

Arabian Gulf Journal of Humanities and Social Studies

ISSN: 3080-4086

الإصدار الخامس - العدد الثالث عشر || تاريخ الإصدار 2026-04-20



تأثير برنامج تدريبي وفقاً لأسلوب التدريب الضاغط على تحسين القدرات البدنية الخاصة لدي لاعبي كرة اليد

The Effect of a Training Program According to The Pressure Training Method on Improving the Special
Physical Abilities of Handball Players

د. هشام علي الأقرع

Hisham Ali Al-Aqra

أستاذ التدريب الرياضي المشارك ورئيس قسم التدريب الرياضي السابق بكلية التربية
البدنية والرياضية - جامعة الأقصى

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7157-5030>

DOI: <https://doi.org/10.64355/agjhss51317>

مجلة خليج العرب للدراسات الإنسانية والاجتماعية || هذه المقالة مفتوحة المصدر موزعة بموجب شروط وأحكام ترخيص مؤسسة المشاع الإبداعي (CC BY-NC-SA)

Clarivate | ProQuest

Ulrichsweb™



ISSN INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER
CENTRE



Google Scholar

معرفة
e-Marefa



شبكة المعلومات العربية
Arab Educational Information Network

AskZad

ORCID
Connecting Research
and Researchers

INTERNATIONAL
Scientific Indexing

CC creative commons

المخلص:

هدفت الدراسة للتعرف على تأثير برنامج تدريبي وفقاً لأسلوب التدريب الضاغط على تحسين القدرات البدنية الخاصة لذي لاعبي كرة اليد، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة، وتم اختيار عينة الدراسة وهم جميع لاعبي نادي الشعب الرياضي بكرة اليد وعددهم (14) لاعب، وكانت أهم النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي للبرنامج التدريبي بأسلوب التدريب الضاغط حيث ساهم في تحسين القدرات البدنية حيث بلغت نسبة التحسن لجميع القدرات البدنية 22.38%، وأوصى الباحث بضرورة تدريب اللاعبين على أساليب تدريبية مشابهة لظروف المنافسة ولا سيما بأسلوب التدريب الضاغط.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي، التدريب الضاغط، القدرات البدنية.

Abstract:

The study aimed to investigate the effect of a training program according to the pressure training method on improving the specific physical abilities of handball players. The researcher employed a one-group experimental design, and the study sample consisted of all (14) handball players from Al-Shaab Sports Club. The most significant findings were that there were statistically significant differences between the pre- and post-tests, favoring the post-test results of the pressure training program, which contributed to improved physical abilities, with an overall improvement rate of 22.38% across all physical abilities. The researcher recommended that players be trained using methods similar to competitive conditions, particularly pressure training.

Keywords: Training Program, Pressure Training, Physical Abilities.

مقدمة وأهمية الدراسة:

لقد ساعدت نظريات التدريب الرياضي في تطوير مفهوم علم التدريب الرياضي الحديث لأعلى مستوى وما يثبت ذلك هو المستويات العالية لذي اللاعبين والفرق الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية من خلال استخدام أساليب تدريب جديدة وخاصة بتحسين القدرات البدنية للاعبين بالألعاب الرياضية المختلفة والتي تنعكس بالتأكيد على رفع المستوى الرياضي في البطولات الرياضية المختلفة.

فتطور وسائل التدريب يعتبر هو أساس المساهمة الفعالة في زيادة وتطور العملية التدريبية والذي انعكس بشكل واضح على المستويات الرقمية للألعاب الرياضية المختلفة عامة ورياضة ألعاب القوى خاصة. (الأقرع والعبسي: 2021، ص 294)

ومجال التدريب الرياضي تأثر في السنوات الأخيرة بثورة العلم التقنية، فقد اتخذت العملية التدريبية شكلاً وهيكلاً وتنظيماً يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب. والتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفئة العمرية للمتدرب من خلال سعي المدربين إلى اختيار أفضل وأحدث الأساليب التي تتناسب مع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط الممارس (موسى: 2019، ص 211).

والبرنامج التدريبي عملية تدريب منظم مراعيًا مكونات الحمل التدريبي بما يناسب الفئة العمرية والأهداف المخطط الوصول إليها، باستخدام كل الوسائل والأساليب والطرق التدريبية التي يجدها المدرب مناسبة لتحقيق مفردات البرنامج التدريبي (أبو حلوة: 2016، ص 145).

وينظر للتدريب الضاغط بأنه عملية أداء اللاعب التدريب بأقصى قوة وسرعة في زمن محدد يتراوح بين نصف دقيقة ودقيقة وفقاً لقدرة اللاعب وهذا الأداء البدني المرتفع يجعل العمل لا هوائياً أثناء المباريات. (الفتاح والسيد: 2002، ص 345)

كما أن التدريب الضاغط يستخدم لأسباب متعددة أهمها انقطاع اللاعب عن التدريب لفترة من الزمن أو التدريب بقدر غير كافي وكذلك لرفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين استعداداً للبطولة وذلك من خلال رفع مستوى الاعداد البدني لهم. (البيك وأبو زيد، 2003: ص 199)

وكرة اليد كأحد الألعاب الرياضية الجماعية المهمة استخدمت مختلف الأساليب التدريبية، لذلك فمن الضروري على المدربين التعرف على أساليب التدريب المتعددة والمختلفة بهدف الارتقاء بمستوى لاعبيهم وفرقهم الرياضية، ومن هذه الأساليب أسلوب التدريب الضاغط.

والقدرة البدنية تعتبر القاعدة الأساسية التي تبني عليها عمليات اتقان الأداء المهاري والخططي وهي المدخل الرئيسي للوصول للاعب إلى المستويات الرياضية العالية، وذلك من خلال تطوير الخصائص البدنية للاعب. (الجبالي والجبالي، 2012: ص 98)

فلعبة كرة اليد تعتبر من الألعاب التي تحتاج لتدريب علمي مقنن من أجل المساهمة في رفع مستوى القدرات البدنية وبالتالي الوصول لمستوى عالي من الأداء، حيث أن طبيعة لعبة كرة اليد بها انتهاكات قانونية بين اللاعبين لذلك فهي بحاجة لتدريب أساليب تدريبية جديدة ترفع من مستوى اللاعبين بما يتماشى مع طبيعة اللعبة.

وتعتبر لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتسم بالديناميكية وتعتمد على الفهم والتنسيق الجيد بين اللاعبين كما تتطلب خفة الحركة والتنسيق والقدرة على رد الفعل، لذلك يحتاج اللاعبون إلى مستوى عالي من القدرات البدنية لضمان استمرار مستواهم بشكل عالي.

وتتضح أهمية الدراسة في ضرورة معرفة تأثير أسلوب التدريب الضاغط على تحسين القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة اليد بناءً على المبادئ التي يجب وضعها كل مدرب أثناء التدريبات والمنافسات من حيث اختيار نوع التمرين ودرجته وأسلوب تنفيذه والتي نستطيع من خلالها الوصول للاعب لمستوى عالي وتحقيق نتائج جيدة أثناء المباريات.

وتكتسب الدراسة أهمية كبيرة من خلال تجريب أسلوب التدريب الضاغط كتدريب جديد ومتعدد من أجل الاستفادة من نتائج الدراسة وبالتالي التخطيط السليم للبرامج التدريبية وإيصال العملية التدريبية لدرجات التقدم السريع لتحقيق النجاح في الإنجازات الرياضية المتقدمة في المنافسات الرياضية.

وفي حدود علم الباحث تعتبر هذه الدراسة من أوائل الدراسات على مستوى فلسطين والتي تناولت موضوع التدريب الضاغط للاعبين كرة اليد وبالخصوص في قطاع غزة وأيضاً كفريق حديث التأسيس حيث تم تأسيسه عام 2022م حيث شارك في بطولة كأس قطاع غزة لكرة اليد 2023-2024م، ثم بدأ الاستعداد للدوري العام 2023-2024م والذي لم يقام بسبب حرب عام 2023م.

وانطلاقاً مما سبق وما أثبتته الدراسات السابقة مثل دراسة حسن البهادلي (2024) بأن البرنامج التدريبي بالأسلوب الضاغط قد ساهم في تطوير القدرات البدنية والمهارية لدي لاعبي كرة القدم وبشكل إيجابي، ودراسة محمود القنواطي (2023) والتي خلصت إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الضاغط ساهم في تحسين كل من القدرات البدنية والمستوى الرقمي للسباحين، ودراسة محمد متولي وآخرون (2023) والتي كانت أهم نتائجها بأن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الضاغط قد طور من القدرات البدنية الخاصة بعدائي 100 متر وبشكل ملحوظ، ودراسة (2022) [Sofie Kent](#), [Tracey J. Devonportn](#), [Andrew M. Lane](#), [Wendy Nicholls](#) فاعلية تدريبات الضغط في تحسين أداء لاعبي كرة القدم وغيرهم من الدراسات التي أثبتت أن البرامج التدريبية حققت تقدماً ملموساً في تحسين القدرات البدنية، لذلك ارتأى الباحث بضرورة تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب الضاغط لتحسين القدرات البدنية الخاصة لدي لاعبي كرة اليد.

مشكلة الدراسة:

تتميز لعبة كرة اليد بالجهد البدني المرتفع وفق طبيعة التدريبات والمباريات والمنافسات الرياضية أثناء الدوري والكأس، وبالتالي لا بد من وجود أسلوب تدريبي يساعد على رفع المستوى البدني لدي اللاعبين.

وقد ظهرت مبررات الدراسة من حيث كون الباحث نائب رئيس نادي الشعب الرياضي وكلاعب سابق بكرة اليد، وأيضاً من حيث كون فريق كرة اليد بنادي الشعب الرياضي يشارك للمرة الأولى في كأس قطاع غزة بكرة اليد وحصوله على الترتيب الخامس على عدد (7) فرق، وكذلك قيام الباحث بعمل دراسة استطلاعية من خلال التواصل مع المختصين بكرة اليد لمعرفة رأيهم في التدريب الضاغط وبعض مدربي كرة اليد واللاعبين لمعرفة مدي معرفتهم في أسلوب التدريب الضاغط في رفع مستوى القدرات البدنية لديهم أثناء التدريبات أو المنافسات الرياضية، فلاحظ الباحث أن بعض المدربين لا توجد لديهم دراية بمفهوم هذا الأسلوب من التدريبات وكذلك وجود نقص لدي اللاعبين وعدم دراية بأهميته، لذلك فقد كان استخدام هذا الأسلوب ضروري من أجل تحسين القدرات البدنية للاعبين الفريق خلال فترة الاعداد الخاص قبل المنافسة على الدوري العام 2023-2024م.

لذا ارتأى الباحث استخدام تدريب جديد على اللاعبين كمحاولة علمية لزيادة مستوى القدرات البدنية لديهم بشكل علمي ومقنن من خلال أسلوب التدريب الضاغط ومعرفة تأثيره على القدرات البدنية لدي لاعبي كرة اليد.

لذلك ظهرت مشكلة الدراسة وتم تحديدها لدى الباحث وذلك بالإجابة عن تساؤل الدراسة الرئيس: هل يوجد تأثير للبرنامج التدريبي وفقاً لأسلوب التدريب الضاغط على تحسين القدرات البدنية الخاصة لدي لاعبي كرة اليد؟

هدفا الدراسة:

تهدف الدراسة للتعرف على تأثير برنامج تدريبي وفقاً لأسلوب التدريب الضاغط على تحسين القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة اليد وذلك من خلال تحقيق هدفا التالي:

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي وفقاً لأسلوب التدريب الضاغط على تحسين القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة اليد.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي وفقاً لأسلوب التدريب الضاغط على نسبة التحسن لدى لاعبي كرة اليد.

فرضا الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0.05$ بين متوسط درجات اللاعبين في القدرات البدنية الخاصة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0.05$ بين متوسط درجات اللاعبين في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

تساؤلا الدراسة:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0.05$ بين متوسط درجات اللاعبين في القدرات البدنية الخاصة بين القياسين القبلي والبعدي.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0.05$ بين متوسط درجات اللاعبين في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي.

حدود الدراسة:

- **الحد المكاني:** أجريت الدراسة في الصالة المغطاة بالنادي الأهلي الفلسطيني بمدينة غزة.
- **الحد البشري:** أجريت الدراسة على جميع لاعبي كرة اليد في نادي الشعب الرياضي وعددهم (14) لاعب والمقيدين بسجلات الإتحاد الفلسطيني لكرة اليد للموسم 2023-2024م بقطاع غزة.
- **الحد الزماني:** أجريت الدراسة خلال موسم الرياضي 2023-2024م.

مصطلحات الدراسة:

- **البرنامج التدريبي:** هو "العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي ميعاد لبدء وانتهاء هذه العمليات وفقاً لزمان محدد وهدف واضح". (الحاوي، 2003: ص 101).
- **التدريب الضاغط:** هو "أداء اللاعب المهارة بأقصى قوة وسرعة في زمن محدد وهذا الأداء يجعل العمل لاهوائي". (زاهر، 2019: ص 52)
- **القدرات البدنية:** هي "قدرات مرتبطة بنوع نشاط رياضي خاص وفق الخصائص الفردية وهي تعمل للارتقاء بالناحية المهارية وتطوير الأداء الحركي للفرد". (موسى، 2020: 203).

إجراءات الدراسة:

- **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة وذلك لملائمة طبيعة الدراسة.
- **مجتمع الدراسة:** جميع لاعبي كرة اليد بالدرجة الممتازة والمقيدين بسجلات الإتحاد الفلسطيني لكرة اليد للموسم 2023-2024م بقطاع غزة.
- **عينة الدراسة:** اختار الباحث عينة الدراسة بالطريقة العمدية وهم لاعبي كرة اليد في نادي الشعب الرياضي وعددهم (14) لاعب بعد استبعاد حارسي المرمى وكذلك عدد (1) لاعب نتيجة الإصابة، وقد قامت المجموعة بتنفيذ البرنامج التدريبي الخاص بها.

أسباب اختيار عينة الدراسة:

- استعداد أفراد العينة للمشاركة في تجربة الدراسة طوال فترة التطبيق.
- توافر التسهيلات الادرية من نادي الشعب الرياضي لإجراء الدراسة وتوفير الصالة والملعب وكافة الأدوات.
- تقارب العمر التدريبي لعينة الدراسة.
- ظروف عمل الباحث كنائب رئيس نادي الشعب الرياضي ولاعب سابق بكرة اليد.

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء
لعينة الدراسة في المتغيرات الأساسية والتجريبية

ن = 14

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات الأساسية				
العمر الزمني	سنة	23.62	2.934	0.068
الطول	سنتيمتر	180,12	3.822	-0.079
الوزن	كيلوجرام	76.24	5.215	-0.496
العنصر البدني				
القوة المميزة بالسرعة رجلين	الوثب إلى أعلى (متر)	41.23	2.023	0.081
القوة المميزة بالسرعة ذراعين	رمي كرة طيبة 3 كجم (متر)	9.76	0.425	-0.316
القوة المميزة بالسرعة بطن	ثني الجذع من الجلوس خلال 15 ث (عدد)	13.42	0.895	-0.196
السرعة الانتقالية	عدو 30م من البدء الطائر (ثانية)	4.5	0.27	0.357
الرشاقة	الجري الزفراقي 4×10م (ثانية)	6.45	0.76	-0.047
المرونة	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف (سم)	9.4	4.31	0.52
دقة الذراع المصوبة	التصويب على المرمي (درجة)	2	0.739	-0.663

يتضح من جدول (1) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية قيد الدراسة، أن قيم الالتواء تراوحت ما بين +، - 3، حيث كانت أعلى قيمة للمستوى الرقمي 0.663 وكانت أقل قيمة 0.047 وهذا يعطى دلالة مباشرة على عدم وجود عيوب في التوزيعات الاعتدالية للمتغيرات قيد الدراسة.

جمع البيانات:

اعتمد الباحث في تحديد جمع البيانات على عدة مصادر وهي:

- المراجع والمصادر العلمية الخاصة التي تناولت هذا الموضوع.
- الدراسات والأبحاث السابقة في هذا المجال وما توصل إليه الباحثون من نتائج.

إعداد محتوى البرنامج المقترح:

نظراً لأن محتوى البرنامج التدريبي يمثل العمود الفقري لتحقيق أهداف الدراسة، فقد راعى الباحث الأسس العلمية للتدريب الرياضي، ولتحديد زمن البرنامج التدريبي ومحتوياته والقدرات البدنية الخاصة بلاعب كرة اليد قام الباحث بالرجوع للمصادر والمراجع الخاصة في التدريب الرياضي وكرة اليد ووضعها في استمارة استبيان وتم عرضها على المختصين بتدريب كرة اليد والتدريب الرياضي وعددهم (5) ويحملون درجة أستاذ مشارك وأستاذ، وبعد ذلك تم أخذ أعلى نسبة تم الحصول عليها من رأي الخبراء، والجداول التالية توضح ذلك.

جدول (2)

رأي الخبراء في الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي بعد التحكيم

ن = 5

م	المحتوي	الفترة الزمنية
1	مدة البرنامج العام	6 أسابيع تدريبية
2	عدد الوحدات خلال الأسبوع	4 وحدات تدريبية
3	عدد الوحدات خلال مدة البرنامج	24 وحدة تدريبية
4	زمن الوحدة التدريبية اليومية	(80 - 90) دقيقة
5	إجمالي زمن الوحدات التدريبية داخل البرنامج	(1920 - 2160) دقيقة
6	زمن تدريبات أسلوب التدريب الضاغط في الوحدة التدريبية	(50 - 60) دقيقة
7	إجمالي زمن تدريبات أسلوب التدريب الضاغط في البرنامج	(1200 - 1440) دقيقة
8	زمن تمرينات مهارية وتنافسية	(20 - 30) دقيقة
9	إجمالي زمن التدريب في الأسبوع الواحد	(320 - 360) دقيقة

جدول (3)

رأي الخبراء في القدرات البدنية واختباراتها بعد التحكيم

ن = 5

وحدة القياس	الاختبار المستخدم	القدرات البدنية
(متر)	الوثب العمودي لسارجنت من الحركة	القوة المميزة بالسرعة للرجلين في الوثب إلى أعلى
(متر)	رمي الكرة الطبية وزن 3 كجم بيد واحدة من الحركة	القوة المميزة بالسرعة للذراع المميزة
(عدد)	ثني الجذع من الجلوس خلال 15 ث	قوة عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ
(ثانية)	عدو 30م من البدء الطائر	السرعة الانتقالية
(ثانية)	الجري الزقراقي 10×4م	الرشاقة
(سم)	ثني الجذع خلفاً من الوقوف ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	المرونة
(درجة)	التصويب على الدوائر المتداخلة	دقة الذراع المصوبة

محتوى البرنامج التدريبي:

- أن يساهم في تحقيق أهداف مرحلة الإعداد الخاص البدني للاعبين كرة اليد.
- أن يراعى البرنامج الفروق الفردية بين اللاعبين.
- أن يراعى الأدوات والإمكانات المطلوبة عند التنفيذ.
- أن تتنوع محتويات البرنامج والالتزام بالمرونة ليكون البرنامج مؤثراً عند التنفيذ.
- تنوعت أدوات التدريب المستخدمة فقد اشتملت على الكرات الطبية والأقماع والمقاعد السويدية والصناديق المختلفة الارتفاع ودامبلز بأوزان مختلفة وحبال مطاطية والمدرجات الموجودة بالصالة وغيره.
- تم مراعاة عمل الاختبارات القبلية والبعديّة في نفس التوقيت وهو وقت التدريبات المحددة للفريق في الصالة الرياضية.
- الاهتمام بالإحماء وتدرّيات الاطالة والمرونة.
- تكامل تمارين الذراعين والرجلين لتحقيق أكبر استفادة.
- استخدام طريقة التدريب المرتفع الشدة والتكراري.
- إعطاء فترات راحة بين المجموعات ما بين 1-2 دقيقة.
- الاسترخاء والعودة للحالة الطبيعية في نهاية الوحدة التدريبية.

- تم التدرج بالحمل التدريبي من الأقل من الأقصى وحتى الحمل الأقصى، وبشدة ما بين (75%-100%) من الشدة القصوى للاعب، وحجم يتراوح ما بين (3-8) تكرارات لكل مجموعة مع تطبيق من (2-4) مجموعات تدريبية.

ومرفق جدول لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي

جدول (4)

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي									
الراحة			مكونات حمل التدريبي			المحتوى التنفيذي	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة
بين المجموعات	بين التدريبات	المجموعات	التكرار	الشدة					
-	-	1	2		جري خفيف حول الملعب	تهيئة جميع أجزاء الجسم لرفع درجة حرارة الجسم	10 ق	الإحماء	
-	-	2	3		اطالة ومرونة لعضلات الجسم				
-	-	2	4		الوثب والحجل				
10 ث	-	3	4	80 - 90%	تدريبات ABC مع رفع الركبتين	تحسين تدريبات القوة المميزة بالسرعة والرشاقة	50 - 60 ق	الجزء الرئيسي	
10 ث	-	3	4		تدريبات الجري للخلف ثم للأمام				
10 ث	-	2	3		جري فوق الاقماح ثم الجري السريع				
10 ث	-	2	4		الوثب العمودي مع دفع الكرة				
10 ث	-	1	3		صعود المدرجات				
10 ث	-	2	4		التحرك مع الإشارة في اتجاهات مختلفة				
تمرينات مهارية وتنافسية مع المدرب									15 - 20 ق
-	-	1	5		تمرينات إطالة واسترخاء	عودة الجسم للحالة الطبيعية	5 دقائق	التهدئة	

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي وأخذ القياسات القبلية والبعديّة في الصالة المغطاة بالنادي الأهلي بمدينة غزة، وقام الباحث بإخضاع مجموعة الدراسة للبرنامج التدريبي بعدد 6 أسابيع وبعدد 4 وحدات تدريبية كل أسبوع وبواقع 24 وحدة تدريبية وتراوحت الفترة الزمنية للوحدة من 80-

90 دقيقة، حيث تم أخذ القياسات القبلية يوم الأحد 2023-6-11 ولغاية يوم الإثنين 2023-6-12 من يوم الأربعاء 2023-6-14 ولغاية يوم الأربعاء 2023-7-26، والقياسات البعدية يوم السبت 2023-7-29 ولغاية يوم الأحد 2023-7-30م.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والثاني والذي ينصان على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0.05$ بين متوسط درجات اللاعبين في القدرات البدنية الخاصة ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى.

وللإجابة عن الفرضان قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدى والفرق بين المتوسطين ونسبة التحسن وقيمة "ت" المحسوبة والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (5)

الفرق بين القياس القبلي والبعدى وبين المتوسطين ونسبة التحسن وقيمة "ت" المحسوبة

ن = 14

قيمة (ت)	نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
			ع±	م	ع±	م		
6.34	26.12	10.77	3.078	52	2.023	41.23	(متر)	الوثب إلى أعلى
35.25	18.24	1.78	0.313	11.54	0.425	9.76	(متر)	رمي كرة طبية 3 كجم
7.87	21.54	2.89	1.014	16.31	0.895	13.42	(عدد)	ثني الجذع من الجلوس خلال 15 ث
4.11	26.44	1.19	0.41	3.31	0.27	4.5	(ثانية)	عدو 30م من البدء الطائر
4.37	12.56	-0.52	0.81	5.64	0.76	6.45	(ثانية)	الجري الزرقاقي 10×4م
6.64	19.79	1.86	4.51	11.26	4.31	9.4	(سم)	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف
2.46	32	0.75	0.64	2.64	0.739	2	(درجة)	التصويب على المرمي

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.761$

أظهرت نتائج جدول (5) وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدى في القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد ولصالح القياس البعدى حيث بلغت قيمة ت الفروق لاختبار الوثب إلى أعلى 6.34 بينما نسبة التحسن 26.12%، و لاختبار رمي كرة طبية 3 كجم بلغت قيمة ت الفروق 35.25 بينما نسبة التحسن 18.24%، و لاختبار ثني الجذع من الجلوس خلال 15 ث بلغت قيمة ت الفروق 7.87 بينما نسبة التحسن 21.54%، و لاختبار عدو 30م من البدء الطائر بلغت قيمة ت الفروق 4.11 بينما نسبة التحسن 26.44%، و لاختبار الجري الزرقاقي 10×4م بلغت قيمة ت الفروق 4.37 بينما نسبة التحسن 12.56%، و لاختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف بلغت قيمة ت الفروق 6.64 بينما نسبة التحسن 19.79%، و لاختبار التصويب على المرمي بلغت قيمة ت الفروق 2.46 بينما نسبة التحسن 32%.

وقد بلغت نسبة التحسن لجميع القدرات البدنية 22.38% نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي الذي استخدم أسلوب التدريب الضاغط، ويرجع الباحث التقدم الحادث في القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدى إلى الدرجة العالية لفاعلية الأثر التدريبي في تحسين مستوى اللاعبين للتمرينات التي تميزت بالضغط القوي والسريع والذي تشابهت مع طبيعة اللعب مما أعطي اللاعبين الإحساس بأجواء المباريات والمنافسات الحقيقية، وأن هذه التغييرات تدل وبلا شك أنها ستؤثر على تحسين أداء اللاعبين وبشكل إيجابي أثناء بطولة الدوري العام.

وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة حسن البهادلي (2024) والتي أشارت إلى فاعلية التمرينات وفقاً لأسلوب الضاغط والتي خطط لها وفق أسس علمية سليمة تتلاءم مع خصائص وامكانيات وقدرات عينة البحث. وبالتالي ساهمت في تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم وبشكل إيجابي.

ومع نتائج دراسة محمود متولي ومحمود شعيب وإيمان علي ومحمد عرفات (2023) بأن التدريب الضاغط له أثر فعال وكبير في تحسين القدرات البدنية لدى اللاعبين والذي انعكس على المستوى الرقمي لديهم.

وتتفق ما توصل إليه الباحث مع نتائج دراسة حيدر كاظم وعامر عيسى وأمجد عبد المحسن (2019) والتي أكدت على أن تمرينات التدريب الضاغط عملت على تحسين كل من القدرات البدنية والمهارية للاعبين، وأن ذلك يرجع إلى استخدام التدريب الضاغط والذي تم توظيفه بشكل مقنن ومرتب.

وكذلك مع نتائج دراسة محمود القنواطي (2023) والتي خلصت إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الضاغط ساهم في تحسين كل من القدرات البدنية وذلك لطبيعة التمرينات التي استخدمت والتي تتشابه مع العمل العضلي مع اللعبة نفسها.

فعند تغيير أساليب التدريب لا بد من مراعاة مبادئ التدريب الرياضي من حيث تحديد شدة وحجم التدريب المناسب فإن ذلك وبلا شك سيعمل على إظهار نتائج جديدة تنعكس على مستوى اللاعبين. (الأقرع والعبيسي: 2021، ص 302)

وهذا ما أشار إليه كل من مروان عبد المجيد ومحمد الياسري (2010) بأن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه.

وهذا ما يؤكد عليه كل من William R. Lova , Mike Stokerb, Joanne Butt and Ian Maynardd (2022) بأن التدريب بالضغط يعتبر مبدأ للاعبين من أجل زيادة قدراتهم ومدى تكيفهم مع ما تتطلبه المنافسات الرياضية.

وأيضاً يرجع الباحث هذا التحسن في القدرات البدنية إلى فاعلية البرنامج التدريبي بأسلوب التدريب الضاغط الذي استخدمه الباحث والذي تم اعداده وفق الأسس العلمية مراعيًا فيه شدة وحجم التمرينات وكذلك الراحة البيئية بما يتلاءم مع قدرات اللاعبين، مما يؤكد صحة التخطيط لهذا البرنامج والذي انعكس على تحسين مستوى اللاعبين في القدرات البدنية.

وهذا ما أكدته ليزا يعقوب (2022) بأن التمرينات التي تتناسب وقدرات اللاعبين والتي تكون مشابهة لظروف المباريات والتي تعتمد على التدرج بالحمل التدريبي تساعد على تكيف جسم اللاعب دون الهبوط في المستوى ومن خلال اعتماد التدريب على مسافات قصيرة وبإداء سريع.

كذلك فإن التمرينات التي استخدمها الباحث في البرنامج التدريبي كانت متشابهة بقدر كبير للحركات التي سينفذها في المباريات.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

في ضوء هدف الدراسة وحدود مشكلة الدراسة واعتماداً على النتائج وتفسيرها توصل الباحث إلى:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية للبرنامج التدريبي باستخدام أسلوب التدريب الضاغط لدى لاعبي كرة اليد بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي حيث بلغت نسبة التحسن لجميع القدرات البدنية 22.38%.

2. وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد ولصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن لاختبار الوثب إلى أعلى 26.12%، و لاختبار رمي كرة طيبة 3 كجم بلغت نسبة التحسن 18.24%، و لاختبار ثني الجذع من الجلوس خلال 15 ث بلغت نسبة التحسن 21.54%، و لاختبار عدو 30م من البدء الطائر بلغت نسبة التحسن 26.44%، و لاختبار الجري الزقزاعي 10×4م بلغت نسبة التحسن 12.56%، و لاختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف بلغت نسبة التحسن 19.79%، و لاختبار التصويب على المرمى بلغت نسبة التحسن 32%.

التوصيات:

- على المدربين استخدام تدريبات التدريب الضاغط بصورة متكاملة لما لها من تأثير واضح على القدرات البدنية للاعبين.
- تدريب اللاعبين على أساليب تدريبية مشابهة لظروف المنافسة ولا سيما بأسلوب التدريب الضاغط.

- التأكيد على اتباع مبدأ التدرج بدرجات الحمل التدريبي الخارجي من شدة وحجم وكثافة بشكل علمي لتجنب الإصابات وبالتالي تحسين المستوى.
- توفير الوسائل التدريبية الملائمة لتطوير القدرات البدنية لدى اللاعبين.
- تقنين الأحمال بما يتناسب مع قدرات اللاعبين ومراعاة الفروق الفردية بينهم أيضاً.
- عمل أبحاث أخرى باستخدام أسلوب التدريب الضاغظ في تحسين المهارات بكرة اليد والألعاب الرياضية الأخرى.

المراجع:

- أبو حلوة، محمد. (2016). التخطيط في التدريب الرياضي، دار أمجد للنشر والتوزيع.
- الأقرع، هشام والعبسي، تامر. (2021). تأثير تدريبات القوة المميزة بالسرعة في المنحدرات القدرة الهوائية القصوى والمستوى الرقمي للاعبين منتخب فلسطين لألعاب القوى، مجلة جامعة الأزهر بغزة سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد 23، العدد 2، ص 293-304.
- البهادلي، حسن. (2024). تأثير برنامج تدريبي وفقاً لأسلوب التدريب الضاغظ في بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين منتخب تربية ميسان بكرة القدم، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، العدد 29، المجلد 2، ص 1-14.
- البيك، علي وأبو زيد، عماد. (2003). المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية (نظريات وتطبيق)، دار المعارف، الإسكندرية، مصر.
- الجيالي، عويس والجبالي، تامر. (2012). التدريب الرياضي- النظرية والتطبيق، درا GMS، القاهرة، مصر.
- الحاوي، يحيى. (2003). المدرب الرياضي بين الأسلوب الاعتيادي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، القاهرة، مصر.
- زاهر، عبد الرحمن. (2019). استراتيجية تدريس ألعاب القوى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- عبد المجيد: مروان والياسري محمد. (2010). اتجاهات حديثة في علم التدريب، بغداد.
- الفتاح، وجدي والسيد، محمد. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر.
- القنواطي، محمود. (2023). تأثير التدريب الضاغظ على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لسباحي 50 متر زحف على البطن، المجلد 30، العدد 32، ص 312-331، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر.
- كاظم، حيدر وعيسى، عامر وعبد المحسن، أمجد. (2019). تأثير التدريب الضاغظ لتطوير بعض المتطلبات البدنية والأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد 61، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، العراق.
- متولي، محمود وشعيب، محمود وعلي، إيمان وعرفات، محمد. (2023). فاعلية برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الضاغظ على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لعدائي ال 100 متر عدو، مجلة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد 3، كلية التربية الرياضية بالزقازيق، جامعة الزقازيق، مصر.
- موسي، علي. (2019). تأثير تدريبات المقاومات في تطوير القدرة اللاهوائية ومؤشر دقة الضرب الساحق لدي لاعبي كرة الطائرة. مجلة علوم التربية الرياضية. المجلد 12، العدد 6، ص 209-227.
- يعقوب، ليزا. (2022). أثر تدريبات بالأسلوب الدائري لبناء التحمل في تطوير بعض القدرات الحركية لأشبال كرة القدم بأعمار (13-15) سنة، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد 4، العدد 5، كلية التربية الرياضية، جامعة الكوفة، العراق.

[Sofie Kent](#), [Tracey J. Devonport](#), [Andrew M. Lane](#), and [Wendy Nicholls](#). (2022). Implementing a pressure training program to improve decision-making and execution of skill among premier league academy soccer players, [Journal of Applied Sport Psychology](#) Volume 34, - Issue 4.

William R. Lova , Mike Stokerb, Joanne Butt and Ian Maynardd. (2022). Pressure Training: From Research to Applied Practice, [Journal of Sport Psychology in Action](#), <https://doi.org/10.1080/21520704.2022.2164098>.