

تأثير تدريبات الجليدنج علي مستوى اداء القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب بالوثب لناشئي كرة اليد

* أ.د/ مروان علي عبدالله

** د/ وائل حسين محمد

*** الباحث / أحمد فتحي صبري

مقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر التدريب الرياضي كعلم من أبرز الوسائل لتحقيق أعلى مستوى في الأداء والفوز في المباريات ، لما له من قوانين وأصول ونظريات وأسس ومبادئ تمكن المدرب الناجح من العمل على تطبيق تلك الأسس والمبادئ والقوانين للوصول إلى المستوى الأمثل من خلال استهداف أدوات ووسائل وأساليب تدريبية حديثة تتوافق مع متطلبات نشاطه التخصصي .(١٣ : ٢)

ويذكر " عبد العزيز بن سيوفي " (٢٠١٩) أن التربية البدنية الحديثة تنظر إلى الفرد بشكل متكامل ، وتأخذ في اعتبارها تنمية شخصيته وتربيته تربية متكاملة ومتوازنة ، من خلال العناية بجميع جوانب شخصيته الجسمية والعقلية ، والاجتماعية والنفسية ، والخلقية . وتعتبر التربية الرياضية جزء من التربية العامة التي تهدف كذلك إلى تربية الفرد عقليا ونفسيا واجتماعيا مع التركيز على الجانب الجسمي فهي نظاما تربويا يهدف إلى تحسين الأداء الإنساني العام من خلال إشكال متعددة من الأنشطة البدنية المخططة الهادفة تنمي في الفرد القوة والصحة ، والحيوية ، وغرس روح التعاون ، والطاعة ، والصبر، والنظام ، والقيادة . وقد يظلم الكثيرون ممن يجهلون معنى التربية البدنية حقيقة هذا المفهوم وما قد ينبنى عليه من فوائد وأهداف لا تتحقق إلا عبر هذا المصطلح ، والذي حصره العوام من الناس بتلك المشقة الذي يبذلها الفرد بلا فائدة حقيقية تعود عليه وعلى المحيطين به سوى ببعض اللهو وهلكة النفس واهانة الذات ، إلا أن المنصفين لهذا المصطلح قد علموا حقيقة هذا المفهوم وكفي هذا المفهوم وضوحاً لمن يجهل حقيقته اقرانه بمصطلح (التربية) بكل ما تحمل هذه الكلمة من معان . (١٠ : ٧٣)

*أستاذ تدريب كرة اليد بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

** مدرس بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

*** معيد بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

ويري " صلاح محمود دياب " (٢٠١٣) أن تدريب كرة اليد يعتبر ضمن الميادين التي تأثرت ايجابيا بشكل كبير من خلال تطور علم التدريب الرياضى وتحديث طرق واساليب التدريب حيث ان رياضة كرة اليد من الالعاب التي تعتمد الى حد كبير على اللياقة البدنية العالية الى جانب اتقان الاداء المهارى والخططى لذلك خصتها الابحاث والتجارب العلمية التي استهدفت التعرف على عناصر اعداد اللاعب والفريق بكل اهتمام . (٩ : ٩)

ويضيف كلا من " محمد خالد عبد القادر ، اشرف كامل " (٢٠١٤) الى أن لعبة كرة اليد احدى الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس إيجابي في مواجهة اللاعب مباشره يحاول بكل قواه إحباط الأهداف التي ينوي اللاعب تحقيقها وإكسابها لفريقه ، طبيعة هذه المنافسة تتم بين فريقين مباشره وفق القواعد محده تسمح بالاحتكاك بدرجة كبيره لتحقيق هدف تام الوضوح وهو إحراز إصابة داخل مرمى المنافس ومحاولة منعه من تحقيق هذا الهدف ، ولصغر مساحة الملعب نسبيا وما يتطلبه ذلك من سرعه تحرك اللاعبين و ما تحتمه قواعد اللعبة من سرعه التخلص من الكره الى زميل آخر أو في مرمى المنافس جعل اللاعبين في حاله حركه مستمرة سواء في الهجوم أو الدفاع . (١٥ : ٥٥)

إن تدريبات الجلیدنج تعتبر أسلوب من الاساليب التدريبية يعتمد علي استخدام أداة عبارة عن أقراص انزلاق توضع تحت الأقدام أو الأيدي كمحاكاة لعملية التزلق علي الجليد . (٢١ : ٥)

وتتكون أقراص الانزلاق (Gliding) من ١٠٠٪ من النايلون في الجزء الخارجي لها وتتكون من الداخل من مادة البولي إيثيلين والمادة المستخدمة في طلية الأقراص تسمح بالحركات علي البساط أو السجاد ولكنها غير مخصصة للأرضيات الغير مستقيمة والأرضيات ذات العيوب السطحية، ويوجد نوع آخر من الأقراص مصنوعة من البلاستيك أو الفيبر المقوي والتي يمكن استخدامها علي الأرضيات الخشنة أو الصلبة بسهولة (٦ : ٤)

وأقراص الانزلاق فكرتها بسيطة وهي 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 التزلق علي الجليد ، وهناك نوعين من أقراص الانزلاق وهما :

١- أقراص مصنوعة من البلاستيك أو الفيبر المقوي التي يمكن استخدامها علي الأرضيات الخشنة أو الصلبة بسلاسة .

٢- أقرص مرنة وهي مصنوعة من النايلون والتي يمكن استخدامها علي البساط أو السجاد مما يعطي إمكانية استخدامها داخل المنازل بسهولة حيث إنها خفيفة الوزن سهلة الاستخدام تحقق نتائج كبيرة . (٢٤)

ولتدريبات الجليدينج العديد من الفوائد المختلفة وذلك وفقاً لآراء العديد من مدربين الجليدينج ولعل من أهم تلك الفوائد ما يلي :

- ١- تنمية عناصر اللياقة البدنية .
- ٢- إكساب الصحة والقوام المتناسق .
- ٣- تجعل القلب يعمل بشكل جيد ويزيد من كفاءته .
- ٤- يزيد من كفاءة الرئتين .
- ٥- تحقيق الثقة بالنفس وإدراك الذات .
- ٦- يساعد علي الإقلال من التوتر والقلق ويزيد من الشعور بالمتعة .
- ٧- يقلل من إمكانية التعرض للإصابة وذلك عن طريق تحسين القوة والمرونة للمجموعات العضلية الرئيسية اللازمة للأداء . (٢٦)
- ٨- يساعد علي وضع تمارينات بمستويات جديدة ومختلفة .
- ٩- يمكن أداء مجموعة أو أكثر من الحركات في وقت واحد
- ١٠- مناسب للجميع الفئات العمرية ومستويات اللياقة البدنية المختلفة . (٢٧)

وهذه التدريبات تعتبر أسلوباً جديداً لبرنامج لياقة معاصر تتم ممارسته في جو اجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة ، فهو يلائم الأفراد اللذين لا تتلائم معهم بعض الأنشطة الأخرى وليس الهدف من ممارسة تدريبات الجليدينج أن يصبح الممارس بارع في أداء هذه التدريبات ولكن الهدف هو تحسين اللياقة البدنية و الفسيولوجية للجسم بشكل عام و الحفاظ علي الصحة . (٢٣)

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الجليدينج ومعرفة تأثيرها علي مستوي أداء القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب بالوثب لناشئي كرة اليد .

فروض البحث:

في ضوء هدف البحث يضع الباحثون الفروض التالية :

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوي أداء القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب بالوثب قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي .

٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب بالوثب قيد البحث وفى اتجاه القياس البعدى .

٣. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى أداء القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب بالوثب قيد البحث وفى اتجاه القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

المصطلحات المستخدمة في البحث:

الجلينج (أقراص الأنزلاق & Gliding — Flow Tonic):

هي وسيلة جديدة للتدريب باستخدام أقراص خفيفة الوزن تتميز بالقدرة على أداء كم من التمرينات تشبه حركات عمليه التزلج على الجليد والتي يمكن تأديتها في مساحة صغيرة وبقدرات ممارسه متعددة . (٢٦)

خطة واجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بتطبيق القياس القبلى والبعدى لكلا المجموعتين .

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي فريق نادى المنيا الرياضي للناشئين لكرة اليد للبنين للموسم الرياضي (٢٠١٩/٢٠٢٠ م) .

عينة البحث :

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق نادى المنيا الرياضي للناشئين لمواليد (٢٠٠٣/٢٠٠٤م) وعددهم (٢٠) لاعب ممن ينتظمون فى التدريب ، حيث تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كلاً منهم (١٠) لاعبين ، خارج العينة الأستطلاعية .

- اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث :

لحساب اعتدالية التوزيع قام الباحثون بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمجموعتي البحث ككل قيد البحث فى متغيرات السن والطول والوزن واختبارات مستوى القوة المميزة بالسرعة والتصويب من الوثب قيد البحث ، والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث (ن = ٢٠)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	١٦,٤٠	١٦,٥٠	٠,٦٨	-٠,٤٤
الطول	١٧٤,٥٥	١٧٣,٥٠	٦,٢٦	٠,٥٠
الوزن	٧٠,٠٥	٧٠,٠٠	٦,٢٢	٠,٠٢
القوة المميزة بالسرعة	٥,٦٤	٥,٥٥	٠,٤٩	٠,٥٦
دفع كرة طبية	٤٤,٤٠	٤٣,٥٠	٥,٤٤	٠,٥٠
التصويب بالوثب ١٠ كرات	١,٥٦	١,٥٢	٠,١٩	٠,٦١

يتضح من جدول (١) ما يلي :

. تراوحت معاملات الالتواء للمجموعتين قيد البحث في المتغيرات قيد البحث ما بين (-٠,٤٤ ، ٠,٦١) أي أنها انحصرت ما بين (-٣ ، +٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتمالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً .

تكافؤ المجموعات :

قام الباحثون بالتأكد من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء متغيرات السن والطول والوزن ومستوي القوة المميزة بالسرعة والتصويب بالوثب ١٠ كرات 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 = ٢ = ١٠)

قيمة Z	المجموعة التجريبية (ن = ١٠)			المجموعة الضابطة (ن = ١٠)			المتغيرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
٠,٧٦	١١٤,٠٠	١١,٤٠	١٦,٥٠	٩٦,٠٠	٩,٦٠	١٦,٣٠	السن
٠,٠٤	١٠٥,٥٠	١٠,٥٥	١٧٤,٤٠	١٠٤,٥٠	١٠,٤٥	١٧٤,٧٠	الطول
٠,٣٨	١٠٠,٠٠	١٠,٠٠	٦٩,٣٠	١١٠,٠٠	١١,٠٠	٧٠,٨٠	الوزن
٠,٤٩	٩٨,٥٠	٩,٨٥	٥,٦٣	١١١,٥٠	١١,١٥	٥,٦٦	دفع كرة طبية
٠,٤٦	١١١,٠٠	١١,١٠	٤٤,٧٠	٩٩,٠٠	٩,٩٠	٤٤,١٠	الوثب العمودي
٠,٤٢	١١٠,٥٠	١١,٠٥	١,٥٥	٩٩,٥٠	٩,٩٥	١,٥٦	التصويب بالوثب ١٠ كرات

* دال عند مستوي (٠,٠٥) ** دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

. توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات السن والطول والوزن ومستوي القوة المميزة بالسرعة والتصويب بالوثب ١٠ كرات قيد البحث ، وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعتين .

وسائل جمع البيانات :

أولاً : المراجع والدراسات المرتبطة بالبحث :

قام الباحثون بالاطلاع علي العديد من المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة وكذلك الدراسات السابقة المرتبطة بالبحث للاستفادة من تلك الدراسات والمراجع عند تصميم البرنامج التدريبي وتحديد أهم المتغيرات البدنية والمهارية المرتبطة بالبحث وكذلك الاختبارات المناسبة لقياس تلك المتغيرات .

ثانياً : الأجهزة والأدوات :

أ- الأدوات: أقرص إنزلاق (جليدنغ) ، مقعد سويدي، كرات يد، مسطرة مدرجة طولها ٥٠سم، أقماع بلاستيكية، شريط لاصق، صناديق، حبال، حواجز، كرات طبية، أطواق، صافرة، سلم الرشاقة، طباشير.

ب- الأجهزة: جهاز الرستامتر لقياس الطول والوزن، ساعة إيقاف زمنية لقياس الزمن (لأقرب ١/١٠٠ث)، شريط قياس لقياس المسافة (سم).

ثالثا : الاختبارات المستخدمة في البحث :

١- اختبارات القوة المميزة بالسرعة وتتضمن ما يلي :

- (الوثب العمودي من الثبات) لقياس القدرة العضلية للرجلين .

- (رمي كرة طبية لأقصى مسافة) لقياس القدرة العضلية للذراعين .

٢- اختبار التصويب بالوثب ويتضمن ما يلي :

- اختبار (التصويب بالوثب ١٠ كرات) لقياس دقة التصويب .

المعاملات العلمية لاختبارات القوة المميزة بالسرعة قيد البحث :

أ - الصدق :

لحساب صدق اختبارات القوة المميزة بالسرعة قيد البحث استخدم الباحثون صدق التمايز ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث قوامها (٦) ناشئين وتم تقسيمهم الى مجموعتين وفقاً للمستوي البدني في رياضة كرة اليد قوام كل مجموعة (٣) لاعبين ، وتم ايجاد 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 = ٦)

قيمة z	المميزين (ن = ٣)		غير المميزين (ن = ٣)		المتغيرات	
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
* ١,٩٦	١٥,٠٠	٥,٠٠	٦,٠٠	٢,٠٠	دفع كرة طبية	القوة المميزة بالسرعة
* ١,٩٦	١٥,٠٠	٥,٠٠	٦,٠٠	٢,٠٠	الوثب العمودي	

** دال عند مستوي (٠,٠١)

* دال عند مستوي (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين المميزين وغير المميزين في رياضة كرة اليد في اختبارات القوة المميزة بالسرعة قيد البحث ولصالح اللاعبين المميزين ، وهذا يعني أن الاختبارات قيد البحث قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة .
ب- الثبات :

لحساب ثبات اختبارات القوة المميزة بالسرعة قيد البحث استخدم الباحثون طريقة التطبيق وإعادة التطبيق ، حيث قام الباحثون بتطبيق الاختبارات قيد البحث على العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث قوامها (٦) لاعبين ثم أعادوا التطبيق على نفس العينة ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، والجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات القوة المميزة بالسرعة (ن = ٦)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
** ٠,٩١	٠,٣٥	٥,٨٨	٠,٣١	٥,٨٧	دفع كرة طيبة	القوة المميزة بالسرعة
** ٠,٩٥	٣,١٠	٤٢,٠٠	٣,٦٦	٤١,٨٣	الوثب العمودي	

* دال عند مستوي (٠,٠٥) ** دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٤) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات القوة المميزة بالسرعة ما بين (٠,٩١ : ٠,٩٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات .

٣- اختبار التصويب بالوثب قيد البحث :

- المعاملات العلمية لاختبار (التصويب بالوثب ١٠ مرات) لقياس دقة التصويب :

أ - الصدق :

لحساب صدق اختبار التصويب بالوثب ١٠ مرات قيد البحث استخدم الباحثون صدق التمايز ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث قوامها (٦) لاعبين وتم تقسيمهم الى مجموعتين وفقاً لمستوي التصويب

في رياضة كرة اليد قوام كل مجموعة (٣) ناشئين ، وتم ايجاد دلالة الفروق بين المجموعتين ، والجدول (٥) يوضح النتيجة .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين اللاعبين المميزين وغير المميزين في اختبار التصويب بالوثب ١٠ كرات قيد البحث (ن = ٦)

قيمة z	المميزين (ن = ٣)		غير المميزين (ن = ٣)		المتغيرات
	مجموع	متوسط	مجموع	متوسط	
	الرتب	الرتب	الرتب	الرتب	
* ١,٩٦	٦,٠٠	٢,٠٠	١٥,٠٠	٥,٠٠	التصويب بالوثب ١٠ كرات

* 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 التصويب بالوثب في كرة اليد قيد البحث ولصالح اللاعبين المميزين ، وهذا يعني أن الاختبارات قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة .

ب - الثبات :

لحساب ثبات اختبار التصويب بالوثب ١٠ كرات قيد البحث استخدم الباحثون طريقة التطبيق وإعادة التطبيق ، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة البحث الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث قوامها (٦) لاعبين ثم تم إعادة التطبيق على نفس العينة ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذا الاختبار ، والجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبار التصويب بالوثب ١٠ كرات قيد البحث

(ن = ٦)

قيمة r	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
	المعياري	الحسابي	المعياري	الحسابي	
** ٠,٩٦	٠,١٧	١,٥٥	٠,١٦	١,٥٦	التصويب بالوثب ١٠ كرات

* دال عند مستوي (٠,٠٥) ** دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

- بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبار التصويب بالوثب ١٠ مرات (٠,٩٦) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى أن الاختبار قيد البحث على درجة مقبولة من الثبات .

٣- البرنامج التدريبي المقترح :

- أ- أسس البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أقرص الانزلاق قيد البحث :
- مراعاة الهدف من البرنامج.
 - ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث.
 - مراعاة الفروق الفردية للأفراد عينة البحث.
 - توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة في البرنامج.
 - مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
 - تدرج التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
 - مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب.
 - التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الحمل التدريبية.

ب- تخطيط البرنامج :

- في محتوى البرنامج التدريبي المقترح قام الباحث بتخطيط البرنامج العام بحيث يحتوي على الاعدادات " البدني ، المهاري ، الخططي " مع مراعاة :-
- الاحماء والختام خارج زمن البرنامج .
 - الجزء الخاص بالبدني والمهاري فقط تم إجرائه على اقرص الانزلاق .
 - الجزء الخاص بالخططي تم إجرائه بدون اقرص انزلاق .

ج- خطوات تخطيط البرنامج :

- ١- تحديد الزمن الكلي للبرنامج بالأسابيع :
- الزمن الكلي للبرنامج = ١٢ إثني عشر أسبوعاً .
- ٢- تحديد عدد مرات التدريب في الاسبوع :
- عدد مرات التدريب في الاسبوع = ٥ وحدات
- الثلاثاء والجمعه راحه
- ٣- تحديد حجم الحمل للبرنامج :
- الحمل الأقصى = ١١٠ دقيقة

- الحمل العالى = ٩٠ دقيقة

- الحمل المتوسط = ٧٠ دقيقة

٤- تقسيم أسابيع البرنامج على مراحل فترة الاعداد :

- مرحلة الإعداد العام = ٣ أسابيع

- مرحلة الإعداد الخاص = ٥ أسابيع

- مرحلة الإعداد للمنافسات = ٤ أسابيع

جدول (٧)

تقسيم أسابيع البرنامج على مراحل فترة الاعداد

فترة الاعداد											الفترة	
الاعداد للمنافسات				الاعداد الخاص				الاعداد العام			المرحلة	
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الاسابيع

٥- تحديد زمن الاسبوع التدريبي :

- الاسبوع ذات الحمل الاقصى = $١١٠ + ١١٠ + ٧٠ + ٧٠ + ١١٠ = ٤٧٠$ ق

- الاسبوع ذات الحمل العالى = $٩٠ + ٧٠ + ١١٠ + ٧٠ + ٩٠ = ٤٣٠$ ق

- الاسبوع ذات الحمل المتوسط = $٧٠ + ٩٠ + ٧٠ + ٩٠ + ٧٠ = ٣٩٠$ ق

٦- تحديد زمن الاحمال خلال الاسبوع في البرنامج :

زمن الحمل الأقصى = $٤٧٠ \times ٤ = ١٨٨٠$ ق

زمن الحمل العالى = $٤٣٠ \times ٤ = ١٧٢٠$ ق

زمن الحمل المتوسط = $٣٩٠ \times ٤ = ١٥٦٠$ ق

٧- تحديد زمن البرنامج الكلي :

زمن البرنامج الكلي = $١٨٨٠ + ١٧٢٠ + ١٥٦٠ = ٥١٦٠$ ق

جدول (٨)

تحديد دورة الحمل خلال البرنامج والمراحل والأسابيع

فترة الاعداد												الفترة
١:٢												دورة الحمل
الاعداد للمنافسات				الاعداد الخاص				الاعداد العام				المرحلة
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الاسابيع
												درجة الحمل
												أقصى
												عالي
												متوسط
												ط
٤٣٠	٤٧٠	٣٩٠	٤٧٠	٤٧٠	٣٩٠	٤٧٠	٤٣٠	٣٩٠	٤٣٠	٤٣٠	٣٩٠	زمن الاسبوع

جدول (٩)

تشكيل دورة الحمل الأسبوعية للحمل الأقصى (٤٧٠ ق)

الوحدة					الوحدة
٥	٤	٣	٢	١	دورة الحمل
٢:٣					أقصى
					درجة الحمل
					عالي
					متوسط
١١٠ ق	١١٠ ق	٧٠ ق	٧٠ ق	١١٠ ق	زمن الوحدة

جدول (١٠)

تشكيل دورة الحمل الأسبوعية للحمل العالى (٤٣٠ ق)

الوحدة					الوحدة
٥	٤	٣	٢	١	دورة الحمل
٢:٣					أقصى
					درجة الحمل
					عالي
					متوسط
٩٠ ق	٧٠ ق	١١٠ ق	٧٠ ق	٩٠ ق	زمن الوحدة

جدول (١١)

تشكيل دورة الحمل الأسبوعية للحمل المتوسط (٣٩٠ ق)

٥	٤	٣	٢	١	الوحدة
			٣:٢		دورة الحمل
					أقصى
					عالي
					متوسط
٨٠ ق	١٢٠ ق	٨٠ ق	١٠٠ ق	٨٠ ق	زمن الوحدة

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بتنفيذ وإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٦) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية من يوم الأربعاء الموافق ١٥ / ٥ / ٢٠١٩م إلى يوم الخميس الموافق ١٦ / ٥ / ٢٠١٩م وذلك من أجل إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث.

الإجراءات التطبيقية للبحث :

القياسات القبليّة :

أجريت القياسات القبليّة في متغيرات البحث لمجموعتي البحث في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٩ / ٥ / ٢٠١٩م الي يوم الخميس الموافق ٣٠ / ٥ / ٢٠١٩م .

تنفيذ البرنامج :

استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع ، وتم التطبيق في الفترة من يوم السبت الموافق ١ / ٦ / ٢٠١٩م الي يوم الخميس الموافق ٢٢ / ٨ / ٢٠١٩م بواقع (٥) وحدات أسبوعيا موجهة ناحية التدريب باستخدام أقرص الإنزلاق ، وقد راعي الباحثون أن يتم التدريب كالأتي :

- قاموا باستخدام البرنامج التدريبي المقترح مع المجموعة التجريبية قيد البحث .
- قام الباحثون باستخدام التدريب النمطي الخاص بالمدرّب للمجموعة الضابطة في نفس فترة التطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

القياس البعدي :

قام الباحثون بعد الإنتهاء من تطبيق البحث بإجراء القياسات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٤ / ٨ / ٢٠١٩م الي يوم الأحد الموافق ٢٥ / ٨ / ٢٠١٩م وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحثون الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهي :

- . المتوسط الحسابي .
- . الانحراف المعياري .
- . معامل الارتباط .
- . اختبار ويلكوسون اللابارميتري .
- . الوسيط .
- . معامل الالتواء .
- . اختبار مان ويتني اللابارميتري .
- . نسبة التحسن المئوية .

وقد ارتضى الباحثون مستويي دلالة مئوية (٠,٠٥ ، ٠,٠١) ، ولقد استعان الباحثون بالبرنامج الإحصائي Spss وهو من ضمن البرامج الإحصائية الجاهزة .

عرض النتائج ومناقشة النتائج :

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول : والذي ينص على :

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى القوة المميزة بالسرعة والتصويب بالوثب قيد البحث لصالح القياس البعدي .

جدول (١٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في مستوى القوة المميزة بالسرعة والتصويب بالوثب (ن = ١٠)

نسبة التحسن %	قيمة Z	بعدي			قبلي			المتغيرات
		مجموع الترتب	متوسط الترتب	المتوسط الحسابي	مجموع الترتب	متوسط الترتب	المتوسط الحسابي	
٩,٦٤%	**٢,٨١	٥٥,٠٠	٥,٥٠	٦,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٦٦	القوة المميزة بالسرعة
١٠,٤٣%	**٢,٨٣	٥٥,٠٠	٥,٥٠	٤٨,٧٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٤,١٠	الوثب العمودي
٤,٨٦%	*٢,٠٤	٧,٥٠	٧,٥٠	١,٤٩	٤٧,٥٠	٥,٢٨	١,٥٦	التصويب بالوثب ١٠ كرات

* دال عند مستوي (٠,٠٥) ** دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من جدول (١٢) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في متغيرات القوة المميزة بالسرعة والتصويب بالوثب ١٠ كرات قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي.

– تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في متغيرات القوة المميزة بالسرعة والتصويب بالوثب ١٠ كرات قيد البحث ما بين (٤,٨٦% : ١٠,٤٣%) ، مما يدل على إيجابية البرنامج التقليدي في تحسين المتغيرات قيد البحث . ويعزو الباحثون تلك النتيجة الي انتظام افراد المجموعة الضابطة في التدريب دون انقطاع وبدافعية وحماس للأداء والالتزام بالوحدات التدريبية حيث أن الانتظام والاستمرار في الممارسة بالإضافة الى التنافس المستمر بين أفراد المجموعة لتقديم أفضل أداء بدني ومهاري كان له أكبر الأثر في رفع مستوي القوة المميزة بالسرعة والذي انعكس أثره علي تطوير التصويب من الوثب .

كما يرجع الباحثون هذا التحسن الي أن البرنامج التدريبي التقليدي المعد من قبل المدرب احتوي على العديد من التدريبات البدنية والمهارية التي أدت الي تحسن مستوي المتغيرات قيد البحث لدي أفراد المجموعة الضابطة .

كذلك كفاءة أفراد المجموعة الضابطة التي استخدمت مجموعة من التدريبات المهارية المتنوعة ذات الطابع التنافسي مع أداء تدريبات متدرجة في الصعوبة بالإضافة الي التحسن الذي حدث للنواحي البدنية والذي أدى الي تحسن مستوي التصويب بالوثب قيد البحث .

ويشير " عفت رشاد " (٢٠١٥) إلي أن تنمية الصفات البدنية الخاصة يجب أن يتضمن التدريب عليها اربعة اتجاهات أساسية على الأقل هي :

- ١- أن تتضمن التدريبات المستخدمة نفس الاتجاه الحركي المستخدم في النشاط المعين.
- ٢- توظيف التدريبات لاستخدام نفس الأجهزة العضلية المشتركة في النشاط الممارس.
- ٣- أن يتم التدريب لتطوير الصفات البدنية تحت ظروف مشابهة كظروف ممارسة النشاط المعين .
- ٤- يفضل استخدام نفس الأدوات المستعملة في النشاط الممارس. (١١ : ٤٢)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلاً من " مروان عبدالله " (٢٠١٣) (١٩) " حمادة صحصاح " (٢٠٠٩) (٤) و " أحمد فتحي عبد الحفيظ " (٢٠١٢) (١) حيث أن تحسين مستوى القوة

المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) يرجع إلى البرنامج التدريبي المقترح والتدريبات الخاصة المستخدمة فيه، والتي كان لها تأثيراً إيجابياً على تنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين مما ساعد على تحسين مستوى التصويب بالوثب .

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلاً من "مروان علي عبد الله (٢٠١٢) (١٨)، "تجوي محمود عايد" (٢٠٠٧) (٢٢)، "دعاء أسامه محمد" (٢٠١٦) (٥)، "محمد عبد المجيد المرسي" (٢٠١٠) (١٧) ، والتي تشير إلى أن برامج التدريب الرياضي تؤثر ايجابيا على مستوي الأداء الى والمهاري .

وبذلك نجد أن الباحثون قد تحققوا من صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوي القوة المميزة بالسرعة والتصويب بالوثب قيد البحث لصالح القياس البعدي .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني : والذي ينص على :

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي القوة المميزة بالسرعة والتصويب بالوثب قيد البحث لصالح القياس البعدي .

جدول (١٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في مستوي القوة المميزة بالسرعة والتصويب بالوثب (ن = ١٠)

نسبة التحسن %	قيمة Z	بعدي			قبلي			المتغيرات
		مجموع الترتب	متوسط الترتب	المتوسط الحسابي	مجموع الترتب	متوسط الترتب	المتوسط الحسابي	
١٨,٢٢%	**٢,٨١	٥٥,٠٠	٥,٥٠	٦,٦٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٦٣	القوة
٢١,٤٨%	**٢,٨١	٥٥,٠٠	٥,٥٠	٥٤,٣٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٤,٧٠	المميزة بالسرعة
١٣,٩٦%	**٢,٨١	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٣٤	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١,٥٥	التصويب بالوثب ١٠ كرات

* دال عند مستوي (٠,٠٥) ** دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من جدول (١٣) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في متغيرات القوة المميزة بالسرعة والتصويب بالوثب وفي اتجاه القياس البعدي .

- تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في متغيرات القوة المميزة بالسرعة والتصويب بالوثب ما بين (١٣,٩٦% : ٢١,٤٨%) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين مستوى تلك المتغيرات لدى العينة قيد البحث.

ويعزو الباحثون تقدم المجموعة التجريبية في القياس البعدي للاختبارات قيد البحث إلى البرنامج التدريبي وما يحتويه علي العديد من التمرينات التي تم أدائها باستخدام أقراص الإنزلاق والذي من شأنه أدي إلي تحسن مستوى القوة المميزة بالسرعة والوثب بالتصويب لدي أفراد العينة قيد البحث .

كما يرجع الباحثون هذا الفرق والتحسن الواضح في المتغيرات قيد البحث الي تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أقراص الإنزلاق والذي يعتبر اتجاه حديث في تدريب كرة اليد ، فهو يتضمن استخدام مجموعة من التدريبات المتنوعة مما يضيفي تنوع و تغيير في استخدام الوسائل التدريبية كذلك إشراك أجزاء مختلفة من الجسم في عمل واحد مثل (اليدين - الرجلين - والجذع - والعين) أثناء الأداء مع مراعاة الأسس العلمية أثناء تخطيط فترة الأعداد في ضوء مراعاة أن المرحلة السنوية والإمكانات المتاحة مما ساهم ايجابياً في تحسين مستوى القوة المميزة بالسرعة والتصويب بالوثب قيد البحث .

كما يعزو الباحثون تلك النتيجة أيضاً إلى مراعاة الباحثون التنوع والتغير في تدريبات أقراص الإنزلاق حيث اشتملت تدريبات القدرات البدنية والتي يتشابه أداؤها مع المسار الحركي للمهارات قيد البحث على مجموعة كبيرة ومتنوعة من الواجبات الحركية نفذت بأساليب متنوعة في طرق وأشكال أداؤها فمنها تمرينات (فردية ، زوجية) اعتمد أداؤها على تنوع في الأدوات المستخدمة .

ويشير " رائد مهوس " (٢٠١٣) إلى أن الأدوات والوسائل الحديثة في التدريب ، يمكن استثمارها في مخاطبة جميع حواس اللاعبين فهي تقوم في أساسها على اشتراك أكثر من حاسة في تكوين التصور الذهني والمدركات والمفاهيم بصورة أفضل من الأسلوب المتبع (التقليدي) القائم على الألفاظ وأداء النموذج ، إذ أنه من خلال استعمال الأدوات والأجهزة المساعدة بإمكان تحقيق جذب انتباه اللاعب في أثناء التعلم والتدريب على المهارة الرياضية فيصبح أكثر فاعلية

، وفي الوقت نفسه تقضي على الملل الذي يشعر به في أثناء التدريب فهي تساعد في الاقتصاد بالوقت والجهد لكل من المدرب واللاعب ، وتعرف الأدوات المساعدة بأنها " الوسيلة التي يستطيع بواسطتها المدرب أن يرفع من مستوى اللاعب من الناحية البدنية والمهارية " . (٧ : ٣٨٥)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلاً من " مها محمد الهجرسي ، هالة كامل قاسم " (٢٠٠٩) (٢١) ، " سامح محمد مجدي " (٢٠١٥) (٨) ، " بدري عيد حماد " (٢٠١٧) (٣) ، " محمد زكريا جزر " (٢٠١٩) (١٦) والتي كان من أهم نتائجها هو أن استخدام أداة الجلدينج كأحد الأدوات الحديثة في عملية التدريب بصفة عامة له تأثير إيجابي في تحسن مستوي الأداء ، فقد حاول الباحث على حد علمه تجريب استخدام أداة الجلدينج وإدخالها في رياضة كرة اليد مما كان له أفضل الأثر في تحسين مستوي المتغيرات قيد البحث في رياضة كرة اليد .

وبذلك نجد أن الباحثون قد تحققوا من صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي القوة المميزة بالسرعة والتصويب بالوثب قيد البحث لصالح القياس البعدي .
عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث : والذي ينص على :

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوي القوة المميزة بالسرعة والتصويب بالوثب قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

جدول (١٤)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في مستوي القوة المميزة بالسرعة والتصويب بالوثب (ن = ١ = ن = ٢ = ١٠)

قيمة Z	التجريبية			الضابطة			المتغيرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
*٢,٤٠	١٣٦,٠٠	١٣,٦٠	٦,٦٥	٧٤,٠٠	٧,٤٠	٦,٢٠	القوة
*٢,٢٨	١٣٥,٠٠	١٣,٥٠	٥٤,٣٠	٧٥,٠٠	٧,٥٠	٤٨,٧٠	المميزة بالسرعة
*٢,٠١	٧٨,٥٠	٧,٨٥	١,٣٤	١٣١,٥٠	١٣,١٥	١,٤٩	التصويب بالوثب ١٠ كرات

* دال عند مستوي (٠,٠٥) * دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من جدول (١٤) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى القوة المميزة بالسرعة والتصويب بالوثب قيد البحث وفي اتجاه المجموعة التجريبية .

جدول (١٥)

الفروق في نسبة التحسن المئوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

الفروق في نسب التحسن	التجريبية			الضابطة			المتغيرات
	نسبة التحسن %	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	نسبة التحسن %	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	
٨,٥٨%	١٨,٢٢	٦,٦٥	٥,٦٣	٩,٦٤	٦,٢٠	٥,٦٦	دفع كرة طبية
١١,٠٥%	٢١,٤٨	٥٤,٣٠	٤٤,٧٠	١٠,٤٣	٤٨,٧٠	٤٤,١٠	الوثب العمودي
٩,١٠%	١٣,٩٦	١,٣٤	١,٥٥	٤,٨٦	١,٤٩	١,٥٦	التصويب بالوثب ١٠ كرات

يتضح من جدول (١٥) ما يلي :

- تراوحت الفروق في نسبة التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات القوة المميزة بالسرعة والتصويب من الوثب قيد البحث ما بين (٨,٥٨% : ١١,٠٥%) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين المتغيرات قيد البحث لدي العينة التجريبية .

ويعزو الباحثون تقدم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات قيد البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه على العديد من التمرينات البدنية والمهارية التي تم أدائها باستخدام أقراص الإنزلاق والتي من شأنها جعلت اللاعبين يؤدون بشكل أكثر دقة وتوازن في الأداء مع استعادة الجسم الطبيعي ، حيث أن أداة أقراص الإنزلاق من الأدوات الحديثة التي استخدمت مؤخراً في عملية التدريب وقد سبقتنا إليها الدول المتقدمة رياضياً لذا فهي محاولة من الباحثون بإدراج تلك الأداة في رياضة كرة اليد (مجال تخصصهم) وتوظيفها داخل الوحدات التدريبية ، ومن ثم فقد وجدوا أن تلك الأداة كانت مفيدة جداً في أثناء التدريبات بالنسبة للاعبين وأدت إلى حدوث تطورات هائلة في أدائهم وبخاصة عند تركيز تدريبات تلك الأداة على تحسين القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للذراعين ، القدرة العضلية للرجلين) وكذلك تنمية وتطوير مستوى الأداء المهاري في رياضة كرة اليد والتي كانت من نتائجها التحسن والتطور الكبير في مستوى تلك المتغيرات قيد البحث .

كما يعزو الباحثون تلك النتيجة أيضاً إلي انتظام أفراد المجموعة التجريبية في تنفيذ الوحدات التدريبية علي أتم وجه ممكن من حيث عدد الوحدات والمدة الزمنية لكل وحدة ، وكذلك مراعاة الباحثون للعديد من العوامل المختلفة والمتمثلة في المرحلة السنوية للاعبين وكذلك التنوع والتغيير في التدريبات باستخدام أقرص الانزلاق كالتدريبات المتنوعة للرجلين وكذلك تنوع في نوع المقاومة المستخدمة مع تدريبات الذراعين (زوجية مع الزميل - رباط مطاط حول الظهر - حزام الوسط - المشي على اربع) فهذا التنوع والتغيير كان له أكبر أثر في زيادة التشويق والدافعية لدي لاعبي كرة اليد للاداء بحماس وبدون انقطاع مما كان له أكبر الاثر علي تحسن مستوي القوة المميزة بالسرعة وكذلك التصويب من الوثب .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كلاً من "محمد زكريا جزر" (٢٠١٩)(١٦) ، "عمر هاشم عبد العزيز" (٢٠١٧)(١٢) ، "بدرى عيد حماد" (٢٠١٧)(٣) ، "سامح مجدي" (٢٠١٥)(٨) ، "مها محمد الهجرسي ، هالة كامل قاسم" (٢٠٠٩)(٢١) والتي أشارت إلي أن استخدام تدريبات الجليدنغ في العملية التدريبية وادرجها ضمن الوحدات التدريبية لها تأثير فعال في تحسن بعض القدرات البدنية وأنها كأداة تدريبية حديثة من الوسائل الفعالة التي تؤثر في تحسن الأداء المهاري .

وبذلك نجد أن الباحثون قد تحققوا من صحة الفرض الثالث والذي ينص على أنه : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوي القوة المميزة بالسرعة والتصويب بالوثب قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث توصل الباحثون إلى النتائج التالية :

- ١- للطريقة التقليدية أثر إيجابي وواضح علي تحسن مستوي القوة المميزة بالسرعة والتصويب من الوثب لدي المجموعة الضابطة .
- ٢- لتدريبات الجليدنغ تأثير ايجابي وواضح على مستوي القوة المميزة بالسرعة والتصويب من الوثب لدي لاعبي كرة اليد والمتمثلين في المجموعة التجريبية .
- ٣- تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في مستوي القوة المميزة بالسرعة والتصويب من الوثب .

التوصيات :

- ١- استخدام تدريبات الجليدنغ في تحسين القدرات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد على مختلف مستوياتهم ومراحلهم السنية .
- ٢- استخدام تدريبات الجليدنغ في الرياضات الاخرى .
- ٣- استخدام أساليب تدريبية أخرى في تنمية وتطور الرياضات والانشطة المختلفة.
- ٤- مشاركة المدربين في دورات تطويرية لزيادة معرفتهم حول كيفية استخدام الأساليب التدريبية الحديثة .

فائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. أحمد فتحي عبد الحفيظ : تأثير برنامج تدريبات تخصصية للإرتقاء بالأداء الحركي للاعبي الجناحين في كرة اليد ، رساله ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعه المنيا ، ٢٠١٢م .
٢. إيمان نجيب محمد : برنامج تدريبي نوعي وتأثيره في مستوى أداء التميريرة الكرياجية للاعبي كرة اليد ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعه طنطا ٢٠١٠م .
٣. بدرى عيد حماد : تأثير تدريبات الجلدينج علي تعلم تحركات القدمين بالبومزا الأولي وبعض القدرات البدنية في رياضة التايكوندو ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنيا، ٢٠١٧م.
٤. حماده خلف صحصاح : تأثير تطوير مهارات إخلال التوازن علي نتائج مباريات الكاراتية ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنيا ، ٢٠٠٩م .
٥. دعاء أسامة محمد : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السلم علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد ، رساله دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنيا ، ٢٠١٦م.
٦. دليل الجلدينج : دليل أقراص الانزلاق، ٢٠١٦م.
٧. رائد مهوس زغير : تأثير أسلوب التعلم بالمنافسة بأدوات مساعدة في تطوير دقة الإرسال بالتنس ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثالث ، المجلد السادس ، جامعه بابل ، ٢٠١٣م .
٨. سامح محمد مجدي : تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة ، بحث منشور ،المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة- كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان ٢٠١٥م.

٩. صلاح محمود دياب : تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية وأثرها علي الهجوم الخاطف باستخدام تمارين المنافسة للاعبين كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٣ .
١٠. عبد العزيز بن حضيري بن سيفي : النشاط الرياضي المدرسي بين النظرية والتطبيق ، شركة هيوز للنشر والتوزيع ، ٢٠١٩م .
١١. عفت رشاد شاكر : الأساليب المختلفة للنظم الدفاعية ، الاتحاد المصري لكرة اليد ، مذكرات غير منشورة ، القاهرة ، ٢٠١٥م .
١٢. عمر هاشم عبد العزيز : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الجلدينج علي بعض عناصر اللياقة البدنية وتحركات القدمين في رياضة الكونغ فو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ٢٠١٧م .
١٣. كمال درويش : الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد "نظريات وتطبيقات " ، القاهرة ، ٢٠٠٩م .
١٤. محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزي البديري : التدريب العرضي (أسس- مفاهيم -تطبيقات (منشأه المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٤م .
١٥. محمد خالد عبد القادر ، اشرف كامل : تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين كرة اليد ، ماهي للنشر والتوزيع ، جامعه الاسكندرية ٢٠١٤م .
١٦. محمد زكريا جزر : تأثير تدريبات قرص الانزلاق علي مستوى كل من التوازن الديناميكي وأداء الهجوم بعد الخداع الملاكمين الشباب ، بحث منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٩م .
١٧. محمد عبد المجيد مرسي : " تأثير برنامج تدريبي مقترح في الاتجاه اللاهوائي علي فاعلية الأداء المهاري للاعبين كرة اليد في ضوء التعديلات الحديثة للقواعد الدولية ، رساله دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنصورة ، ٢٠١٠م .
١٨. مروان علي عبدالله : " فاعلية التدريب المتباين علي تنمية بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين كرة اليد " ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد السادس والثلاثون ، ج ١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٢م .

١٩. مروان علي عبدالله : استخدام تدريبات السلم لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد ، المؤتمر العلمي الدولي الحادي عشر للتربية البدنية وعلوم الحركة الرياضية ، كلية التربية الرياضية بأبي قير ، الأسكندرية ، ٢٠١٣م.
٢٠. منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع "التدريب الشامل والتميز المهارى" دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤.
٢١. مها محمد الهجرسي ، هالة كامل قاسم : 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 ، جامعه المنيا ، ٢٠٠٩م .
٢٢. نجوى محمود عايد : " تأثير برنامجين للتدريب الباليستي والمتقاطع علي بعض المتغيرات البدنية والمهارات الحركية لناشئات كرة اليد ، رساله دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنيا ، ٢٠٠٧م .

ثانياً : مراجع شبكة المعلومات العنكبوتية :

- ٢٣-[http// www.Brighthub.com/ health/fitness articles](http://www.Brighthub.com/health/fitness%20articles) .٢٠١٦.
- ٢٤-[http// www.savvier Fitness.com / gliding- disks.asp](http://www.savvierFitness.com/gliding-disks.asp)
- ٢٥-[http// www.allbusiness.com / marketing-advertising](http://www.allbusiness.com/marketing-advertising)
- ٢٦-[http//www.glidingdisks.com/topfitnesspros.html](http://www.glidingdisks.com/topfitnesspros.html) .٢٠١٦.
- ٢٧-[http// www.virginactive.co-uk / content press rom / gliding](http://www.virginactive.co-uk/contentpressrom/gliding)

مستخلص البحث باللغة العربية

تأثير تدريبات الجليدنغ علي مستوى اداء القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب بالوثب لناشئي كرة اليد

* أ.د/ مروان علي عبدالله

** د/وائل حسين محمد

*** الباحث / أحمد فتحي صبري

استهدف البحث التعرف علي تأثير تدريبات الجليدنغ علي مستوى أداء القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب بالوثب لناشئي كرة اليد ، حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي باتباع القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والآخرى ضابطة ، حيث قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة اليد لعام (٢٠١٩-٢٠٢٠) وعددهم (٢٠) ناشئ من مجتمع البحث ، حيث تم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٠) ناشئين والآخرى ضابطة وعددها (١٠) ناشئين ، واستخدم الباحثون البرنامج التدريبي باستخدام الجليدنغ كأداة لجمع البيانات ، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون أن البرنامج التدريبي باستخدام الجليدنغ له تأثير إيجابي علي تحسن اداء القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب بالوثب لناشئي كرة اليد .

Research abstract in Arabic
**The effect of ice training on the level of performance of the distinctive
speed and the skill of shooting in the jumping
handball beginners**

*Prof. Marwan Ali Abdullah

**Dr. Wael Hussein Mohamed

***Researcher / Ahmed Fathy Sabry

the research aimed to get acquainted with the effect of ice training on the level of performance of the distinctive force with speed and the skill of shooting in the jump for handball beginners, where the researchers used the experimental method by using the pre and post measurement for two groups, one experimental and the other is a control, where the researchers selected the research sample in an intentional way from football beginners The hand for the year (٢٠١٩-٢٠٢٠) and their number (٢٠) youngsters from the research community, as they were divided into two experimental groups, one of which is (١٠) youngsters and the other is (١٠) youngsters. The researchers used the training program using ice as a tool to collect data, and they were Of the most important The findings of the researchers that the training program using Algelednj has a positive influence on the improved performance of distinctive power speed and skill correction Balothb to Nacia handball.

* Professor of Handball Training, Department of Team Sports and Racquet Games - Faculty of Physical Education - Minia University.

** Lecturer, Department of Team Sports and Racquet Games - Faculty of Physical Education - Minia University.

*** Teaching Assistant, Team Sports and Racquet Games - Faculty of Physical Education - Minia University.