علي حسن أبو جاموس)، المعجم الرياضي. الأردن: دار أسامة للنشر و التوزيع.سنة 2012.
- 2- (قاسم حسن حسين)، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات الرياضية، الأردن، دار الفكر العربي.سنة1998.
- 3- علي بزار جوكل .(2014) .، فلسجة التدريب في كرة اليد. الاردن :دار الدجلة.
- 4- (حسام عز الرجال ، إبراهيم الحملى) رسالة ماجستير برنامج مقترح للتدريب العقلي سنة 2002.
- 05- (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو). الاسس المنهجية و الاستخدامات الاحصائية في بحوث العلوم التربوية. الاردن: إثراء للنشر والتوزيع سنة 2002.

-الهوامش:

- (1) - (علي حسن أبو جاموس)، المعجم الرياضي. الأردن: دار أسامة للنشر و التوزيع.سنة1998.2012، ص 34.
- (2)- (قاسم حسن حسين)، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات الرياضية، الأردن، دار الفكر العربي.سنة1998، ص 188.
- (3) - (علي بزار جوكل)، فلسجة التدريب في كرة اليد، دار الدجلة، الاردن، 2014، ص34.
- (4) - (حسام عز الرجال ، إبراهيم الحملى) رسالة ماجستير، بعنوان برنامج مقترح للتدريب العقلي، جامعة حلوان، مصر، سنة 2002 ، ص 64.
- (5) - (عدنان حسن الجادي ، يعقوب عبدالله ابو حلو)، الاسس المنهجية و الاستخدامات الاحصائية في بحوث العلوم التربوية، الاردن، إثراء للنشر والتوزيع سنة 2002، ص224