

ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

ملخص البحث

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات التي تتطلب بذل جهد على فترات متقطعة ومستمرة ونجد أن مباريات كرة اليد عبارة عن شوطين مدة كل شوط (٢٥) دقيقة ملعوبة بالنسبة للناشئين من ١٢ : ١٦ سنة وبذلك يتضح مشاركة النظام الهوائى فى الإمداد بالطاقة. وكذلك تتطلب مهارات مثل الوثب والتصويب والهجوم الخاطف والتحركات الدفاعية والعودة للدفاع فى حالة إحراز هدف أو عدم إحراز هدف وذلك تبعاً لتعديل القانون وهى مهارات عالية الشدة يتم أداؤها بصورة فترية مستمرة طوال المباراة فى فترة زمنية لا تتعدى بضع ثوانى لذلك فهى مهارات تتطلب عمل لاهوائى إلى حد كبير وهذا يوضح أن لعبة كرة اليد تتطلب نظامى إنتاج الطاقة الهوائى واللاهوائى.

ونجد أن الغرض من التدريب الهوائى واللاهوائى تأخير ظهور التعب بما يؤدي إلى استمرار اللاعب فى أداء نفس المستوى من الأداء البدنى والمهارى بنفس الدرجة التى بدعوا بها فى أول المباراة.

أهداف البحث :

- ١- التعرف على تأثير التدريب الهوائى واللاهوائى على بعض الصفات البدنية الخاصة.
- ٢- التعرف على تأثير التدريب الهوائى واللاهوائى على الأداء المهارى.
- ٣- التعرف على تأثير التدريب الهوائى واللاهوائى على الكفاءة التنفسية.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى بعض الصفات البدنية وبعض المهارات والكفاءة التنفسية لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض الصفات البدنية وبعض المهارات والكفاءة التنفسية لصالح القياس البعدى.

٣- توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعة الضابطة والتجريبية فى بعض الصفات البدنية وبعض المهارات والكفاءة التنفسية لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث :

- استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- أجريت الدراسة الأساسية على عينة من نادى بورسعيد الرياضى وكان قوامها (٢٤) ناشئاً.
- تم تقسيم عينة الدراسة الأساسية إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية قوامها (١٢) ناشئ ومجموعة ضابطة قوامها (١٢) ناشئ.
- خضعت المجموعة التجريبية للتدريبات الهوائية واللاهوائية لتطوير المتغيرات المهارية والبدنية والكفاءة التنفسية قيد البحث بينما خضعت المجموعة الضابطة لنفس البرنامج المطبق للمجموعة التجريبية فى ما عدا التدريبات الهوائية واللاهوائية.
- وقد أجريت على كل من المجموعتين التجريبية والضابطة للقياسات والاختبارات التالية قبل وبعد التجربة :
- الاختبارات البدنية لقياس الصفات الانتقالية : القدرة - السرعة الانتقالية - الرشاقة - المرونة
- الاختبارات المهارية لقياس المهارات الآتية : تنطيط الكرة - التمرير والاستلام - التصويب.
- الكفاءة التنفسية : جهاز البونى اسبيروميتر - العمل الهوائى - العمل اللاهوائى.

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- اختبار مان ويتنى لمقارنة الفروق بين المجموعتين القبلى والبعدى.
- اختبار ويلكوسون لمقارنة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الواحدة.

نتائج البحث :

- ١- أثر البرنامج التدريبي الموضوع للمجموعة الضابطة بالأجزاء الموحدة من البرنامج للمجموعتين على كل من بعض المهارات الأساسية وبعض الصفات البدنية والكفاءة التنفسية لناشئ كرة اليد وظهرت فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات.
- ٢- أظهر البرنامج التدريبي الذي يشتمل على مجموعة التدريبات الهوائية واللاهوائية والأجزاء الموحدة من البرنامج للمجموعتين تحسناً معنوياً على كل من بعض المهارات الأساسية وبعض الصفات البدنية والكفاءة التنفسية لناشئ كرة اليد وظهرت فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات.
- ٣- حققت المجموعة التجريبية التي تؤدي التدريبات الهوائية واللاهوائية فضلاً عن الأجزاء الموحدة من البرنامج للمجموعتين تقدماً على المجموعة الضابطة في القياسات البعدية حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي في جميع المتغيرات.
- ٤- نسبة التحسن المئوية للمجموعة التجريبية أعلى من نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة في متغيرات بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية والكفاءة التنفسية قيد البحث.

التوصيات :

- ١- الاهتمام بأداء التدريبات الهوائية واللاهوائية داخل وحدات البرنامج التدريبي لناشئ كرة اليد. لما لها من تأثير إيجابي على القدرات الوظيفية للجسم كما تعتبر أساساً في تطوير كل من العمل الهوائي والعمل اللاهوائي.
- ٢- العمل على توجيه هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب الناشئين في كرة اليد.

- ٣- التركيز على أداء التمرينات الهوائية واللاهوائية فى فترة الإعداد.
- ٤- أن يتولى تدريب الناشئين مدربون مؤهلون علمياً.
- ٥- استخدام الاختبارات الهوائية واللاهوائية فى انتقاء الناشئين فى كرة اليد.
- ٦- إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات العلمية التى تتعلق بإعداد وتدريب ناشئى كرة اليد لحل المشكلات المختلفة التى تواجه عمل المدربين.

المستخلص

عنوان البحث :

"أثر التدريب الهوائى واللاهوائى على بعض الصفات البدنية الخاصة والأداء المهارى والكفاءة التنفسية لناشئ كرة اليد"

يهدف هذا البحث إلى :

- ١- التعرف على تأثير التدريب الهوائى واللاهوائى على بعض الصفات البدنية الخاصة.
- ٢- التعرف على تأثير التدريب الهوائى واللاهوائى على الأداء المهارى
- ٣- التعرف على تأثير التدريب الهوائى واللاهوائى على الكفاءة التنفسية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. وقد بلغ قوام العينة (٢٤) ناشئ بواقع (١٢) ناشئ للمجموعة الضابطة و(١٢) ناشئ للمجموعة التجريبية وتم إجراء البحث بنادى بورسعيد الرياضى.

وكان من أهم نتائج البحث التى توصل إليها حدوث تحسناً واضحاً فى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية والكفاءة التنفسية إلا أن التحسن كان واضحاً فى المجموعة التجريبية إذا ما قورنت بالمجموعة الضابطة وذلك بسبب إضافة مجموعة التدريبات الهوائية واللاهوائية على المجموعة التجريبية.