

مقدمة ومشكلة البحث:

إن التطور العلمى الذى شهدته دول العالم فى مجالات عديدة ومنها التعليم والرياضة والتكنولوجيا وغيرها من المجالات الأخرى لم يكن وليد الصدفة، وإنما جاء نتيجة الدراسات والأبحاث العلمية التى تعمل على إكتشاف قدرات الدماغ البشرى وكيفية إيجاد المثيرات والطرق التى تساعد المتعلم فى توظيف هذه الملكات الموجودة فيه والإستفادة منها فى الميادين التجريبية، فقد تنوعت الطرق والأساليب التى إهتمت بدراسة الدماغ بصورة عامة، وأنماط معالجة المعلومات بصورة خاصة وعلاقة ذلك بالسلوك والنشاط الإنسانى.

ويرجع مفهوم السيطرة الدماغية إلى عالم الأعصاب "John Jakson" بفكرته عن الجانب المسيطر من الدماغ، ويعتبر هذا المفهوم الأصل الذى إشتق منه مفهوم السيطرة الدماغية، إذ يعبر عن ذلك بقوله أن نصفى الدماغ لا يمكن أن يكونا مجرد تكرار لبعضهما البعض، ولابد أن يكون أحد نصفين الدماغ هو النصف المسيطر، وهذا ما أشار إليه عالم المخ والأعصاب "Hugoliepman" إذ أشار إلى سيطرة النصف الأيسر من الدماغ لدى معظم الأفراد حيث يسيطر على الحركات الإرادية واللغة والنطق أما النصف الأيمن من الدماغ هو النصف الغير مسيطر. (١٧،١٦:٥)(٢:٧)

وحول التركيب التشريحي للنصفين الكرويين للدماغ فإن الدماغ يتكون من نصفين متحدين فى التركيب والبنية مختلفين فى وظائفهما، حيث يعمل النصف الأيسر على تحويل المعلومات الداخلة إلى رموز، بينما يعمل النصف الأيمن على إسترجاع المعلومات وقت الحاجة إليها. (٤:٣٢)

كما تشير "فاطمة على الدوسرى" (٢٠٠٢م) إلى وجود فروق بين النصفين الكرويين للدماغ فى عدد من الوظائف العقلية العليا، فالنصف الكروى الأيسر يقوم بالوظائف اللفظية والتحليلية والمنطقية، بينما يتخصص النصف الكروى الأيمن فى إدراك وتذكر نماذج الإستجابات الحسية والمصورة وأنماط التفكير التى تقود إلى الإبداع حيث تتركز فيه الوظائف المرتبطة بالحدس والإنفعال والوجدان والإبداع والفن وإستخدام الخيال، ونجد أن هناك وظائف يقوم بها أحد النصفين أفضل من النصف الأخر، ولذا يستخدم مفهوم السيطرة للتعبير عن تقسيم العمل بين النصفين الكرويين. (١١٥:١٢)

والنصفين الكرويين يمثلان الجزء الأكبر من الجهاز العصبى المركزى فى المخ وهما يتصلان ببعضهما عن طريق مجموعة من حزم الألياف العصبية تسمى بالموصلات العصبية يطلق على الجزء الأكبر منها الجسم المسيطر،

بالإضافة إلى مجموعة صغيرة تسمى بالموصلات الأمامية، تربط تلك الموصلات المناطق المتناظرة في كل من النصفين الكرويين، وعندما تكون الموصلات سليمة فالمعلومات يمكنها أن تنتقل بينهما، وعندما تقطع لا يحدث إنتقال لتلك المعلومات. (٧٩:١٨)

ويؤكد "Hopper" (١٩٩٢م) على إستخدام جانبي الدماغ بشكل كلى، مشيراً إلى أن الكفاءة في عملية الأداء ترتبط بشكل كبير بالجزء الأيسر للدماغ، إذ أن الكفاءة في الأداء تحتاج إلى عملية تفكير متسلسلة ومتتابعة، وفي الجانب الأخر فإن عملية الفعالية في الإنجاز تتركز معظمها في الجانب الأيمن للدماغ، حيث أن هذا الجزء من الدماغ مسئول عن عملية التفكير الإبداعي ورؤية نظام معين، والتي يتعارف أفراد المجتمع ذو الثقافة المعينة على دلالاتها من أجل تحقيق الإتصال بين بعضهم البعض. (٤٠:٣١)

وتعتبر السيطرة الدماغية من العوامل المساهمة في العملية التعليمية خاصة إذا ما علمنا أن البيئة الدراسية قد صممت لتؤثر على أساليب التعليم المختلفة لدى الطلبة، وقد تبين أن المعلمين يفضلون نوع معين من التعليم على أنواع أخرى ويعترفون أن أساليب التعليم هي ذات نصف دماغى أيسر، وهذا يعنى أن النصف الدماغى الأيسر مفضل من قبل الطلبة في عملية التعليم والتعلم على حساب إهمال واضح في تنمية وظائف الجانب الأيمن من الدماغ. (١٨:٣٥)

وكرة اليد من الألعاب الرياضية التي تأثرت إيجابيا بشكل كبير من خلال إتباع الأساليب والطرق العلمية في مجال التعليم والتدريب الرياضى وتحديث تلك الأساليب والطرق للإرتقاء بعناصرها المختلفة والوصول إلى أعلى المستويات في المنافسة.

ومن المعروف أن المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد هي الركن الأساسى والفعال في تحقيق فنون اللعبة والفوز لأى فريق، فطبيعة الأداء في كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء تلك المهارات الأساسية دفاعية أو هجومية بالكرة أو بدونها وتوظيفها أثناء القيام بالعمل الخطى، وقد تشابهت آراء بعض العلماء والمدرسين في العلاقة بين المهارة الحركية ونمو الصفات البدنية، وذكروا أن المهارة الحركية هي القدرة على إستخدام العضلات الصحيحة بالقوة اللازمة لتنفيذ الحركة المرغوب فيها في الإتجاه والتوقيت المناسبين وبالذقة المطلوبة. (٣٦:١٣)

ويعتبر التصويب من أهم المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد، وفي حالة نجاحها خلال المباراة يتحقق الهدف المنشود والوصول إلى الغاية من باقى المهارات الهجومية وهو تسجيل هدف في مرمى الخصم. (٤٤:٢)

ويرى "محمد خالد حمودة" (٢٠١٤م) إلى أن الدقة في التصويب هي المقوم والركيزة الأساسية لإتقان المهارة وتحقيق النجاح، وعلينا عدم إغفالها والتأكد من التحكم في توجيه التصويب لأن عليه يتوقف الفوز وتحقيق الأهداف. (٨٥:٢١)

كما يؤكد "عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب" (١٩٩٦م) إلى أن الأداء المهارى للتصويب يتم بصورة أفضل إذا كان التدريب يتضمن أهم العضلات العاملة فى المهارة وبنفس طريقة إستخدامها فى المنافسة وبنفس سرعة الحركة وباستخدام نفس مصادر الطاقة. (٢٩٥:٨)

وتتفق الباحثة مع ما سبق فى أن مهارة التصويب بالوثب عاليا من المهارات التى تحتاج إلى وقت ومجهود لإتقانها للوصول إلى أعلى مستوى فى الأداء المهارى، حيث أنها من أهم المهارات الهجومية التى يتوقف عليها الدور الرئيسى فى إنهاء الخطط الهجومية وإحراز الهدف.

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها كمدرس بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الزقازيق أنه أثناء تدريسها فى المحاضرات أن مستوى معظم الطالبات لأداء مهارة التصويب بالوثب عاليا يتأثر وينخفض بشكل واضح عند تغير اليد المصوبة لكل طالبة نتيجة لتغير ظروف اللعب أو نتيجة تغير مكانها أثناء أداء النموذج، وكذلك عند أداء المهارة من مركزى الجناحين الأيمن والأيسر والبعض الأخر لايتأثر مستوى أدائهن، وقد رأت أن السبب فى ذلك قد يرجع إلى الإسلوب التقليدى أثناء القيام بالعملية التدريسية أثناء المحاضرة والإهتمام فقط بالجانب المسيطر للأداء (الذراع المصوبة) لكل طالبة، وإهمال الجانب الأخر (الذراع الغير مصوبة) دون تنميته.

لذا رأت الباحثة أهمية القيام بدراسة علمية للتعرف على الجانب المسيطر للجسم للطالبات أثناء الأداء، وذلك من خلال إجراء إختبار سيطرة النصفين الكرويين للدماغ وتصنيفهم حسب نوع ونمط السيطرة الدماغية (النمط المسيطر الأيمن- النمط المسيطر الأيسر- النمط المتوازن)، وتصميم تدريبات حركية موجهة لتنمية الجانب الغير مسيطر للأداء لكل طالبة (جنباً إلى جنب) مع الجانب المسيطر لديها، محاولة منها للوصول إلى النمط المتوازن وتحقيق مستوى أفضل فى الأداء والتعلم.

ومن خلال ما سبق تتبلور فكرة هذه الدراسة فى كونها محاولة علمية دقيقة لمعرفة تأثير تدريبات حركية موجهة للسيطرة الدماغية على تحسين مستوى أداء التصويب بالوثب عاليا فى كرة اليد.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير تدريبات حركية موجهة للسيطرة الدماغية على تحسين مستوى أداء التصويب بالوثب عاليا فى كرة اليد.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة فى نتائج إختبار السيطرة الدماغية (للثلاثة أنماط) للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعديّة.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعدية في المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى أداء التصويب بالوثب عاليا لصالح القياسات البعدية.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية (لثلاثة أنماط) للمجموعة التجريبية في مستوى أداء التصويب بالوثب عاليا لصالح النمط المتوازن.

مصطلحات البحث:

تدريبات حركية موجهة:

هى مجموعة من التدريبات والتمرينات المشتقة من مهارة التصويب بالوثب عاليا فى كرة اليد والتى تساهم فى تنمية وتحسين المهارة لدى الطالبات للجانب الغير مسيطر من الجسم دون إهمال الجانب المسيطر.

السيطرة الدماغية:

هى تميز أحد النصفين الكرويين للدماغ بالتحكم فى سلوكيات وتصرفات الفرد، أى الميل إلى الإعتماد على أحد نصفي الدماغ أكثر من النصف الأخر. (١٥:٣٤)

تعريف إجرائي

الدراسات العربية والأجنبية المرتبطة بمجال البحث:

أولاً: الدراسات العربية والأجنبية المرتبطة بالسيطرة الدماغية:

١. قامت "مريم ثروت محمد مصطفى" (٢٠١٦م) (٢٥) بدراسة تهدف إلى معرفة تأثير تدريبات حركية موجهة للسيطرة الدماغية على تحسين المستوى الرقمي لناشئات ١٠٠م حواجز، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق، ومن أهم النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لأنماط السيطرة الثلاثة والمتغيرات البدنية وتحسن المستوى الرقمي لناشئات ١٠٠م حواجز لصالح القياسات البعدية، كما أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المستوى الرقمي لسباق ١٠٠م حواجز والسيطرة الدماغية.

٢. قامت "مى محسن على أبو النور" (٢٠١٦م) (٢٧) بدراسة تهدف إلى معرفة تأثير تدريبات حلقة السرعة على السيادة الدماغية والمستوى المهارى فى رياضة المبارزة، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على عينة قوامها (١٤) لاعبة من منتخب جامعة الزقازيق للمبارزة، ومن أهم النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لمتغيرات حلقة السرعة وأداء المهارات الهجومية لصالح القياسات البعدية، كما أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أنواع السيادة الدماغية ومستوى المهارات الهجومية فى المبارزة.

٣. قام "Froehlich et. al," (٢٠٠٣م) (٣٠) بدراسة تهدف إلى معرفة تأثير برنامج لتحسين مستوى القادة التربويين المتوقعين لإدارة المدارس إستنادا إلى وظائف النصفين الكرويين للدماغ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي، على عينة قوامها (٢٥٦) طالب من طلبة الماجستير فى الإدارة التربوية، ومن أهم النتائج أن " ٢٨% يستخدمون الجانب الأيمن، ٣٢% يستخدمون الجانب الأيسر، ٤٠% يستخدمون كلا الجانبين.
ثانيا: الدراسات العربية والأجنبية المرتبطة بمهارة التصويب بالوثب عاليا:

١. قامت "لمياء أحمد طه حسن" (٢٠١٦م) (١٧) بدراسة تهدف إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي هوائى على بعض مؤشرات الدم ومستوى اللياقة الهوائية والأداء المهارى فى كرة اليد، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٨) لاعبة لمنتخب كرة يد- جامعة الزقازيق، ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي الهوائى أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهارى ويشمل (التمرير الكراجى، التنطيط، التصويب بالوثب عاليا) فى كرة اليد.

٢. قام "محمد سعيد سليمان أبو سمرة" (٢٠١٥م) (٢٢) بدراسة تهدف إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مركب نوعى فى ضوء النشاط الكهربائى للعضلات وأثره على مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عاليا فى كرة اليد، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٤) لاعب كرة يد تحت ٢٠ سنة قسموا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عاليا لأفراد المجموعة التجريبية.

٣. قام "أحمد جمال أبو المعاطى" (٢٠١٤م) (١) بدراسة تهدف إلى معرفة تأثير إستخدام التدريبات الباليستيه على تنمية القوة العضلية ومستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عاليا لناشئ كرة اليد، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٢) لاعب كرة يد تحت ١٤ سنة، ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريبات الباليستيه له تأثير إيجابى على تنمية القوة العضلية ومستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عاليا لناشئ كرة اليد.
الإستفادة من الدراسات السابقة:

- معظم الدراسات إستخدمت المنهج التجريبي ذو القياس القبلى والبعدى.
- تحديد أبعاد ومحتوى التدريبات المستخدمة فى البحث.
- تحديد البرنامج الزمنى، والإستفادة من نتائج هذه الدراسات فى تفسير ومناقشة النتائج.
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة فروض وأهداف الدراسة الحالية.

إجراءات البحث:

أولا: منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج الشبه تجريبي نظرا لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، وذلك بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة والذى يعتمد على القياس القبلى والبعدى.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

إختارت الباحثة مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن طالبات الفرقة الثالثة تخصص كرة اليد بكلية التربية الرياضية بنات- جامعة الزقازيق للعام الدراسي ٢٠١٧م / ٢٠١٨م، والبالغ عددهن (٨٨) طالبة تم إستبعاد (٣) طالبات نظرا لغيابهن المتكرر، وتم تطبيق مقياس "تد هيرمان" (إختبار سيطرة النصفين الكرويين للدماغ) عليهن لتحديد نوع السيطرة وتقسيمهن حسب نوع السيطرة لديهن، وقد تم تصنيف مجتمع البحث إلى ثلاث تصنيفات (الأولى ذات السيطرة الدماغية اليسرى، والثانية ذات السيطرة الدماغية اليمنى، والثالثة ذات السيطرة الدماغية المتوازنة)، ثم تم سحب عدد (١٠) طالبات من مجتمع البحث بالطريقة العمدية لتحتوى على الأنماط الثلاثة للسيطرة كعينة إستطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية، وبذلك أصبح عدد أفراد عينة البحث (٧٥) طالبة وهن العينة الأساسية للبحث، والجدول رقم (١) يوضح ذلك:

جدول (١)

توصيف مجتمع البحث

نوع السيطرة الدماغية	العدد	نوع العينة
سيطرة دماغية يسرى	٤٠	عينة الدراسة الأساسية (المجموعة التجريبية)
سيطرة دماغية يمنى	٢٥	
سيطرة دماغية متوازنة	١٠	
	١٠	العينة الإستطلاعية
	٣	المستبعدات
	٨٨	مجتمع البحث

ثم قامت الباحثة بعد ذلك بإجراء التجانس لعينة البحث فى جميع المتغيرات المختارة قيد البحث والجدول رقم (٢)،

(٣) يوضحان ذلك.

جدول (٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء فى متغيرات النمو

ن=٨٥

واختبار السيطرة الدماغية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	٢١.٥٥٣	٢١.٠٠	٠.٧٩٤	٢.٠٨٩
الطول	سم	١٦٥.١١٨	١٦٥.٠٠	٠.٩١٨	٠.٣٨٦
الوزن	كجم	٥٩.١٢٩	٦٠.٠٠	٠.٩٩٧	٢.٦٢١ -
السيطرة الدماغية	اليمنى	عبارات يمين	٦.٠٠	١.٨٧٧	١.٩٨١
		عبارات يسار	١٤.٩٢٠	٢.٣٦٢	٠.١٠٢ -
اليسرى	اليسرى	عبارات يمين	١٢.٩٥٠	٢.٥٤١	١.١٢٢
		عبارات يسار	٧.١٢٥	١.٧٢٧	٠.٢١٧
المتوازنة	المتوازنة	عبارات يمين	٩.٠٠	١.٩٤٤	٠.٠٠٠
		عبارات يسار	٩.٠٠	١.٩٤٤	٠.٠٠٠

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء تتحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد

عينة البحث فى متغيرات النمو، ونتائج إختبار السيطرة الدماغية.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في المتغيرات البدنية
ومهارة التصويب بالوثب عاليا قيد البحث

ن=٨٥

المتغيرات	الإختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	
المتغيرات البدنية	الرشاقة	ثانية	٢٦.٧٣٢	٢٦.٥٨٠	٠.٤٩٣	٠.٩٢٥	
	القدرة العضلية للذراعين	رمى ثقل زنة ٩٠٠ جم من مستوى الكتف	متر	١٣.٥٩٧	١٣.٠٠٠	١.٨٨٤	
							اليمنى
	اليسرى						
	القدرة العضلية للرجلين	الوثب العمودي لسارجننت	سم	٢٠.٩١٨	٢١.٠٠٠	١.٩٨٣	٠.١٢٤ -
	القوة العضلية للظهر	قوة عضلات الظهر	كجم	٥٠.٠٢٤	٥٠.٠٠٠	٥.٢٠٢	٠.٠١٤
	القوة العضلية للرجلين	قوة عضلات الرجلين	كجم	٦٢.٠٧١	٦٠.٠٠٠	٥.٠٤٧	١.٢٣١
	قوة القبضة	قوة القبضة	كجم	٢٢.٧٦٢	٢٢.٠٠٠	٠.٨٧٦	٢.٦٠٩
	اليسرى						
المرونة	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	٥.٩٣٥	٦.٠٠٠	٠.٧٧٨	٠.٢٥١ -	
السرعة	العدو ٢٠م من البدء العالى	ثانية	٣.٩٣٦	٣.٩٠٠	٠.٠٥٢	٢.٠٧٧	
المتغير المهارى	التصويب بالوثب عاليا	درجة	٦.١٢٩	٦.٠٠٠	٠.٩١٠	٠.٤٢٥	
							الذراع اليمنى
الذراع اليسرى							

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء تتحصرا بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية ومهارة التصويب بالوثب عاليا قيد البحث.

ثالثا: أدوات البحث:

١- وسائل جمع البيانات:

- المقابلة الشخصية: ملحق (١)

قامت الباحثة بإجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء في المجال والبالغ عددهم (١٠).

– إستمارات تسجيل البيانات: ملحق (٢)، (٣)

قامت الباحثة بتصميم إستمارات إستطلاع الرأى ثم عرض هذه الإستمارات على الخبراء لتحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ مجموعة التدريبات المقترحة، وعدد الوحدات التدريبية فى الإِسبوع، وزمن الوحدة التدريبية اليومية، وكذلك لتحديد أفضل الإختبارات البدنية والمهارية والتي تحقق أهداف البحث.

٢ – الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز الروستاميتتر: لقياس الطول (بالسنتمتر).
- جهاز الديناموميتر: لقياس القوة العضلية (بالكيلو جرام).
- ميزان طبى: لقياس الوزن (بالكيلو جرام).
- شريط قياس: لقياس المسافات (بالسنتمتر) .
- ساعة إيقاف: لقياس الأزمنة فى بعض الإختبارات (بالثانية).
- طباشير، مقعد سويدى، ستارة سوداء.
- أحبال، حواجز، أقماع بلاستيكية.
- كرات يد، مرمى يد.

٣ – الإختبارات والمقاييس: ملحق (٥)، (٦)، (٧)

– مقياس "ند هيرمان" لتحديد نوع السيطرة الدماغية: ملحق (٥)

لقياس السيطرة الدماغية تم تصميم مقياس سيطرة النصفين الكرويين للدماغ للكشف عن نمط السيطرة الدماغية السائد أو المسيطر لدى الأفراد من قبل العالم "ند هيرمان" إذ يمكن من خلال هذا المقياس تحديد نمط السيطرة الدماغية السائد من حيث كونها يسرى أم يمنى أم متوازنة والمستخرج من شبكة الإنترنت العالمية على الموقع: www.web-us.com/brain/braindominance.htm وقد تم ترجمته وتعريبه من قبل باحثين للغة العربية، وقد إشتمل على (١٨) فقرة تجيب عليها الطالبات بالإختيار من متعدد (إختيارين)، وتم تصحيح المقياس إلكترونيا من خلال الموقع السابق حيث يتم إدخال جميع الإجابات على صفحة المقياس الموجودة فى الموقع الإلكترونى ويتم إستخراج الإجابة من حيث كونها يسرى أم يمنى أم متوازنة.

– الإختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية: ملحق (٦)

- إختبار الجرى الزجراجى بطريقة بارو ٣×٤.٥م لقياس الرشاقة (بالثانية).
- إختبار رمى ثقل زنة ٩٠٠جم من مستوى الكتف لقياس القدرة العضلية الذراعين (بالمتر).
- إختبار الوثب العمودى لسارجنت لقياس القدرة العضلية للرجلين (بالسنتمتر).
- إختبار قوة عضلات الظهر لقياس قوة عضلات الظهر (بالكيلو جرام).

- إختبار قوة عضلات الرجلين لقياس قوة عضلات الرجلين (بالكيلو جرام).
- إختبار القوة العضلية لقبضة اليد لقياس قوة قبضة اليد (بالكيلو جرام).
- إختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف لقياس المرونة (بالسنتيمتر).
- إختبار العدو ٢٠م من البدء العالى لقياس السرعة (بالثانية).

- الإختبارات الخاصة بالمتغيرات المهارية: ملحق (٧)

- إختبار التصويب (١٠) كرات بالوثب عاليا (بالدرجة).

رابعاً: الدراسة الإستطلاعية:

قامت الباحثة باجراء الدراسة الإستطلاعية وذلك فى الفترة الزمنية من ٢٠١٨/٢/١٢م إلى ٢٠١٨/٢/١٩م بفارق زمنى قدره (٧) أيام وذلك للتعرف على:

- مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى القياس.
- مدى ملائمة مجموعة التدريبات المقترحة لأفراد العينة.
- التأكد من صلاحية إختبار السيطرة الدماغية ومناسبة عباراته لأفراد العينة.
- التعرف على الصعوبات التى يمكن أن تواجه الباحثة عند تنفيذ مجموعة التدريبات الحركية المقترحة ومدى مناسبتها للتطبيق على عينة البحث.
- إستخراج المعاملات العلمية (صدق، ثبات) للإختبارات المستخدمة قيد البحث.

المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث:

(أ) معامل الصدق:

- صدق مقياس "ند هيرمان" لقياس السيطرة الدماغية:

تم التحقق من صدق إختبار "ند هيرمان" بإسلوب صدق المحكمين من خلال عرضه على "١٠" محكمين من أعضاء هيئة التدريس وخبراء فى مجال علم النفس وفسولوجيا الرياضة وكرة اليد ملحق (١)، حيث أجازوا صلاحية الإختبار لما أعد له.

- صدق الإختبارات البدنية والمهارية:

تم إستخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق الإختبارات البدنية والمهارية على العينة الإستطلاعية وقوامها (١٠) طالبات كعينة غير مميزة، وعينة مميزة من للاعبات منتخب جامعة الزقازيق لكرة اليد، والجدول التالى يوضح ذلك:

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين الغير مميزة (العينة الإستطلاعية) والمميزة (لاعبات المنتخب)
في المتغيرات البدنية ومهارة التصويب بالوثب عاليا قيد البحث

ن=١=٢=١٠

قيمة (ت)	المجموعة المميزة مميزة		المجموعة الغير مميزة		وحدة القياس	الإختبارات المستخدمة	المتغيرات	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
٩.٨٨٥	٠.٣٥٧	٢٤.٨٩	٠.٤٥٤	٢٦.٦٩٧	ثانية	الجرى الزجراجى بطريقة بارو ٣×٤.٥م	الرشاقة	
٤.٠٥٤	١.٦٤٧	١٦.٦٠	٢.٠١٩	١٣.٢٦	متر	رمى ثقل زنة ٩٠٠جم من مستوى الكتف	القدرة العضلية للذراعين	اليمنى
٧.٤٩٣	٠.٦٩٩	١٤.٦٠	٠.٩٩٩	١١.٧١			اليسرى	
٧.٣٦٠	٢.٥٨٤	٢٨.٧٠	٢.٢٠١	٢٠.٨٠	سم	الوثب العمودى لسارجنت	القدرة العضلية للرجلين	
٦.٠١	٣.٥٠٢	٦١.٦٠	٥.٠٦٥	٤٩.٩٠	كجم	قوة عضلات الظهر	القوة العضلية للظهر	
٦.٧٧١	٤.١٧٥	٧٥.٩٠	٤.٨٤٩	٦٢.٢٠	كجم	قوة عضلات الرجلين	القوة العضلية للرجلين	
٨.٦٠	٠.٨٥	٢٥.٥٠	٠.٧٤٦	٢٢.٤٢٥	كجم	قوة القبضة	قوة القبضة	اليمنى
٤.٣٧٩	١.٠٨	٢٢.٥٠	١.٠١٢	٢٠.٤٥			اليسرى	
١٢.٣٩١	٠.٧٩٩	١٠.٠٦	٠.٦٩٩	٥.٩٠	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	المرونة	
٥.٧٤٣	٠.١٥١	٣.٦٤	٠.٠٥٥	٣.٩٣١	ثانية	العدو ٢٠م من البدء العالى	السرعة	
٦.٦٧٨	٠.٦٦٧	٨.٠٠	٠.٧٣٧	٥.٩٠	درجة	التصويب (١٠) كرات بالوثب عاليا	التصويب بالوثب عاليا	الذراع اليمنى
٧.٩٤٦	٠.٧٨٩	٦.٨٠	٠.٩٤٩	٣.٧٠			الذراع اليسرى	

المتغيرات البدنية

المتغير المهارى

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين الغير مميزة والمميزة فى الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح (العينة المميزة) لاعبات منتخب جامعة الزقازيق لكرة اليد، مما يدل على صدق الإختبارات المستخدمة فى قياس ما وضعت من أجله.

(ب) معامل الثبات:

للتأكد من ثبات الإختبارات قامت الباحثة بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test Retest بفارق زمنى قدره (٧) أيام بين التطبيق الأول والثانى على العينة الإستطلاعية والجدول (٥)، (٦) يوضحان ذلك:

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإختبار السيطرة الدماغية (الثبات)

ن = ١٠

الطالبات ذات سيطرة دماغية يسرى (عدد ٥)		الطالبات ذات سيطرة دماغية متوازنة (عدد ٢)		الطالبات ذات سيطرة دماغية يمنى (عدد ٣)	
العبارات يمين	العبارات يسار	العبارات يمين	العبارات يسار	العبارات يمين	العبارات يسار
٠.٩٣٣	٠.٩٧٠	٠.٨٧٠	٠.٨٩٤	٠.٩٨٥	٠.٩٥١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني تراوحت ما بين (٠.٨٧٠:٠.٩٨٥) أى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني، مما يدل على أن هذا الإختبار ذات معاملات ثبات عالية.

جدول (٦)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني
للإختبارات البدنية ومهارة التصويب بالوثب عاليا قيد البحث (الثبات)

ن = ١٠

قيمة (ر)	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات المستخدمة	المتغيرات		المتغيرات البدنية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى			اليمنى	اليسرى	
٠.٩٥٢	٠.٤٦٤	٢٦.٧٤٢	٠.٤٥٤	٢٦.٦٩٧	ثانية	الجرى الزجراجى بطريقة بارو ٣×٥.٥م	الرشاقة		
٠.٩٠٩	١.٩١٢	١٣.٦٠	٢.٠١٩	١٣.٢٦	متر	رمى ثقل زنة ٩٠٠ جم من مستوى الكتف	القدرة العضلية للذراعين		
٠.٩٤٣	١.٢٧١	١١.٩٨	٠.٩٩٩	١١.٧١			اليسرى		
٠.٩٤١	٣.٤٦٦	٢١.٣٠	٢.٢٠١	٢٠.٨٠	سم	الوثب العمودى لسارجنت	القدرة العضلية للرجلين		
٠.٩٢٤	٥.٥٠٧	٥٠.٩٠	٥.٠٦٥	٤٩.٩٠	كجم	قوة عضلات الظهر	القوة العضلية للظهر		
٠.٩٣٣	٤.٣٩٧	٦٣.٠٠	٤.٨٤٩	٦٢.٢٠	كجم	قوة عضلات الرجلين	القوة العضلية للرجلين		

تابع جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني
للإختبارات البدنية ومهارة التصويب بالوثب عاليا قيد البحث (الثبات)

ن = ١٠

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات المستخدمة	المتغيرات		
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			اليمنى	اليسرى	
٠.٩١٠	١.٠٤٩	٢٢.٦٢٥	٠.٧٤٦	٢٢.٤٢٥	كجم	قوة القبضة	اليمنى	قوة القبضة	
٠.٩٤٠	١.٠٨	٢٠.٥٠	١.٠١٢	٢٠.٤٥			اليسرى		
٠.٨٥٠	٠.٥٨	٥.٨٥	٠.٦٩٩	٥.٩٠	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	المرونة		
٠.٩٠٢	٠.٠٧٧	٣.٩١٤	٠.٠٥٥	٣.٩٣١	ثانية	العدو ٢٠ م من البدء العالى	السرعة		
٠.٨٣٧	٠.٧٣٨	٦.١٠	٠.٧٣٧	٥.٩٠	درجة	التصويب (١٠) كرات بالوثب عاليا	الذراع اليمنى	التصويب بالوثب عاليا	المتغير المهارى
٠.٩٥٣	١.٠٣٣	٣.٨٠	٠.٩٤٩	٣.٧٠			الذراع اليسرى		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني تراوحت ما بين (٠.٨٣٧:٠.٩٥٣) أى أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين التطبيق الأول والثاني للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، مما يدل على أن هذه الإختبارات ذات معاملات ثبات عالية.

خامسا: مجموعة التدريبات الحركية المقترحة: ملحق (٨)

- أسس وضع مجموعة التدريبات المقترحة:

راعت الباحثة الأسس التالية عند وضع التدريبات المقترحة:

- أن تكون التدريبات متوافقة مع نوع ونمط السيطرة الدماغية، وأن تستثير دوافع الطالبات.
- استخدام أسلوب التحمل الفردى لكل طالبة حسب قدراتها لمختلف التدريبات.
- تحقيق الأهداف التى وضعت من أجلها.
- توافر عوامل الأمن والسلامة عند التطبيق.
- مراعاة مبدأ التدرج بالمحتوى حيث يبدأ من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب.

- التوزيع الزمنى لمجموعة التدريبات المقترحة:

بعد أن قامت الباحثة بتحديد الأسس العامة للتدريبات تم إستطلاع رأى الخبراء لتحديد الفترة الكلية لتطبيق

البرنامج وعدد الوحدات التدريبية فى الإِسبوع وزمن كل وحدة تدريبية يومية، والجدول (٧) التالى يوضح ذلك: ملحق (٢)

جدول (٧)

النسب المئوية لأراء الخبراء فى المحتوى الزمنى للتدريبات المقترحة

النسبة المئوية	رأى الخبراء	محتوى التدريبات المقترحة
١٠٠%	١٢ إسبوع	الفترة الزمنية للبرنامج
١٠٠%	٣ وحدات	عدد الوحدات الحركية التدريبية خلال الإسبوع
١٠٠%	٩٠ دقيقة	زمن الوحدة التدريبية الواحدة

يتضح من جدول (٧) إتفاق السادة الخبراء على التوزيع الزمنى للتدريبات الحركية المقترحة.

- التدريبات الحركية المقترحة:

راعت الباحثة عند وضع التدريبات الحركية المقترحة وتطبيقها على الطالبات أن يتم التدريب للجانب الغير مسيطر للجسم بزمن وعدد مرات تكرار أكثر نسبيا من الجانب المسيطر أثناء الأداء حتى يتم التوازن بين جانبي الجسم فى مجموعتى (السيطرة الدماغية اليسرى واليمنى) أما المجموعة المتوازنة فكان زمن الأداء وعدد مرات التكرار بالجانب الأيسر مساوى لزمن الأداء وعدد مرات التكرار بالجانب الأيمن.

وقد إستخدمت الباحثة طريقة التدريب الفترى الذى يحقق التكيف المتكامل ما بين فترات الحمل والراحة أثناء الوحدات التدريبية حيث أن هذا النوع من التدريب يعمل على وضع الجسم تحت شدة معينة تكرر على فترات زمنية يتخللها فترات راحة إيجابية للعودة الجزئية للحالة الطبيعية وإستعادة الشفاء وتكون هذه الفترات مقننة بدقة حيث تساعد فى التخلص من حامض اللبنيك المتجمع فى العضلات وإستعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، وإستخدمت الباحثة فى بداية البرنامج من الإسبوع الأول وحتى الإسبوع السادس التدريب الفترى المتوسط حيث تراوحت شدة أداء التمرين من (٦٠-٧٠%)، عدد مرات تكرار التمرين من (٤-٨) مرات، عدد المجموعات من (٢-٦) مجموعات، وفترات الراحة (٣٠-٥٠) ثانية، ثم إزداد التدرج بالحمل للوصول إلى التدريب الفترى الأقل من الأقصى وذلك من الإسبوع السابع وحتى نهاية البرنامج (الإسبوع الثانى عشر) حيث تراوحت شدة أداء التمرين من (٧٥-٩٠%)، عدد مرات تكرار التمرين من (٨-١٠) مرات، عدد المجموعات من (٦-١٠) مجموعات، وفترات الراحة (٥٠-٦٠) ثانية.

- التقسيم الزمنى للتدريبات الحركية المقترحة:

إستغرق تطبيق التدريبات المقترحة (١٢) إسبوع، بواقع (٣) وحدات تدريب يومية فى الإسبوع بفارق يوم بين كل وحدة وأخرى، إستغرقت الوحدة التدريبية اليومية (٩٠ ق) قسمت إلى (١٥ ق) جزء تمهيدى بواقع (٥ ق) للإحماء و (١٠ ق) إعداد بدنى عام، (٧٠ ق) جزء رئيسى قسمت إلى (٣٠ ق) إعداد بدنى خاص و (٤٠ ق) تدريبات حركية خاصة بمهارة التصويب بالوثب العالى، والجزء الختامى (٥ ق) إشتمل على تمرينات تهدئة بهدف تنظيم عملية التنفس.

سادسا: تنفيذ تجربة البحث:

١- القياس القبلى:

تم إجراء القياسات القبلىة لجميع متغيرات البحث للمجموعة التجريبية للبحث فى يومى ٢٠،٢١
٢٠١٨/٢/م.

٢- تطبيق البرنامج:

تم تطبيق مجموعة التدريبات المقترحة على المجموعة التجريبية للبحث فى الفترة الزمنية ٢٥/٢/٢٠١٨م إلى
٢٠١٨/٥/٢٠م خارج المحاضرة أيام الأحد والثلاثاء والخميس.

٣- القياس البعدى:

تم إجراء القياسات البعدية بعد الإنتهاء من التطبيق للمجموعة التجريبية للبحث تحت نفس الشروط التى تمت بها
القياسات القبلىة فى جميع متغيرات البحث فى يومى ٢١،٢٢ / ٢٠١٨/٥م.

سابعاً: المعالجات الإحصائية:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه تم إجراء المعالجات الآتية:

- المتوسط الحسابى.
- الإنحراف المعيارى.
- معامل الارتباط.
- تحليل التباين.
- النسب المئوية لمعدلات التغير.
- الوسيط.
- معامل الإلتواء.
- إختبار (ت) لدلالة الفروق.
- إختبار L.S.D أقل فرق معنوى.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

أ- عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (٨)

دلالة الفروق والنسب المئوية لمعدلات التغير بين القياسات القبلىة والبعدية

(للثلاث أنماط) في إختبار النصفين الكرويين للدماغ

ن = ٧٥

النسب المئوية لمعدلات التغير (%)	قيمة (ت)	الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		نوع السيطرة للنصفين الكرويين للدماغ
			النسبة (%)	العدد	النسبة (%)	العدد	
%٤٥.٠٠٢	١.٦٥٠	١٨	%٢٩.٣٣	٢٢	%٥٣.٣٣	٤٠	السيطرة الدماغية اليسرى
%٤٣.٩٨٤	٠.٩٨٦	١١	%١٨.٦٧	١٤	%٣٣.٣٣	٢٥	السيطرة الدماغية اليمنى
%٢٩.٠	٣.٨٩٠	٢٩	%٥٢.٠٠	٣٩	%١٣.٣٣	١٠	السيطرة الدماغية المتوازنة
—	—	—	%١٠٠	٧٥	%١٠٠	٧٥	المجموع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٨

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للنمط ذات السيطرة الدماغية المتوازنة، ولكنها غير دالة إحصائيا للنمطين (ذات السيطرة الدماغية اليسرى، ذات السيطرة الدماغية اليمنى).

ب- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٨) الخاص بدلالة الفروق والنسب المئوية لمعدلات التغير بين القياس القبلي والبعدي في إختبار النصفين الكرويين للدماغ وجود فروق دالة إحصائيا ونسب تغير بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لأفراد النمط ذات السيطرة الدماغية المتوازنة حيث كان عدد الطالبات في القياس القبلي (١٠) طالبات وأصبح في القياس البعدي (٣٩) طالبة، كما أنه يوجد فروق لأفراد النمطين (ذات السيطرة الدماغية اليسرى، ذات السيطرة الدماغية اليمنى) ولكنها غير دالة إحصائيا، حيث كان عدد الطالبات في النمط ذات السيطرة الدماغية اليسرى في القياس القبلي (٤٠) طالبة وأصبح في القياس البعدي (٢٢) طالبات، وكان عدد الطالبات في النمط ذات السيطرة الدماغية اليمنى في القياس القبلي (٢٥) طالبات وأصبح في القياس البعدي (١٤) طالبات.

وترجع الباحثة هذه الفروق إلى مجموعة التدريبات التي تم تصميمها وتطبيقها من قبل الباحثة بعد تطبيق إختبار النصفين الكرويين للدماغ وتصنيف الطالبات إلى مجموعات حسب النصف المسيطر من المخ لديهن، والعمل على تنمية الجانب الغير مسيطر للطالبة (جنباً إلى جنب) مع الجانب المسيطر (تنمية الجانب المتوازن)، ومحاولة تحقيق التكافؤ بين استخدام كلتا الذراعين والتدريب على ذلك، فلا يكفي للنجاح في أداء مهارة التصوير بالوثب عالياً أن تتوافر لدى الطالبة القدرات اللازمة لأداء هذا العمل فقط، ولكن أيضاً يجب استخدام الأساليب المناسبة للتعليم والتدريب.

كما ترى الباحثة أن الكفاءة في مستوى الأداء بالذراع اليمنى مرتبط بنوع السيطرة اليسرى للمخ، والعكس بالنسبة للذراع اليسرى والذي يرتبط بنوع السيطرة اليمنى للمخ، فالطالبة التي تستخدم قدم الإرتقاء اليسرى والذراع اليمنى أثناء التصويب تتحكم في الأداء أفضل من التي تستخدم قدم الإرتقاء اليمنى والذراع اليسرى ويكون الجانب المسيطر لدى هذه الطالبة هو الجانب الأيسر من المخ، والطالبة التي تستخدم قدم الإرتقاء اليمنى والذراع اليسرى أثناء التصويب تتحكم في الأداء أفضل من التي تستخدم القدم اليسرى والذراع اليمنى ويكون الجانب المسيطر لدى هذه الطالبة هو الجانب الأيمن من المخ، ولذلك قامت الباحثة بوضع تدريبات حركية موجهة لتنمية الجانب الغير مسيطر من الجسم مع الجانب المسيطر، بحيث تستخدم الطالبة نمط السيطرة الدماغية المتوازن.

ويشير كلا من "عدنان العتوم وأخرون" (٢٠٠٧م) (١٠) أن تحديد النمط السائد أو المسيطر للمخ لدى الطلبة من حيث كونه تحليليا أو شموليا يساعد في التعرف على نمط التفكير السائد وتعليمه بطريقة تتفق مع نمط السيطرة الدماغية المهيمن عليه بما يحقق نتائج إيجابية مرتفعة في عملية التعلم والتعليم من خلال توظيف قدراتهم، وإكتساب معارفهم وتنظيم أفكارهم والتعبير عنها بما يتلائم مع المهام والمواقف التي تعترض الفرد.

كما يشير "محمود عكاشة" (١٩٨٦) أن للنصفين الكرويين وظائف مختلفة ولكن ليس من الإنصاف أن نقول أنها وظائف مطلقه فهناك وظائف يقوم بها أحد النصفين أفضل من الآخر. (٣٠:٢٤)

ويعمل المخ بشكل كلي وأحيانا يعمل بنمط أيمن أو بنمط أيسر ولكن المخ يكون في أحسن حالاته عندما يعمل بالنمط المتكامل الذي يتشعب فيه المخ ليساوى ويربط بين عمليات نصفى المخ الأيمن والأيسر معا. (٣٧:٣١)

ويتفق ذلك مع كل من "عزو عفانة ونائلة الخندار" (٢٠٠٤م) (١١)، "Springer" (٢٠٠٣م) (٣٤) على أن الدماغ يعمل بكليته ولا يمكن فصل الجانب الأيمن عن الجانب الأيسر في التعامل مع المواقف الحياتية، فالإنسان يمتلك دماغا واحدا ولا يستطيع أن يفكر بنصف واحد دون الآخر، فكلاهما يشترك في العمليات العقلية العليا. (١١٧:١١) (٤٧:٣٤)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة "Froehlich et. al" (٢٠٠٣م) (٣٠) حيث توصلت الدراسة إلى أن ٢٨% من الأفراد يستخدمون الجانب الأيمن، و ٣٢% يستخدمون الجانب الأيسر، و ٤٠% يستخدمون كلا الجانبين.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من "مريم ثروت" (٢٠١٦م) (٢٥)، "تفين حسين" (٢٠١٥م) (٢٩)، "ريم مصطفى" (٢٠١٢م) (٦) حيث توصلت دراستهن إلى أن نمط السيطرة الدماغية السائد والذي يحقق الإيجابية لدى الطالبات واللاعبات هو النمط الكامل المتوازن، يليه النمط الأيسر، وأخيرا النمط الأيمن.

ومن خلال العرض السابق نتحقق صحة الفرض الأول جزئيا والذي ينص على أنه:

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعدية في نتائج إختبار السيطرة الدماغية (لثلاثة أنماط) لصالح القياسات البعدية".

ثانيا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

أ- عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (٩)

دلالة الفروق والنسب المئوية لمعدلات التغير بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات البدنية ومهارة التصويب بالوثب عاليا قيد البحث

ن = ٧٥

النسب المئوية لمعدلات التغير (%)	قيمة (ت)	الفروق	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات	
			الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى			
%١٥.٠٢٦	٢٨.٨٢١	٤.٠٤٢	١.٠٨٠	٢٢.٨٥٨	٠.٥٢٦	٢٦.٩٠	ثانية	الرشاقة	
%٣٦.٣٦٦	١٩.٢٢٠	٥.٠٠٥	١.٢٦٤	١٨.٧٦٨	١.٨٦٠	١٣.٧٦٣	متر	القدرة العضلية للذراعين	اليمنى
%٣٦.٦١٨	٢١.٥٨١	٤.١٩٢	١.٠٨٠	١٥.٦٤٠	١.١٥٤	١١.٤٤٨		اليسرى	
%٢٣.٩١٧	٢٠.٤٦٧	٥.٠١٣	١.٧٠٠	٢٥.٩٧٣	١.٩٤٨	٢٠.٩٦٠	سم	القدرة العضلية للرجلين	
%١٧.٤١٢	١٢.٣٩٦	٨.٧٦٠	٤.١١١	٥٩.٠١٣	٤.٨٥٢	٥٠.٢٥٣	كجم	القوة العضلية للظهر	
%١٢.٦٠٣	١٠.٢٧٨	٧.٩٦٠	٥.٧٠٩	٧١.١٢٠	٥.٠٤٦	٦٣.١٦٠	كجم	القوة العضلية للرجلين	
%٢٤.٦٧٢	٢٧.٩٧٢	٥.٦٤٤	١.٥٥٠	٢٨.٥٢٠	٠.٨٩٤	٢٢.٨٧٦	كجم	قوة القبضة	اليمنى
%٢٣.٤٩٣	٢٢.٩٧٧	٤.٨٩٨	١.٧٧١	٢٥.٧٤٧	١.٠٧٣	٢٠.٨٤٩		اليسرى	
%٧٩.٥٨٦	٣٥.٥٩٠	٤.٧٣٣	٠.٩٣٢	١٠.٦٨٠	٠.٨٠٨	٥.٩٤٧	سم	المرونة	
%٢٤.٣٤٠	٤٠.٠٣٨	٠.٩٥٩	٠.٢٠٠	٢.٩٨١	٠.٠٥١	٣.٩٤٠	ثانية	السرعة	
%٦٠.٦٧٠	١٤.١٠٢	٣.١٨٧	١.٠٣٠	٨.٤٤٠	١.٥١٧	٥.٢٥٣	درجة	التصويب بالوثب عاليا	الذراع اليمنى
%٧٨.٨١٣	٢٨.١٣٢	٣.٤٢٦	٠.٩٨١	٧.٧٧٣	١.٣٢٠	٤.٣٤٧		الذراع اليسرى	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٨

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى، لصالح القياس البعدى لجميع المتغيرات البدنية ومهارة التصويب بالوثب عاليا قيد البحث.

ب- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٩) الخاص بدلالة الفروق ونسب التغير بين القياس القبلى والبعدى الخاص بالمتغيرات البدنية ومهارة التصويب بالوثب عاليا قيد البحث وجود فروق دالة إحصائيا ونسب تغير بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى لأفراد عينة البحث فى مستوى المتغيرات البدنية والمتمثلة فى (الرشاقة- القدرة العضلية للذراعين- القدرة العضلية للرجلين- القوة العضلية للظهر- القوة العضلية للرجلين- المرونة- السرعة)، حيث بلغت أعلى نسبة تحسن فى عنصر "المرونة" ، وكان أقلهم عنصر "القوة العضلية للرجلين".

وترجع الباحثة هذه الفروق وهذا التحسن الملموس فى هذه العناصر إلى مجموعة التدريبات الموجهة والتي تم تصميمها وتطبيقها من قبل الباحثة فى هيئة برنامج تدريبي راعت فيه الباحثة تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة (الشدة- الحجم- الكثافة) بحيث يتناسب مع قدرات وإمكانيات الطالبات البدنية والمهارية، كما إشمئل البرنامج على العديد من التدريبات الحركية كتدريبات الرشاقة والقدرة العضلية والقوة العضلية والمرونة والسرعة التى تؤدى حرة أو بإستخدام أدوات مثل (الأحبال- الكرات- الأقماع- الحواجز) والتي ساعدت فى عملية التهيئة البدنية والنفسية للطالبات لتقبل المزيد من الجهد وزيادة الحماس لديهن والإقبال على الممارسة والأداء والتي كان لها تأثير فعال فى التدرج والترابط الحركى والتوازن حيث يعد القاعدة الأساسية لإنطلاق الأداء الحركى.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "كمال درويش وأخرون" (٢٠٠٢م) إلى أن تخطيط التدريب يعتبر من أهم الشروط الضرورية لضمان نجاح العملية التدريبية ويتوقف نمو وتطور مستوى الأداء للاعب أو الفريق على التخطيط العلمى الدقيق لبرامج التدريب. (٤٢:١٥)

ويشير "منير جرجس" (٢٠٠٤م) أن الجانب البدنى يمثل أحد أركان التدريب الهامة التى نعتمد عليها فى تنمية وإعداد اللاعبين وهو من الأسس الهامة التى تشترك مع المهارات الحركية فى تكوين اللاعب من الناحية البدنية. (٥٧:٢٦)

كما يشير "محمد حسن علاوى" (١٩٩٤م) على أن برامج التدريب التى تهدف إلى تنمية اللياقة البدنية وتستخدم طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة تؤدى إلى تطوير صفة السرعة والتي تلعب دورا هاما فى الألعاب الرياضية عند التصويب أو التمرير. (٨٣:٢٠)

ويؤكد "أحمد محمود إبراهيم" (٢٠١١م) (٣) على أن الوصول إلى المستويات العليا فى الأداء الحركى يتحقق من خلال التوازن بين متطلبات الأداء المهارى وإمكانات اللاعب وقدراته الخاصة وكلما تحقق التوازن بينهم كلما إرتفعنا بمستويات الرياضى، وأن البرامج المقننة تعمل على الإرتفاع فى مستوى قدرات الفرد وإستعدادته بهدف الوصول لأعلى درجة من الإعداد المتكامل والذى يتبلور فى تحقيق أعلى مستوى للحالة الرياضية بجانب الإرتقاء ببعض المتطلبات البدنية الخاصة والتي تسهم فى الإرتقاء بمستوى الأداء الحركى مثل (الرشاقة والقدرة العضلية والمرونة والسرعة وغيرهم).

كما يؤكد كل من "محمد كشك" (٢٣م) (٢٠٠٩م)، "عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب" (٩م) (٢٠٠٠م) أن البرامج التدريبية لابد أن تكون شاملة ومتكاملة لتطوير الجوانب البدنية اللازمة لنوع التخصص الممارس وأن تنمية عناصر اللياقة البدنية يساعد على إيجاد التناسق والتناسب بين المجموعات العضلية وبين أجزاء الجسم لما له من تأثير واضح على تطوير المهارات المتنوعة مع زيادة قدرة اللاعب على إتخاذها للوضع الصحيح والمناسب للأداء المهارى.

وتتفق نتائج المتغيرات البدنية قيد البحث التى توصلت إليها الباحثة مع ما أشار إليه كل من "كريم عزت محمود" (٢٠١٣م) (١٤)، "لمياء أحمد طه" (٢٠١٣م) (١٦)، "أشرف محمد سعد الداخنى" (٢٠٠٩م) (٤) على أن البرامج التدريبية الخاصة بهم أدت إلى تحسين المتغيرات البدنية.

كما يتضح من جدول (٩) الخاص بدلالة الفروق ونسب التغير بين القياس القبلى والبعدى الخاص بالمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وجود فروق دالة إحصائيا ونسب تغير بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى لأفراد عينة البحث فى مستوى أداء التصويب بالوثب عاليا، وترجع الباحثة هذه الفروق وهذا التحسن الملموس فى مستوى أداء المهارة إلى مجموعة التدريبات الموجهة والتي تم تصميمها وتطبيقها من قبل الباحثة فى هيئة برنامج تدريبي مقنن إشمتمل على مجموعة من التدريبات الخاصة بمهارة التصويب بالوثب عاليا للجانب المسيطر والغير مسيطر من الجسم والتي تم إستخدامها بناء على نمط السيطرة الدماغية الخاص بكل طالبة والتي أيضا من خلال التدريب عليها عملت على تحسين الأداء لهذه المهارة والإرتقاء بها، وأحدثت حجم تأثير كبير.

وقد راعت الباحثة عند التدريب على هذه المهارة فى البرنامج أن يتم تدريب الجانب الغير مسيطر من الجسم بتكرارات أكبر نسبيا من الجانب المسيطر، وبتكرارات متساوية للأداء للمجموعة المتوازنة، لكى تؤدى الطالبة مهارة التصويب بالوثب عاليا بنفس الكفاءة لكلتا الجانبين.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه كل من "لمياء أحمد طه" (٢٠١٦م) (١٧)، "محمد سعيد سليمان أبو سمرة" (٢٠١٥م) (٢٢) فى أن البرامج التدريبية الخاصة بهم أدت إلى التحسن الملحوظ والإيجابي والإرتفاع بمستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عاليا.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه كل من "مى محسن أبو النور" (٢٠١٦م) (٢٧)، "ميساء نديم" (٢٠١٤م) (٢٨) على أن معرفة نمط السيطرة الدماغية يساعد فى تحسن مستوى الأداء المهارى.

ومن خلال العرض السابق تتحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على أنه:

"توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلىة والقياسات البعدية فى المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى أداء التصويب بالوثب عاليا لصالح القياسات البعدية".

ثالثا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٠)

تحليل التباين بين القياسات البعدية (لثلاثة أنماط) للمجموعة التجريبية فى مستوى

أداء مهارة التصويب بالوثب عاليا

ن = ٧٥

المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
الذراع اليمنى	درجة	بين المجموعات	١٩.١٣٠	٢	٩.٥٦٥	١١.٦٠٤
		داخل المجموعات	٥٩.٣٥٠	٧٢	٠.٨٢٤	
الذراع اليسرى	درجة	بين المجموعات	٢٩.٦٩٥	٢	١٤.٨٤٨	٢٣.٢٤٧
		داخل المجموعات	٤٥.٩٨٥	٧٢	٠.٦٣٩	

قيمة (ف) الجدولية (٢،٧٢) عند مستوى (٠.٠٥) = ٣.١١

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الثلاث مجموعات التجريبية خلال القياسات البعدية،

وبناء على ذلك قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام إختبار أقل فرق معنوى L.S.D.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين بين القياسات البعدية (لثلاثة أنماط) للمجموعة التجريبية فى مستوى

أداء مهارة التصويب بالوثب عاليا

ن = ٧٥

المتغيرات	وحدة القياس	السيطرة الدماغية	المتوسط الحسابي	فروق المتوسطات	قيمة "L.S.D"
التصويب بالوثب عاليا	درجة	اليمنى	٨.٣١٨	-	*٠.٥٢٨
		اليسرى	٧.٥٠٠		*١.٣٤٦
		المتوازنة	٨.٨٤٦		
الذراع اليمنى	درجة	اليمنى	٦.٩٠٩	*٠.٥٩١	*١.٤٢٤
		اليسرى	٧.٥٠٠		*٠.٨٣٣
		المتوازنة	٨.٣٣٣		

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الثلاث مجموعات التجريبية خلال القياسات البعدية.

ب- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين (الثلاث أنماط) للمجموعة التجريبية خلال القياسات البعدية عند مستوى معنوية "٠.٠٥" لصالح قيمة "ف" المحسوبة، الأمر الذى دعا الباحثة لإجراء أحد إختبارات المقارنات لتحديد إتجاه تلك الفروق وبناء على ذلك تم حساب دلالة الفروق بين المتوسطات بإستخدام إختبار أقل فرق معنوى L.S.D فى جدول (١١) الذى يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية (لثلاث أنماط) للمجموعة التجريبية لصالح النمط المتوازن.

وترجع الباحثة هذه الفروق إلى مجموعة التدريبات الموجهة والتي تم تصميمها وتطبيقها من قبل الباحثة فى هيئة برنامج تدريبي راعت الباحثة فيه أن يتم تدريب الجانب الغير مسيطر من الجسم بتكرارات أكبر نسبيا من الجانب المسيطر، وتكرارات متساوية للأداء للمجموعة المتوازنة، الأمر الذى أدى إلى حدوث نوع من التعضيد المتبادل بين جانبي الدماغ مما أدى إلى التميز فى الأداء بشكل متوازن ومتكامل.

ويؤكد ذلك "محمد نوفل" (٢٠٠٧م) (١٩) نقلا عن "Sampels" بأنه قد لا يكون هناك نصف مسيطر على الآخر وفى هذه الحالة فإن الفرد يستعمل كل من النصفين بنفس الدرجة فى التعامل مع المعلومات والمشكلات ويطلق عليه النمط "المتكامل أو المتوازن".

ويتفق هذا مع ما أشار إليه "Nishizawa" (١٩٩٤م) (٣٣) على أن لكل نصف من الدماغ تخصص فى أنشطة معينة، وأنه من الأفضل أن يستخدم الفرد كلا النصفين من الدماغ على حسب مستوى صعوبة أو تعقيد المهمة المطروحة، مما يؤدي بالفرد إلى درجة عالية من الأداء والإنجاز بإستخدام الإسلوب الأنسب وقد يرتبط هذا الإسلوب نسبيا بأحد نصفي الدماغ الأيسر أو الأيمن أو النصفين معا.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من "مريم ثروت" (٢٥)(٢٠١٦م)، "تفين حسين" (٢٩)(٢٠١٥م)، "ريم مصطفى" (٦)(٢٠١٢م) حيث توصلت دراستهن إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح النمط المتوازن عن كل من النمطين الأيسر والأيمن.

ومن خلال العرض السابق تتحقق صحة الفرض الثالث و والذي ينص على أنه:

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعيدة (لثلاثة أنماط) للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء التصويب بالوثب عاليا لصالح النمط المتوازن".

الإستخلاصات التوصيات:

أولاً: الإستخلاصات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود العينة والمنهج المستخدم، وإستنادا إلى المعالجات الإحصائية قد توصلت الباحثة إلى الإستخلاصات الآتية:

١. التدريبات الحركية الموجهة أدت إلى التحسن فى المتغيرات البدنية قيد البحث، كما أدت إلى تحسن مستوى أداء التصويب بالوثب عاليا فى كرة اليد.
٢. مستوى كفاءة أداء الطالبات فى كرة اليد يعتمد على إختيار نوع التدريبات الموجهة لنوع السيطرة الدماغية.
٣. وظائف نصفى المخ يكمل كل منهما الأخر عند أداء مهارة التصويب بالوثب عاليا فى كرة اليد.
٤. يمكن تنمية الجانب الغير مسيطر فى المخ بواسطة التدريبات الموجهة التى تساعد على ذلك .

ثانياً: التوصيات:

١. عقد دورات تدريبية للقائمين بعمليات التعليم والتدريب لفهم الإسلوب الأفضل لدى الطلبة واللاعبين فى عملية التعلم والتفكير والعمل على تحقيق التكافؤ بين إستخدام جانبي الجسم والتدريب على ذلك.
٢. تصميم البرامج التعليمية والتدريبية المختلفة التى تعمل على تنمية مستوى الأداء بناءً على نوع السيطرة الدماغية للجانب المسيطر والإستفادة من الجانب الغير مسيطر للمخ، وضرورة التنوع فى إستخدام نصفى الدماغ لما له من تأثير إيجابى على المستوى المهارى.
٣. القيام بدراسات حول السيطرة الدماغية وعلاقتها ببعض الرياضات والألعاب الأخرى بهدف الإرتقاء بمستوى الأداء المهارى.
٤. التعاون بين الباحثين فى المجال الرياضى والمجال الطبى فى قياس السيطرة الدماغية بإستخدام الأجهزة الحديثة.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد جمال أبو المعاطى (٢٠١٤م): تأثير إستخدام التدريبات الباليستية على تنمية القوة العضلية ومستوى أداء مهارة التصويب لناشئ كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.
٢. أحمد عربى عودة (٢٠٠٥م): كرة اليد وعناصرها الأساسية، مكتبة دار السلام للطباعة، بغداد.

٣. أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١م): الإتجاهات الحديثة لتوجيه مسار الإنجاز وتقنين البرامج التدريبية للاعبين رياضة الجودو، دار النشر، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٤. أشرف محمد سعد الداخني (٢٠٠٩م): تأثير برنامج تدريبي بالنظام الشامل على تنمية بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للمبتدئين في كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٥. أيهم أبو مجاهد الفاغوري (٢٠٠٩م): علم النفس العصبى وصعوبات التعلم، البرامكة، جامعة دمشق.
٦. ريم مصطفى محمد (٢٠١٢م): العلاقة بين السيطرة الدماغية ومستوى الإيجابية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين، رسالة ماجستير، فلسطين.
٧. صالح محمد على، محمد بكر نوفل (٢٠٠٧م): تعليم التفكير - النظرية والتطبيق ، ط١، دار المسيرة، عمان، الأردن.
٨. عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان محمد الخطيب (١٩٩٦م): التدريب الرياضى - تدريب الأتقال "تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم الرياضى"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٩. عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان محمد الخطيب (٢٠٠٠م): الإعداد البدنى بالأتقال للناشئين، ط١، الأساتذة للكتاب الرياضى، القاهرة.
١٠. عدنان العتوم على، عبد الناصر الجراح، موفق سليم بشارة (٢٠٠٧م): تنمية مهارات التفكير - نماذج نظرية وتطبيقات عملية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
١١. عزو إسماعيل عفانة، نائلة الخزندار (٢٠٠٤م): التدريس الصفى بالذكاوات المتعددة، مكتبة أفاق للنشر والتوزيع، غزة، فلسطين.
١٢. فاطمة على الدوسرى (٢٠٠٢م): التنبؤ بالتمثيل الدراسى من خلال أساليب التعلم السطحى والعميق وأنماط التعلم والتفكير لدى عينة من طالبات الصف الثانى الثانوى بمدينة الرياض، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة أم القرى.
١٣. فتحى أحمد هادى السقاف (٢٠١٣م): التدريب العلمى الحديث فى رياضة كرة اليد، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
١٤. كريم عزت محمود إبراهيم (٢٠١٣م): تنمية التوافق الحركى وتأثيره على تطوير بعض الأداءات الهجومية المركبة للناشئين فى كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
١٥. كمال الدين عبد الرحمن درويش، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٢م): القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد "نظريات وتطبيقات"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٦. لمياء أحمد طه حسن (٢٠١٣م): تأثير التدريبات "اللاهوائية والهوائية" على تطوير بعض المتطلبات الفسولوجية والبدنية ومستوى الأداء المهارى لمباريات كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
١٧. لمياء أحمد طه حسن (٢٠١٦م): تأثير برنامج تدريبي هوائى على بعض مؤشرات الدم ومستوى اللياقة الهوائية والأداء المهارى فى كرة اليد، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
١٨. مجدى عزيز إبراهيم (٢٠٠٥م): التدريس الإبداعى وتعلم التفكير، سلسلة التفكير والتعليم والتعلم، ط٣، دار النشر عالم الكتب، القاهرة.
١٩. محمد بكر نوفل (٢٠٠٧م): علاقة السيطرة الدماغية بالتخصص الأكاديمى لدى طلبة المدارس والجامعات الأردنية، بحث منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد (٢١)، العدد الأول، عمان، الأردن.
٢٠. محمد حسن علاوى (١٩٩٤م): علم التدريب الرياضى، ط١٣، دار المعارف، القاهرة.
٢١. محمد خالد حمودة (٢٠١٤م): الهجوم والدفاع فى كرة اليد، ماهى للنشر والطباعة، الإسكندرية.
٢٢. محمد سعيد سليمان أبو سمرة (٢٠١٥م): برنامج تدريبي مركب نوعى فى ضوء النشاط الكهربائى للعضلات وأثره على مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عاليا فى كرة اليد، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
٢٣. محمد شوقى كشك (٢٠٠٩م): مقدمة فى التدريب الرياضى، ط٢، دار النشر، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.
٢٤. محمود فتحى عكاشة (١٩٨٦م): وظائف النصفين الكرويين وعلاقتها بالأداء على بعض إختبارات الذكاء والتفكير، بحث منشور، مجلة كلية التربية، المجلد (٧)، العدد (٤)، جامعة المنصورة.
٢٥. مريم ثروت محمد مصطفى (٢٠١٦م): تدريبات حركية موجهة للسيطرة الدماغية وتأثيرها على تحسين المستوى الرقمى لانشآت ١٠٠م حواجز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
٢٦. منير جرجس إبراهيم (٢٠٠٤م): كرة اليد للجميع، دار الفكر العربى، القاهرة.
٢٧. مى محسن على أبو النور (٢٠١٦م): تأثير تدريبات حلقة السرعة على السيادة الدماغية والمستوى المهارى فى رياضة المبارزة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
٢٨. ميساء نديم أحمد الياسين (٢٠١٤م): المنهج المتبع فى أداء التشكيلة الحركية بإستخدام الطوق وفقا للجانب المسيطر للدماغ، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية للبنات، المجلد (١٣)، العدد (٤)، جامعة بغداد.
٢٩. نفين حسين محمود (٢٠١٥م): تأثير برامج تدريبية بإستخدام الأدوات الغرضية على السيادة الدماغية والإرتقاء بمستوى أداء مهارات الكاتا لجانبى الجسم فى رياضة الجودو، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية بنين بالهرم، جامعة حلوان.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

30. **Froehlich, L., Ranson, J., Leary, P., (2003):** Leader Training, Retrieved 11,2009 from www.Nationalforum.com.
31. **Hopper, Don W., (1992):** success Depends On Learders "Whole Brain Thinking", Retrieved 9,2003 From <http://eric.ed.gov>.
32. **Miller, M., Kingstone, A., Gazzaniga, M., (2002):** Hemispheric Encoding Asymmetry Is More Apparent Than Real, Retrieved 10, 2014 From Ebsco.
33. **Nishizawa, S., (1994):** Cross- Cultural Effects On Hemispheric S pecialization Reflected On aTask Requiring Spatial Discrimination Of The Thumb By Japanese And American Students, Preceptual And Motor Skills, 78, 771-776.
34. **Sally Springer, George Deutsch, (2003):** Left Brain- Right Brain, 5th Edition, W.H. Freeman And Company, New Yourk.
35. **Sousa, D., (2001):** How The Brain Learns, Reaton, VA, National Association Of Secondary School Principals.

ملخص البحث

تدريبات حركية موجهة للسيطرة الدماغية وتأثيرها على تحسين مستوى أداء التصويب بالوثب عالياً في كرة اليد

قامت الباحثة "لمياء أحمد طه حسن" بدراسة تهدف إلى معرفة تأثير (تدريبات حركية موجهة للسيطرة الدماغية على تحسين مستوى أداء التصويب بالوثب عالياً في كرة اليد)، وقد استخدمت الباحثة المنهج الشبه تجريبى ذو التصميم التجريبى للمجموعة الواحدة ذو القياس القبلى البعدى، واشتملت عينة البحث على (٧٥) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة تخصص كرة اليد بكلية التربية الرياضية بنات- جامعة الزقازيق للعام الدراسى ٢٠١٧م / ٢٠١٨م ، وإستمرت مدة تطبيق البرنامج (١٢) إسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية إسبوعياً، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة على أن التدريبات الحركية الموجهة أدت إلى التحسن فى المتغيرات البدنية قيد البحث، كما أدت إلى تحسن مستوى أداء التصويب بالوثب عالياً في كرة اليد، وقد أوصت الباحثة بضرورة الإهتمام بتصميم البرامج التعليمية والتدريبية المختلفة التى تعمل على تنمية مستوى الأداء بناءً على نوع السيطرة الدماغية للجانب المسيطر والإستفادة من الجانب الغير مسيطر للمخ، وضرورة التنوع فى إستخدام نصفى الدماغ لما له من تأثير إيجابى على المستوى المهارى.

Abstract

Orientated Kinesthetic Exercises For Cerebral Control And Their Impact On Improving The Performance Of High- Jump Shooting In Handball

The researcher "**Lamyaa Ahmed Taha Hassan**" a study aims to identify (**Orientated Kinesthetic Exercises For Cerebral Control And Their Impact On Improving The Performance Of High- Jump Shooting In Handball**), The researcher used a semi-experimental design for one group with a pre-post measurement, The sample included (75) female students of the third year, handball specialization in the Faculty of Physical Education Girls - Zagazig University for the academic year 2017 /2018, This program have continue for (12) weeks by (3) units per-week, , The results of this study showed that Directed motor exercises led to an improvement in the physical variables under consideration, Also it leads to improved performance of the high-jump shooting in handball, The researcher recommended the need to pay attention to the design of various educational and training programs that work on developing the performance level based on the type of brain control of the controlling side and taking advantage of the uncontrolled side of the brain and the need to diversify in the use of half the brain because of its positive effect on the skill level.