ملخص البحث باللغة العربية

"تأثير استخدام التدريب في البيئة الرملية على تطوير المتغيرات البدنية الخاصة وأثرها على مستوى أداء مهارة التصويب للاعبي كرة اليد الشاطئية

اسم الباحث: [د خالد صيام , شيري عماد كامل عوض .
التخصص التدقيق : كرة اليد .
اسم الكلية : التربية الرياضية .
اسم الجامعة :بنها.
اسم الدولة : مصر .

البريد الالكتروني :shyrynsr@gmail.com

هدف البحث: التعرف علي : تأثير استخدام التدريب في البيئة الرملية على تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة للاعبى كرة اليد الشاطئية
المنهج المستخدم : استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم القياس (القبلي – البعدي) للمجموعة الواحدة.
عينة البحث: تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية منتخب الجامعة الفيوم بمحافظة الفيوم، والمسجلين بالإتحاد الرياضي المصري للجامعات والبالغ عددهم (١٠) لاعبين قيد البحث
اهم الاستنتاجات : استنادًا إلى ما أظهرته نتائج البحث، وفي ضوء هدف البحث وفروضه، والإجراءات التي اتبعتها الباحثان، وما أمكن التوصل إليه من نتائج، توصلوا الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:
١-التأثير الإيجابي لاستخدام تدريبات البيئة الرملية في المتغيرات المهارية لأفراد العينة قيد البحث؛ حيث جاءت قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، لصالح متوسطات القياسات البعدية.
٢-تراوحت نسب التحسن في [دقة التصويب بين القياسات القبلية والبعدية ما بين (٢٨.٤) (٢٦٦.٦)، التصويب (التصويب من الوثب ٦٠x٦٠)، لصالح القياسات البعدية
سرعة نسب التغير بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات البدنية الخاصة لأفراد العينة قيد البحث قد تراوحت ما بين (٧.٦) تحمل السرعة، (١١٥.٢) وثب عريض من الثبات لصالح قياسات اليعدية .

ملخص البحث باللغة الانجليزية

"The effect of using training in the sandy environment on the development of special physical variables and their impact on the level of correction skill performance of beach handball players.

Researcher name: Sherry Emad Kamel Awad
Specialization Auditing: Handball
College name: Physical Education
University name: Banha
Country name: Egypt.

E-Mail: shyrynsr@gmail.com

The research goal: To identify: the effect of using training in the sandy environment on developing some special physical variables for beach handball players
The method used: The researchers used the experimental approach to design the measurement (tribal - post) for each group.
The research sample: The research sample was chosen by the intentional method of the Fayoum University team in Fayoum Governorate, and the registered (10) players are in the Egyptian Sports Federation for Universities.
The most important conclusions: Based on what the research results showed, and in light of the research goal and hypotheses, the procedures that the researchers followed, and the results that were possible, the researchers reached the following conclusions:
1- The positive impact of the use of sandy environment exercises on the skill variables of the sample population under investigation; Where the calculated value of "T" was greater than its tabular value at the significance level (0.05), in favor of the averages of the dimensional measurements.
2- The improvement rates in the accuracy of correction between tribal and dimensional measurements ranged between (28.4) (266.6), correction (correction from jump 60x60), in favor of dimensional measurements
3- The speed of the percentages of change between the tribal and the dimensional measurements in the private physical variables of the individuals in the sample under discussion ranged between (7.6) bearing the speed, (115.2) and a broad bounce of stability in favor of the measurements of the dimension.

"تأثير استخدام التدريب في البيئة الرملية على تطوير المتغيرات البدنية الخاصة وأثرها على مستوى أداء مهارة التصويب للاعبي كرة اليد الشاطئية "

أ.د/ خالد سعيد صيام
د/ محمد عبد الله عبد المرضي.
الباحثة / شيري عماد كامل

المقدمة ومشكلة البحث:

يرى "**مسعد علي، عمرو بدران** " **(٢٠٠٣م)** أن الأداء الرياضي قد تم على مر السنين بشكل مذهل في مختلف الأنشطة الرياضية، والذي انعكس على تحطيم الأرقام القياسية ما هو إلا نتاج لتطور علم التدريب بفضل الدراسات والأبحاث العلمية.[١]

يذكر "**عماد الدين عباس**" (٢٠٠٥م) أن التقدم الحاصل في المجال الرياضي بشكل عام وفي الألعاب الجماعية بشكل خاص يتضح جلياً في ارتفاع مستويات الأداء بشكل كبير، ويدل ذلك على تطور عملية التدريب الرياضي تطوراً كبيراً بما تتضمنه من أساليب تدريبية وإمكانيات مادية ووسائل قياس قد حققت قفزة نوعية في بعض الألعاب الرياضية.[٢]

يشير "**عبد الباسط محمد وأشرف عبد العزيز** "(٢٠٠٦) أن التدريب على الرمال وسيلة من وسائل التدريب بمقاومة الجسم لصعوبة الحركة عليه ويستخدم بهدف رفع الكفاءة الفسيولوجية والبدنية للفرد للاستمرار في أداء عمل ما لفترة طويلة حيث يُعَدّ وسيلة للصمود ضد التعب.[٣]

(*) **أستاذ بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة ووكيل الكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة .**

(**) **أخصائي رياضي برعاية الشباب بالادارة العامة لجامعة الفيوم**

---

(١) **مسعد على محمود عمرو حسن بدران (٢٠٠٣م): مدخل التربية البدنية والرياضية**، الطبعة الأولى. مطبعة جامعة المنصورة ص ٧٣

(٢) **عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٥م): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات تطبيقات)**، منشأة المعارف، الإسكندرية. ص ١٥٥.

(٣) **عبدالباسط محمد واشرف عبدالعزيز (٢٠٠٦م): "دراسة مقارنة لتأثير التدريب على الرمال والتدريب في الماء على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة الخاصة للاعبي كرة القدم"** المجلة العلمية كلية التربية الرياضية– جامعة طنطا.

ويشير "**أبو العلا عبد الفتاح** " (**٢٠٠٣م**) أن مقاومة الرمل تعمل على رفع وتحسين مستوى اللاعب من الجانب المهاري والجانب الوظيفي،كما تظهر أهميته الحقيقية في تحسين اختلال التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة،كما وتعمل على تحسين عملية نقل القوى وميكانيكية الحركة لمفصل القدم ".[١]

ويشير "**زكى محمد حسن**"(**٢٠٠٤م**) نقلاً عن لورى ألكسندر Lori Alexander أن التدريب على الرمال يحقق العديد من التأثيرات الفسيولوجية داخل الجسم والمتمثلة في تحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة، تحسين السعة الحيوية للرئتين، تحسين القدرة الهوائية،انخفاض معدل النبض،تحين كفاءة الجهازين العصبي العضلي[٢].

ويذكر " **منير جرجس إبراهيم** "(**٢٠٠٤ م**) أن الإعداد البدني من أهم أركان التدريب التي يعتمد عليها في تنمية اللاعب، سواء كان مبتدئا أو متقدما، وهي من الأسس المهمة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية، بل إن اللاعب غير المعد بدنيا على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب عن ذلك فقد الكرة بكثرة بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططي أو انعدامه، وعلى العكس اللاعب المعد بدنيا فإنه ينهي المبارة كما بدأها مع سيطرته على الكرة والتفكير السليم خلال مختلف مراحل فترات المباراة، والغرض منه إعداد اللاعب بدنيا لإتقان ممارسة اللعبة،وذلك بالتركيز على مرونة المفاصل وتقوية المجموعات العضلية التي يكثر استخدامها خلال اللعب وزيادة قدرتها على التحمل.[٣]

الطبيعة الخاصة بمتطلباتها البدنية المختلفة وكذلك كيفية احتساب تسجيل الأهداف بها وبما ما يعانية المدرب في توظيف قدراتهم البدنية أثناء المنافسة حسب طبيعة أداء كرة اليد الشاطئية التي تتميز بطبيعة خاصة وذلك لاختلافها بمتطلباتها البدنية عن كرة اليد صالات .

تتلخص مشكلة البحث في ملاحظة الباحثان أن اللاعبين لكرة اليد الشاطئية لابد أن يمتلكون قدرات بدنية خاصة لرياضة كرة اليد الشاطئية كونها تمارس على نوعية الأرض الرملية ذات الطبيعة الخاصة بمتطلباتها البدنية المختلفة وكذلك كيفية احتساب تسجيل الأهداف بها وبما ما يعانية المدرب في توظيف قدراتهم البدنية أثناء المنافسة حسب طبيعة أداء كرة اليد الشاطئية التي تتميز بطبيعة خاصة وذلك لاختلافها بمتطلباتها البدنية عن كرة اليد صالات .

---

[١] **أبو العلا عبدالفتاح (٢٠٠٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية**، ط، دار الفكر العربي القاهرة، **ص ١٩**.

[٢] **زكي محمد محمد حسن (٢٠٠٤م): "من أجل القدرة العضلية أفضل تدريب بلومترك والسلالم الرملية والماء** ", المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع الإسكندرية **ص ٤**

[٣] **منير جرجس إبراهيم (٢٠٠٤م): كرة اليد للجميع (التدريب الشامل والتمييز المهاري)**، دار الفكر العربي، القاهرة، **ص ٥٧**.

ومن خلال الاطلاع على للدراسات المسحية وقلة الدراسات في كرة اليد الشاطئية يري الباحثان أن طبيعة أداء المهارات الأساسية تتطلب الكثير من القوة لا بد أن يتمتع لاعب كرة اليد الشاطئية بقدرات بدنية، خاصة على مستوى أفضل، حتى يقوم بمتطلبات الأداء المهاري بصورة أفضل في الوقت والمجهود، وذلك باختلاف مع كرة يد الصالات.

ومن خلال ملاحظة الباحثان أثناء مشاهدتهم لمجموعة من مباريات كرة اليد الشاطئية إنخفاض المستوى البدني عند الكثير من اللاعبين المشاركين في هذه المباريات مما يؤثر بشكل واضح على انهاء الهجمة بالتصويب على مرمى المنافس .

مما دفع الباحثان الى أستخدام التدريب على الرمال لتطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة وأثرها على مستوى مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد الشاطئية.

هدف البحث :

التعرف علي : تأثير استخدام التدريب في البيئة الرملية على تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة للاعبى كرة اليد الشاطئية .

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية الخاصة (تحمل السرعة – القدرة العضلية – الرشاقة – تحمل القوة المميزة بالسلرعة) قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة التصويب قيد البحث لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث :

التدريب علي الرمال :

يذكر "أحمد محمود محمد "(٢٠١٢) أن التدريب على الرمال عبارة عن التدريبات التي يؤديها اللاعب على الرمال بمقاومة وزن جسمه، أو بمقاومة خارجية مثل ثقل الزميل، أو الأثقال الحرة، أو باستخدام أدوات، سواء كانت تدريبات بدنية، أو مهارية لتنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الهجومية و الدفاعية في كرة اليد[1].

[1] **أحمد محمود محمد نور الدين (٢٠١٢م): فاعلية التدريب على الرمال في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية والدفاعية لاعبي كرة اليد** رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها **ص٧**.

كرة اليد الشاطئية Beach Handball :

هي لعبة جماعية يمارسها الذكور والإناث على الرمال من خلال قانون اللعبة الذي يعطي العقوبات بطريقة فردية ضد اللاعبين، وليس ضد فريق، ويكون ملعبها أصغر من ملعب كرة اليد العادية.(١)

(1)**Httl://www-dhb-de/ Beach handball -ihfes**

الدراسات المرتبطة بالتدريب على البيئة الرملية:

أولا :الدراسات العربية :

م	اسم الباحث والسنة ورقم المرجع	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	إجراءات الدراسة		أهم النتائج
				المنهج	العينة	
١	نهـا أشـرف عبـد العظـيم (٢٠١١)[١]	تأثير التدريب على الرمال على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا	تصميم برنامج تدريبي في الرمال، ومعرفة أثره على بعض القدرات البدنية الخاصة، والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا	التجريبي باستخدام التصميم للمجموعتين	٢٤ لكل مجموعة ١٢ طالبة	له أثر إيجابي، حيث توجد فروق في معدلات نسب التغير للقياسات البعدية عن القياسيات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع القدرات البدنية الخاصة في اتجاه المجموعة التجريبية
٢	مؤيد عبدالله جاسم، سهاد قاسم سعيد (٢٠١٠م)[٢]	استخدام تدريبات على الرمل وتأثيرها في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية بالكرة الطائرة	تصميم برنامج تدريبي مقترح على الرمال للاعب الكرة الطائرة ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية لدى لاعب الكرة الطائرة	المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين تجريبيتين	عينة عمدية من لاعبات نادي الأرمني الرياضي بالعراق قوامها (٢٤) لاعبة	المجموعة التي تتدرب على الرمال أظهرت تطورا واضحا في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية قيد البحث

[١] **نها أشرف عبد العظيم (٢٠١١):** تأثير التدريب على الرمال على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين– جامعة المنيا.

[٢] **مؤيد عبدالله جاسم، سهاد قاسم سعيد (٢٠١٠م):**استخدام تدريبات على الرمل وتأثيرها في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية بالكرة الطائرة " بحث منشور، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة ميان، العراق.

م	اسم الباحث والسنة ورقم المرجع	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	إجراءات الدراسة		أهم النتائج
				المنهج	العينة	
٣	جمال عبدالله حسن (٢٠٠٢م)[١]	فاعلية التدريب على الرمال في تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية للاعبي كرة القدم	التعرف على تأثير البرنامج في أداء التدريب على المال والمضمار على بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية	المنهج التجريبي	٢٤ لاعبا من نادي سكة حديد سوهاج	هناك تحسن ذو دلالة إحصائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية ويؤثر على الصفات البدنية باستخدام التدريب على الرمال.

[١] جمال عبدالله حسن (٢٠٠٢م):" فاعلية التدريب على الرمال في تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية للاعبي كرة القدم" بحث منشور مجلة بحوث التربية الرياضية- جامعة الزقازيق،المجلد ٢٥ العدد ٦٠

الدراسات المرتبط بكرة اليد الشاطئية :

أولا :الدراسات العربية :

م	اسم الباحث والسنة ورقم المرجع	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	إجراءات الدراسة		أهم النتائج
				المنهج	العينة	
١	سوسن فرحات خطاب (٢٠١٦م)[١]	دراسة تحليلية للتكوينات الخططية في الهجوم وعلاقته بنتائج كرة اليد الشاطئية	تحليل للتكوينات الخططية في الهجوم وعلاقته بنتائج كرة اليد الشاطئية	الوصفي	مباريات بطولة تركيا ٢٠١٠م	التوصل للتكوينات الخطيطة أثناء المنافسة لكرة اليد الشاطئية
٢	هاني محمد عبدالعزيز[٢] (٢٠٠٨م)	تأثير تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على مهارات ألعاب الهواء في كرة اليد الشاطئية	التعرف علي تأثير تنمية بعض غناصر اللياقة البدنية الخاصة على مهارات ألعاب الهواء في كرة اليد الشاطئية	المنهج التجريبي	١٢ لاعب	يوجد دلالة فروق لصالح القياس البعدي لأفراد العينة قيد البحث

[١] **سوسن فرحات خطاب (٢٠١٦م):** "دراسة تحليلة للتكوينات الخططية في الهجوم وعلاقته بنتائج كرة اليد الشاطئية" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية- جامعة طنطا

[٢] **هاني محمد عبدالعزيز (٢٠٠٨م): تأثير تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على مهارات ألعاب الهواء في كرة اليد الشاطئية**، رسالة ماجستيرغير منشورة، كلية التربية الرياضية- جامعة قناة السويس.

م	اسم الباحث والسنة ورقم المرجع	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	إجراءات الدراسة		أهم النتائج
				المنهج	العينة	
٣	رضوان مصطفي رضوان (٢٠٠٧م)[١]	أثر استخدام الحاسب الآلي على تعلم بعض المهارات الخاصة لكرة اليد الشاطئية للناشئين	-تصميم برنامج تعليمي (الأسطوانة التعليمية) بواسطة الحاسب الآلي متعدد الوسائط لتعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد الشاطئية للناشئين. -التعرف على تأثير استخدام الحاسب الآلي على تعلم بعض المهارات الخاصة لكرة اليد الشاطئية للناشئين	التجريبي بتصميم المجموعتين	عدد ٢٠ لاعبا نادي سيناء الرياضي بالعريش	-التأثير الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية في تعلم المهارات الخاصة لكرة اليد الشاطئية. - وتوجد فروق فردية لصالح القياس البعدي في تعلم المهارات الخاصة لكرة اليد الشاطئية.

[١] رضوان مصطفى رضوان (٢٠٠٧): "أثر استخدام الحاسب الآلي على تعلم بعض المهارات الخاصة لكرة اليد الشاطئية للناشئين "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية- جامعة قناة السويس.

ثانياً : الدراسات الأجنبية :

م	اسم الباحث والسنة ورقم المرجع	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	إجراءات الدراسة		أهم النتائج
				المنهج	العينة	
١	جياتاسيز وآخرون "GIATSIS" ET AL (٢٠٠٤)[١]	الفروق البيوميكانيكية للاعبي النخبة في الكرة الطائرة الشاطئية في وثب الإقعاء العمودي على السطح الصلب والرملي	الهدف هو اكتشاف ما إذا كانت هناك فروق تتعلق بالبارومترات الديناميكية والحركية لوثب الاقعاء العمودي على الأسطح الصلبة والأسطح الرملية	التجريبى	١٥ لاعبا من لاعبي النخبة الذكور للكرة الطائرة الشاطئية حيث يقوم المختبر بأداء وثبة الإقعاء العمودية أو الرأسية، وتم استخدام منصة القوة والتحليلات الحركية مع الاختبارات المزدوجة للعينة على السطحين لتقييم الفروق	كان ارتفاع الوثب أقل بصورة ذات دلالة على السطح الرملي أكثر من السطح الصلب، وكانت أقصى قوة وقدرة عضلية أعلى بصورة ذات دلالة على الصلب أكثر من الرملي، وكان زمن الاندفاع أكبر على السطح الرملي، ولكن بدون وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وأسفر التحليل الحركي عن فروق ذات دلالة بين قيم مفصل الكاحل. والسرعة الزاوية أكبر على السطح الرملي وأصغر من على السطح الصلب، وذلك بسبب عدم استقرار الرمال، ونتج عن ذلك انخفاض في القوة القصوى وسرعة الارتقاء، وعدم استقرار الرمال جعل من الصعب للكاحل الدفع على المحور الرأسي لحركة الجسم، ونتيجة لذلك انزلاق إلى الخلف في محاولة لزيادة الدفع إلى الحد الأقصى، ونتيجة لذلك يحاول الجسم التوازن ومساواة الحركة وتحريك الأرداف إلى فرد ومد أكبر.

(1)**Giatsis.G KOLLIA I (2004): Biomechanical differences for the elite players in beach volleyball in the pole vaulting on the solid and sandy surface**

م	اسم الباحث والسنة ورقم المرجع	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	إجراءات الدراسة		أهم النتائج
				المنهج	العينة	
٢	جريـــــــــزا griza (٢٠٠٤)[1]	الفـروق البيـو ميكانيكيـة أداء الوثـب العمـودي علـى سـطح صلب وعلى الرمـال لـدى الكـرة الطائرة الشاطئية	وكـان الهـدف من هذه الدراسة هو دراسة الفروق الديناميكية والكيناماتكيـة فـي الوثـب العمودي على السطح الصلب والرمـال، وكانـت العينـة تشـمل ١٥ لاعبـا مـن لاعبـي النخبـة من الرجال المحترفين في الكرة الطـائرة وفـي الكـرة الطـائرة الشاطئية.	المنهج التجريبي	وقامت عينة البحث بأداء مجموعـة مـن تـدريبات الوثـب سـواء بمسـاعدة الـذراعين أو بـدونهما مثل وثـب القرفصـاء والوثـب العميـق مـن علـى ارتفـاع ٤٠ سـم وتـم أداء تلـك الوثبات علـى لـوح صلب قوي ثم المرة الثانيـة يـتم أداء نفس التدريبات على نفـس اللـوح ولكـن بعـد وضع الرمال عليه	ومن أهم النتائج أن ارتفـاع الوثـب كـان أكبـر علـى السـطح الصـلب فـي جميـع أنـواع الوثب، وتراوحت النسبة المئوية للفروق من ١٣ - ٢٠ % وكانـت أكبـر الفـروق فـي الوثب العميق، ويرجع الأداء المنخفض على الرمال إلى عدم استقرار الرمال وانغماس القدمين فيها، مما قلل من درجـات القـوة والقـدرة الانفجاريـة، وعلـى الـرغم مـن ذلـك زادت الوثبات على الرمال من عدد النبضات في الدقيقة أكثر من الأرض الصلبة، إلـى جانب أن انغماس الكاحلين في الرمـال أدى إلـى عـدم اسـتخدام أقصـى قـوة فـي نهايـة مرحلة الدفع، ونتيجة لذلك أخذ مركز الثقل مسافة أقل وأقصر، والتي تنتج عنها نسـبة ملوية قليلة من السرعة أثناء وقت الارتقاء، وكانت أقصى قوة في زمن الهبـوط أكبـر على السطح الصلب وكان أقصى شغل إيجابي أكبر على السطح الصلب، وزادت القـوى المضادة والحركات المضادة واستخدام الـذراعين علـى الرمـال وزيـادة ارتفـاع الوثـب وتحركت مفاصل الكاحل والفخذين في مجال أوسع وبنطـاق حركـة أكبـر علـى الرمـال، بينما كان تريبب وتتابع حصـول الحركـات واحـدة علـى الأرض الصـلبة وعلـى الرمـال وخاصة للطرف السفلي وهي من القريب إلى البعيد مـن المفاصـل، ولكـن كـان تحـرك مفصل الكاحل بسرعة زاوية أكبر، وذلك بسبب هبوط الرمال دون السماح بأفضـل أداء ممكن، ونتج عن الحركة الأوسع لمفصل الكاحـل علـى الرمـال زيـادة وامتـداد الحركـة واتساعها بالنسبة لمفصل الفخذين والأرداف اثناء الارتقاء مـن أجـل أغـراض الاتـزان وربما يكـون ذلـك مـن الأسـباب القويـة للنسـبة المئويـة العاليـة للإصـابات فـي الجـزء السفلي من الظهر في الكرة الطائرة الشاطئية

(1) **Giza (2004):"Baiomch anical differenance in vertical jumps performend on righid fur face and on the sand by beach volley ball player. Arisotle university of the ssaloniki**

الدراسات الأجنبية للكرة اليد الشاطئية :

م	اسم الباحث والسنة ورقم المرجع	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	إجراءات الدراسة		أهم النتائج
				المنهج	العينة	
١	ديان (Dian) (٢٠١٣)[١]	تحليل الأداء في بطولة العالم ٢٠١٢م لكرة اليد الشاطئية للآنسات.	تحليل متغيرات الأداء للفرق المشاركة في بطولة العالم ٢٠١٢م لكرة اليد الشاطئية للآنسات.	الوصفى	٥٦مباراة	الطريقة الأساسية للتصويب والمستخدمة من فرق الدور قبل النهائي هي التصويب بالدوران. هناك إهمال واضح لمراكز اللعب التخصصية خصوصاً لجناحي وقلب الهجوم.
٢	شان وآخرون (Shan et al) (٢٠١٢)[٢]	أنواع التصويب لأفضل الفرق العالمية لفرق كرة اليد الشاطئية للسيدات.	تحليل أساليب التصويب والهجوم لفرق كرة اليد الشاطئية للسيدات بطولات العالمية ٢٠٠٨ و٢٠١٠م وبطولة أوربا ٢٠١١م	الوصفي	١٦٩ مباراة	تمثل مناورة ١:١ أفضل طرق الهجوم مع الاعتماد على الأجنحة للتمرير والتصويب. تتنوع أساليب التصويب بشكل كبير مع الفرق الأكثر نجاحاً. الفرق الأضعف لا تهتم بقدرات حراس المرمى الهجومية والتصويبية.

[1]Dian, Z,G,(2013): Analysis Of The Performance Of 2012 Women Beach Handhball World Championship. Journal of Anhui Sports Science

[2]-Beach handball:Httl://www-dhb-de/beach-ihfes

م	اسم الباحث والسنة ورقم المرجع	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	إجراءات الدراسة		أهم النتائج
				المنهج	العينة	
٥	شوماخر (schumacher) بريندت (Brendt)[1]	فحص القدرة الانفجارية الفسيولوجية تحت ظروف المنافسة لدى لاعبي كرة اليد الشاطئية	قياس قيم الإنجاز الفسيولوجي المعملي (اللاكتات – تحليل كنيتك انزيم العضلات)	التجريبي	١١٠لاعب	أظهرت فروق متبانية لبعض اللاعبين أن الإصابات المتكررة في كرة اليد الصالات لم تكرر في مرة اليد الشاطئية

[1] Beach handball:Httl://www-dhb-de/beach-ihfes

التعليق علي الدراسات المرتبطة :

- استخدمت الدراسات المنهج التجريبي والمنهج الوصفي.
- تراوح عدد العينة من (١٢- ١٦٩) وتنوعت بين لاعبين ولاعبات وطلبة وطالبات كلية التربية الرياضية ولاعبي الفرق العالمية والمنخبات .

الاستفادة من الدراسات المرتبطة: استفاد الباحثان من الدراسات المرتبطة في تحديد المتغيرات البدنية الخاصة والتحديد الزمني للبرنامج التدريبي وزمن الوحدة التدريبية ,كما استفاد الباحثان من نتائج هذة الدراسات في تفسير ومناقشة النتائج .

اجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم القياس (القبلي – البعدي) للمجموعة الواحدة.

مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية منتخب الجامعة الفيوم بمحافظة الفيوم، والمسجلين بالإتحاد الرياضي المصري للجامعات والبالغ عددهم (١٠) لاعبين قيد البحث

– أنتظم في التدريب جميع اللاعبين عينة البحث تحت إشراف الباحثان .

١- إستطلاع أراء السادة الخبراء حول أهم الإختبارات التي تقيس مهارة التصويب والقدرات البدنية الخاصة لأفراد العينة قيد البحث.

٢- إجراء القياسات البدنية الخاصة ومهارة التصويب و إعادة التطبيق لأفراد العينة قيد البحث خلال الفترة من٢٠١٩/٥/٢٧م إلى ٢٠١٩/٥/٣٠م. .

٣- إجراء المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للإختبارات فى كل من المتغيرات البدنية الخاصة ودقة التصويب، خلال الفترة من ٢٠١٩/٦/٤م إلى ٢٠١٩/٦/٩م

٤- تطبيق التدريبات البيئة الرملية خلال الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٦/١٥م حتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٨/١٥م بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وبإجمالى ٣٦ وحدة تدريبية أيام الأحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع.

٥- إجراء القياسات البعدية لأفراد العينة قيد البحث وذلك خلال يومى الثلاثاء والأربعاء الموافق ١٨، ٢٠١٩/٨/٢٠م وذلك لإختبارات القدرات البدنية الخاصة ودقة التصويب قيد البحث.

٦- جمع البيانات وتصنيفها وجدولتها ثم معالجتها إحصائياً.

٧- وفقاً لطبيعة البحث وهدفه استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية.

جدول (١)

تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية

قام الباحثان بإجراء التجانس لأفراد العينة قيد البحث وذلك للتأكد من إعتدال البيانات الخاصة لافراد عينة البحث عن طريق المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء وذلك لكل من المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) وجدول (١) يوضح ذلك.

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء لمتغيرات (السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي) والقياسات البدنية والمهارية قيد البحث (ن= ١٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن		سنة	١٩.٩٠٠	٠.٨٧٦	٢٠.٠٠٠	٠.٢٢٣
الطول		سم	١٧٦.٦٠٠	٨.٠٠٣	١٧٩.٥٠٠	-٠.٤٦٩
الوزن		كجم	٧٣.٩٠٠	١٠.٣٥٤	٧٥.٥٠٠	-٠.٥٤٦
العمر التدريبي		ساعة	٨٠٠.٩٠٠	٠.٩٤٩	٥.٠٠٠	٠.٧٤٢
تحمل السرعة		ثانية	٢٥.٨٤٥	٠.٦٧٣٦٢	٢٥.٩٩	٠.١٦١
الرشاقه الجري في اتجاهات متعددة		ثانية	٥.٣٩١	٠.٥٥٨٣	٥.٢٧	٠.٣٣٣
قدرة عضلية	ذراعين	متر	١٢.٦٨٥	١.٩١٣	١٢.٩٥٠	-٠.١٧٢
	وثب افقيا	سم	٣٧.٧٠٠	٨.١٥٢	٣٦.٠٠٠	١.٨٠٥
	وثب عريض من الثبات	سم	٩٧.٩٠٠	٤٧.٣٩٥	٧٨.٠٠٠	١.٦٢١
تحمل القوة المميزة بالسرعة	الرجل اليمني	متر	١٦.٠٦٩	٢.٠٢٧	١٥.٥٠٠	٠.٥٣١
	الرجل اليسري	متر	١٧.٧٠١	٢.٣٢٣	١٨.٠٣٠	-٠.١٤٢
التصويب علي المرمي		درجة	١.٤٠٠	٠.٥١٦	١.٠٠٠	٠.٤٨٤
التصويب (التصويب من الوثب عاليا ٦٠سمx٦٠سم)		درجة	١.٥٠٠	٠.٧٠٧	١.٠٠٠	١.١٧٩

- يتضح من جدول (١) ان قيم معاملات الالتواء فى جميع القياسات قيد البحث لدي المجموعة التجريبية قد انحصرت ما بين (±٣) مما يدل على اعتدالية البيانات فى هذه المتغيرات .
- **اختبارات البدنية الخاصة وقد إشتملت هذه الإختبارات على الأبعاد التالية:**

1-تحمل السرعة (**اختبار ٥ × ٢٥م مكوكي (المعدل).**)

٢- الرشاقة (**الحجل (٥) حجلات لكل رجل (المعدل).**

٣- اختبار القدرة العضلية (الذراعين **(رمي ثقل وزنه ٨٠٠جم من مستوي الكتف)**

الرجلين **(الوثب افقيا- الوثب العريض)**

٤- تحمل القوة المميزة بالسرعة . **(الجري في اتجاهات متعددة)**

- إختبارات دقة التصويب،

١- التصويب على المربعات المتداخلة.

2- التصويب بالوثب عاليا على هدف محدد (٦٠ ×٦٠ سم).

- الدراسة الاستطلاعية :

إستعان الباحثان بإجراء دراسة إستطلاعية خلال الفترة من ٢٠١٩/٥/٢٥ إلى ٢٠١٩/٥/٢٩م على عينة قوامها (١٢) لاعب من مجتمع البحث الأصل ومن خارج عينة البحث الأساسية، حيث إستهدفت هذه الدراسة ما يلي:

١- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

٢- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق – الثبات).

٣- وضع محتوى التدريبات على الرمال والتأكد من مدى مناسبته لأفراد العينة قيد البحث.

٤- كيفية تطبيق الإختبارات .

٥- تحديد مدة البرنامج وعدد الوحدات التدريبية وزمن كل وحدة.

كما قام الباحثان أيضا بإستطلاع أراء السادة الخبراء حول أهم الإختبارات التي تقيس مهارة التصويب في رياضة كرة اليد الشاطئية لأفراد العينة قيد البحث وتحديد الأهمية النسبية لتلك الإختبارات وهذا ما يوضحه الجدول (٢).

جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول أهم الإختبارات التي تقيس دقة التصويب (ن= ١٠)

م	الاختبـــــارات	التكرار	النسبة المئوية	الترتيب	الحالة
١	التصويب على المرمى.	٩	٩٠٪	٣	√
٢	التصويب بالوثب عالياً (١٠ كرات) بعد الخداع.	٩	٩٠٪	٢ م	√
٣	التصويب (١٠ كرات) بعد الخداع.	٧	٧٠ %	٣	حذف
٤	التصويب من الثبات (١٠ كرات) من خط الـ٩م.	٩	٧٠ %	٣ م	حذف
٥	التصويب على المربعات المتداخلة	١٠	١٠٠ %	١ م	√
٦	التصويب على الدوائر المتداخلة	٧	٧٠ %	٥	حذف
٧	التصويب من المركز (٨ كرات)	٥	٨٠ %	٥ م	√
٨	التصويب بالوثب عاليا على هدف محدد (٦٠×٦٠سم).	٩	٩٠ %	٢ م	√
٩	التصويب على المرمى بعد التنطيط لمسافة ١٥م في خط متعرج.	٨	٥٠ %	٤	حذف
١٠	التصويب على المرمى بعد التنطيط لمسافة ٣٠م في خط مستقيم.	٥	٥٠ %	٥ م	حذف

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول تحديد أهم الإختبارات التي تقيس مهارة دقة التصويب في كرة اليد لأفراد العينة قيد البحث قد تراوحت ما بين (٥٠ % الى ١٠٠٪).

وعلى هذا فقد إرتضى الباحثان الإختبارات التى حصلت على نسبة (٨٠٪) فأكثر من أراء السادة الخبراء حول تحديد أهم الإختبارات التي تقيس مهارة التصويب الوثب عاليا في كرة اليد لأفراد العينة قيد البحث.

المعاملات العلمية لإختبارات المتغيرات البدنية واختبارات مهارة التصويب الوثب عاليا

أولا: الصدق:

لإيجاد معامل الصدق للإختبارات في المتغيرات البدنية إستخدم الباحثان طريقة الصدق التجريبي صدق التمايز وتتمثل بمجموعة المتميزين الحاصلين علي مراكز متقدمة في البطولات المشتركة فيها والبالغ عددهم (١٠) لاعبين والمجموعة الثانية الاقل تميزعن العينة الدراسة الاستطلاعية ، والبالغ عددهم (١٠)لاعبي كما هو موضح بالجدولين (٣)،(٤).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث بطريقة مان – وتني (ن=١٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	P احتمالية الخطأ
تحمل السرعة		ثانية	المميزة	٩.٤٢	١٢٢.٥٠	٣١.٥٠٠	٣.١٣٤	٠.٠٠٢
			غير المميزة	١٧.٥٨	٢٢٨.٥٠			
الرشاقة		ثانية	المميزة	١٧.٥٤	٢٢٨.٠٠	٣٢.٠٠	٢.٦٩٣	٠.٠٠٧
			غير المميزة	٩.٤٦	١٢٣.٠٠			
قدرة عضلية	ذراعين	متر	المميزة	١٩.١٢	٢٤٨.٥٠	١١.٥٠٠	٣.٧٧٣	٠.٠٠٠
	وثب افقيا	سم	غير المميزة	٧.٨٨	١٠٢.٥٠			
	وثب عريض من الثبات	سم						
تحمل القوة المميزة بالسرعة	الرجل اليمني	متر	المميزة	١٨.١٥	٢٣٦.٠٠	٢٤.٠٠	٣.١٠٥	٠.٠٠٢
	الرجل اليسري	متر	غير المميزة	٨.٨٥	١١٥.٠٠			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥)

يتضح من الجدول(٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتي المميزة و غير المميزة في جميع متغيرات القدرات البدنية ولصالح المجموعة المميزة مما يدل على ان هذه المتغيرات على درجة مقبولة من الصدق .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في مهارة التصويب بالوثب عاليا قيد البحث بطريقة مان – وتني (ن= ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	P احتمالية الخطأ
التصويب علي المرمي	درجة	المميزة	١٩.٢٧	٢٥٠.٥٠	٩.٥٠٠	٣.٩٤٦	٠.٠٠٠
		غير المميزة	٧.٧٣	١٠٠.٥٠			
التصويب (التصويب من الوثب عاليا ٦٠سمX٦٠سم)	درجة	المميزة	١٩.٩٢	٢٥٩.٠٠	١.٠٠	٤.٣٤٩	٠.٠٠٠
		غير المميزة	٧.٠٨	٩٢.٠٠			

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتي المميزة و غير المميزة في جميع متغيرات البحث لمهارة التصويب بالوثب عاليا ولصالح المجموعة المميزة يدل على صدق إختبارات المستخدمة مما يدل على ان هذه المتغيرات على درجة مقبولة من الصدق.

ثانياً: الثبات

قام الباحثان بحساب ثبات الاختبارات لإيجاد معامل الثبات إستخدم الباحثان طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق على عينة من نفس المجتمع ومن خارج عينة البحث الأساسية وبفارق زمنى ٤ أيام بالنسبة للإختبارات والمتغيرات البدنية الخاصة مهارة التصويب ، خلال الفترة من ٢٠١٩/٥/٢٧م إلى ٢٠١٩/٥/٣٠م كما هو موضح بالجدولين، (٥)، (٦).

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيقيين (الاول – الثاني) على المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات		وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة ر
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
تحمل السرعة		ثانية	٢٤.٢٨٥	٠.٨٠٨	٢٤.٨٩٥	٠.٦٢٥	٠.٧٩٨
الرشاقة		ثانية	٣.٠٠٩	٠.٨١٥	٣.٠٢٩	٠.٩٠٨	٠.٩٢٦
قدرة عضلية	ذراعين	متر	١٧.٧٢٣	٢.١٢٤	١٧.٩٥٥	٢.٤٤١	٠.٩٦١
	وثب افقيا	سم	٤٨.٠٠٠	١٠.١٣٥	٤٨.٢٠٠	٩.٨٥٦	٠.٩٧٢
	وثب عريض من الثبات	سم	٢٢٠.٢٥٠	٦٧.٣٠٩	٢٢٢.٣٠٠	٤٨.٥٢٠	٠.٩٣٨
تحمل القوة المميزة بالسرعة	الرجل اليمني	متر	٢١.٤٠٣	١.٨٠٠	٢١.٧٢٠٠	١.٤٨٤	٠.٩٥٠
	الرجل اليسري	متر	٢٠.٦٤٧	١.٧٤٨	٢٠.٠١٠٠	١.٤٦٤	٠.٩٥٤

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٥٥٣

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمتغيرات البدنية قد تراوحت بين (٠.٨٥٧ ، ٠.٩٩٩) مما يدل على ان هذه المتغيرات على درجة مقبولة من الثبات .

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيقيين (الاول – الثاني) على دقة التصويب الوثب عاليا قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة ر
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
التصويب علي المربعات المتداخلة	درجة	٣.٤٦٢	١.٠٥٠	٣.٦١٥	١.٠٤٤	٠.٩٣٦
التصويب (التصويب من الوثب عاليا ٦٠سمx٦٠سم)	درجة	٤.٣٨٥	٠.٩٦١	٤.٦١٥	٠.٧٦٨	٠.٧٨٢

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٥٥٣يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمتغيرات المهارية قد تراوحت بين (٠.٧٨٢ ، ٠.٩٨٧) مما يدل على ان هذه المتغيرات على درجة مقبولة من الثبات

المعالجات الاحصائية :واستخدم الباحثان مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما استخدمت الباحثة برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية

فى ضوء أهداف وفروض البحث استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية :

– الوسط الحسابى . الوسيط – الانحراف المعيارى . معامل الالتواء –
اختبار (ت) دلالة الفروق بين المتوسطات T. test – اختبار مان ويتنى اللاباروميترى
. معامل الارتباط – طريقة ويلكسون – نسب التحسن

عرض ومناقشة النتائج :

أولا : عرض النتائج :

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث بطريقة ويلكسون. (ن = ١٠)

المتغيرات		وحدة القياس	القياس	متوسط الرتب	الاتجاه	القيم	مج القيم	قيمة z	P احتمالية الخطأ
تحمل السرعة		ثانية	القبلي	٥.٥٠	–	١٠	٥٥.٠٠	٢.٨٠٧	٠.٠٠٥
			البعدي	٠.٠٠	+	٠	٠.٠٠		
الرشاقة		ثانية	القبلي	٥.٥٠	–	١٠	٥٥.٠٠	٢.٨٠٥	٠.٠٠٥
			البعدي	٠.٠٠	+	٠	٠.٠٠		
قدرة عضلية	ذراعين	متر	القبلي	٥.٥٠	–	١٠	٥٥.٠٠	٢.٨١٨	٠.٠٠٥
	وثب افقيا	سم	البعدي	٠.٠٠	+	٠	٠.٠٠		
	وثب عريض من الثبات	سم							
تحمل القوة المميزة بالسرعة	الرجل اليمني	متر	القبلي	٥.٥٠	–	١٠	٥٥.٠٠	٢.٨٠٩	٠.٠٠٥
	الرجل اليسرى	متر	البعدي	٠.٠٠	+	٠	٠.٠٠		
التصويب على المرمى المربعات المتداخلة		درجة	القبلي	٠.٠٠	–	٠	٠.٠٠	٢.٨٢٠	٠.٠٠٥
			البعدي	٥.٥٠	+	١٠	٥٥.٠٠		
التصويب بالوثب عاليا على هدف محدد(٦٠×٦٠سم).		درجة	القبلي	٥.٥٠	–	١٠	٥٥.٠٠	٢.٨٠٣	٠.٠٠٥
			البعدي	٠.٠٠	+	٠	٠.٠٠		

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي فى جميع المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث وفى اتجاه القياس البعدي .

جدول (٨)

نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي – البعدي فى المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث

المتغيرات		وحدة القياس	م قبلى	م بعدى	نسبة التغير%
تحمل السرعة		ثانية	٢٥.٨٤٥	٢٤.٠٠٩	٧.٦
الرشاقة		ثانية	٥.٣٩١	٣.٥٥٧	٥١.٥
القدرة العضلية	الذراعين	متر	١٢.٦٨٥	١٦.٣١١	٢٨.٥
	افقيا	سم	٣٧.٧	٤٧.٨	٢٦.٧
	العريض من الثبات	سم	٩٧.٩	٢١٠.٧	١١٥.٢
تحمل القوة المميزة بالسرعة	الرجل اليمني	متر	١٦.٠٦٩	٢٠.٤١	٢٧.٠
	الرجل يسري	متر	١٧.٧٠١	٢٠.٧٣٥	١٧.١

يتضح من جدول (٨) أن نسب التغير بين القياسات القبلية والبعدي فى المتغيرات البدنية قيد البحث قيد البحث قد تراوحت ما بين (٧.٦) ، (١١٥.٢)

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية ونسبة التحسن في دقة التصويب لأفراد العينة قيد البحث

إختبارات دقة التصويب	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن%
		س	±ع	س	±ع			
التصويب على المرمى المربعات المتداخلة	درجة	٤.١٢	٤٣.١	٧.٨٧	١.٥١	٣.٥٦	٧.٤٣	٨٢.٥٩٪
التصويب بالوثب عاليا على هدف محدد(٦٠×٦٠سم).	درجة	٣.٧٧	١.٦٤	٤.٧٨	١.٣٤	١.٠١	٢.٦٩	٢٦.٧٩٪

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٥.

يتضح من الجدول (٩) ما يلي: - وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في إختبارات التصويب لأفراد العينة قيد البحث، حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، لصالح متوسطات القياسات البعدية.

- تراوحت الفروق بين المتوسطين في القياسات البعدية ما بين(٠.٨٥) التصويب بالوثب عالياً تراوحت نسب التحسن في المتغيرات المختلفة لدقة التصويب ما بين (٢٦.٧٩٪) لمهارة التصويب بالوثب عاليا على هدف محدد (٦٠×٦٠سم) إلى (٨٢.٥٩٪) لمهارة التصويب على المرمى لصالح القياسات البعدية لأفراد العينة قد البحث.

ثانيا مناقشة النتائج :

مناقشة الفرض الاول :

- يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في القدرات البدنية الخاصة ومهارة التصويب لأفراد العينة قيد البحث حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، لصالح متوسطات القياسات البعدية.

كما تشير نتائج هذا البحث أيضا إلى وجود نسب تحسن المتغيرات البدنية الخاصة والتي انعكست بدورها إيجابيا على لاعبي كرة اليد الشاطئية أفراد العينة قيد البحث، حيث نسب التحسن البدنية الخاص حيث كانت فى القياسات القبلية ((٢٥.٨٤٥)لعنصر تحمل السرعة و(٥.٣٩١) ثانية للرشاقة و(١٢.٦٨٥) متر قدرة عضلية للذراعين (٣٧.٧) وثب افقيا (٩٧.٩) وثب عريض من الثبات و (١٦.٠٦٩)تحمل القوة المميزة بالسرعة الرجل اليمني (١٧.٧٠١) للرجل اليسرى ,وقد تحسنت المتغيرات تدريجيا حتى وصلت فى القياس البعدي ((٢٤.٠٠٩)لعنصر تحمل السرعة و(٣.٥٥٧) ثانية للرشاقة و(١٦.٣١١) متر قدرة عضلية للذراعين (٤٧.٨) وثب افقيا (٢١٠.٧) وثب عريض من الثبات و (٢٠.٤١)تحمل القوة المميزة بالسرعة الرجل اليمني (٢٠.٧٣٥) للرجل اليسرى لأفراد العينة قيد البحث.

ويرجع الباحثان التأثير الايجابي من خلال جدول(١١) ونسبة التحسن في القياسات البعدية لأفراد العينة في المتغيرات البدنية قيد البحث لدي العينة قيد البحث قد تراوحت نسب التغير بين القياسات القبلية والبعدي قد تراوحت ما بين (٧.٦) ، (١١٥.٢) وما ينعكس قيد البحث إلى التأثير الإيجابي والفعال التدريبات على البيئة الرملية وما حققته تلك التدريبات من تغير إيجابي وتحسن في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث، والتي إعتمد علي التدريبات على الرمال والذي إنعكس بدوره الإيجابي الفعال على تحسين المتغيرات البدنية ومهارة التصويب قيد البحث، مما يؤكد على أهمية التدريبات بدورها الإيجابي والفعال على تنمية وتحسين المتغيرات البدنية الخاصة .

ويتفق هذا مع ما يشير إليه كل من **عبد الباسط محمد وأشرف عبد العزيز "(٢٠٠٦)** أن التدريب على الرمال وسيلة من وسائل التدريب بمقاومة الجسم لصعوبة الحركة عليه ويستخدم بهدف رفع الكفاءة الفسيولوجية والبدنية للفرد للاستمرار في أداء عمل ما لفترة طويلة حيث يُعَدّ وسيلة للصمود ضد التعب[٢٠].

---

[٢٠] **عبدالباسط محمد واشرف عبدالعزيز (٢٠٠٦م):** "دراسة مقارنة لتأثير التدريب على الرمال والتدريب في الماء على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة الخاصة للاعبي كرة القدم" المجلة العلمية كلية التربية الرياضية- جامعة طنطا.

حيث تتفق نتائج " **جمال عبدالله حسن**" (٢٠٠٢م)[٢١] **على** ان الجري على البيئة الرملية يؤدى تنمية القدرة العضلية وان طالت مسافة الجري فان ذلك يؤدي الى تنمية عنصر أخر .

وتؤكد " **نها أشرف عبد العظيم** " (٢٠١١) **إلى أن التدريب على الرمال** له أثر إيجابي؛ حيث توجد فروق في معدلات نسب التغير للقياسات البعدية عن القياسيات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع القدرات البدنية الخاصة في اتجاه المجموعة التجريبية.[٢٢]

مما تقدم يرى الباحثان تحقيق الفرض الاول والذي ينص على : " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدي ".

مناقشة الفرض الثاني :

كما تشير نتائج الجدول (١٠) إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في إختبارات دقة التصويب لأفراد العينة قيد البحث، حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لصالح متوسطات القياسات البعدية.

حيث تراوحت نسب التحسن في المتغيرات المختلفة لتحسين مستوى دقة التصويب ما بين (٢٦.٧٩٪) لمهارة التصويب بالوثب عاليا على هدف محدد (٦٠×٦٠سم) إلى(٨٢.٥٩ %) لمهارة دقة التصويب على المرمى حيث جاءت الفروق بين المتوسطين في القياسات البعدية ما بين (١.٠١) لمهارة التصويب بالوثب عاليا على هدف محدد (٦٠×٦٠سم) و(٩.٨٢) لمهارة التصويب على المربعات المتداخلة، لصالح القياسات البعدية لأفراد العينة قد البحث لصالح القياسات البعدية.

ويرجع الباحثان التقدم فى مستوى أداء مهارة التصويب إلى أن التدريبات على البيئة الرملية لها تأثيرا إيجابياً على تنمية المهارات وخاصة مهارة التصويب كأهم مهارة هجومية، حيث اشتمل على تدريبات متدرجة من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب، ، فقد اتخذت التدريبات الرملية شكل متميزا فى جزء الإعداد البدنى أما الجزء الرئيسى فقد أخذت شكل وطبيعة الأداء المهاري، فمثلا اختيار عنصر الرشاقة والقدرة العضلية كعنصري بدنى يتلائموا مع طبيعة مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد الشاطئ، هذا بالإضافة إلى أداء تدريبات تتضمن مواقف لعب مشابه لما يحدث فى الملعب الرملي.

---

[٢١] **جمال عبدالله حسن (٢٠٠٢م):" فاعلية التدريب على الرمال في تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية للاعبي كرة القدم"**، بحث منشور بمجلة بحوث التربية الرياضية- جامعة الزقازيق، المجلد ٢٥ العدد ٦٠.

[٢٢] **نها أشرف عبد العظيم (٢٠١١): تأثير التدريب على الرمال على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا** رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة المنيا.

ويتفق هذا مع ما يشير إليه كل من **مؤيد عبدالله جاسم، سهاد قاسم سعيد (٢٠١٠م)** أن البرنامج التدريب على البيئة الرملية له فاعلية فى تحسين مستوى الأداء المهارى وتحسين قيد البحث ا برياضة الكرة الطائرة حيث تتصف هذه الرياضة بنوعية خاصة نظراً لصغر حجم الملعب مع كثافة اللاعبين وتحركاتهم. [٢٣]

وأشار الباحثان فى ضوء ما توافر لديها من دراسات سابقة وبخاصة ذات الطبيعية التجريبية أن هناك شبه اتفاق على فاعلية التدريب المقومات المختلفة قيد البحث ، وأن هناك تحسنات ومكاسب ينتقل أثرها للأداء وذلك وفقاً لنتائج **كل و" جمال عبدالله حسن" (٢٠٠٢م)** /**جريزا griza (٢٠٠٤)**[٢٤] و"**فرانك وآخرون "Frank et al (٢٠٠٢م)**[٢٥] و"بيشوب دي "bishop"" (٢٠٠٣)[٢٦]

مما تقدم يرى الباحثان تحقيق الفرض الثاني والذي ينص على : " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة التصويب قيد البحث لصالح القياس البعدي ".

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

استنادًا إلى ما أظهرته نتائج البحث، وفي ضوء هدف البحث وفروضه، والإجراءات التي اتبعتها الباحثان، وما أمكن التوصل إليه من نتائج، توصلوا الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

١- التأثير الإيجابي لاستخدام تدريبات البيئة الرملية في المتغيرات المهارية لأفراد العينة قيد البحث؛ حيث جاءت قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، لصالح متوسطات القياسات البعدية.

٢- تراوحت نسب التحسن في المتغيرات المهارية بين القياسات القبلية والبعدية ما بين (٢٨.٤)

٣- ، (٢٦٦.٦)، التصويب (التصويب من الوثب ٦٠x٦٠)، لصالح القياسات البعدية

---

[٢٣] **مؤيد عبدالله جاسم، سهاد قاسم سعيد (٢٠١٠م):**استخدام تدريبات على الرمل وتأثيرها في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية بالكرة الطائرة " بحث منشور، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة ميان، العراق.

[24] Giza (2004):"**Baiomch anical differenance in vertical jumps performend on righid fur face and on the sand by beach volley ball player. Arisotle university of the ssaloniki**

[25] **Frank,A.(2002):**Effects of the Raband and light Weght Du Mbbell Training on houlder Rotation Torqe and Serve Performance in College Tennis Players-the American journal of Sports Medicine

[26] **Bishop D (2003):**Acomparison between land and sand based tests for beach medicine and physical fitnwss country of publication

٤- سرعة نسب التغير بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات البدنية الخاصة لأفراد العينة قيد البحث قد تراوحت ما بين (٧.٦) تحمل السرعة، (١١٥.٢) وثب عريض من الثبات لصالح قياسات اليعدية .

التوصـــيات:

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة، وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج، يوصي الباحثان بما يلي:

٢- الاهتمام باستخدام التدريب في البيئة الرملية قيد البحث في كرة اليد الشاطئية بمراحل السن المختلفة، ودراسة تأثيرها على المتغيرات البدنية الخاصة ودقةمهارة التصويب .

٣- إجراء أبحاث لكرة اليد الشاطئية باستخدام تدريبات في البيئة الرملية بصورة مقننة بالمراحل السنية المختلفة.

المراجع

المراجع العربية

١- **أبو العلا أحمد عبدالفتاح** : **فسيولوجيا اللياقة البدنية ط , دار الفكر العربي القاهرة (٢٠٠٣م)**

٢- **أحمد محمود محمد نور الدين (٢٠١٢م)** : **فاعلية التدريب على الرمال فى تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية والدفاعية لاعبى كرة اليد** رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين

٣- **جمال عبدالله حسن (٢٠٠٢م)** : " **فاعلية التدريب علي الرمال في تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية للاعبي كرة القدم**" بحث منشور مجلة بحوث التربية الرياضية ,

٤- **رضوان مصطفي رضوان (٢٠٠٧)** : "**أثر استخدام الحاسب الالي علي تعلم بعض المهارات الخاصة لكرة اليد الشاطئية للناشئين** "رسالة ماجيستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس

٥- **زكي محمد محمد حسن (٢٠٠٤م)** : "**من أجل القدرة العضلية أفضل تدريب بلومترك والسلالم الرملية والماء** ", المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع الاسكندرية

٦- **سوسن فرحات خطاب (٢٠١٦م)** : "**دراسة تحليلة للتكوينات الخططية في الهجوم وعلاقتة بنتائج كرة اليد الشاطئية**" رسالة ماجيستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا

٧- **عبدالباسط محمد و اشرف عبدالعزيز** : "دراسة مقارنة لتأثير التدريب على الرمال والتدريب في الماء على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة الخاصة للاعبي كرة القدم" المجله العلميه كليه التربيه

٨- **عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٥م)** : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات تطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٩- **مسعد على محمود**
عمرو حسن بدران : **مدخل التربية البدنية والرياضة** , الطبعة الاولى . مطبعة جامعة المنصورة .

١٠- **محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٩م)** : "**كرة اليد بين النظرية والتطبيق** " دار الفكر العربي القاهرة

١١- **منير جرجس ابراهيم (٢٠٠٤م)** : **كرة اليد للجميع (التدريب الشامل والتمييز المهاري)** ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

١٢- **مؤيد عبدالله جاسم , شهاد قاسم سعيد (٢٠١٠م)** : **استخدام تدريبات على الرمل وتأثيرها في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية بالكرة الطائرة** " بحث منشور , مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية , كلية التربية الرياضية جامعة ميان , العراق .

١٣- نهـا أشـرف عبـد العظـيم (٢٠١١) : **تأثير التدريب علي الرمال علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا** رسالة ماجيستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا

١٤- هاني محمد عبدالعزيز (٢٠٠٨م) : **تأثير تنمية بعض غناصر اللياقة البدنية الخاصة علي مهارات ألعاب الهواء في كرة اليد الشاطئية** رسالة ماجيستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس

المراجع الاجنبية :

comparison between land and sand based tests for beach medicine and physical fitnwss country of publication

alysis Of The Performance Of 2012 **Women** Beach Handhball World Championship . Journal of Anhui Sports Science ,

ts of the Raband and light Weght Du Mbbell Training on houlder Rotation Torqe and Serve Performance in College Tennis Players-the American journal of Sports Medicine**.**

zeo,M&Ohnjec,K(2011**):** Situational efficiency of teams in femal part of tournament in the world beach handball Championship in Cadiz .proceeding Book, 6th International Scientific Conference on Kinesiology, 2011 , Opatija,Croatia PP:524-527**.**

ch anical differenance in vertical jumps performend on righid fur face and on the sand by beach volley ball player . Arisotle university of the ssaloniki

(2004**):** Biomechanical differences for the elite players in beach volleyball in the pole vaulting on the solid and sandy surface

شبكه المعلومات الدوليه :

21 -**Beach handball :Httl://www-dhb-de/beach-ihfe**