

تطوير بعض المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية باستخدام تدريبات المثير الضوئي "Fit light" وتدريب أقراص الانزلاق "Gliding Discs" لناشئ كرة اليد

أ.م.د / دعاء أسامة محمد بدوي

أستاذ مساعد بقسم الرياضات الجماعية والالعاب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر الأدوات والأجهزة الحديثة ذات أهمية كبيرة في العملية التدريبية في مختلف الرياضات الفردية والجماعية ، وخاصة في تدريب الناشئين فهي تساهم إيجابياً في تنمية وتطوير قدراتهم البدنية والفسولوجية والمهارية، ولذا يجب إدراجها ضمن محتوى خطة إعداد المبتدئين والناشئين فهي تعمل على اشتراك أكثر من حاسة أثناء الأداء إذ أنه من خلال إستعمال الأدوات والأجهزة الحديثة يمكن تحقيق جذب إنتباه الناشئين أثناء تعلم وتدريب المهارة الرياضية فيصبح أكثر فاعلية ، وفي الوقت نفسه تقضي على الملل الذي يشعر به أثناء التدريب وتساعد على الاقتصاد في الوقت والجهد لكل من المدرب والناشئ الأمر الذي له تأثير في تحقيق الفوز خلال المنافسات الرياضية .

يذكر " موفق أسعد محمود " (٢٠١١) أن استخدام الأساليب والطرائق التدريبية المختلفة يتطلب من المدرب استخدام الأجهزة والأدوات اللازمة للعملية التدريبية وعليه فإن توفر هذه الأجهزة والأدوات الحديثة في الوحدات التدريبية تمكن المدرب من الإبداع في إختيار التمرينات واستخدامها لتطوير إمكانيات اللاعبين البدنية والفنية في مجال تخصصه . (٣٨ : ٥٤)

يضيف " يحيى السيد إسماعيل " (٢٠٠٢) أن البرامج التدريبية اتخذت شكلاً وهيكلاً وتنظيماً يتضمن مع التطور الجديد في الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية والتي أصبح استخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهاري والنفسي للاعبين فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها يؤدي إلى ارتفاع المستويات الرياضية . (٤٧ : ٢١)

يرى " عصام عبد الخالق " (٢٠٠٣) أن الوسائل والأجهزة المعينة تلعب دوراً هاماً داخل العملية التدريبية حيث تساعد على أدراك هدف التدريب بوضوح وتساعد المدرب في الاقتصاد في الوقت والجهد وتزيد الدافعية والحماس وتقوى الثقة بالنفس عند اللاعبين . (٢١ : ١٢)

يؤكد " سايرولنيزا وآخرون Syarulniza et al. " (٢٠١٥) (٥٦) أن الأداء الرياضي يتقدم يوماً بعد يوم ويبحث الرياضيين باستمرار عن وسائل تدريبية جديدة تعمل على تحسين أدائهم وتحقيق الفوز والتفوق في المنافسات الرسمية وتحقيق الفارق وكسر الروتين في التدريب وزيادة الدافعية .

تشير الباحثة إلى أنه يجب الاهتمام بعناية بالتدريبات البصرية المختلفة حيث أن الرؤية تلعب دوراً هاماً في العملية التدريبية ، وبالتالي يجب أن يكون التدريب البصري جزءاً أساسياً من تدريب الناشئين من خلال تمارين التدريب على رد الفعل الحركي حيث أنه يُعرّف بأنه الزمن بين المثير ورد الفعل مما يؤثر إيجابياً على تحسين مستوى وفاعلية الأداء الفني للناشئين .

يوضح "مرعى حسين ، هشام أحمد" (٢٠٠٢) أن المثير البصري الذي يمثله الضوء رد الفعل فيه أسرع من المثير السمعي الذي يمثله الصوت ويتم التركيز فيه بصورة أكثر دقة وبسرعة حركية أعلى ان التحرك على الضوء يعمل من خلاله العقل والجسم والتشكيلات والتنوعات المختلفة للقدم والعينين ذلك يقلل من حدوث الارتباك والأخطاء اللاحقة بالأداء لأنها تعمل من خلال اجبار الجهاز العصبي لإرسال معلومات تحفز العضلات للعمل والاداء على درجة عالية من الدقة والسرعة. (٨٣ : ٣٤)

يرى " زكي محمد حسن " (٢٠٠٢) أن العين هي العضو المسئول عن (حاسة البصر) والرؤية عبر تحديد مسافة الأشياء التي ينظر إليها، وان النظر بكلتا العينين يعمل على زيادة أفق الرؤية ولأهمية هذا المعنى فيمكن تقسيمها الى قسمين الجزء الأول المعنية بالتدريب والثاني يتعلق بالللاعب نفسه خلال المباراة ، باعتبار ان البصر يلعب دورا حيويا في أداء مهارات اللاعب الذي يمكن تحديد مكانه في المقارنة مع لاعبي الخصم وتحديد نوع المهارات التي يمكن أن يؤديها ومعرفة تحركات الفريق المنافس التي سيقوم بها التي تمكن له أداء مناسب سواء في الحالات الهجومية أو الدفاعية . (٢٦٩ : ١٦)

قد أشار " أنطونيو فينيزيس Antonio Vences " (٢٠١٢) إلى أن المثيرات البصرية تعمل على تحسين سرعه الاستجابة الحركية والتوافق بين العين والرجل وزياده تركيز الانتباه وذلك يؤثر ايجابيا على سرعه اتخاذ القرار وسرعه التصرف الصحيح اثناء هجوم المنافس وذلك يزيد من فعالية الهجوم وتسجيل النقاط.(١٥٠:٤٩)

يذكر " حسنين ناجي حسين " (٢٠١٤) أن تمرينات الرؤية البصرية أدت إلى تطوير التوافق بين العين والجسم للاعبين ويرى أن التوافق الجيد في أداء المهارات الأساسية وخاصة الهجومية منها لا يحدث بدون رؤية بصرية جيدة ومعالجة دقيقة للمعلومات البصرية وهذا يتضح من خلال قدرة اللاعب المرسل على تقدير المسافة بينه وبين المنافس حيث إن المعلومات البصرية التي يتلقاها اللاعب من محيطه يكون لها الدور الأساسي بطبيعة الاستجابة المناسبة للأداء المطلوب أثناء المباراة ، إذ أن إدراك اللاعب لمكانه المناسب وبعده عن المنافس من المتطلبات الأساسية لتحقيق الفوز في المباراة . (١٣١ : ١١)

تضيف الباحثة أنه ظهر حديثاً كثير من الأدوات والوسائل الحديثة المستخدمة في العملية التدريبية ومن هذه الأدوات الحديثة "Gliding Discs" والتي تساهم في تنميه العديد من القدرات

البدنية وتتيح أداء العديد من التدريبات المتنوعة عليها والتي تتشابه مع طبيعته الأداء المهاري في معظم الأنشطة الرياضية .

تذكر " مارجريت بروتيز Margarita&Protazoa " (٢٠٠٤) أن تدريبات قرص الانزلاق **Gliding** تعد احد الاتجاهات الحديثة التي تهدف إلي استخدام وسيلة تدريبية لتحسين الأداء الرياضي من مختلف النواحي ومن خلاله يمكن تطوير القدرات البدنية الخاصة باللعبة بما يسهم في تنمية الأداء البدني ويكون له اكبر الأثر في الارتقاء بمستوي اللاعبين وتكمن أهميه هذه التدريبات في كونها تشرك مجموعة أو أكثر من العضلات بهدف إطالة العضلات الرئيسية في الجسم. (٢١:٥٣)

يضيف " محمود محي الدين محمد " (٢٠١٩) أن أداء الجليدينج من الأدوات التي تعمل على تحسين وتطوير مستوى الأداء البدني والمهاري لأنها تساعد اللاعب على التحرك بسرعة في الإتجاهات المختلفه كما أنها تساعد على سرعة رد الفعل أمام المواقف المفاجئه التي يتعرض لها أثناء اللعب و تساعد أيضا على الأداء بشكل أسرع أثناء اللعب كما أنها تعتبر من التدريبات الشيقه الغير تقليديه والتي تساعد اللاعب على التدريب في جو نفسي أفضل من المعتاد وتضيف روح البهجه والمتعه والقابليه على عمليه التدريب. (٣٣ : ٧٦٦)

يوضح " حمادة خلف صحاح " (٢٠٢٠) أن "Gliding Discs" أداة من الأدوات التدريبية الحديثه التي تسهم في تدريب أنماط حركيه متعددده وكونها أده حديثه وشيقه تسهم في زيادة الإثارة والمتعة أثناء الأداء وكذلك حريه التحرك بسرعة في الإتجاهات المختلفه والتي ساهمت في تحسين تحركات القدمين ، وهي سهله الاستخدام في أي مكان وخفيفه الوزن وتساعد على تنميته وتحسين الكثير من عناصر اللياقه البدنيه الخاصه كالتوازن والتوافق والقدرة العضليه والمرونة وذلك من خلال أداء التدريبات المشابهه للمسار الحركي والعضلي للأداء المهاري وبالتالي تساعد على تحسين مستوى الأداء ككل. (١٣ : ٢٧٨)

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه كلا من "مها الهجرسي ، هالة كامل " (٢٠٠٩) أن تدريبات الجليدينج تعتبر برنامج متكامل للياقة البدنية حيث تتميز بالاستمرارية في الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب مع شعور الممارسين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء ، كما أن ممارسة تدريبات الجليدينج بشكل منتظم يؤدي إلي تحسن اللياقة البدنية عن طريق تحسين القدرة العضلية والمرونة والتوافق وتضيف أيضاً أن تدريبات الجليدينج تعتبر من الأنشطة الهوائية التي تساعد علي رفع الكفاءة الفسيولوجية بجانب الكفاءة البدنية والمهارية. (٣٧ : ١٢٠) (٥٩)

تعتبر تدريبات "Gliding Discs" أسلوباً جديداً لبرنامج لياقة معاصر تتم ممارسته في جو إجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة ، فهو يلائم الأفراد اللذين لا تتلائم معهم بعض الأنشطة الأخرى وليس الهدف من ممارسة تدريبات "Gliding Discs" أن يصبح الممارس بارع في أداء هذه التدريبات ولكن الهدف هو تحسين اللياقة البدنية والفسيولوجية للجسم بشكل عام والحفاظ علي الصحة ، وتعد تدريبات "Gliding Discs" أحد الإتجاهات الحديثه التي تهدف إلي استخدام

وسيلة تدريبية لتحسين الأداء الرياضي من مختلف النواحي ومن خلاله يمكن تطوير القدرات البدنية الخاصة باللعبة بما يساهم في تنمية الأداء البدني ويكون له أكبر الأثر في الارتقاء بمستوى اللاعبين وتكمن أهميته هذه التدريبات في كونها انزلاق يشرك مجموعة أو أكثر من العضلات بهدف تعزيز وإطالة العضلات الرئيسية في الجسم . (٥٨)

ولقد إهتم الباحثون في مجال الرياضات الجماعية بصفة عامة ورياضة كرة اليد بصفة خاصة بالبحث عن كل ما هو جديد مما دعا البعض إلى تتبع مهارات اللعبة وذلك من خلال تنمية المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية باستخدام أدوات تدريبية حديثة منها **كدراسة "هلال حسن الجيزاوي" (٢٠٢١)(٤٤)** تطوير سرعه تحركات القدمين باستخدام تقنيه المثيرات الضوئية (Fit Light) واثره على دقه اداء الضربات المستقيمه الاماميه والخلفيه لناشيء الاسكواش تحت ١٧ سنه ، دراسة " **صالح نعمه سمير** " (٢٠٢١)(١٩) تأثير استخدام التدريبات البصريه على بعض المتغيرات البصريه لدى لاعبي كره القدم بدوله الكويت ، دراسة " **Marwa Ahmed, Mohammed Nader** " (٢٠١٩)(٥٤) تأثير التدريبات البصريه في تحسين مستوى أداء الإرسال للاعبات الكرة الطائرة ، دراسة " **حسام حسين دحام، جنان ناجي زوين** " (٢٠١٩)(١٠) تأثير تمرينات خاصه باستخدام جهاز مصمم للمثير البصري في الدقه والاستجابه لمهاره الاعداد العالي بالكره الطائره ، دراسة " **محمود محي الدين محمد** " (٢٠١٩)(٣٣) تأثير تدريبات الجليدينج على تنميه بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه لدى لاعبي كره السله ، دراسة " **اسماعيل قاسم جميل** " (٢٠١٨)(٥) تأثير تمرينات خاصه باستخدام مثيرات مركبه سمعيه بصريه لتطوير الاداء المهاري للمناوله للاعبي كره القدم للصالات، دراسة " **عزة على قاسم** " (٢٠١٧)(٢٠) تأثير استخدام تدريبات الجليدينج على بعض القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى على جهاز الحركات الارضية .

دراسة كلاً من " **سك توماس CK Tomas et all** " (٢٠١٦)(٥٢) تأثير التدريب البصري مع ممارسات المهارة على متغيرات أداء المهارات المختارة بين لاعبي كرة القدم الذكور بين الكليات، دراسة " **بسمه نعيم محسن ، جليلة جوير عبد الله** " (٢٠١٦)(٨) تأثير تمرينات خاصة على وفق المثيرات البصرية في تطوير قوة التركيز البصري ودقة مهارة الإعداد للاعبات الكرة الطائرة ، دراسة " **هاني ممدوح كنانى** " (٢٠١٦)(٤٢) تأثير تدريبات الجليدينج على مستوى التوازن الخاص بتحركات القدمين ومستوى الأداء المهارى لاعبي الاسكواش، دراسة " **مى مصطفى محمد** " (٢٠١٤)(٣٩) تأثير تدريبات الرؤية البصرية علي مستوى اداء بعض التدريبات المركبة لناشئي كرة السله، دراسة " **Velusamy .P, Annadurai.R** " (٢٠١٤)(٥٧) تأثير برنامج تدريبي خاص بلياقة المهارة البصرية على المتغيرات النفس حركية للاعبي الكرة الطائرة من الذكور، دراسة " **حسنين ناجي حسين** " (٢٠١٤)(١١) تأثير تمرينات الرؤية البصريه في تطور ادراك المحيط وبعض القدرات الحركيه ودقه اداء المهارات الاساسيه للشباب بالكره الطائره ، دراسة " **أحمد عبد المولى السيد** " (٢٠١٢)(٣) تأثير تدريبات نوعية لتنمية القدرات البصرية الخاصة على بعض الاداءات الخططية لناشئي كرة القدم، دراسة " **يوسف محمود عبد الله** " (٢٠١٢)(٤٨) تأثير تدريبات الرؤية البصرية على دقة بعض المهارات الفنية لناشئات الكرة الطائرة تحت ١٦ سنة

، دراسة " **نرمين فكرى الغلمى** " (٢٠٠٩) (٤١) فاعلية برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة السلة.

دراسة " **دعاء أسامه محمد** " (٢٠١٨) (١٥) تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات (Discs Gliding) على بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية للاعبات كرة اليد ، دراسة " **ايااد حميد رشيد، فراس طالب حمادي، كزار احسان محمد** " (٢٠١٨) (٧) تأثير تمرينات خاصة باستخدام شاخص ضوئي في تطوير مهارة الخداع البسيط لناشئ كرة اليد، دراسة " **سامر جعفر محسن** " (٢٠١٤) (١٨) تأثير التدريب بتقنية fit light فى تطوير سرعة الاستجابة والتحركات الدفاعية والفردية بكرة اليد، دراسة " **نادية حسن الصاوي ، زينب على حتوت** " (٢٠٠٨) (٤٠) فاعلية التدريبات البصرية على المهارات الإدراكية والقدرات البصرية وتحسين المستوى المهارى الهجومي في كرة اليد .

دراسة " **محمد زكريا جزر** " (٢٠١٩) (٢٩) تأثير تدريبات قرص الإنزلاق على مستوى كل من التوازن الديناميكي وأداء الهجوم بعد الخداع للملاكمين الشباب، دراسة " **مشيرة إبراهيم العجمي** " (٢٠١٨) (٣٥) تأثير استخدام المثبرات البصرية علي تركيز الإنتباه ومستوي أداء بعض مهارات الجمباز الفني لطالبات كلية التربية الرياضية، دراسة " **ريان لارسن Ryan Larsen** " (٢٠١٢) (٥٥) تقييم الاستجابات الفسيولوجية لممارسة fit light trainer، دراسة " **مها محمد الهجرسي ، هاله كامل قاسم** " (٢٠٠٩) (٣٧) تأثير تدريبات الجليدنغ علي تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدي لاعبات الكرة الطائرة والكاراتية (دراسة مقارنة) ، دراسة " **محمد لطفى السيد ، السيد محمد أحمد ، محمد حسين دكرورى** " (٢٠٠٨) (٣١) تعديل مكعب البدء باستخدام مثير ضوئي لتحسين سرعة الانطلاق فى سباقات العدو .

بعد قيام الباحثة بعرض الدراسات المرتبطة بالرياضات الجماعية والفردية وكرة اليد لاحظت أن هذه الدراسات قد تم إجراؤها خلال الفترة الزمنية من (٢٠٢١) إلى عام (٢٠٠٨) وأشتملت على دراسات أجنبية وعربية ولاحظت أيضاً أنه لم تتعرض أى دراسة أجنبية أو عربية فى وضع برنامج تدريبي لتطوير بعض المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية باستخدام تدريبات المثبر الضوئي " Fit light " وتدريب أقراص الإنزلاق " Gliding Discs " لناشئ كرة اليد وهذا ما دفعها لإجراء تلك الدراسة.

تتمثل مشكلة البحث فى أن رياضة كرة اليد تتطلب من الناشئ قدر عالى من اللياقة البدنية والمهارية حتى يستطيع الناشئ التصرف في مواقف اللعب المتغيرة خلال المنافسات ومن خلال خبرة الباحثة في مجال تدريب كرة اليد ومن خلال مشاهدته الكثير من البطولات لاحظت ان الناشئ بعد مرور وقت من المباراه تظهر عليه علامات التعب وسوء التصرف في بعض المواقف ويظهر ذلك في كثرة المحاولات الفاشله أثناء الدفاع والهجوم وبطء التحركات بالرغم من امتلاك الناشئ الى قدر من المهارات الاساسيه في كرة اليد ولكن تكمن المشكلة في عدم قدرتهم على توظيف هذه المهارات بطريقة سريعة وفعاله تساعدهم من استغلال مختلف مساحات الملعب وفتح ثغرات جديدة وقد يرجع ذلك الى أنه هناك قصور في استخدام المدربين للتدريبات الوظيفيه الحديثه وأن أغلب

المدرسين يعتمدون على أنواع مختلفة من التدريبات التقليدية أو وسائل تكاد تكون اعتيادية في التدريب تؤثر على الجوانب البدنية والبصرية والمهارية ، وكما انه من المعروف ان الناشئ أثناء المباراة يواجه مواقف مختلفة ومتنوعة تتطلب منه اتقان المتغيرات البدنية الخاصة كالقدرة العضلية والتوازن حتى يستطيع ان يتصرف بسرعة وبدقه وبطريقة فعالة في اقل وقت وجهد تجاه المنافس ، لذلك يجب توظيف الأدوات والأجهزة والأساليب التدريبية والتدريبات الوظيفية الحديثة بالشكل الذي يضمن تحسين مستوى المتغيرات البدنية الذي يؤثر بالفعل على المتغيرات البصرية والمهارية ، ومن خلال ذلك ظهرت فكرة البحث في وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المثير الضوئي " Fit light " وتدريبات أقراص الانزلاق " Gliding Discs " لناشئ كرة اليد ومحاولة التعرف على تأثير استخدامها على بعض المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية لناشئ كرة اليد.

أهداف البحث :

- يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المثير الضوئي " Fit light " وتدريبات أقراص الانزلاق " Gliding Discs " لناشئ كرة اليد ومعرفة تأثيره على كلاً من :
- ١- بعض المتغيرات البدنية " القدرة العضلية - التوازن " للعينة قيد البحث.
 - ٢- بعض المتغيرات البصرية " التتبع البصري - الدقة البصرية المتحركة " للعينة قيد البحث.
 - ٣- بعض المتغيرات المهارية " التمرير والاستلام - التصويب " للعينة قيد البحث .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث لناشئ كرة اليد ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث لناشئ كرة اليد ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث لناشئ كرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

أقراص الإنزلاق : Gliding Discs

عبارة عن أقراص إنزلاق مسطحه الشكل لها وجهين أحدهما بلاستيك والآخر قماش ليناسب معظم أسطح الإتصال ويستخدم الأيدي والأرجل لأداء مجموعه عديده من التدريبات البدنيه في مختلف الأنشطة الرياضيه . (١٣ : ٢٦٧) (٦١) (٦٢)

تدريبات أقراص الإنزلاق : Gliding Discs Drills

نوع من التدريبات الحديثه التي تعتمد على إستخدام أداه عباره عن أقراص إنزلاق توضع تحت الأقدام أو الأيدي كمحاكاة للترحلق على الجليد ويمكن من خلالها التحرك في إتجاهات عديدة ومختلفة وبالتالي تساهم في تنميه العديد من القدرات البدنيه (كالقدرة العضليه - التوازن - التوافق - المرونه) كما تحاكي طبيعة الأداء المهاري في معظم الأنشطة الرياضية المختلفة . (١٣ : ٢٦٧)

المثير الضوئي " Fit light " :

هو جهاز رد فعل لاسلكي تتكون من وحدة تحكم (PDA) وثمانية أضواء تفاعلية الطاقة (RGB LED) بها خاصية " تفعيل او تعطيل الضوء " حيث يتم استخدامها باعتبارها أهداف للاعب فيقوم الرياضي بإطفاء الضوء إما بالاتصال الكامل أو بالقرب منه عن طريق للمس ، وهو متعدد الأنظمة للتدريب ويمكن تكييفه وضبط ارتفاعات ومسافات متعددة بالنسبة لجميع الرياضات واعمار مختلفة ولديه القدرة علي قياس وتسجيل بيانات الاداء للرياضيين . (٦ : ٣٠)

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

وفقاً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه فقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث وقد استعانت الباحثة بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداها ضابطة والأخرى تجريبية بإتباع القياسين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين.

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على ناشئ كرة اليد بالمنيا - للموسم التدريبي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٤ - ١٦ سنة ، واختارت الباحثة عينة عمدية قوامها ٢٤ ناشئ بالمدرسة الرياضية تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منهم ١٢ ناشئ إحداها ضابطة والأخرى تجريبية ، وتم اختيار عينة مماثلة للعينة الأساسية قوامها (١٠) ناشئين ومن خارج العينة الأصلية وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث والدراسات الإستطلاعية وجدول (٣)(٤) يوضح ذلك .

توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قامت الباحثة بالتأكد من إعتدالية توزيع أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء المتغيرات التالية معدلات النمو " السن - الطول - الوزن " والمتغيرات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو
والتغيرات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

(ن = ٢٤)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن = ١٢)				المجموعة التجريبية (ن = ١٢)			
		المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	السن	١٤.٩٢	١٥.٠٠	٠.٧٩	٠.١٦	١٤.٧٥	١٥.٠٠	٠.٧٥	٠.٤٨
	الطول	١٦٢.٧٥	١٦٣.٠٠	٢.٢٦	١.١٦	١٦٢.١٧	١٦٣.٠٠	٢.٥٢	١.٠١
	الوزن	٥٤.٠٠	٥٤.٥٠	١.٣٥	٠.٢٧	٥٤.٤٢	٥٤.٥٠	١.٥١	٠.١٠
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية للرجلين	سم	٢٥.٨٣	٢٥.٠٠	٣.٤٦	٢٦.٣٣	٢٥.٠٠	٣.٧٥	٠.١٨
	القدرة العضلية للذراعين	يمين	١٠.٠٨	١٠.٠٠	١.٤٤	٩.٥٨	١٠.٠٠	١.١٦	٠.٢٤
		شمال	٥.٣٣	٥.٠٠	٠.٤٩	٥.٥٨	٥.٥٠	٠.٦٧	٠.٧٤
المتغيرات البصرية	التوازن	ثانية	٤٤.٩٢	٤٤.٥٠	٣.٠٣	٤٣.٥٠	٤٤.٠٠	٢.٢٤	٠.٠٦
	التتابع البصري	عدد	٠.٨٣	١.٠٠	٠.٥٨	١.٠٠	١.٠٠	٠.٦٧	٠.٠٩
المتغيرات المهارية	الدقة البصرية المتحركة	يمين	٠.٦٧	١.٠٠	٠.٤٩	٠.٩٢	١.٠٠	٠.٥١	٠.٢١
		شمال	٠.٥٨	١.٠٠	٠.٥١	٠.٨٣	١.٠٠	٠.٣٩	٠.٢٠
	التمرير والاستلام على المربعات المتداخلة	يمين	٥.١٧	٥.٠٠	٠.٩٤	٥.٥٠	٥.٠٠	١.٠٩	٠.٢٦
		شمال	١.٠٨	١.٠٠	٠.٧٩	١.١٧	١.٠٠	٠.٧٢	٠.٢٦
المتغيرات المهارية	التصويب بالوثب العالي بعد التنطيط	ثانية	٥١.٨٤	٥١.٩١	٢.٠٢	٥٠.٥٥	٥١.٧٥	٢.٥٧	٠.٨٨
		عدد	١.٥٨	٢.٠٠	٠.٥١	١.٦٧	٢.٠٠	٠.٤٩	٠.٨١

قيم معاملات الالتواء لمتغيرات البحث تنحصر ما بين (٣+ ، ٣-).

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والتمغيرات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية تنحصر ما بين (٣+ ، ٣-)، مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث :

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء المتغيرات التالية معدلات النمو " السن والطول والوزن " والتمغيرات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث وجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)
دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو
والمغيرات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث (ن = ٢٤)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن = ١٢)		المجموعة التجريبية (ن = ١٢)		قيمة الاحصائية	الدلالة الاحصائية
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
معدلات النمو	السن	سنة	١٤.٩٢	٠.٧٩	١٤.٧٥	٠.٧٥	٠.٥٣
	الطول	سم	١٦٢.٧٥	٢.٢٦	١٦٢.١٧	٢.٥٢	٠.٦٠
	الوزن	كجم	٥٤.٠٠	١.٣٤	٥٤.٤٢	١.٥١	٠.٧١-
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية للرجلين	الوثب العمودي من الثبات	٢٥.٨٣	٣.٤٦	٢٦.٣٣	٣.٧٤	٠.٣٤-
	القدرة العضلية للذراعين	رمي كرة يد لأقصى مسافة أفقية	١٠.٠٨	١.٤٤	٩.٥٨	١.١٦	٠.٩٣
		متر	٥.٣٣	٠.٤٩	٥.٥٨	٠.٦٧	١.٠٤-
	التوازن	التوازن المتحرك (الديناميكي)	٤٤.٩٢	٣.٠٣	٤٣.٥٠	٢.٢٤	١.٣٠
المتغيرات البصرية	التتبع البصري	عدد	٠.٨٣	٠.٥٨	١.٠٨	٠.٦٧	٠.٩٨-
	الدقة البصرية المتحركة	يمين	٠.٦٧	٠.٥٠	٠.٩٢	٠.٥١	٠.٢٢-
		شمال	٠.٥٨	٠.٥١	٠.٨٣	٠.٣٩	٠.٣٤-
المتغيرات المهارية	التمرير والاستلام على المربعات المتداخلة	يمين	٥.١٧	٠.٩٤	٥.٥٠	١.٠٩	٠.٨٠-
		شمال	١.٠٨	٠.٧٩	١.١٧	٠.٧٢	٠.٢٧-
	التصويب بالوثب العالي بعد التنظيط	ثانية	٥١.٨٤	٢.٠٢	٥٠.٥٥	٢.٥٧	١.٣٨
		عدد	١.٥٨	٠.٥١	١.٦٧	٠.٤٩	٠.٠٤١

٠.٥

١.٦

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧١٧

يتضح من جدول (٢) توجد فروق غير دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والمغيرات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

وسائل جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدمت الباحثة ما يلي :

أولاً: المراجع العربية والأجنبية:

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة المرتبطة " Fit light " كدراسة كلا من (٧)، (٨)، (١٠)، (١٨)، (٣١)، (٣٤)، (٣٥)، (٤٤) ، والدراسات السابقة المرتبطة " Gliding Discs " كدراسة كلا من (١٣)، (١٥)، (١٧)، (٢٠)، (٢٩)، (٣٣)، (٣٧) للاستفادة منها عند إجراء البحث .

ثانيا : الأجهزة العلمية والأدوات :

قامت الباحثة بالاستعانة بالعديد من الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ وتطبيق تدريبات المثير الضوئي " Fit light " وتدريبات أقراص الانزلاق " Gliding Discs " ولجمع البيانات الخاصة بالاختبارات تم استخدام الأدوات التالية : جهاز رستمتر Resta Meter Pe3000 لقياس الطول والوزن - جهاز المثير الضوئي " Fit light " - أقراص الانزلاق " Gliding Discs " - مقاعد سويدية - شرائط لاصقه - أقماع صغيرة - ساعات إيقاف - كرات طبية - أطواق بلاستيك - صناديق مقسمة - طباشير - حواجز - شرائط قياس - صفارة - عصي - مساطر - أعلام - كرات يد - حبال - أقماع كبيرة - رايات ملونة - أساتك مطاطة - استيكر - كرات ملونة - مستطيلات متداخلة - ملاعب كرة يد قانونية .

إستمارة تسجيل البيانات الشخصية الخاصة بالناشئين مرفق (١)، إستمارة تسجيل القياسات الخاصة بالناشئين فى المتغيرات البدنية مرفق (٦)، إستمارة تسجيل القياسات الخاصة بالناشئين فى المتغيرات البصرية مرفق (٧)، إستمارة تسجيل القياسات الخاصة بالناشئين فى المتغيرات المهارية مرفق (٨)، إستمارة استطلاع رأى الخبراء عن تحديد (أهم المتغيرات البدنية المرتبطة بموضوع البحث والإختبارات التى تقيسها) مرفق (٣)، إستمارة استطلاع رأى الخبراء عن تحديد (أهم المتغيرات البصرية المرتبطة بموضوع البحث والإختبارات التى تقيسها) مرفق (٤) ، إستمارة استطلاع رأى الخبراء عن تحديد (أهم المتغيرات المهارية المرتبطة بموضوع البحث والإختبارات التى تقيسها) مرفق (٥) ، استمارة استطلاع رأى الخبراء عن تحديد (محتوى البرنامج التدريبى المقترح) مرفق (١٢)، استمارة باسماء السادة الخبراء فى التربية الرياضية وكرة اليد . مرفق (٢)

ثالثا : الاختبارات قيد البحث :

قامت الباحثة بعمل دراسة مسحية للمراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة فى مجال التدريب الرياضى بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة كدراسة كلا من (١)، (٧)، (١٤)، (١٥)، (١٨)، (٢١)، (٢٣)، (٢٤)، (٣٦)، (٤٠) للتوصل إلى الاختبارات البدنية والبصرية والمهارية المستخدمة وتم اختيار الاختبارات التالية:

١- الاختبارات البدنية قيد البحث : مرفق (٩)

- إختبار الوثب العمودى من الثبات " لقياس القدرة العضلية للرجلين " .
- إختبار رمى كرة يد لأقصى مسافة أفقية " لقياس القدرة العضلية للذراعين " .
- إختبار باس المعدل " لقياس التوازن المتحرك " (الديناميكي).

٢- الاختبارات البصرية قيد البحث : مرفق (١٠)

- إختبار التتبع البصرى .
- إختبار الدقة البصرية المتحركة.

٣- الاختبارات المهارية قيد البحث : مرفق (١١)

- إختبار التمرير على المربعات المتداخلة .
- إختبار التصويب بالوثب العالى بعد تنطيط .

الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية فى الفترة من الأحد الموافق ٢٠٢٢/٢/١٣ حتى الخميس الموافق ٢٠٢٢/٢/١٧ واستهدفت الدراسة :

- التعرف على صحة الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- تجربة بعض التدريبات المقترحة ومعرفة مدى مناسبة حمل التدريب لقدرات الناشئين .
- مناسبة الاختبارات وملائمتها للعينة والبحث .
- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث .

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية على :

- مُناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة لعينة البحث .
- مُناسبة التدريبات المقترحة لقدرة أفراد عينة البحث .
- مُناسبة الاختبارات وملائمتها لعينة البحث .
- تم إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث .

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

قامت الباحثة بالتأكد من صدق وثبات الاختبارات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث

كما يلى :

الصدق الذاتى :

تم إيجاد الصدق الذاتى للاختبارات المختلفة قيد البحث بحساب الجذر التربيعى لمعامل الثبات/حيث أن الصدق الذاتى = معامل الثبات ، والجدول (٤) يوضح النتيجة .

صدق التمايز:

تم ذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية والبصرية والمهارية على مجموعتين من ناشئ كرة اليد قوام كل منهما (١٠) ناشئين من خارج عينة البحث ولهم مواصفات العينة الأصلية ، الأولى من المميزين والأخرى الأقل تميزاً وقد قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بينهما وجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين المميزين والأقل تميزاً فى المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث (ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المميزين (ن = ١٠)		الأقل تميزًا (ن = ١٠)		قيمة (ت)	الدلالة الاحصائية	
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية للرجلين	سم	٢٧.٥٠	٢.٦٤	١٧.٥٠	٢.٦٤	٨.٤٩	
		يمين	متر	١٣.٦٠	١.١٧	٧.١٠	.٧٤	١٤.٨٣
			شمال	متر	٦.٣٠	.٦٧	٤.١٠	.٧٤
	القدرة العضلية للذراعين	رمي كرة يد لأقصى مسافة أفقية	ثانية	٤٣.٩٠	٢.٢٨	٣٤.١٠	١.٦٦	١٠.٩٧
المتغيرات البصرية	التتبع البصري	عدد	٢.٢٠	.٦٣	.٨٠	.٦٣	٤.٩٥	
		يمين	درجة	١.٨٠	.٦٣	.٧٠	.٤٨	٤.٣٧
			شمال	درجة	١.٥٠	.٥٣	.٧٠	.٤٨
	المتغيرات المهارية	التمرير والاستلام على المربعات المتداخلة	يمين	درجة	٧.٣٠	.٦٧	٣.٩٠	.٧٤
شمال			درجة	٢.٧٠	.٨٢	١.١٠	.٨٨	٤.٢١
التصويب بالوثب العالى بعد التنطيط		ثانية	٤٥.٧٠	٥.٠٣	٥٢.٣٥	١.٥٣	-٣.٩٩	٥.٤٢٢
		عدد	٢.٦٠	.٧٠	١.٢٠	.٤٢		

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزين، الأقل تميزاً فى الاختبارات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وفى إتجاه مجموعة المميزين مما يشير إلى صدق تلك الإختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات .

٢ - الثبات :

للتأكد من ثبات الاختبارات استخدمت الباحثة طريقة التطبيق وإعادة التطبيق لحساب ثبات إختبارات المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث وذلك على عينة قوامها (١٠) من ناشئ كرة اليد من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية ، وبفاصل زمنى مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق وجدول (٤) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق .

جدول (٤)

معاملات الارتباط والصدق الذاتى بين التطبيق وإعادة التطبيق فى الاختبارات
البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث
(ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط	معامل الصدق
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
القدرة العضلية للرجلين	سم	٢٧.٥٠	٢.٦٤	٢٨.٠٠	٢.٨٣	.٩٧	.٩٨
	متر	١٣.٦٠	١.١٧	١٣.٢٠	.٧٩	.٩٤	.٩٧
	متر	٦.٣٠	.٦٧	٦.٢٠	.٦٣	.٨٩	.٩٤
	ثانية	٤٣.٩٠	٢.٢٨	٤٤.٢٠	١.٩٩	.٨٦	.٩٣
القدرة العضلية للذراعين	متر	١٣.٦٠	١.١٧	١٣.٢٠	.٧٩	.٩٤	.٩٧
	متر	٦.٣٠	.٦٧	٦.٢٠	.٦٣	.٨٩	.٩٤
	ثانية	٤٣.٩٠	٢.٢٨	٤٤.٢٠	١.٩٩	.٨٦	.٩٣
	ثانية	٤٣.٩٠	٢.٢٨	٤٤.٢٠	١.٩٩	.٨٦	.٩٣
التوازن	سم	٢٧.٥٠	٢.٦٤	٢٨.٠٠	٢.٨٣	.٩٧	.٩٨
	متر	١٣.٦٠	١.١٧	١٣.٢٠	.٧٩	.٩٤	.٩٧
	متر	٦.٣٠	.٦٧	٦.٢٠	.٦٣	.٨٩	.٩٤
	ثانية	٤٣.٩٠	٢.٢٨	٤٤.٢٠	١.٩٩	.٨٦	.٩٣
التتابع البصرى	عدد	٢.٢٠	.٦٣	٢.٣٠	.٤٨	.٨٧	.٩٣
	درجة	١.٨٠	.٦٣	١.٩٠	.٥٧	.٨٧	.٩٣
	درجة	١.٢٠	.٤٢	١.١٠	.٥٧	.٨٤	.٩٢
	درجة	٧.٣٠	.٦٧	٧.٤٠	.٧٠	.٩٠	.٩٥
الدقة البصرية المتحركة	عدد	٢.٢٠	.٦٣	٢.٣٠	.٤٨	.٨٧	.٩٣
	درجة	١.٨٠	.٦٣	١.٩٠	.٥٧	.٨٧	.٩٣
	درجة	١.٢٠	.٤٢	١.١٠	.٥٧	.٨٤	.٩٢
	درجة	٧.٣٠	.٦٧	٧.٤٠	.٧٠	.٩٠	.٩٥
التمرير والاستلام على المربعات المتداخلة	عدد	٢.٢٠	.٦٣	٢.٣٠	.٤٨	.٨٧	.٩٣
	درجة	١.٨٠	.٦٣	١.٩٠	.٥٧	.٨٧	.٩٣
	درجة	١.٢٠	.٤٢	١.١٠	.٥٧	.٨٤	.٩٢
	درجة	٧.٣٠	.٦٧	٧.٤٠	.٧٠	.٩٠	.٩٥
التصويب بالوثب العالى بعد التنطيط	عدد	٢.٦٠	.٧٠	٢.٧٠	.٨٢	.٩٣	.٩٦
	ثانية	٤٥.٧٠	٥.٠٣	٤٥.٥٠	٤.٩٩	.٩٩	.٩٩
	ثانية	٤٥.٧٠	٥.٠٣	٤٥.٥٠	٤.٩٩	.٩٩	.٩٩
	ثانية	٤٥.٧٠	٥.٠٣	٤٥.٥٠	٤.٩٩	.٩٩	.٩٩

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٥٤٩

يتضح من جدول (٤) تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث ما بين (٠.٨٤ : ٠.٩٩) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات ومعامل الصدق الذاتى تراوح ما بين (٠.٩٢ : ٠.٩٩) وهذا يدل على صدق هذه الاختبارات .

خطوات تنفيذ البحث :

القياسات القبلية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية فى الاختبارات قيد البحث على مجموعتى البحث الضابطة والتجريبية وذلك فى الفترة من الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٢/٢٢ حتى الخميس الموافق ٢٠٢٢/٢/٢٤ .

إعداد البرنامج التدريبى المقترح :

أولاً : الأسس الهامة التى يجب مراعاتها عند وضع البرنامج باستخدام تدريبات المثير الضوئى "Fit light" وتدريب أقرص الانزلاق "Gliding Discs" :

- أن يساير محتوى تدريبات "Fit light" وتدريب "Gliding Discs" قدرات الناشئين ويراعى الفروق الفردية بين عينة البحث .

- مراعاة أن تتدرج تدريبات " Fit light " وتدرجات " Gliding Discs " من السهل إلى الصعب ، ومن البسيط إلى المركب.
- أن تكون فترة الراحة بين تدريبات " Fit light " وتدرجات " Gliding Discs " داخل الجرعة التدريبية كافية للوصول أفراد عينة البحث للراحة المناسبة.
- مراعاة تشابه شكل أداء تدريبات " Fit light " وتدرجات " Gliding Discs " المقترحة مع طبيعة الأداء الخاص بكرة اليد.
- أن أداء تدريبات " Fit light " ، " Gliding Discs " ليس تسابقاً ولكن الأهم الأداء السليم والصحيح

ثانياً : تخطيط البرنامج : مرفق (١٣)

بعد إطلاع الباحثة على العديد من المراجع والبحوث والدراسات السابقة العربية والأجنبية كدراسة كلا من (٦)، (١٥)،

(٢١)، (٢٢)، (٢٣)، (٢٤)، (٢٦)، (٢٨)، (٣٨)، (٤٧) تمكنت الباحثة من تخطيط البرنامج التدريبي

باستخدام تدريبات المثير الضوئي " Fit light " وتدرجات أقراص الانزلاق " Gliding Discs "

وفقاً للخطوات التالية :

- ١- تحديد الزمن الكلي للبرنامج بالأسابيع .
- ٢- تحديد عدد مرات التدريب في الأسبوع .
- ٣- تحديد حجم الحمل للبرنامج .
- ٤- تحديد شدة الحمل للبرنامج .
- ٥- تحديد عدد أسابيع البرنامج ثم توزيعه على مراحل فترة الاعداد .
- ٦- تحديد " درجة ودورة وزمن " الحمل خلال البرنامج والمراحل والأسابيع .
- ٧- تحديد زمن الإعدادات ثم توزيعها على الأسابيع .
- ٨- تحديد زمن عناصر كل إعداد ثم توزيعه على الأسابيع .
- ٩- تحديد محتوى التدريب الإيسبوعي ثم توزيعه على الوحدات التدريبية. مرفق (١٥)
- ١٠- تحديد محتوى الوحدات التدريبية. مرفق (١٦)
- ١١- تدريبات " Fit light " وتدرجات " Gliding Discs " المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح . مرفق (١٧)
- ١٢- التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح . مرفق (١٤)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح مرفق (١٤)

[illegible]

ثالثا : تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المثير الضوئي " Fit light " وتدريبات أقراص الانزلاق " Gliding Discs " فى الفترة من الأحد الموافق ٢٠٢٢/٢/٢٧ وحتى السبت الموافق ٢٠٢٢/٥/٢١ وأستغرق عدد (١٢) أثنى عشر أسبوع تدريبي ، بواقع (٤) وحدات تدريبية فى الأسبوع أى (٤٨) وحدة تدريبية خلال البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية بينما تقوم المجموعة الضابطة فى نفس الوقت بأداء البرنامج التقليدي.

القياسات البعدية :

قامت الباحثة بالقياس البعدى لعينة البحث فى المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث فى الفترة من الأحد الموافق ٢٠٢٢/٥/٢٢ حتى الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٥/٢٤ لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية.

المعالجات الإحصائية :

فى ضوء هدف وفروض البحث استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية :
" المتوسط الحسابى . الوسيط . الانحراف المعياري . معامل الالتواء . اختبار (ت) . معامل الارتباط . معامل إيتا " وقد ارتضت الباحثة مستوى الدلالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) كما استخدمت الباحثة برنامج Spss الإحصائي لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة
فى المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث (ن = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الانحراف المعيارى للفروق	متوسط الفروق	قيمة ت	مستوى الدلالة	معامل إيتا
		ع	م	ع	م					
البدنية	القدرة العضلية للرجلين	سم	٢٥.٨٣	٣.٤٦	٢٨.٢٥	٢.٨٣	٢.٤٢	٩.٣٠	دالة	٨٩.
	القدرة العضلية للذراعين	متر	١٠.٠٨	١.٤٤	١١.٥٠	١.٣٨	١.٤٢	٩.٥٣	دالة	٨٩.
	التوازن	ثانية	٤٤.٩٢	٣.٠٣	٥٥.٣٣	٢.٨٤	١٠.٤٢	٩.٤٣	دالة	٨٩.
	القدرة العضلية للذراعين	متر	٥.٣٣	٠.٤٩	٦.٣٣	٠.٦٥	٠.٤٣	٨.١٢	دالة	٨٦.
البصرية	القدرة العضلية للذراعين	متر	٥.٣٣	٠.٤٩	٦.٣٣	٠.٦٥	٠.٤٣	٨.١٢	دالة	٨٦.
	التوازن	ثانية	٤٤.٩٢	٣.٠٣	٥٥.٣٣	٢.٨٤	١٠.٤٢	٩.٤٣	دالة	٨٩.
	القدرة العضلية للذراعين	متر	١٠.٠٨	١.٤٤	١١.٥٠	١.٣٨	١.٤٢	٩.٥٣	دالة	٨٩.
	القدرة العضلية للرجلين	سم	٢٥.٨٣	٣.٤٦	٢٨.٢٥	٢.٨٣	٢.٤٢	٩.٣٠	دالة	٨٩.
المهارية	التمرير والاستلام على المربعات المتداخلة	درجة	١٠.٠٨	٠.٧٩	١٠.٧٥	٠.٤٥	٠.٦٧	٤.٦٩	دالة	٦٧.
	التصويب بالوثب العالى بعد التنطيط	ثانية	٥١.٨٤	٢.٠٢	٥٠.٠٣	١.٥٢	١.٨٢	٦.٤٨	دالة	٧٩.
	التمرير والاستلام على المربعات المتداخلة	درجة	١٠.٠٨	٠.٧٩	١٠.٧٥	٠.٤٥	٠.٦٧	٤.٦٩	دالة	٦٧.
	التصويب بالوثب العالى بعد التنطيط	ثانية	٥١.٨٤	٢.٠٢	٥٠.٠٣	١.٥٢	١.٨٢	٦.٤٨	دالة	٧٩.

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٩٦

يتضح من الجدول (٥) ما يلى :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث ونسبة التحسن لصالح القياس البعدى حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١١).

تعزو الباحثة ذلك إلى استخدام أفراد المجموعه الضابطة للبرنامج المتبع وانتظامهم فى التدريب دون انقطاع حيث أن الانتظام والاستمرار فى الممارسة بالإضافة إلى التنافس المستمر بين أفراد المجموعة لتقديم أفضل أداء بدنى كان له أكبر الأثر فى رفع مستوى القدرات البدنية والذى انعكس أثره على تطوير النواحي البصرية والمهارية أيضاً، كذلك ترجع الباحثة هذا التقدم إلى قيام المجموعة الضابطة بأداء نفس تدريبات الرجلين والذراعين باستخدام الأدوات المعتادة وترجع الباحثة هذا التقدم إلى تنفيذ البرنامج التدريبى الخاص بالفريق ودور المدرب فى تدريب المجموعة الضابطة وتقديمه لمجموعه من التدريبات المترتبة فى الصعوبة وبما يتناسب مع خصائص هذه المرحلة السنوية ، كما ترجع الباحثة أيضاً ذلك التحسن أيضاً في المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث إلى استمرارية فترة تنفيذ البرنامج المتبع خلال (١٢) أسبوع مما أدى إلى ارتفاع مستوى المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية لأفراد المجموعة الضابطة ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه " موفق أسعد محمود " (٢٠١١) إلى أن الوصول لأعلى مستوى وتحقيق النتائج في أي رياضة لا يأتي إلا عن طريق التخطيط المنظم والمبني على الأساليب والطرائق التدريبية واستعداد اللاعبين على تحمل عبء التدريب والاستعداد للانتظام والإستمرار فيه. (٣٧: ٣٨)

يذكر كلاً من " عصام عبد الخالق " (٢٠٠٣) ، " عويس الجبالي " (٢٠٠٠) أن العديد من الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي يتفقوا على وجود ارتباط قوى بين القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري فالفردي الرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات البدنية لهذا النوع من النشاط. (٥١:٢٣) (٥٥:٢١)

يرجع " أحمد جمعه عواد " (٢٠١٢) التقدم الحادث اعتمد بطبيعة الحال على أداء تكرارات أدائية للمهارة بدون استخدام التمرينات النوعية المتنوعة مما أثر بدوره على تحسن المستوى البدني والأداء المهاري نتيجة زيادة التكرارات الحركية السليمة للمهارة. (٥٣٠ : ٢)

توضح " دعاء أسامة محمد " (٢٠١٦) أن التقدم فى المتغيرات البدنية والمهارية إلى انتظام الأفراد فى التدريب دون انقطاع وبدافعيه وحماس للأداء حيث أن الانتظام والاستمرار فى الممارسة بالإضافة إلى التنافس المستمر بين أفراد المجموعة لتقديم أفضل أداء بدنى ومهارى كان له أكبر الأثر فى رفع مستوى القدرات البدنية والذى انعكس أثره على تطوير النواحي المهارية . (١٤ : ٤٩)

يوضح " عماد الدين عباس أبو زيد ، مدحت محمود عبد العال " (٢٠٠٧) إلى أن التدريب المنظم والمستمر هو الوسيلة الرئيسية لتنمية وتطوير المهارات الهجومية والدفاعية فى كرة اليد ويكون ذلك من خلال التدريبات التطبيقية التى تعتبر ذخيرة كل مدرب حيث لا تخلو فترة تدريبية دون استخدامها ولمدة طويلة سواء فى الوحدة التدريبية أو على مدار الموسم الرياضى فالتدريب يعنى تكرار الأداء واستمراره ويحتاج التكرار إلى عنصر التنوع حتى يكون الاستقرار لفترات طويلة دون ملل ويندرج من السهل إلى الصعب والتكرار والتنوع هدفه تثبيت الاداء للاعبين

والوصول بالتنفيذ مع بقية اللاعبين إلى الآلية التى تسمح بالتصرف السليم فى مواقف اللعب المختلفة. (٢٢: ٥٧)

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة كلا من " حمادة خلف صحاح " (٢٠٢٠) (١٣) ، "محمود محي الدين محمد" (٢٠١٩) (٣٣) ، " دعاء أسامة محمد " (٢٠١٨) (١٥) ، ، " سامح محمد مجدى " (٢٠١٥) (١٧) أن الانتظام فى التدريب واستخدام البرامج التقليدية كان له الأثر على تحسن مستوى الأداء البدنى والبصرى والمهارى للمجموعة الضابطة .

وبهذه النتائج يتحقق الفرض الأول الذى ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث لناشئ كرة اليد ولصالح القياس البعدى .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية

فى المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث (ن = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الانحراف المعيارى للفروق	متوسط الفروق	قيمة ت	مستوى الدلالة	معامل إيتا
		ع	م	ع	م					
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية للرجلين	٢٦.٣٣	٣٠.٧٥	٣٦.٢٥	٢.٤٢	٢.٠٦	٩.٩٢	١٦.٦٣	دالة	٩٦.
	القدرة العضلية للذراعين	٩.٥٨	١٠.١٦	١٣.٤٢	١.١٦	١.٣٤	٣.٨٣	٩.٩٣	دالة	٩٠.
	التوازن	٤٣.٥٠	٢.٢٤	٥٨.٧٥	٢.٧٧	٣.٧٩	١٥.٢٥	١٣.٩٣	دالة	٩٥.
	الالتصق البصرى	١٠.٠٨	٠.٦٧	٢.٦٧	٠.٦٥	٠.٦٧	١.٥٨	٨.٢٠	دالة	٨٦.
المتغيرات البصرية	الدقة البصرية المتحركة	٠.٩٢	٠.٥١	٢.٥٠	٠.٥٢	٠.٧٩	١.٥٨	٦.٩٢	دالة	٨١.
	التمرير والاستلام على المربعات المتداخلة	٠.٨٣	٠.٣٩	٢.٣٣	٠.٦٥	٠.٦٧	١.٥٠	٧.٧١	دالة	٨٤.
	التصويب بالوثب العالى بعد التنطيط	٠.٥٠	١.٠٩	٨.٥٠	١.١٧	٠.٨٥	٣.٠٠	١٢.١٩	دالة	٩٣.
	التصويب بالوثب العالى بعد التنطيط	٠.٧٢	١.١٧	٣.٠٨	٠.٦٧	٠.٦٧	١.٩٢	٩.٩٣	دالة	٩٠.
المتغيرات المهارية	التصويب بالوثب العالى بعد التنطيط	٠.٥٠	١.٠٩	٨.٥٠	١.١٧	٠.٨٥	٣.٠٠	١٢.١٩	دالة	٩٣.
	التصويب بالوثب العالى بعد التنطيط	٠.٧٢	١.١٧	٣.٠٨	٠.٦٧	٠.٦٧	١.٩٢	٩.٩٣	دالة	٩٠.

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٩٦

يتضح من الجدول (٦) ما يلى :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث ونسبة التحسن لصالح القياس البعدى ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١١).

تعزو الباحثة ذلك التحسن إلى دمج تدريبات المثير الضوئى " Fit light " وتدريب أقرص الانزلاق " Gliding Discs " وتأثيره الايجابي على متغيرات البحث والتي احتوت علي تدريبات متنوعة وفعالة ، ولذا فإن تدريبات المثير الضوئى " Fit light " وتدريب أقرص الانزلاق " Gliding Discs " تعتبر ثورة فى عالم التدريب الرياضى فهي شكل متقدم من تدريبات الحديثة ويهدف إلى تنمية التوازن والقدرة العضلية بجميع أشكالها بدون استخدام أثقال تستخدم وزن الجسم كمقاومة طبيعية عند الأداء وأن تدريبات المثير الضوئى " Fit light " وتدريب أقرص الانزلاق " Gliding Discs " معاً تعتبر من التدريبات البسيطة وليست بالسهلة فهناك فرق كبير بين البسيط والسهل

وهذا يتضح في كونها تدريبات تتميز بالبساطة ويمكن التدرج في شدتها ، وهي تهدف إلى تحسين " التوازن ، المرونة ، القدرة العضلية ، وكذلك القدرات البصرية كالدقة البصرية المتحركة ، التتبع البصري " وكل ذلك أثر إيجابياً في تحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري للناشئين .

يرى " **حسنين ناجي حسين** " (٢٠١٤) ان الاعتماد على التدريب البصري أثناء الأداء الرياضي يعد من أكثر الاستخدامات تشويقاً وذلك لأن الرؤية تؤثر في مقدرة أو كفاءة الرياضي في اداء المتطلبات الخاصة بالرياضة ، وان تدريب النظام البصري الى جانب التدريب البدني يؤدي الى حركات وردود افعال مرتبطة بين العين والجسم تعمل على تعزيز الأداء الرياضي الذي يعتمد بشكل كبير على المدخلات البصرية وان تقييم السرعة والتوقيت الصحيح يعتمد على تنشيط المدخلات والربط بينهما ، والحركة المتقنة هي ليست استجابة عفوية للعضلات وإنما هي سلسلة من العمليات المعقدة داخل الجهاز العصبي المركزي وقدرة الرياضي على استيعاب المعلومات من البيئة المحيطة ومعالجتها وفي معظم الالعب يأخذ الجسم أماكن واتجاهات مختلفة أثناء اللعب بينما تتبع العين مسار الكرة وحركات لاعبي الفريق المنافس. (١١ : ٣٠)

يؤكد " **محمد علاوي وآخرون** " (٢٠٠٣) إلى أن الأداء أثناء التدريب أو المباراة في كرة اليد يتطلب نمو كبيراً في الرؤية عند اللاعبين حيث يستوعب اللاعب في بعض الأحيان أكثر من لحظة تهمه باستخدام الرؤية المركزية ويأتي بعدها في الدرجة الثانية التحكم في الرؤية الجانبية فمثلاً عند قيام اللاعب بتصويب الكرة علي المرمي فإنه يجب عليه أن يري الكرة والأماكن التي يمكن التصويب منها علي المرمي والنقطة التي يجب أن يصوب الكرة نحوها ، ثم مراقبه حارس المرمي واللاعبين الآخرين من زملاء ومنافسين فإن لاعب كرة اليد يستخدم النظر لتحديد مكان واتجاه اللعب والكرة والزملاء والمنافسين. (٢٨ : ٥١)

تري الباحثة أن تدريب المثيرات البصرية تعد نهجاً تدريبياً مباشراً لمسار الحركة العينية وتؤثر ايجابيا على الحالة البدنية والوظيفية والإدراكية والانتباه وعلى وقت الاستجابة ، وبالتالي فإن أداء التمارين البدنية الخاصة باستخدام المثيرات البصرية تؤدي إلى تطور الأداء الإدراكي ويحسن سرعة الاستجابة لدى اللاعبين ، حيث يشير " **زكى محمد محمد** " (٢٠٠٢) إلى أن حاسة البصر هي العضو الحسى الخاص بالرؤية وبتحديد مسافات المثيرات ووجود العينين معاً يزيد من أفق الرؤيا وأهمية هذه الحاسة في لعب الكرة يمكن تقسيمها إلى قسمين الأول خاص بالتعليم والثاني خاص باللاعب نفسه ففي أثناء المباراة يلعب البصر دوراً هاماً في أداء المهارات ؛ فعن طريقها يستطيع اللاعب أن يعرف مكانه بالنسبة للمنافس ويستطيع تحديد نوع الحركات التي يستطيع أدائها كما أن إدراك تحركات الفريق المنافس تمكنه من اتخاذ المواقف المناسبة لذلك سواء هجوماً أو دفاعياً (١٦ : ٢٦٩ ، ٢٧٠).

يؤكد " **أحمد فاروق خلف** " (٢٠٠٨) تتنوع المهارات البصرية بتنوع الأداء المهاري من " محاورة - تمرير - تصويب - متابعة حركات القدمين " وغيرها من المهارات فاللاعب يحتاج إلى التركيز البصري عند أداء التمرير والتصويب واللاعب المدافع يحتاج إلى الرؤية المحيطية لرؤية ألعاب الحجز مع تركيز نظره على منطقة وسط المهاجم الذي يقوم بمراقبته والمحاور يحتاج إلى توافق العين واليد والتصويب والتمرير للجانب الآخر من الملعب يحتاج لعمق الإدراك البصري والتتبع البصري لأماكن وتحركات اللاعبين والكرة. (٤ : ٤١)

يضيف " **محمد علاوي وآخرون** " (٢٠٠٣) أن لاعب كرة اليد يستخدم النظر في تحديد مكان واتجاه اللعب والكرة للزملاء والمنافسين ، وأن النمو غير الكافي للرؤية يؤدي إلى أن يقوم اللاعب بتنفيذ المهارات ويتخذ القرارات الخطئية ويتصرف في ضوء مواقف اللعب التي أمامه فقط وبذلك فإن مجال حركته يصبح في حدود وضعية ونشاط خططي يصبح فقيراً ، والحجم المحدد لعمق الرؤية يؤدي إلى اتخاذ قرارات غير صحيحة ولا يتمكن اللاعب من استخدام المواقف المناسبة لتطوير الهجمات وتجهيز مواقف الاختراق للمنافسين، فإن الرؤية المركزية تعتبر مهمة للاعب عند تحريك يده الممسكة أو عينة بسرعة عند التصويب علي المرمي أو التمرير للزميل، حيث يضمن في نفس الوقت السرعة القصوى لوضع موقف اللعب في مركز العين لتحديد اتجاه التصويب أو التمرير الدقيق في المكان المناسب ، وسرعة تحريك العين أو اليد الممسكة للكرة ضرورة للاعب من أجل متابعة وضعية الهدف واللاعبين سواء الزملاء أو المنافسين والكرة التي تتحرك بسرعة من لاعب لآخر طبقاً لموقف اللعب فكلما نفذ اللاعب ذلك بسرعة كانت فرصته أكبر للتصرف طبقاً للمواقف والظروف المتغيرة في اللعب . (٢١:٢٨)

يتفق هذا مع ما ذكره " **يحيى السيد اسماعيل** " (٢٠٠٢) أن استخدام التقنيات والاساليب الحديثة في تنفيذ التدريب يسهل بعض الأمور المتعلقة بالاداء البدني والمهاري ويساهم في اكساب اللاعبين وخاصة الناشئين مهارات جديدة بأسلوب عصري متطور يساعد في تقدم المستوى ويعتبر استخدام التقنيات الحديثة من المهام الحديثة ومن المهام الاساسية في التدريب . (١٢٧ : ٤٦)

يشير كلاً من " **محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي** " (٢٠٠٤) إلى أن الوسائل غير التقليدية تتيح زيادة فعالية الاستفادة من الإمكانيات الوظيفية للرياضي كاستخدام الأنشطة والرياضات المختلفة لتنمية وتطوير مستوى القدرات البدنية ، وترجع الباحثة هذا التحسن لمراعاتها للأسس العلمية المقننة والتوازن والتكامل عند تنمية القدرات البدنية أثناء تطبيق البرنامج المقترح . (٢٧ : ١١٢)

يرى " **محمد إبراهيم شحاتة** " (١٩٩٧) أن الوسائل المعينة تشير إلى الأدوات والطرق التي يمكن بواسطتها أن توفر للمتعلّم او المتدرب خبرات حسية ومواقف (بدنية- حركية- مهارية) لاكتساب واجب حركي أو مهاري للمساعدة في تسهيل الأداء ، كما انها تمد اللاعب او المتعلم منذ البداية بتخيل حركي واضح عن الاداء الفني مع عدم سريان الملل الي الذهن ، وأيضاً إضافة عنصر التشويق واكتساب الصفات البدنية واللياقة الحركية وبعض الصفات النفسية اللازمة للاداء (٢٦ : ١١).

يؤكد " **موفق أسعد محمود** " (٢٠١١) أنه يجب استخدام الوسائل الحديثة والأجهزة المتطورة في عمليات التدريب إلى جانب التقنيات المتطورة التي تساعد في الارتقاء بمستوى اللاعبين والفرق الرياضية، إذ أن الخبرات العلمية التي يمتلكها المدربون وذوي الاختصاص كانت تصب في هذا المجال بقصد الإعداد للبطولات الرياضية والوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات. (٣٨ : ٣٦،٣٥)

يضيف " **أشرف محمود** " (٢٠١٦) أن التمرينات البدنية باشكالها ومهاراتها وأدواتها وأجهزتها المختلفة تعمل على تشكيل وتنمية الجسم وقدراته البدنية والحركية المتعددة وذلك للوصول

إلى أعلى مستوى من الكفاءة للأداء الحركي وتحقيق الإنجاز بصورة جيدة ، إذ تعد هذه التمرينات إحدى الوسائل الهامة التي يعتمد عليها لتنمية الجانب البدني وتطوير الجانب المهاري . (٦ : ٥٧)

يشير " **وجدي مصطفى الفاتح** " (٢٠١٤) إلى أن التقنية الحديثة يقصد بها استغلال البحوث القابلة للتطبيق في تصميم واستخدام الأجهزة والأدوات الرياضية الحديثة والمبتكرة والبحث عن أفضل وانسب الخامات والعمل على تحسين ظروف الأداء الرياضي لتحقيق أروع الانجازات الرياضية مع الاقتصاد في الطاقة والجهد والوقت وأن التطورات السريعة والمستمرة في مجال المعرفة العلمية والتقنية لم يكن يتخيله الانسان من قبل ولقد أدت ثورة المعلومات والتقنية وتعدد قنوات المعرفة إلى تحسين جوانب المعرفة وضرورة إدخال التكنولوجيا إلى تصميم العمليات التدريبية لتحسين نوعية كفاءة التدريب من خلال تعزيز الخبرات التي يمر بها اللاعب وتحقيق المشاركة والابتكار وتنمية البحث العلمي في المجال الرياضي . (٤٥ : ٦٨٥)

ترى " **دعاء أسامة محمد** " (٢٠١٨) أن الأدوات والأجهزة الحديثة لها دور فعال وكبير في تنمية الصفات البدنية الأمر الذي يؤثر إيجابيا في تطوير الأداءات المهارية ومن هذه الأدوات "Gliding Discs" حيث أن تدريبات الجليدينج لها فوائد عديدة منها " تنمية عناصر اللياقة البدنية كتحسين المرونة والتوازن والقوة للمجموعات العضلية الرئيسية اللازمة للأداء، كما يمكن أداء مجموعة أو أكثر من الحركات في وقت واحد ومناسب لجميع الفئات العمرية. (١٥ : ٣٤)

يضيف " **محمد زكريا جزر** " (٢٠١٩) إلى أن تدريبات الجليدينج تعمل على تحسين و تنميه الصفات البدنية كالتوازن الديناميكي وما يحتويه البرنامج من تمرينات متطابقه بما يتناسب مع خصائص اللعبة حيث يشمل برنامج الجليدينج على العديد من التمرينات والحركات الخاصه بحركات القدمين وهي الخطوه واللف والدوران وبالتالي تؤثر ايجابيا في تنميه التوافق العصبي العضلي والذي أدى إلى تحسين الأداء المهاري للاعبين . (٢٩ : ٣٦٩)

يوضح " **أشرف حيدر Ashraf Haidar** " (٢٠١٨) إلى أن تدريبات " Gliding Discs" المتنوعه أدت إلى تطوير الصفات البدنية والحركية قيد الدراسة حيث انجذب الطلاب للعمل من خلال التمارين وأداء التحركات المميزة من خلال أداة جديدة تعمل على التمتع بها وتشويقها حيث لم يتم تدريبهم من قبل بهذه الطريقة وهذه الأداة وكذلك تفاعلهم الإيجابي أدى إلى وجود مناخ تدريبي جذاب مما ساعد على استثمار الوقت وتوفير الكثير من الجهد أثناء الأداء وحرية الحركة في جميع الإتجاهات والمساحات في مكان اللعب ويؤدي تطبيقه إلى تحسن كبير في مستوى اللاعبين وكذلك آثار إهتمام اللاعبين وحثهم على زيادة أدائهم بكفاءة . (٥٠ : ١٤٤)

يشير " **محمود محي الدين محمد** " (٢٠١٩) إلى أن أداء الجليدينج من الأدوات التي تعمل على تحسين وتطوير مستوى الأداء البدني والمهاري لأنها تساعد اللاعب على التحرك بسرعه في الإتجاهات المختلفه كما أنها تساعد على سرعه رد الفعل أمام المواقف المفاجئه التي يتعرض لها أثناء اللعب و تساعد أيضا على الأداء بشكل أسرع أثناء اللعب كما أنها تعتبر من التدريبات الشيقه الغير تقليديه والتي تساعد اللاعب على التدريب في جو نفسي أفضل من المعتاد وتضفي روح البهجه والمتعه والقباليه على عمليه التدريب . (٣٣ : ٧٦٦)

يذكر "سامح محمد مجدي" (٢٠١٥) أن تدريبات الجليدنغ المتنوعة والمشباهة للأداء الحركي أدت إلى تنمية وتطوير الصفات البدنية كالقدرة العضلية والتوافق والمرونة والتوازن والرشاقة وسرعته رد الفعل وذلك من خلال تدريباتها وما يشملها من أداء حركي مميز و يؤدي بشكل جيد و جديد و يعمل على الإثارة والتشويق أثناء الأداء وحرية التحرك في جميع الإتجاهات والفراغات في مكان اللعب وهذا النوع يعتبر أحد مستحدثات التدريب وتطبيقه يؤدي إلى حدوث طفرة كبيرة في مستوى اللاعبين البدني والمهاري . (١٧ : ٢١٩)

ترى الباحثة أن التنوع في تدريبات المثير الضوئي "Fit light" وتدرجات أقرص الانزلاق "Gliding Discs" بين ثبات الجسم وثبات الأداء وحركتهما لإشراك الجسم بشكل متساوي ديناميكياً والاعتماد على التموج والتناوب من خطوات ووثبات وغيرها يزيد من المتعة والتشويق ، وبالتالي كان له أكبر التأثير الإيجابي علي تحسين كلا من المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث وتتنفق نتائج تلك الدراسة مع دراسة كلاً من (٧)، (٨)، (١٠)، (١٣)، (١٥)، (١٧)، (٢٠)، (٣٣)، (٣٧) حيث أشارت تلك الدراسات إلي ان استخدام تدريبات المثير الضوئي "Fit light" وتدرجات الجليدنغ Gliding لها تأثير إيجابي في تحسين مستوى القدرات البدنية والأداء المهاري للاعبين.

وبهذه النتائج يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث لناشئ كرة اليد ولصالح القياس البعدي

جدول (٧)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث (ن = ٢٤)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن = ١٢)		المجموعة التجريبية (ن = ١٢)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الفروق بين نسبة التحسن %
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية للرجلين	٢٨.٢٥	٢.٨٣	٣٦.٢٥	٢.٤٢	٧.٤٤	دالة	١٨.٩٥ %
	القدرة العضلية للذراعين	١١.٥٠	١.٣٨	١٣.٤٢	١.١٦	٣.٦٧	دالة	٢.٦١ %
	التوازن	٥٥.٣٣	٢.٨٤	٥٨.٧٥	٢.٧٧	٢.٩٩	دالة	١٦.٩٩ %
	التتابع البصري	١.٦٧	٠.٦٥	٢.٦٧	٠.٦٥	٣.٧٦	دالة	٣٨.١١ %
المتغيرات البصرية	الدقة البصرية المتحركة	١.٥٠	٠.٥٢	٢.٥٠	٠.٥٢	٤.٦٩	دالة	٣١.٠٩ %
	التمرير والاستلام على المربعات المتداخلة	١.٣٣	٠.٦٥	٢.٣٣	٠.٦٥	٣.٧٦	دالة	٢٢.٥٢ %
	التصويب بالوثب العالي بعد التنطيط	٢.٤٢	٠.٥١	٣.١٧	٠.٥٨	٣.٣٦	دالة	٢٢.١٧ %
		١.٦٧	٠.٦٥	٢.٦٧	٠.٦٥	٤.٣٣	دالة	١٥.٥٨ %

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧١٧

يتضح من الجدول (٧) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) و درجة حرية (٢٢).

تراوحت الفروق في النسبة المئوية لنسبة التحسن بين المجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث ما بين (٢.٦١% إلى ٣٨.١١%) وفي اتجاه المجموعة التجريبية ، تعزو الباحثة تفوق مجموعة البحث التجريبية عن الضابطة في المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية إلى التخطيط الجيد للبرنامج باستخدام تدرجات المثير الضوئي " Fit light " وتدرجات أقراص الانزلاق " Gliding Discs " وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب وإلى استخدام تدرجات المثير الضوئي " Fit light " وتدرجات أقراص الانزلاق " Gliding Discs " تم توجيه الحمل نحو تنمية كلا من التوازن والقدرة العضلية والمتغيرات البصرية كالتتبع البصري والدقة البصرية المتحركة كل ذلك ساهم إيجابيا في تنمية وتطوير مهارتي التمرير والأستلام والتصويب حيث راعت الباحثة التدريب بأحمال متدرجة أثناء تطبيق البرنامج، والاهتمام بالتدرجات التي تشبه مواقف اللعب كل ذلك أدى إلى تحسين مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث ، مما أثر إيجابيا على تحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث، ويؤكد " كمال عبد الحميد ، محمد صبحي " (٢٠٠١) أن النجاح في أداء المهارة يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية حيث أن اللاعب لن يستطيع إتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الرياضي التخصصي في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط. (٢٤ : ٧٦)

تشير الباحثة أن التدرج والتنوع في أداء التدرجات بطريقة شيقة باستخدام تدرجات المثير الضوئي " Fit light " وتدرجات أقراص الانزلاق " Gliding Discs " كأدائها من الثبات ثم من الحركة ثم من الجري في المكان والتحريك الأمامي والخلفي والجانبى باليدين والرجلين وتشابه هذه التدرجات مع المسار الحركي للمهارات قيد البحث أدى إلى تحسين المتغيرات البدنية والمهارات قيد البحث ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه " منير جرجس " (٢٠٠٤) إلى أن التدرجات التطبيقية تعتبر ذخيرة كل مدرب حيث لا تخلو فترة تدريبية دون استخدامها ولمدة طويلة سواء في الوحدة التدريبية أو على مدار الموسم الرياضي، فالتدرجات تعتبر عصب اللعبة ووسيلة المدرب عند تطبيق وإجادة الأداء وكذلك التنوع فبجانب أنه يجدد نشاط اللاعب والدافعية لاستمرارية الأداء كما أنه يمنح اللاعب فرص مواجهة معظم مواقف اللعب المتغيرة التي تحدث في المنافسة ، وكذلك تغيير مسافة وإرتفاع ونوع التمرير والإستقبال والتنطيط والتصويب وسنجد أن هذا الأسلوب سيساعد كل مدرب في خلق وابتكار عشرات بل مئات من التدرجات كذخيرة له وإعداد شامل يقرب اللاعب من طبيعة المنافسة ومعظم مواقفها المتغيرة مما يؤدي إلى تحسين الأداء ككل. (٣٦ : ١٥٠ - ١٥١)

يوضح " موفق أسعد محمود " (٢٠١١) إلى أن التغيير المستمر في التدريب واستعمال تمرينات مختلفة ومتنوعة لاتسير على وتيرة واحدة تساعد على تقبل التدريب واستيعابه وتبعد اللاعب عن الملل والرتابة في الأداء ، كما أن التنوع يؤدي إلى الإثارة والحماس والاندفاع والرغبة الكبيرة في الأداء وعليه يكون التنوع في التمارين الخاصة بالأداء المهاري والخططي والبدني وكذلك تمارين الاسترخاء ومكونات حمل التدريب ودرجاته فضلاً عن ذلك إستخدام أدوات حديثة وتمرينات متنوعة تزيد من التشويق وبالتالي تشجع اللاعب وتدفعه للممارسة. (٣٨ : ٤٧)

يؤكد " محمد لطفي السيد " (٢٠٠٦) (٣٢) بأنه يجب التدريب بشكل متنوع ومتغير بما يمكن أن نتجنب الملل والرتابة وتعب المفاصل لمنع الإصابة بقدر الإمكان ، فالمدرّب يجب أن

يضع في الاعتبار أن الفائدة من تمرين واحد محدودة جداً ، وللحصول علي أفضل النتائج يجب التدريب مع تنوع وتغيير أوضاع وزوايا جسم اللاعب وهذا ما هو متبع في تدريبات الجليدنغ المتنوعة و متغيرة الاتجاه .

يرى " محمد حسن علاوي وآخرون " (٢٠٠٣) أن لاعبي كرة اليد يؤدون أثناء التدريب أو المباراة الكثير من الاداءات المهارية والخططية والتي تتطلب مستوى عالي من الدقة في الأداء ويطبونها ارتباطاً بظروف ومواقف غير محددة وسريعة التغير وعليه فيجب أن يكون اللاعب سريع التصرف في تلك المواقف المتغيرة والمتابعة ليكون أكثر دقة وموائمه لاتخاذ القرارات المناسبة في نفس اللحظة فالأداء السريع الدقيق للجوانب المهارية والخططية يتحقق من خلال امتلاك اللاعب مستوى عالي من القدرات البدنية والمهارية والبصرية ، وتمثل سرعه الاستجابة " حركية - سمعية - بصرية " التي تحتل مكانه متميزة في دقة تنفيذ الأداء المهاري في كرة اليد . (٢٨ : ٥٧)

ويتفق ذلك مع ما ذكره كلاً من " هشام أحمد مهيوب " (٢٠٠٥) (٣٠) أن حاسة الإبصار تعنى " قدرة الشخص على الرؤية وتحديد مسافات المرئيات " وهى من الحواس التى تلعب دوراً هاماً فى النشاط الرياضى خاصة الأنشطة التى تحتاج إلى مستوى عال من الإدراك الحسى ، فالمهارة البصرية تقدم للرياضى معلومات دقيقة وسريعة وتعتبر الخطوة الأولى للعمليات المعلوماتية وهى مهارة يمكن تطويرها بالتدريب ، وكلما كانت المعلومات أو البيانات غير واضحة أو غير مكتملة أو مشوشة بأى درجة فإن درجة الاستجابة فى هذه الحالة تكون أقل مما هو متوقع . (٣٠ : ٢٨)

ويتفق ذلك مع ما ذكره " بارى سيللر Barry Seiller " (٢٠٠٤) (٥١) على أن القدرات البصرية الخاصة بكرة اليد يمكن تقويمها والتدريب عليها وممارستها وتحسينها وقد يكون معظم اللاعبين متشابهين فى حجم الجسم والقدرات البدنية ومستوى المهارات الأساسية إلا أن أحد الفروق الحاسمة هو القدرات البصرية والتى يمكن تنميتها ، كما أنها مرتبطة ببعضها وعندما تستخدم مع بعضها تحسن توافق اليد والعين والجسم تساعد اللاعب على رؤية ومعالجة أى شئ يحدث داخل الملعب ، والقدرات البصرية الجيدة هامة وحاسمة فى المهارات التى ينفذها اللاعب المدافع من متابعة الكرة بمجرد تمريرها من المنافس أو تصويبها ومراقبة دقة وزاوية التصويب على المرمى .

تشير " دعاء أسامه محمد " (٢٠١٦) إلى أن استخدام وسائل وأجهزة وأدوات وطرق حديثة تسهم فى صقل المهارة وتطوير المستوى للوصول إلى الأداء الفنى النموذجى للمهارات والمبادئ الأساسية وبأسرع وقت ممكن وبشكل يسهل مهمة المدرب فى الاستثمار الجيد للوقت المخصص للتدريب وبكفاءة عالية ، كما أن استخدام الوسائل المساعدة واحد من الأساليب المستخدمة التى من شأنها رفع مستوى اللاعبات فى القدرات البدنية والمهارات الحركية فهى تقوم فى أساسها على اشتراك أكثر من حاسة أثناء الأداء إذ أن من خلال استعمال الأدوات والأجهزة المساعدة يمكن تحقيق جذب إنتباه اللاعبات أثناء تعلم المهارة الرياضية فيصبح أكثر فاعلية ، وفي الوقت نفسه

تقضي على الملل الذي يشعر به أثناء التدريب فهي تساعد في الاقتصاد بالوقت والجهد لكل من المدرب واللاعب الأمر الذي له تأثير في تحقيق الفوز. (٩ : ١٤)

يضيف " حسين حجازي عبد الحميد " (٢٠١٧) أن استخدام التدريبات التي تتشابه في حركاتها وتكوينها مع متطلبات الأداء تعتبر بمثابة الإعداد الجيد والمباشر لتطوير الحالة التدريبية للاعبين لذلك من الأهمية الاستعانة بالتمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي مما يكون له أفضل الأثر في تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين الأداء المهاري. (١٢ : ٤٦)

يسعى الرياضيون باستمرار إلى إيجاد طرق لتحسين أدائهم سواء من خلال التدريب الصارم أو المعدات المتقدمة أو التخطيط الاستراتيجي ومع ذلك هناك جانب حاسم غالباً ما يتم تجاهله وهو الرؤية ، وتشير الرؤية الرياضية إلى تقييم وتعزيز القدرات البصرية للرياضي لتعزيز أدائه ولا يتعلق الأمر فقط بالحصول على رؤية قوية بل يتعلق بتحسين مهارات بصرية مختلفة مثل إدراك العمق وتتبع العين والوعي المحيطي ووقت رد الفعل هذه المهارات بالغة الأهمية في العديد من الرياضات من الدقة المطلوبة في الرماية إلى ديناميكيات الكرة السريعة. (٦٠)

ترجع الباحثة التحسن في المتغيرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - التوازن)، وكذلك التحسن في المتغيرات البصرية (التتبع البصري - الدقة البصرية المتحركة) وكذلك تنمية وتطوير مستوي الأداء المهاري لمهارة (التمرير والاستلام - التصويب) للتأثير الإيجابي لتدريبات المثير الضوئي " Fit light " وتدريبات أقراص الانزلاق " Gliding Discs " والذي أشتتل علي تدريبات متنوعة تعمل علي تنمية الصفات البدنية قيد البحث حيث أن الناشئين قد جذبهم العمل من خلال تدريباته وما يشملها من أداء حركي متميز ويؤدي بشكل جيد ويعمل علي استمتاعهم وتشويقهم حيث أنه لم يسبق لهم التدريب بمثل هذا الأسلوب وتلك الأدوات أيضاً تقايلهم الإيجابي أدى إلي سرعه وجود مناخ تدريبي جذاب مما ساعد علي استثمار الوقت وتوفير الكثير من الجهد أثناء الأداء وحرية التنقل في جميع الاتجاهات والفراغات في مكان اللعب ، كما آثر اهتمام الناشئين وحثهم علي مقارنة أدائهم ببعض واتسمت تدريبات المثير الضوئي " Fit light " وتدريبات أقراص الانزلاق " Gliding Discs " بالشمول والتوازن والتكامل في تنمية القدرات البدنية الخاصة التي أثرت في تحسن الأداء البصري والمهاري مع مراعاة الفروق الفردية ومبدأ التدرج في زيادة الحمل .

تؤكد " مها الهجرسي ، هالة كامل " (٢٠٠٩) أن تدريبات الجليدنغ تعد أحد الاتجاهات الحديثة التي تهدف إلي استخدام وسيلة تدريبية لتحسين الأداء الرياضي من مختلف النواحي ومن خلاله يمكن تطوير القدرات البدنية الخاصة باللعبة بما يسهم في تنمية الأداء البدني ويكون له أكبر الأثر في الإرتقاء بمستوي اللاعبين وتكمن أهميه هذه التدريبات في كونها إنزلاق يشرك مجموعة أو أكثر من العضلات بهدف تعزيز وإطالة العضلات الرئيسية في الجسم. (٣٧ : ١٢١)

توضح "دعاء أسامه محمد" (٢٠١٨) و"أشرف حيدر Ashraf Haidar" (٢٠١٨) إلى أن تدريبات "Gliding Discs" تعتبر من الاتجاهات الحديثة التي تهدف إلى استخدام أسلوب التدريب لتحسين الأداء الرياضي في جميع الجوانب ومن خلاله يمكن تطوير القدرات البدنية الخاصة كالقدرة العضلية والتوافق العصبي العضلي والتوازن للمساهمة في تطوير الأداء البدني ويكون لها أكبر الأثر في رفع مستوى الأداء المهاري للاعبين . (١٥: ٥٣) (٤٩: ١٣٧)

وبهذه النتائج يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث لناشئ كرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التى توصلت اليها الباحثة تم استنتاج ما يأتى :

١- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسبة معامل ايتا ٢ (قوة تأثير) ما بين (٠.٦٧ : ٠.٩٠) وهذه معاملات عالية تدل على ارتفاع قوة تأثير البرنامج التدريبى ودرجة تحسن الناشئ فى هذه المتغيرات .

٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسبة معامل ايتا ٢ (قوة تأثير) ما بين (٠.٨١ : ٠.٩٨) وهذه معاملات عالية تدل على ارتفاع قوة تأثير البرنامج التدريبى ودرجة تحسن الناشئ فى هذه المتغيرات .

٣- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

٤- البرنامج التدريبى المقترح باستخدام تدريبات المثير الضوئي " Fit light " وتدريبات أقراص الانزلاق " Gliding Discs " له تأثير إيجابي دال إحصائيا في المتغيرات البدنية قيد البحث في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة حيث بلغت الفروق في النسبة المئوية لنسبة التحسن بين المجموعة الضابطة والتجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث في القدرة العضلية للرجلين (١٨.٩٥ %) ، والقدرة العضلية للذراع اليمنى واليسرى على التوالي (٢.٦١ %، ١٢.٨٣ %)، التوازن (١٦.٩٩ %) ولصالح المجموعة التجريبية .

٥- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المثير الضوئي " Fit light " وتدريبات أقراص الانزلاق " Gliding Discs " له تأثير إيجابي دال إحصائياً في المتغيرات البصرية قيد البحث في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة حيث بلغت الفروق في النسبة المئوية لنسبة التحسن بين المجموعة الضابطة والتجريبية في التتبع البصري (٣٨.١١%) وفي الدقة البصرية المتحركة (يمين ، شمال) على التوالي (٣١.٠٩% ، ٢٢.٥٢%) ولصالح المجموعة التجريبية.

٦- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المثير الضوئي " Fit light " وتدريبات أقراص الانزلاق " Gliding Discs " له تأثير إيجابي دال إحصائياً في المتغيرات المهارية قيد البحث في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة حيث بلغت الفروق في النسبة المئوية لنسبة التحسن بين المجموعة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير والاستلام (يمين، شمال) على التوالي (١.٥٨% ، ١٣.٩٦%)، ومهارة التصويب على التوالي (٦.٨٨% ، ٢٢.١٧%) ولصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات :

١- ضرورة الاهتمام بتنفيذ تدريبات المثير الضوئي " Fit light " وتدريبات أقراص الانزلاق " Gliding Discs " في مجال كرة اليد بصفة خاصة وباقي الألعاب الجماعية بصفة عامة.

٢- إجراء دراسات لتدريبات المثير الضوئي " Fit light " وتدريبات أقراص الانزلاق " Gliding Discs " في الرياضات الفردية الأخرى.

٣- ضرورة الاهتمام بتدريبات المثير الضوئي " Fit light " وتدريبات أقراص الانزلاق " Gliding Discs " في برامج تدريب المستويات العليا في كرة اليد .

٤- إدراج تدريبات المثير الضوئي " Fit light " وتدريبات أقراص الانزلاق " Gliding Discs " ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي لإيجابيتها .

٥- استخدام تدريبات المثير الضوئي " Fit light " وتدريبات أقراص الانزلاق " Gliding Discs " ضمن برامج الإعداد البدني وطوال الموسم التدريبي .

المراجع

المراجع العربية :

- ١- أحمد جمال أبو المعاطي محمد يونس: تأثير استخدام التدريبات الباليستية على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة التصويب لناشئ كرة اليد، ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات، جامعة بورسعيد، ٢٠١٤.
- ٢- أحمد جمعه عواد جمعه : تأثير برنامج للتمرينات الخاصه على تطوير أداء بعض الجمل الحركيه لمجموعة الهيان في رياضه الكاراتيه ، مجله التربيه ، كليه التربيه ، جامعه الازهر ، الجزء الثالث ، عدد ١٥١ ، ٢٠١٢.
- ٣- أحمد عبد المولى السيد : تأثير تدريبات نوعية لتنمية القدرات البصرية الخاصة على بعض الاداءات الخططية لناشئ كرة القدم ، رساله دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٢ .
- ٤- أحمد فاروق خلف : تأثير برنامج للرؤية البصرية على مستوى أداء بعض المتغيرات البصرية والمهارية للاعبى كرة السلة ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركى للشرق الأوسط ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٨.
- ٥- اسماعيل قاسم جميل : تاثير تمرينات خاصه باستخدام مثيرات مركبه سمعيه بصريه لتطوير الاداء المهاري للمناوله للاعبى كره القدم للصالات ، كليه التربيه الرياضيه ، جامعه بغداد ، ٢٠١٨ .
- ٦- أشرف محمود : الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار من المحيط الى الخليج للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠١٦.
- ٧- اياد حميد رشيد ، فراس طالب حمادي ، كرار احسان محمد : تأثير تمرينات خاصة باستخدام شاخص ضوئي في تطوير مهارة الخداع البسيط لناشئ كرة اليد ، مجلة العلوم الرياضية ، المجلد ١٠ ، العدد ٢ ، كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضه ، جامعه ديالى ، العراق ، ٢٠١٨.
- ٨- بسمة نعيم محسن ، جليلة جوهر عبد الله : تأثير تمرينات خاصة على وفق المثيرات البصرية في تطوير قوة التركيز البصري ودقة مهارة الإعداد للاعبات الكرة الطائرة ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد ٨ ، عدد ٢٦ ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى ، العراق ، ٢٠١٦.
- ٩- جيهان محمد فؤاد، إيمان عبد الله زيد: فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٥.

- ١٠- **حسام حسين دحام ، جنان ناجي زوين :** تأثير تمرينات خاصه باستخدام جهاز مصمم للمثير البصري في الدقه والاستجابة لمهاره الاعداد العالي بالكره الطائره ، مجله كليه التربيه الرياضيه ، المجلد الحادي والثلاثون ، العدد الثالث ، كليه التربيه الرياضيه ، جامعه بغداد ، ٢٠١٩ .
- ١١- **حسنين ناجي حسين :** تأثير تمرينات الرؤيه البصريه في تطور ادراك المحيط وبعض القدرات الحركيه ودقه اداء المهارات الاساسيه للشباب بالكره الطائره ، رساله دكتوراه، كليه التربيه الاساسيه ، جامعه ديالى العراق ، ٢٠١٤ .
- ١٢- **حسين حجازي عبد الحميد :** تأثير تدريبات خاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي علي مكونات الهيكل البنائي لبعض الجمل الحركية للمبتدئين في الكاراتيه ، مجلة سيناء لعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة العريش ، ٢٠١٧ .
- ١٣- **حمادة خلف صحصاح :** تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات Gliding Discs على تحركات القدمين وبعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الجملة الحركية (الوهمية) للاعبات الكاراتيه ، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، المجلد (٣٣)، الجزء (٧) ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٢٠ .
- ١٤- **دعاء أسامة محمد بدوي :** تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السلم على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة اليد ، رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٦ .
- ١٥- **دعاء أسامه محمد بدوي :** تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات (Gliding Discs) على بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية للاعبات كرة اليد، مجله علوم الرياضه، الجزء (١٤) ، المجلد ٣١، كليه التربيه الرياضيه ، جامعه المنيا ، ٢٠١٨ .
- ١٦- **زكى محمد محمد حسن :** طرق تدريس الكرة الطائرة (تعليم . تدريس . تطبيق . تقويم) مكتبة مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢ .
- ١٧- **سامح محمد مجدي :** تأثير استخدام تدريبات قرص الإنزلاق على بعض القدرات البدنيه والقدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزه ، المجله العلميه للتربيه البدنيه وعلوم الرياضه ، الجزء الأول ، العدد ٧٥ ، كليه التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه حلوان ، ٢٠١٥ .
- ١٨- **سامر جعفر حسن :** تأثير التدريب بتقنيه المثير الضوئي في تطوير سرعة الاستجابة والتحركات الدفاعيه الفرديه بكره اليد ، رساله ماجستير ، كليه التربيه الرياضيه ، جامعه البصره ، ٢٠١٧ .
- ١٩- **صالح نعمه سمير سالم :** تأثير استخدام التدريبات البصريه على بعض المتغيرات البصريه لدى لاعبي كره القدم بدوله الكويت ، مجله سوهاج لعلوم وفنون التربيه البدنيه ، العدد السادس ، كليه التربيه الرياضيه ، جامعه سوهاج ، ٢٠٢١ .

- ٢٠- **عزة على قاسم** : تأثير استخدام تدريبات الجليدينج على بعض القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى على جهاز الحركات الارضية، بحث منشور ، المؤتمر (١٣)، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، ٢٠١٧
- ٢١- **عصام عبد الخالق** : التدريب الرياضي " نظريات- تطبيقات" ، ط١١، منشأة المعارف ، الإسكندرية، ٢٠٠٣.
- ٢٢- **عماد الدين عباس أبو زيد ، مدحت محمود عبد العال** : تطبيقات الهجوم في كرة اليد(تعليم - تدريب (، ط١ ، ٢٠٠٧.
- ٢٣- **عويس على الجبالى**: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، GMS للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠.
- ٢٤- **كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحى حسانين** : رباعية كرة اليد الحديثة الماهية - الابعاد التربوية - أسس القياس والتقييم - اللياقة البدنية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ .
- ٢٥- **ماجد مصطفى أحمد ، عبد المحسن زكريا**: تأثير تدريبات الرؤية علي بعض القدرات البصرية ومستوى المهاري في كرة القدم ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد الثالث والعشرون ، الجزء الرابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعه أسبوط، ٢٠٠٦.
- ٢٦- **محمد إبراهيم شحاتة** : التدريب بالأثقال"، منشأة المعارف، الإسكندرية ، ١٩٩٧.
- ٢٧- **محمد جابر بريقع وإيهاب فوزي البديوي**: التدريب العرضي (أسس- مفاهيم - تطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية ، ٢٠٠٤.
- ٢٨- **محمد حسن علاوي ، كمال درويش ، عماد الدين** : الإعداد النفسي في كرة اليد (نظريات - تطبيقات) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٣ .
- ٢٩- **محمد زكريا جزر**: تأثير تدريبات قرص الإنزلاق على مستوى كل من التوازن الديناميكي وأداء الهجوم بعد الخداع للملاكمين الشباب ، مجله اسبوط للعلوم وفنون التربية الرياضييه ، الجزء الثاني ، العدد ٤٨ ، كليه التربية الرياضييه ، جامعه اسبوط ، ٢٠١٩.
- ٣٠- **محمد سعيد الصافي** : تأثير التدريب البصرى الحركي على تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات التوافقية للاعبي كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٦.
- ٣١- **محمد لطفى السيد ، السيد محمد أحمد ، محمد حسين دكرورى** : تعديل مكعب البدء باستخدام مثير ضوئى لتحسين سرعة الانطلاق فى سباقات العدو ، المؤتمر الإقليمى الرابع للمجلس الدولى للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركى للشرق الأوسط ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٨ .

- ٣٢- **محمد لطفي السيد** : الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي (رؤية تطبيقية) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٦.
- ٣٣- **محمود محي الدين محمد**: تأثير تدريبات الجليدينج على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة ، مجله اسويط لعلوم فنون التربية الرياضية ، الجزء الرابع ، العدد (٥١) ، كلية التربية الرياضية ، جامعه اسويط ، ٢٠١٩.
- ٣٤- **مرعى حسين مرعى، هشام أحمد مهيبي**: تأثير كل من المثيرات البدنية البصرية على مستوى استجابة بعض القدرات الحس-حركية لدى ناشئي الهوكي، بحث منشور مجلة التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، العدد (٤٤)، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٢.
- ٣٥- **مشيرة إبراهيم العجمي** : تأثير استخدام المثيرات البصرية علي تركيز الانتباه ومستوي أداء بعض مهارات الجمناز الفني لطالبات كلية التربية الرياضية ، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية ، مجلد ٢٢، الجز الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠١٨ .
- ٣٦- **منير جرجس إبراهيم** : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤.
- ٣٧- **مها محمد الهجرسي ، هاله كامل قاسم**: تأثير تدريبات الجليدينج علي تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدي لاعبات الكرة الطائرة والكاراتية (دراسة مقارنة) ، مجلة علوم الرياضة، المجلد (٢٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٩.
- ٣٨- **موفق أسعد محمود الهيتي**: أساسيات التدريب الرياضي ، دار دجلة، عمان ، ٢٠١١.
- ٣٩- **مى مصطفى محمد** : تأثير تدريبات الرؤية البصرية علي مستوى اداء بعض التدريبات المركبة لناشئي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠١٤.
- ٤٠- **نادية حسن الصاوي ، زينب علي حنوت** : فاعلية التدريبات البصرية على المهارات الإدراكية والقدرات البصرية وتحسين المستوى المهارى الهجومي في كرة اليد، بحث منشور، مجلة المؤتمر العلمي الدولي الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٨.
- ٤١- **نرمين فكرى الغلمى** : فاعلية برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية والمهارات الادراكية البصرية ومستوى الأداء المهارى في كرة السلة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (٣٢) ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٩ .
- ٤٢- **هانى ممدوح كنانى** : تأثير تدريبات الجليدينج على مستوى التوازن الخاص بتحركات القدمين ومستوى الأداء المهارى لاعبي الاسكواش، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، المجلد (٢٩)، الجزء (٨) ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٦ .

- ٤٣- هشام أحمد مهيوب : تأثير اتجاه حمل التدريب على مستوى بعض القدرات الحس حركية خلال مرحلة التكيف المباشر ، موقع جامعة السلطان قابوس ، عمان ، ٢٠٠٥.
- ٤٤- هلال حسن الجيزاوي : تطوير سرعه تحركات القدمين باستخدام تقنيه المثيرات الضوئيه (Fit Light) واثره على دقه اداء الضربات المستقيمه الاماميه والخلفيه لناشيه الاسكواش تحت ١٧ سنه ، مجله تطبيقات علوم الرياضه ، العدد ١٠٩ ، الجزء الاول ، كليه التربيه الرياضيه ابو قير ، جامعه الاسكندريه ، ٢٠٢١.
- ٤٥- وجدي مصطفى الفاتح: "الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي"، ط١، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، الجيزة، ٢٠١٤.
- ٤٦- يحيى السيد اسماعيل : المدرب الرياضى بين الاسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب ، المركز العربى للنشر ، الزقازيق ، ٢٠٠٢.
- ٤٧- يحيى السيد إسماعيل : مجال التدريب ، المركز العربى للنشر ، الزقازيق ، ٢٠٠٢.
- ٤٨- يوسف محمود عبد الله : تأثير تدريبات الرؤية البصرية على دقة بعض المهارات الفنية لناشئات الكرة الطائرة تحت ١٦ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٢

المراجع الأجنبية : المراجع الأجنبية :

- 49- **Antonio Vences De Brito, Carlos Silva** : Reaction Time in Karate Athletes, Journal of Martial Arts Anthropology", Vol. 11, no. 4 ,Sports Sciences School of Rio Maior, Portugal(2011), pp. 35-39
- 50- **Ashraf Haidar Abou El Fotouh** : Effect of Slider Disc Workouts on Motion Compatibility Components and Skill Performance Level on Ground Movements , Assiut Journal For Sport Science Arts, AJSSA_Volume 6_Issue 6_Pages 135-150 , 2018, <https://ajssa.journals.ekb.eg>
- 51- **Barry L. Seiller**: Visual Skills and Volleyball, Visual Performance Center Georgia Tech Athletic Association Visual Fitness Institute, Oct. 29, 2004
- 52- **CK Tomas, V Perumal and, T Radhakrishnan**: Effects of vision training with skill practices on selected skill performance variables among inter collegiate male football players, 3(6): 255-258, 2016
- 53- **Margarita Protazoa**. : Soviet sport review , published Quartely by Micheal yessis , London , 2004
- 54- **Marwa Ahmed Fadl , Mohammed Nader Shalaby**: Effects Of Visual Exercises On Improving The Serve Performance Level For Junior Volleyball Female Players, International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol. 23, Issue 6, 2019
- 55- **Ryan Larsen, Ph.D** : Evaluation of the physiological responses to fit Light Trainer exercise .Dnmark , june 2012
- 56- **Syarulniza Abdul Jamil, Nurhani Aziz, & Lim Boon Hooi**: Effects Of Ladder Drills Training On Agility Performance, International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports, Volume No.17, No.1.pp17-25. 2015

- 57- **Velusamy .P , Annaduraib .R** : Effect of Visual Skill Fitness Training Programme on Selected Psychomotor Variables of Male Volleyball Players , International Journal of Physical Education, Fitness and Sports Vol.3.No.4 December 2014

مراجع شبكة المعلومات الدولية " الأنترنت " :

- 58- [http// www. Brigh thub.com / health/ fitness/ articales](http://www.Brighthub.com/health/fitness/articles) 5
- 59- [http// www.allbusiness.com / marketing-advertising](http://www.allbusiness.com/marketing-advertising)
- 60- <https://www.visionopolis.in/post/the-role-of-sports-vision-in-optometry>
- 61- <https://www.power-systems.com/shop/product/gliding-discs>
- 62- <https://www.verywellfit.com/full-body-workout-with-exercise-sliding-discs-4129112>

ملخص البحث

تطوير بعض المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية باستخدام تدريبات المثير الضوئي " Fit light " وتدريبات أقراص الانزلاق " Gliding Discs " لناشئ كرة اليد

• ا.م.د / دعاء أسامة محمد بدوي

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المثير الضوئي " Fit light " وتدريبات أقراص الانزلاق " Gliding Discs " لناشئ كرة اليد ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية " القدرة العضلية - التوازن " ، بعض المتغيرات البصرية " التتبع البصري - الدقة البصرية المتحركة " ، بعض المتغيرات المهارية " التمرير والاستلام - التصويب " لناشئ كرة اليد، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث وقد استعانت الباحثة بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداها ضابطة والأخرى تجريبية بإتباع القياسين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين ، اشتمل مجتمع البحث على ناشئ كرة اليد بالمنيا - للموسم التدريبي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٤ - ١٦ سنة ، واختارت الباحثة عينة عمدية قوامها ٢٤ ناشئ بالمدرسة الرياضية تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منهما ١٢ ناشئ إحداها ضابطة والأخرى تجريبية ، وأستغرق البرنامج التدريبي عدد (١٢) أثنى عشر أسبوع تدريبي ، بواقع (٤) وحدات تدريبية في الاسبوع ، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعه التجريبية ، وأن نسبة تحسن المجموعة التجريبية أكبر من نسبة تحسن المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث ، وتوصى الباحثة إدراج تدريبات المثير الضوئي " Fit light " وتدريبات أقراص الانزلاق " Gliding Discs " ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي ، إجراء دراسات أخرى تتناول تأثير تدريبات المثير الضوئي " Fit light " وتدريبات أقراص الانزلاق " Gliding Discs " على الجانب الفسيولوجي للناشئين والمستويات العليا في رياضة كرة اليد والرياضات الجماعية الأخرى .

الكلمات الرئيسية : (تدريبات المثير الضوئي " Fit light " وتدريبات أقراص الانزلاق " Gliding Discs " - المتغيرات البدنية - المتغيرات البصرية - المتغيرات المهارية - ناشئ كرة اليد) .

Abstract**Developing some physical, visual and skill variables using "Fit light" and "Discs Gliding" training for handball juniors****• Prof / Doaa Osama Mohamed Badawy**

The research aims to design a training program using "Fit light" light stimulus training and "Discs Gliding" training for handball juniors and to know its effect on some physical variables "muscular ability - balance", some visual variables "visual tracking - visual moving accuracy", some skill variables "passing and receiving - shooting" for handball juniors. The researcher used the experimental method due to its suitability to the nature of this research. The researcher used the experimental design for two groups, one of which is a control and the other is an experimental group, following the pre- and post-measurements for both groups. The research community included handball juniors in Minya - for the 2020/2021 training season, whose ages ranged between 14 - 16 years. The researcher chose a deliberate sample of 24 juniors in the sports school who were divided into two equal groups, each consisting of 12 juniors, one of which is a control group and the other is an experimental group. The training program took (12) twelve training weeks. At a rate of (4) training units per week, and the results showed statistically significant differences between the averages of the pre- and post-measurement of the control and experimental groups in all physical, visual and skill variables under study in favor of the experimental group, and that the percentage of improvement of the experimental group is greater than the percentage of improvement of the control group in all physical, visual and skill variables under study. The researcher recommends including the "Fit light" light stimulus training and "Discs Gliding" discs training within the contents of the training programs in particular, and conducting other studies that address the effect of the "Fit light" light stimulus training and "Discs Gliding" discs training on the physiological aspect of juniors and senior levels in handball and other team sports.

Keywords: ("Fit light" training and "Discs Gliding" training – physical variables – visual variables – skill variables – handball juniors).

Assistant Professor* in Department of Team sports and Racket games, Faculty of Physical Education, Minia University.