

## تأثير الألعاب الغرضية على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية الفردية لناشئ كرة اليد

\* د. أحمد السيد أحمد عواض:

### المقدمة ومشكلة البحث

شهدت السنوات الأخيرة أساليب وطرق لتدريب حديث تهدف إلى النمو والتطور وظهر ذلك في مجالات ونماذج عديدة ساهمت وتسهم في رقي العملية التدريبية وإيصالها للطريقة المثلى للمتدرب ، وتحقق هذه التقنيات مجموعة من التسهيلات للمدرب مما يساعد في تحقيق الأهداف التدريبية انتباه الناشئين وزيادة ، زيادة مشاركة الناشئين بصورة نشطة وإيجابية ، الاستعداد للتدريب عندما يشاهد الناشئين هذه الوسائل الموجودة أمامهم ، تنوع أساليب التدريب الموجهة لمواجهة الفروق الفردية ، إن تقدم تكنولوجيا الرياضة وابتكار أفضل الأجهزة والأدوات المساعدة للتدريب وتطوير نوعية أدوات وأجهزة المنافسة للمساندة في التدريب الحديث ( ١٥ : ٦٨٦ ، ٦٨٧ ) .

يعتبر التدريب الرياضي هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات. وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر. ولا بد وان يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة ، وقد استحوذ التدريب الرياضي في هذه السنوات بصورة مضطرة على مكانته كعلم أكاديمي، وأصبح لا يقتصر تناوله في برامج المراحل التعليمية فحسب ما نالت دراسات وأبحاث التدريب الرياضي اهتمام متزايد في برامج الدراسات العليا في العديد من الأوساط العلمية على مستوى العالم ( ١٣ : ٣١ ) .

ويشير " حمدي علي " ( ٢٠٠٩ ) إلى أن التدريب الرياضي هو عبارة عن مجموعة من التمرينات الرياضية تؤدي وفق أسس وقواعد خاصة للوصول بالفرد إلى المستويات الرياضية العالية ، كما أن طرق التدريب سوف تتنوع طبقا للنشاط الرياضي ، وعلي المدرب أن يستخدم طرق تدريب تستجيب لمتطلبات اللعب المحددة وتبعا لفروقه الفردية ، وأنه من المهم أن يعرف المدربين كيف يمكن أن يستفيد من التدريب للحصول علي أقصى استفادة ممكنة ( ٥ : ١١ ) .

يذكر " عبد العزيز بن سيفي " ( ٢٠١٩ ) إن التدريب الرياضي ينظر إلى الفرد بشكل متكامل ، ويأخذ في اعتباره تنمية شخصيته وتربيته تربية متكاملة ومتوازنة ، من خلال العناية بجميع جوانب شخصيه الجسمية ، والعقلية ، والاجتماعية ، والنفسية ، والخلقية ( ٦ : ٧٣ ) .  
وتعتبر الألعاب الغرضية نوع من أنواع الألعاب المتعددة الجوانب التي يؤديها فرد أو أكثر، وهي تقسم إلى مجموعات متجانسة يختلف هدف وغرض كل مجموعة عن غيرها ، حيث تهتم بتطوير الفرد خلال مراحل نموه ، وتمهد له جميع الفرص المناسبة لتنمية استعداداته وإمكانياته وقدراته ، وكذلك إشباع حاجاته الأساسية البدنية ، العقلية ، النفسية ، كما يمكن لهذا النوع من الألعاب أن يسهم في تنمية بعض القدرات البدنية والارتقاء بالقدرة الوظيفية لمختلف أجزاء الجسم مثلها مثل التمرينات البدنية المختلفة ، وهي إحدى وسائل الإعداد الجيد والتي تحتوى على عناصر اللياقة البدنية ( كالقوة ، السرعة ، المرونة ، التوازن ، التحمل ) ، كذلك فهي وسيلة هامة للتمهيد وإعداد لأداء الألعاب المختلفة

\* مدرس بقسم الألعاب الجماعية والمضرب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

، وتتحدد قوانينها وطرق البدء فيها ونوع الحركة والأداة المستخدمة تبعاً للغرض الذي يرغب المدرب في تحقيقه من الألعاب ( ١١ : ٣٣ ) .

وتعتبر الألعاب الغرضية من أنشطة اللعب الترويحية التنافسية التي لها دورا حيويا في نمو وتقدم التلاميذ ، كما أنها وسيلة فعالة من وسائل التربية والإعداد بطريقة عملية يكون الدافع فيها الميل التلقائي للعب ، مما يبعث السرور والمرح في نفوس التلاميذ ، وتتميز بإضفاء روح الأداء الجماعي والقدرة علي التكيف ، وتؤدي علي شكل ألعاب ومسابقات بسيطة حرة ، أو باستخدام أدوات وأجهزة سهلة غير معقدة ، مما يساعد علي التنمية الشاملة والمتزنة للتلاميذ في جميع الجوانب كما أنها تشبع حاجاتهم الأساسية ( ٤ : ٩٩ ) .

ويري " علي الهنداوي " ( ٢٠٠٣ ) أن الألعاب الغرضية تعتبر من ضمن الوسائل الهامة في الوحدة الترويحية والتدريبية حيث تتميز بطابع السرور والمرح والاسترخاء ، كما ينظر إليها كأحد الوسائل ذات الأهداف التربوية والتعليمية الهامة ، بالإضافة إلي إسهامها بقدر وافر في تحسن بعض العناصر البدنية والارتقاء بالقدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم الأمر الذي يساعد في تكوين الناشئ الصالح تبعاً لما تقره التربية العامة من صفات وشروط ( ٧ : ٣٥ ) .

يذكر " منير مصطفى " ( ٢٠٠٢ ) أن الألعاب الغرضية تستخدم في تعليم المهارات الأساسية باتقان وبصورة أكثر قبولا وتشويقاً ، فالألعاب الغرضية إحدى الوسائل الهامة في التعلم ، حيث تساعد المتعلم علي بناء صورة جمالية كبيرة كاملة وهذا يجعل الممارسة هادفة ومشوقة ( ١٢ : ١٠ ) .

ويشير " كمال درويش وآخرون " ( ٢٠٠٢ ) أن كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية ، وأن كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية ، ولقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب فكرة اليد الحديثة تنصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية ( ٩ : ٢١ ) .

تشير " فدوي رشدي " ( ٢٠١٦ ) أن كرة اليد تعتبر أحد الألعاب الجماعية التي تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها ، وتعنى جميع التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب ، وتؤدي في إطار قانوني للعبة كرة اليد بهدف الوصول إلي أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ( ٨ : ٩٨ ) .

ومما سبق يشير الباحث بأن لعبة كرة اليد يمتاز لاعبيها بالكثير من القدرات البدنية حتى يستطيع أداء مهاراتها وخاصة أن تلك المهارات تؤدي في وجود منافس فيصعب الأداء ، كما أن كرة اليد من الرياضات الجماعية التي تمتاز بالسرعة بالحركية الانتقالية وكذا القدرة على تغير أماكن الاتجاهات والأوضاع حتى يتسنى له صد هجوم المنافس ، وعلى اللاعب المدافع يجب أن يمتاز بالقدرة والسرعة الرشاقة حتى يستطيع أداء المهارات الدفاعية اللازمة للحفاظ على المرمى والإعداد للهجوم المنظم أو الهجوم المفاجئ .

ومن خلال عمل الباحث عضو هيئة تدريس بقسم الألعاب الجماعية بكلية التربية الرياضية ومدرب للبراعم بالنادي الأهلي وجد أن من أهم الفترات التدريبية داخل البرنامج التدريبي التي يجب الاهتمام بها لما لها من أهمية في حياة اللاعب الرياضية هي مرحلة الإعداد البدني العام أو الخاص ،

وفي هذه المرحلة يعاني بعض الناشئين من الضيق وعدم الرغبة في استمرار الوحدة التدريبية بسبب شدة التدريبات وأيضاً بسبب الجمود في التدريب ، وفي مرحلة البراعم المبتدئين أو الناشئين يجب أن يكون الإعداد البدني في جو من المرح والتشويق وهذا ما يجده الباحث من خلال الألعاب الغرضية التي تهدف لتنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارية الدفاعية لكرة اليد .

ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة – على حد علمه – وجد العديد من الدراسات التي اهتمت باستخدام الألعاب الغرضية في تدريب مختلف الرياضات سواء الجماعية والفردية مثل دراسة " محمد شمدي " ( ٢٠٢١ ) ( ١٠ ) ، دراسة " أحمد سعيد " ( ٢٠٢٠ ) ( ١ ) ، دراسة " إسلام منصور ، علي نور الدين " ( ٢٠٢٠ ) ( ٣ ) ، كما وجد الباحث العديد من الدراسات التي هدفت لتنمية المهارات الدفاعية الفردية لكرة اليد مثل دراسة " وائل حسين " ( ٢٠١٦ ) ( ١٤ ) ، بينما لم يجد الباحث دراسات اهتمت باستخدام الألعاب الغرضية في تنمية المهارات الفردية الدفاعية لناشئ كرة اليد ، وهذا ما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة بعنوان : تأثير الألعاب الغرضية على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية الفردية لناشئ كرة اليد .

### هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير الألعاب الغرضية على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية الفردية لناشئ كرة اليد وذلك من خلال التعرف على :

- ١- المتغيرات البدنية ( الرشاقة / السرعة / القدرة / التحمل ) لدى ناشئ كرة اليد .
- ٢- المهارات الدفاعية الفردية { حائط صد ، المقابلة الدفاعية ، التحركات الدفاعية ، التغطية للهجوم الخاطف } لدى ناشئ كرة اليد .

### فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث الآتي :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية وفي اتجاه القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية وفي اتجاه القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية وفي اتجاه المجموعة التجريبية .
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات المهارية وفي اتجاه القياس البعدي .
- ٥- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات المهارية وفي اتجاه القياس البعدي .
- ٦- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة قيد البحث في المتغيرات المهارية وفي اتجاه المجموعة التجريبية .

## المصطلحات الواردة بالبحث:

### الألعاب الغرضية

هي مجموعة من الألعاب المتعددة الجوانب التي يؤديها ناشي أو أكثر ، وهي تنقسم إلي مجموعات متجانسة تختلف كل مجموعة عن غيرها بالنسبة إلي تأثيرها التربوي والتعليمي بالنسبة لطبيعة نشاطها ( ٢ : ٥ ) .

## الدراسات السابقة

### الدراسة الأولى

دراسة " محمد شمدي " ( ٢٠٢١ ) ( ١٠ ) بعنوان : تأثير الألعاب الغرضية وجمباز الموانع على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارات الدرجات ، يهدف البحث إلى التعرف على تأثير الألعاب الغرضية وجمباز الموانع على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارات الدرجات ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي للتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة وبتطبيق القياس القبلي والبعدي ، وطبق البحث على عينة قوامها ( ١٠ ) من مبتدئات الجمباز من سن ( ١٠ - ١٥ ) سنة ، وأظهر البحث عدة نتائج أهمها وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة لعينة البحث لصالح القياس البعدي ، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض عناصر اللياقة البدنية ( القدرة العضلية ، مرونة ، رشاقة ، توافق ، توازن ) لدى أفراد العينة لصالح القياس البعدي .

### الدراسة الثانية

دراسة " أحمد سعيد " ( ٢٠٢٠ ) ( ١ ) بعنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات الغرضية على تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة لناشئ رياضة الملاكمة ، يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التمرينات الغرضية للتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية الخاصة لناشئ رياضة الملاكمة في المرحلة من ( ١٢ : ١٦ ) سنة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية ذو القياس ( القبلي - البعدي ) ، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والتي تمثلت في مراكز شباب وأندية منطقة المنوفية للملاكمة والمؤهلين للاشتراك في بطولة الجمهورية لموسم ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م والتي ينظمها الاتحاد المصري والمسجلين به تحت ( ١٦ ) سنة بمختلف الأوزان والبالغ قوامها ( ٣٠ ) ملاكم ، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة لناشئ رياضة الملاكمة لصالح القياس البعدي .

### الدراسة الثالثة

دراسة " إسلام منصور ، علي نور الدين " ( ٢٠٢٠ ) ( ٣ ) بعنوان : تأثير برنامج تروحي رياضي باستخدام الألعاب الغرضية على تحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية وأداء الركلات لدى ناشئ التايكوندو ، هدف البحث إلى تصميم برنامج تروحي رياضي استخدام الألعاب الغرضية والتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية وأداء الركلات لدى ناشئ التايكوندو. تكونت عينة البحث من ( ٥٠ ) من ناشئ نادي المؤسسة العسكرية بأسسيوط. تم استخدام المنهج التجريبي. توصل البحث إلى بعض النتائج، منها أن البرنامج التروحي الرياضي باستخدام الألعاب الغرضية له تأثير إيجابي على تحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئ التايكوندو قيد البحث، وارتفاع مستوى التحسن في بعض الركلات لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة

### الدراسة الرابعة

دراسة " وائل حسين " ( ٢٠١٦ ) ( ١٤ ) بعنوان : تأثير برنامج تدريبي على مستوى الأداء الدفاعي للاعبين لكرة اليد ، تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي للأداء الدفاعي ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات المهارية الدفاعية ( التحركات الدفاعية المتنوعة - التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف وبعض المتغيرات البدنية ( القوة المميزة بالسرعة - تحمل الأداء - تحمل السرعة ) وأيضاً نتائج المباريات ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة بتطبيق القياس القبلي والبعدي على مجموعة الدراسة ، وشملت عينة الدراسة ١٦ لاعب بالدرجة الأولى لفريق نادي المنيا الرياضي ، وكانت أهم نتائج الدراسة إيجابية البرنامج التدريبي المقترح على مستوى أداء المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، وأيضاً على نتائج المباريات .

### إجراءات البحث

#### منهج البحث :

سوف يستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمة لطبيعة البحث الحالي وباستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين ( المجموعة التجريبية / المجموعة الضابطة ) وبتابع القياس ( القبلي - البعدي ) لهما .

#### مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث فريق البراعم بالنادي الأهلي لكرة اليد والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد - منطقة القاهرة للموسم الرياضي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ والبالغ عددهم ( ٣٢ ) ناشئ ، وقد اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وتمثلت ( ٢٠ ) ناشئ تم تقسيمهم على مجموعتي البحث بالتساوي ، كما اختار ( ١٠ ) لاعب للعينة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، كما استبعد الباحث ( ٢ ) حراس المرمى من عينة البحث .

#### اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث :

قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعة قيد البحث لإيجاد التجانس بين أفراد العينة في ضوء المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، والجدول ( ١ ) يوضح ذلك ،

#### جدول ( ١ )

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة في المتغيرات الأساسية

قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ( ن = ٢٠ )

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
١	السن	سنة	٩,٥٤٥	٩,٥٠٠	٢,٨٩٧	٦,٩١٧	٠,٨٥٦-
٢	طول	سم	١٥٠,١٥٠	١٥١,٥٠٠	١٠,١٦٨	٠,٥٤٢-	٠,١٩٠-
٣	الوزن	كجم	٤٤,١٥٠	٤٢,٥٠٠	٨,٠٦١	٠,٩٦٤-	٠,١٣٢-
٤	العمر التدريبي	سنة	٤,٨٥٠	٥,٠٠٠	٠,٨١٣	٠,٠٠٨-	٠,٣٥٨-
١	قدرة	سم	١٢١,٧٥٠	١٢٠,٠٠٠	٨,٠٤٥	٠,٩٥٣-	٠,٣٦٥
٢	رشاقة	ث	٥,٩١٦	٥,٩٠٠	٠,٣٣٩	٠,٤٠٢-	٠,٥٦٥
٣	تحمل	ث	٥٤,٠٥٠	٥٥,٥٠٠	٧,٢٢٩	٠,١٤٤-	٠,٠٣٣-

٤	سرعة	ث	٦,٠٥٥	٦,٠٥٥	٠,٤١٥	٠,٠٨٢	٠,١٦٧
١	حائط صد	عدد	٣,٠٥٠	٣,٠٥٠	٠,٣٩٤	٤,٩٨٥	٠,٥٣١
٢	مقابلة دفاعية	عدد	٣,٤٥٠	٣,٥٠٠	٠,٦٠٥	٠,٤٥٩-	٠,٥٨٣-
٣	تحركات دفاعية	عدد	٣,٢٥٠	٣,٠٥٠	٠,٧٨٦	١,١٥٢-	٠,٤٩٦-
٤	تغطية لهجوم خاطف	عدد	١١,٩٠٠	١١,٠٥٥	١,١١٩	١,٠٧٩-	٠,٧١٦

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠,٥١٢

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٠٠٤

يوضح جدول (١)

- المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى أفراد العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣ ±) وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير إلى اعتدالية البيانات وتمثل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

#### تكافؤ المجموعات :

قام الباحث بالتأكد من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء دلالات النمو { السن والطول والوزن والعمر التدريبي } والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، وفيما يلي عرض للنتائج التي أسفرت عنها نتائج تكافؤ المجموعتين ، والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القلبية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ (ن = ٢ = ١)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الإحصائية
			ع ±	س	ع ±	س				
١	دلالات النمو	السن	٢,٩٨٣	٩,٥٧٠	٢,٩٦٩	٩,٥٢٠	٠,٠٥	١,٠٠٩	٠,٠٣٨	٠,٩٧٠
٢		طول	١٠,٧٢٣	١٤٩,٩	١٠,١٥٧	١٥٠,٤٠	٠,٥٠	١,١١٥	٠,١٠٧	٠,٩١٦
٣		الوزن	٨,١٢٥	٤٤,٣٠	٨,٤٣٣	٤٤,٠٠٠	٠,٣٠	١,٠٧٧	٠,٠٨١	٠,٩٣٦
٤		العمر التدريبي	٠,٧٣٨	٤,٩٠٠	٠,٩١٩	٤,٨٠٠	٠,١٠	١,٥٥١	٠,٢٦٨	٠,٧٩١
١	البيئية الاختبارات	قدرة	٨,٣٦٩	١٢١,٦	٨,١٥٧	١٢١,٩٠	٠,٣٠	١,٠٥٣	٠,٠٨١	٠,٩٣٦
٢		رشاقة	٠,٣٥١	٥,٩٢٦	٠,٣٤٦	٥,٩٠٦	٠,٠٢	١,٠٣١	٠,١٢٨	٠,٨٩٩
٣		تحمل	٧,٨٧٥	٥٤,٣٠	٦,٩٤١	٥٣,٨٠٠	٠,٥٠	١,٢٨٧	٠,١٥١	٠,٨٨٢
٤		سرعة	٠,٤١٤	٦,٠٧٠	٠,٤٣٨	٦,٠٤٠	٠,٠٣	١,١١٩	٠,١٥٨	٠,٨٧٧
١	المهارية الاختبارات	حائط صد	٠,٤٧١	٣,٠٥٠	٠,٣٨٦	٣,١٠٠	٠,١٠	١,٤٩	٠,٥٥٧	٠,٥٨٥
٢		مقابلة دفاعية	٠,٥٢٧	٣,٥٠٠	٠,٦٩٩	٣,٤٠٠	٠,١٠	١,٧٦	٠,٣٦١	٠,٧٢٢
٣		تحركات دفاعية	٠,٨٢٣	٣,٣٠٠	٠,٧٨٩	٣,٢٠٠	٠,١٠	١,٠٨٩	٠,٢٧٧	٠,٧٨٥
٤		تغطية لهجوم	١,١٣٥	١١,٨٠	١,١٥٥	١٢,٠٥٥	٠,٢٠٠	١,٠٣٤	٠,٣٩١	٠,٧٠١

قيمة ( ف ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ ودرجتي حرية ( ٩,٩ ) = ٣,١٨

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥,٠ = ٢,١٠١

يوضح جدول ( ٢ )

– أن قيمة التباين الأكبر على التباين الأصغر في جميع المتغيرات اقل من قيمة ( ف ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلى تجانس مجموعتي البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة لدى المجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات .

### وسائل جمع البيانات :

#### أولاً : الأجهزة والأدوات :

- المتغيرات البيولوجية { الطول ، الوزن ، العمر } .
- العمر التدريبي
- الاختبارات البدنية مرفق ( ١ ) :
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة ويستخدم { بساط مدرج } .
- اختبار رفع الرجلين من الرقود لقياس تحمل عضلات البطن { مراتب + ساعة إيقاف } .
- اختبار الجري الزجراجي لقياس الرشاقة ١٠ ث ويستلزم { أقماع + ساعة إيقاف } .
- اختبار عدو ٣٠م لقياس السرعة ويستلزم { أقماع + ساعة إيقاف } .
- القياسات المهارية الدفاعية مرفق ( ٢ ) :
- اختبار حائط الصد .
- اختبار مقابلة دفاعية .
- اختبار التحركات دفاعية
- اختبار التغطية للهجوم لخاطف .

#### المعاملات العلمية للاختبارات في البحث الحالي :

أ- الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التمايز ، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على العينة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية قوامها ( ١٠ ) ناشئ وتم تقسيمها إلى مجموعتين وفقاً للمستوى البدني والمهاري في رياضة كرة اليد قوام كل مجموعة ( ٥ ) لاعبين ، وتم إيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين ، والجدول ( ٣ ) يوضح النتيجة .

جدول ( ٣ )

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير ممييزة لبيان  
معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ( ن = ١ = ٢ = ٥ )

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير ممييزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا ٢	معامل الصدق
			ع ±	س	ع ±	س				
١	قدرة	سم	٣,٨٦٧	١٣٨,٧٨٥	٣,٢٣١	١١٧,٤٣٥	٢١,٣٥	٨,٤٧٤	٠,٩٠١	٠,٩٤٩
٢	رشاقة	ث	٠,٢٢٦	٥,٥٧٠	٠,٢١٤	٦,٦٤٠	١,٠٧٠	٦,٨٧٦	٠,٨٥٥	٠,٩٢٥
٣	تحمل	ث	٣,١٢٥	٤٦,٣٠	٣,٢٤٧	٥٧,٩٠٠	١١,٦٠	٥,١٤٨	٠,٧٦٨	٠,٨٧٦
٤	سرعة	ث	٠,٢٢٨	٥,٦٢٠	٠,٢١٩	٦,٦٥٠	١,٠٣٠	٦,٥١٦	٠,٨٤١	٠,٩١٧
١	حائط صد	عدد	٠,٢٤٧	٣,٩٠٠	٠,٢١٦	٢,٧٠٠	١,٢٠٠	٧,٣١٤	٠,٨٧٠	٠,٩٣٣
٢	مقابلة دفاعية	عدد	٠,٣٢٤	٤,٣٥٠	٠,٣٠٣	٣,١٥٠	١,٢٠٠	٥,٤١٠	٠,٧٨٥	٠,٨٨٦
٣	تحركات دفاعية	عدد	٠,٤١١	٤,٦٠٠	٠,٣٠٨	٣,٠٠٠	١,٦٠٠	٦,٢٣١	٠,٨٢٩	٠,٩١١
٤	تغطية لهجوم خاطف	عدد	٠,٨٩٦	١٣,٨٦٥	٠,٦٧٤	١٠,٢١٥	٣,٦٥٠	٦,٥١١	٠,٨٤١	٠,٩١٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٦٠

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا ٢

- من صفر إلى اقل من ٠,٣٠ = تأثير ضعيف

- من ٠,٣٠ إلى اقل من ٠,٥٠ = تأثير متوسط

- من ٠,٥٠ إلى أعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول ( ٣ )

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطي المجموعة الممييزة والمجموعة الغير ممييزة للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .
- كما يتضح حصول الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .

ب- الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات أستخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق ، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها ( ١٠ ) لاعبين ثم أعاد التطبيق على نفس العينة ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، والجدول ( ٤ ) توضح ذلك .

جدول ( ٤ )

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ( ن = ١٠ )

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق	
			ع ±	س	ع ±	س
١	قدرة	سم	١٢٨,١١٠	٥,١٨٧	١٢٨,٣١٥	٦,٠٧٩
٢	رشاقة	ث	٦,١٠٥	٠,٣٠٤	٦,١٠٠	٠,٣٢٦



٠,٩٦٩	٣,٨٧٤	٥٢,٠٧٥	٤,٣٥٢	٥٢,١٠٠	ث	تحمل		٣
٠,٩٨٢	٠,٣٦١	٦,١١٥	٠,٣١٦	٦,١٣٥	ث	سرعة		٤
٠,٩٧٩	٠,٣٥٨	٣,٣٦٥	٠,٣٤٢	٣,٣٠٠	عدد	حائط صد	المهارية: الاختبارات	١
٠,٩٧٤	٠,٤٤١	٣,٧٩٠	٠,٤٣٧	٣,٧٥٠	عدد	مقابلة دفاعية		٢
٠,٩٧٩	٠,٥١٢	٣,٨٢٥	٠,٤٧٤	٣,٨٠٠	عدد	تحركات دفاعية		٣
٠,٩٦٧	١,١٣٧	١٢,٤٥٥	١,٣٧٨	١٢,٠٤٠	عدد	تغطية لهجوم خاطف		٤

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠,٦٣٢

يوضح جدول ( ٣ )

- وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

### الألعاب الغرضية المقترحة بالبرنامج التدريبي مرفق ( ٣ ) :

- مدة البرنامج التدريبي ١٢ أسبوع .
- عدد الوحدات التدريبية ٤ وحدات تدريبية .
- أيام التدريب ( الأحد ، الثلاثاء ، الخميس ، الجمعة ) من كل أسبوع حيث يتم تطبيق التدريبات في نادي الأهلي بالصالة المغطاة وملعب كرة اليد .
- تحديد فترة الأعداد ( العام والخاص ومرحلة ما قبل المنافسات ) :
  - ٤ أسابيع للأعداد العام .
  - ٦ أسابيع لأعداد الخاص .
  - أسبوعان لأعداد ما قبل المنافسات .
- دورة الحمل خلال البرنامج :
  - تحديد دورة الحمل الفترية ( ٢ : ١ )
- الألعاب الغرضية .
  - بدء استخدام الألعاب الغرضية من الأسبوع الخامس حتى نهاية الأسبوع العاشر .
  - تنفذ الألعاب الغرضية في الجزء الإعداد البدني الخاص .
  - إجمالي زمن الألعاب الغرضية في البرنامج الزمني ( ٣٦٠ ق ) ويتم تطبيقها داخل البرنامج التدريبي في فترة التهيئة للمجموعة التجريبية .
  - زمن الألعاب الغرضية في الوحدة اليومية هو نفس زمن التهيئة في البرنامج التدريبي ( ١٥ ق ) .
  - بعض الألعاب الغرضية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح ( حماية الحصن ، تمرير المتبادل ، أسرع تمرير واستلام ، حماية المرمى ، أسبق..... وأحمي المرمى ، المرمى فاضي ، الحصول على الكنز ، أسود وأبيض ، المروحة ، سباق القاطرات ) .

### خطوات البحث

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها ( ١٠ ) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة الأصلية ، ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية كانت العينة من لاعبي فريق نادي الأهلي الرياضي ٢٠١٢ ، وذلك في الفترة يومي الخميس والجمعة الموافق ١٤ ، ١٥ / ٩ / ٢٠٢٢م بهدف التأكد من ثبات الاختبارات ومناسبتها لعينة البحث وكذا توزيع الزمن للوحدات التدريبية ، وتدريب المساعدين على تطبيق الاختبارات والتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة ، وأخيراً تطبيق نموذج للألعاب الغرضية المستخدمة في البرنامج للتأكد من مناسبتها للمرحلة العمرية وأيضاً لتحقيق الهدف التي وضعت من أجله .

#### الدراسة الأساسية :

#### – القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في اختبارات المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في يوم الخميس الموافق ٢٨ / ٧ / ٢٠٢٢م بهدف تحقيق التكافؤ بين المجموعتين .

#### – تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي التقليدي / بالإضافة للألعاب الغرضية البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التقليدي على مجموعتي البحث ( التجريبية ، الضابطة ) في نفس التوقيت ، وفي نهاية الوحدة التدريبية يقوم الباحث بتطبيق الألعاب الغرضية على المجموعة التجريبية فقط ، في الفترة من يوم الجمعة الموافق ٢٩ / ٧ / ٢٠٢٢ حتى يوم الجمعة الموافق ٢ / ٩ / ٢٠٢٢م وقد تم تحديد أيام التدريب الأربعة في الأسبوع ( الأحد ، الثلاثاء ، الخميس الجمعة ) ويتراوح زمن الوحدة التدريبية التقليدية ما بين ٩٠ دقيقة حتى ١١٠ دقيقة ، وتطبق الألعاب الغرضية على المجموعة التجريبية في نفس زمن التهيئة في البرنامج التقليدي .

#### – القياس البعدي :

بعد انتهاء كل من المجموعة الضابطة من تنفيذ البرنامج التدريبي والمجموعة التجريبية من تنفيذ البرنامج التدريبي مضاف إليه الألعاب الغرضية ، قام الباحث بإجراء القياس البعدي في اختبارات المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث في يوم الأحد الموافق ٣ / ٩ / ٢٠٢٢م وتم القياس البعدي في نفس طريقة القياس القبلي .

#### الأسلوب الإحصائي المستخدم :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية عن طريق البرنامج الإحصائي SPSS الإصدار )

( ١٩ ) وهي كالآتي :

- المتوسط الحسابي .
- اختبار ( ت ) .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط .

**عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :****- التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على :**

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية وفي اتجاه القياس البعدي .

جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية

في متغير الاختبارات البدنية ( ن = ١٠ )

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
			س	ع±	س	ع±						
١	قدرة	سم	١٢١,٦٠٠	٨,٣٦٩	١٤٣,٧٦٠	٦,٤٣٨	٢٢,١٦٠	٢,٩٣٠	٧,٥٦٣	١٨,٢٢٤	٢,٨٦٧	مرتفع
٢	رشاقة	ث	٥,٩٢٦	٠,٣٥١	٥,٢١٣	٠,٣١٢	٠,٧١٣	٠,١١٦	٦,١٣١	١٢,٠٣٢	٢,٥٢٢	مرتفع
٣	تحمل	ث	٥٤,٣٠٠	٧,٨٧٥	٤٦,٠٢٠	٤,٨٦٧	٨,٢٨٠	١,١٢٧	٧,٣٤٦	١٥,٢٤٩	١,٩٥٨	مرتفع
٤	سرعة	ث	٦,٠٧٠	٠,٤١٤	٥,٤٦٠	٠,٣٣٧	٠,٦١٠	٠,٠٧٩	٧,٧٣٤	١٠,٠٤٩	٢,٢٩٤	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 1,833$

مستويات حجم التأثير لكوهن :

-  $0,20$  : منخفض -  $0,50$  : متوسط -  $0,80$  : مرتفع

يتضح من جدول ( ٥ )

- دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية  $0,05$  بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث .
- فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع فقد تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين (  $6,131$  إلى  $7,734$  ) .
- كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (  $10,049\%$  إلى  $18,224\%$  ) .
- وحقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (  $1,958$  إلى  $2,867$  ) وهي دلالات المرتفعة .

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن البرنامج التدريبي المدرج به الألعاب الغرضية التي تنمي عناصر اللياقة البدنية اللازمة لناشئ كرة اليد ، حيث تعتبر الألعاب الغرضية أحد أنواع الألعاب التي تمتاز بالعديد من الخصائص التي يكتسبها من خلال المشاركة في هذه الألعاب وخاصة إن كانت هذه الألعاب تمارس مع زميل أو مع منافس وبالتالي فإنه يمكن من خلالها تطوير القدرات البدنية التنافسية ، بالإضافة إلى أن الألعاب الغرضية تزيد من المرح وروح دعابة أثناء الأداء فتؤدي إلى تنمية استعداداته وإمكانياته وقدراته وإشباع حاجاته البدنية .

يذكر " مصطفى السايح " ( ٢٠٠٧ ) أن الألعاب الغرضية تسهم في تنمية بعض القدرات البدنية والارتقاء بالقدرة الوظيفية لمختلف أجزاء الجسم مثلها مثل التمرينات البدنية المختلفة ، وهي

إحدى وسائل الإعداد الجيد والتي تحتوى على عناصر اللياقة البدنية ( كالقوة ، السرعة ، المرونة ، التوازن ، التحمل ) ، كذلك فهي وسيلة هامة للتمهيد وإعداد لأداء الألعاب المختلفة ، وتحدد قوانينها وطرق البدء فيها ونوع الحركة والأداة المستخدمة تبعاً للغرض الذي يرغب المدرب في تحقيقه من الألعاب ( ١١ : ٣٣ ) .

تضيف " إيلين وديع " ( ٢٠٠٧ ) أن الألعاب الغرضية تعد وسيلة فعالة في الإعداد بطريقة عملية يكون الدافع فيها الميل التلقائي للعب ، وتؤدي على شكل ألعاب ومسابقات بسيطة حرة ، أو باستخدام أدوات وأجهزة سهلة غير معقدة ، مما يساعد على التنمية الشاملة والمتزنة للناشئين في جميع الجوانب ( ٤ : ٩٩ ) .

وتتفق تلك النتيجة في إيجابية الألعاب الغرضية في تحسين القدرات البدنية مثل دراسة " محمد شمدي " ( ٢٠٢١ ) ( ١٠ ) والتي توصلت إلى إيجابية الألعاب الغرضية في تحسين المتغيرات البدنية الخاصة وبعض عناصر اللياقة البدنية ( القدرة العضلية ، مرونة ، رشاقة ، توافق ، توازن ) لدى أفراد العينة لصالح القياس البعدي ، ودراسة " أحمد سعيد " ( ٢٠٢٠ ) ( ١ ) والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي رياضة الملاكمة لصالح القياس البعدي ، ودراسة " إسلام منصور ، علي نور الدين " ( ٢٠٢٠ ) ( ٣ ) والتي توصلت إلى أن البرنامج الترويحي الرياضي باستخدام الألعاب الغرضية له تأثير إيجابي على تحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي التايكوندو قيد البحث .

#### - التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية وفي اتجاه القياس البعدي .

جدول ( ٦ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة

في متغير الاختبارات البدنية ( ن = ١٠ )

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة
			س	ع±	س	ع±						
١	قدرة	سم	١٢١,٩٠٠	٨,١٥٧	١٢٨,٦٥٠	٧,٤٥٣	٦,٧٥٠	٢,٩٠٤	٢,٣٢٤	٥,٥٣٧	٠,٥١٢	متوسط
٢	رشاقة	ث	٥,٩٠٦	٠,٣٤٦	٥,٧٩٠	٠,٣٢٨	٠,١١٦	٠,٠٦٢	١,٨٥٧	١,٩٦٤	٠,٣٧١	منخفض
٣	تحمل	ث	٥٣,٨٠٠	٦,٩٤١	٥١,٩٠٠	٣,٠١٥	١,٩٠٠	٠,٩٦١	١,٩٧٨	٣,٥٣٢	٠,٤٢٧	منخفض
٤	سرعة	ث	٦,٠٤٠	٠,٤٣٨	٥,٩٦٠	٠,٢٣٢	٠,٠٨٠	٠,٠٤٥	١,٧٩٧	١,٣٢٥	٠,٢٨٤	منخفض

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن :

- ٠,٢٠ : منخفض - ٠,٥٠ : متوسط - ٠,٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول ( ٦ )

- دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث .
- فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع فقد تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( ١,٧٩٧ إلى ٢,٣٢٤ )
- كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين ( ١,٣٢٥ % إلى ٥,٥٣٧ % ) .
- حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين ( ٠,٢٨٤ إلى ٠,٥١٢ ) وهى دلالات تراوحت ما بين المتوسطة والمنخفضة .

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى البرنامج التدريبي المعتاد والمنظم ، فإن البرنامج يقوم بتوزيع الإعداد البدني والمهاري الذي يتم بتقسيماته العملية ودورة الحمل المنظمة التي تحقق الهدف من التدريب بتحسين النواحي البدنية في الإعداد العام والخاص مما يراعي الحالة العمرية للناشئين وكذا العمر التدريبي في التدرج بالحمل ، والتي تعود على الناشئ لتحسين المتغيرات البدنية كما أن انتظام الناشئين في أداء الوحدات التدريبية المنتظمة بواقع أربعة تدريبات أسبوعياً بشدة متغيرة مع تقنين زمن كل التدريب في الوحدة التدريبية مع الراحة المحددة فإنه يجد هذا التغير إيجابي للجانب البدني والمهاري .

#### - التحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية وفى اتجاه المجموعة التجريبية .

جدول ( ٧ )

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية ومعنوية حجم التأثير لمتغير الاختبارات البدنية

لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ( ن = ٢ = ١٠ )

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
			ع ±	س	ع ±	س					
١	قدرة	سم	٦,٤٣٨	١٤٣,٧٦٠	٧,٤٥٣	١٢٨,٦٥٠	١٥,١١٠	٤,٦٠٣	١٢,٦٨٦	٢,٣٤٧	مرتفع
٢	رشاقة	ث	٠,٣١٢	٥,٢١٣	٠,٣٢٨	٥,٧٩٠	٠,٥٧٧	٣,٨٢٤	١٠,٠٦٨	١,٨٤٩	مرتفع
٣	تحمل	ث	٤,٨٦٧	٤٦,٠٢٠	٣,٠١٥	٥١,٩٠٠	٥,٨٨٠	٣,٠٨١	١١,٧١٧	١,٢٠٨	مرتفع
٤	سرعة	ث	٠,٣٣٧	٥,٤٦٠	٠,٢٣٢	٥,٩٦٠	٠,٥٠٠	٣,٦٦٦	٨,٧٢٥	١,٤٨٤	مرتفع

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٣٤

- ٠,٢٠ : منخفض - ٠,٥٠ : متوسط - ٠,٨٠ : مرتفع

يوضح جدول ( ٧ )

- دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .
- فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة ، فقد تراوحت قيمة ( ت ) ما بين ( ٣,٠٨١ إلى ٤,٦٠٣ ) .
- حققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ما بين ( ٨,٧٢٥ % إلى ١٢,٦٨٦ % ) .

- قيم حجم التأثير للاختبارات البدنية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من ( ٠,٨٠ ) وقد تراوحت ما بين ( ١,٢٠٨ إلى ٢,٣٤٧ ) وهى دلالات مرتفعة .  
ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى البرنامج التدريبي الذي يقوم بتوزيع الإعداد البدني والمهاري الذي يتم بنقسيماته العملية ودورة الحمل المنظمة التي تحقق الهدف من التدريب بتحسين النواحي البدنية في الإعداد العام والخاص مما يراعي الحالة العمرية للناشئين وكذا العمر التدريبي في التدرج بالحمل ، والتي تعود على الناشئ لتحسين المتغيرات البدنية كما أن انتظام الناشئين في أداء الوحدات التدريبية المنتظمة بواقع أربعة تدريبات أسبوعياً بشدة متغيرة مع تقنين زمن كل التدريب في الوحدة التدريبية مع الراحة المحددة فإنه يجد هذا التغير إيجابياً للجانب البدني والمهاري ، بالإضافة أن البرنامج يتضمن مجموعة من الألعاب الغرضية التي تنمي عناصر اللياقة البدنية اللازمة لناشئ كرة اليد ، حيث تعتبر الألعاب الغرضية أحد أنواع الألعاب التي تمتاز بالعديد من الخصائص التي يكتسبها من خلال المشاركة في هذه الألعاب وخاصة إن كانت هذه الألعاب تمارس مع زميل أو مع منافس وبالتالي فإنه يمكن من خلالها تطوير القدرات البدنية التنافسية ، كما أن الألعاب الغرضية تنمية استعداداته وإمكاناته وقدراته وحاجاته البدنية .

وتتفق تلك النتيجة في إيجابية الألعاب الغرضية في تحسين القدرات البدنية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة مثل دراسة " إسلام منصور ، على نور الدين " ( ٢٠٢٠ ) ( ٣ ) والتي توصلت إلى أن البرنامج الترويحي الرياضى باستخدام الألعاب الغرضية له تأثير إيجابي على تحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .

#### - التحقق من صحة الفرض الرابع والذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات مهارية وفي اتجاه القياس البعدي .

جدول ( ٨ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات المهارية ( ن = ١٠ )

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
			س	ع±	س	ع±						
١	حائط صد	عدد	٣,٠٠٠	٠,٤٧١	٤,٤٠٠	٠,٣٢٢	١,٤٠٠	٠,١٤٨	٩,٤٥٢	٤٦,٦٦٧	٣,٣٤١	مرتفع
٢	مقابلة دفاعية	عدد	٣,٥٠٠	٠,٥٢٧	٤,٨٠٠	٠,٤٥١	١,٣٠٠	٠,١٥٨	٨,٢١٧	٣٧,١٤٣	٢,٦٥٣	مرتفع
٣	تحركات دفاعية	عدد	٣,٣٠٠	٠,٨٢٣	٤,٧٠٠	٠,٦٣٢	١,٤٠٠	٠,١٩١	٧,٣٣٨	٤٢,٤٢٤	٣,١٢٨	مرتفع
٤	تغطية لهجوم خاطف	عدد	١١,٨٠٠	١,١٣٥	١٥,٣٠٠	١,٢٦٨	٣,٥٠٠	٠,٥٦٣	٦,٢١٣	٢٩,٦٦١	١,٧٨٧	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن :

- ٠,٢٠ : منخفض - ٠,٥٠ : متوسط - ٠,٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول ( ٨ )

- توجد فروق ذات دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث .

- فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع فقد تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( ٦,٢١٣ إلى ٩,٤٥٢ ) .

- حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين ( ٨,٧٧٧ % إلى ٦٣,٨٩٥ % ) .
- حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين ( ١,٧٨٧ إلى ٣,٣٤١ ) وهى دلالات المرتفعة .

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن البرنامج التدريبي المقنن والذي يستخدم الألعاب الغرضية التي تنمي عناصر اللياقة البدنية وما لها من دور إيجابي في تحسين الأداء المهاري الدفاعي للاعبين كرة اليد ، كما أن تنوع الألعاب الغرضية ومن شأنها زيادة التنافس بين اللاعبين فأنها تحقق الهدف من التدريب بتحسين المتغيرات المهارية الدفاعية { حائط صد ، مقابلة دفاعية ، تحركات دفاعية ، تغطية لهجوم خاطف } ، كما أن الألعاب المستخدمة في هذا البرنامج تهدف للتنافس بين اللاعبين في الجري وكذا تبادل الأماكن والشراكة والجري مع الوثب أو الوثبات المتكررة ، وتتمثل هذه الألعاب بماتلة للمهارات الدفاعية في كرة اليد ، والدفاع له أهميته الواضحة في كرة اليد الحديثة ، وذلك في منع هجوم الفريق المنافس من تنفيذ تصوره الهجومي الخططي وتسجيل الأهداف ، وبذلك يمنع الفريق المنافس من تحقيق هدفه والفوز نتيجة المباراة ، بل ويضمن الفوز أو التعادل على الأقل .

يضيف " كمال درويش وآخرون " ( ٢٠٠٢ ) أهم القدرات الحركية الأساسية ( المهارية ) للاعبين كرة اليد في الآتي : ( وقفة الاستعداد - التحرك الدفاعي - الدفاع بالذراع - الدفاع بالذراعين - الدفاع بالقدم - الدفاع بالقدمين - الدفاع بالذراع والقدم - الدفاع بالجسم - الدفاع بالرأس - الدفاع بالوثب - الدفاع بالارتقاء - الخداع ) ( ٩ : ٤٧ - ٤٩ ) .

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة " وائل حسين " ( ٢٠١٦ ) ( ١٤ ) التي توصلت إلى إيجابية البرنامج التدريبي المقترح على مستوى أداء المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، وأيضاً على نتائج المباريات .

#### - التحقق من صحة الفرض الخامس والذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات المهارية وفي اتجاه القياس البعدي .

جدول ( ٩ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة

في متغير الاختبارات المهارية ( ن = ١٠ )

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة
			س	ع±	س	ع±						
٥	حائط صد	عدد	٣,١٠٠	٠,٣٨٦	٣,٦٠٠	٠,٢١٦	٠,٥٠٠	٠,١٤٠	٣,٥٦٢	١٦,١٢٩	٠,٦٧٣	متوسط
٦	مقابلة دفاعية	عدد	٣,٤٠٠	٠,٦٩٩	٣,٩٠٠	٠,٣٢٤	٠,٥٠٠	٠,١٦٠	٣,١٢٧	١٤,٧٠٦	٠,٤٨٤	منخفض
٧	تحركات دفاعية	عدد	٣,٢٠٠	٠,٧٨٩	٣,٨٠٠	٠,٥٢١	٠,٦٠٠	٠,١٤٧	٤,٠٨٤	١٨,٧٥٠	٠,٨٤٦	مرتفع
٨	تغطية لهجوم خاطف	عدد	١٢,٠٠٠	١,١٥٥	١٢,٧٠٠	١,٠٨٩	٠,٧٠٠	٠,٣٥٢	١,٩٨٦	٥,٨٣٣	٠,٨٩٢	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣٣ مستويات حجم التأثير لكوهن :

- ٠,٢٠ : منخفض - ٠,٥٠ : متوسط - ٠,٨٠ : مرتفع

- يتضح من جدول (٩) توجد فروق ذات دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث .  
 فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع فقد تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( ١,٩٨٦ إلى ٤,٠٨٤ ) .  
 حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين ( ٥,٨٣٣ % إلى ١٨,٧٥٠ % ) .  
 حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين ( ٠,٤٨٤ إلى ٠,٨٤٦ ) وهي دلالات تراوحت ما بين المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة .

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن البرنامج التدريبي المعتاد والمنتظم والذي اهتم بالمتغيرات المهارية والذي تم توزيعها وتقسيمها متناسبة مع دورة الحمل المنظمة التي تحقق الهدف من التدريب بتحسين النواحي المهارية وبالتالي إمكانية المدرب على تطوير الجانب الخططي الذي يكون مصاحباً لتحسين الجانب البدني والمهاري عامة والمهارات دفاعية خاصة ، كما يشير الباحث بأن انتظام اللاعب في أداء الوحدات التدريبية المنتظمة بواقع أربعة تدريبات أسبوعياً بشدة متغيرة مع تقنين زمن كل التدريب في الوحدة التدريبية مع الراحة المحددة فإنه يجد هذا التغير إيجابياً للجانب والمهاري .

#### - التحقق من صحة الفرض السادس والذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة قيد البحث في المتغيرات المهارية وفي اتجاه المجموعة التجريبية .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية ومعنوية حجم التأثير لمتغير الاختبارات المهارية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ( ن = ٢ = ٩ )

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ( ت )	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
			ع ±	س	ع ±	س					
١	حائط صد	عدد	٤,٤٠٠	٠,٣٢٢	٣,٦٠٠	٠,٢١٦	٠,٨٠٠	٦,١٩٠	٣٠,٥٣٨	٢,٤٨٤	مرتفع
٢	مقابلة دفاعية	عدد	٤,٨٠٠	٠,٤٥١	٣,٩٠٠	٠,٣٢٤	٠,٩٠٠	٤,٨٦٢	٢٢,٤٣٧	١,٩٩٦	مرتفع
٣	تحركات دفاعية	عدد	٤,٧٠٠	٠,٦٣٢	٣,٨٠٠	٠,٥٢١	٠,٩٠٠	٣,٢٩٦	٢٣,٦٧٤	١,٤٢٤	مرتفع
٤	تغطية لهجوم خاطف	عدد	١٥,٣٠٠	١,٢٦٨	١٢,٧٠٠	١,٠٨٩	٢,٦٠٠	٤,٦٦٧	٢٣,٨٢٨	٢,٠٥٠	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن :

- ٠,٢٠ : منخفض - ٠,٥٠ : متوسط - ٠,٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٠)

- دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث .  
 - فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة ، فقد تراوحت قيمة ( ت ) ما بين ( ٣,٢٩٦ إلى ٦,١٩٠ ) .



- حققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ما بين ( ٢٢,٤٣٧ % إلى ٣٠,٥٣٨ % ) .  
 - كما يتضح أن قيم حجم التأثير للاختبارات المهارية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من ( ٠,٨٠ ) وقد تراوحت ما بين ( ١,٤٢٤ إلى ٢,٤٨٤ ) وهي دلالات مرتفعة .  
 ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن البرنامج التدريبي المعتاد والمنتظم والذي اهتم بالمتغيرات المهارية والذي تم توزيعها وتقسيمها متناسبة مع دورة الحمل المنظمة التي تحقق الهدف من التدريب بتحسين النواحي المهارية وبالتالي إمكانية المدرب على تطوير الجانب الخططي الذي يكون مصاحباً لتحسين الجانب البدني والمهاري عامة والمهارات دفاعية خاصة ، كما يشير الباحث بأن انتظام اللاعب في أداء الوحدات التدريبية المنتظمة بواقع أربعة تدريبات أسبوعياً بشدة متغيرة مع تقنين زمن كل التدريب في الوحدة التدريبية مع الراحة المحددة فإنه يجد هذا التغيير إيجابياً للجانب والمهاري ، كما أن البرنامج التدريبي المقنن والذي يستخدم الألعاب الغرضية التي تنمي عناصر اللياقة البدنية وما لها من دور إيجابي في تحسين الأداء المهاري الدفاعي للاعب كرة اليد ، كما أن تنوع الألعاب الغرضية ومن شأنها زيادة التنافس بين اللاعبين فأنها تحقق الهدف من التدريب بتحسين المتغيرات المهارية الدفاعية { حائط صد ، مقابلة دفاعية ، تحركات دفاعية ، تغطية لهجوم خاطف } ، كما أن الألعاب المستخدمة في هذا البرنامج تهدف للتنافس بين اللاعبين في الجري وكذا تبادل الأماكن والرشاقة والجري مع الوثب أو الوثبات المتكررة ، وتتمثل هذه الألعاب مماثلة للمهارات الدفاعية في كرة اليد .

يضيف " كمال درويش وآخرون " ( ٢٠٠٢ ) أهم القدرات الحركية الأساسية ( المهارية ) للاعب كرة اليد في الآتي : ( وقفة الاستعداد - التحرك الدفاعي - الدفاع بالذراع - الدفاع بالذراعين - الدفاع بالقدم - الدفاع بالقدمين - الدفاع بالذراع والقدم - الدفاع بالجسم - الدفاع بالرأس - الدفاع بالوثب - الدفاع بالارتقاء - الخداع ) ( ٩ : ٤٧ - ٤٩ ) .

وتتفق تلك النتيجة بالنسبة لأثر الألعاب الغرضية مع دراسة " محمد شمندي " ( ٢٠٢١ ) ( ١٠ ) والتي توصلت إلى إيجابية الألعاب الغرضية وجمباز الموانع على مستوى أداء مهارات الدرجات ، ودراسة " أحمد سعيد " ( ٢٠٢٠ ) ( ١ ) ، ودراسة " إسلام منصور ، علي نورالدين " ( ٢٠٢٠ ) ( ٣ ) والتي توصلت إلى إيجابية استخدام البرنامج الترويحي الرياضي باستخدام الألعاب الغرضية على تحسين مستوى أداء بعض الركلات لدى ناشئي التايكوندو .

وتتفق تلك النتيجة بالنسبة لتحسين المهارات الدفاعية الفردية مثل دراسة " وائل حسين " ( ٢٠١٦ ) ( ١٤ ) التي توصلت إلى إيجابية البرنامج التدريبي المقترح على مستوى أداء المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، وأيضاً على نتائج المباريات .

## الاستخلاصات والتوصيات

### الاستخلاصات :

في ضوء أهداف وفروض البحث والإجراءات التي اتبعت وعينة البحث ، ونتائج البحث توصل الباحث إلى إيجابية تأثير الألعاب الغرضية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية الدفاعية للاعب كرة اليد ، وتبين ذلك من خلال الآتي :

- فاعلية الألعاب الغرضية المدمجة مع البرنامج التدريبي التقليدي بشكل مرتفع على تلك المتغيرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة ، فقد تراوحت قيمة ( ت ) ما بين ( ٣,٠٨١ إلى ٤,٦٠٣ ) .
- فاعلية الألعاب الغرضية المدمجة مع البرنامج التدريبي التقليدي بشكل مرتفع على تلك المتغيرات مهارية الدفاعية لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة ، فقد تراوحت قيمة ( ت ) ما بين ( ٣,٢٩٦ إلى ٦,١٩٠ ) .

### التوصيات :

- في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :
- إدراج الألعاب الغرضية ضمن فترة الإعداد البدني العام والخاص بالبرنامج التدريبي لكرة اليد .
- استخدام الألعاب الغرضية على المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد .
- استخدام الألعاب الغرضية على مستويات رياضية مختلفة لتأكيد نتائجه بطريقة موضوعية تجريبية .
- ضرورة إجراء دراسات مشابهة في برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الغرضية على مراكز اللعب المختلفة في كرة اليد ( المهاجمين - حارس المرمى ) .
- قياس نتائج البحث الحالي ومقارنتها بنتائج الأبحاث الأخرى على نفس المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لإدراك الأخطاء النظرية والعملية لإجراءات البحث والبحوث الأخرى المرتبطة وتوضيح ذلك للباحثين مستقبلياً .

## قائمة المراجع

١. أحمد سعيد أمين ( ٢٠٢٠ ) : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات الغرضية على تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي رياضة الملاكمة ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، مج ٣٣ ، ع ٣ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات .
٢. احمد كامل محمد ، عبد الحكيم رزق سيد ( ٢٠٠٧ ) : دليل المدرس والمدرّب في الألعاب الغرضية ، مطبعة مؤمن الحديثة ، أسيوط .
٣. إسلام منصور عبد المنعم ، علي نور الدين علي ( ٢٠٢٠ ) : تأثير برنامج تروحي رياضي باستخدام الألعاب الغرضية على تحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية وأداء الركلات لدى ناشئي التايكوندو ، بحث منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
٤. إيلين وديع فرج ( ٢٠٠٢ ) : خبرات في ألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، ط ٢ ، الإسكندرية .
٥. حمدي أحمد علي ( ٢٠٠٩ ) : التدريب الرياضي ( أفضل مدرب – أسس- نظريات - مفاهيم – آراء - أفكار ) ، المنهل للطباعة والكمبيوتر ، القاهرة .
٦. عبد العزيز حضير سيوفي ( ٢٠١٩ ) : النشاط الرياضي المدرسي بين النظرية والتطبيق ، شركة هيوز للنشر والتوزيع .
٧. علي فالج الهنداوي ( ٢٠٠٣ ) : سيكولوجية اللعب ، مكتبة الفلاح ، الكويت .
٨. فدوى خالد رشدي ( ٢٠١٦ ) : التدريب المهاري في كرة اليد ، دار أمجد للنشر والتوزيع ، الأردن .
٩. كمال عبد الرحمن درويش ، قدرى سيد مرسي ، عماد الدين عباس أبو زيد ( ٢٠٠٢ ) : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد " نظريات وتطبيقات " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٠. محمد شمندي يس ( ٢٠٢١ ) : تأثير الألعاب الغرضية وجمباز الموانع على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارات الدرجات ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة ، مج ١٠ ، ع ٢ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسوان
١١. مصطفى السايح محمد ( ٢٠٠٧ ) : موسوعة الألعاب الغرضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية .
١٢. منير مصطفى عابدين ( ٢٠٠٢ ) : أثر الألعاب الغرضية على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة لطلبة كلية التربية الرياضية بالمنصورة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس .
١٣. نبيلة احمد عبد الرحمن ، سلوى عز الدين فكري ( ٢٠١٤ ) : منظمة التدريب الرياضي ( فلسفيه \_ تعليمية \_ فسيولوجيا \_ بيوميكانيكيه \_ إدارية ) ، دار الفكر العربي القاهرة .
١٤. وائل حسين احمد ( ٢٠١٦ ) : تأثير برنامج تدريبي على مستوي الأداء الدفاعي للاعبين كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
١٥. وجدي مصطفى الفاتح ( ٢٠١٤ ) : الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي ، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ، الجيزة .

### تصميم ألعاب غرضية لتحسين القدرات البدنية والمهارات الدفاعية الفردية لناشئ كرة اليد

\* د. أحمد السيد أحمد عوض

يهدف هذا البحث إلى تصميم ألعاب غرضية لتحسين القدرات البدنية والمهارات الدفاعية الفردية لناشئ كرة اليد وذلك من خلال التعرف على بعض المتغيرات البدنية ( الرشاقة / السرعة / القدرة / التحمل ) لدى ناشئ كرة اليد ، والمهارات الدفاعية الفردية { حائط صد ، المقابلة الدفاعية ، التحركات الدفاعية ، التغطية للهجوم الخاطف } لدى ناشئ كرة اليد ، يستخدم البحث المنهج التجريبي نظرا لملاءمة لطبيعة البحث الحالي وباستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين ( المجموعة التجريبية / المجموعة الضابطة ) وباتباع القياس ( القبلي – البعدي ) لهما ، يتمثل مجتمع البحث فريق البراعم بالنادي الأهلي لكرة اليد والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد – منطقة القاهرة للموسم الرياضي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ والبالغ عددهم ( ٣٢ ) ناشئ ، وقد اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وتمثلت ( ٢٠ ) ناشئ تم تقسيمهم على مجموعتي البحث بالتساوي ، كما اختير ( ١٠ ) لاعب للعينة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، كما استبعد الباحث ( ٢ ) حراس المرمى من عينة البحث ، وفي ضوء أهداف وفروض البحث والإجراءات التي اتبعت وعينة البحث ، ونتائج البحث توصل الباحث إلى إيجابية تأثير الألعاب الغرضية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة اليد ، وتبين ذلك من خلال فاعلية الألعاب الغرضية المدمجة مع البرنامج التدريبي التقليدي بشدة تلك المتغيرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة ، فقد تراوحت قيمة ( ت ) ما بين ( ٣,٠٨١ إلى ٤,٦٠٣ ) ، وفاعلية الألعاب الغرضية المدمجة مع البرنامج التدريبي التقليدي بشكل مرتفع على تلك المتغيرات المهارية الدفاعية لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة ، فقد تراوحت قيمة ( ت ) ما بين ( ٣,٢٩٦ إلى ٦,١٩٠ ) .

### Designing purpose games to improve the physical abilities and individual defensive skills of handball players

This research aims to design objective games to improve the physical capabilities and individual defensive skills of handball players by identifying some physical variables (agility / speed / ability / endurance) of handball players, and individual defensive skills { blocking wall, defensive confrontation, defensive moves , coverage of the blitz attack } of the handball junior, the research uses the experimental approach due to its suitability to the nature of the current research and by using the experimental design of the two groups (the experimental group / the control group) and by following the measurement (pre-post) for them, the research community is represented by the buds team of the Al-Ahly Handball Club and registered in the Federation Al-Masry Handball - Cairo Region for the 2022/2023 sports season, whose number is (32) youth. The researcher chose the research sample randomly from the research community, and it consisted of (20) youth who were divided into the two research groups equally, as well as choosing (10) players for the reconnaissance sample from the same The research community and from outside the basic sample, and the researcher also excluded (2) goalkeepers from the research sample, and in light of the objectives and hypotheses of the research and the procedures that were followed and the research sample D, and the results of the research, the researcher found a positive effect of objective games on some physical variables and defensive skills of handball players. (T) ranged from (3.081 to 4.603), and the effectiveness of objective games integrated with the traditional training program was higher on those defensive skill variables in favor of the experimental group than the control group. The value of (T) ranged between (3.296 to 6.190).

\* مدرس بقسم الألعاب الجماعية والمضرب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

