

"وضع مستويات معيارية للصفات البدنية الخاصة والمساهمة في بعض المهارات الهجومية للاعب كرة اليد الناشئين"

آلاء محمد أشرف محمود خليفة

المقدمة:

الرياضة تختلف تبعاً لأختلاف الأفراد في إستعداداتهم وقدراتهم البدنية والنفسية والمورفولوجية وبالتالي فالرياضة تتطلب نوعاً وحجماً من الأنشطة التي تتفق مع ما يمتلك الفرد من قدرات وإستعدادات. (٨ : ١١)

ويعتبر التدريب الرياضى عملية تربية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمى لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم براعم وناشئين ومتقدمين إعداداً متعدد الجوانب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن فى مختلف الأنشطة الرياضية. (١ : ٢٤)

ولعبة كرة اليد من الألعاب التي تأثرت إيجابياً بشكل كبير بتطوير التدريب الرياضى وتحديث طرق وأساليب التدريب وإعداد اللاعب، كما أنها من الألعاب التي تعتمد إلى حد كبير على اللياقة البدنية العالية بجانب إتقان الجانب المهارى والخططى لذلك أختصتها الأبحاث العلمية التي أستهدفت التعريف على عناصر إعداد اللاعب والفريق. (١٠ : ٨٥)

وتعتبر كرة اليد من الأنشطة الرياضية التي زاد الإهتمام بها في معظم دول العالم نظراً لما تحتويه هذه اللعبة من عوامل تشويق متمثلة في سرعة أدائها والتكوينات الهجومية والدفاعية المنسقة. (١٥ : ١٩)

وتشير "جيهان محمد" (٢٠٠٣م) إلى أن الوصول إلى المستويات العليا يتطلب التركيز على قدرات بدنية بعينها دون غيرها وذلك فى مراحل معينة من التدريب وهذه القدرات يرجع لها الفضل الأساسى فى كسب المباريات ويطلق عليها اللياقة البدنية الخاصة للعبة.

(٣ : ٢٠، ٢١)

ويرى "منير جرجس ابراهيم" (٢٠٠٤م) أن المتطلبات البدنية من أهم أركان التدريب في كرة اليد والتي نعتمد عليها في تنمية قدرات اللاعب سواء كان مبتدئاً أو متقدماً، وهى من الأسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية الفنية.
(١٢ : ٥٥)

مشكلة البحث:

من خلال دراسة الباحثة لمقرر كرة اليد بالكلية وخاصة دراسة مقرر تدريب كرة اليد بالفرقتين الثالثة والرابعة وبالرجوع إلى كثير من المراجع الحديثة في مجال تدريب كرة اليد وكذلك الأبحاث العلمية الحديثة (٦) (١٣) (١٤) ومن خلال تطبيق بعض الأختبارات البدنية مرفق (٢) تبين إنخفاض المستوى البدني للاعبين الناشئين المقيدون بمنطقة أسبوط لكرة اليد. وعلي ذلك فإن إنخفاض المستوى البدني للاعبين الناشئين قد يؤدي بالتالى إلى إنخفاض مستوى تكنيك الأداء الذى يعتمد بصفة أساسية على القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد وهذا ما أوضح المشكلة بالنسبة للباحثة ودفعها إلى إجراء دراسة علمية دقيقة لتحديد المستويات المعيارية لأهم الصفات البدنية المساهمة فى المستوى البدني للناشئين وذلك قد يساعد على تحسين المستوى البدني للاعبين الناشئين بمحاظفة أسبوط وبالتالى يمكن الوصول إلى مستوى المنافسة على الصعيد المحلى وعلى مستوى جمهورية مصر العربية، وقد يكون ذلك دافع للوصول بهم إلى مستويات تؤهلهم إلى المشاركة فى البطولات والعمل على تنمية هذه الصفات قد تؤدى إلى أفضل المستويات مقارنة بالمستويات المماثلة لهم فى السن والعمر التدريبى وذلك ما دفع الباحثة بإختيار مشكلة البحث الحالى.

حيث أنه يجب أن تكون المعايير حديثة، وتعتبر معايير أى اختبار مؤقتة، فهى مع مرور الوقت تصبح غير صالحة للمقارنة، نظراً لأن خصائص الأفراد وقدراتهم وسماتهم فى حالة تغير مستمر، ولذا يجب إعادة النظر فى معايير الأختبار من حين لآخر. (١١ : ٣٤٦)

أهداف البحث:

- وضع مستويات معيارية للصفات البدنية الخاصة للاعبى كرة اليد الناشئين بمحاظفة أسبوط.

تساؤلات البحث :

- ما هى أهم المستويات المعيارية للصفات البدنية الخاصة التى تساهم فى بعض المهارات الهجومية للاعبى كرة اليد الناشئين؟

مصطلحات البحث:**القياس: Measurement**

تقدير الظواهر موضوع القياس تقديراً كمياً، وهو عبارة عن عملية الحصول على المعلومات وتجميعها وعلى أثرها يمكن وضع الأستنتاج. (٧ : ١٥)

المستويات المعيارية: norms standard

تحويل الدرجة الخام المستخلصة من الأختبارات التي تختلف وحداتها من (سنتيمتر، ثانية، كيلو جرام) إلى درجة معيارية موحدة في وحداتها. (٥ : ٢٢١)

الصفات البدنية الخاصة: Special physical abilities

هي مجموعة العناصر والمكونات البدنية المرتبطة بطبيعة الأداء المهارى فى النشاط الرياضى الممارس. (٢ : ١٨٣)
الدراسات السابقة:

- ١- دراسة "ياسر رضا قنبر" (٢٠١٦م) (١٤)، بعنوان وضع مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لمبتدئى كرة القدم فى العراق وكان الهدف منها التعرف على المستويات المعيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية المميزة لمبتدئى كرة القدم فى العراق تحت ١٢ سنة وأُختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من المدارس المتميزة بمحافظة كركوك فى العراق وبلغ عددها (١٩٣) لاعب مبتدئى وكانت أهم النتائج قد توصل اليها الباحث إلى (٨) أختبارات لقياس القدرات البدنية - (٩) أختبارات لقياس المهارات الأساسية لمبتدئى كرة القدم فى العراق تحت ١٢ سنة.
- ٢- دراسة "تهي محمد حسن" (٢٠١٤م) (١٣) بعنوان تحديد مستويات معيارية لبعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة لناشئى الأسكواش وكان الهدف منها تحديد مستويات معيارية لبعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة لناشئى الأسكواش وأُختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية ممثلة فى الناشئىين المصريين مرحلة تحت (١٧) سنة المصنفين داخل الترتيب المحلى المعتمد من الاتحاد المصرى للأسكواش وبلغ عددهم (١٢٨) ناشئى وكانت أهم النتائج قد توصلت اليها الباحثة على أهم مكونات اللياقة البدنية الخاصة لناشئى الأسكواش - تحديد بطارية أختبارات موضوعية لقياس المكونات البدنية الخاصة - تحديد المستويات المعيارية للمكونات البدنية.

٣- دراسة "عزيز كريم وناس" (٢٠١٣م) (٦)، إيجاد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئين في أندية الفرات الأوسط، وكان الهدف منها ١- التعرف على مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة في أندية الفرات الأوسط. ٢- تحديد مستويات معيارية لأختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة في أندية الفرات الأوسط. تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من أندية (بابل - كربلاء - النجف - الديوانية) وبلغ عددها على (١٦٨) ناشئ، وكانت أهم النتائج ١- أن أعلى نسبة حققتها عينة البحث كانت في المستوى المعيارى (جيد) في أختبارات الإعداد والرشاقة والقوة. ٢- أن أعلى نسبة حققتها عينة البحث كانت فى المستوى المعيارى (متوسط) فى أختبارات السرعة. ٣- أن أقل نسبة حققتها عينة البحث كانت فى المستوى المعيارى (ضعيف جداً) فى اختبار الضرب الساحق. ضرورة الاستفادة من اعتماد الدرجات والمستويات المعيارية التى تتم تحديدها لأختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

إجراءات البحث

منهج البحث :

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع البحث:

إشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة اليد الناشئين والمسجلين بمنطقة أسيوط لكرة اليد بمحافظة أسيوط وما يماثلهم في العمر التدريبي.

عينة البحث :

إشتملت العينة على عينة طبقية عشوائية ممثلة لمجتمع البحث أعمارهم تتراوح ما بين (١٥ - ١٦ سنة).

إعتدالية توزيع عينة البحث :

قامت الباحثة بالتأكد من مدى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى ضوء المتغيرات الأساسية: السن والطول والوزن والعمر التدريبي، وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح للمتغيرات
الأساسية لعينة البحث (ن = ١٢٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
معدلات النمو	السن	١٤.٦٦	٠.٦٦	٠.٥٠	٠.٧٣ -
	الطول	١٦٥.٧٢	٥.٥١	٠.٧١ -	٠.١٢ -
	الوزن	٦٠.٨٨	١١.٠٨	٠.٥٠ -	٠.١٩ -
	العمر التدريبي	٢.٠٥	١.٠٢	٠.٥١	٠.٩٦ -

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معامل الالتواء لكل من معدلات النمو قد إنحصرت ما بين (± 3) مما يدل على أن تلك المتغيرات جميعها تقع في المنحني الإعتدالي وبالتالي يدل ذلك على إعتداليه توزيع أفراد البحث في تلك المتغيرات .

أدوات جمع البيانات:

- تحليل بعض المراجع والدراسات السابقة للحصول على الإختبارات اللازمة.
- استمارات تسجيل بيانات أوليه لناشئ كرة اليد بمحافظة أسيوط.
- الأدوات والأجهزة المناسبة لكل قياس أو أختبار.
- الإختبارات والمقاييس البدنية المناسبة لقياس الصفات البدنية الخاصة والمساهمة في بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة اليد الناشئين لتحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية.

قامت الباحثة بإستخدام أدوات جمع البيانات التالية:

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- شريط قياس مقسم لقياس المسافة بالسنتيمتر.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لتسجيل الزمن لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.
- كرات طبية وكرات يد.
- طباشير ملونة وكنزات وأطواق.
- مسطرة.

تحليل المحتوى للمراجع والدراسات السابقة :

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي للمراجع والأبحاث التي تمكنت من الاطلاع عليها في حدود قدرتها والمرتبطة بمجال كرة اليد وذلك لتحديد الصفات البدنية المناسبة لطبيعة المرحلة السنية قيد البحث حيث تم التوصل للصفات البدنية التالية من خلال بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة (٣)، (١٠)، (٣٣)، (٣٤)، (٦٥) وقد أرتضت الباحثة بأختيار الصفات البدنية الخاصة التي حققت نسبة ٧٥% فأكثر، مرفق (٣).

إجراءات البحث :

- أ- قامت الباحثة بعمل المسح المرجعي لبعض المصادر العلمية المرتبطة في جانب أو أكثر من البحث الحالي.
 - ب- أعتدالية توزيع عينة البحث (تجانس عينة البحث) في المتغيرات الأساسية.
 - ج- إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الأختبارات للصفات البدنية الخاصة والمساهمة في بعض المهارات الهجومية للاعبى كرة اليد الناشئين لقياسها مرفق (٤)
 - د- المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للأختبارات البدنية.
 - هـ- تجانس عينة البحث في الأختبارات البدنية.
 - و- عرض النتائج ومناقشتها.
 - ز- إجراء المعالجات الإحصائية لتحويل الدرجات الخام المستخلصة من الأختبارات التي تختلف وحداتها من (سنتيمتر - ثانية - كيلو جرام) إلى درجات معيارية موحدة.
 - ح- تطبيق الأختبارات على عينة البحث وقياس المستوى البدنى.
- المعاملات العلمية للأختبارات:

أ- صدق الأختبارات:

لحساب صدق الأختبارات قيد البحث إستخدمت الباحثة طريقة صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة من مواليد ٢٠٠٤م / ٢٠٠٥م ومجموعة غير مميزة من مواليد ٢٠٠٩م / ٢٠١٠م من مجتمع البحث وخارج العينة وذلك على عينة قوامها (٥) لاعبين لكل مجموعة، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

الفرق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية

قيد البحث (ن = ١٠)

الاختبارات	الغرض	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
			ع	س	ع	س	
الوثب العمودي من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين	سم	١.٨٤	٤٥.٥	٣٧.٦٠	٢.٠١	١٠.١١
ثني الذراعين كاملاً من الانبساط المائل	القدرة العضلية لعضلات الذراعين	عدد	٦.٢٩	١٥.١٠	١٣.٤٠	٢.٥٤	٣.٠١
المسطرة لقياس زمن الرجوع	سرعة رد الفعل	ثانية	٠.٧٣	٦.٩٠	١١.٠٠	١.١٥	١٣.٠٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $٠.٠٥ = ٢.٠١$

ينتضح من جدول (٢) أن قيمة (ت) المحسوبة بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة لكل من الإختبارات البدنية (قيد البحث) إنحصرت ما بين (٣.٠١ - ١٣.٠٣) وهي بذلك أكبر من قيمة ت الجدولية مما يدل على صدق الإختبارات البدنية المستخدمة.

ب- ثبات الإختبارات :

لحساب ثبات الإختبارات قيد البحث إستخدمت الباحثة طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٥) لاعبين من خارج عينة البحث وهي المجموعة المميزة والتي تم إستخدامها في الصدق كتطبيق أول في كل من الإختبارات البدنية وبفاصل زمني مدته أسبوع بين التطبيق وإعادة التطبيق، وجدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والتطبيق الثاني في الإختبارات البدنية

قيد البحث (ن = ٥)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الغرض	الاختبارات
	ع	س	ع	س			
٠.٩٦	١.٧٢	٤٥.١٠	١.٨٤	٤٥.٥	سم	القوة الانفجارية للرجلين	الوثب العمودي من الثبات
٠.٩٩	٦.١٤	١٥.٣٠	٦.٢٩	١٥.١٠	عدد	القدرة العضلية لعضلات الذراعين	ثني الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل
٠.٨٢	٠.٦٧	٦.٧٠	٠.٧٣	٦.٩٠	ثانية	سرعة رد الفعل	المسطرة لقياس زمن الرجوع

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٧١

يتضح من جدول (٣) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لكل من الإختبارات البدنية (قيد البحث) إنحصرت ما بين (٠.٨٢ - ٠.٩٩) وهي معاملات إرتباط دال إحصائياً مما يشير إلي ثبات الإختبارات البدنية المستخدمة .
تجانس عينة البحث في الإختبارات البدنية:

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء ومعامل التفلطح لعينة البحث في

الإختبارات البدنية لعينة البحث (ن = ١٢٦)

معامل التفلطح	معامل الالتواء	الأنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الغرض	الإختبارات
٠.٨٤	١.١٤	٢.٦٦	٤٥.٧٧	سم	القوة الانفجارية للرجلين	الوثب العمودي من الثبات
٠.٥٢	٠.٩٨	٥.٣٤	١٤	عدد	القدرة العضلية لعضلات الذراعين	ثني الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل
٠.٩٧	٠.٠٧	٠.٧٠	٦.٩٤	ثانية	سرعة رد الفعل	المسطرة لقياس زمن الرجوع

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معامل الألتواء لكل من الإختبارات البدنية قيد البحث قد إنحصرت ما بين (٣ ±) مما يدل على أن تلك المتغيرات جميعها تقع في المنحنى الإعتدالي وبالتالي يدل ذلك على إعتدالية توزيع أفراد البحث في تلك الإختبارات.

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

إستخدمت الباحثة الأسلوب الإحصائي المناسب وتقتراح الباحثة مبدئياً المعالجات التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الإلتواء.
- النسب المئوية.
- الارتباط المتعدد.
- ١- الخطوات المترجة للإحذار . - الدرجات التائية.

عرض ومناقشة النتائج :

١- ما هي نسبة مساهمة الصفات البدنية الخاصة للاعبى كرة اليد الناشئين ؟

جدول (٥)

نسب مساهمة الإختبارات البدنية (ن = ١٢٦)

الاختبارات	الغرض	قيمة ف	الدالة	نسبة المساهمة
الوثب العمودي من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين	٢١٥.٣٣	دالة	٠.٩٧
ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	القدرة العضلية لعضلات الذراعين	١٥٤.٣٠	دالة	٠.٩٦
المسطرة لقياس زمن الرجوع	سرعة رد الفعل	٢١٥.٣٦	دالة	٠.٨٤

مستوى الدلالة عند مستوى معنوى $0.05 = 0.194$

يتضح من جدول (٥) أن الأختبارات البدنية الأكثر مساهمة فى كرة اليد للناشئين عينة البحث (الوثب العمودي من الثبات، ثنى الذراعين كاملاً من الإنبطاح المائل، المسطرة لقياس زمن الرجوع) حيث تراوحت نسبة المساهمة ما بين (٠.٨٤ - ٠.٩٧) كما تراوحت قيمة (ف) ما بين (١٥٤.٣٠ - ٢١٥.٣٦) وهى دالة إحصائياً عند مستوى معنوى (٠.٠٥).

جدول (٦)

الدرجات المعيارية لأختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين

(ن = ١٢٦)

الدرجة المعيارية	وحدة القياس	الدرجة الخام
١	سنتيمتر	٤٨.٤٣
٢	سنتيمتر	٥١.٠٩
٣	سنتيمتر	٥٣.٧٥
٤	سنتيمتر	٥٦.٤١
٥	سنتيمتر	٥٩.٠٧
٦	سنتيمتر	٦١.٧٣
٧	سنتيمتر	٦٤.٣٩
٨	سنتيمتر	٦٧.٠٥
٩	سنتيمتر	٦٩.٧١
١٠	سنتيمتر	٧٢.٣٧

يوضح جدول (٦) الدرجات الخام والدرجات المعيارية لأختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين ويوضح أن الدرجة المعيارية تزداد بزيادة الدرجة الخام، ويتضح من جدول (٦) أن الدرجات الخام والدرجات المعيارية لأختبار الوثب العمودي من الثبات (قيد البحث) قد تراوحت الدرجات التائية ما بين (١ - ١٠)، ومن خلالها قامت الباحثة بتحديد المستويات المعيارية ضمن حدود مستويات عينة البحث وأن ما تم تحقيقه من قبل أفراد العينة في هذا الأختبار جاء وفقاً لمستويات معيارية متدرجة بين (٤٨.٤٣ - ٧٢.٣٧).

وتعتبر القوة الانفجارية نوع من أنواع القوة العضلية وهي القدرة على تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن، وتنمية القوة العضلية وخاصة بالنسبة للعضلات التي تستخدم أثناء اللعب كتنمية عضلات الرجلين والذراعين حتي يمكن اللاعب من التصويب بقوة والوثب عالياً وتتحدد هذه القوة بمقدار ما تستطيع أن تبذله العضلة من جهد في لحظة معينة.

ويذكر "ضياء الدين أحمد أبو ضياء" (٢٠١٥م) أن القوة العضلية واحدة من العوامل الفعالة في ممارسة رياضة كرة اليد، وقد يرجع لها الكثير من عوامل التفوق والوصول إلى المستويات العالية، كما أنها تمثل المكون الأول في اللياقة البدنية، كما أنها إحدى المكونات الأساسية في اللياقة الحركية والقدرة الحركية والأداء البدني بصفة عامة. (٤ : ٢٢)

جدول (٧)

الدرجات المعيارية لإختبار ثني الذراعين من الأنبطاح المائل لقياس القدرة العضلية للذراعين

الدرجة المعيارية	وحدة القياس	الدرجة الخام
١	عدد	١٩.٣٤
٢	عدد	٢٤.٦٨
٣	عدد	٣٠.٠٢
٤	عدد	٣٥.٣٦
٥	عدد	٤٠.٧٠
٦	عدد	٤٦.٠٤
٧	عدد	٥١.٣٨
٨	عدد	٥٦.٧٢
٩	عدد	٦٢.٠٦
١٠	عدد	٦٧.٤٠

يوضح جدول (٧) الدرجات الخام والدرجات المعيارية لأختبار ثني الذراعين من الأنبطاح المائل لقياس القدرة العضلية للذراعين، ويتضح أن الدرجة المعيارية تزداد بزيادة الدرجة الخام، وتراوحت الدرجات التائية ما بين (١ - ١٠) ومن خلالها قامت الباحثة بتحديد المستويات المعيارية ضمن حدود مستويات عينة البحث وأن ما تم تحقّيقه من قبل أفراد العينة في هذا الأختبار جاء وفقاً لمستويات معيارية متدرجة بين (١٩.٣٤ - ٦٧.٤٠).

القدرة العضلية هي مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من السرعة في الانقباضات العضلية وتعد القدرة العضلية من أكثر القدرات البدنية أهمية في كرة اليد وهي عبارة عن مزج بين القوة والسرعة، مما يؤدي إلى إرتفاع مستوى الأداء البدني للاعبين ولها أهمية كبيرة في سرعة الانتقال والتحرك المفاجئ نظراً للمواقف المتغيرة أثناء اللعب.

ويذكر "يحيى إسماعيل الحاوي" (٢٠٠٢م) أن القدرة العضلية عامل أساسي لضمان تنمية صفة السرعة وخاصة في حالة التغلب على المقاومات التي تحتاج درجة عالية من الانقباضات العضلية المميزة بالسرعة. (١٦ : ١٤٣)

جدول (٨)

الدرجات المعيارية لأختبار المسطرة لقياس زمن الرجوع (سرعة رد الفعل)

الدرجة المعيارية	وحدة القياس	الدرجة الخام
١	ثانية	١٣.٩٤
٢	ثانية	١٣.٢٤
٣	ثانية	١٢.٥٤
٤	ثانية	١١.٨٤
٥	ثانية	١١.١٤
٦	ثانية	١٠.٤٤
٧	ثانية	٩.٧٤
٨	ثانية	٩.٠٤
٩	ثانية	٨.٣٤
١٠	ثانية	٧.٦٤

يوضح جدول (٨) الدرجات الخام والدرجات المعيارية لأختبار المسطرة لقياس زمن الرجوع، يوضح أن هناك علاقة عكسية بين الدرجتين فكلما قلت الدرجة الخام زادت الدرجة المعيارية. ويتضح من جدول (٨) الدرجات الخام والدرجات المعيارية لأختبار المسطرة لقياس زمن الرجوع (قيد البحث) حيث تراوحت الدرجات التائية ما بين (١ - ١٠)، ومن خلالها قامت الباحثة بتحديد المستويات المعيارية ضمن حدود مستويات عينة البحث وأن ما تم تحقيقه من قبل أفراد العينة في هذا الأختبار جاء وفقاً لمستويات معيارية متدرجة ما بين (٧.٦٤ - ١٣.٩٤). تعتبر سرعة رد الفعل نوع من أنواع السرعة فهي من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر ومستمر على نتيجة المباراة بل إن أي تحسين نسمع عنه في اللعب غالباً ما يكون عامل السرعة وراءه، وهي القدرة على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن. ويرى "كمال عبدالحميد إسماعيل، ومحمد صبحي حسانين" (٢٠١٩م) أن سرعة رد الفعل هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة لهذا المثير، وهذه لها أهميتها الكبرى في تحديد الاستجابات المناسبة للمثيرات المختلفة سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة. (٩: ٦٥)

الإستخلاصات والتوصيات

أولاً: الإستخلاصات:

من خلال تحليل المحتوى لتحديد أهم الصفات البدنية لناشئى كرة اليد (١٥ - ١٦ سنة) خلصت الباحثة إلى تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة وهى :

١- الصفات البدنية :

- القوة الانفجارية.

- القدرة العضلية.

- سرعة رد الفعل.

وقد جاءت هذه الصفات والأختبارات المرشحة لقياسها تتفق إلى حد كبير وآراء الخبراء والمراجع التى تناولت الصفات البدنية لناشئى كرة اليد تحت ١٦ سنة.

وفى ضوء نتائج هذه الدراسة وحدود إجراءات البحث أمكن التوصل إلى الأستنتاجات التالية :

- تحديد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية الخاصة لناشئى كرة اليد تحت ١٦ سنة.

ثانياً : التوصيات :

فى حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفى ضوء أهداف البحث وتساؤلاته والأدوات المستخدمة والمعالجات الإحصائية توصى الباحثة بما يلى :-

١- على مدربى المرحلة السنية قيد البحث العمل بهذه المستويات المعيارية وذلك للوقوف على حقيقة المستوى البدنى لناشئى كرة اليد تحت ١٦ سنة كحد أدنى وتصنيف اللاعبين.

٢- تقويم برامج التدريب وفقاً للدرجات المعيارية التى أوضحتها نتائج البحث لتحسين مستوى الناشئى البدنى.

٣- ضرورة تواجد سجلات خاصة بتسجيل نتائج الإختبارات الدورية للناشئى فى كرة اليد وذلك بغرض تقويم مستواهم البدنى.

٤- إستخدام المستويات المعيارية لتحسين الأداء البدنى من خلال التنافس الذاتى للاعبين من جهة ومن خلال التنافس بين المجموعات المتجانسة من جهة أخرى أثناء التدريب.

٥- إجراء دراسات مشابهة على المراحل السنية المختلفة للاعبى كرة اليد.

٦- تسجيل أفضل خمس مستويات في كل إختبار لكل نادى لتكون حافزاً لباقي اللاعبين.

((المراجع))

- ١- بهاء الدين إبراهيم سلامة: "فسيولوجيا الرياضة"، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢- تاج الدين أحمد الوديان: "نسبة مساهمة عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية في المستوى الرقمي لسباحي الصدر"، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن، ٢٠٠٣م.
- ٣- جيهان محمد فؤاد: العلاقة بين أنماط الإيقاع الحيوى وبعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبات الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٣م.
- ٤- ضياء الدين أحمد أبو ضياء: التدريب المركب بالمعمل الطرفى الأحادى والثنائى والمختلط لتنمية القوة العضلية وتأثيرها على بعض المهارات الأساسية لناشئى كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٥م.
- ٥- عزت محمود الكاشف: الأسس في الإنتقاء الرياضي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٨٧م.
- ٦- عزيز كريم وناس: اباد ناصر حسين العزاوى، نبيل كاظم هريبد : إيجاد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئين فى أندية الفرات الأوسط، العراق، ٢٠١٣م.
- ٧- كاظم جابر أمير: "الإختبارات والقياسات الفسيولوجية فى المجال الرياضي"، ذات السلاسل، الكويت، ط٧، ١٩٩٩م.
- ٨- كمال الدين عبدالرحمن درويش، محمد صبحي حسانين: "حارس المرمى فى كرة اليد"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٩- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحى حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٩م.
- ١٠- محمد توفيق الوليلي: "دراسة مقارنة لبعض الأساليب المتقدمة في تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة في رياضة كرة اليد"، الكتاب العلمي السنوي لكرة اليد، الاتحاد المصري لكرة اليد، السنة الأولى، ديسمبر، العدد الثاني، ١٩٩٠م.
- ١١- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان: القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٠م.

- ١٢- منير جرجس إبراهيم: "كرة اليد للجميع - التدريب الشامل والتميز المهاري"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ١٣- نهى محمد حسن جمال مهني: "تحديد مستويات معيارية لبعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة لناشئي الاسكواش"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ٢٠١٤م.
- ١٤- ياسر رضا قنبر: "وضع مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للمبتدئي كرة القدم في العراق"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٦م.
- ١٥- ياسر محمد دبور: "كرة اليد الحديثة"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ١٦- يحيى إسماعيل الحاوي: "المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب"، المركز العربي للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.