

تأثير تدريبات باستخدام أقراص الانزلاق علي بعض المتغيرات البدنية والمهارات الدفاعية للاعبي كرة اليد

د. وائل حسين أحمد خطاب

المقدمة ومشكلة البحث

يشهد العالم الآن ثورة هائلة في التكنولوجيا والتقدم العلمي الواسع بحيث أصبح التنافس بين الدول يرتكز أساسا على القدرات والإمكانات العلمية والتكنولوجية ، لذلك كان لابد وان تتكاتف الأمة العربية ويستيقظ لديها النشاط والفكر العلمي في معركة التقدم العلمي لكي تستطيع أن تواكب تلك الثورة التكنولوجية الهائلة (٥ : ١١٩) .

ويعتبر التدريب الرياضي هو العميلة الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات. وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر. ولابد وان يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة ، وقد استحوذ التدريب الرياضي في هذه السنوات بصورة مضطرة على مكانته كعلم أكاديمي، وأصبح لا يقتصر تناوله في برامج المراحل التعليمية فحسب ما نالت دراسات وأبحاث التدريب

الرياضي اهتمام متزايد في برامج الدراسات العليا في العديد من الأوساط العلمية على مستوى العالم (١٤ : ٣١) .

ويخضع التدريب الرياضي لأسس ومبادئ العلمية تهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي فى نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية (٧ : ٦) .

ويشير " حمدي علي " (٢٠٠٩) إلى أن التدريب الرياضي هو عبارة عن مجموعة من التمرينات الرياضية تؤدي وفق أسس وقواعد خاصة للوصول بالفرد إلى المستويات الرياضية العالية ، كما أن طرق التدريب سوف تتنوع طبقا للنشاط الرياضي ، وعلي المدرب أن يستخدم طرق تدريب تستجيب لمتطلبات اللعب المحددة وتبعا لفروقه الفردية ، وأنه من المهم أن يعرف المدربين كيف يمكن أن يستفيد من التدريب للحصول علي أقصى استفادة ممكنة (٣ : ١١)

يذكر " عبد العزيز بن سبيفي " (٢٠١٩) إن التدريب الرياضي ينظر إلى الفرد بشكل متكامل ، ويأخذ في اعتباره تنمية شخصيته وتربيته تربية متكاملة ومتوازنة ، من خلال العناية بجميع جوانب شخصيه الجسميه ، والعقلية ، والاجتماعية ، والنفسية ، والخلقية (٦ : ٧٣) .

تعد تدريبات أقرص الانزلاق أحد الاتجاهات الحديثة التي تهدف إلى استخدام وسيلة تدريبات لتحسين الأداء الرياضي من مختلف النواحي ومن خلاله يمكن تطوير القدرات البدنية الخاصة باللعبه بما يسهم في تنمية الأداء البدني ويكون له أكبر الأثر في الارتقاء بمستوي اللاعبين وتكمن أهمية هذه التدريبات في كونها انزلاق يشرك مجموعة أو أكثر من العضلات بهدف تعزيز وإطالة العضلات الرئيسية في الجسم (٤ : ٤) .

يتم التدريب باستخدام أقراص الانزلاق من خلال أوضاع مختلفة مثل الوقوف أو الرقود على الظهر أو الانبطاح أو الوضع الجانبي أو الجثو على الركبتين أو من وضع الجلوس، ويمكن وضع القدمين أو إحدى القدمين أو اليدين أو الركبة أو الذراع أو الكوع في مركز القرص ثم أداء التمرين المطلوب (١٨) .

وتذكر كلا من "مها الهجرسي ، هاله القاسم " (٢٠٠٩) أن أقراص الانزلاق فكرتها بسيطة عبارة عن لوحات علي شكل أطباق مصنوعة من البلاستيك أو النايلون حسب نوع الأرضية ويتم وضع الأداة تحت أقدام أو أيدي اللاعبين حيث يتم أداء الحركات في مجموعات حركية مختلفة تسمح للممارسين بمحاكاة عملية التزحلق علي الجليد (١٣ : ٢) .

كما أن تدريبات أقراص الانزلاق تعتبر برنامج متكامل للياقة البدنية حيث تتميز بالاستمرارية في الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب ، مع شعور الممارسين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء ، كما أن ممارسة تدريبات أقراص الانزلاق و بشكل منتظم يؤدي إلي تحسن اللياقة البدنية عن طريق تحسين القوة و المرونة و التحمل و الرشاقة (١٦) .

وتذكر " ميندي ميلريا Mylrea " (٢٠٠٧) أن تدريبات أقراص الانزلاق (الجليدنغ) تعتبر أسلوب من الأساليب التدريبية التي يعتمد علي استخدام أداة عبارة عن أقراص انزلاق توضع تحت الأقدام أو الأيدي كمحاكاة لعملية التزحلق علي الجليد (١٧) .

مشكلة البحث

تشير " فدوي رشدي " (٢٠١٦) أن كرة اليد تعتبر أحد الألعاب الجماعية التي تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو

بدونها ، وتعنى جميع التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب ، وتؤدى في إطار قانوني للعبة كرة اليد بهدف الوصول إلي أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة (٨ : ٩٨) .

يوضح " جمال أحمد " (٢٠١٥) أن إتقان اللاعب للمهارة وجوب استيعاب المدرب جيدا لدقائق الطرق الصحيحة في أداء المهارة ولا يعتمد فقط علي قدرته الشخصية علي أداء المهارة والاكتفاء بعمل نموذج أمام اللاعبين ، إن إصلاح الأخطاء في الأداء المهارى هام جدا ويجب أن يتدرج المدرب في تعليم الطريقة الصحيحة للمهارة مع توجيه اللاعب باستمرار وإصلاح أخطائه في كل مرحلة تعليمية ، والأداء المهارى يشير إلي الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة (٢ : ١١) .

وبالاطلاع على القراءات النظرية والدراسات السابقة مثل دراسة " أحمد خليفة حسن " (٢٠١٨) (١) التي استهدفا استخدام تدريبات الأقراص المنزلة على كرة اليد وكرة السلة ، وأيضاً دراسة " محمود عبد المحسن " (٢٠١٨) (١٢) ، ودراسة " وائل حسين خطاب " (٢٠١٦) (١٥) التي استهدفتا إلى تطوير المهارات الدفاعية في كرة اليد والطائرة وأظهرت هذه الدراسة إلى إيجابية البرامج التدريبية في تحسين القدرات المهارية الدفاعية ، وعلى حد علم الباحث لم يجد أي دراسة استخدمت تدريبات باستخدام أقراص الانزلاق علي بعض المتغيرات البدنية { القدرة ، السرعة ، الرشاقة الوثب العمودي } والمتغيرات المهارية الدفاعية { حائط الصد ، التحركات للجانبين ، التحرك للخلف والأمام } للاعبين كرة اليد .

ومما سبق يشير الباحث بأن لعبة كرة اليد يمتاز لاعبيها بالكثير من القدرات البدنية حتى يستطيع أداء مهاراتها وخاصة أن تلك المهارات تؤدي في وجود منافس فيصعب الأداء ، كما أن كرة اليد من الرياضات الجماعية التي تمتاز بالسرعة بالحركية الانتقالية وكذا القدرة على تغير أماكن الاتجاهات والأوضاع حتى يتسنى له صد هجوم المنافس والبدء في الهجوم المضاد ، وعلى اللاعب المدافع يجب أن يمتاز بالقدرة والسرعة الرشاقة حتى يستطيع أداء المهارات الدفاعية اللازمة للحفاظ على المرمى والإعداد للهجوم المنظم أو الهجوم المفاجئ ، ومن هنا وجد الباحث أهمية في إعداد هذه الدراسة بعنوان : تأثير تدريبات باستخدام أقراص الانزلاق على بعض المتغيرات البدنية والمهارية الدفاعية للاعبين كرة اليد .

هدف البحث

يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير تدريبات باستخدام أقراص الانزلاق على بعض المتغيرات البدنية والمهارية الدفاعية للاعبين كرة اليد .

فروض البحث

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث الآتي :

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية وفي اتجاه القياس البعدي .
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية وفي اتجاه القياس البعدي .
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية وفي اتجاه المجموعة التجريبية .

أهم المصطلحات الواردة بالبحث

أقرص الانزلاق (الجلينج) Flow Tonic & Gliding :

هو أسلوب من الأساليب التدريبية يعتمد علي استخدام أداة عبارة عن أقرص انزلاق توضع تحت الأقدام أو الأيدي كمحاكاة لعملية التزحلق علي الجليد (١٤ : ١٢٣) .

الدراسات السابقة

الدراسة الأولى

دراسة " أحمد حسن " (٢٠١٨) (١) بعنوان : تأثير استخدام أقرص الانزلاق علي بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين لناشئ كرة السلة ، واستهدفت التعرف علي تأثير استخدام التدريب باستخدام أقرص الانزلاق علي تنميه بعض المتغيرات البدنية وحركات القدمين لناشئ كرة السلة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم يعتمد علي مقارنة المتوسطات للقياسات القبلية والبعدية للمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين ناشئ كرة السلة بالأحساء من نادي هجر ومركز رعاية الشباب في الموسم ٢٠١٨ / ٢٠١٩ وبلغ حجم العينة (٣٦) ناشئ وتم اختيار (٢٤) ناشئ تم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة قوام كلا منها (١٢) ناشئ ، والباقي طبقت علي التجربة الاستطلاعية والمعاملات الإحصائية ، وجاءت أهم نتائج الدراسة إيجابية التدريب باستخدام أقرص الانزلاق علي تنميه بعض المتغيرات البدنية وحركات القدمين لناشئ كرة السلة .

الدراسة الثانية

دراسة " محمود عبد المحسن " (٢٠١٨) (١٢) بعنوان : تأثير تدريبات كرة اللياقة علي بعض المتغيرات البدنية والمهارات الدفاعية في الكرة الطائرة ، واستهدفت التعرف إلى تصميم برنامج تدريبات باستخدام كرة اللياقة ومعرفة تأثيره علي المتغيرات البدنية والمهارية الدفاعية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية

وضابطة بأسلوب القياس القبلي والبعدى لهما ، واختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي المنيا الرياضي شباب ٢١ سنة مواليد ١٩٩٧م للموسم الرياضي ٢٠١٨ / ٢٠١٩م ، وقد بلغ حجم العينة (١٦) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كلا منهما (٨) لاعبين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وجاءت أهم النتائج إيجابية التدريب باستخدام كرة اللياقة ومعرفة تأثيره على المتغيرات البدنية والمهارية الدفاعية للاعب الكرة الطائرة .

الدراسة الثالثة

دراسة " وائل خطاب " (٢٠١٦) (١٥) بعنوان : تأثير برنامج تدريبي على مستوى الأداء الدفاعي للاعب كرة اليد ، تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي للأداء الدفاعي ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات المهارية الدفاعية (التحركات الدفاعية المتنوعة - التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف وبعض المتغيرات البدنية) القوة المميزة بالسرعة - تحمل الأداء - تحمل السرعة) وأيضاً نتائج المباريات ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة بتطبيق القياس القبلي والبعدى على مجموعة الدراسة ، وشملت عينة الدراسة ١٦ لاعب بالدرجة الأولى لفريق نادي المنيا الرياضي ، وكانت أهم نتائج الدراسة إيجابية البرنامج التدريبي المقترح على مستوى أداء المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، وأيضاً على نتائج المباريات .

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمة لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس (القبلي - البعدى) لكلاهما .

مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث لاعبي كرة اليد مواليد ٢٠٠٢ بمحافظة الإسكندرية والمرتبطين بدوري المحترفين والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ بعدد (٦) أندية بإجمالي (١٢٥) لاعب .

عينة البحث :

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وتمثلت (٣٠) لاعب من فريق نادي الأولمبي الرياضي مواليد ٢٠٠٢ ، قسمت على مجموعتي البحث بالتساوي ، كما قام الباحث باختيار (١٠) لاعبين للعينة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية .

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث :

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

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعة قيد البحث في السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية (ن = ٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٧.١٧	١٧.٠٠	٠.٦٥	٠.٧٧
الطول	سم	١٧٦.١٠	١٧٥.٠٠	٢.٤٧	١.٣٤
الوزن	كجم	٧٣.١٣	٧٢.٥٠	٤.٢٦	٠.٤٥
العمر التدريبي	سنة	٧.٣٧	٧.٠٠	٠.٤٩	٢.٢٤
المتغيرات البدنية	الوثب العمودي	٤٠.٠٧	٤٠.٠٠	٧.٦٧	٠.٠٣
	عدو ٣٠ م	٥.٣٧	٥.٣٥	٠.٢٠	٠.٣٥
	الجري الزجراجي	٢٦.٥٢	٢٦.٥٢	١.٥٥	٠.٠١
المتغيرات المهارية	حائط الصد	٣.٦٧	٤.٠٠	٠.٦١	١.٦٥ -
	التحركات للجانبين	٣.٣٨	٣.٢٥	٠.٤٣	٠.٩٣
	التحرك للخلف والأمام	٢١.٢٦	٢١.٢١	١.٠٥	٠.١٥

يتضح من جدول (١) ما يلي :

- تراوحت معاملات الالتواء للمجموعة قيد البحث في المتغيرات قيد البحث ما بين (- ١.٦٥ ، ٢.٢٤) أي أنها انحصرت ما بين (- ٣ ، + ٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً .

تكافؤ المجموعات :

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

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن = ٣٠)

قيمة ت	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٢٨	٠.٦٤	١٧.١٣	٠.٦٨	١٧.٢٠	سنة	السن
٠.٣٦	٢.٢٥	١٧٦.٢٧	٢.٧٤	١٧٥.٩٣	سم	الطول
٠.٣٤	٥.٤٩	٧٣.٤٠	٢.٧٠	٧٢.٨٧	كجم	الوزن
١.١٢	٠.٥٢	٧.٤٧	٠.٤٦	٧.٢٧	سنة	العمر التدريبي
٠.١٤	١٠.٠١	٣٩.٨٧	٤.٦٥	٤٠.٢٧	سم	الوثب العمودي
٠.٢٢	٠.٢٤	٥.٣٨	٠.١٥	٥.٣٦	ث	عدو ٣٠ م
٠.١٣	١.٥٢	٢٦.٤٨	١.٦٤	٢٦.٥٦	ث	الجري الزجزاجي
١.٢١	٠.٤١	٣.٨٠	٠.٧٤	٣.٥٣	عدد	حائط الصد
٠.٢١	٠.٤٣	٣.٤٠	٠.٤٤	٣.٣٧	عدد	التحركات للجانبين
٠.١٠	١.٢٦	٢١.٢٤	٠.٨٥	٢١.٢٨	ث	التحرك للخلف والأمام

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

- توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعتين

وسائل جمع البيانات :

أولاً : الأجهزة والأدوات :

- جهاز الرستاميتتر { الطول ، الوزن } .
- العمر التدريبي
- القياسات البدنية مرفق (١) :
- اختبار الوثب العمودي لقياس القدرة ويستخدم { حائط مدرج + طباشير الظهر } .
- اختبار عدو ٣٠ م لقياس السرعة ويستخدم { أقماع + ساعة إيقاف } .
- اختبار الجري الزجزاجي لقياس الرشاقة ١٠ ث ويستخدم { أقماع + ساعة إيقاف } .
- القياسات المهارية الدفاعية مرفق (٢) :
- حائط الصد .

▪ التحركات للجانبين .

▪ التحرك للخلف والأمام .

ثانياً : المتغيرات البدنية :

- ١ . الوثب العمودي لقياس القدرة .
- ٢ . عدو ٣٠ م لقياس السرعة .
- ٣ . الجري الزجزاجي لقياس الرشاقة .

المعاملات العلمية للاختبارات في البحث الحالي :

أ - الصدق :

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

جدول (٣)

دلالة الفروق بين اللاعبين المميزين وغير المميزين في رياضة كرة اليد في الاختبارات قيد البحث (ن = ١٠)

قيمة z	المميزين (ن = ٥)		غير المميزين (ن = ٥)		وحدة القياس	المتغيرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
** ٢.٦٣	٤٠.٠٠	٨.٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	سم	الوثب العمودي
** ٢.٦١	١٥.٠٠	٣.٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	ث	عدو ٣٠ م
** ٢.٦١	١٥.٠٠	٣.٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	ث	الجري الزججزي

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

ب - الثبات :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين المميزين وغير المميزين في رياضة كرة اليد في الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح اللاعبين المميزين ، وهذا يعني أن الاختبارات قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة .

لحساب ثبات الاختبارات استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق ، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (١٠) لاعبين ثم أعاد التطبيق على نفس

العينة ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، والجدول (٤) توضح ذلك .

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية (ن = ١٠)

قيمة ر	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
** ٠.٩٦	٣.٧٢	٤٢.٦٠	٤.٩٧	٤٢.٥٠	سم	الوثب العمودي
** ٠.٩٧	٠.١٦	٥.٣٥	٠.١٥	٥.٣٧	ث	عدو ٣٠م
** ٠.٩٦	٠.٧٤	٢٥.٦٤	٠.٧٢	٢٥.٧٥	ث	الجري الزججزي

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية ما بين (٠.٩٦ : ٠.٩٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات .

ثالثاً: المتغيرات المهارية الدفاعية :

١. حائط الصد

٢. التحركات للجانبين

٣. التحرك للخلف والأمام

المعاملات العلمية للاختبارات في البحث الحالي :

أ - الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التمايز ، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على العينة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن

خارج العينة الأصلية قوامها (١٠) لاعبين وتم تقسيمهما إلى مجموعتين وفقاً للمستوي المهاري في رياضة كرة اليد قوام كل مجموعة (٥) لاعبين ، وتم إيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين ، والجدول (٥) يوضح النتيجة

جدول (٥)

دلالة الفروق بين اللاعبين المميزين وغير المميزين في رياضة كرة اليد

في الاختبارات قيد البحث (ن = ٨)

قيمة z	المميزين (ن = ٥)		غير المميزين (ن = ٥)		وحدة القياس	المتغيرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
* ٢.١٥	٣٧.٠٠	٧.٤٠	١٨.٠٠	٣.٦٠	عدد	حائط الصد
* ٢.٤١	٣٨.٥٠	٧.٧٠	١٦.٥٠	٣.٣٠	عدد	التحركات للجانبين
** ٢.٦١	١٥.٠٠	٣.٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	ث	التحرك للخلف والأمام

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين المميزين وغير المميزين في رياضة كرة اليد في الاختبارات مهارية قيد البحث ولصالح اللاعبين المميزين ، وهذا يعني أن الاختبارات قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة .

ب - الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات أستخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق ، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (١٠) لاعبين ثم أعاد التطبيق على نفس العينة

، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، والجدول (٦) توضح ذلك .

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية (ن = ١٠)

قيمة ر	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
** ٠.٩٢	٠.٧٩	٤.٢٠	٠.٧٤	٤.١٠	عدد	حائط الصد
** ٠.٩٤	٠.٨٤	٤.٤٠	٠.٩٥	٤.٣٠	عدد	التحركات للجانبين
** ٠.٩٦	٠.٨٧	٢١.٢٣	٠.٩٨	٢١.١٢	ث	التحرك للخلف والأمام

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية ما بين (٠.٩١ : ٠.٩٦) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات .

رابعاً : البرنامج التدريبي المقترح :

- الزمن الكلى للبرنامج = ١٢ أثنى عشر أسبوعاً .
- عدد مرات التدريب في الأسبوع = ٦ وحدات .
- أيام التدريب (السبت ، الأحد ، الاثنين ، الثلاثاء ، الأربعاء ، الخميس) أسبوعياً حيث يتم تطبيق التدريبات في صالة النادي الأولمبي السكندري .
- (من السبت إلى الخميس) .
- تحديد حجم الحمل للبرنامج :

- الحمل الأقصى = ١١٠ دقيقة .
- الحمل العالي = ٩٠ دقيقة .
- الحمل المتوسط = ٧٠ دقيقة .
- تقسيم أسابيع البرنامج علي مراحل فترة الإعداد :
 - مرحلة الإعداد العام = ٣ أسابيع .
 - مرحلة الإعداد الخاص = ٥ أسابيع .
 - مرحلة الإعداد للمنافسات = ٤ أسابيع .
- تحديد زمن البرنامج الكلي :
زمن البرنامج الكلي = ٢٢٤٠ + ٢٠٨٠ + ١٨٤٠ = ٦١٦٠ ق
- تحديد نسبة وزمن الإعدادات (بدنى - مهارى - خطى) في البرنامج التدريبي :
 - نسبة الإعداد البدنى = ٤٠ % = $١٠٠ / ٦١٦٠ \times ٤٠$ = ٢٤٦٤ ق .
 - نسبة الإعداد المهارى = ٣٥ % = $١٠٠ / ٦١٦٠ \times ٣٥$ = ٢١٥٦ ق .
 - نسبة الإعداد الخطى = ٢٥ % = $١٠٠ / ٦١٦٠ \times ٢٥$ = ١٥٤٠ ق .

خطوات البحث

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة الأصلية ، ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية كانت العينة من لاعبي فريق نادي أصحاب الجياد مواليد ٢٠٠٢ ، وذلك

في الفترة من ١ / ٥ / ٢٠١٩ حتى ١٥ / ٥ / ٢٠١٩ م بهدف التأكد من ثبات الاختبارات ومناسبتها لعينة البحث وكذا توزيع الزمنى للوحدات التدريبية .

الدراسة الأساسية :

- القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في اختبارات المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في يومي الخميس ، الجمعة الموافق ٦ ، ٧ / ٦ / ٢٠١٩ م بهدف تحقيق التكافؤ بين المجموعتين .

- تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي المعتاد / البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات لأقراص المرنة :

قام الباحث بتطبيق تدريبات الأقراص المنزقة (الجليدنغ) على المجموعة التجريبية (مرفق ٣) وفي نفس الوقت الذي كان يطبق فيه البرنامج المعتاد على المجموعة الضابطة دون إضافة التدريبات ، مع ملاحظة تساوي زمن البرنامج المجموعة التجريبية والضابطة وتم تنفيذ تجربة البحث لكلا المجموعتين في الفترة من يوم السبت الموافق ٨ / ٦ / ٢٠١٩ حتى يوم الجمعة الموافق ٣٠ / ٨ / ٢٠١٩ م وقد تم تحديد أيام التدريب الستة في الأسبوع (السبت ، الأحد ، الاثنين ، الثلاثاء ، الأربعاء ، الخميس) ويتراوح زمن الوحدة التدريبية ما بين ٧٠ دقيقة حتى ١١٠ دقيقة .

- القياس البعدي :

بعد انتهاء كلا من المجموعتين التجريبية والضابطة من تنفيذ تدريبات الأقراص المنزقة الخاص بكل منهما قام الباحث بإجراء القياس البعدي في اختبارات المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث في يومي السبت والأحد الموافق ٣١ / ٨ ، ١ / ٩ / ٢٠١٩ م وتم القياس البعدي في بنفس طريقة القياس القبلي .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية عن طريق البرنامج الإحصائي

SPSS الإصدار (١٩) وهي كالآتي :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط .
- اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات .
- معامل الالتواء .
- التفلطح .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

- التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة

الضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية وفي اتجاه القياس

البعدي .

جدول (٧)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية (ن = ١٥)

قيمة ايتا	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٩٦	** ١٧.٣٥	٤.٤٧	٤٣.١٣	٤.٦٥	٤٠.٢٧	سم	الوثب العمودي
٠.٨٧	**٩.٦٣	٠.١٤	٥.٢٨	٠.١٥	٥.٣٦	ث	عدو ٣٠
٠.٧٥	**٦.٤٢	١.٦٠	٢٦.٠٨	١.٦٤	٢٦.٥٦	ث	الجري الزججزي
٠.٤٨	**٣.٦٠	٠.٤٩	٤.٣٣	٠.٧٤	٣.٥٣	عدد	حائط الصد
٠.٨٤	**٨.٦٢	٠.٥٩	٤.٩٣	٠.٤٤	٣.٣٧	عدد	التحركات للجانبين
٠.٧٩	**٧.٢٤	٠.٨١	٢٠.٨١	٠.٨٥	٢١.٢٨	ث	التحرك للخلف والأمام

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي ، كما تراوحت قيم ايتا ما بين (٠.٤٨ : ٠.٩٦) مما يشير إلى تأثير البرنامج التقليدي في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

جدول (٨)

نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد
البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ١٥)

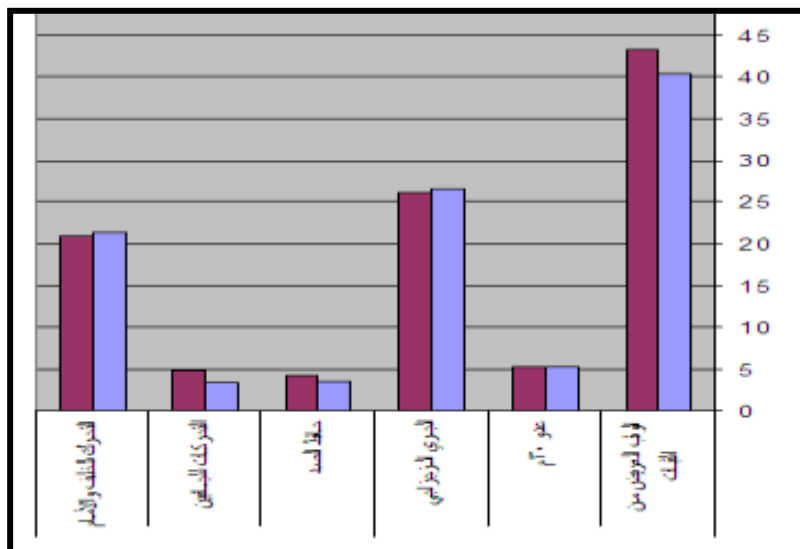
المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
المتغيرات البدنية	الوثب العمودي سم	٤٠.٢٧	٤٣.١٣	٧.١٠
	عدو ٣٠ م	٥.٣٦	٥.٢٨	١.٤٩
	الجري الزجراجي ث	٢٦.٥٦	٢٦.٠٨	١.٨١
المتغيرات المهارية	حائط الصد عدد	٣.٥٣	٤.٣٣	٢٢.٦٦
	التحركات للجانبين عدد	٣.٣٧	٤.٩٣	٤٦.٢٩
	التحرك للخلف والأمام ث	٢١.٢٨	٢٠.٨١	٢.٢١

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

- تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ما بين (١.٤٩ % : ٤٦.٢٩ %) ، مما يدل على إيجابية البرنامج التقليدي في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لدى العينة قيد البحث .

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى البرنامج التدريبي المعتاد والمنظم ، فأن البرنامج يقوم بتوزيع الإعداد البدني والمهاري الذي يتم بتقسيماته العملية ودورة الحمل المنظمة التي تحقق الهدف من التدريب بتحسين النواحي البدنية في الإعداد العام والخاص وكذا الإعداد المهاري والخططي والتي تعود على اللاعب بتطوير المهارات العديدة في كرة اليد من مهارات دفاعية ومهارات هجومية .

ويشير الباحث بأن انتظام اللاعب في أداء الوحدات التدريبية المنتظمة بواقع أربعة تدريبات أسبوعياً بشدة متغيرة مع تقنين زمن كل التدريب في الوحدة التدريبية مع الراحة المحددة فإنه يجد هذا التغير إيجابي للجانب البدني والمهاري .



شكل (١)

رسم بياني يوضح الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية

التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على:

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

جدول (٩)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
 قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية (ن = ١٥)

قيمة ايتا	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٨٧	** ٩.٥٠	٦.٩٤	٤٨.٠٧	٤.٤٧	٣٩.٨٧	سم	الوثب العمودي
٠.٩٤	** ١٤.٨٨	٠.٢٠	٥.١٣	٠.١٤	٥.٣٨	ث	عدو ٣٠ م
٠.٩٢	** ١٢.٣٨	١.١٨	٢٤.٩٩	١.٦٠	٢٦.٤٨	ث	الجري الزجراجي
٠.٨٩	** ١٠.٤٦	٠.٥٢	٥.٤٧	٠.٤٩	٣.٨٠	عدد	حائط الصد
٠.٩٢	** ١٢.٦٥	٠.٧٠	٦.٠٧	٠.٥٩	٣.٤٠	عدد	التحركات للجانبيين
٠.٩٩	** ٣٠.٥٧	١.١٦	٢٠.٠٠	٠.٨١	٢١.٢٤	ث	التحرك للخلف والأمام

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي ، كما تراوحت قيم ايتا ما بين (٠.٧٥ : ٠.٩٩) مما يشير إلى تأثير البرنامج المقترح في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

جدول (١٠)

نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد
البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
المتغيرات البدنية	الوثب العمودي	سم	٣٩.٨٧	٢٠.٥٧
	عدو ٣٠ م	ث	٥.٣٨	٤.٦٥
	الجري الزجراجي	ث	٢٦.٤٨	٥.٦٣
المتغيرات المهارية	حائط الصد	عدد	٣.٨٠	٤٣.٩٥
	التحركات للجانبين	عدد	٣.٤٠	٧٨.٥٣
	التحرك للخلف والأمام	ث	٢١.٢٤	٥.٨٤

يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

- تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ما بين (٤.٦٥ % : ٧٨.٥٣ %) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لدى العينة قيد البحث .

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن البرنامج التدريبي المقنن والذي يستخدم تمارين الأقراص المنزقة التي تنمي عناصر اللياقة البدنية وما لها من دور إيجابي في تحسين الأداء المهاري الدفاعي للاعبي كرة اليد .

كما أن توزيع وتقتين تمارين الأقراص المنزقة داخل البرنامج التدريبي فأنها تحقق الهدف من التدريب بتحسين النواحي البدنية (السرعة / الرشاقة / القدرة) وأيضا الإعداد المهاري عامة والمهارات الدفاعية خاصة (حائط الصد / تحركات القدمين جانباً / التحرك للأمام والخلف) .

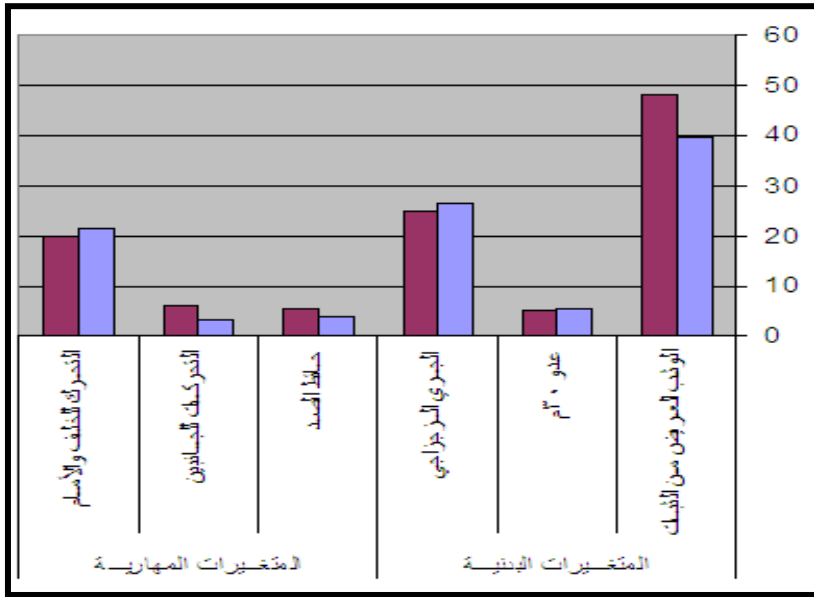
يشير " ميندي ميلريا Mylrea " (٢٠٠٧) أن تمارينات الأقراص المنزقة صمم خصيصاً لتحويل الحركات إلي خطوط ممارسة علي نحو سلس للحركة حيث إنها تساعد علي تحقيق الهدف الأمثل من الحركة بسهولة وباستمرار باستخدام الكثير من التمارين التي تختلف باختلاف الهدف من الحركة ويضيف لمسة ناعمة علي الحركات الصعبة في حين أن البرامج والأدوات الاخرى تكون صعبة ومكلفة أحياناً مما يعطي تمارينات الانزلاق أهميتها (١٨) .

فالدفاع له أهميته الواضحة في كرة اليد الحديثة ، وذلك في منع هجوم الفريق المنافس من تنفيذ تصوره الهجومي الخططي وتسجيل الأهداف ، وبذلك يمنع الفريق المنافس من تحقيق هدفه والفوز نتيجة المباراة ، بل ويضمن الفوز أو التعادل على الأقل (٩ : ١٨ ، ٤١) .

يضيف " كمال درويش وآخرون " (٢٠٠٢) أهم القدرات الحركية الأساسية (المهارية) للاعب كرة اليد في الآتي : (وقفة الاستعداد - التحرك الدفاعي - الدفاع بالذراع - الدفاع بالذراعين - الدفاع بالقدم - الدفاع بالقدمين - الدفاع بالذراع والقدم - الدفاع بالجسم - الدفاع بالرأس - الدفاع بالوثب - الدفاع بالارتقاء - الخداع) (١٠ : ٤٧ - ٤٩) .

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة " محمود عبد المحسن " (٢٠١٨) (١٢) ، ودراسة " وائل حسين خطاب " (٢٠١٦) (١٥) التي استهدفنا إلي تطوير المهارات الدفاعية في كرة اليد والطائرة وأظهرت هذه الدراسة إلي إيجابية البرامج التدريبية في تحسين القدرات المهارية الدفاعية .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة " أحمد خليفة حسن " (٢٠١٨) (١) التي استهدفا استخدام تدريبات الأقراص المنزقة على كرة اليد وكرة السلة وأظهرت إيجابية تمارينات الأقراص المنزقة في تحسين القدرات البدنية والمهارية



شكل (٢)

رسم بياني يوضح الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية

التحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين
التجريبية والضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية وفي اتجاه
المجموعة التجريبية .

جدول (١١)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية (ن = ٣٠)

قيمة ت	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٢.٣١	٦.٩٤	٤٨.٠٧	٤.٤٧	٤٣.١٣	سم	الوثب العمودي
*٢.٣٣	٠.٢٠	٥.١٣	٠.١٤	٥.٢٨	ث	عدو ٣٠
*٢.١٣	١.١٨	٢٤.٩٩	١.٦٠	٢٦.٠٨	ث	الجري الزجلجي
*٦.١٨ *	٠.٥٢	٥.٤٧	٠.٤٩	٤.٣٣	عدد	حائط الصد
*٤.٧٧ *	٠.٧٠	٦.٠٧	٠.٥٩	٤.٩٣	عدد	التحركات للجانبين
*٢.٢٣	١.١٦	٢٠.٠٠	٠.٨١	٢٠.٨١	ث	التحرك للخلف والأمام

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (١٢) ما يلي :

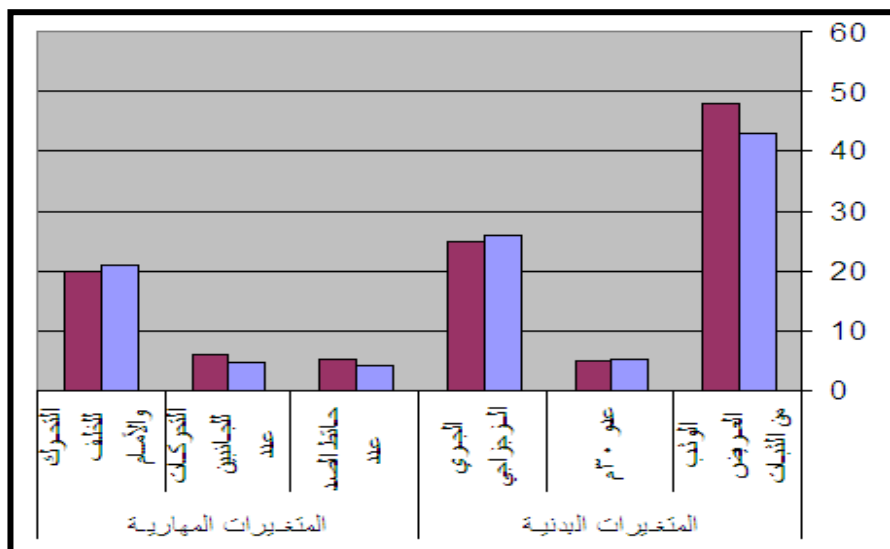
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن المجموعتين استخدمت برنامج تدريبي يشمل مراحل التدريب (الإعداد البدني / الإعداد البدني الخاص / الإعداد المهاري / الإعداد للمنافسات) وهذه المراحل مقننة وموزعة بطريقة علمية على جميع وحدات البرنامج إلا أن المجموعة التجريبية أظهرت تحسن أكثر من المجموعة الضابطة نظراً لإدراج تمرينات الأقراص المنزقة داخل البرنامج ودون

تغير زمن البرنامج الكلي هذا ما جعل التدريب للمجموعة التجريبية أكثر إيجابية وأسرع في تحسن القدرات البدنية المهارات الفنية .

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة " محمود عبد المحسن " (٢٠١٨) (١٢) ، ودراسة " وائل خطاب " (٢٠١٦) (١٥) التي استهدفتنا إلى تطوير المهارات الدفاعية في كرة اليد والطائرة وأظهرت هذه الدراسة إلى إيجابية البرامج التدريبية في تحسين القدرات المهارية الدفاعية .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة " أحمد خليفة حسن " (٢٠١٨) (١) التي استهدفتنا استخدام تدريبات الأقراص المنزقة على كرة اليد وكرة السلة وأظهرت إيجابية تمرينات الأقراص المنزقة في تحسين القدرات البدنية والمهارية



شكل (٣)

رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية

الاستخلاصات والتوصيات

الاستخلاصات :

- في ضوء أهداف وفروض البحث والإجراءات التي اتبعت وعينة البحث ، ونتائج البحث توصل الباحث إلي الاستخلاصات التالية :
- إيجابية تأثير تدريبات باستخدام أقراص الانزلاق علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية الدفاعية للاعبين كرة اليد .
 - توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي ، كما تراوحت قيم ايتا ما بين (٠.٤٨ : ٠.٩٦) مما يشير إلى تأثير البرنامج التقليدي في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .
 - تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ما بين (١.٤٩ % : ٤٦.٢٩ %) ، مما يدل على إيجابية البرنامج التقليدي في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لدي العينة قيد البحث .
 - توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي ، كما تراوحت قيم ايتا ما بين (٠.٧٥ : ٠.٩٩) مما يشير إلى تأثير البرنامج المقترح في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .
 - تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ما بين (٤.٦٥ % : ٧٨.٥٣ %) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لدي العينة قيد البحث .

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه المجموعة التجريبية .

التوصيات :

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

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

١. أحمد خليفة حسن : تأثير استخدام أقرص الانزلاق علي بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين لناشئ كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد السابع والأربعون ، كلية التربية الرياضية ، جامعه أسيوط ، ٢٠١٨ م .
٢. جمال محمد أحمد : المهارات الاحترافية للاعبين كرة اليد ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية ، ٢٠١٥ م .
٣. حمدي أحمد علي : التدريب الرياضي (أفضل مدرب - أسس - نظريات - مفاهيم - آراء - أفكار) ، المنهل للطباعة والكمبيوتر ، القاهرة ، ٢٠٠٩ م .
٤. دليل الجليدنغ : دليل أقرص الانزلاق ، ٢٠١٦ م .
٥. زكى محمد محمد : التفوق الرياضي ، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، ٢٠٠٦ م .
٦. عبد العزيز حضيرى سيفي : النشاط الرياضي المدرسي بين النظرية والتطبيق ، شركة هيوز للنشر والتوزيع ، ٢٠١٩ م .
٧. فتحي أحمد هادى : التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد ، مؤسسة حورس الدولية للنشر ، الإسكندرية ، ٢٠١٠ م .
٨. فدوى خالد رشدي : التدريب المهاري في كرة اليد ، دار أمجد للنشر والتوزيع ، الأردن ٢٠١٦ م .
٩. كمال الدين عبد الرحمن درويش ، عماد الدين عباس ، سامي محمد علي : الدفاع في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
١٠. كمال عبد الرحمن درويش وآخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات وتطبيقات) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
١١. محمد خالد عبد القادر ، محمد أشرف كامل : تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين

كرة اليد ، ماهي للنشر والتوزيع ، جامعه الإسكندرية ٢٠١٤م .
١٢ . محمود عبد المحسن عبدالرحمن : تأثير تدريبات كرة اللياقة علي بعض المتغيرات البدنية والمهارات الدفاعية في الكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد السابع والأربعون ، كلية التربية الرياضية ، جامعه أسيوط ، ٢٠١٨م .

١٣ . مها أحمد الهجرسي ، هاله القاسم : تأثير تدريبات الجلدينج علي تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدي لاعبات الكرة الطائرة والكاراتية (دراسة مقارنة) ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، العدد (٢٢) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٩م .

١٤ . نبيلة احمد عبد الرحمن ، سلوى عز الدين فكري : منظمة التدريب الرياضي (فلسفيه _ تعليمية _ فسيولوجيا _ بيوميكانيكيه _ إدارية) ، دار الفكر العربي القاهرة ، ٢٠١٤م .

١٥ . وائل حسين احمد خطاب : تأثير برنامج تدريبي علي مستوى الأداء الدفاعي للاعبي كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٦م .

ثانياً : مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)

16. [http// www.allbusiness.com / marketing-advertising](http://www.allbusiness.com/marketing-advertising) 2016 .
17. [http// www.Brighthub.com/ health/fitness articles](http://www.Brighthub.com/health/fitness-articles) .2016.
18. [http// www.savvier Fitness.com / gliding- disks.asp](http://www.savvierFitness.com/gliding-disks.asp)

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير تدريبات باستخدام أقراص الانزلاق علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية الدفاعية للاعبين كرة اليد

د. وائل حسين أحمد خطاب

يهدف هذا البحث إلي دراسة تأثير تدريبات باستخدام أقراص الانزلاق علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية الدفاعية للاعبين كرة اليد ، استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملاءمة لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس (القبلي - البعدي) لكلاهما ، يتمثل مجتمع البحث لاعبي كرة اليد مواليد ٢٠٠٢ بمحافظة الإسكندرية والمرتبطين بدوري المحترفين والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ بعدد (٦) أندية بإجمالي (١٢٥) لاعب ، اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وتمثلت (٣٠) لاعب من فريق نادي الأولمبي الرياضي مواليد ٢٠٠٢ ، قسمت علي مجموعتي البحث بالتساوي ، كما قام الباحث باختيار (١٠) لاعبين للعينة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، في ضوء أهداف وفروض البحث والإجراءات التي اتبعت وعينة البحث ، ونتائج البحث توصل اليها الباحث إيجابية تأثير تدريبات باستخدام أقراص الانزلاق علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية الدفاعية للاعبين كرة اليد .

Research summary in English

The effect of exercises using slip discs on some defensive skills and physical variables for handball players

*** Dr. Wael Hussein Ahmed Khattab**

This research aims to study the effect of exercises using slip discs on some of the physical variables and defensive skills of handball players. The researcher used the experimental approach due to its suitability to the nature of the current research using experimental design for two groups, one experimental and the other controlling by following the measurement (pre - post) for both, the research community is the players Handball, born in 2002 in Alexandria Governorate and associated with the Professional League and registered with the Egyptian Handball Federation for the 2019/2020 sports season, with (6) clubs with a total of (125) players. The researcher chose the research sample by the deliberate method from the research community and represented (30) players from the Olympic Sports Club team born 2002, the two groups of research were divided equally, as the researcher selected (10) players for the survey sample from the research community and outside the basic sample, in light of the objectives and assumptions of the research, the procedures that were followed and the research sample, and the research results The researcher found a positive effect of training using slip discs on some variables Physical and defensive skills of handball players.