

- ١ -



جامعة سوهاج  
مجلة سوهاج لعلوم وفنون

كلية التربية الرياضية  
التربية البدنية والرياضة

## " تأثير استخدام تدريبات Hopz على تنمية القدرة العضلية ومستوى الأداء المهارى فى كرة اليد"

د/ شيماء عصام شاكر محمد

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد الخامس عشر - مارس ٢٠٢٥م  
الترقيم الدولي: ( print ISSN 2682-3748 ) online (ISSN 2682-3837)

" تأثير استخدام تدريبات "Hopz" على تنمية القدرة العضلية ومستوى الأداء المهارى فى كرة اليد "

\*شيماء عصام شاكر محمد

### المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر تخطيط التدريب من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع كفاءة اللاعبين بما يسمح لهم بتحقيق مستوى أفضل لأداء متطلبات النشاط الممارس فى المنافسات الرياضية المختلفة ، حيث ان الوصول للمستويات العالية فى أى من الأنشطة الرياضية لا يكون وليد الصدفة، بل نتيجة لوضع خطة طويلة المدى ذات أهداف محددة قد تمتد لسنوات طوال لتسهم فى أعداد لاعب رياضى ناجح

(١٦ : ٣٩)

يذكر "احمد شادى النمر" (٢٠١٠) الى أن ما يميز التدريب الرياضى الحديث أن الاتحادات الرياضية الحالية تضع أهدافا لها تسعى جاهدة للوصول اليها وتعمل على تحقيقها ، ومن هنا أهتمت الدول المتقدمة بأعداد الخطط والبرامج التدريبية على جميع المستويات العمرية وظهرت انواع كثيرة من الخطط والبرامج التدريبية . (٢ : ٢)

ويشير "محمد حسن علاوى" ومحمد نصر الدين رضوان" (٢٠٠١) أنه أصبح توفير الأدوات والأجهزة المساعدة من العناصر الأساسية التى يقوم عليها أى برنامج لتخطيط التدريب الرياضى وذلك لانه ليس من الممكن أن يرتفع مستوى اللاعبين دون توفير أدوات لازمة لنجاح تلك البرامج ، فهناك العديد من الأدوات والأجهزة التى ظهرت مؤخرا تستخدم فى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات الاساسية فهذه الأدوات من الضروريات فى التدريب لاسهامها فى المشاركة الايجابية للاعبين بعملية التدريب وبث روح الحماس والرغبة فى مواصلة الأداء إضافة الى ادخل عنصر التشويق والسرور فى نفوس اللاعبين (٢١ : ١٥)

يرى "كمال عبد الرحمن درويش وآخرون" (٢٠٠٢) أن أداء المهارة بنجاح يتطلب توافر عنصرا بدنيا أو أكثر خاص بهذه المهارة وأن تكرار أداء المهارة بأساليب وطرق مختلفة مثل استخدام نفس الأداة (الكرة) أو بأداة أثقل أو اخف وزنا او بعد جري مسافة معينه او بعد أداء مهارة من خلال التدريب على تنميه المهارات يعتبر من أنسب الوسائل لتنمية الصفات البدنية الخاصة التى تتطلبها اللعبة . (٢٠ : ١٣٥)

ويذكر كلا من " وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد" (٢٠٠٢) أن الهدف من الإعداد البدني هو تنمية وتحسين حالة الفرد بإعداده بدنياً وحركياً لإنجاز متطلبات النشاط الرياضي أثناء التدريب والمنافسة بأقل مجهود جسماني مع القدرة على سرعة عودة اللاعب لحالته الطبيعيه. (٣٦ : ٣٦٢)

ويشير "مفتى ابراهيم حماد" (٢٠٠٤) أن كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية منفصل ومختلف عن العناصر الأخرى ، ولكن هناك علاقات قد تربط بين خصائص كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية بينها وبين بعضها ، وأن عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بأداء المهارات الحركية " المهارية " تتكون من القوة والتحمل العضلي والسرعة والرشاقة والالتزان والقدرة العضلية والتوافق وزمن رد الفعل ( ٣٠ : ٢٨ ، ٣٧ )

ويذكر كلا من " محمد حسن علاوى " ، "ابوالعلا عبدالفتاح (٢٠٠٠) أن القدرة العضلية تعد من العناصر البدنية الهامة فى كثير من الأنشطة الرياضية فهي مكون مركب من القوة العضلية والسرعة ، وقد يظن أن الفرد الذى يمتلك قوة عضلية وسرعة يستطيع أن يحقق أرقاماً مرتفعة فى اختبارات القدرة العضلية ، وهذا الرأى ليس صواباً فى كل الاحوال . (٢٣ : ٧٩)

ويضيف " عادل عبد البصير " (١٩٩٩) أن القدرة العضلية تلعب دوراً هاماً كأحدى الصفات الأساسية لمكونات الإعداد البدني الذي تميز الأنشطة الرياضية . (١٤ : ٥٨)

كما يذكرون "كمال عبدالرحمن درويش وآخرون" (٢٠٠٢) أن المهارات الحركية المتنوعة لدى اللاعب تنعكس على نمو الصفات البدنية وهناك ارتباط بين المخزون من المهارات والصفات البدنية فمثلاً أداء تدريبات التصويب تفيد فى تطوير القدرة وتدريب الدفاع والهجوم الخاطف تفيد فى تطوير صفة السرعة والتحمل كما ان تدريبات الخداع والتنطيط تفيد فى تطوير عنصرى الرشاقة والتوافق . (٢٠ : ١٩)

ويشير "مارتن توما Martin Tuma" (٢٠١٤م) أن التدريب بأدوات المقاومة يعتبر أحد وسائل تنفيذ التدريب الوظيفي والقوة الوظيفية فهي تساهم فى تطوير الأداء الحركي ، لانه يمكن تدريب العديد من المجموعات العضلية المختلفة بها ، حيث يساعد الأداء الحركي الواسع فى تنمية تلك العضلات العاملة فى النشاط التخصصي الممارس. (٤٢ : ٥٥)

وتؤكد "ساميه احمد الهجرسي" (٢٠٠٤) الى أهمية الاستفادة القصوى من الأدوات المتنوعة والأجهزة لتحسين اللياقة البدنية وضمان التقدم والتطور للمستوى البدني والمهارى لدى اللاعبين (١٠ : ١٦٠)

أن أداة (HOPZ) تتكون من حزام للخصر قابل للتعديل ، متصل به أثنان من الأشرطة المطاطية تصل ما بين رسغ القدمين وحزام الخصر ومن مميزاتهما السماح بالممارسه للأكبر عدد من التدريبات المتنوعة ، هي خفيفة الوزن وصغيرة الحجم يمكن اصطحابها لأي مكان، والمساهمة في تنميه عناصر اللياقة البدنية دون الحاجة إلى أى أدوات أخرى، وتنمى جميع العناصر من خلال أداة واحدة فقط تعمل على تدريب قوة الساق المتفجرة ويقوي العضلات لقفزة رأسية أعلى ، ولجميع الفئات العمرية للذكور والإناث والرياضيين وغير الرياضيين والأصحاء وأصحاب الإعاقة الجسدية، كما يمكن تنميه عناصر اللياقة البدنية العامة والمهارات الرياضية الخاصة .(٤٤)

ومن خلال أداة (HOPZ) يستخدم وزن الجسم ضد الجاذبية لبناء القوة والتوازن والتوافق والمرونة ولتنمية القدرة العضلية والرشاقة وتحمل القوة، وتعتمد في أدائها على الحوض والركبتين والقدمين بأستخدام مجموعة من التدريبات المختلفة ويمكن أستخدامها للجميع دون التفرقة في العمر أو الجنس، وبطرق متنوعة، كما يمكن تعديلها طبقاً للفروق الفردية للممارسين . (٤٥)

حيث ظهر الاهتمام في الآونة الأخيرة في التدريب الرياضي بالأجهزة والأدوات الحديثة التي توفر الوقت والجهد وتعمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية وسلاسة الأداء الحركي ومن أهم هذه الأدوات أداة (HOPZ) فهي من الوسائل الحديثة التي يخلق من خلالها برنامج تدريبي فعال يمكنه تحسين الأداء الرياضي، ويمكن تنمية متغيرات اللياقة البدنية العامة والمهارات الرياضية الخاصة حيث يمكن إدماجها في البرامج الرياضية للرياضات المختلفة مثل : التنس ، اليد ، السباحة، القدم ، السلة ، فنون الدفاع عن النفس ، جمباز ، وغيرها من الألعاب الرياضية . (٤٤)

وتشير " شيماء عصام شاكر" (٢٠٢٢) ان كرة اليد من الرياضات التي تتطلب استخدام أدوات وأجهزة تدريبية حديثة تسهم في تنمية قدرات ومستويات اللاعبين معتمدة على أمكانياتهم الفردية بحيث يصلو بهذه القدرات الى الكفاءة والأرتقاء بالمستوى البدني والمهاري لديهم . (١٣ : ٨)

ومن خلال إطلاع الباحثة علي المراجع العلمية والدراسات السابقة التي استخدمت تدريبات المقاومات مثل دراسة " شاهنده عمر النوبي" (٢٠٢٣)(١٢) ، ودراسة " عطيات محمد محمد " (٢٠١٧)(١٦) والذي طبقت في رياضة الجمباز الإيقاعي وقد أبرزت نتائج كافة الدراسات علي مدي تطور مستوي اللاعبين بدنياً ومهارياً وعلي وجه الخصوص والتي أصدرت أن نتائج اللاعبات الذين قاموا باستخدام تدريبات أداة (Hopz) ارتفع مستواهم البدني والمهاري .

وعلى حد علم الباحثة وجدت ندرة الأبحاث الأجنبية والعربية التي تناولت تأثير تدريبات (Hopz) في كرة اليد بشكل عام والقدرة العضلية للرجلين والأداء المهاري بشكل خاص ، ومن خلال

خبرة وعمل الباحثة الأكاديمية في محاضرات الفرقة الثالثة (طالبات) وجدت صعوبة أثناء تعليم بعض مهارات كرة اليد المقررة لهم داخل الملعب ويرجع هذا القصور في القدرة العضلية و العناصر البدنية الخاصة الأخرى لديهم وهذه المشكلة أدت الى عزوف الطالبات من اختيار كرة اليد كتخصص دقيق ولوحظ ذلك فى آخر (٣\_٥) دفاعت (٢٠٢٤ / ٢٠٢٣ / ٢٠٢٢) وذلك لما يواجه من صعوبة وعدم قدرة فى تعلم بعض المهارات رغم المجهود المبذول معهم من استخدام طرق وأدوات تعليم وتدريب مختلفة . وهذا ما دعى الباحثة لأستخدام أدوات حديثة تسهم فى تعليم الأداء الحركى الصحيح للمهارة وإن كان هناك أستخدام لبعض الأدوات التدريبية الأ أن أداة (Hopz) تعتمد فى أدائها على عضلات البطن والظهر والحوض بإستخدام مجموعة من التدريبات المتعددة وفى اتجاه العمل العضلى التخصصى وبالتالي يمكن تحسين القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية والدفاعية لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، وذلك من خلال إعداد تمرينات بدنية ومهارية بأستخدام أحمال تدريبية داخل برنامج تدريبي لأداة (Hopz) ومن هنا جاءت فكرة البحث .

#### أهداف البحث

يهدف هذا البحث " تحسين بعض مهارات كرة اليد من خلال تنمية القدرة العضلية بأستخدام تدريبات "Hopz" لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا ."

#### فروض البحث :

١\_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى (القدرة العضلية . تحمل القوة) ومستوى الأداء المهارى ( التمرير، التصويب ، التحركات الدفاعية) ، لصالح القياس البعدى .

٢\_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى (القدرة العضلية . تحمل القوة) ومستوى الأداء المهارى ( التمرير، التصويب ، التحركات الدفاعية) ، لصالح القياس البعدى

٣\_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى (القدرة العضلية ، تحمل القوة) ومستوى الأداء المهارى ( التمرير، التصويب، التحركات الدفاعية)، ولصالح المجموعة التجريبية .

## مصطلحات البحث :

### \*أداة "Hopz vertical Jump trainer" :

نوع من التدريبات تستخدم وزن الجسم ضد الجاذبية لبناء القوة والتوازن والتوافق والمرونة ولتطوير القدرة العضلية والرشاقة وتحمل القوة، وتعتمد في أدائها على زيادة قوة الساق المتفجرة وتقوية عضلات الجسم السفلية لزيادة القدرة على القفز . (١٦ : ٤)  
الأداء الحركي :

قدرة اللاعب على أداء المهارات بالقوة المناسبة والمرونة والأنسيابية للعمل على تحقيق الهدف في أداء تلك المهارات . (١٣ : ٤)

## الدراسات السابقة :

١\_ دراسة "فيريانتى زارا براتيوى ، هارى سيتيجونو ، يوسف فؤاد Febrianti Zarra pratiwi Hari setijono dan , yusuf fuad" (٢٠١٨)(٤٠) ، بإجراء دراسة بعنوان "تأثير تدريب القفزات المخروطية الأمامية PLYOMETRIC والعداد تدريب القفز بالحركة الى القوة وقدرة الساق عضلات ، وهدف الدراسة تحسين أداء رياضى الكرة الطائرة وكرة السلة باستخدام القفزات المخروطية الامامية PLYOMETRIC وطرق تدريب القفز بالحركة المضادة PLYOMETRIC، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات واتباع القياس القبلى والبعدى لهما، وعينه البحث (٣٠) طالب تم تقسيمهم بالتساوى ، وأظهرت نتائج الاختبارات أن طريقة تمرين القفزات المخروطية الامامية البليومترية أظهرت تأثيراً معنوياً على متغيرات القوة والقدرة العضلية .

٢\_ قامت "عطيات محمد محمد" (٢٠١٩)(١٦) بإجراء دراسة بعنوان "برنامج تدريبي باستخدام أداة HOPZ وآثره على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض الوثبات فى جمباز الايروبيك دانس " ، وهدف الدراسة تصميم برنامج تدريبي باستخدام أداة HOPZ للتعرف على أثر تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض الوثبات للاعبات جمباز الايروبيك دانس ، وأجريت الدراسة على عينة (٨) لاعبة من لاعبات الايروبيك دانس بنادى النوبى العام بالاسماعيلية للموسم (٢٠١٨\_٢٠١٩) ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة وتطبيق القياسين القبلى والبعدى لهم ، وكانت أهم النتائج ان برنامج تدريبات بأداة Hopz المقترح ادى الى حدوث تحسن واضح ملحوظ فى مستويات أداء الوثبات قيد البحث بالنسبة للمجموعة التجريبية .

٣\_ قامت "سهيلة أبو بكر سيف" (٢٠٢٤) (١١) بإجراء دراسة بعنوان "تأثير تدريبات (Hopz) على القدرة العضلية وبعض المتغيرات المهارية فى التنس" وهدف الدراسة التعرف على تأثير تدريبات (Hopz) على القدرة العضلية للرجلين ، بعض التغيرات المهارية (دقة الضربة المستقيمة الامامية والخلفية ، دقة الضربة القطرية الامامية والخلفية ، تحركات القدمين ) للاعبى التنس ، وأجريت الدراسة على عينة عمدية من طلاب الفرقة الرابعة بتخصص العاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا بلغ عددهم (٤٢) لاعب ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة وتطبيق القياسين القبلى والبعدي لهم ، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسطى رتب القياسين القبلى والبعدي فى القدرة العضلية ومستوى بعض المتغيرات المهارية ولصالح القياس البعدي

٤\_ قامت "شاهنده عمر نوبى" (٢٠٢٤) (١٢) بإجراء دراسة بعنوان "تأثير تدريبات باستخدام أداة (Hopz) على مستوى أداء الجملة الحركية فى الجمباز والايقاع " ، وهدف الدراسة التعرف على تأثير تدريبات (HOPZ) على مستوى أداء الجملة الحركية فى الجمباز الإيقاعي على مستوى أداء الجملة الحركية ، وأجريت الدراسة على عينة عمدية من طالبات الفرقة الثانية وعددهم (٣٠) طالبة ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياس القبلى والبعدي لهما ، وكانت أهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات أداة HOPZ "أثر تأثيراً إيجابياً في تحسين مستوى أداء الجملة الحركية لطالبات الفرقة الثانية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت نسبة التحسن (٤٨%) .

#### خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث : سوف تستخدم الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبيجراء القياس القبلى والبعدي لهما .

#### مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعى (٢٠٢٤\_ ٢٠٢٥) ممن تتراوح اعمارهم (١٧\_٢٠) وحددت الباحثة طالبات الفرقة الثالثة مجتمعا لبحثها.

#### عينة البحث :

تم اختيار عينة عمدية قوامها (٤٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، حيث تم تقسيمهم الى (٢٠) طالبة للمجموعة التجريبية ، (٢٠) طالبة للمجموعة الضابطة ، (٢٠) طالبة لأجراء التجارب الاستطلاعية وكذلك المعاملات للاختبارات المستخدمة .

#### اعتدالية العينة:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفطح في (السن، الطول، الوزن)

(ن=٦٠)

القياسات		أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
الأساسية	السن (سنة)	١٩.٠٠٠	٢١.٠٠٠	٢٠.٠٠٥	٠.٣٨	٠.٥٠	٣.٩٦
	الطول (سم)	١.٥٥	١.٦٨	١.٦١	٣.٤٨	٠.٢٦	١.٢١
	الوزن (كجم)	٤٨.٠٠٠	٦٨.٠٠٠	٥٨.٥٣	٥.٢٤	٠.٢٩	٠.٩٥

يتضح من جدول (١) أقل وأعلى قيمة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياسات الأساسية والبدنية والمهارية ، حيث جاءت معاملات الإلتواء تقترب من الصفر ومعاملات التفطح تنحصر ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث في القياسات الأساسية

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفطح في الاختبارات البدنية

(ن = ٦٠)

الاختبارات			أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
القدرة العضلية للذراعين	اختبار رمي ثقل وزنة ٩٠٠ جم من مستوى الكتف	يمين	٧.٠٠٠	٩.٠٠٠	٧.٩٢	٠.٥١	٠.٢٧	٠.٩٤
		يسار	٦.١٢	٨.٤٠	٧.٠٥	٠.٦٢	٠.١٤	١.٣٧
القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	سم	٧.٠٠٠	٩.٠٠٠	٧.٠٤١	٥.٠٧	٠.٤٨	٠.٤٦
تحمل القوة	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين	عدد	١٠.٠٠٠	١٤.٠٠٠	١١.٩٠	١.١٣	٠.٠٢	٠.٨٣

يتضح من جدول (٢) أقل وأعلى قيمة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياسات البدنية ، حيث جاءت معاملات الإلتواء تقترب من الصفر ومعاملات التفطح تنحصر ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية .



جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفطح في في الاختبارات المهارية

(ن = ٦٠)

معامل التفطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أعلى قيمة	أقل قيمة	الاختبارات		
٠.٨٣	٠.٦٧	٠.٩١	٣.٣٦	٦.٠٠	٢.٠٠	عدد	اختبار التصويب بالوثب عاليا ١٠ كرات	التصويب
٠.٧٤	٠.٠٣	٠.٩٣	١٦.٦٠	١٨.٤٠	١٥.٠٠	متر	رمى الكرة من الوثب لاقصى مسافة	
٠.٤١	٠.٢٦	١.٠٩	٢.٥٥	٥.٠٠	١.٠٠	درجة	اختبار التمرير من الجرى ذهاب وعودة لليمين واليسار	التمرير والاستلام
١.٠٢	٠.٦٩	٢.٧٧	٥.١٢	٦.٦٢	٥.٢٢	ثانية		
٠.١٢	٠.٥٧	٣.٧٥	٣٢.٧٨	٤٢.٠٠	٢٧.٠٠	درجة	التحركات الدفاعيه المتنوعة	التحركات الدفاعية
٠.٦٥	٠.٤٤	١.٤٥	١١.٠١	١٤.٠٠	٩.٠٠	عدد		

يتضح من جدول (٣) أقل وأعلى قيمة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياسات الأساسية والبدنية والمهارية، حيث جاءت معاملات الإلتواء تقترب من الصفر ومعاملات التفطح تنحصر ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث في الاختبارات المهارية .

شروط اختيار عينة البحث :-

قامت الباحثة عند اختيار عينة البحث بمراعاة أن تكون الطالبات في المرحلة السنية من (١٧) الى (٢٠) سنة ونظرا لاختيار الباحثة لأفراد العينة في المجموعة الضابطة من الفرقة الثالثة وفي المجموعة التجريبية طالبات الفرقة الثالثة ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج التدريبي لتدريبات ( Hopz )

التكافؤ والتجانس بين مجموعتي البحث :

قامت الباحثة بإجراء الضبط التجريبي المناسب لطبيعة البحث وذلك بتقسيم عينة البحث الأساسية الى المجموعة التجريبية والضابطة ثم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في القياسات الأساسية وبعض القدرات البدنية والمهارية .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة للقياس القبلي في القياسات الأساسية

(ن = ٤٠)

نسبة الفرق %	الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة ن = ٢٠		المجموعة التجريبية ن = ٢٠		القياسات
			ع±	س-	ع±	س-	
٠.١٤	٠.٠٣	٠.٠٢	٠.٤٠	٢٠.٠٨	٠.٣٩	٢٠.٠٥	السن (سنة)
٠.٦٢	٠.٠١	٠.٥٨	٣.١٥	١.٦١	٣.٨٧	١.٦٠	الطول (سم)
٠.٦٨	٠.٤٠	٠.٢٤	٥.٠٧	٥٧.٨٥	٥.٤٠	٥٨.٢٥	الوزن (كجم)

\*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢ ، عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٧٥٠

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة "ت" المحسوبة للقياس القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات الاساسية ، حيث تراوحت نسبة الفروق في القياسات الأساسية ما بين (٠.١٤% : ٠.٦٨%)

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة للقياس القبلي في الاختبارات البدنية (ن = ٤٠)

نسبة الفرق %	الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة ن = ٢٠		المجموعة التجريبية ن = ٢٠		الاختبارات
			ع±	س-	ع±	س-	
١.١٢	٠.٠٩	٠.٥٢	٠.٥٢	٨.٠٦	٠.٥٥	٧.٩٧	يمين اختبار رمى ثقل وزنة ٩٠٠ جم من مستوى الكتف
١.٩٦	٠.١٤	٠.٦٦	٠.٥٥	٧.٠٤	٠.٧١	٧.١٨	يسار القدرة العضلية للذراعين
٠.٦٢	٠.٥٥	١.٤٧	١.٦٢	٧١.٧٠	١.٠٨	٧١.٢٥	سم القدرة العضلية للرجلين
١.٢٦	٠.١٥	٠.٤١	١.١٩	١١.٩٥	١.١٥	١١.٨٠	عدد القدرة تحمل القوة

\*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢ ، عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٧٥٠

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة " ت " المحسوبة للقياس القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البدنية، حيث تراوحت نسبة الفروق في الاختبارات البدنية ما بين (٠.٦٢% : ١.٩٦%) .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة للقياس القبلي في الاختبارات المهارية

( ن = ٤٠ )

نسبة الفرق %	الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة ن = ٢٠		المجموعة التجريبية ن = ٢٠		الاختبارات		
			ع±	س-	ع±	س-	عدد	اختبار التصويب بالوثب عاليا ١٠ كرات	التصويب
٢.٧٧	٠.١٠	٠.٣٦	٠.٨٧	٣.٦٥	٠.٨٨	٣.٥٥	عدد	اختبار التصويب بالوثب عاليا ١٠ كرات	
١.٦٨	٠.٢٨	٠.٩٢	٠.٩١	١٦.٨٠	٠.٩٨	١٦.٥٢	متر	رمي الكرة من الوثب للأقصى مسافة	
١.٩٤	٠.٠٥	٠.١٤	١.١٨	٢.٥٥	١.١٤	٢.٦٠	درجة	اختبار التمرير من الجري ذهاب وعودة لليمين واليسار	التمرير والاستلام
٣.٩٢	٠.٠٢	١.٢٥	٠.٦٣	٥.٧٢	٠.٦٤	٥.٧١	ثانية		
٣.٨٠	١.٢٥	١.٠٩	٣.٨٠	٣٢.٢٥	٣.٤٥	٣٣.٥٠	درجة	التحركات الدفاعية المتنوعة	التحركات الدفاعية
٧.١٧	٠.٨٠	١.٧٤	١.٤٤	١٠.٧٥	١.٤٦	١١.٥٥	عدد		

\*مغوية " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢ ، عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٧٥٠

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة " ت " المحسوبة للقياس القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات المهارية ، حيث تراوحت نسبة الفروق في الاختبارات المهارية ما بين (١.٦٨% : ٧.١٧%) .

وسائل وأدات جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدمت الباحثة ما يلي :

اولا : المراجع والدراسات العلمية :

قامت الباحثة بالأطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب بصفة عامة وفي

كرة اليد بصفة خاصة وكذلك الدراسات المرجعية المرتبطة بالبحث

(٩)(١٩)(٢٢)(٢٤)(٢٨)(٣٢)(٣١)(٣٣)(٣٥)(١٨)(٧)(٢٠) للاستفادة من تلك الدراسات والمراجع لتحديد المتغيرات البدنية والمهارية المرتبطة بالبحث وكذلك الأختبارات المناسبة لقياس تلك المتغيرات وأيضا عند تحديد البرنامج التدريبي لأداة "Hopz" وتصميم التدريبات ولذلك استخدمت الباحثة بعض الأجهزة والأدوات المساعدة .

ثانيا : الاجهزة العلمية والادوات :

- \_\_\_ جهاز رستاميتير Restameter Pe لقياس الطول والوزن / سم .
- \_\_\_ ساعة إيقاف ( Stop watch ) لقياس الزمن لأقرب (٠ . ٠١) من الثانية .
- \_\_\_ أداة "Hopz" .



\_\_\_ لجمع البيانات الخاصة بالاختبارات تم استخدام الادوات التالية :

- " مقعد سويدي - كراسى - ٣٠ من أقماع ملونة - مراتب رياضية شخصية - شرائط لاصقه - كرات طبية - كاميرا ديجيتال - مقعد سويدي \_ أساتك مطاطة - أطواق ملونة \_ طباشير - شرائط قياس - صفارة - اعلام - كرات يد - أطواق - استمارات تفرغ نتائج - مستطيلات متداخله - صناديق مختلفة الارتفاع - رايات ملونة . ملعب كرة يد قانونى \_ عقل حائط \_ حائط تدريب \_ جهاز كمبيوتر محمول "

ثالثا : الاستمارات :

- أستمارة تسجيل البيانات الشخصية بالطالبات (الاسم ، السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) ملحق (١) .

- أستمارة تسجيل قياسات الاختبارات البدنية قيد البحث ملحق (٢)

- أستمارة تسجيل قياسات الاختبارات المهارية قيد البحث ملحق (٣)

رابعا : أولا: الاختبارات البدنية قيد البحث:

- اختبار رمى ثقل ووزنه ٩٠٠ جم من مستوى الكتف (القدرة العضلية للذراعين)
- اختبار الوثب العريض من الثبات (القدرة العضلية للرجلين)

- اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثنى الكرتين ( تحمل القوة) ملحق (٤)

ثانياً: الاختبارات المهارية :

- اختبار رمى الكرة من الوثب لأقصى مسافة . (قياس القدرة العضلية الموجهة داخل قطاع الرمي)
- اختبار التحركات الدفاعية . (التحركات الدفاعية المتنوعة)
- اختبار التصويب بالوثب عاليا ١٠ كرات . (التصويب )
- اختبار التمرير من الجرى ذهاب وعودة لليمين واليسار (التمرير من الجرى)
- اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة . ( التحركات الدفاعية ) ملحق (٥)

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية في الفترة من الأحد الموافق ٩/٢٩ / ٢٠٢٤م حتى الثلاثاء الموافق ١٠/١ / ٢٠٢٤م ، واستهدفت هذه الدراسة :

- التأكد من صلاحية الاختبارات المستخدمة ومدى مناسبتها لعينه البحث .
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس للاختبارات .
- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- اختبار المساعدين وتدريبهم على إجراء القياسات .
- التعرف على الصعوبات التي قد تتعرض لها الباحثة .
- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث .

المعاملات العلمية : أولا : الصدق :

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والغير مميزة ومعامل الصدق التمييزي في الاختبارات البدنية

(ن=٢٠)

نسبة الفرق %	الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة غير المميزة ن = ١٠		المجموعة المميزة ن = ١٠		الاختبارات		
			ع±	س-	ع±	س-			
١١٧.٧٥	٦.٥٠	١٤.٣٣	٠.٢٥	٢.٢٧	٠.٢٢	٨.٧٧	يمين	اختبار رمى	القدرة

يسار	ثقل وزنة ٩٠٠ جم من مستوى الكتف	عضلية للذراعين
١٨.١٠	١.٢٨	٩.٧٠
١٧.٧٧	١٤.٢٠	١٢.١١
٢٥	٣.٠٠	١٢.٧٢
سم	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين
٧.٧١	٠.٣٥	٦.٤٣
٨٧.٠٠	٢.٦٢	٧٢.٨٠
١٣.٥٠	٠.٥٣	١٠.٥٠
عدد	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين	تحمل القوة

\* معنوية " ت " عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣ ، عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٨٦١

يتضح من جدول (٧) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعة المميزة و غير المميزة لإيجاد صدق مقياس الاختبارات البدنية، وجود فروق معنوية في جميع المتغيرات بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٩.٧٠ : ١٤.٣٣) وهذه القيمة معنوية عند مستوى ٠.٠٥ مما يؤكد أن المتغيرات تتسم بالصدق التمييزي، وأنها تقيس ما وضعت من أجله.

#### جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والغير مميزة ومعامل الصدق التمييزي في الاختبارات المهارية

(ن=٢٠)

الاختبارات	المجموعة المميزة ن = ١٠		المجموعة الغير مميزة ن = ١٠		قيمة "ت" المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	نسبة الفرق %
	ع±	س-	ع±	س-			
التصويب	عدد	٥.٤٠	٠.٥٢	٢.٥٠	١٢.٤٢	٢.٩٠	٧٣.٤١
	اختبار التصويب بالوثب عاليا ١٠ كرات	١٨.١٧	٠.١٥	١٥.٧٥	٠.٤٩	١٤.٩٥	١٤.٢٦
التمرير والاستلام	درجة	٤.٥٠	٠.٥٣	١.٧٠	٠.٨٢	٢.٨٠	٩٠.٣٢
	اختبار التمرير من الجري ذهاب وعودة لليمين واليسار	٧.٩٢	٠.٤٧	٥.٦٩	٠.٤٨	١٤.٢٧	٣٢.٧٧
التحركات الدفاعية	درجة	٤.٠٠	١.٤٩	٢٨.٩٠	١.٦٠	١٦.٠٧	٣٢.٢٢
	التحركات الدفاعية المتنوعة	١٣.٣٠	٠.٤٨	٩.٨٠	٠.٧٩	١١.٩٦	٣٠.٣٠

\* معنوية " ت " عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣ ، عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٨٦١

يتضح من جدول (٨) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعة المميّزة و غير المميّزة لإيجاد صدق مقياس الاختبارات المهارية، وجود فروق معنوية في جميع المتغيرات بين المجموعتين لصالح المجموعة المميّزة، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٩.٠٥ : ١٦.٠٧) وهذه القيمة معنوية عند مستوى ٠.٠٥ مما يؤكد أن المتغيرات تتسم بالصدق التمييزي، وأنها تقيس ما وضعت من أجله. ثانياً: الثبات :-

تم التحقق من ثبات القياسات البدنية والمهارية عن طريق اعادة التطبيق وبفارق زمني ٣ أيام من التطبيق الأول يوم الاثنين ١٠/٧ / ٢٠٢٤ ، الخميس ١٠/١٠ / ٢٠٢٤ وذلك بحساب قيمة "ت" ومعامل الثبات بين التطبيقين.

### جدول (٩)

دلالة الفروق بين التطبيق الأول واعداد التطبيق ومعامل الثبات في الاختبارات البدنية

(ن = ٢٠)

معامل الثبات "ر"	قيمة "ت" المحسوبة	اعادة التطبيق		التطبيق الاول		الاختبارات		
		ع±	س-	ع±	س-			
**٠.٩٩٩	٣.٨١	٠.٧٩	٨.٠٥	٠.٨٠	٨.٠١	يمين	اختبار رمى ثقل وزنة ٩٠٠ جم من مستوى الكتف	القدرة العضلية للذراعين
**٠.٩٩٩	٦.٦١	٠.٧٠	٧.٠٩	٠.٧١	٧.٠٦	يسار		
**٠.٩٩٧	٢.٣٤	٧.٥٣	٨٠.٢٠	٧.٧١	٧٩.٩٠	سم	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين
**٠.٩٦٨	٢.١٧	١.٦١	١٢.٢٠	١.٦٢	١٢.٠٠	عدد	الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين	تحمل القوة

\* معنوية " ت " عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣ ، عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٨٦١

\*\* معنوية " ر " عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٣٢ ، عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٥٤٨

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين التطبيق واعداد التطبيق في القياسات البدنية، ووجود دلالة معنوية في قيمة معامل الثبات (ر) حيث تراوحت القيم ما بين (٠.٩٦٨ ، ٠.٩٩٩) مما يدل على ثبات القياسات لطالبات الفرقة الثالثة .

جدول (١٠)

جدول (١٠) دلالة الفروق بين التطبيق الأول واعدادة التطبيق ومعامل الثبات في الاختبارات المهارية

(ن = ٢٠)

معامل الثبات "ر"	قيمة "ت" المحسوبة	اعادة التطبيق		التطبيق الاول		الاختبارات		
		ع±	س-	ع±	س-			
٠.٩٨١	١.٤٥	١.٥٧	٤.٠٥	١.٥٨	٣.٩٥	عدد	اختبار التصويب بالوثب عاليا ١٠ كرات	التصويب
٠.٩٩٩	٧.٠١	١.٢٨	١٦.٩٩	١.٢٩	١٦.٩٦	متر	رمى الكرة من الوثب لأقصى مسافة	
٠.٩٥٥	٢.٨٥	١.٥٠	٣.٤٠	١.٥٨	٣.١٠	درجة	اختبار التميرير من الجرى ذهاب وعودة لليمين واليسار	التميرير والاستلام
٠.٩٩٩	٨.١٧	١.٦١	٧.٤٣	١.٦٢	٧.٤٠	ثانية		
٠.٩٩٦	٣.٩٤	٥.٩٥	٣٤.٩٠	٥.٨٨	٣٤.٤٥	درجة	التحركات الدفاعيه المتنوعة	التحركات الدفاعية
٠.٩٧٧	٢.١٧	١.٩٢	١١.٧٥	١.٩٠	١١.٥٥	عدد		

\* معنوية "ت" عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣ ، عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٨٦١

\*\* معنوية "ر" عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٣٢ ، عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٥٤٨

يتضح من جدول (١٠) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين التطبيق واعدادة التطبيق في الاختبارات المهارية، ووجود دلالة معنوية في قيمة معامل الثبات (ر) حيث تراوحت القيم ما بين (٠.٩٥٥ ، ٠.٩٩٩) مما يدل على ثبات القياسات لطالبات الفرقة الثالثة .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

أجريت بهدف التعرف على إمكانية تطبيق تدريبات "Hopz" وتحديد الشدة والحجم والكثافة والأدوات المستخدمة وصلاحيتها ، ومدى مناسبتها لمكان التدريب ، في الفترة من (١٣/١٠ حتى الثلاثاء ١٥ / ١٠ / ٢٠٢٤م) على عدد (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وقد أسفرت نتائج الدراسة عن مناسبة تدريبات أداة الـ "Hopz" المقترحة وملائمة الأدوات وصلاحيتها



ومكان التدريب للإجراءات البحث ، وتحديد حمل التدريب من حيث (الشدة والحجم والكثافة) لمكونات التدريب بأداة الـ "Hopz".

خطوات تنفيذ البحث :  
القياسات القبلية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية على مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك في الفترة من الموافق الاربعاء ١٦/١٠/٢٠٢٤م حتى الخميس الموافق ١٧/١٠/٢٠٢٤م على جميع العناصر البدنية \_ المهارة ( قيد البحث .  
\_ أسس وضع تدريبات Hopz :

\_ من السهل إلى الصعب حيث يرتبط بعضهما البعض من حيث الهدف "Hopz" ان تتدرج تدريبات والمخرجات (النتيجة) في الاتجاه المهاري.

\_ شدة الحمل تكون لتحمل القوة وللقدرة العضلية تتراوح ما بين (٦٠\_٨٠٪).

\_ ان يكون هناك توافق بين القدرة والسرعة الحركة ومعدل النبض في التدريبات .

\_ مراعاة ان يكون الحمل العضلي الواقع على الطالبات مناسب لقدرتهم العضلية من خلال تنظيم شدة التمرين .

\_ كلما زادت القوة والسرعة في التدريب بأداة "Hopz" كلما زاد الحمل الواقع على الركبتين والجذع والقدمين.

\_ الأختيار المناسب للتدريبات المصممة للأداة الـ (Hopz) بحيث تتماشى مع قدرات وامكانيات اللاعبين .

تطبيق تجربة البحث :

تم تطبيق البرنامج التدريبي لتدريبات "Hopz" على عينه البحث التجريبية لمدة (٨) أسبوع ، عدد وحدات تدريبية (٣٢) ، بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (الاحد ، الثلاثاء ، الاربعاء ، الخميس) ، حجم الحمل في تدريبات "Hopz" من ٢٠-٣٠ ثانية والمجموعات من ٣-٥ مجموعات وفترات الراحة من ٣٠ ثانية إلى ١ دقيقة داخل المجموعات ومن ١ دقيقة إلى ٢ دقيقة بين التدريبات ، في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠/١٠/٢٠٢٤م الى يوم الاربعاء الموافق ١٨/١٢/٢٠٢٤م خلال

العام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥م . ملحق (٦) ، (٧)  
القياسات البعدية :

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة للعينة الأساسية خلال الفترة من الاحد الموافق ٢٢ / ١٢ / ٢٠٢٤ ، والاثنين الموافق ٢٣ / ١٢ / ٢٠٢٤ وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم اجراؤه فى القياس القبلى .

#### المعالجات الاحصائية :

قامت الباحثة بتطبيق ومعالجة بيانات البحث باستخدام برنامج IBM SPSS Statistics 20 الاحصائى باستخدام المعالجات الاحصائية التالية (المتوسط الحسابى ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، معامل الإنتواء ، معامل التفلطح ، معامل الارتباط "ر" لبيرسون ، اختبار "ت" للعينات المستقلة ، قيمة "ت" الفروق .

#### عرض ومناقشة النتائج :

تستعرض الباحثة نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة فى (القدرة العضلية - تحمل القوة) ومستوى الأداء المهارى (التمرير والاستلام ، التصويب ، التحركات الدفاعية ) ، و لصالح القياس البعدي .

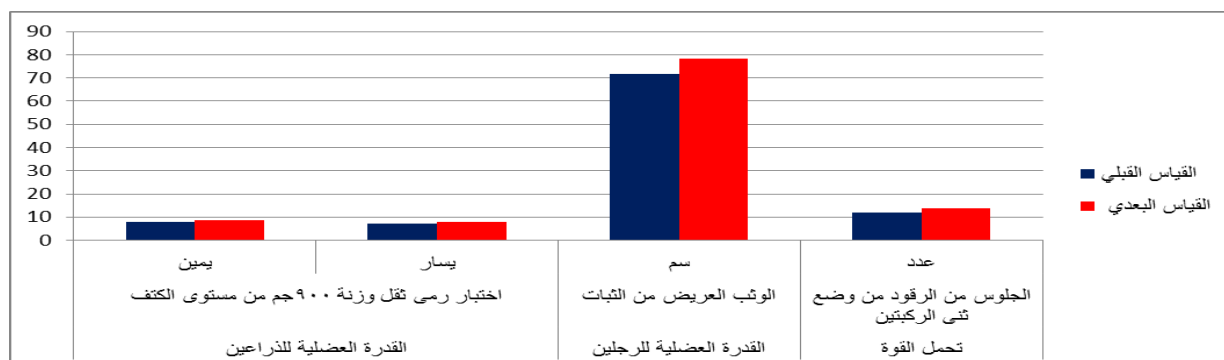
#### جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية

(ن = ٢٠)

الاختبارات	القياس القبلى		القياس البعدي		الفرق		قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
	ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-		
القدرة العضلية للذراعين	٨.٠٦	٠.٤٩	٨.٥٦	٠.٤٤	٠.٥٧	٠.٥٩	٤.٦٤	٦.٢٠
اختبار رمى ثقل وزنة ٩٠٠ جم من مستوى الكتف	٧.٠٤	٠.٥٥	٧.٩٥	٠.٤٢	٠.٤٥	٠.٧٧	٧.٦٧	١٢.٩٢
القدرة العضلية للرجلين	٧١.٧٠	١.٦٢	٧٨.٤٠	٣.١٣	٢.٣٨	٦.٧٠	١٢.٥٥	٩.٣٤
تحمل القوة	١١.٩٥	١.١٩	١٣.٨٥	٠.٩٨	٠.٦٠	٢.٠٥	١٥.١٦	١٥.٨٩

\* معنوية "ت" عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣ ، عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٨٦١



شكل (١)

يتضح من جدول (١١) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القياسات البدنية، حيث تراوحت نسبة التحسن في الاختبارات البدنية ما بين (٦.٢٠ % ، ١٥.٨٩ %) لصالح القياس البعدي .

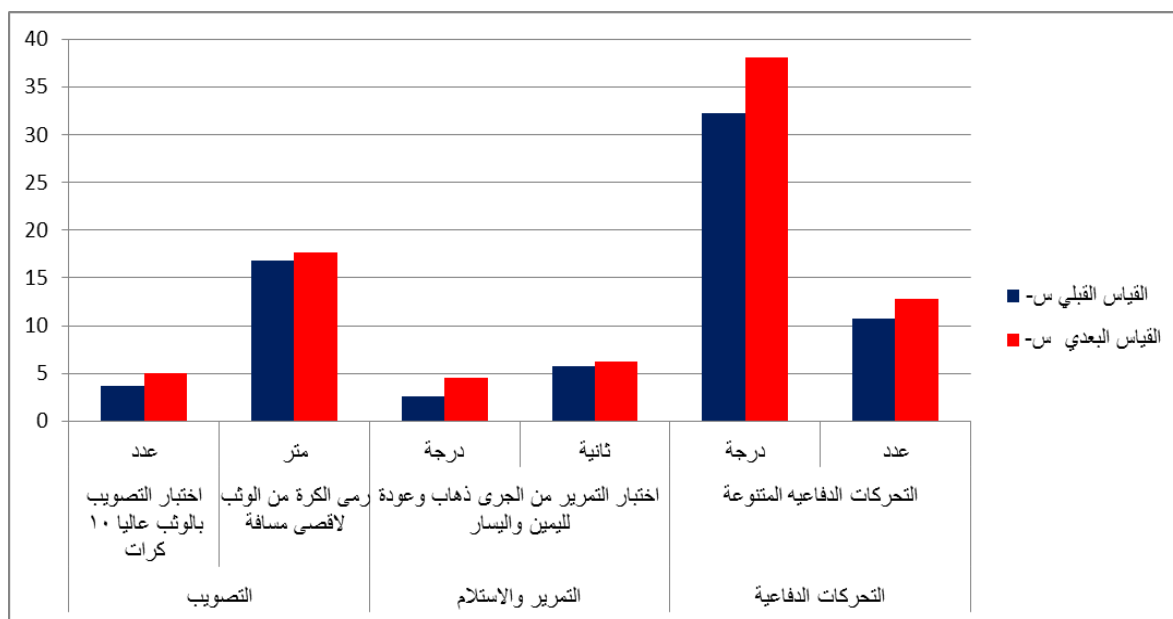
جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية

(ن = ٢٠)

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	الفرق		القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات	
		ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-		
٣٧.٢٦	١٢.٧٠	٠.٥١	١.٣٦	٠.٩٢	٥.٠١	٠.٨٧	٣.٦٥	عدد	التصويب
٥.٣٥	٧.٩٥	٠.٦٦	٠.٩٠	٠.٧٧	١٧.٧٠	٠.٩١	١٦.٨٠	متر	
٧٨.٤٣	١١.٤٨	٠.٧٦	٢	١.١٤	٤.٥٥	١.١٨	٢.٥٥	درجة	التمرير والاستلام
٩.٤٤	٥.٩٨	٠.٦٨	٠.٥٤	٠.٦٧	٦.٢٦	٠.٦٣	٥.٧٢	ثانية	
١٧.٩٨	١٨.٥١	١.٠٩	٥.٨٠	٣.٢٥	٣٨.٠٥	٣.٨٠	٣٢.٢٥	درجة	التحركات الدفاعية
١٩.٥٣	١٢.٣٦	٠.٤٧	٢.١٠	١.٤٥	١٢.٨٥	١.٤٤	١٠.٧٥	عدد	

\*معنوية " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢ ، عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٧٥٠



شكل (٢)

يتضح من جدول (١٢) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القياسات المهارية، حيث تراوحت نسبة التحسن في الاختبارات المهارية ما بين (٥.٣٥ % ، ٧٨.٤٣ %) لصالح القياس البعدي .

يوضح جدول (١١) و (١٢) وشكل (١) و (٢) عن وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرة العضلية ، تحمل القوة والذي يوضح ان هناك تحسن في القياس القبلي عن القياس البعدي لصالح القياس البعدي في القدرة العضلية للذراعين يمين (٦.٢٠) ، يسار (١٢.٩٢) ، والرجلين (٩.٣٤) ، تحمل القوة (١٥.٨٩) ، أما بالنسبة للمتغيرات المهارية فالتمرير هو الاعلى استخداما بنسبة (٧٨.٤٣) (٩.٤٤) ، يليه التصويب (٣٧.٢٦) (٥.٣٥) ثم التحركات الدفاعية المتنوعة (١٧.٩٨) (١٩.٥٣) .

ترجع الباحثة هذا التحسن الطفيف للأفراد مجموعة ضابطة مقارنة بنسبة التحسن في المجموعة التجريبية إلى انتظام عينة البحث في حضور التدريبات البدنية والمهارية والبرنامج المتبع والموضوع لهم وأختيار الشدة والحجم المناسب لكل تمرين وفق المرحلة المناسبة بما يخدم المتغير البدني والمهارى المراد تنميته ، كما ان دور الباحثة ظهر في الاستغلال الجيد لوقت الوحدة التدريبية والربط الجيد بين التدريبات بما يحقق هدف الوحدة والبرنامج الموضوع لتحقيق تلك الاهداف ، يتفق هذا مع ما ذكرته " أميرة حسن محمود" (٢٠٠٨) ، "هانى عبدالغنى طلبة وآخرون" (٢٠٢١) (٣٤) أن استخدام أدوات المقاومة والأجهزة الحديثة يساعد في تنمية عناصر اللياقة البدنية لذلك يفضل استخدامها في

التدريب لما لها من دور فعال في جذب الانتباه والأستمتاع بالأداء وبالتالي تنمية عناصر اللياقة البدنية بصورة ايجابية . (٥ : ٣٣)

وفى هذا يذكر "محمد عبد الغنى عثمان" (٢٠١٨) أن العامل الأساسى والوسيلة الرئيسية فى التأثير على المستوى البدنى والأرتقاء به هو تقنين حمل التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة كما له تأثير فى المستوى الوظيفى على أجهزة الجسم المختلفة وبالتالي يحدث التغير الايجابى فى المستوى . (٢٥ : ٢٧٣ ، ٢٧٤)

يشير " مفتى إبراهيم حماد " (١٩٩٨) إلى أن هناك عوامل مؤثرة فى تطوير الأداء المهارى ووصوله للآلية ومن هذه العوامل الإعداد البدنى الجيد حيث أنه يجب تحقيق المستوى الأمثل فى الصفات البدنية الضرورية لطبيعة الأداء الحركى لكى يسمح بخروج أفضل وأدق مستوى الأداء المهارى والوصول لأفضل تناسق للأنتقباض والأرتخاء أثناء الأداء ( ٢٩ : ٢١١ )

ويتفق هذا مع نتائج دراسة كلا من "محمد فاروق محمد" (٢٠١٧)(٢٦) ، "أشرف محمد جمعة" (٢٠١٩)(٣) ، "مى طلعت طلبية" (٢٠٢٠)(٣١) ، "علاء الدين حامد مصطفى وآخرون" (٢٠٢٤)(١٧) ، فى ان أستخدام البرنامج التدريبى المناسب بالحمل والشدة والراحة المناسبة للتدريب يسهم فى تطوير مستوى اللاعبين ورفع امكانياتهم من جميع النواحي البدنية والمهارية والخطئية .

وبناء على ما سبق من نتائج جدول(١١) و(١٢) وشكل(١) و(٢) يتضح ان الفرض الاول للبحث تحقق والذى ينص على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى (القدرة العضلية - تحمل القوة ) ومستوى الأداء المهارى (التمرير والاستلام ، التصويب ، التحركات الدفاعية ) ، و لصالح القياس البعدى " .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى (القدرة العضلية - تحمل القوة ) ومستوى الأداء المهارى (التمرير والاستلام ، التصويب ، التحركات الدفاعية ) ، و لصالح القياس البعدى " .

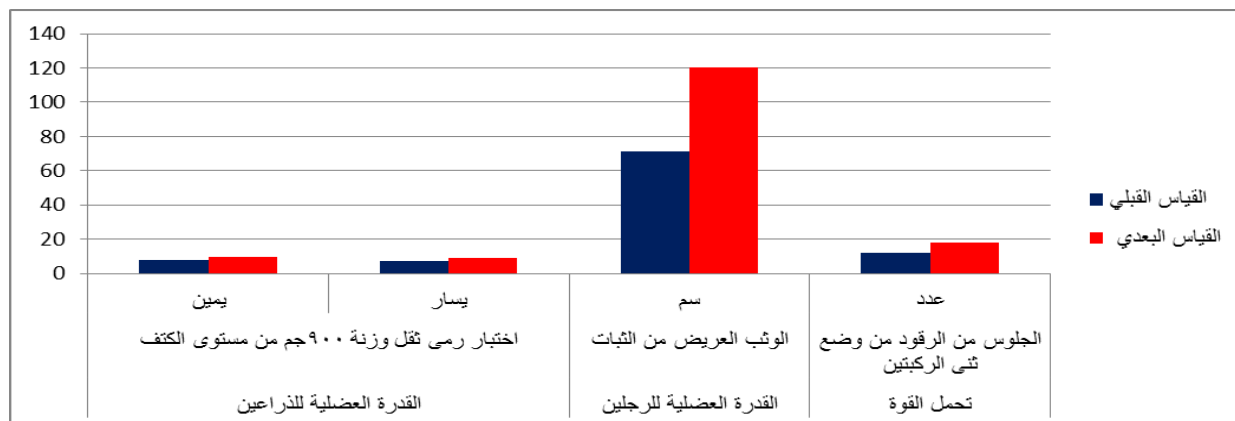
جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية

(ن = ٢٠)

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	الفرق		القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات	
		ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-		
٢١.٩٥	١٤.٦٥	٠.٥١	١.٧٥	٠.١٣	٩.٧٢	٠.٥٥	٧.٩٧	يمين اختبار رمى ثقل وزنة ٩٠٠ جم من مستوى الكتف	القدرة العضلية للذراعين
٢٢.٩٨	١٥.٠٨	٠.٥٢	١.٦٥	٠.٢٣	٨.٨٣	٠.٧١	٧.١٨	يسار	
٦٩.٢٦	٤٣.٠٦	٥.١٣	٤٩.٣٥	٥.٣٤	١٢٠.٦٠	٢.٤٩	٧١.٢٥	سم	القدرة العضلية للرجلين
٥٣.٨١	١٩.٨١	١.٣٩	٦.٣٥	١.٣٨	١٨.١٥	١.١٥	١١.٨٠	عدد	تحمّل القوة

\* معنوية "ت" عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣ ، عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٨٦١



شكل (٣)

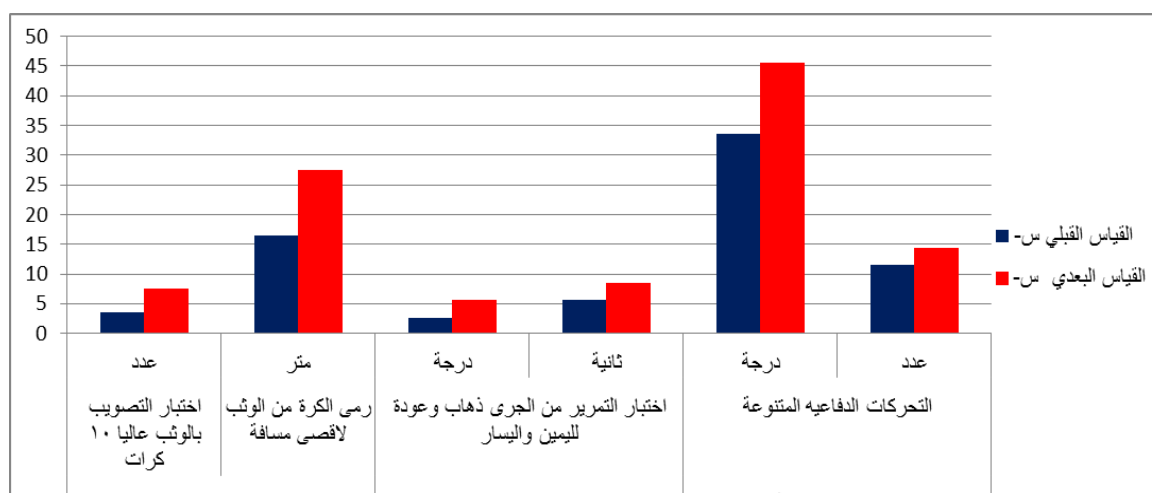
يتضح من جدول (١٣) وشكل (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات البدنية، حيث تراوحت نسبة التحسن في الاختبارات البدنية ما بين (٢١.٩٥% ، ٦٩.٢٦%) لصالح القياس البعدي .

جدول (١٤)  
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية

(ن = ٢٠)

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	الفرق		القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
		ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-	
١٠٩.٨٥	٢٧.٦٠	٠.٦٢	٣.٩٠	٠.٨٣	٧.٤٥	٠.٨٨	٣.٥٥	التصويب اختبار التصويب بالوثب عاليا ١٠ كرات
٦٦.٤٠	٢٧.٢٤	١.٧٥	١٠.٩٧	١.٥١	٢٧.٤٩	٠.٩٨	١٦.٥٢	
١١٥.٣٨	٢٢.٥٥	٠.٦٠	٣.٠٠	١.٢٣	٥.٦٠	١.١٤	٢.٦٠	التمرير والاستلام اختبار التمرير من الجري ذهاب وعودة لليمين واليسار
٤٨.٥١	١٩.٨٨	٠.٦٣	٢.٧٧	٠.٢١	٨.٤٨	٠.٦٤	٥.٧١	
٣٦.١١	١٧.٦٨	٣.٣٧	١٢.١٠	٢.٦٠	٤٥.٦٠	٣.٤٥	٣٣.٥٠	التحركات الدفاعية التحركات الدفاعية المتنوعة
٢٤.٦٧	١٧.٤٩	٠.٩٣	٢.٨٥	١.١٤	١٤.٤٠	١.٤٦	١١.٥٥	

\*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢ ، عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٧٥٠



شكل (٤)

يتضح من جدول ( ١٤ ) وشكل (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية فى قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القياسات المهارية، حيث تراوحت نسبة التحسن فى الاختبارات المهارية ما بين (٢٤.٦٧% ، ١١٥.٣٨%) لصالح القياس البعدى .

يوضح جدول(١٣) و(١٤) وشكل (٣) و(٤) عن وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية فى القدرة العضلية ، تحمل القوة الذى يوضح أن هناك تحسن فى القياس القبلى عن القياس البعدى لصالح القياس البعدى فى القدرة العضلية للذراعين يمين(٢١.٩٥) ، يسار(٢٢.٩٨) ، والرجلين (٦٩.٢٦) ، تحمل القوة (٥٣.٨١) ، أما بالنسبة للمتغيرات المهارية فالتمرير هو الاعلى استخداما بنسبة(١١٥.٣٨)(٤٨.٥١) ، يليه التصويب(١٠٩.٨٥)(٦٦.٤٠) ثم التحركات الدفاعية المتنوعة(٣٦.١١)(٢٤.٦٧) .

وترجع الباحثة التحسن فى القدرة العضلية وتحمل القوة ومستوى الأداء المهارى لمهارات قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية الى التأثير لبرنامج تدريبات أداة الـ "Hopz" حيث رفع مستوى أداء الطالبات نتيجة لتطبيق التدريبات بالصورة الصحيحة فى اتجاه العمل العضلى ، ومراعاةً للحمل والشدة المناسبة للتدريبات المصممة داخل البرنامج ، وفترات الراحة البينية بين التدريبات ، إذ أن التدريب المنتظم والشدة المقننة فى التدريب وأنواع الراحة المثلثى بين التكرارات يؤدى الى تطور الآجاز من خلال البرنامج المقترح ، ولم تغفل الباحثة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة وما لها من دور فى تطوير الأداء المهارى . وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من " Nasiri E.,et al " (٢٠١١)(٤٣)، "Janot,Jeffrey M, Auner,Kelly A" جانوت وآخرون(٢٠١٣)(٣٨) "أياد محمد عبدالله وآخرون (٢٠١٨)(٦) ، اكرامى محمد عبدالحميد حمزة (٢٠٢١)(٤) ،"محمود عطية بخيت وآخرون(٢٠٢٤)(٢٧) على تأثير التدريب بالمقاومات كأداة "Hopz" وغيرها من الأدوات التى تسهم فى تطوير مستوى القدرة العضلية والأداء المهارى لدى اللاعبين .

وفى هذا الصدد يذكر "جمال صبرى فرج" (٢٠١٨) انه يجب اختيار تمارين الاثقال التى تكون موزونة فى حركات الرياضة المختارة مثل ؛ تكون تمارين نصف البدنى (نصف قرفصاء) والقفز من السقوط لقابلية القفز العمودى للاعبى الفرق الجماعية والألعاب المؤداة بالمضرب ، افضل من حركات الطعن والوثبات الطويلة من الوقوف ، فى حين تكون الآخيرة هى الأفضل لفعاليات الوثب الطويل أو الركض السريع من الأول.(٨ : ٨)

ويذكر "عصام أبو جميل"(٢٠١٥) أن التدريب بالمقاومة من الوسائل التى من خلالها يمكن تنمية الحالة التدريبية للطالبات وتحسينها إلى أفضل درجة ممكنة ، ويقصد بالحالة التدريبية . الحالة



البدنية والحالة المهارية والحالة النفسية التي تتميز بها الطالبات ، والتي تكتسبها عن طريق عمليات التدريب الرياضي المنتظمة ( ١٥ : ٢٣١ )

ويشير "ياسر حسن دبور" (٢٠١٤) أن لتطوير الأداء البدني والمهاري في كرة اليد يلجا الى الشدات العالية لاعتمادها على سرعة التردد وتحمل السرعة وهذا مطلب أساسي للاعبين ، فالربط بين الصفات البدنية والمهارية في تمرين واحد مقتن أمر حتمي في كرة اليد الحديثة ويجب الحرص عند تنفيذه على فترات الراحة المناسبة لدرجه الحمل لتحقيق أعلى فاعلية في التدريب . ( ٣٧ : ١٥ )

وتؤكد Martin Tuma (٢٠١٤) (٤٢) ، " آيه عادل السعيد " (٢٠٢٢) (٧) أن استخدام أدوات المقاومة والبرامج التدريبية المقننة داخل الوحدة التدريبية يعطى فروق دالة احصائيا بشكل واضح في تطوير عناصر القدرات البدنية ( القدرة ، السرعة ، التوازن ، القوة ، التحمل ، الرشاقة) لدى الطلاب . وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من "جوكوين كالاتايود وآخرون " Joaquin "calatayud,et (٢٠١٤) (٤١) ، "فاطمة محمود غريب" (٢٠٢٤) (١٨) والتي تؤكد إيجابية تأثير تدريبات المقاومة بأداة الـ "Hopz" على العديد من المتغيرات البدنية والمهارية .

وبناء على ما سبق من نتائج جدول (١٣) و (١٤) وشكل (٣) و (٤) ينضح ان الفرض الثاني للبحث تحقق والذي ينص على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى (القدرة العضلية - تحمل القوة ) ومستوى الأداء المهارى (التمرير والاستلام ، التصويب ، التحركات الدفاعية ) ، و لصالح القياس البعدى .

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى (القدرة العضلية - تحمل القوة) ومستوى الأداء المهارى ( التمرير والاستلام ، التصويب ، التحركات الدفاعية ) ، و لصالح المجموعة التجريبية .

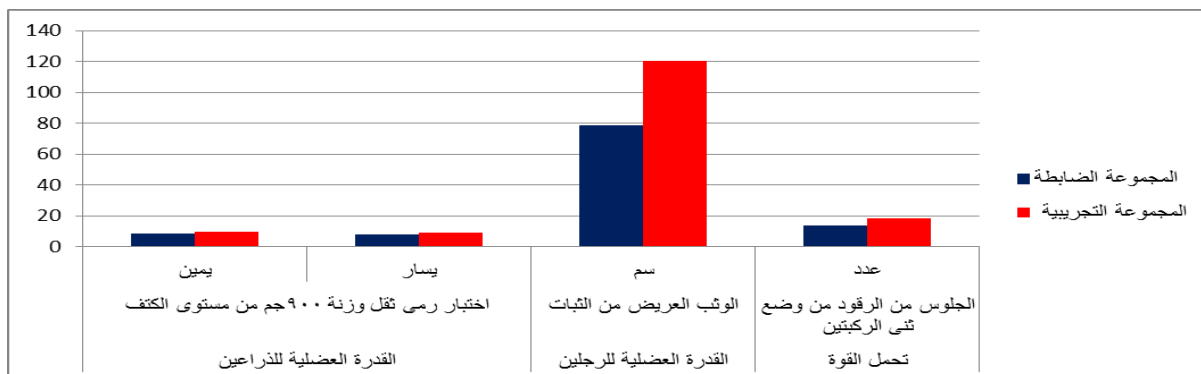
جدول (١٥)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في الاختبارات البدنية

(ن = ٤٠)

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق بين المتوسطات	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
	س <sup>-</sup>	ع±	س <sup>-</sup>	ع±			
القدرة العضلية للذراعين	يمين	٩.٧٢	٠.١٣	٨.٥٦	٠.٤٤	١١.٧١	١١.٩٣
	يسار	٨.٨٣	٠.٢٣	٧.٩٥	٠.٤٢	٠.٨٨	٩.٩٦
القدرة العضلية للرجلين	سم	١٢٠.٦٠	٥.٣٤	٧٨.٤٠	٣.١٣	٤٢.٢٠	٣٤.٩٩
تحمل القوة	عدد	١٨.١٥	١.٣٨	١٣.٨٥	٠.٩٨	٤.٣٠	٢٣.٦٩

\* معنوية "ت" عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢، عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٧٥٠



شكل (٥)

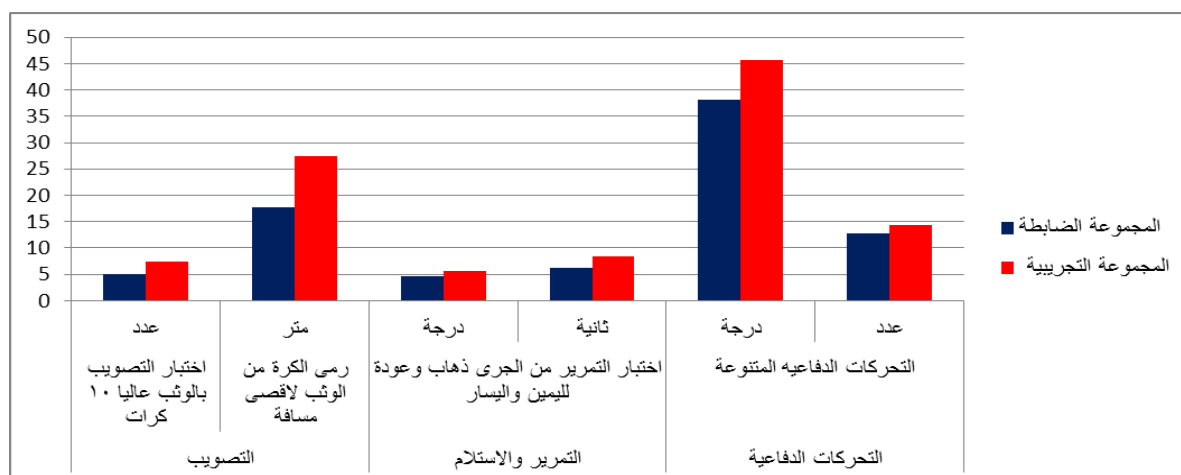
يتضح من جدول (١٥) وشكل (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة للقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية، حيث تراوحت نسبة الفرق في الاختبارات المهارية تراوحت ما بين (٠.٨٨% : ٤٢.٢٠%)، وتراوحت النسبة التحسن في الاختبارات المهارية ما بين (٩.٩٦% : ٣٤.٩٩%) لصالح المجموعة التجريبية .

جدول (١٦)  
دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة للقياس البعدي في الاختبارات المهارية

(ن = ٤٠)

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق بين المتوسطات	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
	س <sup>-</sup>	ع±	س <sup>-</sup>	ع±			
التصويب	عدد	٧.٤٥	٠.٨٣	٥.٠١	٠.٩٢	٢.٤٤	٨.٨٧
	متر	٢٧.٤٩	١.٥١	١٧.٧٠	٠.٧٧	٩.٧٨	٢٤.٦١
التمرير والاستلام	درجة	٥.٦٠	١.٢٣	٤.٥٥	١.١٤	١.٠٥	٣.٤٦
	ثانية	٨.٤٨	٠.٢١	٦.٢٦	٠.٦٧	٢.٢٢	٩.١١
التحركات الدفاعية	درجة	٤٥.٦٠	٢.٦٠	٣٨.٠٥	٣.٢٥	٧.٥٥	٨.٧١
	عدد	١٤.٤٠	١.١٤	١٢.٨٥	١.٤٥	١.٥٥	٣.٦٩

\* معنوية "ت" عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢، عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٧٥٠



شكل (٦)

يتضح من جدول (١٦) وشكل (٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة للقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية، حيث تراوحت نسبة الفرق

في الاختبارات المهارية تراوحت ما بين (١.٠٥% : ٩.٧٨%)، وتراوحت النسبة التحسن في الاختبارات المهارية ما بين (١٠.٧٦% : ٣٥.٦١%) لصالح المجموعة التجريبية .

وتعزى الباحثة هذه الفروق الدالة إحصائياً لدى طالبات الفرقة الثالثة الى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات أداة "Hopz" المقترح والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية والذي احتوى على تدريبات القدرة العضلية والتمرير والتصويب والتحرك الدفاعية والتي بدورها ساعدت على رفع مستوى الأداء المهارى لدى الطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

وهذا ما اكدته دراسة "عطيات محمد محمد" (٢٠١٩)(١٦) أن تدريبات أداة الـ "Hopz" أدت الى تنمية مستوى عناصر اللياقة البدنية وأداء بعض الوثبات فى جمباز الايروبيك دانس .

وأظهرته نتائج دراسة "فاطمة محمود غريب" (٢٠٢٤)(١٨) بالتاثير الإيجابي لتدريبات أداة الـ "Hopz" على بعض المتغيرات البدنية لتلاميذ المرحلة الاعدادية .

وهذا يتفق مع ما أشارت ألية دراسة " شاهنده عمر نوبى" (٢٠٢٣)(١٢) أن تدريبات الـ "Hopz" أثرت تأثيراً إيجابياً في تحسين مستوى أداء الجملة الحركية لطالبات الفرقة الثانية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، كما أن تدريبات "Hopz" تعمل على تقوية العضلات نتيجة للتدريب ، وأنها من أكثر الأدوات التي تساعد فى رفع مستوى الأداء للرياضى عند استخدامها بشكل منتظم .

ويتفق هذا مع نتائج دراسة، "Febrianti Zarra" (٢٠١٨)(٤٠) " سهيلة أبو بكر سيف وآخرون" (٢٠٢٤)(١١) ، أن التحسن فى مستوى القدرة العضلية والقدرات المهارية يرجع الى تدريبات الـ "Hopz" الذى يعمل على مساعدة الرياضيين على تقوية عضلات الجزء السفلي من الجسم الأساسية اللازمة لقوة الساق المتفجرة ، وكذلك لزيادة القدرة على القفز الرأسى إلى أقصى حد ، وأيضاً كل من عنصر التوازن والسرعة والرشاقة والمرونة باستخدام مجموعة من التدريبات المختلفة .

وبناء على ما سبق من نتائج جدول (١٥) و (١٦) وشكل (٥) و (٦) يتضح ان الفرض الثالث للبحث تحقق والذي ينص على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى (القدرة العضلية - تحمل القوة) ومستوى الأداء المهارى ( التمرير والاستلام ، التصويب ، التحركات الدفاعية ) ، ولصالح المجموعة التجريبية .

## الاستخلاصات والتوصيات :

### الاستخلاصات:

- ١\_ البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الـ "Hopz" والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية له تأثير ايجابي على تنمية القدرة العضلية وتحمل القوة حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢١.٩٥% ، ٦٩.٢٦%) ، ومستوى الأداء المهارى تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢٤.٦٧% ، ١١٥.٣٨%) .
- ٢\_ البرنامج التقليدي الذي تم تطبيقه على المجموعة الضابطة لة تأثير ايجابي على تنمية القدرة العضلية وتحمل القوة حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٦.٢٠% ، ١٥.٨٩%) ، ومستوى الأداء المهارى تراوحت نسبة التحسن ما بين (٥.٣٥% ، ٧٨.٤٣%)
- ٣\_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرة العضلية وتحمل القوة حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٩.٩٦% : ٣٤.٩٩%) ، ومستوى الأداء المهارى تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٠.٧٦% : ٣٥.٦١%) ولصالح المجموعة التجريبية .
- ٤\_ تنمية القدرة العضلية وتحمل القوة باستخدام تدريبات الـ "Hopz" يؤدى الى تطوير فى مستوى طالبات الفرقة الثالثة .

### التوصيات :

- ١\_ تطبيق تدريبات الـ "Hopz" على أعمار سنية مختلفة لما لها من تأثير ايجابي فى تنمية القدرة العضلية ومستوى الأداء والمهارى .
- ٢\_ إجراء دراسات بتطبيق تدريبات الـ "Hopz" على رياضات أخرى.
- ٣\_ العمل على تطبيق برنامج تدريبات أداة "Hopz" قيد البحث على جميع طالبات ولاعبات كرة اليد لما له من تأثير ايجابي واضح فى تحسن مستوى ادائهم المهارى .
- ٤\_ محاولة دمج أساليب وبرامج تدريبية باداة الـ "Hopz" مع غيرها من اساليب وبرامج تدريبية حديثة فى برامج التدريب للوصول الى افضل النتائج للياقة البدنية والمهارية .

## المراجع

### • أولاً : المراجع العربية :

١. أحمد رفعت محمد ، أحمد محمد على ، أشرف محمد سليمان : تأثير تدريبات القدرة العضلية بالأثقال على مستوى أداء مهارات الوثب للاعبات الكرة الطائرة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٢٣م.
٢. أحمد شادي النمر: تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٠ .
٣. أشرف محمد جمعة : تأثير بعض تدريبات القوة العضلية على المستوى الرقمي لسباحي الزعانف ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٩ .
٤. إكرامي محمد عبدالحميد حمزة ، السعيد عبدالحميد السيد ، محمد سعيد عبدالله : تأثير استخدام تمرينات القوة الغير متوازية على جانبي الجسم ( التمرينات الارضية ، الارتفاعات الاولمبية ) على دقة وضابطة التصويب فى كرة اليد ، بحث منشور ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، العدد ١٠٨ ، الجزء ثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين بابوقير ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٢١ .
٥. أميرة حسن محمود ، ماهر حسن محمود : الاتجاهات الحديثة فى علم التدريب ، دار النشر لدنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، ٢٠٠٨ .
٦. اياد محمد عبدالله ، احمد صباح قاسم : اثر تمرينات باستخدام بعض الادوات المساعدة التخصصية أو بدونها فى القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين للاعبى التنس المتقدمين ، المؤتمر العلمى الدولى الأول بالرياضة ترتقى المجتمعات وبالسلا م تزهرا الامم ، العراق ، ديالى ، ٢٠١٨م
٧. أية عادل السعيد، هاني ممدوح الكنانى ، عبدالباسط محمد عبدالحليم : تأثير تدريبات باستخدام الأحبال على القدرة العضلية ودقة أداء الإرسال العالى لناشئات الاسكواش ، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٢٢ .
٨. جمال صبري فرج : القوة والقدرة فى التدريب الرياضى الحديث ، دار دجلة للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠١٨م .
٩. رفعت عبداللطيف مصطفى : تأثير التبادل الصحيح بين فترات الحمل والراحة فى تطوير التحركات الدفاعية وحائط الصد للاعبى كرة اليد ، بحث منشور ، مجلة اسوان لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسوان ، ٢٠١٨م .
١٠. سامية احمد الهجرسي مقدمة فى التمرينات الايقاعية والجمباز الايقاعي "المفاهيم العلمية والفنية " ، مكتبة ومطبعة الغد ، القاهرة ، ٢٠٠٤م .

١١. سهيلة أبو بكر سيف ، ايمن ناصر مصطفى ، فاطمة فاروق راتب :تأثير تدريبات (Hopz) على القدرة العضلية وبعض المتغيرات المهارية فى التنس ، بحث منشور ، مجله علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٢٤ م
١٢. شاهنדה عمر النوبي : تأثير تدريبات باستخدام اداة Hopz على مستوى أداء الجملة الحركية فى الجمباز والايقاع ، بحث منشور ، مجلة العلمية علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٢٣ م
١٣. شيماء عصام شاكر : تطوير الأداء الحركي للاعبى كرة اليد باستخدام تدريبات (Battle ،Trx ، 4D Pro·Rope) ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٢٢ م
١٤. عادل عبدالصير على : التدريب الرياضي ، التكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م.
١٥. عصام أبو جميل : التدريب فى الانشطة الرياضية ، طبعه الاولى ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة.
١٦. عطيات محمد محمد : تأثير تدريبات التايبو Tae Bo على تنمية الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبات الجمباز الأيروبيك دانس الدرجة الأولى ، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم الرياضة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٧ م
١٧. علاء الدين حامد مصطفى ، ايهاب عبدالمنعم محمود ، اسراء رافت محمد ، احمد ابراهيم السيد : تأثير تدريبات المقاومات على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة هليكوبتر لناشئ جمباز الايروبيك ، بحث منشور ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد ، ٢٠٢٤ م.
١٨. فاطمه محمود غريب : تأثير تمرينات باستخدام اداة hopz على بعض المتغيرات البدنية لتلميذات المرحلة الاعدادية ، بحث منشور ، مجله بنى سويف للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنى سويف ، ٢٠٢٤ م.
١٩. كمال عبدالحميد اسماعيل : اختبارات قياس وتقويم الاداء المصاحبة لعلم حركة الانسان ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠١٦ م.
٢٠. كمال عبدالرحمن درويش ، قدرى سيد مرسى ، عماد الدين عباس ابوزيد : القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد ، نظريات وتطبيقات ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م.
٢١. محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط٣، دار الفكر العربي القاهرة، ٢٠٠١ م
٢٢. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م.
٢٣. محمد حسن علاوي ، ابو العلا عبدالفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م.
٢٤. محمد خالد حمودة ، ياسر محمد دبور : الهجوم فى كرة اليد ، ط٢ ، الاسكندرية ، ٢٠١٤ م.
٢٥. محمد عبد الغنى عثمان : التدريب والطب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠١٨ م

٢٦. محمد فاروق محمد : تأثير التدريب بالأثقال وتمارين الاطالة \_التقصير والتدريب الوظيفي على القدرة العضلية للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي ، ٢٠١٧ م .
٢٧. محمود عطية بخيت ، ايمن مسلم سليمان ، حسام الدين عبدالحميد قطب ، اسلام محمد عبدالمنعم : تأثير استخدام تدرجات Trx على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبى رمى الرمح بالوادي الجديد ، بحث منشور ، مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الوادي الجديد ، ٢٠٢٤ م .
٢٨. مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط- تطبيق- قيادة) ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
٢٩. مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط- تطبيق- قيادة) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٣٠. مفتى إبراهيم حماد : اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
٣١. مي طلعت طلبة عفيفي : تأثير التدريب باستخدام مقاومات متغيرة على بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئ التنس ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد التسعون ، الجزء الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٢٠ م .
٣٢. هاني سعيد عبدالمنعم ، احمد محمد الهندي ، أسعد ابراهيم عبده : تأثير تدريبات تحمل القدرة العضلية على بعض الأدعاءات المهارية الهجومية لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٢١ م .
٣٣. هاني عبد الغنى طلبة : تأثير استخدام تدرجات الحبال المعقدة Trx على مستوى أداء التمرير والتصويب لناشئ كرة السلة ، بحث منشور بمجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد الثلاثة والثلاثون ، الجزء الثالث ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينه السادات ، ٢٠٢٠ م .
٣٤. هاني عبد الغنى طلبة ، احمد عامر محمد : تأثير تدريبات Trx على القدرة العضلية ومستوى أداء مهارات التمرير لناشئ كرة السلة ، بحث منشور فى الملتقى الدولى للسياحة الرياضية أفاق وطموحات ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسوان ، ٢٠٢١ م .
٣٥. وجدى مصطفى الفاتح : الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين ، سلسلة العلم والمعرفة للتدريب الرياضي المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ، القاهرة ، ٢٠١٤ م .
٣٦. وجدى مصطفى الفاتح ، محمد لطفى السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
٣٧. ياسر حسن دبور : "الأعداد الشامل فى كرة اليد" ، مجموعة ابو ضاهر جروب ، البحيرة ، ٢٠١٤ م .



• ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 38\_ Anot ,Jeffrey m, auner ,Kelly A, Emberts ,talisa M, kaatz Robert matteson , kaelyn m , muller , emilya, cook Mitchell: The effects of bungee skate training on measures of on ice acceleration and speed,"Jully2013,intemational journal of sports physiology and performance,Jul,vol.and Issue4,p419academic journal,article.(2013).
- 39- Boros –Balint iuliana,deak gratiela –flavia ,musat simona , patrascu Adrian: TRX suspension training method and static balance in junior basketball players , studia universitatis babes –bolyal education artis gymnasticae , Romania , pp.27-34,ix,32015.
- 40-Febrianti Zarra pratiwi Hari setijono dan yusuf fuad: Effect of polymeric front cone hops training and conuter movement jump training to power and strength of legmail: febriantipratiwil6070805043@mhs.unesa.ac.id Muscles E- .2018.
- 41-Joaquin calatayud , sebastien borreani,juan c. colado, Fernando f martin , Michael e. rogers, David G. Behm, lars l. Andersen: Muscle Activation during push\_ ups with Different suspension training systems, Journal of sports science and Medicine,502\_510,13/2014.
- 42-Martin Tuma: Vyuziti Trx v treninku juda, bakalarska prace, masarykova univerzita, fakulta sportovnich studii,brno,2014.
- 43-Nasiri E.,et al: The Effect of 8 weeks of trx training on lower limp performance of activewushu players in alborz province march [https://www. Researchgate .net\ publication\310127356](https://www.researchgate.net/publication/310127356) , (2011).

ثالثاً : المراجع من شبكة المعلومات الدولية (الانترنت Internet) :

- 44- <https://www.amazon.com/SKLZ-HOPZ-Vertical-Jump-Trainer/dp/B00Y7X225M> .
- 45- <http://www.sk lz.com/csc ca-event/hopz-2.0/APD-HOPZXG01.html>  
Website://mnase.journals.ekb.eg/ Email: Jatpessa@phed.usc.edu. Eg.

### ملخص البحث باللغة العربية

" تأثير تدريبات "Hopz" على تنمية القدرة العضلية ومستوى الأداء المهارى فى كرة اليد "

د/ شيماء عصام شاكر محمد

يهدف هذا البحث / تحسين بعض مهارات كرة اليد من خلال تنمية القدرة العضلية باستخدام تدريبات "Hopz" لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، وذلك باستخدام المنهج التجريبي نظراً لملائمة لطبيعة البحث ، ولقد استعانت الباحثة بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة مع اتباع القياس القبلي والبعدي لهما ، وأشتملت عينة البحث الأساسية على (٢٠) طالبة بالإضافة الى (٢٠) للعينة الأستطلاعية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ م ، تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لمدة (٨) ثمانى أسابيع ، وبواقع أربع وحدات تدريبية من كل أسبوع للعينة قيد البحث بإجمال عدد (٣٢) وحدة تدريبية على ملعب كرة اليد الخاص بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا . ومن أهم نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرة العضلية وتحمل القوة حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٩.٩٦% : ٣٤.٩٩%) ، ومستوى الاداء المهارى تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٠.٧٦% : ٣٥.٦١%) ولصالح المجموعة التجريبية . ومن أهم التوصيات تطبيق تدريبات "Hopz" على أعمار سنية مختلفة لما لها من تأثير ايجابي فى تنمية القدرة العضلية ومستوى الأداء المهارى ، وأيضا محاولة دمج أساليب وبرامج تدريبية بأداة "Hopz" مع غيرها من أساليب وبرامج تدريبية حديثة فى برامج التدريب للوصول الى افضل النتائج للياقة البدنية والمهارية .

### **ملخص البحث باللغة الانجليزية**

**"The effect of Hopz training on the development of muscle strength and skill performance level in handball"**

**D/ shiymaa essam shaker mohamed**

---

**This research aims to: improve some handball skills by developing muscle strength using “Hopz” exercises for third-year female students at the Faculty of Physical Education, Minia University, using the experimental method due to its suitability to the nature of the research. The researcher used one of the experimental designs, which is the experimental design for two groups, one experimental and the other control, with pre- and post-measurement followed for them. The basic research sample included (20) female students in addition to (20) for the exploratory sample of third-year female students at the Faculty of Physical Education, Minya University for the academic year 2024-2025 AD.**

**The proposed training program was implemented for a period of (8) eight weeks, with four training units each week for the sample under study, with a total of (32) training units on the handball court of the Faculty of Physical Education, Minia University.**

**One of the most important results of the research is the existence of statistically significant differences between the averages of the two post-measurements of the experimental and control groups In muscular ability and skill performance, the improvement rate ranged between (9.96%: 34.99%). In muscular ability and strength endurance, and skill performance, the improvement rate ranged between (10.76%: 35.61%) in favor of the experimental group.**

**One of the most important recommendations is to apply "Hopz" training to different age groups because of its positive impact on developing muscle strength and skill performance level, and also trying to integrate training methods and programs using the "Hopz" tool with other modern training methods and programs in training programs to achieve the best results for physical and skill fitness.**

---

**\*Teacher in the team sports and racket games department- faculty of physical education-Minia University**