

تأثير التدريبات التصادمية علي سرعة الاداء المهاري لدي ناشئ كرة اليد

* أ.د/ أشرف مصطفى احمد

** أ.م.د/ رفعت عبداللطيف مصطفى

*** الباحثة/ ياسمين هاشم أحمد مصطفى

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد لعبة كرة اليد من الالعاب الرياضية التي تحتاج الي اعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا وصولا الي افضل المستويات الرياضية العالية، وان الاعداد البدني والمهاري يعد الركيزة الاساسية في كرة اليد، وتعتمد كرة اليد علي اتقان المهارات الاساسية اضافة الي بعض الصفات البدنية، وان عملية ربط المهارات ببعض الصفات البدنية امر لابد منه وصولا الي افضل المستويات الرياضية. (١١:٢)

وكرة اليد من الانشطة التي تتطور بشكل دائم ومستمر لاعتبارات كثيرة يبقي اهمها علي الاطلاق التطور الهائل في طرق وخطط واساليب اللعب نتيجة للتعديلات الحديثة التي طرأت علي قانون كرة اليد والتي يتطلب تنفيذها خروج اللاعب عن حدود الخطة والاسلوب التقليدي)، وهذا ما أشار اليه ياسر دبور ١٩٩٧ انه نظرا لهذا التقدم اصبحت هناك حاجة ماسة لاستحداث اساليب جديدة وطرق حديثة للارتقاء بالمستوي البدني والمهاري والخططي وذلك لمسايرة هذا التقدم والتطور الحادث في كرة اليد. (٢٥:٢٦٨)

ويشير كلا من "خيرية ابراهيم السكري، محمد جابر بريقع (٢٠٠٩م)، محمد ابراهيم" (٢٠٠٦م) الي اهمية وجود برامج التدريب المنظمة والمقننة كركيزة تجعل الفرد يمتلك مستوي عالي من الصفات البدنية والمهارية ، حيث امتلاك الفرد مستوي عالي من تلك الصفات له اهمية بالغة لتحقيق التفوق الرياضي. (٣:٣١) (١٢:١٩٩)

* استاذ بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة والعميد السابق بكلية التربية الرياضية جامعة اسوان.

** استاذ مساعد بقسم الالعاب الجماعية والعب المضرب كلية التربية الرياضية جامعة اسوان.

*** معلم تربية رياضية - ب الازهر الشريف.

ومع تقدم علوم التدريب ظهر العديد من طرق التدريب الحديثة في مجال التدريب الرياضي ومن هذه الطرق التدريبات التصادمية حيث تشير الجمعية الأمريكية للطب الرياضي ان التدريبات التصادمية تعتبر تدريبات امنة ومفيدة بالإضافة لكونها نشاط ممتع وتعمل علي تحسين القدرة الديناميكية لممارسيها. (٧٤:٥)

ويعزي مفهوم التدريبات التصادمية لخبير من الاتحاد السوفيتي السابق فيرخوشانسكي والذي اطلق علي هذا النوع من التمارين بتدريب الصدمة shock training كما عرفت ايضا بتمارين القوة العضلية الارتدادية واستمدت هذه التسمية من طبيعة تمارين البليومترك. (١٤:٣١)

وتدريبات التصادم هي مجموعة من التدريبات صممت من اجل تنمية القوة المطاطية العضلية من خلال ما يعرف بدورة الاطالة والتقصير ، وهي طريقة خاصة لتنمية القدرة الانفجارية وتعتمد علي لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركته الديناميكية مثل الوثب الارتدادي وهذا الاسلوب في التدريب يساعد علي تنمية القدرة العضلية وبالتالي فانه يحسن من الاداء الديناميكي للحركات. (٣٨٠:٣٤)

وتعتبر التدريبات التصادمية احد اهم التدريبات ذات الشدة العالية التي تستخدم لتنمية القدرة العضلية وتتميز هذه التدريبات بالسرعة في الاداء وتختلف طبقا لنوع النشاط التخصصي ومستوي اللاعب والمرحلة السنوية. (٤٢:٣٥)

ويشير Joseph (٢٠٠٧ م) ان التدريبات التصادمية تزيد من قدرة العضلات علي الاداء المتفجر وهذا يؤدي بدوره الي الارتقاء بمستوي مهاري وكلما ارتفع مستوي قدرة العضلات في الاداء المتفجر لدي الفرد كلما امكنه الي الوصول الي مستوي اعلي في ادائه الحركي المنشود. (٦١:٣٢)

ويتفق كلا من " محمد ابراهيم ابو عاصي، مدحت قاسم ٢٠٠١، محمد توفيق الوليلي ١٩٩٥، منير جرجس ١٩٩٤" ان الاداء المهاري بمثابة العمود الفقري للعبة والعملية التدريبية خاصة في مرحلة الناشئين حيث يصعب بعد هذه المرحلة اصلاح الاخطاء المهارية، الي جانب ان اللاعب المعد اعدادا ضعيفا لا يستطيع مجاراة اداء المنافس خاصة في لعبة كرة اليد. (٩١:١٣) (٢١:١٤) (٦٧:٢١)

يعد الاعداد الم هاري القاعدة الاساسية لاي رياضة لتنمية الاداء الحركي المهاري المطلوب سواء كان هذا الاداء هجوميا او مهارة دفاعية او كفاءة عالية في حراسة المرمي، ويقول محمد توفيق الوليلي في هذا الصدد المهارات الاساسية للعبة هي بمثابة العمود الفقري للعملية التعليمية او التدريبية خاصة بالنسبة لمرحلة اعداد الناشئين حيث يصعب اصلاح الاخطاء فيما بعد ، واللاعب غير المعد مهاريا لا يستطيع السيطرة علي الكرة ولا علي حركاته. (١٩:١٤)

وتتضمن متطلبات المهارات في كرة اليد جميع المهارات الاساسية للعبة سواء كانت بالكرة او بدونها ، ويقول محمد حسن علاوي وآخرون تعني جميع المهارات الاساسية كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في اطار قانون لعبة كرة اليد، بهدف الوصول الي افضل النتائج اثناء التدريب او التعليم او المباراة . (٣٣:١٥)

وسرعة الاداء للاعب كرة اليد تعتبر عنصر حاسم بالنسبة لفعالية ادائه، حيث تظهر في سرعة التمير والاستلام وسرعة الاقتراب للتصويب ، وسرعة اداء الحركات الدفاعية ، وسرعة التحركات الدفاعية.

وسرعة الاداء في كرة اليد عبارة عن:

- ١- سرعة اداء مهاري فردي
 - ٢- سرعة اداء مهاري جماعي (٢٥:٢٣٤، ٢٣٥)
- والتصادم هي احد انواع تدريبات المقاومة وهو ما يعرف ايضا بتمرينات الوثب او تمرينات الصدمة shock exercise ، والتصادم يزيد من كفاءة العضلات للوصول الي اقصي قوة في اقل زمن ممكن ، وتتضمن عادة بعض انواع الوثبات بالإضافة الي انواع اخري من التمرينات ، وتقوم فكرة التصادم اساسا علي استغلال الحركة الارتدادية حيث تنتج المطاطية الناتجة من حركة انبساط العضلة بعد انقباضها جزئيا طاقة حركية عالية جدا، وتعني قوة المطاطية مقدرة العضلات والانسجة الضامة علي اطلاق قوة سريعة ينتج عنها قدرة قصوي في خط مستقيم او عمودي او داخلي او خليط منهم معا. (٣٠)

وتشمل تدريبات التصادم علي الاتي:

- تدريبات الوثب في المكان (الوثب مع مد اليدين الي اعلي، الوثب مع ثني القدمين، الوثب بالقدمين، وثب القرفصاء، الوثب مع وضع القدمين اماما، الوثب بمد الرجلين اماما).
- تدريبات الوثبات الثابتة مثل(الوثب فوق الحاجز، الوثب العمودي بالرجلين، الوثب العمودي بقدم واحدة).
- تدريبات الحبل والوثب المركب (المتعدد) مثل (الوثب ، الوثب المنفرج بالقدمين بقدم واحدة ،الحبل).
- الوثب الامامي من فوق الحاجز).
- تدريبات الارتداد مثل (ارتداد الرجل مع تبديل الذراعين، الوثب للخلف، القفز).
- تدريبات الصندوق مثل (الوثب العميق من صندوق لأخر، الاندفاع الجانبي البعيد، الوثب الجانبي علي الصندوق) (٢٢٠،٢١٩:٨)

ويري الباحثين ان تنمية الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد من الامور الهامة للارتقاء بسرعة الاداء المهاري، وذلك لان المهارات الاساسية الخاصة باللعبة تحتاج الي مستوي بدني متميز لاداء تلك المهارات باتقان وفاعلية وهو الامر الذي يجعل التركيز علي الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد واعداد برامج تدريب لتحقيق هذا الهدف مطلباً اساسياً للوصول بالمستوي المهاري للاعبين بالمستوي والسرعة المطلوبة.

هدف البحث:

يهدف البحث الي التعرف علي تاثير التدريبات التصادمية علي سرعة الاداء المهاري لدي ناشئ كرة اليد.

فروض البحث:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في سرعة الاداء المهاري لدي ناشئ كرة اليد.

مصطلحات البحث:

التدريبات التصادمية: the- shock training

هي تدريبات تهدف الي تطوير القدرة العضلية للرجلين والذراعين تعمل علي اثارة العمل العضلي والعصبي والقدرة علي استخدام وزن الجسم في شد الانتباه لصدمة جيدة علي السطوح المختلفة للجسام.(٣٢:٢٩)

سرعة الاداء المهاري:

هي كفاءة الفرد علي اداء حركة معينة في اقصر فترة زمنية ، او هي سرعة الانقباض العضلي لمجموعات عضلية عند اداء حركات معينة ويمكن تطويرها للاعب كرة اليد عن طريقة تقنين مقطوعة تدريبية من ١٠ - ٣٠ م مع اخذ راحة طويلة نسبيا وتاتي تنمية السرعة بعد بناء الاساسيات البدنية مثل (التحمل العام - تحمل القوة - القوة القصوي) ثم تاتي بعد ذلك السرعة.(٢٥:٢٣٢)

الدراسات السابقة:

١- دراسة " محمد فهاد سالم عبيد" (٢٠٢١م) (١٨) بعنوان "تأثير التدريبات التصادمية علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الاداء المهاري لدي ناشئ كرة القدم" استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (مجموعة تجريبية والاخري ضابطة) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وتحقيقا لاهدافه وفروضه، اشتملت عينة البحث علي (٣٢) ناشئ تحت (١٩) سنة بنادي الكويت الرياضي وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية، تم تقسيمهم الي مجموعتين بالتساوي قوام كل مجموعة (١١) ناشئ بالاضافة الي (١٠) ناشئين لاجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث.

٢- دراسة " مهاب محمد رضا موسي" (٢٠٢١م) (٢٠) بعنوان "تأثير استخدام التدريبات التصادمية علي مؤشر القوة الارتدادية وسرعة تحركات القدمين وتغير الاتجاه لدي لاعبي الاسكواش تحت 15 سنة" استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، والقياس القبلي والبعدي نظرا لملائمته لطبيعة البحث، ويمثل مجتمع البحث ناشئين نادي بلدية المحلة بالا اسكواش، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الناشئين تحت (١٥) سنة وعددهم (٨) ناشئين وتم اختيار (٦) ناشئين من داخل مجتمع البحث ومن خارج

العينة الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى والثانية عليهن مما أسفرت النتائج الي وجود نتائج ايجابية في تحسين مؤشر القوة الارتدادية والقدرة العضلية وتحسين سرعة تحركات القدمين لدي لاعبي الاسكواش تحت 15 سنة.

٣- دراسة " محمود عبدالعال عكاشة" (٢٠٢٠م) (٢٢) بعنوان " تأثير استخدام التدريبات التصادمية علي تنمية القدرة العضلية ومستوي اداء الشقلبة الامامية علي اليدين بالارتقاء الفردي علي جهاز الحركات الارضية" استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياسين (القبلي والبعدى) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب تخصص تدريب الجمباز جامعة سوهاج للعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢م ، حيث بلغ قوام العينة الأساسية (١٢) من الطلاب المتميزين والمنتظمين في الدراسة، بالإضافة الي عينة الدراسة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وعددهم (٨) ليصبح اجمالي العينة الكلية (٢٠) طالب ، وقام الباحث بإيجاد التجانس.

٤- دراسة "رحاب رشاد سالم" (٢٠١٨م) (٤) بعنوان "تأثير التدريبات التصادمية علي مستوي القدرة العضلية ومستوي الاداء المهارى لدي لاعبات جمباز الايروبيك" استخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة بأسلوب القياس البعدى ، اشتملت عينة الدراسة علي ناشئات جمباز الايروبيك بمحافظة طنطا وقوامهم (٢٨) ناشئة للمرحلة العمرية تحت (١٢) سنة وتم تقسيمهم الي مجموعتين متساويتين قوام كلا منهم (١٠) ناشئات (٨) عينة استطلاعية ، وكانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمريعات التصادمية اثر تأثيرا ايجابيا علي مستوي الصفات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية.

٥- دراسة "عبير جمال شحاتة" (٢٠١٨م) (٧) بعنوان "تأثير استخدام التدريبات التصادمية علي مستوي القدرة العضلية وتحسين زمن مسافة البدء في سباحة الزحف علي الظهر للسباحين الناشئين" استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي بنظام المجموعتين متساويتين متكافئتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وكانت عينة الدراسة بالطريقة العمدية من السباحين للفئة (١٣-١٤) سنة والبالغ قوامها (٢٤) سباح وتم تقسيمهم

الي مجموعتين متساويتين، وكانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التصادمية ادي الي تحسين مستوى القدرة العضلية لدي السباحين عينة البحث ، وتحسن زمن مسافة البدء وتحسن المستوى الرقمي لسباحة ٥٠م لصالح المجموعة التجريبية.

٦- دراسة "ياسر محمد احمد" (٢٠١٨م) (٢٨) بعنوان "تأثير التدريبات التصادمية الخاصة علي تنمية القدرة العضلية للرجلين بالوثب والطعن وزمن الهجوم لدي المبارزين الناشئين" ، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين احادهما تجريبية واخري ضابطة لملائمتها لطبيعة الدراسة، واشتملت عينة الدراسة علي ٢٦ من المبارزين بنادي سبورتنج وتم تقسيمهم بطريقة عشوائية عدد (١٤) مبارز لتطبيق الدراسة الاساسية وتم تقسيمهم الي (٧) مجموعة تجريبية (٧) مجموعة ضابطة (١٤) مبارز دراسة استطلاعية وكانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التصادمية اظهر تأثيرا ايجابيا دال علي مستوى القدرة العضلية العامة والخاصة للذراعين والرجلين لناشئ المبارزة، ادي تنمية القدرة العضلية الي تحسن في زمن اداء الهجوم البسيط لناشئ المبارزة.

٧- دراسة "شيرين محمد خيري" (٢٠١٧م) (٦) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التصادمية علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لطلاب التخصص في الوثب الثلاثي" حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم تجريبي مجموعة واحدة ، يمثل مجتمع البحث طلاب تخصص الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة اسوان ، وعددهم (٨) طلاب من المتميزين والمنتظمين في الدراسة، واسفرت النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التصادمية له تأثير ايجابي علي مستوى القدرة العضلية للرجلين والمستوي الرقمي لدي عينة البحث.

٨- دراسة " ندا حامد ابراهيم" (٢٠٠٨م) (٢٣) بعنوان "فاعلية التدريبات التصادمية علي القدرة العضلية ومستوي اداء القفز داخلا مع فرد الرجلين خلفا علي حسان القفز في ضوء التنوع الجيني لإنزيم محول الانجوتنس (dd/e/c)" واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة ، اشتملت عينة البحث علي (٢٠) طالبة وكانت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة في

القدرة العضلية ومستوي اداء القفز داخلا مع فرد الرجلين خلفا علي حسان القفز لصالح المجموعة التجريبية ذات النمط (dd/e/c) لصالح مجموعة التدريبات التصادمية.

اجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثين المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة مع قياس قبلي وقياس بعدى .

مجتمع البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة مواليد (٢٠٠٦ م) والمسجلين بنادى أسوان الرياضى، والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة اليد (٢٠٢٢/٢٠٢٣).

عينه الدراسة:

بلغ حجم العينة الكلى قبل إجراء التجربة الأساسية (٢٥) ناشئى وقام الباحثين بتطبيق الدراسة الاستطلاعية علي عدد (١٠) ناشئين لتصبح عينة البحث الأساسية (١٥) ناشئى.

تجانس العينة في المتغيرات الأساسية:

وقد أجري الباحثين التجانس في السن الطول والوزن والعمر التدريبي والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في المتغيرات الأساسية

(السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) لعينة البحث (ن=١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفطح	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٥,١٣	١٥	٠,٢٢٨	٠,٧٣٤-	١,١٧
٢	الطول	سم	١٧٥,٤٠	١٧٧	٧,٢٣	٠,٨٧٨-	٠,٣٥٧-
٣	الوزن	كجم	٧٥,٢٧	٧٦	٦,٤١	١,٢٥-	٠,٢٧٨-
٤	العمر التدريبي	سنة	٤,٢٧	٤	١,١٦	٠,٥٤٦-	٢٨٥,-

يتضح من نتائج جدول (١) أن معاملات الالتواء في معدلات النمو (السن - العمر التدريبي) إنحصرت ما بين ± 3 مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات ، كم

انحصر معامل التفلطح ما بين (-١,٢٥ الى -٠,٥٤٦) وهذا يعنى ان تذبذب المنحنى الاعتدالى يعتبر مقبولاً وفى المتوسط وليس متذبذباً لاعلى أو الى أسفل مما يؤكد تجانس أفراد العينة قبل التجربة .

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحثين وسائل متعددة لجمع البيانات كما يلى :

الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث :

- ١- أثقال حرة - صالة جيم
- ٢- ساعة إيقاف
- ٣- طباشير
- ٤- كرات يد قانونية
- ٥- ملعب كرة يد
- ٦- أقماع مختلفة الارتفاع
- ٧- شريط قياس
- ٨- جيتز أثقال
- ٩- كرات طبية
- ١٠- صناديق وثب

آراء الخبراء :

من خلال مناقشة الباحثين مع لجنة الأشراف توصلوا إلى إستخلاص مجموعة من المتطلبات المهارية تم وضعها فى استمارة استطلاع رأى الخبراء ومرفق (٣) يوضح ذلك ، وبعد أن أعدت الاستمارة ونسقت فى صورتها النهائية مرفق (٢) قام الباحثين بعرضها على الخبراء وعددهم (٨) خبراء مرفق (١) ، ويوضح مرفق (٣) آراء الخبراء فى تحديد المتطلبات المهارية والجدول التالى (٢) يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم المتطلبات المهارية الخاصة بالدراسة الحالية .

جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم المتطلبات المهارية الخاصة بالبحث

م	المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية
١	التوافق وسرعة التمرير	٨	١٠٠٪
٢	التنطيط المستمر فى أتجاه متعرج	٧	٨٧,٥٪
٣	التحركات الدفاعية المتنوعة	٨	١٠٠٪
٤	سرعة التحرك الدفاعى والإنتلاق للهجوم الخاطف	٨	١٠٠٪
٥	التحرك الدفاعى لتغطية الهجوم الخاطف السريع	٨	١٠٠٪

يوضح الجدول (٢) درجة أهمية المتطلبات المهارية الخاصة بناشئى كرة اليد طبقاً لرأى الخبراء ، حيث يتضح أن النسبة المئوية لرأى الخبراء قد تراوحت ما بين (٨٧,٥ - ١٠٠٪) وقد أرتضى الباحثين عند نسبة (٨٧,٥٪) فأكثر من آراء الخبراء لقبول المتطلبات المهارية المميزة لناشئى كرة اليد والتي تتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية.

الاختبارات الخاصة بسرعة الأداء المهاري :-

تم قياس سرعة الأداء المهارى فى كرة اليد وفقاً للاختبارات التالية:

- ١- اختبار التوافق وسرعة التمير . (١٧:٢٣٤)
- ٢- إختبار التنطيط المستمر فى أتجاه متعرج (الجرى الزرجاجى) . (١٧:٢٣٣)
- ٣- إختبار التحركات الدفاعية المتنوعة (١٠:١٥٦)
- ٤- إختبار سرعة التحرك الدفاعى والإنطلاق للهجوم الخاطف. (١٠:١١٤)
- ٥- إختبار التحرك الدفاعى لتغطية الهجوم الخاطف السريع . : (١٠:١٦٢) مرفق(٥)

الاستمارات المستخدمة فى الدراسة :

إستمارة لتسجيل البيانات الخاصة بالمتغيرات الأساسية (الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي)، ونتائج الاختبارات المهارية الخاصة بكل لاعب. مرفق (٤) ، مرفق (٦) .
المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة لقياس المتغيرات قيد البحث: (الصدق)
قام الباحثين بإستخدام صدق التمايز، وذلك من خلال إجراء الإختبارات علي عينة مميزة وهم عينة البحث الإستطلاعية ، والمجموعة غير المميزة وهم من لاعبي الناشئين مواليد ٢٠٠٨م
بنادى أسوان (المرحلة السنية الأقل) ، وقد قام الباحثين بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق الإختبارات، وجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة و غير المميّزة في اختبارات سرعة الأداء المهاري

$$n=1=2=10$$

الدلالة	قيمة ت* المحسوبة	المجموعة غير المميّزة		المجموعة المميّزة		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٢,٦٤	١,٩٣	٢٦,٢٠	٢,٤٤	٢٨,٨٠	التوافق وسرعة التمرير
دال	٢,٤٥	١,١٨	١٥,٣٥	١,٠٠١	١٤,١٥	التطبيق المستمر في اتجاه متعرج
دال	٢,٣٥	١,٦٩	١٧,٢٠	٢,٧٥	١٩,٦٠	التحركات الدفاعية المتنوعة
دال	٢,٥٧	١,٦٣	١٩,٣٧	١,٠٥	١٧,٧٩	سرعة التحرك الدفاعي والإطلاق للهجوم الخاطف
دال	٤,١٤	٠,٣٨٥	١٤,٢٩	٠,٤١٢	١٣,٥٥	التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف السريع

دال احصائياً عند مستوى $0.05 >$ *قيمة ت " الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.101 >$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين كلا من قياسات المجموعة المميّزة وغير مميّزة لصالح أفراد المجموعة المميّزة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 ، وهذا يعني قدرة الإختبارات قيد الدراسة على التمييز بين المستويات وبذلك تكون صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحثين طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق (test-re-test) بعد مرور أسبوع من تطبيق القياس الأول لحساب ثبات المتغيرات قيد الدراسة وذلك باعتبار قياس المجموعة المميّزة كقياس أول " تطبيق أول " ثم بعد مرور أسبوع تم إجراء قياس ثاني " تطبيق ثاني وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في اختبارات سرعة الأداء المهاري . ن =

(١٠)

الدالة	قيمة "ر" المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٠,٧٩٣	١,٧٧	٢٧,٥٠	٢,٤٤	٢٨,٨٠	التوافق وسرعة التمرير
دال	٠,٩١٢	١,٠٢	١٣,٩٠	١,٠٠١	١٤,١٥	التطبيق المستمر في اتجاه متعرج
دال	٠,٩٨٥	٢,٧٧	١٩,٩٠	٢,٧٥	١٩,٦٠	الحركات الدفاعية المتنوعة
دال	٠,٩٩٧	١,٠٦	١٧,٧٩	١,٠٥	١٧,٧٩	سرعة التحرك الدفاعي والإنطلاق للهجوم الخاطف
دال	٠,٧١٦	٠,٦٢٠	١٣,٩٠	٠,٤١٢	١٣,٥٥	التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف السريع

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 > 0.005 = 0.021$

يتضح من الجدول السابق (٤) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الإختبارات مهارية قيد الدراسة مما يدل على ثبات تلك الاختبارات ، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٦٤٣-٠.٩٩٤) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٥)

تجانس العينة في المتطلبات المهارية :

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء

والتفطح في اختبارات سرعة الأداء المهاري للعينة قيد الدراسة (ن=١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفطح	معامل الإلتواء
١	التوافق وسرعة التمرير		٢٨,٥٣	٢٩	٢,٩٤	١,٥٢-	٠,٠٤٨-
٢	التطبيق المستمر في اتجاه متعرج	ث	٣,٨٨	١٤	١,١١	٠,٤١٨-	٠,٠١١-
٣	الحركات الدفاعية المتنوعة	ث	١٩,٣٣	١٩	٢,٦٩	١,٥١-	٠,١٩٩
٤	سرعة التحرك الدفاعي والإنطلاق للهجوم الخاطف	ث	١٨,٠٧	١٨	٠,٦٥٤	١,١٣-	٠,٢٤٥-
٥	التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف السريع	ث	١٣,٢٧	١٣	٠,٥٤٤	٠,٧٨٦-	٠,٣٨٤-

يتضح من نتائج جدول (٦) أن معاملات الالتواء في (الأختبارات المهارية) إنحصرت ما بين $3 \pm$ مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات ، كم انحصر معامل التفطح

ما بين (١,٥١ - الى -٠,٤١٨) وهذا يعنى ان تذبذب المنحنى الاعتدالى يعتبر مقبولاً وفي المتوسط وليس متذبذباً لاعلى أو الى أسفل مما يؤكد تجانس أفراد العينة قبل التجربة .

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثين بإجراء دراسة استطلاعية وذلك من يوم الأحد الموافق ٢٦ / ٦ / ٢٠٢٢ م الي يوم الخميس ٣٠/٦/٢٠٢٢ على العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠) ناشئين وذلك للتأكد من:

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- التدريب على زيادة معلومات وخبرة المساعدين في الإشراف على تنفيذ القياسات والاختبارات وذلك للتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء التنفيذ ولضمان صحة تسجيل البيانات.

- ترتيب سير الوحدة التدريبية وأدائها وتقنين فترات الراحة بينها.

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء إجراء الدراسة الأساسية.

- مناسبة البرنامج لعينة الدراسة الأساسية.

- تحديد شدة الأداء وعدد التكرارات وفترات الراحة بين كل تمرين وآخر.

برنامج التدريبات التصادمية :

تصميم البرنامج التدريبى المقترح:-

تم التخطيط لوضع برنامج للتدريبات التصادمية المقترح ولتحقيق ذلك قام الباحثين بعمل مسح مرجعى والإطلاع على العديد من المراجع والدراسات التي أتاحت لها لتحديد عناصر البرنامج التدريبى من حيث (مدة البرنامج - عدد وحدات التدريب الأسبوعية - زمن الوحدة التدريبية - طريقة التدريب - دورة الحمل) ، كما قام الباحثين أيضاً بتصميم استمارة استطلاع وعرضها على الـ العديد من الخبراء فى مجال تدريس وتدريب كرة اليد لإبداء الرأى فى محتوى البرنامج التدريبى المقترح وبغرض اختيار عناصر البرنامج التي تتناسب مع المرحلة السنية قيد الدراسة . مرفق (٧)

جدول (٦)

آراء السادة الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية لكل

محور(ن) = ٨ خبراء

م	المحاور	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	فترة البرنامج المقترح (٨) أسابيع	٧	٨٧,٥%
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٤) وحدات	٨	١٠٠%
٣	زمن الجزء الرئيسي (٩٠) دقيقة	٧	٨٧,٥%
٤	زمن التدريبات التصادمية (١٨-٣٥) دقيقة	٧	٨٧,٥%
٦	طريقة التدريب الفكري (مرتفع - منخفض الشدة)	٧	٨٧,٥%
٧	دورة الحمل الأسبوعية (١:٢)	٨	١٠٠%
٨	زمن الاحماء (١٥) دقائق	٨	١٠٠%
٩	زمن الختام والتهنئة (١٠) دقائق	٧	٨٧,٥%

يوضح الجدول (٦) عدد التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول محاور البرنامج التدريبي المقترح ، حيث انحصرت عدد التكرارات ما بين ٧ الي ٨ تكرارات وأرْتَضِي الباحثين بالنسبة المئوية من ٨٧,٥ % فأكثر من الآراء .

وعلى ضوء ما تجمع لدى الباحثين من بيانات قاموا بوضع برنامج للتدريبات التصادمية فى صورته النهائية ثم عرضه على الخبراء لإبداء الرأى فيه قبل تطبيقه . مرفق (٩)

الهدف من برنامج التدريبات التصادمية :-

يهدف البرنامج المقترح إلى التعرف على تأثير التدريبات التصادمية على تحسين سرعة الأداء المهاري لناشئ كرة اليد .

أسس وضع برنامج التدريبات التصادمية :

أستعان الباحثين ببعض الأسس العلمية والمبادئ الأساسية فى تصميم برنامج التدريبات التصادمية فتم الاستعانة بآراء الخبراء والمراجع العلمية المتخصصة فى التدريب الرياضي مثل أبوالعلا أحمد عبدالفتاح (١٩٩٧ م) (١) ، علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبوزيد (٢٠٠٣) (٨) ، علي فهمي البيك وآخرون (٢٠٠٩ م) (٨) ، عماد الدين عباس أبوزيد (٢٠٠٥ م) (٩) مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٠ م) (١٩) والتي تمثلت فى النقاط التالية:-

- ملاءمة التدريبات التصادمية للمجتمع الذي صمم من أجله.

- أن يعمل البرنامج علي تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها.
- مراعاة الفروق الفردية.
- التدرج في التدريبات من السهل الي الصعب ومن البسيط الي المركب مع التدرج في زيادة شدة حمل التدريب خلال فترات البرنامج .
- أن يتسم البرنامج بالمرونة.
- الأهتمام بالأحماء للطرف العلوي والطرف السفلي.
- الأهتمام بالتشكل السليم للحمل وعدد مرات التكرار والمجموعات المناسبة.
- استخدام الطريقة التموجية في تشكل حمل التدريبات.
- مراعاة عوامل الامن والسلامة.
- لا تأخذ التدريبات التصادمية شكل المنافسة لتجنب حدوث الأصابات.
- مراعاة توفير الإمكانيات والأدوات والأجهزة المستخدمة عند تنفيذ التدريبات التصادمية.
- تنظيم الأدوات المستخدمة في الوحدة التدريبية مع مراعاة ان تكون التدريبات متنوعة ومشوقة.
- أن يقوموا الباحثين بالاشراف علي تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التصادمية.
- **التخطيط الزمني للبرنامج :**

جدول (٧)

آراء السادة الخبراء حول المحاور وأبعاد البرنامج التدريبي

برنامج التدريبات التصاممية		م
(٨) أسابيع	(٢) أسبوع تأسيسي (إعداد عام)	١
(٦) أسابيع تدريبات تصاممية (إعداد خاص)		
٤ وحدات أسبوعياً	عدد وحدات التدريب الأسبوعية	٢
٣٢ وحدة تدريبية	عدد وحدات التدريب في البرنامج	٣
١٥ دقيقة	زمن الإحماء	٤
٩٠ دقيقة	زمن الجزء الرئيسي	٥
١٠ دقائق	زمن الختام	٦
(٢٠ - ٣٥ %)	نسبة التدريبات التصاممية من الجزء الرئيسي	٧
(١٨ - ٣١,٥ دقيقة)	زمن التدريبات التصاممية من الجزء الرئيسي	٨

- يتضح من الجدول (٧) أن الباحثين قاموا بتصميم البرنامج التدريبي للتدريبات التصاممية وفقاً للاسس العلمية والمسح المرجعي وآراء الخبراء بحيث تضمن البرنامج الآتي :-
- مدة البرنامج = ٨ أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع = ٤ وحدات.
- عدد الوحدات الكلية = ٣٢ وحدة.
- زمن الوحدة التدريبية = ٩٠ ق + ١٥ ق + ١٠ ق = ١١٥ ق.
- زمن الوحدة التدريبية بدون الاحماء والتهدئة = ٩٠ ق.
- زمن الوحدات التدريبية بدون الاحماء والتهدئة في الأسبوع = ٣٦٠ ق.
- الزمن الكلي للوحدات التدريبية بدون الاحماء والتهدئة خلال البرنامج = ٢٨٨٠ ق = ٤٨ ساعة.

- الزمن الكلي للوحدات التدريبية بدون الاحماء والتهدئة خلال الفترة التأسيسية = ٧٢٠ق
= ١٢ ساعة.

- الزمن الكلي للوحدات التدريبية بدون الاحماء والتهدئة خلال فترة الاعداد الخاص (التدرجات التصادمية) = ٢١٦٠ق = ٣٦ ساعة.

جدول (٨) (التوزيع النسبي والزمني لفترة الاعداد العام خلال البرنامج التدريبي)

الاسبوع الثاني				الاسبوع الأول				الأسابيع
٣٦٠ ق				٣٦٠ ق				زمن الجزء الرئيسي
٧٠%				٧٠%				نسبة الاعداد البدني
٢٥٢ ق				٢٥٢ ق				زمن الجزء البدني (ق)
الوحدة ٨	الوحدة ٧	الوحدة ٦	الوحدة ٥	الوحدة ٤	الوحدة ٣	الوحدة ٢	الوحدة ١	زمن الجزء الرئيسي في الوحدة
٦٣ق	٦٣ق	٦٣ق	٦٣ق	٦٣ق	٦٣ق	٦٣ق	٦٣ق	

جدول (٩)

التوزيع النسبي والزمني لفترة الإعداد الخاص خلال البرنامج التدريبي "التدريبات التصادمية"

الاسبوع ٥				الاسبوع ٤				الاسبوع ٣				الأسابيع
٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	الوحدات
٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	زمن الجزء الرئيسى
%٣٥	%٣٠	%٢٥	%٢٠	%٣٥	%٣٠	%٢٥	%٢٠	%٣٥	%٣٠	%٢٥	%٢٠	نسبة التدريبات التصادمية
٣١.٥	٢٧ق	٢٢.٥	١٨ق	٣١.٥ق	٢٧ق	٢٢.٥ق	١٨ق	٣١.٥ق	٢٧ق	٢٢.٥	١٨ق	زمن التدريبات التصادمية
الاسبوع ٨				الاسبوع ٧				الاسبوع ٦				الأسابيع
٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	الوحدات
٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	زمن الجزء الرئيسى
%٣٥	%٣٠	%٢٥	%٢٠	%٣٥	%٣٠	%٢٥	%٢٠	%٣٥	%٣٠	%٢٥	%٢٠	نسبة التدريبات التصادمية
٣١.٥	٢٧ق	٢٢.٥	١٨ق	٣١.٥ق	٢٧ق	٢٢.٥ق	١٨ق	٣١.٥ق	٢٧ق	٢٢.٥	١٨ق	زمن التدريبات التصادمية

تجربة الدراسة الاساسية :

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة على عينة في الفترة من الثلاثاء ٢٠٢٢/٧/٥ حتى الخميس ٢٠٢٢/٧/٧. والتي تضمنت قياس :

- سرعة الأداء المهاري .

تنفيذ البرنامج:

أستغرق تنفيذ البرنامج (٨) أسابيع في الفترة من السبت ٢٠٢١/٧/٩م حتى الجمعة ٢٠٢٢/٩/٢ بواقع (٤) وحدات أسبوعية، زمن الجزء الرئيسي (٩٠) دقيقة غير شاملة الإحماء والتهدئة وراعا الباحثين أثناء تطبيق البرنامج التدريبي ما يلي :

- مراعاة توحيد أيام وتوقيت ومكان التدريب لأفراد العينة قيد الدراسة .
- إجراء الاختبارات والقياسات بنفس النظام والطريقة والترتيب لعينة الدراسة قبل وبعد تنفيذ التجربة .
- أداء الإحماء بالشكل السليم ولمدة (١٥) دقيقة لإعداد الجسم للعمل ورفع درجة حرارة العضلات وتهيئة المفاصل وزيادة تدفق الدم استعدادا للجزء الرئيسي .
- تطبيق الجزء الرئيسي للوحدة ولمدة (٩٠) دقيقة .
- أن يتم الانتهاء من التدريبات الخاصة بالدراسة ببعض تمارين التهدئة والإطالة للرجوع بأجهزة الجسم لمعدلاتها الطبيعية .
- إشراف الباحثين بنفسهم على تطبيق الدراسة على عينة الدراسة .
- الاستعانة بعدد من المساعدين وذلك للمساعدة فى أعمال تسجيل البيانات والقياسات وإجراءات وتطبيق الدراسة .

القياسات البعدية:

تم إجراء القياس البعدي للمتغيرات قيد الدراسة على عينة الدراسة بعد انتهاء مدة البرنامج المقترح في الفترة من السبت ٢٠٢١/٠٦/٣م حتى الاثنين ٢٠٢١/٠٩/٥م وبنفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبليّة والتي تضمنت قياس:

- سرعة الأداء المهاري

عرض النتائج ومناقشتها:-

عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول والذي ينص على: " توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في تنمية سرعة الأداء المهاري لدى عينة البحث".

جدول (١٠)

دلالة الفروق وحجم الأثر بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في سرعة الأداء

المهاري ن=١٥

حجم الأثر	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	سرعة الأداء المهاري
		٢ع	٢م	١ع	١م		
٣,٦٢	١٢,٣٦	٣,٨٩	٣٢,٥٣	٢,٩٥	٢٨,٥٣	التوافق وسرعة التمير	
٢,٠١	٩,٢١	٠,٩٢٢	١٢,٨٠	١,١٢	١٣,٨٨	التنطيط المستمر في أتجاه متعرج	
٣,٦٦	١٠,٢٥	٣,٣٣	٢٢,٠٧	٢,٦٩	١٩,٣٣	التحركات الدفاعية المتنوعة	
٠,٨٠	٨,٣٦	٠,٦١٠	١٧,٥١	٠,٦٥٥	١٨,٠٧	سرعة التحرك الدفاعي والإطلاق للهجوم الخاطف	
٣,٤٧	٩,٧٩	٠,٨٤٥	١٢	٠,٥٤٥	١٣,٢٧	التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف السريع	

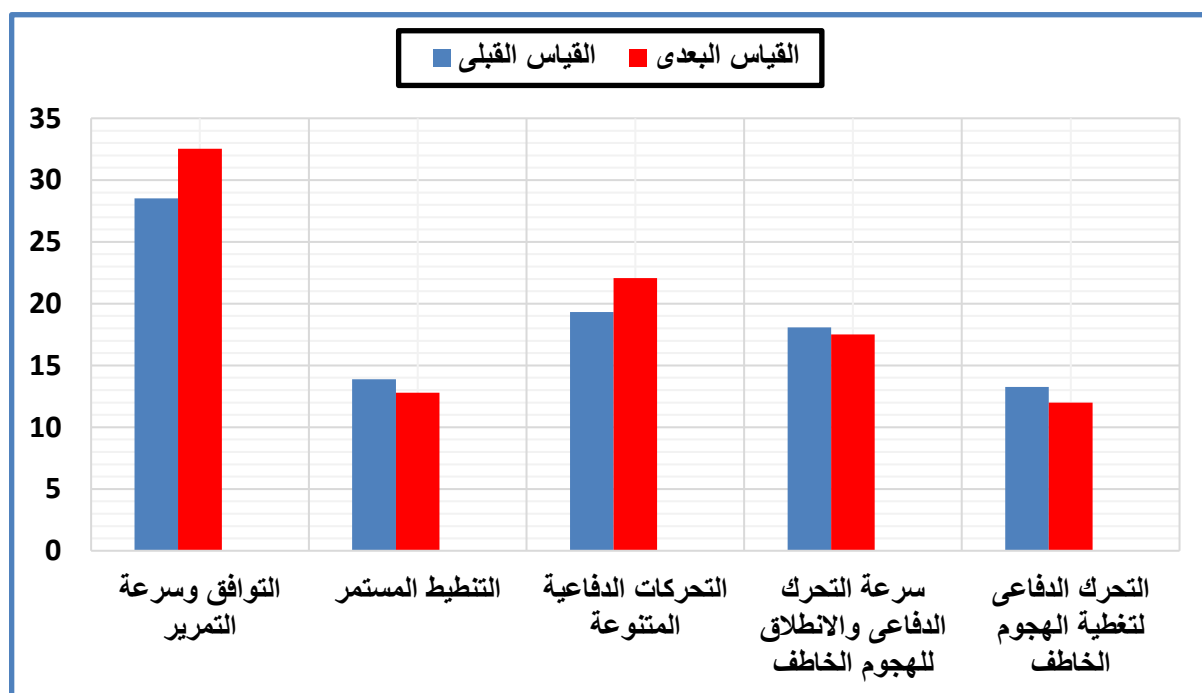
قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٢,١٤٥) مستويات حجم التأثير ٠.٢: منخفض ٠.٥ متوسط ٠.٨ : مرت

يتضح من الجدول (١٠)، وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في القدرات البدنية لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (٨.٣٦ : ١٢.٣٦) وهي قيم اعلى من القيمة الجدولية لاختبار(ت) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، مما يؤكد تحسن مجموعة البحث التجريبية في هذه المتغيرات، كما يتضح أن قيم حجم التأثير للأختبارات أكبر من (٠,٨) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (٠.٨ - ٣.٦٦) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية التدريبات التصادمية بشكل كبير على متغيرات البحث البدنية.

جدول (١١)

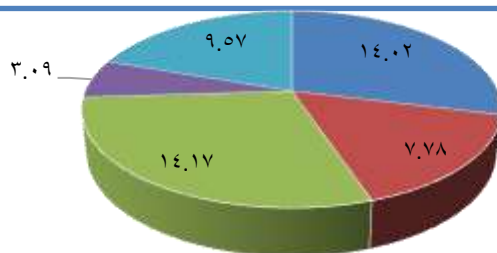
نسبة التحسن بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في سرعة الأداء المهاري ن=١٥

نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	سرعة الأداء المهاري
	٢ع	٢م	١ع	١م		
%١٤,٠٢	٣,٨٩	٣٢,٥٣	٢,٩٥	٢٨,٥٣	التوافق وسرعة التمرير	
%٧,٧٨	٠,٩٢٢	١٢,٨٠	١,١٢	١٣,٨٨	التنطيط المستمر في أتجاه متعرج	
%١٤,١٧	٣,٣٣	٢٢,٠٧	٢,٦٩	١٩,٣٣	التحركات الدفاعية المتنوعة	
%٣,٠٩	٠,٦١٠	١٧,٥١	٠,٦٥٥	١٨,٠٧	سرعة التحرك الدفاعي والإنطلاق للهجوم الخاطف	
%٩,٥٧	٠,٨٤٥	١٢	٠,٥٤٥	١٣,٢٧	التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف السريع	



شكل (١) المتوسطات الحسابية لنتائج القياسات القبلي والبعدي لسرعة الأداء المهاري يتضح من الجدول (١١) ان معدل التحسن في سرعة الأداء المهاري بين القياس القبلي والبعدي فتراوحت نسبة التحسن بين (٣.٠٩ - ١٤.١٧).

نسبة التحسن



- التوافق وسرعة التمير
- التنطيط المستمر في اتجاه متعرج
- التحركات الدفاعية المتنوعة
- سرعة التحرك الدفاعي والإنطلاق للهجوم الخاطف
- التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف السريع

شكل (٢) نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في سرعة الأداء المهاري

يتضح من جدول (١٠) ، (١١) والأشكال (١-٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث سرعة الاداء المهاري ولصالح القياس البعدي كما يتضح وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث تراوحت ما بين (٣.٠٩ - ١٤.١٧) لصالح القياس البعدي. ويرجع الباحثين سبب تلك الفروق في سرعة الأداء المهاري إلى تأثير التدريبات التصادمية التي استخدمها الباحثين والتي كان لها تأثير فعال في تحسن سرعة الاداء المهاري

فيتضح تحسن عينة البحث في سرعة الأداء المهاري حيث بلغت نسبة التحسن بالترتيب على التوالي التحركات الدفاعية المتنوعة ، التوافق وسرعة التمير ، التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف ، التنطيط المستمر في اتجاه متعرج ، سرعة التحرك الدفاعي والإنطلاق للهجوم الخاطف ويرجع الباحثين هذا التحسن إلي التخطيط الجيد لبرنامج التدريبات التصادمية وتقنين الاحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية قيد البحث ، مما نتج عنه تحسن بدني انعكس علي مستوي سرعة الأداء المهاري حيث وضعت التدريبات التصادمية لتشابه المسار الحركي للمهارة لتكون اكثر فاعلية .

ويشير كلا من ياسر دبور (٢٠٠١م)، Peter kavacs (٢٠٠٢م)، ومنير جرجس (٢٠٠٤م) ان امتلاك اللاعب لثروة مهارية تمكنه من أن يكون عضواً فعالاً في الفريق لأن النظام الاساسي للاعبين داخل الملعب يتطلب من كل مهاجم ان يفي بالواجبات المكلف بأدائها ويجب ان يتلائم التصرف الفردي لكل لاعب مع التخطيط التكتيكي الجماعي للفريق حيث تتوقف حالة الفريق ومدى قدرته علي النجاح بمقدار ما يمتلك أفراده من أداءات مهارية (٢٦ : ٩٢)، (٣٣ : ٣١)، (٢١ : ٢٤٠).

ويرى الباحثين ان تنمية القدرات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية، إذ لا يستطيع لاعب كرة اليد إتقان المهارات الحركية الأساسية الهجومية أو الدفاعية في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية المرتبطة بطبيعة الأداء في كرة اليد، فعلى سبيل المثال لا يستطيع اللاعب إتقان مهارات الدفاع (حائط الصد - التحركات الدفاعية) في حالة افتقاره لصفة القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة والرشاقة والمرونة ... الخ، التي تساعده في نجاح الجانب المهارى . وهذا يتفق مع السيد سامى السيد ٢٠٢٠م ، بأنه توجد علاقة متبادلة بين القدرات البدنية واكتساب المهارات الحركية، ويتوقف مستوى كل منهم على الآخر ولذلك يجب بناء المتغيرات البدنية والمهارية فى نطاق عملية موحدة.(٢)

ويشير جوزيف Joseph (٢٠٠٧م) ان التدريبات التصادمية تزيد من قدرة العضلات علي الأداء المتفجر وهذا يؤدي بدوره الي أرتقاء المستوى المهاري وكلما ارتفع مستوى قدرة العضلات في الأداء المتفجر لدي الفرد الرياضي كلما امكنا الي الوصول الي مستوى أداء أفضل (٣٢ : ٦١)

وهذا يتفق ما أشار إليه محمد حميدو محمود (٢٠١٨) علي ان التدريبات التصادمية تتيح إمكانية مراعاة التقسيم الزمني الصحيح لمسار القوة بما يساير في المهارة المؤداة وبالكيفية التي تستدعي الاستجابات المناسبة في تطوير وتنمية الجهاز العضلي العصبي في اتجاه الأداء المهارى وخصوصا اذا ما تشابهت التدريبات المستخدمة في بنائها مع التركيب الحركي للمهارة ككل او مع بعض أجزائها مما يزيد من الأداء الحركي في النشاط التخصصي . (١٦)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من مهاب محمد رضا (٢٠٢١م) (٢٠) ، محمود عبدالعال عكاشة (٢٠٢٠م) (٢٢) ، ياسر حسن حامد ، عمرو سيد حسن (٢٠٢١م) (٢٧) رحاب رشاد سالم (٢٠١٨م) (٤) ، عيبر جمال شحاتة (٢٠١٨م) (٧) ، محمد حميدو محمود (٢٠١٨م) (١٦) ، وسام عبدالمنعم البنا (٢٠١٧م) (٢٤) في ان التدريبات التصادمية تسهم في تحسين مستوى الأداء المهاري .

وبهذا يتحقق الفرض الاول للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في سرعة الأداء المهاري لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات:-

في حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة ، وفي ضوء الأهداف والفروض والأدوات المستخدمة ، ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي للبيانات ، توصل الباحثين إلى الاستنتاجات التالية :

١- التدريبات التصادمية التي تأخذ نفس المسارات الحركية خلال مراحل الأداء الحركي وتشارك فيها المجموعات العضلية المساهمة في إنجاز الواجب الحركي لها تأثير إيجابي على تحسن الاداء المهاري (سرعة الاداء المهاري) لدى ناشئ كرة اليد وظهر ذلك من خلال الفارق بين درجات القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث.

٢- التدريبات التصادمية من الأساليب الفعالة في تنمية الصفات مهارية لناشئ كرة اليد .

٣- استخدام التدريبات التصادمية للمجموعة التجريبية حقق نتائج جيدة على المستوى المهاري لناشئ كرة اليد.

التوصيات:

اعتماداً على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحثين من التوصل إليها وإسترشاداً بالاستنتاجات وفي إطار حدود عينة البحث يوصوا الباحثين بما يلي :

١- ضرورة استخدام التدريبات التصادمية المدرجة داخل هذا البحث في تدريب الناشئين في رياضة كرة اليد لتحسين القدرات مهارية بصورة مستمرة .

٢- ضرورة إعداد تدريبات تصادمية خاصة داخل برامج تدريب ناشئ كرة اليد في كافة المستويات .

- ٣- توفير الأدوات والأجهزة الرياضية اللازمة لتنفيذ التدريبات التصادمية فى الأندية الرياضية بما يخدم العملية التدريبية لناشئى كرة اليد .
- ٤- توعية المدربين بأهمية استخدام التدريبات التصادمية فى تحسين القدرات المهارية.
- ٥- اجراء المزيد من الدراسات المماثلة للوقوف علي دور التدريبات التصادمية فى تحسين المتغيرات المختلفة .

المراجع

- ١- ابو العلا احمد عبدالفتاح: " التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية"، دار الفكر العربي، الطبعة الاولى، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢- السيد سامى السيد ابراهيم : " تأثير التدريب المتزامن على مستوى القوة العضلية والأداء لمهارة التصويب بالوثب العالى فى كرة اليد"، بحث منشور، ع ٢، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٢٠م.
- ٣- خيرية ابراهيم السكري ، محمد جابر بريقع : "التدريب البليومتري لصغار السن" ، الجزء الثاني ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٩م .
- ٤- رحاب رشاد سالم: "تأثير التدريبات التصادمية علي مستوى القدرة العضلية ومستوى الاداء المهاري لدي لاعبات جمباز الايروبيك" ، بحث علمي منشور، العدد٤٧، الجزء ٤، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، (٢٠١٨م).
- ٥- ريسان مجيد خربيط : "المجموعة المختارة فى التدريب وفسيولوجيا الرياضة" ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، (٢٠١٤م).
- ٦- شيرين محمد خيرى: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التصادمية علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لطلاب التخصص فى الوثب الثلاثي"، بحث علمي منشور، العدد٤٧، الجزء ٤، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، (٢٠١٨م).
- ٧- عبير جمال شحاتة: "تأثير استخدام التدريبات التصادمية علي مستوى القدرة العضلية وتحسين زمن مسافة البدء فى سباحة الزحف علي الظهر للسباحين الناشئين" بحث

- علمي منشور، مج ٥١ ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، (٢٠١٨م).
- ٨- علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد ، محمد عبدة أحمد : "سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي"، الجزء الثالث ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ٢٠٠٩م.
- ٩- عماد الدين عباس أبو زيد : "تخطيط التدريب في الألعاب الجماعية" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ٢٠٠٥م.
- ١٠- كمال الدين عبدالرحمن درويش، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس أبو زيد: "القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠٠٢م.
- ١١- ليث مالك شاكرا اسماعيل: "اثر برنامج تعليمي مقترح علي منحنى التغير لبعض القدرات البدنية والمهارية في كرة اليد لدي طلبة كلية التربية الرياضية"، جامعة النجاح الوطنية، نابلس- فلسطين، ٢٠١٤م.
- ١٢- محمد ابراهيم شحاتة : "اساسيات التدريب الرياضي" ، ط١، المكتبة المصرية، الاسكندرية، ٢٠٠٦م.
- ١٣- محمد ابو عاصي، مدحت قاسم عبدالرازق: "كرة اليد (تدريب- تعليم- قانون)"، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٤- محمد توفيق الويللي : "كرة اليد" ، دار الفكر العربي، القاهرة، (١٩٩٥م).
- ١٥- محمد حسن علاوي واخرون: "الاعداد النفسي في كرة اليد"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١٦- محمد حميدو محمود : "فاعلية التدريبات التصادمية علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدي ناشئ كرة القدم" ، بحث علمي منشور ، مجلد ٨٠ ، العدد ١٠١، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ، ٢٠١٨م.

- ١٧- محمد محمود عبد الرحمن مرزوق : "تأثير تنمية القدرة الهوائية واللاهوائية على مستوى بعض الأداءات المهارية الدفاعية والهجومية لناشئ كرة اليد"، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠١م.
- ١٨- محمد فهاد سالم عبيد: "تأثير التدريبات التصادمية علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الاداء المهاري لدي ناشئ كرة القدم" مجلد ٣، العدد ٥٦، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسبوط، (٢٠٢١م).
- ١٩- مفتي إبراهيم حماد : "المرجع الشامل في التدريب الرياضي" ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٠م.
- ٢٠- مهاب محمد رضا موسي: "تأثير اتخدام التدريبات التصادمية علي مؤشر القوة الارتدادية وسرعة تحركات القدمين وتغير الاتجاه لدي لاعبي الاسكواش تحت ١٥ سنة"، مجلد ٣، العدد ٥٦ ، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسبوط، (٢٠٢١م).
- ٢١- منير جرجس: "كرة اليد للجميع - التدريب الشامل والتميز المهاري"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٢٢- محمود عبدالعال عكاشة: "تأثير استخدام التدريبات التصادمية علي تنمية القدرة العضلية ومستوي اداء الشقلبة الامامية علي اليدين بالارتقاء الفردي علي جهاز الحركات الارضية"، مجلد ٢، العدد ٥٥ ، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضي، جامعة اسبوط، (٢٠٢٠م).
- ٢٣- ندا حامد ابراهيم : "فاعلية التدريبات التصادمية علي تنمية القدرة العضلية ومستوي اداء القفز داخلا مع فرد الرجلين خلفا علي حصان القفز في صور التنوع الجيني لإنزيم محول الانجوتنسن" ، مجلد ٢٩ ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان، (٢٠٠٧م).
- ٢٤- وسام عبدالمنعم البنا : " فاعلية تدريبات المصادمة علي تنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين لناشئ هوكي الميدان" ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، العدد ٦٢ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف ، ٢٠١٧م.

- ٢٥- ياسر محمد دبور: "كرة اليد الحديثة"، منشأة المعارف، الاسكندرية، (١٩٩٦م).
- ٢٦- ياسر محمد دبور : "إنتاجية الأساليب الخطئية الهجومية والتشكيلات الدفاعية للمنتخب المصري وبعض المنتخبات الدولية في مباريات كرة اليد بكأس العالم بفرنسا ٢٠٠١ م"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثالث والأربعون، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠١م .
- ٢٧- ياسر حسن حامد ، عمرو سيد حسن : "تأثير استخدام التدريبات التصادمية علي مؤشر القوة الارتدادية والقدرة العضلية وسرعة التحركات الدفاعية لدي لاعبي كرة اليد" ، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد ٥٩ ، ج ١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسويط ، ٢٠٢١م .
- ٢٨- ياسر محمد احمد: "تأثير التدريبات التصادمية الخاصة علي تنمية القدرة العضلية للرجلين بالوثب والطعن وزمن الهجوم البسيط لدي المبارزين الناشئين"، بحث علمي منشور، مج ٥١ ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، (٢٠١٨م).

29- Boron et al (2000):'iso kinatik dynamics megements of quadricepps femurs and handsprings in femle hand ball plays elerir science publishers, b.v.s ports medicine and health g.p.a humans editor.

30- Flack, s.j & Kramer n. j: designing resistance training programs 2, and, human kinetics Champaign, 1997.

31- Gambetta, r : plyometric training , track and field 60 manual new studies in athletics march usa, (2001).

32- Joseph,e.n.c and Charles ,r.e. burp: basic tale, tic, bell human, London,2002.

33- Peter Kavacs : Substitution tactics, top Andebol, symposium for coaches, ihf, Portugal.2002.

34- Read,m te et al: caparison of hamstring quadriceps is knits strength rations and power in tennis, squash and track athlets british journal of sport medecin vol 24 no.3 london.2002

35- Sharkey, b..j: physiology of fitness.3 rd human kinetic booksllions, 2000.