

” تأثير تدريبات بدنيه مركبه باستخدام المثير الضوئي على بعض القدرات البدنية و الاداءات المهارية الهجوميه لناشئ كرة اليد ”

أ.م.د/ وائل عوض رمضان

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

م.م/ مريم السيد إبراهيم حسنين شحاته

مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي

أ.د/ ثروت محمد الجندي

أستاذ بقسم التدريب الرياضي

ملخص البحث :

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير " تأثير تدريبات بدنيه مركبه باستخدام المثير الضوئي على بعض القدرات البدنيه و الاداءات المهارية الهجوميه لناشئ كرة اليد " مما أثار لدى الباحثة افتراض وجود تأثير ايجابي لتدريبات البدنيه المركبه باستخدام المثير الضوئي على مستوي بعض القدرات البدنيه والاداءات المهارية الهجوميه لدى ناشئ كرة اليد بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذوى القياسين القبلى والبعدي على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الناشئين بمركز شباب المدينة بإستاد المنصورة الرياضي من مواليد (٢٠٠٦م) ١٥ سنة، والمسجلين بسجلات منطقة الدقهلية والاتحاد المصرى لكرة اليد، والبالغ عددهم (٢٧) ناشئ، تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين - تجريبية (١٢) ناشئ، وأخرى ضابطة (١٢) ناشئ كعينة أساسية، بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (١٢) ناشئين ١٨ سنة من خارج عينة البحث (نادى الحوار الرياضى).

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في المتغيرات البدنيه قيد البحث، والاداءات المهارية الهجوميه (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

المقدمة ومشكلة البحث:

اكتسبت كرة اليد اهتمام الكثير من العاملين عليها وعشاقها وأصبحت من المجالات التي تشهد تطوراً سريعاً بهدف الوصول لأعلى المستويات ، فزادت شعبيتها في العالم عامة ومصر خاصة وذلك بعد الإنجازات المصرية في البطولات العالمية على مستوى الناشئين والشباب والرجال وتأتى هذه الإنجازات نتيجة ثمرة جهود التخطيط العلمي من قبل لجان الاتحاد المصري لكرة اليد حيث اهتمت بجوانب التطوير المختلفة من توجيه التدريب وفق استراتيجيات علمية مدروسة وفرض سياسة تعتمد على الأساليب العلمية والدراسات ومقارنتها بالدول المتقدمة فكان لها أكبر الأثر لتحقيق أفضل النتائج.

ويذكر "فتحي احمد الهادي" (٢٠١٠م) كرة اليد من الالعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا وعملا متواصلا طوال فترة التدريب وفترة وجوده بالملاعب سواء في الهجوم او الدفاع بدون توقف ولايد للاعب من ان يستمر في بذل الجهد لفترات طويلة وعلي مدار اللعب، وان يزيد من كفاحه وكفائته ويرتفع بمستوي ادائه ظلما كان مستمرا في اللعب ، بحيث يختم المباراة وهو في حالة لا تقل بأي حال من الاحوال عن بدايتها. (٣٦:٤)

وتعتبر تدريبات المثير الضوئي احد اشكال التدريب الحديثة عالميا في المجال الرياضي كما ان تدريبات المثير الضوئي يمكن ان تسهم بشكل كبير في تطوير مستوى الاداء البدني والمهاري لدى اللاعبين الرياضيين بصفه عامه وفي كرة اليد بصفه خاصه. (١٥)

ويذكر "محمد لطفي السيد، وآخرون" (٢٠٠٨م) ان تدريبات المثير الضوئي تعمل علي تحسين مستوى المهارات الاساسيه وزيادة القدرة علي

الاداء في الرياضات التخصصيه وتعمل علي تطوير القدرات البدنيه والتوافقيه للاعبين مما يؤدي الي انتاج قدرا كبيرا من سرعة الاستجابه و الرشاقه والتوافق مما يساعد علي ايجاد رياضي متميز. (٤:٨)

ويشير " مجدي عبدالنبي محمد" (٢٠٠٧م) الي ان ناشئ اليوم هم عماد الفرق القومية مستقبلاً لذلك فالعناية بهم وإعدادهم يعد اطمنانا طيباً لكرة اليد المصرية نحو الوصول بها للمستويات العليا وهذا ما يسعى إليه الاتحاد المصري لكرة اليد نحو تنفيذ المشروعات القومية للناشئين والذين يعدون النواة الحقيقية للمنتخبات القومية وكذا توجيه الفكر التدريبي نحو انتقائهم مما يزيد من قاعدة ممارسة اللعبة وكذا الاختيار المناسب لعناصر المنتخبات وفق أسس ومبادئ علمية سليمة . (٧:٩)

ومن خلال اطلاع الباحثه علي المراجع والابحاث العلميه والدراسات السابقه في التدريب الرياضي عامة وكرة اليد بصفة خاصه وجدو ندرة في الابحاث التي تناولت المثير الضوئي في التدريب "علي حد علم الباحثه" بالبحث و التطبيق او الدراسه، الي جانب ان محتوى البرامج التدريبيه تكاد تخلو من استخدام من استخدام ادوات ووسائل التدريب الحديثه مثل "المثير الضوئي"، ممايضي علي الوحدة التدريبيه الكثير من الملل والضيق، وعدم توافر عنصر التشويق بهذه البرامج التدريبيه، مما يؤثر بالسلب علي مستوى الاداء البدني والمهاري لناشئ كرة اليد.

وكذلك ومن خلال خبرة الباحثه في مجال كرة اليد، وايضا من خلال مشاهداتها للعديد من المباريات الناشئين بدوري منطقة الدقهليه لكرة اليد، لاحظت ان هناك انخفاض في اداء اللاعبين في مستوى بعض القدرات البدنيه والاداءات المهاريه الهجوميه وتعزو

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على مستوى بعض القدرات البدنية لناشئ كرة اليد.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على مستوى بعض الاداءات المهاريه الهجوميه لناشئ كرة اليد.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيه في مستوى بعض القدرات البدنيه والاداءات المهاريه الهجوميه لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطه في مستوى بعض القدرات البدنيه والاداءات المهاريه الهجوميه لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطه في مستوى بعض القدرات البدنيه والاداءات المهاريه الهجوميه لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبيه.

تدريبات بدنيه مركبه (Compound Physical

: (Fitness Drills)

هي عبارة عن مجموعه من التدريبات البدنيه التي تجمع بين عنصر او اكثر من عناصر اللياقه البدنيه والتي تتشابه في تكوينها الحركي مع طبيعة الاداء المهاري للمهارات المؤديه في غضون المنافسه الرياضيه للوصول الي تنمية المهارة الحركيه مع الاقتصار في الجهد والوقت وتتكون من تدريبات مركبة بادوات او بدون ادوات. (*)

الباحثه ذلك لضعف القدرات البدنيه المركبه والمرتبطة بالاداء التنافسي داخل الملعب وكذلك العديد من المواقف المتغيره اثناء المباراه.

لذلك تحاول الباحثه من خلال هذه الدراسة التجريبيه تصميم وتنفيذ تدريبات بدنيه مركبه باستخدام المثير الضوئي، والتي يتم تطبيقها من خلال برنامج تدريبي مقترح والتعرف على تأثيرها على مستوى القدرات البدنيه و الاداءات المهاريه الهجوميه لناشئ كرة اليد.

اهمية البحث والحاجة إليه:

- يطبق البحث في مرحله سنیه هامه تعتبر نقطة انطلاق الي مرحله الشباب حيث يكون المدرب مهتما في هذه المرحله السنیه بتعليم المزيد من المهارات الحركيه التي تتيح له المزيد من الانجاز والتفوق.
- لم تتعرض الدراسات والبحوث السابقه التي أجريت في مجال رياضة كرة اليد بالقدر الكافي الي تنمية بعض القدرات البدنيه والاداءات المهاريه من خلال برنامج تدريبي يستخدم التدريبات البدنيه مركبه باستخدام المثير الضوئي.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على : تأثير تدريبات بدنيه مركبه باستخدام المثير الضوئي على بعض القدرات البدنيه و الاداءات المهاريه الهجوميه لناشئ كرة اليد) وذلك من خلال:

- تصميم برنامج تدريبي لتدريبات البدنيه المركبه باستخدام المثير الضوئي لناشئ كرة اليد.

* تعريف اجرائي

تقنية المثير الضوئي (Fit Light Trainer) :

هو جهاز لاسلكي، يمكن استخدامه في جميع نواحي الرياضه وجميع الالعاب الرياضيه، بهدف تحسين توافق العين واليدين والقدمين فضلا عن السرعة والقوة، حيث استخدم حديثا لتطوير التوافق وسرعة التحرك لمختلف الفعاليات الرياضيه، وقد استخدمه الاتحاد الالماني لكرة اليد لتطوير صفة سرعة الاستجابة وسرعة الانطلاق باستخدام اضواء موزعه بحسب قياسات معينه وارتفاعات مختلفه يتحرك اللاعب باتجاهها بناءا علي ايعازات محددة فيقوم باطفاء الضوء بمجرد تمرير اليد او القدم او اي اداة فوق مستشعر الضوء ويتحدد مستوي الاداء للاعب بواسطة الزمن الذي يستغرقه. (٦:٥)

أولاً: الدراسات العربية:

١- احمد كمال محمد (٢٠٢٠م) (١) دراسة بعنوان "تأثير تدريبات المثير الضوئي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى الصد في الكرة الطائرة"، بهدف التعرف على تأثير تدريبات المثير الضوئي على بعض المتغيرات البدنية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينه قومها ٢٠ لاعبا، ومن اهم النتائج التي توصل اليها الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنيه قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي التدريبات المعده باستخدام المثير الضوئي بتقنية ال (FITLIGHT) لها تاثير ايجابي قوي علي المستوي المهاري للاعبين عينة البحث.

٢- عزيزة محمد حسن (٢٠١٧م) (٢) دراسة بعنوان "تأثير استخدام التدريبات النوعيه المركبه علي تنمية بعض الاداءات المهاريه

(الدفاعيه والهجوميه) في كرة اليد"، بهدف التعرف علي تاثير استخدام التدريبات النوعيه المركبه علي تنمية بعض الاداءات المهاريه (الدفاعيه والهجوميه) في كرة اليد، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينه قوامه (١٧) لاعب، ومن اهم النتائج التي توصلت اليها الباحثه هي ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعيه المركبه يؤثر ايجابيا علي تنمية الاداءات المهاريه الهجوميه في كرة اليد قيد البحث.

٣- عمر احمد علي (٢٠١١م) (٣) "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات المركبه علي مستوي بعض الصفات البدنيه الخاصه والاداءات المهاريه المركبه للناشئين في كرة القدم"

بهدف تصميم برنامج تدريبي باستخدام التمرينات المركبه للناشئين في كرة القدم، وذلك من خلال التعرف علي تاثير البرنامج التدريبي المقترح علي مستوي بعض الصفات البدنيه الخاصه والاداءات المهاريه المركبه للناشئين، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينه قوامها (١٤) ناشئ، ومن اهم النتائج التي توصل اليها الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه في الاداءات المهاريه المركبه لصالح البعدي، وجود نسب تحسن في اختبارات الصفات البدنيه الخاصه والاداءات المهاريه المركبه بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

٤- "مصطفى حسني وعبير حاتم" Mostfa

Hosen, Abeer Hatem (٢٠٢٠م) تأثير استخدام تدريبات ال Fit Light علي بعض المتغيرات الفسيولوجيه والضرب الساحق

إجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدم الباحثين المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذوى القياسين القبلى والبعدى على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

عينة البحث :

اجريت هذه الدراسة علي عينه عمديه من لاعبي كرة اليد للناشئين ومتوسط عمرهم التدريبي ٧سنوات من مركز شباب المدينة باستاد المنصورة الرياضي مواليد (٢٠٠٦م) وتم اجراء الاختبارات والقياسات علي جميع افراد عينة البحث وعددهم (٢٤)لاعب تم تقسيمهم الي مجموعتين بالطريقه العشوائيه الي مجموعته تجريبية والاخرى ضابطة، بالاضافه الي عدد ١٢ لاعب ناشئ عينة الدراسة الاستطلاعية نفس مواليد المجموعه الاساسيه (٢٠٠٦م) خارج عينة البحث.

للاعبى الريشه الطائرة بهدف التعرف علي تأثير استخدم تدريبات الFit Light علي بعض المتغيرات الفسيولوجيه والضرب الساحق للاعبى الريشه الطائرة وقد استخدم الباحثين المنهج التجريبي علي (١٢) لاعبا وكانت اهم النتائج توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعه التجريبية والضابطة قيد البحث في المتغيرات الفسيولوجيه والضرب الساحق لصالح المجموعه التجريبية.

مدى الإستفادة من الدراسات السابقة:

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة استطاعت الباحثين التوصل إلى الآتى:

تلقي الدراسات السابقه الضوء علي الكثير من المعالم التي تغير البحث الحالي، كما انها تنير الطريق امام الباحثين لتحديد خطة ومنهج البحث وادواته بالاضافه الي معرفة اهم النتائج التي توصلت اليها هذه الدراسات من اجل الاستعانه بها في الدراسة الحاليه.

تجانس عينة البحث:

جدول (١) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعتين

الضابطة والتجريبية في معدلات النمو قيد البحث ن=٢=١٢

معامل الالتواء	المجموعة التجريبية			معامل الالتواء	المجموعة الضابطة			وحدة القياس	
	الانحراف	الوسيط	المتوسط		الانحراف	الوسيط	المتوسط		
٠.٨١-	٠.٤٩	١٥.٠٠	١٤.٦٧	١.٣٣-	٠.٤٥	١٥.٠٠	١٤.٧٥	سنه	السن
٠.٠٤	٥.٨٠	١٨٢.٠٠	١٨١.٦٧	٠.٤٩-	٧.٣١	١٨٦.٠٠	١٨٢.٥٠	سم	الطول
٠.٠١	٣.٤٨	٦٨.٠٠	٦٧.٩٢	٠.٠٧-	٤.٠٣	٦٩.٥٠	٦٨.٦٧	كجم	الوزن
٠.٨١-	٠.٤٩	٨.٠٠	٧.٦٧	١.٩٣-	٠.٦٥	٨.٠٠	٧.٦٧	سنه	العمر التدريبي

انحصرت ما بين (٣ ±) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات وتجانس المجموعتين في معدلات النمو قيد البحث.

يتضح من جدول (١):

أن جميع قيم معاملات الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية في معدلات النمو قيد البحث قد

تأثير تدريبات بدنية مركبة باستخدام (المثير الضوئي على بعض ...

جدول (٢) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعتين الضابطة

والتجريبية في القدرات البدنية قيد البحث ن=١-٢=١٢

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				وحدة القياس	المتغيرات البدنية
معامل الالتواء	الانحراف	الوسيط	المتوسط	معامل الالتواء	الانحراف	الوسيط	المتوسط		
٠.٠٠	٠.٨٠	٧.٥٠	٧.٥٠	٠.٢٧	١.٠٠	٧.٠٠	٧.٤٢	ثانيه	الرشاقة
١.٠٨	٤.٢٤	١٩.٥٠	٢٠.١٧	٠.٩٣	٤.١٢	١٦.٥٠	١٧.٥٨	عدد	تحمل القوة
١.٢٠	٠.١٩	٢.٣٠	٢.٣٩	٢.٩٢	٠.١٤	٢.٢٥	٢.٣٢	سنتيمتر	القوة المميزة بالسرعة
٠.١٤	٠.٨٩	٥.٠٠	٥.٣٣	٠.٤٤	٠.٦٥	٦.٠٠	٥.٦٧	ثانيه	السرعة القصوي وسرعة رد الفعل

يتضح من جدول (٢): انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات وتجانس المجموعتين في القدرات البدنية قيد البحث.

أن جميع قيم معاملات الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية قيد البحث قد

جدول (٣) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعتين الضابطة

والتجريبية في الاداءات الهجومية قيد البحث ن=١-٢=١

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				وحدة القياس	الاداءات المهارية الهجومية
معامل الالتواء	الانحراف	الوسيط	المتوسط	معامل الالتواء	الانحراف	الوسيط	المتوسط		
٠.١٤-	٠.٨٩	٥.٠٠	٤.٦٧	٠.٣٩-	١.١١	٤.٠٠	٤.١٧	عدد	التصويب بعد الخداع
٢.٠٦-	٠.٣٩	٢.٠٠	١.٨٣	٠.٣٩-	٠.٥١	٢.٠٠	١.٥٨	عدد	التصويب بالوثب العالي بعد التنطيط
٠.٠٩-	٠.٦٧	٢.٠٠	٢.٠٨	٠.٧٢	٠.٧٨	١.٥٠	١.٦٧	عدد	التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام
٠.٢٦	١.٠٧	٥.٠٠	٥.٣٣	٠.١١	١.٣١	٦.٠٠	٦.٠٨	ثانيه	التمرير والاستلام ثم التنطيط (مرة واحده) ثم خداع بالجسم ثم التصويب

يتضح من جدول (٣): انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات وتجانس المجموعتين في الاداءات الهجومية قيد البحث.

أن جميع قيم معاملات الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاداءات الهجومية قيد البحث

تكافؤ عينة البحث:

جدول (٤) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعتين

الضابطة والتجريبية في متغيرات النمو قيد البحث ن=١+٢=٢٤

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	تجريبية (ن=١٢)		ضابطة (ن=١٢)		وحدة القياس	متغيرات النمو
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٠.٤٣	٠.٠٨-	٠.٤٩	١٤.٦٧	٠.٤٥	١٤.٧٥	سنه	السن
٠.٣١	٠.٨٣-	٥.٨٠	١٨١.٦٧	٧.٣١	١٨٢.٥٠	سم	الطول
٠.٤٩	٠.٧٥-	٣.٤٨	٦٧.٩٢	٤.٠٣	٦٨.٦٧	كجم	الوزن
٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٤٩	٧.٦٧	٠.٦٥	٧.٦٧	سنه	العمر التدريبي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢,٠٦٤)

جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

يتضح من جدول (٤):
عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في معدلات النمو قيد البحث حيث كانت

جدول (٥) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعتين

الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية قيد البحث ن+١=٢٤

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	تجريبية (ن=١٢)		ضابطة (ن=١٢)		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٠.٢٣	٠.٠٨	٠.٨٠	٧.٥٠	١.٠٠	٧.٤٢	ثانيه	الرشاقة
١.٥١	٢.٥٨	٤.٢٤	٢٠.١٧	٤.١٢	١٧.٥٨	عدد	تحمل القوة
١.٠٨	٠.٠٧	٠.١٩	٢.٣٩	٠.١٤	٢.٣٢	سنتيمتر	القوة المميزة بالسرعه
١.٠٥	٠.٣٣-	٠.٨٩	٥.٣٣	٠.٦٥	٥.٦٧	ثانيه	السرعه القصوي وسرعة رد الفعل

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢,٠٦٤)

جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

يتضح من جدول (٥):
عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية قيد البحث حيث كانت

جدول (٦) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعتين

الضابطة والتجريبية في الاداءات المهارية الهجومية قيد البحث ن+١=٢٤

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	تجريبية (ن=١٢)		ضابطة (ن=١٢)		وحدة القياس	الاداءات المهارية الهجومية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
١.٢٢	٠.٥٠	٠.٨٩	٤.٦٧	١.١١	٤.١٧	عدد	التصويب بعد الخداع
١.٣٤	٠.٢٥	٠.٣٩	١.٨٣	٠.٥١	١.٥٨	عدد	التصويب بالوثب العالي بعد التنطيط
١.٤١	٠.٤٢	٠.٦٧	٢.٠٨	٠.٧٨	١.٦٧	عدد	التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام
١.٥٣	٠.٧٥-	١.٠٧	٥.٣٣	١.٣١	٦.٠٨	ثانيه	التمرير والاستلام ثم التنطيط (مرة واحده) ثم خداع بالجسم ثم التصويب

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢,٠٦٤)

جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

يتضح من جدول (٦):
عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاداءات الهجومية قيد البحث حيث كانت

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

والقياس :

استدعي تطبيق الاختبارات والقياسات علي عينة البحث تجهيز مجموعه من الادوات بغرض القياس وهي:

- جهاز رستاميتير Restameter لقياس الطول لأقرب سم والوزن لأقرب كجم.

- كرات يد مقاس ٣ - سلم توافق. استك مطاط. أقماع بلاستيك . كرات طبية زنة ٣ كجم. سلم توافق. استك مطاط. أقماع بلاستيك .

الأدوات المستخدمة في البحث والقياس

تتطلب طبيعة البحث استخدام عدة أدوات لجمع البيانات وهي كالتالي :

- استمارات البحث .
- القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث.

استمارات البحث :

قامت الباحثة بتصميم الاستمارة التالية لسهولة تنفيذ إجراءات البحث :

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم عناصر: مرفق (١)

اولا: القدرات البدنيه.

ثانيا: اختيار الاختبارات المناسبه للقياس البدني.

ثالثا: الاداءات المهاريه.

رابعا: الاختبارات المناسبه للاداء المهاري.

خامسا: التدريبات المركبه المناسبه لتطبيق البرنامج.

سادسا: البرنامج.

مجالات البحث :

- المجال البشري :

اجريت هذه الدراسه علي عينه عمديه من لاعبي كرة اليد للناشئين ومتوسط عمرهم التدريبي ٧ سنوات من مركز شباب المدينه باستاد المنصورة الرياضي مواليد (٢٠٠٦م) وتم اجراء الاختبارات والقياسات علي جميع افراد عينة البحث وعددهم (٢٤) لاعب تم تقسيمهم الي مجموعتين بالطريقه العشوائيه الي مجموعه تجريبية والاخرى ضابطه، بالاضافه الي عدد ١٢ لاعب ناشئ عينة الدراسه الاستطلاعيه نفس مواليد المجموعه الاساسيه (٢٠٠٦م) خارج عينة البحث.

- المجال المكاني : طبقت جميع القياسات والبرنامج بالصالة المغطاء بالقرية الاولمبيه .

- المجال الزمني :

تمت هذه الدراسه خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٠-٢٠٢١م في الفترة من ٢٠٢١/١/٦م حتي ٢٠٢١/٣/٢١م وكانت موزعه كالتالي:

من ٢٠٢٠/١٢/١٥م حتي ٢٠٢٠/١٢/٢٦م الدراسه الاستطلاعيه الاولى

من ٢٠٢٠/١٢/٢٧م حتي ٢٠٢١/١/٢م الدراسه الاستطلاعيه الثانيه

من ٢٠٢١/١/٣م حتي ٢٠٢١/١/٥م القياسات القبليه

من ٢٠٢١/١/٦م حتي ٢٠٢١/٣/٢١م الدراسه الاساسيه (البرنامج)

من ٢٠٢١/٣/٢٢م حتي ٢٠٢١/٣/٢٣م القياسات البعديه

المرتبطة لتحديد أهم القدرات البدنية للاعب كرة اليد حيث استفادة من دراسة (احمد كمال محمد) (٢٠٢٠م) (١) و (محمد سعيد صافي) (٢٠١٦) (٥)، وتحديد انساب الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة اليد (مرفق ٥) وعرضها علي الخبراء داخل استمارة استطلاع رأي (مرفق رقم ١) وذلك بغرض تحديد أنسب الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية المركبة لدي للاعبي كرة اليد، فقد تم تحديد الاختبارات المناسبة لقياس القدرات البدنية المركبة وفقا لرأي السادة الخبراء (صدق المحكمين) وهذه الاختبارات تتميز بالصدق نظرا لاستخدامها في البحوث والدراسات المرتبطة والتي يوضحها جدول رقم (٥).

استمارة تحليل الاداءات المهارية الهجومية. مرفق (٦)

استمارة تسجيل بيانات اللاعبين (الاسم - السن - الطول - الوزن) مرفق (٨)

القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث.

من خلال ما قامت به الباحثة من مسح مرجعي توصلت إلي أن انساب الاختبارات والقياسات التي تحقق هدف بحثها وهي:

الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية:

بناء علي ما قامت به الباحثة من مسح مرجعي لبعض المراجع العلمية والدراسات السابقة والبحوث

جدول (٧)

انساب الاختبارات البدنية المناسبة لقياس القدرات البدنية المركبة للاعبي كرة اليد طبقاً لآراء السادة الخبراء

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات المقترحة لقياسها	وحدة القياس	نسبة الموافقة
١	الرشاقة	-الجرى المكوكي	زمن	%١٠٠
٢	تحمل القوة	- اختبار ثني الذراعين من انبطاح مائل	عدد	%١٠٠
٣	القوة المميزة بالسرعة	- اختبار الوثب العريض من الثبات	م	%١٠٠
٤	السرعة القصوي وسرعة رد الفعل	العدو (٢٠م) من البدء المنطلق	زمن	%١٠٠

الورد) لتحديد أهم الاداءات المهارية الهجومية للاعبي كرة اليد ، وتحديد انساب الاختبارات التي تقيس بعض الاداءات المهارية الهجومية الخاصة بلاعبي كرة اليد ، فقد تم تصميم استمارة تحليل للمباريات لتحديد اكثر الاداءات المهارية الهجومية تكرر خلال المباراة مرفق (٦) .

الاختبارات الخاصة بالاداءات المهارية الهجومية:

الاداءات المهارية الهجومية

بناء علي ما قامت به الباحثة من تحليل لعدد من المباريات لدوري منطقة الدقهلية لكرة اليد مواليدي ٢٠٠٦م لنادية(ستاد المنصورة - الحوار - جزيرة

جدول (٨)

أنسب الاختبارات المهارية المناسبة لقياس الاداءات المهارية الهجومية للاعبى كرة اليد

م	الاداءات المهارية الهجومية	الاختبارات الهجومية المقترحة	وحدة القياس	نسبة الموافقة
١	التصويب بعد الخداع	اختبار التصويب بعد الخداع	عدد	%١٠٠
٢	التصويب بالوثب العالي بعد التنطيط	اختبار التصويب بالوثب العالي بعد التنطيط	عدد	%١٠٠
٣	التصويب بالوثب العالي بعد التمرير والاستلام	اختبار التصويب بالوثب العالي بعد التمرير والاستلام	عدد	%١٠٠
٤	التمرير والاستلام ثم التنطيط (مرة واحدة) ثم خداع بالجسم ثم التصويب	اختبار التمرير والاستلام ثم التنطيط (مرة واحدة) ثم خداع بالجسم ثم التصويب	ثانيه	%١٠٠

اختيار المساعدين والخبراء .

المهارية الهجومية ()

طريقة قياس الاختبارات .

طريقة تسجيل القياسات باستمارات التسجيل

الخاصة بالنتائج .

الدراسات الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء عدد من الدراسات الاستطلاعية فى الفترة الزمنية من ١٥ / ١٢ / ٢٠٢٠م وحتى ١ / ٥ / ٢٠٢١م على عينة من ناشئى كرة اليد بنادى الحوار الرياضى وبلغ قوامهم (١٢) ناشئى وهم عينة مماثلة من المجتمع الأسمى ومن خارج عينة البحث .

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

الهدف من الدراسة : استهدفت هذه الدراسة الآتى :

١- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث والقياسات .

٢- التعرف على أفضل الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا .

٣- تدريب الأيدى المساعدة على دقة التسجيل .

٤- إكتشاف نواحى القصور والضعف فى الأدوات والأجهزة المستخدمة و تلافئها/علاجها.

تم اختيار المساعدين من العاملين بمجال التربية الرياضية ومن المدربين استعانت بهم الباحثة فى تنظيم وإعداد عينة البحث أثناء إجراء الاختبارات والقياسات قيد البحث. مرفق (٣)

الشروط التى يجب توافرها فى اختبار الخبير :

- عضو هيئة تدريس باحدى كليات التربية الرياضية - الجامعات المصرية - لا يقل عن درجة مدرس .

- مدرب قومى (لإحدى المنتخبات القومية) لا تقل سنوات الخبرة عن ١٠ سنوات .

- وقد قامت الباحثة باستخدام كافة المتغيرات (الاختبارات / البيانات) التى تم الاتفاق عليها من قبل السادة الخبراء سواء بالتعديل أو الحذف أو الإضافة . مرفق (٢)

خطة البحث (خطوات إجراء التجربة) :

المرحلة التمهيديّة :

المساعدين :

قامت الباحثة باختيار المساعدين من خريجى كلية التربية الرياضية ، وقد تم شرح الآتى لهم :

- أهداف وطبيعة البحث .

إجراءات الدراسة :

- قيام الباحثه بتنفيذ الدراسة خلال الفترة من الأثنين ١٢/٢٧/٢٠٢٠م وحتى السبت ١ / ٢ / ٢٠٢١م .

- قيام الباحثه بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه .
Test & retest

- قيام الباحثه بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة المقارنه الطرفيه .

الصدق:

قامت الباحثه بحساب الصدق وذلك باستخدام صدق المقارنة الطرفية على عينة الدراسة الاستطلاعية قيد البحث والبالغ عددها (١٢) ناشئ حيث تم تقسيمه الي الربيع الأعلى وعددهم (٣) ناشئين والربيع الأدنى وعددهم (٣) ناشئين وقد استخدمت الباحثه دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى بطريقة مان ويتني اللابارامترية ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

إجراءات الدراسة : قامت الباحثه بتنفيذ الدراسة خلال الفترة من الثلاثاء ١٥ / ١٢ / ٢٠٢٠م وحتى السبت ٢٦ / ١٢ / ٢٠٢٠م .
أهم النتائج :

- تدريب الأيدي المساعدة والتعرف على أفضل الطرق لتسجيل النتائج .

- تعديل بعض التدريبات وتلافى القصور والضعف فى الأدوات والأجهزة .

- مناسبة التدريبات ومحتوى البرنامج التدريبى .

- تعديل القصور المقترح لعناصر البرنامج التدريبى .

- مناسبة الأحمال التدريبية وتحديد الأزمنة المناسبة للتدريبات وكذا التكرارات .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

الهدف من الدراسة : استهدفت هذه الدراسة إيجاد معاملات الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة (البدنية ، المهارية ، الاداءات المركبة) .

جدول (٩) دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لعينة

الدراسة الاستطلاعية فى المتغيرات قيد البحث ن+١=٢

مستوي الدلالة	قيمة (Z)	قيمة مان ويتني	مجموع الرتب		متوسط الرتب		الرتب			المتغيرات
			الربيع الأدنى	الربيع الأعلى	الربيع الأدنى	الربيع الأعلى	مجموع	الربيع الأدنى	الربيع الأعلى	
٠.٢٥	٢.٢٣٦-	٠.٠٠٠	١٥.٠٠	٦.٠٠	٥.٠٠	٢.٠٠	٦	٣	٣	الرشاقه
٠.٢٥	٢.٢٣٦-	٠.٠٠٠	١٥.٠٠	٦.٠٠	٥.٠٠	٢.٠٠	٦	٣	٣	تحمل القوة
٠.٤٦	١.٩٩٣-	٠.٠٠٠	١٥.٠٠	٦.٠٠	٥.٠٠	٢.٠٠	٦	٣	٣	القوة المميزة بالسرعه
٠.٢٥	٢.٢٣٦-	٠.٠٠٠	١٥.٠٠	٦.٠٠	٥.٠٠	٢.٠٠	٦	٣	٣	السرعه القصوي وسرعة رد الفعل
٠.٣٤	٢.١٢١-	٠.٠٠٠	١٥.٠٠	٦.٠٠	٥.٠٠	٢.٠٠	٦	٣	٣	التصويب بعد الخداع
٠.٣٤	٢.١٢١-	٠.٠٠٠	١٥.٠٠	٦.٠٠	٥.٠٠	٢.٠٠	٦	٣	٣	التصويب بالوثب العالي بعد التنطيط
٠.٢٥	٢.٢٣٦-	٠.٠٠٠	١٥.٠٠	٦.٠٠	٥.٠٠	٢.٠٠	٦	٣	٣	التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام
٠.٣٤	٢.١٢١-	٠.٠٠٠	١٥.٠٠	٦.٠٠	٥.٠٠	٢.٠٠	٦	٣	٣	التمرير والاستلام ثم التنطيط (مرة واحده) ثم خداع بالجسم ثم التصويب

الثبات:

يتضح من جدول (٩):

قامت الباحثة بحساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك بفارق زمني قدره (٧) أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الربع الأعلى والربع الأدنى في المتغيرات قيد البحث لعينة الدراسة الاستطلاعية حيث كانت جميع قيم مستوي الدلالة المحسوبة بطريقة مان ويتني اللابارامترية أكبر من مستوي الدلالة (٠.٠٥) مما يدل على صدق تلك الاختبارات فيما تقيسه.

جدول (١٠) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات قيد البحث

ن=١٢

قيمة (ر)	تطبيق ثاني		تطبيق اول		المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٠.٧٢	٠.٥١	٤.٠٨	٠.٧٤	٤.٠٠	الرشاقه
٠.٨٧	١.٩٢	٣٢.٣٣	٢.٠٤	٣٢.١٧	تحمل القوة
٠.٧٦	٠.٢٢	٢.٧٥	٠.١٧	٢.٧٦	القوة المميزة بالسرعه
٠.٨٥	٠.٥١	٤.٤٢	٠.٥٢	٤.٥٠	السرعه القصوي وسرعة رد الفعل
٠.٧١	٠.٧٢	٧.١٧	٠.٦٢	٧.٢٥	التصويب بعد الخداع
٠.٩٠	٠.٦٠	٣.٠٠	٠.٦٧	٢.٩٢	التصويب بالوثب العالي بعد التنطيط
٠.٧٧	٠.٣٩	٢.٨٣	٠.٤٥	٢.٧٥	التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام
٠.٧٧	٠.٥٢	٤.٥٠	٠.٦٧	٤.٥٠	التمرير والاستلام ثم التنطيط (مرة واحده) ثم خداع بالجسم ثم التصويب

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠,٥٨٧)

يتضح من جدول (١٠):

تم تطبيق البرنامج قيد البحث على أفراد عينة البحث باستخدام التدريبات البدنيه المركبه باستخدام المشير الضوئي، خلال الفترة من (٢٠٢١/١/٩ م) إلى (٢٠٢١/٣/٢١ م) لمدة (١٠) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً.

- تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج خلال الفترة من ٦ / ١ / ٢٠٢١ وحتى ٢١ / ٣ / ٢٠٢١ م علي ناشئ كرة اليد بستاد المنصورة الرياضي مواليد ٢٠٠٦ م ، لمدة (١٠) عشر أسابيع بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية زمن الوحدة (١٢٠ ق) مائة وعشرون دقيقة . (مرفق ١٨) .

ان جميع قيم معامل الارتباط الدال علي الثبات أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) مما يدل علي ثبات تلك الاختبارات فيما تقيسه.

المرحلة الأساسية :

القياسات القبليه .

تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث الأساسية في الاختبارات البدنية والاختبارات الاداءات المهاريه الهجوميه والدفاعيه قيد البحث في يومي الاربعاء والخميس الموافق (٢٠٢١/١/٦ م) و (٢٠٢١/١/٧ م).

❖ مرحلة تطبيق وتنفيذ البرنامج علي عينة البحث:

هذه المعالجات الاحصائية مع طبيعة البحث الحالي نظرا
لاستخدام أكثر من مجموعه واستخدام تقنين الاختبارات
لايجاد المعاملات الخاصة بها (الصدق- الثبات)

لمعالجات الإحصائية :

اتفقت الدراسات السابقة مع استخدام الوسط
الحسابي والانحراف المعياري واختبار(ت) بين
المجموعات، ومنها استخدمت معامل الارتباط وتتفق
أولاً: عرض النتائج:

جدول (١١) مقارنة القياسات البدنيه للمجموعه التجريبيه قبل وبعد تجربه

ن=١٢

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنيه
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٠.٠٠	٥.٥١	١.٠٠	٥.٩٢	٠.٨٠	٧.٥٠	ثانيه	الرشاقه
٠.٠٠	٦.٧٩-	٤.٩٨	٢٤.٣٣	٤.٢٤	٢٠.١٧	عدد	تحمل القوة
٠.٠٠	٧.٤٩-	٠.١٧	٢.٨٣	٠.١٩	٢.٣٩	سنتيمتر	القوة المميزة بالسرعه
٠.٠٠	٣.٦٣	٠.٦٥	٤.٣٣	٠.٨٩	٥.٣٣	ثانيه	السرعه القصوي وسرعة رد الفعل

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢,١٧٩)

من قيمتها الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥)
وبمستوي دلالة معنوية أقل من (٠.٠٥) مما يدل على
وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات
البدنيه قيد البحث ولصالح القياس البعدي

يتضح من جدول (١٣) الآتي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين
القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات
البدنيه قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر

جدول (١٢) مقارنة الاداءات المهاريه الهجوميه للمجموعه التجريبيه قبل وبعد تجربه

ن=١٢

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاداءات المهاريه الهجوميه
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٠.٠٠	٩.٠٣-	٠.٦٧	٨.٠٨	٠.٨٩	٤.٦٧	عدد	التصويب بعد الخداع
٠.٠٠	١٢.٥٢-	٠.٦٢	٤.٢٥	٠.٣٩	١.٨٣	عدد	التصويب بالوثب العالي بعد التنطيط
٠.٠٠	٤.٥٣-	٠.٦٧	٣.٥٠	٠.٦٧	٢.٠٨	عدد	التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام
٠.٠٠	٦.١٣	٠.٥١	٣.٤٢	١.٠٧	٥.٣٣	ثانيه	التمرير والاستلام ثم التنطيط (مرة واحده) ثم خداع بالجسم ثم التصويب

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢,١٧٩)

أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥)
وبمستوي دلالة معنوية أقل من (٠.٠٥) مما يدل على
وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات
الهجومية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

يتضح من جدول (١٤) الآتي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين
القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات
الهجومية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة

جدول (١٣) مقارنة القياسات البدنية للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة

ن=١٢

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٠.٢٧	١.١٧-	٠.٦٢	٧.٧٥	١.٠٠	٧.٤٢	ثانيه	الرشاقه
٠.٠٧	٢.٠٢-	٤.٠٣	١٩.٥٨	٤.١٢	١٧.٥٨	عدد	تحمل القوة
٠.٥٢	٠.٦٦-	٠.١٦	٢.٣٦	٠.١٤	٢.٣٢	سنتيمتر	القوة المميزة بالسرعه
٠.٠٨	١.٩١	٠.٩٤	٥.١٧	٠.٦٥	٥.٦٧	ثانيه	السرعه القصوي وسرعة رد الفعل

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢,١٧٩)

من قيمتها الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) وبمستوي دلالة معنوية أكبر من (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث.

يتضح من جدول (١١) الآتي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل

جدول (١٤) مقارنة القياسات البدنية للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة

ن=١٢

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاداءات المهارية الهجوميه
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٠.٠٠	٦.٧٥-	١.١٦	٦.٥٨	١.١١	٤.١٧	عدد	التصويب بعد الخداع
٠.٠٠	٧.٤٢-	٠.٦٧	٢.٤٢	٠.٥١	١.٥٨	عدد	التصويب بالوثب العالي بعد التنطيط
٠.١٠	١.٧٧-	٠.٧٤	٢.٠٠	٠.٧٨	١.٦٧	عدد	التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام
٠.٠٤	٢.٣٥	١.٠٨	٥.٤٢	١.٣١	٦.٠٨	ثانيه	التمرير والاستلام ثم التنطيط (مرة واحده) ثم خداع بالجسم ثم التصويب

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢,١٧٩)

الهجومية قيد البحث ولصالح القياس البعدي فيما عدا اختبار التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فيه حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١.٧٧) وهي أقل من قيمتها الجدولية وبمستوي دلالة (٠.١٠) أكبر من مستوي الدلالة (٠.٠٥).

يتضح من جدول (١٢) الآتي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات الهجومية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) وبمستوي دلالة معنوية أقل من (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات

جدول (١٥)

المقارنة بين القياسين البعدين للمجموعه التجريبيه والضابطه في المتغيرات البدنيه

ن+١=٢=٢٤

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات البدنيه
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٠.٠٠	٥.٤١	١.٠٠	٥.٩٢	٠.٦٢	٧.٧٥	ثانيه	الرشاقه
٠.٠٢	٢.٥٧-	٤.٩٨	٢٤.٣٣	٤.٠٣	١٩.٥٨	عدد	تحمل القوة
٠.٠٠	٦.٩٣-	٠.١٧	٢.٨٣	٠.١٦	٢.٣٦	سنتيمتر	القوة المميزة بالسرعه
٠.٠٢	٢.٥٣	٠.٦٥	٤.٣٣	٠.٩٤	٥.١٧	ثانيه	السرعه القصوي وسرعة رد الفعل

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢.٠٦٤)

مستوي دلالة (٠.٠٥) وبمستوي دلالة معنوية أقل من (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين البعدي للمجموعة الضابطة والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

يتضح من جدول (١٥) الآتي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي للمجموعة الضابطة والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند

جدول (١٦)

المقارنة بين القياسين البعدين للمجموعه التجريبيه والضابطه في الاداءات المهاريه الهجوميه

ن+١=٢=٢٤

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاداءات المهاريه الهجوميه
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٠.٠٠	٣.٨٧-	٠.٦٧	٨.٠٨	١.١٦	٦.٥٨	عدد	التصويب بعد الخداع
٠.٠٠	٦.٩٦-	٠.٦٢	٤.٢٥	٠.٦٧	٢.٤٢	عدد	التصويب بالوثب العالي بعد التنطيط
٠.٠٠	٥.٢٠-	٠.٦٧	٣.٥٠	٠.٧٤	٢.٠٠	عدد	التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام
٠.٠٠	٥.٧٧	٠.٥١	٣.٤٢	١.٠٨	٥.٤٢	ثانيه	التمرير والاستلام ثم التنطيط (مرة واحدة) ثم خداع بالجسم ثم التصويب

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢.٠٦٤)

مستوي دلالة (٠.٠٥) وبمستوي دلالة معنوية أقل من (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين البعدي للمجموعة الضابطة والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الهجومية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

يتضح من جدول (١٦) الآتي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي للمجموعة الضابطة والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الهجومية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند

ثانياً: مناقشة النتائج:

- مناقشة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض القدرات البدنية والاداءات المهارية الهجومية لصالح القياس البعدي. أظهرت نتائج الدراسة في الجداول (١١)، (١٢) الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) في جميع الاختبارات البدنية واختبارات الاداءات المهارية الهجومية (قيد البحث). حيث يتضح من جداول (١١)، (١٢)، الخاصين بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للقدرات البدنية والاداءات المهارية الهجومية أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يشير الى تحسن المجموعة التجريبية في هذه القدرات البدنية والاداءات المهارية الهجومية (قيد البحث) بدرجة دالة احصائيا وعن وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للقدرات البدنية و الاداءات المهارية الهجومية لصالح القياس البعدي إلى التدريبات البدنية المركبة باستخدام المثير الضوئي حيث تحسنت نواتج القدرات البدنية والاداءات المهارية الهجومية قيد البحث للمجموعة التجريبية بصورة جيدة ، وتعزى الباحثة هذا التحسن في الاداءات المهارية الهجومية قيد البحث يرجع ذلك إلى التدريبات البدنية المركبة باستخدام المثير الضوئي وأيضاً تقنين هذه التدريبات داخل البرنامج.

وتشير نتائج دراسة "محمد سعيد صافي" و"ياسر دبور" (١٩٩٧) أنه لصغر مساحة الملعب نسبياً وما يتطلبه ذلك من سرعة تحرك اللاعبين وما تحتمه قواعد اللعب من سرعة التخلص من الكرة إلى الزميل أو في مرمى المنافسة جعل اللاعبين في حالة حركة مستمرة سواء في الهجوم أو الدفاع، وكل هذه العوامل تساعد على تحسين اللياقة الوظيفية وتطوير وتنمية الصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والفنية والخطوية. (٥:٢٤) (٩:٣٤)

ويضيف "محمد لطفي السيد"، "السيد محمد احمد"، "محمد حسين دكروري" (٢٠٠٨م) ان تدريبات المثير الضوئي تعمل علي تحسن مستوي المهارات الاساسيه وزيادة القدرة علي الاداء في الرياضات التخصصيه، وتعمل علي تطوير القدرات البدنيه والتوافقيه للاعبين مما يؤدي الي انتاج قدرا كبيرا من سرعة الاستجابة والرشاقه والتوافق، مما يساعد علي ايجاد رياضي متميز. (٦)

ويتفق ذلك مع دراسة " وجدى الفاتح ومحمد لطفى" (٢٠٠٢) أن تطوير الأداء المهارى للاعب كرة اليد يتطلب من اللاعب التدريب على النواحي الفنية الخاصة بلعب كرة اليد تحت ظروف خاصة بالمنافسة بالإضافة إلى الارتقاء بمستوى القوة والسرعة والتحمل وبالتالي يرتفع معها المستوى المهارى. (٨: ١٨)

ومما تقدم نجد أن الفرض الثانى للبحث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض القدرات البدنية والاداءات المهارية الهجومية لصالح القياس البعدي " قد تحقق.

وايضا ولم يؤثر علي (التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام) الا انه اثر في بعض الاداءات المهارية الهجوميه (التصويب بعد الخداع- التصويب بالوثب العالي بعد التنطيط- التمرير والاستلام ثم التنطيط (مرة واحدة) ثم خداع بالجسم ثم التصويب) ويرجع سبب تقدم المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القياس القبلي لبعض الاداءات المهارية الهجوميه (قيد البحث) إلى أن تطبيق البرنامج المتبع (التقليدي) احتوى على طرق وأساليب التدريب على المهارات الأساسية لتنمية الاداءات المهارية المنفردة، ومما لاشك فيه أن أي برنامج تدريبي لا بد وأن يؤدي إلى تحسن مستوى الأداء إلا أن مقدار التحسن هو الفاصل بين تقدم البرنامجين، ومما تقدم نجد أن الفرض الأول للبحث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض القدرات البدنيه والاداءات المهارية الهجوميه لصالح القياس البعدي" قد تحقق جزئيا.

- مناقشة دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطة في مستوى بعض القدرات البدنيه والاداءات المهارية الهجوميه لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبيه. أظهرت نتائج الدراسة في جداول (١٥)، (١٦)، الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) في جميع القدرات البدنيه، والاداءات المهارية الهجوميه (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبيه حيث يتضح من جداول (١٥)، (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين

- مناقشة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض القدرات البدنيه والاداءات المهارية الهجوميه لصالح القياس البعدي، حيث أظهرت نتائج الدراسة في الجدول (١٣)، الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنيه للمجموعة الضابطة حيث اشارات الي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنيه قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) وبمستوي دلالة معنوية أكبر من (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للقدرات البدنيه قيد البحث.

و يتضح ايضا من جدول (١٤) الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي في الاداءات المهارية الهجوميه للمجموعة الضابطة حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاداءات المهارية الهجوميه قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) وبمستوي دلالة معنوية أقل من (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للاداءات المهارية الهجوميه قيد البحث ولصالح القياس البعدي فيما عدا اختبار التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فيه حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١.٧٧) وهي أقل من قيمتها الجدولية وبمستوي دلالة (٠.١٠) أكبر من مستوي الدلالة (٠.٠٥).

وتعزو الباحثه تلك النتائج الي ان البرنامج المتبع (التقليدي) لم يؤثر في القدرات البدنيه قيد البحث

الاداء الحركي لتدريبات التفاعل الضوئي من المتطلبات الخاصة بكرة اليد وفي نفس اتجاه المسار الحركي للمهارات.

ومما تقدم نجد أن الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض القدرات البدنية والاداءات المهارية الهجومية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية " قد تحقق.

الاستنتاجات :

- 1- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن بعض القدرات البدنية (سرعة رد الفعل والسرعة الحركية - تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة) .
- 2- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن المستوى المهارى لبعض الاداءات المهارية الهجومية لعينة البحث .
- 3- تحسن عينة البحث فى نتائج قياسات اختبارات القدرات البدنية و الاداءات المهارية الهجومية ويرجع هذا التحسن إلى التدريبات البدنية المركبة باستخدام المثير الضوئي.
- 4- المرحلة السنوية ١٥ سنة مرحلة مناسبة لتنمية الاداءات المهارية الهجومية .

التوصيات :

فى ضوء التحليل الإحصائى للبيانات واعتماداً على النتائج التى توصلت إليها الباحثة وفى حدود مجال البحث توصى الباحثة بالآتى :

- 1- الاهتمام بالتدريبات البدنية المركبة لأنها تعتبر من اهم التدريبات التى تعمل على الارتقاء بالقدرات

التجريبية والضابطة فى القياس البعدي للقدرات البدنية قيد البحث والاداءات المهارية الهجومية قيد البحث، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية ولصالح المجموعة التجريبية. وتعزى الباحثة هذا التقدم للبرنامج التدريبي للتدريبات البدنية المركبة باستخدام المثير الضوئي والذي كان له تأثير إيجابي على المجموعة التجريبية أكثر من البرنامج المتبع (التقليدي) الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، حيث أن البرنامج التدريبي المتبع اشتمل على تدريبات بدنية مركبة باستخدام المثير الضوئي لتحسين مستوى القدرات البدنية والذي أدى بدوره إلى تأثير إيجابي على الاداءات المهارية الهجومية قيد البحث.

ومما سبق ينضح ان اسلوب التدريب باستخدام تدريبات الfit light اكثر تأثير و ايجابي من الاسلوب التقليدي.

وتري الباحثة ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المثير الضوئي قد اظهر تحسنا فى القدرات البدنية والاداءات المهارية الهجومية، قيد البحث للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .

بالاضافة الي ان التحسن فى اختبارات القدرات البدنية والاداءات المهارية الهجومية والدفاعية قيد البحث للمجموعة التجريبية عن الضابطة يرجع الي الجهاز المستخدم (fit light) وما يتميز به من فوائد فالتدريبات تعمل على اثاره حماس اللاعبين وتحريك حواسهم خاصة البصر وحثهم على بذل اقصى جهد كما ان تنوع التدريبات واشكالها المختلفة تضيف عنصر التشويق وكسر الملل والروتين التقليدي فى التدريب، كذلك تشابه

٣- عمر احمد علي: تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات المركبة على مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للناشئين في كرة القدم، بحث منشور، المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية، جامعو المنيا، ٢٠١١م.

٤- فتحي احمد هادي السقاف: التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد، مؤسسة حورس الدولية للنشر، الاسكندرية، ٢٠١٠م.

٥- محمد سعيد الصافي: تأثير التدريب البصري الحركي على تطوير بعض المهارات الاساسية والقدرات التوافقية للاعبين كرة السله، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٦م.

٦- محمد لطفي السيد، السيد محمد احمد، محمد حسين دكروري: تعديل مكعب البدء باستخدام مثير ضوئي لتحسين سرعة الانطلاق في سباقات العدو، المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس القومي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي للشرق الاوسط كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٨م

٧- مجدى عبد النبى محمد : برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة وتأثيره على مستوى الأداء لناشئين كرة اليد، رسالة دكتوراة، جامعة طنطا، ٢٠٠٧م.

٨- وجدى مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد :الأسس العلمية للتدريب الرياضى للاعب والمدرب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا ، ٢٠٠٢م .

٩- ياسر محمد دبور: التدريب فى كرة اليد ، مطبعة حلمى، دسوق ، ١٩٩٧م.

البدنية الخاصه والاداءات المهارية (الهجومية) المشابهة للاداء اثناء المباريات.

٢- مراعاة خصائص المراحل السنيه عند العمل مع الناشئين حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوايتهم بما يتناسب مع امكانتهم البدنيه، الجسميه، الحركيه، العقليه، الاجتماعيه.

٣- يجب علي المسنولين عن المجال الرياضي محاولة تدعيم المنشآت الرياضيه بوسائل القياس والاجهزة التدريبيه للاستفادة منها في اعداد ومتابعة وتقييم وتطوير البرامج التدريبيه المختلفه.

٤- استخدام الاختبارات قيد البحث والاستفادة منها في تقويم جوانب الاعداد المختلفه لناشئى كرة اليد، مما يساعد بموضوعيه علي تحديد توجيه شدة الاحمال التدريبيه مع مراعاة الفروق الفرديه للناشئين .

٥- اجراء المزيد من الدراسات علي متغيرات بدنيه واداءات مهاريه اخري ومراحل سنيه مختلفه .

قائمة المراجع

المراجع العربية :

- ١- احمد كمال محمد عمر: تأثير تدريبات المثير الضوئى على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى الصد فى الكرة الطائرة، رسالة مجاستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٢٠م
- ٢- عزيزة محمد حسن علي: تأثير استخدام التدريبات النوعيه المركبه علي تنمية بعض الاداءات المهاريه (الدفاعيه والهجوميه) في كرة اليد، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ٢٠١٧م

مواقع الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت)

المراجع الاجنبيه :

11-[http://WWW.fitness-](http://WWW.fitness-gaming.com/news/markets/fitness-and-sports/basketball-workouts-with-fitlight-trainer.html#.VvmAv-aYFdg)

[gaming.com/news/markets/fitness-
and-sports/basketball-workouts-
with-fitlight-trainer.html#.VvmAv-
aYFdg.](http://WWW.fitness-gaming.com/news/markets/fitness-and-sports/basketball-workouts-with-fitlight-trainer.html#.VvmAv-aYFdg)

10- Hosen, Mostafa and Hatem, Abeer: The Effect of Using Fit Light Exercise in Some Physiological Indicators and Smash Shot for Badminton's Players
10.13140/RG.2.2.33641.31843.
june2020

Abstract

" Effect Of Compound Physical Fitness Drills Using Illumination Stimulus On Some Physical Fitness Abilities, Offensive Skill Performances For Handball Juniors"

The study aims to identify the effect of “the effect of compound physical exercises using the light stimulus on some physical abilities and offensive skill performances of the junior handball,” which sparked the researcher to assume the existence of a positive effect of the compound physical exercises using the light stimulus on the level of some physical abilities and offensive skill performances of the junior Handball between the experimental and control groups in the post-measurement in favor of the experimental group, and the researcher used the experimental method using the experimental design with two measurements, tribal and remote, on two groups, one experimental and the other control. (2006) 15 years, and those registered in the records of the Dakahlia region and the Egyptian Handball Federation, who numbered (27) juniors, were randomly divided into two equal groups - experimental (12) juniors, and the other control (12) juniors as a basic sample, in addition to the sample of survey studies and their number (12) Juniors 18 years old from outside the research sample (Al-Hiwar Sports Club). The results of the study showed that there were statistically significant differences between the experimental and control groups in the dimensional measurement in the physical variables under study, and offensive skill performances (under research) in favor of the experimental group.