

تأثير إستخدام تدريبات الأثقال علي تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمي كره اليد

أ.د/ زينب إسماعيل محمد إسماعيل (*)

د/ أحمد السيد عواض (**)

الباحث / إسماعيل وحيد إسماعيل البنا (***)

ملخص البحث

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي بالأثقال والتعرف على تأثيره على المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لدى حراس المرمى ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي ، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية بنادى طنطا الرياضى ويبلغ قوامها (٦) حراس مرمى كرة اليد بنادى طنطا الرياضى والمقيدين بالاتحاد المصرى لكرة اليد ، ومن أهم النتائج أن

١- البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال أثر إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرحلين -

القدرة العضلية للذراعين - السرعة - الرشاقة - التوافق - المرونة - الدقة) قيد البحث .

٢- البرنامج التدريبي أثر إيجابياً على بعض المهارات الدفاعية لحراس مرمى كرة اليد المتمثلة في

(التحركات الدفاعية - الدفاع بالقدمين - الدفاع بالذراعين) .

الكلمات الدالة :

تدريبات الأثقال - حراس مرمى كرة اليد

The Effect of using Weights Exercises on the Development of Some Physical and Skill Variables among Handball Goalkeepers

The research aims to design a training program with weights and to identify its effect on the physical and skill variables under discussion for goalkeepers. The researcher used the experimental approach due to its suitability to the nature of the current research by using the experimental design for one group, using pre and post measurement. The basic research sample was chosen by the intentional method in Tanta Club. The sports team consists of (٦) handball goalkeepers from Tanta Sporting Club, and the most important results are that

3- The training program using weights had a positive effect on some physical variables (the muscular ability of nomads - the muscular ability of the arms - speed - agility - compatibility - flexibility - accuracy) under study.

4- The training program had a positive impact on some of the defensive skills of handball goalkeepers represented in (defensive moves - defending with the feet - defending with the arms).

(*) أستاذ كرة اليد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

(**) مدرس بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

(***) حكم كرة يد بمنطقة وسط الدلتا .

- المقدمة ومشكلة البحث :

يعد التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف إلى إعداد الفرد الرياضي لتحقيق أفضل مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ، ولكي يصل الفرد إلى المستوى الرياضي المطلوب لابد من معرفة نقطة البداية و النهاية لهذا المستوى والى أى مدى وصل إليه ، لنتمكن من وضع البرنامج التدريبي المناسبة لحالة الفرد الرياضي . (١٦ : ٣٦)

ويعد التدريب بالاثقال احد الطرق التي تحقق تقدما فى التدريب الرياضى ، وهو الخطوة الاولى نحو ممارسة اى لعبة رياضية ولذلك فان التخطيط العلمى الجيد لبرامج التدريب بالاثقال يودى الى تنمية كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية كالقوة و السرعة معا بواسطة زيادة الحمل على العضلات مع الثقل المناسب للسماح بتنمية القوة الى الحدود المرغوبة حيث أشارت العديد من المراجع أن التدريب بالاثقال يؤثر ايجابيا على ممارسى اللعبة كما يحسن و يطور من الأداء الرياضى بالاضافة الى امكانية استخدامة لمختلف انواع الانشطة الرياضية لسهولة التحكم فى المقاومات .

ويذكر محمد الروبى (٢٠٠٦م) أن التدريب بالاثقال من الوسائل الفعالة لتطوير القوة العضلية بأنواعها ، حيث يودى التدريب بالاثقال إلى زيادة قوة العضلات ، نتيجة لتعرضها إلى ثقل متدرج الصعوبة ، مما يودى إلى حدوث نوع من التكيف للعضلات المشتركة فى العمل ، وزيادة القوة العضلية نتيجة تعرضها لمقاومة أكبر فأكبر . (١٥ : ١٢٨)

ويوضح شريف محروس (٢٠٠٥م) بأنه قد احتلت تدريبات الأثقال مكانتها فى معظم الأنشطة الرياضية بعد أن ظل التدريب بالاثقال موضع جدل لفترة طويلة بين المتخصصين ، ولكن الدراسات و التجارب التى قام بها المتخصصين والدارسين فى مجال تدريب الأثقال أثبتت أن تدريبات الأثقال أظهرت إيجابية وفاعلية كبيرة ، وليس لها تأثير سلبي إذا كان التدريب قائم على أساس علمى وتخطيط سليم . (٦ : ٨)

ويشير مسعد على (٢٠٠٩م) إلى أن التدريب بالاثقال له فوائد عديدة فهو يودى إلى زيادة القوة العضلية ، التحمل العضلى ، المرونة ، السرعة ، القدرة ، كثافة الشعيرات الدموية فى العضلة ، حجم العضلة ، حجم الدم و الهيموجلوبين ، سمك الغضاريف وقوة العظام و الارتباطة ، السعة القصوى للعمل و الاتزان أو التعادل فى تنمية القوة العضلية ، تحسين المهارة و كذلك يودى إلى الشعور بالسعادة و الثقة بالنفس ، مقاومة التعب و تحسين وظيفة الجهاز الدورى التنفسى و الوقاية من الإصابة كذلك يستخدم فى برامج التأهيل بعد الإصابة ، تحسين المظهر الخارجى للفرد . (٢٠ : ٢٥٠ ، ٢٥١)

ولعبة كرة اليد شأنها شأن أى لعبة اخرى لها متطلبات محددة مختلفة فى طبيعتها و ترتيبها تبعاً لأهميتها ، ولعل قضاياها و مشاكلها هى التى أجبرت المهتمين فى مجالها على وضع أنسب و أفضل الحلول لهذه المشاكل و القضايا ، والتقدم العلمى فى مجال التعليم و التدريب الرياضى فى الدول المتقدمة من بداية إعداد الناشئين الرياضيين حتى وصولهم الى المستويات العالية فى البطولات العالمية و الدورات الأولمبية لا يأتى جزافاً أو بالصدفة بل من خلال التخطيط العلمى السليم و الإعتدال على نتائج الباحثين و الخبراء و العلماء المتخصصين فى مجالات العلوم المختلفة و المرتبطة بميادين التربية الرياضية و البدنية ، و لهذا يلعب التخطيط دوراً كبيراً و هاماً فى عملية التدريب الرياضى ، حيث يتوقف نمو و تطوير مستوى الأداء للاعب أو الفريق على التخطيط العلمى لبرامج التدريب ، و معنى أن هناك برامج تدريب مخططة أن هناك هدفاً أو أكثر يضعها المدرب و يسعى للوصول اليه بالطرق و الوسائل التى تحقق هذا الهدف ، فتخطيط التدريب عبارة عن الإجراءات الضرورية المحددة و المدونة التى يضعها و يلتزم بها المدرب لتنمية و تطوير الحالة الرياضية (الفورمة الرياضية) عند اللاعب أو الفريق للوصول لأفضل مستوى ممكن من الأداء أثناء المباريات .

(٢١ : ١١)

ويذكر كلا من **محمد خالد حموده** ، **أشرف كمال (٢٠١٣م)** الى أن لعبة كرة اليد احدى الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس إيجابي في مواجهه اللاعب مباشره يحاول بكل قوة إحباط الأهداف التي ينوي اللاعب تحقيقها و إكسابها لفرقه ، طبيعة هذه المنافسة تتم بين فريقين مباشرة وفق لقواعد محدده تسمح بالاحتكاك بدرجة كبيره لتحقيق هدف تام الوضوح وهو إحراز إصابة داخل مرمى المنافس و محاوله منعه من تحقيق هذا الهدف ، ولصغر مساحه الملعب نسبيا وما يتطلبه ذلك من سرعه تحرك اللاعبين وما تحتمه قواعد اللعبة من سرعه التخلص من الكره إلى زميل اخر أو فى مرمى المنافس جعل اللاعبين فى حاله حركه مستمرة سواء فى الهجوم أو الدفاع . (١٤ : ٥٥)

ويذكر **ضياء الدين أحمد (٢٠١١م)** نقلا عن " كمال درويش واخرين " : إن طبيعة الدور الذى يقوم به حارس المرمى يقع عليه واجبا اساسيا وهو التصدي او منع الكرة من الدخول فى مرماه يساعده فى ذلك جميع زملائه اللاعبين ، فأخطاء اللاعبين فى مراكز اللعب الأخرى قد يمكن تداركها وإصلاحها بواسطة زميل آخر ، أما أخطاء حارس المرمى غالبا ما تكون نتيجتها هدفا ويرى الكثير من الخبراء و المتخصصين فى كرة اليد ان حارس المرمى هو أهم مركز فى الفريق دفاعيا و هجوميا و علتهم فى ذلك بانه هو اللاعب الذى يقوم بحراسة مرمى الفريق الذى هو مقصد لاعبي الفريق المنافس و هدفهم ، فإذا كان مستوى اداؤه متميزا فسوف يسهم ايجابيا فى نتيجة فرقة . (٧ : ٢)

ويشير **مصطفى رجب (٢٠٠٧م)** أن حارس المرمى تأثير كبير على المباراة و النتيجة النهائية لها وهو يحتاج إلى إعداد بدنى خاص و مجهود كبير لكي يصل إلى المستويات العالية و يجب على حارس المرمى أن يكون جاهزا دائما زأن يكون جزيئا وأن يتحكم فى نفسه كما أن حركاته ليست فقط للدفاع عن المرمى ولكن حارس المرمى يأخذ مهام اخرى اثناء المباراة عندما يبدأ الهجوم الخاطف و التعاون مع المدافعين و يمنع الفريق المنافس من أداء الهجوم الخاطف المضاد و هذه المهام المختلفة التي يقوم بها حارس المرمى تتطلب الإعداد المتعدد فى (الإعداد الفنى – الإعداد الخطى – الإعداد البدنى) . (٢١ : ٥٨)

واتفق العديد من الخبراء و المتخصصين فى كرة اليد مثل **محمد خالد حموده** ، **أشرف كمال (٢٠١٣م)** (١٤) ، **عماد الدين عباس أبو زيد** ، **مدحت محمود عبد العال الشافعى (٢٠٠٧م)** (١١) ، **مصطفى محمد رجب (٢٠٠٧م)** (٢١) ، **ياسر محمد دبور (٢٠٠٧م)** (٢٥) ، **محمد توفيق الوليلى (٢٠٠٤م)** (١٣) على ان المتغيرات البدنية الأساسية لحارس المرمى تتمثل فى : القوة العضلية ، القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) ، التحمل العضلي ، التحمل الدوري التنفسي ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التوازن ، التوافق . و اذا ما حللنا طبيعة اداء حارس المرمى سواء عند قيامة بأداء الواجبات الدفاعية او الهجومية نستخلص الى ان المتطلبات البدنية لحارس المرمى كمركز من مراكز اللعب فى كرة اليد يتطلب نفس الصفات البدنية الضرورية للاعبى المراكز الأخرى ولكن بطبيعة اداء بدنى ومهارى وخطى مختلفة . فهذه المتغيرات البدنية عندما تنمى وتطور لدى حارس المرمى تصبح مهمته أكثر بساطة و اقل جهدا او بمعنى اخر يستطيع ان يؤدي واجباته الدفاعية والهجومية بأقل مجهود، اى ان يكون هناك اقتصادا فى الحركات المؤداة .

ويذكر **وجية أحمد (٢٠١٤م)** نقلاً عن ياسر دبور أن مهارات كرة اليد تتميز بأنها مترابطة لا يمكن الفصل بين الجزيئات المكونة لها كذلك تحنوى على العديد من الاستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير المتوقعة فى البيئة الخارجية الغير متوقعة من المنافس داخل الملعب – وخطط اللعب فى كرة اليد تتميز بتعدد وتنوع المتطلبات المهارية المطلوب تنفيذها ويضيف أن الأداء المهارى يجب أن يتميز عند حارس المرمى بالفاعلية والكفاءة والتكيف بمعنى أن يحقق الحارس الهدف من الأداء فى الوقت المحدد وتحت أى ظروف معيقة للأداء ، ومن أهم مهارات حارس مرمى كرة اليد (التحركات الدفاعية - طرق الصد - مسك الكرة - الارتماء

لانقاذ المرمى - رمى وتوزيع الكرة - بدء الهجوم الخاطف - الخروج لمقابلة لاعب المنفرد - خداع اللاعب فى رمية ٧ متر) . (٢٣ : ٢٧)

ومن خلال عمل الباحث فى مجال التدريب الرياضى كمدرّب للموسم الرياضى ٢٠١٨ الى ٢٠١٩ بنادى المعلمين ، وأيضًا عملت كحكم عامل للموسم الرياضى من ٢٠١٩ الى الوقت الحالى بالاتحاد المصرى لكرة اليد ، ومن خلال التواجد فى مجال تدريب كرة اليد لاحظ الباحث من خلال عملة فى حقل التدريب ومن خلال مشاهدته للعديد من مباريات كرة اليد بالدرجات المختلفة كونه حكم كرة يد لاحظ وجود بعض نواحي الضعف فى مستوى اداء حراس المرمى فى انعكس سلبيًا على نتائج المباريات وان كثير من المباريات تنتهى بنتائج غير متوقعة ، حيث يلعب حراس المرمى الدور الرئيسى فى الحاق الهزائم لفريقهم بالرغم من الاداء الجيد لزملائهم مما دعى الباحث للتساؤل هل يرجع القصور الى الضعف فى مستوى المتغيرات البدنية الخاصة لحراس المرمى ام الضعف فى مستوى المهارات الاساسية لحراس المرمى بصفة عامة وهل الوحدات التدريبية تفنقر لبرامج تهتم بالمتغيرات البدنية والمهارية لحراس المرمى بصفة عامة .

ومن هنا اتضحت مشكلة البحث فى أنها تكمن فى عدم مواكبة التطور والتقدم الائم فى عمليات التدريب من حيث التدريبات المستخدمة و كيفية اختيارها و طريقة ادائها لحراس المرمى التى تؤدى مع الناشئين حتى المستويات المتقدمة ، فالتدريب الحديث يقوم على اسس هامة الا وهى التأكد على خصائص نمو مرحلة الناشئين وان الهدف من تدريبهم هو تحقق قاعدة عرضية تنمى امكانياتهم و قدراتهم الرياضى الخاصة و تنمى متطلبات و متغيرات الاداء الحديث وبأسلوب يتشابه بطروف المباريات ويرجع الباحث مشكلة البحث الى عدم اهتمام المدربين بنوعية الاداء وارتباطه بقدرات كل لاعب (حارس) ولذلك يلزم على المدرب اعداد وحدات التدريب الخاصة بما يتناسب مع كل حارس بطريقة فردية و تطوير عناصر اللياقة البدنية لدية حسب قدراته حتى تساهم فى تنمية المتغيرات البدنية والمهارية من خلال فترة الاعداد العام و الخاص ، ومن هنا وجب الاهتمام بضرورة التخطيط لبرنامج اعداد الناشئين فى مرحلة مبكرة بوضع هذه المتغيرات البدنية والمهارية من خلال برامج التدريب و المباريات التجريبية وهذا ما أكدته الدارسات المرجعية مثل دراسة كل من إيمان عبد الله (٢٠٠٣م) (٣) ، محمد فرغلى (٢٠٠٧م) (١٢) ، وفاء الكتامى (٢٠١٦م) (٢٤) .

ومن هنا تحددت مشكلة البحث فى كونها محاولة علمية لدراسة تأثير برنامج مقترح بالانتقال على تنمية المتغيرات البدنية و المهارية لحراس مرمى كرة اليد .
ومن هنا تظهر اهمية الدراسة فى كونها دراسة استخدام تدريبات الانتقال وتأثيرها على تحسين بعض المتغيرات البدنية و المهارية لدى حراس المرمى من خلال البرنامج التدريبي لرفع وتحسين المهارات البدنية والمهارية لحراس المرمى .

أهمية البحث والحاجه إليه :

- ١- امكانية تصميم برنامج تدريبي مبنى على أساس علمى لتطوير الاداء المهارى لحراس مرمى كرة اليد .
- ٢- الاستفادة من تدريبات الانتقال فى تطوير المهارات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة اليد.
- ٣- المساهمة فى رفع العملية التدريبية عن طريق استخدام تدريبات الانتقال.
- ٤- يعد البحث محاولة لرفع مستوى التدريب وزيادة فاعليته فى تحسين مستوى الاداء المهارى لحراس مرمى كرة اليد .

- هدف البحث :

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي بالانتقال والتعرف على تأثيره على :

- ١- المتغيرات البدنية قيد البحث لدى حراس المرمى .

٢- المتغيرات المهارية قيد البحث لدى حراس المرمى .

- فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي .

٢- توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في بعض الاختبارات المهارية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي .

- المصطلحات المستخدمة في البحث :

التدريب بالأثقال :

يعرف **جي هوفمان Jay Hoffman (٢٠٠٢م)** ان التدريب بالأثقال عبارة عن مجموعة من التمرينات التي تؤدي بالأثقال الحرة أو ماكينات الأثقال الثابتة بهدف زيادة القوة و القدرة و التحمل العضلي و المرونة و المهارة . (٢٦ : ١٧)

- إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي .

مجتمع وعينة البحث :

١-مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث في حراس مرمى كرة اليد بمنطقة وسط الدلتا لكرة اليد والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ بالمرحلة السنوية ١٦ سنة وتبلغ (٢٢) حارس مرمى .

٢-عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية بنادى طنطا الرياضى و يبلغ قوامها (٦) حراس مرمى بنادى طنطا الرياضى والمقيدين بالاتحاد المصري لكرة اليد ، وقام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة عمدية من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية قوامها (١٠) حراس مرمى من نادى غزل المحلة الرياضى ، وندى بلدية المحلة الرياضى لحساب المعاملات العلمية .

-شروط اختيار العينة :

١- أن يكون حراس المرمى مقيدين بمنطقة وسط الدلتا لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م.

٢- تقارب العمر الزمني والتدريبي لحراس المرمى عينة البحث .

٣- الانتظام في التدريب في المواعيد المقررة .

٤- موافقة النادى والمدربين على تنفيذ إجراءات البحث .

تكافؤ عينة البحث :

للتأكد من وقوع أفراد العينة تحت المنحنى الاعتنالى ، قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات المختارة (السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي والاختبارات البدنية والاختبارات المهارية) قيد البحث والتي قد تؤثر على نتائج البحث، والجدول (١) يوضح التوصيف الإحصائي لعينة البحث .

جدول (١)

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث

لبيان اعتدالية البيانات

$$ن = ٦$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
معدلات دلالات النمو							
١	السن	سنة/شهر	١٦,٣٣٣	١٦,٣٥٠	٠,١٦٣	١,٦٧٩-	٠,٣١٣-
٢	طول	سم	١٦٧,٥٠٠	١٦٨,٠٠٠	١,٨٧١	١,٣٧٨-	٠,٨٠٢-
٣	الوزن	كجم	٦٢,٥٠٠	٦٢,٠٠٠	٢,٨٨١	٠,٧٦٤-	٠,٥٢١-
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٦,٢١٧	٦,٤٠٠	٠,٣٨٢	١,١٥٤-	١,٤٣٧-
الاختبارات البدنية							
١	الوثب العريض من الثبات	سم	٢,١٧٩	٢,١٧٨	٠,٠٦٦	٠,٩٣٨-	٠,٠٦٨-
٢	دفع الكرة الطبية باليدين لأقصى مسافة	متر	٤,٨٣٥	٤,٨٠٠	٠,٢٧٤	٠,٣٧٦-	٠,٣٨٣-
٣	الجرى فى المكان ١٠ ث	عدد	١٨,٠٠٠	١٨,٥٠٠	٢,٨٩٨	٠,٨٩٤-	٠,٥١٨-
٤	بارو الرشاقة	ث	٥,١٧٣	٥,١٨٠	٠,٢٢١	١,٠٣٠-	٠,٠٩٥-
٥	الدوائر المرقمة	ث	٨,٤٠٨	٨,٤٣٥	٠,٣٠٠	١,٠٠٨-	٠,٢٧٠-
٦	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	٦,٥٠٠	٦,٠٠٠	١,٨٧١	٠,٣٩٦-	٠,٨٠٢-
٧	التصويب على المستطيلات المتداخلة	درجة	٧,٠٠٠	٧,٥٠٠	١,٢٦٥	٠,٦٠٨-	١,١٨٦-
الاختبارات المهارية							
١	التحرك للأمام والخلف وللجانِب ٥ مرات	ث	٢٣,٠٦٢	٢٣,١٨٠	٠,٦٤٩	٠,١٣١-	٠,٥٤٥-
٢	الدفاع عن الكرات بالقدمين	درجة	٢,٥٠٠	٢,٥٠٠	٠,٥١٩	٠,١٩٣-	٠,٠٠٠-
٣	الدفاع بالذراعين عن زوايا المرمى العليا ٥ مرات	ث	١١,٠٨٧	١١,١٦٥	٠,١٦٩	٠,٤٣٧-	١,٣٨٥-
٤	الدفاع عن الكرات المتلاصقة بالقائمين بالقدم	ث	١٠,٧٨٥	١٠,٩١٠	٠,٣٦٤	٠,٥٢٠-	١,٠٣٠-

الخطا المعياري لمعامل الالتواء = ٠,٨٤٥

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٦٥٧

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة فى المتغيرات الاساسية قيد البحث قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

- مجالات البحث :

١-المجال البشرى (عينة البحث) : أجريت الدراسة الأساسية والاستطلاعية على عدد (١٦) حارس مرمى من حراس مرمى كرة اليد المسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد بنادى طنطا الرياضى ، ونادى غزل المحلة الرياضى ، ونادى بلدية المحلة الرياضى بمنطقة وسط الدلتا لكرة اليد .

٢-المجال الجغرافى (المكانى) : تم إجراء جميع القياسات القبليّة والبعدية وتطبيق البرنامج المقترح على ملعب كرة اليد بنادى طنطا الرياضى .

٣-المجال الزمنى : تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأثقال خلال الموسم التدريبي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م بواقع (٣) وحدات تدريبية في الفترة من يوم الخميس الموافق ١٩/١/٢٠٢٣ م إلى ٢٠/٤/٢٠٢٣ م .

- وسائل وأدوات جمع البيانات :

*الأجهزة المستخدمة قيد البحث :

■ جهاز رستاميتير Restameter لقياس الطول الكلى والوزن .

■ كرات يد - كرات مطاطية - مقاعد عادية - مقاعد سويدية - أقماع بلاستيك - ساعة إيقاف .

أعلام - كرات طبية - أحبال - شريط لاصق - متر - صافرة - أطواق .

*أدوات البحث :

تمشيًا مع منهج البحث استخدم الباحث أسلوب الملاحظة العلمية لدراسة وتحليل مهارات حراس مرمى كرة اليد عن طريق مشاهدة مباريات لعينة البحث .

*إستمارات استطلاع رأى الخبراء :

من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث المرجعية الخاصة بكرة اليد وإجراء بعض المقابلات الشخصية مع الخبراء قام الباحث بإعداد إستمارات إستطلاع رأى الخبراء للتعرف على أفضل الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وكذلك حول البرنامج التدريبي المقترح .

جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول تحديد أهم الإختبارات البدنية لحراس مرمى كرة اليد

ن = ٩

م	القدرات البدنية	اسم الاختبار	رأى الخبراء	
			عدد	النسبة المئوية
١	القدرة العضلية للرجلين	١- الوثب العريض من الثبات . ٢- الوثب العمودى لسارجنت.	٨	%٨٨,٨٨
			١	% ١١,١١
٢	القدرة العضلية للذراعين	١- إختبار الشد العمودى بالذراعين . ٢- إختبار دفع الكرة الطبية باليدين لأقصى مسافة . ٣- إختبار ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل (١٥ث).	١	% ١١,١١
			٨	%٨٨,٨٨
			-	-
٣	السرعة	١- إختبار العدو ٣٠ م من البدء العالى . ٢- إختبار العدو ٦٠ م من البدء العالى . ١- إختبار الجرى فى المكان ١٠ ث .	٠	-
			٠	-
			٩	%١٠٠
٤	الرشاقة	١- إختبار بارو للرشاقة . ٣- إختبار الخطوة الجانبية ١٠ ث .	٧	% ٢٧,٧٨
			٢	% ٢٢,٢٢
			٢	% ٢٢,٢٢
٥	التوافق	١- إختبار نط الحبل بين الذراعين والرجلين طول الحبل ٢٤ بوصة . ١- إختبار الدوائر المرقمة .	٧	%٧٧,٧٧
			٩	% ١٠٠
٦	المرونة	١- إختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف . ٢- إختبار رفع الكتفين ٢- إختبار مرونة المنكبين	-	-
			-	-
			٩	% ١٠٠
٩	الدقة	١- إختبار التصويب على المستطيلات المتداخلة . ١- إختبار التصويب على الدوائر المرقمة .	٩	%١٠٠
			٠	-

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول تحديد أهم الإختبارات المهارية لحراس مرمى كرة اليد

ن = ٩

م	اسم الاختبار	رأى الخبراء	
		عدد	النسبة المئوية
١-	إختبار التحرك للأمام والخلف وللجانب ٥ مرات	٩	%١٠٠
٢-	إختبار مهارة وقفة الاستعداد والتحرك الدفاعى .	١	%١١,١١
٣-	إختبار الدفاع عن الكرات بالقدمين .	٨	%٨٨,٨٨

م	اسم الاختبار	رأى الخبراء	
		عدد	النسبة المئوية
٤-	اختبار الصد من منطقة الوسط من الجانبين بالذراعين للكرات متوسطة الارتفاع.	-	-
٥-	اختبار الصد من منطقة الوسط المرمى بالرجلين فقط للكرات متوسطة الارتفاع.	-	-
٦-	اختبار الدفاع بالذراعين عن زوايا المرمي العليا ٥ مرات .	٨	%٨٨,٨٨
٧-	اختبار الدفاع عن الكرات المتلاصقة بالقائمين بالقدم .	٩	%١٠٠
٨-	اختبار مهارة استلام الكرة وهى على ارتفاع قليل .	١	%١١,١١
٩-	اختبار مهارة إبعاد الكرة مع الارتقاء .	-	-

- الشروط الواجب توافرها فى اختيار الخبير:

- عضو هيئة تدريس بإحدى كليات التربية الرياضية لا يقل عن درجة مدرس.
- مدرب لا تقل سنوات الخبرة عن ١٠ سنوات .
- وقد قام الباحث باستخدام كافة التوجيهات (الاختبارات / البيانات) التى تم الاتفاق عليها من قبل السادة الخبراء سواء بالتعديل أو بالحذف أو بالإضافة .

*الاختبارات البدنية :

- إختبار الوثب العريض من الثبات .
- إختبار دفع الكرة الطبية باليدين لأقصى مسافة .
- إختبار الجرى فى المكان ١٠ ث .
- إختبار بارو الرشاقة .
- إختبار الدوائر المرقمة .
- إختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف .
- إختبار التصويب على المستطيلات المتداخلة .

*الاختبارات المهارية :

- إختبار التحرك للأمام والخلف وللجانب ٥ مرات .
- إختبار الدفاع عن الكرات بالقدمين .
- إختبار الدفاع بالذراعين عن زوايا المرمي العليا ٥ مرات .
- إختبار الدفاع عن الكرات المتلاصقة بالقائمين بالقدم .

*المساعدين :

استعان الباحث ببعض مدربي كرة اليد بنادى طنطا الرياضى وقد تم تعريفهم بجوانب البحث وأهدافه ، والاختبارات المستخدمة ، وطريقة القياس للاختبارات ، وطريقة تسجيل القياسات باستمارات التسجيل الخاصة بالنتائج ، وقد تم الاستعانة ببعضهم أيضًا أثناء عملية إجراء تجربة البحث الأساسية .

- الدراسات الاستطلاعية :

١- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بتطبيق الاختبارات المختارة على عينة حراس مرمى كرة اليد البالغ قوامها (١٠) حراس مرمى بنادى غزل المحلة الرياضى ونادى بلدية المحلة الرياضى ومن خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل المجتمع الكلى للبحث وذلك للتعرف على :

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس .

- ملائمة الاختبارات ومناسبتها لعينة البحث .
- تطبيق وحدات تدريبية للتأكد من صحة تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات والزمن المناسب لها.
- اكتشاف الصعوبات التي قد تظهر أثناء إجراء التجربة الاستطلاعية والعمل على تلاشيها عند تطبيق البرنامج التدريبي .

وكان من أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى :

- ملائمة الاختبارات لعينة البحث
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- سهولة التدوين في استمارات القياس وتسجيل النتائج .
- تدريب الأيدي المساعدة .
- مناسبة محتوى البرنامج والتدريبات البدنية والمهارية .
- تحديد الفترة الزمنية لتطبيق الجزء البدني والمهارى .

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

*الاختبارات البدنية (قيد البحث) :

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام صدق المقارنة الطرفية عن طريق إيجاد الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة ، وجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

$$n = 2 = 5$$

م	الاختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا ٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	الوثب العريض من الثبات	٢,٤١٥	٠,١٢٨	١,٦٧٥	٠,١١٩	٠,٧٤٠	٨,٤٦٨	٠,٩٠٠	٠,٩٤٨
٢	دفع الكرة الطبية باليدين لأقصى مسافة	٥,٣٨٥	٠,٢١٤	٤,٤٣٥	٠,١٣٨	٠,٩٥٠	٧,٤٦٢	٠,٨٧٤	٠,٩٣٥
٣	الجرى فى المكان ١٠ ث	٢٣,٩٨٠	١,٣٢٨	١٦,٤٣٠	٠,٨٩٤	٧,٥٥٠	٩,٤٣٢	٠,٩١٧	٠,٩٥٨
٤	بارو الرشاقة	٤,٣٨٥	٠,٣١٣	٥,٧٦٥	٠,١٢٧	١,٣٨٠	٨,١٧١	٠,٨٩٣	٠,٩٤٥
٥	الدوائر المرقمة	٧,٥٦٠	٠,٢٣١	٨,٨٧٠	٠,١٤٣	١,٣١٠	٩,٦٤٤	٠,٩٢١	٠,٩٦٠
٦	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	٩,٧٠٠	١,٣٧٧	٣,٦٠٠	٠,٨١٢	٦,١٠٠	٧,٦٣٢	٠,٨٧٩	٠,٩٣٨
٧	التصويب على المستطيلات المتداخلة	١١,٢١٥	١,١٥٤	٦,٨٧٥	٠,٧٨٤	٤,٣٤٠	٦,٢٢٢	٠,٨٢٩	٠,٩١٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١,٨٦٠

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا ٢

- من صفر الى اقل من ٠,٣٠ = تأثير ضعيف
- من ٠,٣٠ الى اقل من ٠,٥٠ = تأثير متوسط
- من ٠,٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ . بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث ، كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .

- الثبات :

قام الباحث بحساب معامل الارتباط باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها بفواصل زمنية ٣ أيام ، وجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات البدنية	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	الوثب العريض من الثبات	٢,٠٤٥	٠,١٦٧	٢,٠٦٠	٠,١٥٨	٠,٩٨٣
٢	دفع الكرة الطبية باليدين لأقصى مسافة	٤,٩١٠	٠,٢٨٣	٤,٩٣٥	٠,٣٢٤	٠,٩٧٦
٣	الجرى فى المكان ١٠ ث	٢٠,٢٠٥	١,٨٩٤	٢٠,٢٤٠	١,٩٣٦	٠,٩٧٩
٤	بارو الرشافة	٥,٠٧٥	٠,٥٧٦	٥,٠٢٠	٠,٦١١	٠,٩٦٨
٥	الدوائر المرقمة	٨,٢١٥	٠,٣٧٨	٨,١٩٥	٠,٥٧٣	٠,٩٨١
٦	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	٦,٦٥٠	١,٧٥٦	٦,٧٢٠	٠,٩٧٨	٠,٩٧٧
٧	التصويب على المستطيلات المتداخلة	٩,٠٤٥	١,٥٨٧	٩,١١٠	١,١٢٧	٠,٩٧٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠,٦٣٢

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات.

*المعاملات العلمية للاختبارات المهنية قيد البحث :

- الصدق :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة لبيان

معامل الصدق للاختبارات المهنية قيد البحث

ن = ١ = ٢ = ٥

م	الاختبارات المهنية	المجموعة المميّزة		المجموعة الغير مميّزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا٢	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
١	التحرك للأمام والخلف وللجانب ٥ مرات	١٩,٦٧٠	١,٤١٢	٢٥,٧٤٠	١,٦٨٩	٦,٠٧٠	٥,٥١٥	٠,٧٩٢	٠,٨٩٠
٢	الدفاع عن الكرات بالقدمين	٤,٣٨٥	٠,٣٥٩	٢,٢٢٥	٠,٣١١	٢,١٦٠	٩,٠٩٥	٠,٩١٢	٠,٩٥٥
٣	الدفاع بالذراعين عن زوايا المرمى العليا ٥ مرات	٩,٥٤٠	٠,٦٨٦	١٢,٨٥٠	٠,٨٥٣	٣,٣١٠	٦,٠٤٨	٠,٨٢١	٠,٩٠٦
٤	الدفاع عن الكرات المتلاصقة بالقائمين بالقدم	٨,٩٢٥	٠,٨٤٣	١٢,٥٦٥	٠,٨٩١	٣,٦٤٠	٥,٩٣٥	٠,٨١٥	٠,٩٠٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١,٨٦٠

مستويات قوة تأثير اختبار ت وفقا لمعامل ايتا٢

- من صفر الى اقل من ٠,٣٠ =تأثير ضعيف
- من ٠,٣٠ الى اقل من ٠,٥٠ =تأثير متوسط
- من ٠,٥٠ الى اعلى =تأثير قوى

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٥. بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات المهارية قيد البحث. كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية.

- الثبات :

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات المهارية	التطبيق		اعادة التطبيق	
		س	ع±	س	ع±
١	التحرك للأمام والخلف وللجانب ٥ مرات	٢٢,٧٠٥	٢,١٦١	٢٢,٦٨٥	١,٨٧٤
٢	الدفاع عن الكرات بالقدمين	٣,٣٠٥	٠,٥٢٣	٣,٣٢٠	٠,٤٣٢
٣	الدفاع بالذراعين عن زوايا المرمى العليا ٥ مرات	١١,١٩٥	١,٢٨٩	١١,١٦٥	١,٣٦٤
٤	الدفاع عن الكرات المتلاصقة بالقائمين بالقدم	١٠,٧٤٥	١,٤٥١	١٠,٦٢٠	١,٥٢٨

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٥ = ٠,٦٣٢

يوضح جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعادة التطبيق للاختبارات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٥، مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

- البرنامج التدريبي المقترح :

*خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح :

قبل وضع البرنامج التدريبي لابد من تحديد هدف البرنامج والأسس العلمية التي يجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي متمثلة في :

أولاً : هدف البرنامج :

التعرف على تأثير استخدام برنامج تدريبي باستخدام الأثقال لرفع الكفاءة البدنية والمهارية لدى حراس مرمى كرة اليد .

ومن خلال الهدف العام للبرنامج نتعرف على بعض الأهداف الفرعية للبرنامج وهي :

- ١- أن يتفهم طبيعة الأداء المهاري الصحيح للمهارة .
 - ٢- أن يتعود الحراس على الممارسة والتدريب في جو يشبه المباريات .
- ثانياً : أ- الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي نذكر فيها :
- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه .
 - مراعاة الفروق الفردية للحراس وذلك بتحديد المستوى البدني والمهاري بصفة مستمرة .
 - تحديد أهم واجبات التدريب .
 - ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية .
 - تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب .
 - مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العلمي .
 - التدرج في زيادة الحمل في التدريب من حيث الحجم والشدة والكثافة .
 - الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة .

ب- تحديد أسس وضع البرنامج التدريبي النوعي المقترح :

قبل وضع البرنامج التدريبي المقترح يجب مراعاة بعض الأسس الواجب توافرها في البرنامج التدريبي وهذه الأسس تتمثل في :

- ١- ملائمة محتوى البرنامج لحراس مرمى كرة اليد.
- ٢- مراعاة الخصائص البدنية والمهارية والنفسية لهذه المرحلة .
- ٣- مراعاة الدقة في اختيار تدريبات الأثقال .
- ٤- مراعاة أن تكون تدريبات الأثقال في اتجاه المسار الحركي للمهارة قيد البحث .
- ٥- مراعاة الفروق الفردية في تشكيل الحمل .
- ٦- مراعاة مبدأ التدرج في الأداء الحركي .
- ٧- مراعاة وجود عنصر الإثارة والتشويق في محتوى البرنامج .
- ٨- توفير الأدوات والإمكانات اللازمة والمساعدة .

*خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

- ١- الرجوع إلى المسح المرجعي والإطلاع على المراجع العلمية والبرامج التي وضعت لهذه المرحلة السنوية .
- ٢- تحديد المتطلبات البدنية الخاصة بالمهارة قيد البحث ، استمارة استطلاع رأى الخبراء .
- ٣- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .
- ٤- تحديد القياسات القبلية والبعدي للاختبارات قيد البحث .
- ٥- تحديد الفترة الزمنية الكلية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .
- ٦- تحديد عدد أيام الوحدات التدريبية والزمن الكلي للوحدة التدريبية .

*التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال المقترح لمدة (١٠) أسابيع من يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٢/١٦ إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٤/٢٥ م بواقع (١٠) أسابيع و(٣) وحدات تدريبية أسبوعية .

نوع الفترة التدريبية لتخطيط محتويات البرنامج المقترح :

يتم تطبيق البرنامج المقترح خلال فترة الإعداد وتنقسم إلى ثلاث فترات وهي :

- أ- فترة الإعداد البدني العام ومدتها (٣) أسابيع
- ب- فترة الإعداد البدني الخاص ومدتها (٣) أسابيع
- ج- فترة الإعداد للمباريات ومدتها (٤) أسابيع
- تحديد عدد وحدات التدريب الأسبوعية (٣) وحدات .
- إجمالي عدد الوحدات ٣ × ١٠ أسابيع = ٣٠ وحدة تدريبية
- تحديد زمن الوحدة التدريبية خلال أسابيع الفترة كلها .
- إجمالي زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع = ٩٠ ق × ٣ وحدات = (٢٧٠ ق)
- إجمالي زمن الوحدات في فترة الإعداد = ٩٠ ق × ٣٠ وحدة = (٢٧٠٠ ق)

جدول (٨)

التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي

بالتدريب	بالدقائق	بالساعات
زمن التدريب في الأسبوع	٢٧٠ ق	٤,٥ ساعة
زمن التدريب في الشهر	١٠٨٠ ق	١٨ ساعة
زمن التدريب الكلي للبرنامج	٢٧٠٠ ق	٤٥ ساعة

محتويات وحدة التدريب اليومية :

قام الباحث بتقسيم الوحدة التدريبية حيث تشتمل على :

أولاً : الإحماء :

زمن الإحماء للوحدة التدريبية (١٠ق) مع مراعاة أن يتمشى الإحماء مع متطلبات وأهداف الجرعة التدريبية وحالة الجو والحرارة .

ثانياً : الجزء الرئيسي الخاص بالإعداد البدني :

إعداد بدني عام : يهدف لرفع كفاءة الجسم الوظيفية واكتساب قدر قوي من القدرات البدنية العامة مع مراعاة أن يحتوي الإعداد العام على تدريبات في مستوى قدرات الحارس البدنية والوظيفية .

إعداد بدني خاص : يهدف لتنمية عناصر اللياقة الخاصة بالمهارة مع مراعاة أن تكون التدريبات مشابهة مع المهارة من حيث العمل العضلي والمسار الحركي لها .

إعداد مهاري : يهدف إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لحراس مرمى كرة اليد باستخدام تدريبات الأثقال ويحتوي على الإعداد المهاري .

ثالثاً : الجزء الختامي :

زمن الجزء الختامي (٥ق) ويهدف إلى عودة الحارس إلى حالته الطبيعية .

جدول (٩)

تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية

عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	٣ وحدات أسبوعياً بواقع (٣٠) وحدة خلال البرنامج
زمن الوحدة التدريبية	زمن الوحدة (٩٠) ق
الغرض من الوحدة التدريبية	تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري لحراس المرمى من خلال تدريبات الأثقال
أيام تنفيذ الوحدات التدريبية	٣ أيام
عدد التدريبات في وحدة التدريب	(٨ : ١٠) تدريب
تشكيل دورة الحمل	(١ : ١)
الأحمال التدريبية المستخدمة	حمل عالي (٧٥-٩٠%) - حمل متوسط (٥٥-٧٥%)
مكونات الوحدة التدريبية	الإحماء . الجزء الرئيسي (إعداد بدني - إعداد مهاري) . الجزء الختامي .

جدول (١٠)

توزيع نسب محتوى الإعداد خلال البرنامج التدريبي

نوع الإعداد	النسبة المئوية %	الزمن بالدقائق
الإعداد البدني العام	٣٠%	٨١٠ ق
الإعداد البدني الخاص	٤٠%	١٠٨٠ ق
الإعداد المهاري	٣٠%	٨١٠ ق
المجموع	١٠٠%	٢٧٠٠ ق

جدول (١١)

توزيع نسب الإعداد المختلفة (الإعداد البدني العام - الإعداد البدني الخاص - الإعداد المهاري) خلال فترات التدريب

مراحل الفترة	فترات الإعداد	مجموع الإعداد خلال
--------------	---------------	--------------------

نوع الإعداد	الإعداد البدني العام	الإعداد البدني الخاص	الإعداد للمباريات	فترة البرنامج %
الإعداد البدني العام	%٤٥	%٣٠	%١٥	%٣٠
الإعداد البدني الخاص	%٣٥	%٤٥	%٤٠	%٤٠
الإعداد المهاري	%٢٠	%٢٥	%٤٥	%٣٠
المجموع	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠

تحديد طريقة التدريب المستخدمة :

يستخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والمنخفض الشدة لما تتميز به تلك الطريقة بمتغيرات يمكن من خلالها التنوع في أساليب التدريب (الشدة - التكرار - المجموعات - الراحة) ومن خلال التحكم في هذه المتغيرات يتم توجيه الحمل للارتقاء بدرجة الأحمال التدريبية ما بين الحمل المتوسط إلى العالي والأقصى .

درجات الحمل المستخدمة :

راعى الباحث أن يتناسب الحمل مع حراس المرمى وفترة الإعداد ومراعاة الفروق الفردية من خلال قياس الحد الأقصى للتدريب وتحديد الجرعة المناسبة لكل ناشئ مع مراعاة حالة التكيف والارتفاع التدريجي بالحمل . وقد استخدم الباحث أحمالاً متنوعة :

- حمل متوسط ٥٥% - ٧٠% من أقصى قدرة للحارس .
- حمل عالي ٧٥% - ٩٠% من أقصى قدرة للحارس .
- حمل أقصى ٩٠% - ١٠٠% من أقصى قدرة للحارس ..

تشكيل حمل التدريب :

تم التدرج بالحمل من حيث (الحمل المتوسط - الحمل العالي - الحمل الأقصى) بالطريقة التمرجية (١ : ١) حمل متوسط وحمل عالي وحمل أقصى .

**جدول (١٢)
توزيع درجات الحمل خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي**

الحمل	الأسبوع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر
	أقصى ٪٩٠-١٠٠										
	عالي ٪٧٥-٩٠										
	متوسط ٪٥٥-٧٥										

- الدراسة الأساسية :

١-القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٢/٥م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٢/٩م قبل تنفيذ البرنامج التدريبي في الإختبارات البدنية والاختبارات المهارية (قيد البحث) .

٢-تطبيق البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على حراس مرمى كرة اليد بنادى طنطا الرياضى (عينة البحث الأساسية) في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٢/١٦ إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٤/٢٥م بواقع (١٠) أسابيع و(٣) وحدات تدريبية أسبوعية بإجمالى (٣٠) وحدة تدريبية طوال فترة البرنامج .

٣-القياس البعدى :

قام الباحث بإجراء القياس البعدى من يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٤/٢٧م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٥/٢م بعد تطبيق البرنامج التدريبي .

- المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً ، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى - الوسيط - الانحراف المعياري .
- التفلطح - معامل الالتواء - الفرق بين المتوسطات .
- التجانس - إختبار (ت) - فروق المتوسطات .
- معدل نسب التحسن .

- عرض ومناقشة النتائج :
- عرض النتائج :

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث
في متغير الاختبارات البدنية

ن = ٦

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١	الوثب العريض من الثبات	٢,١٧٩	٠,٠٦٦	٢,٤٨٦	٠,٠٧٧	٠,٣٠٧	٠,٠٣٢	٩,٤٥٦	١٤,٠٨٦	٢,٤٢٤	مرتفع
٢	دفع الكرة الطبية باليدين لأقصى مسافة	٤,٨٣٥	٠,٢٧٤	٥,٤٢٣	٠,١٥٦	٠,٥٨٧	٠,٠٦٩	٨,٥٥٢	١٢,١٤٨	٢,٣٧٣	مرتفع
٣	الجرى في المكان ١٠ ث	١٨,٠٠٠	٢,٨٩٨	٢٤,٥٠٠	٢,٣٨٢	٦,٥٠٠	٠,٤٦٨	١٣,٩٠١	٣٦,١١١	٣,٣١١	مرتفع
٤	بارو الرشاقة	٥,١٧٣	٠,٢٢١	٤,٣٣٧	٠,٢١٩	٠,٨٣٧	٠,٠٨٦	٩,٧١١	١٦,١٧١	٢,٩٧٦	مرتفع
٥	الدوائر المرقمة	٨,٤٠٨	٠,٣٠٠	٧,٤٣٨	٠,٣٠٥	٠,٩٧٠	٠,١١٩	٨,١٨١	١١,٥٣٦	٢,٢٦٥	مرتفع
٦	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	٦,٥٠٠	١,٨٧١	١٠,٢٦٧	١,٥١٠	٣,٧٦٧	٠,٢٥١	١٤,٩٨٤	٥٧,٩٤٩	٣,٥٨٧	مرتفع
٧	التصويب على المستطيلات المتداخلة	٧,٠٠٠	١,٢٦٥	١١,٤٦٧	١,١٦٩	٤,٤٦٧	٠,٢٨٣	١٥,٨٠٤	٦٣,٨١٠	٣,٦٣١	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠١٥

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠,٢٠ : منخفض ٠,٥٠ : متوسط ٠,٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٣) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٨,١٨١ الى ١٥,٨٠٤) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١١,٥٣٦% الى ٦٣,٨١٠%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٢,٢٦٥ الى ٣,٦٣١) وهي دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة بشكل متفاوت على المتغير التابع .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث
في متغير الاختبارات المهارية

ن = ٦

م	الاختبارات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١	التحرك للأمام والخلف وللجانب ٥ مرات	٢٣,٠٦٢	٠,٦٤٩	١٩,٢٧٨	٠,٦٥٠	٣,٧٨٣	٠,٣٧٩	٩,٩٨٠	١٦,٤٠٦	٢,٧٤٦	مرتفع
٢	الدفاع عن الكرات بالقدمين	٢,٥٠٠	٠,٥١٩	٤,٤٦٧	٠,٤١٢	١,٩٦٧	٠,١١٧	١٦,٧٦٤	٧٨,٦٦٨	٣,٨٦٤	مرتفع
٣	الدفاع بالذراعين عن زوايا المرمى العليا ٥ مرات	١١,٠٨٧	٠,١٦٩	٩,٢٥٨	٠,٢٤٥	١,٨٢٨	٠,١٨٨	٩,٧٢٧	١٦,٤٩٢	٢,٥٤١	مرتفع
٤	الدفاع عن الكرات المتلاصقة بالقائمين بالقدم	١٠,٧٨٥	٠,٣٦٤	٨,٧١٨	٠,٣٦٢	٢,٠٦٧	٠,١٩٦	١٠,٥٣٧	١٩,١٦٣	٣,١٢٢	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠١٥

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠,٢٠ : منخفض ٠,٥٠ : متوسط ٠,٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٤) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٩,٧٢٧ الى ١٦,٧٦٤) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١٦,٤٠٦% الى ٧٨,٦٦٨%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٢,٥٤١ الى ٣,٨٦٤) وهى دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة الإحصائية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

- مناقشة النتائج :

١- مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، ووجود معدل نسب تحسن مئوية ما بين (١١,٥٣٦% الى ٦٣,٨١٠%) في القياسات البعدية للاختبارات قيد البحث .

حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار (الوثب العريض من الثبات) (٢,١٧٩) ، وفي القياس البعدي (٢,٤٨٦) ، وبلغ معدل نسبة التحسن (١٤,٠٨٦) ، وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار (دفع الكرة الطبية باليدين لأقصى مسافة) (٤,٨٣٥) ، وفي القياس البعدي (٥,٤٢٣) ، وبلغ معدل نسبة التحسن (١٢,١٤٨) ، وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار (الجرى في المكان ١٠ ث) (١٨,٠٠٠) ، وفي القياس البعدي (٢٤,٥٠٠) ، وبلغ معدل نسبة التحسن (٣٦,١١١) ، وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار (بارو الرشاقة) (٥,١٧٣) ، وفي القياس البعدي (٤,٣٣٧) ، وبلغ معدل نسبة التحسن (١٦,١٧١) ، وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار (الدوائر المرقمة) (٨,٤٠٨) ، وفي القياس البعدي (٧,٤٣٨) ، وبلغ معدل نسبة التحسن (١١,٥٣٦) ، وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار (ثنى الجذع للأمام من الوقوف) (٦,٥٠٠) ، وفي القياس البعدي (١٠,٢٦٧) ، وبلغ معدل نسبة التحسن (٥٧,٩٤٩) ، وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار (التصويب على المستطيلات المتداخلة) (٧,٠٠٠) ، وفي القياس البعدي (١١,٤٦٧) ، وبلغ معدل نسبة التحسن (٦٣,٨١٠) ، وبدلالة حجم التأثير مرتفع .

ويرجع الباحث ذلك التحسن الى استخدام البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال والمقنن علمياً والمطبق على عينة البحث ، وكذلك إلى انتظام أفراد العينة على مدار فترة تطبيق البرنامج ، حيث يعد ذلك أحد المبادئ الأساسية لتنمية الأداء البدني ، ولما يحويه البرنامج من تنوع وتعدد استخدام تدريبات الأثقال ، بالإضافة الى التنوع في استخدام الوسائل المختلفة من الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة عند تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريب المقترح .

كما يذكر **عماد الدين عباس (٢٠٠٥م)** أن التدريب المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية يعمل على تحسين الصفات البدنية للناشئين ويجعلهم قادرين على أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية في ضوء وضوح الهدف من التدريب. (١٠ : ٢٧٩)

كما يشير **محمود إسماعيل الهاشمي (٢٠١٥م)** إلى أن التخطيط هو عملية التنبؤ بالمستقبل وذلك للإستعداد له في ضوء مجموعة من الإجراءات والأهداف التي تتناسب مع الإجراءات والأهداف التي تناسب المتغيرات التي تحدث في المستقبل. (١٨ : ٥٠)

ويؤكد **زكي محمد حسن (٢٠١٦م)** أن التخطيط في حد ذاته يمثل تعبيراً عن نية المدرب ، حيث أنه يشير إلى مجموعة من قرارات المدرب الخاصة بما يتعلق بمضمون وتنظيم العرض التقديمي الخاص بالوحدات

التدريبية خاصة إذا كانت تعليمية والتي تعمل على رفع مستوى تعليم وتدريب اللاعبين المبتدئين والناشئين من خلال أكثر الطرق فاعلية . (٤ : ٨٥)

ويذكر **عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠٥م)** الى أن الأداء يتحسن بصورة أفضل كلما كان التدريب خاص بنوع الأداء المهارى ، وفيه اتجاه نفس العمل العضلى وبنفس سرعات الحركة المطلوبة للمنافسة ، حيث أن أفضل أسلوب لتحسين القدرة العضلية هو الأسلوب الذى يتشابه مع المسار العضلى العصبى أثناء التدريب وأثناء المنافسة . (٩ : ١٩٠)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من **وفاء الكتامى (٢٠١٦م) (٢٤) ، هيثم إبراهيم (٢٠١٥م) (٢٢) ، سامي محب وآخرون (٢٠١٤م) (٥) ، أشرف عبد المحسن (٢٠٠٩م) (٢) ، أحمد المنشاوى (٢٠٠٩م) (١) ، طارق صلاح الدين (٢٠٠٨م) (٨) ، محمد فرغلى (٢٠٠٧م) (١٢) ، إيمان زيد (٢٠٠٧م) (٣) ، محمد فكري (٢٠٠٦م) (١٧)** والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبى باستخدام تدريبات الأثقال له تأثير إيجابى فى تنمية المتغيرات البدنية .

ومن خلال ما سبق تحقق صحة الفرض الأول والذى ينص على (توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى لعينة البحث فى بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدى).

٢- مناقشة نتائج الفرض الثانى :

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث فى متغير الاختبارات المهارية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، ووجود معدل نسب تحسن مئوية ما بين (١٦,٤٠٦% الى ٧٨,٦٦٨%) فى القياسات البعدية للاختبارات قيد البحث .

حيث بلغ المتوسط الحسابى فى القياس القبلى لاختبار (التحرك للأمام والخلف وللجانب ٥ مرات) (٢٣,٠٦٢) ، وفى القياس البعدى (١٩,٢٧٨) ، وبلغ معدل نسبة التحسن (١٦,٤٠٦) ، وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابى فى القياس القبلى لاختبار (الدفاع عن الكرات بالقدمين) (٢,٥٠٠) ، وفى القياس البعدى (٤,٤٦٧) ، وبلغ معدل نسبة التحسن (٧٨,٦٦٨) ، وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابى فى القياس القبلى لاختبار (الدفاع بالذراعين عن زوايا المرمى العليا ٥ مرات) (١١,٠٨٧) ، وفى القياس البعدى (٩,٢٥٨) ، وبلغ معدل نسبة التحسن (١٦,٤٩٢) ، وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابى فى القياس القبلى لاختبار (الدفاع عن الكرات المتلاصقة بالقائمين بالقدم) (١٠,٧٨٥) ، وفى القياس البعدى (٨,٧١٨) ، وبلغ معدل نسبة التحسن (١٩,١٦٣) ، وبدلالة حجم التأثير مرتفع .

ويرجع الباحث ذلك التحسن الى استخدام البرنامج التدريبى باستخدام الأثقال والمقنن علمياً والمطبق على عينة البحث ، وكذلك إلى انتظام أفراد العينة على مدار فترة تطبيق البرنامج ، حيث يعد ذلك أحد المبادئ الأساسية لتنمية الأداء البدنى ، ولما يحويه البرنامج من تنوع وتعدد استخدام تدريبات الأثقال ، بالإضافة الى التنوع فى استخدام الوسائل المختلفة من الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة عند تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبى المقترح .

ويذكر **مدحت الشافعى (٢٠٠٣م)** أن متطلبات الأداء المهارى فى كرة اليد تتأثر إيجابياً بتنمية وتطوير وإعداد اللاعبين بدنياً ولعبة كرة اليد يجب أن يتمتع لاعبيها لياقة بدنية عالية تمكنهم من أداء الحركات المطلوبة سواء فى الدفاع أو الهجوم وتتطلب قدر كبير من القوة والسرعة والدقة . (١٩ : ٣٨٢ - ٣٨٤)

ويؤكد **ياسر دبور (٢٠٠٧م)** أن حارس مرمى كرة اليد يحتاج الى سرعة الإستجابة الحركية حيث انها تلعب دوراً هاماً فى إنهاء المباراة بنتيجة مرضية فكلما تمكن حارس مرمى كرة اليد من الدفاع عن منطقة المرمى بسرعة ، كلما استطاع الفريق تسجيل أفضل النتائج . (٢٥ : ٨٥)

ويؤكد محمد الويللي (٢٠٠٤م) ، ياسر دبور (٢٠٠٧م) أنه يجب على حارس المرمى ضرورة التركيز في التحركات الدفاعية المختلفة بصفة عامة والتحرك في اتجاه خط سير الكرة بصفة خاصة ، خاصة عندما يكون المهاجم مستحوذ على الكرة ومحاولة تصوراتهم الخطئية ، حيث ان الهدف الأساسي من التحركات الدفاعية لحارس المرمى هو سرعة احتلال المركز المناسب واتخاذ وضع الاستعداد في اتجاه خط سير المباراة . (١٣ : ٤٥) ، (٢٥ : ٧٦)

ويؤكد على ذلك عماد الدين أبو زيد ، مدحت الشافعي (٢٠٠٧م) أن حارس المرمى يستخدم الدفاع بالذراع والقدم والدفاع بالذراعين والدفاع بالقدم والذراع معاً لصد الكرات المصوبة في الزوايا السفلى في المرمى وكذلك صد الكرات المرتفعة عن الأرض حتى مستوى الجذع . (١١ : ٥٤)

كما يؤكد ياسر دبور (٢٠٠٧م) الى أنه يجب على حارس مرمى كرة اليد إتقان بعض المهارات الدفاعية بصفة عامة وإتقان مهارة الدفاع بالقدم والذراع بصفة خاصة للقدرة على صد الكرات المصوبة على المرمى ، سواء كانت كرات سفلى أو كرات مرتفعة وذلك لإحراز أفضل النتائج . (٢٥ : ٤٥)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من وفاء الكتامي (٢٠١٦م) (٢٤) ، هيثم إبراهيم (٢٠١٥م) (٢٢) ، سامي محب وآخرون (٢٠١٤م) (٥) ، أشرف عبد المحسن (٢٠٠٩م) (٢) ، أحمد المنشاوي (٢٠٠٩م) (١) ، طارق صلاح الدين (٢٠٠٨م) (٨) ، محمد فرغلي (٢٠٠٧م) (١٢) ، إيمان زيد (٢٠٠٧م) (٣) ، محمد فكري (٢٠٠٦م) (١٧) والتي أظهرت نتائجها أنه عند تطوير الأداء المهارى ينبغي الاهتمام بإعطاء تمارين يتشابه فيها العمل العضلى مع متطلبات الأداء المهارى في نفس الإتجاه وفى نفس المدى الحركى .

ويرجع الباحث من خلال ما توصل إليه من نتائج وعرضها ذلك التحسن لعينة البحث إلى الانتظام فى تنفيذ البرنامج التدريبى باستخدام تدريبات الأثقال بما يحويه من تنوع وتعدد فى استخدام التدريبات ، بالإضافة إلى التنوع فى الوسائل التقليدية مع وضع فى الاعتبار الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة عند تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبى المقترح .

ومن خلال ما سبق تحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على (توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى لعينة البحث فى بعض الاختبارات المهارية (قيد البحث) لصالح القياس البعدى).

- إستنتاجات وتوصيات البحث :

١-استنتاجات البحث :

في ضوء هدف البحث وفروضه والمنهج المستخدم، وفي حدود عينة البحث وخصائصها، ووفقاً لما أشارت إليه نتائج المعالجات الإحصائية للبيانات، ومن خلال الأدوات المستخدمة، تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال أثر إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرحلين - القدرة العضلية للذراعين - السرعة - الرشاقة - التوافق - المرونة - الدقة) قيد البحث .
- ٢- البرنامج التدريبي أثر إيجابياً على بعض المهارات الدفاعية لحراس مرمي كرة اليد المتمثلة في (التحركات الدفاعية - الدفاع بالقدمين - الدفاع بالذراعين) .

٢-توصيات البحث :

بناء على الاستنتاجات الخاصة بموضوع البحث يوصى الباحث :

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال لحراس مرمي كرة اليد في المراحل السنوية المختلفة .
- ٢- توجيه النتائج والبرنامج التدريبي إلى العاملين في مجال تدريب كرة اليد (حراس المرمي) كمحدد للارتقاء والتطوير لمستوى الأداء المهاري مع مراعاة الأهداف وخصائص المرحلة السنوية .
- ٣- ضرورة وضع تدريبات الأثقال ضمن برامج التدريب الرياضي.
- ٤- إجراء دراسات على ألعاب وأنشطة جماعية مختلفة تستخدم تدريبات الأثقال .
- ٥- إجراء دراسات على كل مركز من مراكز اللعب في كرة اليد .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد رياض المنشاوي (٢٠٠٧م) : برنامج تدريبي بالأثقال لتحقيق التوازن فى القوة لبعض العضلات القابضة والباسطة للركبتين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٢- أشرف فتحى عبد المحسن (٢٠٠٩م) : تأثير استخدام التدريب بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على المستوى المهارى للاعبى كرة اليد ، بحث منشور ، مجلة العلوم البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .
- ٣- إيمان أحمد عبد الله زيد (٢٠٠٣م) : إستخدام أحزمة الأثقال مختلفة الشدة و تأثيرها على بعض المهارات الهجومية و الدفاعية فى الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ٤- زكى محمد حسن (٢٠١٦م) : المدرب الرياضى والوحدة التدريبية اليومية ، دار الكتاب الحديث للنشر ، القاهرة .
- ٥- سامى محب حافظ عبد النبى ، أحمد سليمان إبراهيم قبيله ، أحمد عبد الحميد على النجار (٢٠١٤م) : تأثير برنامج تدريبي " الأثقال والبليومترك " على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للملاكمين، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة - مصر ، ع ٢٢ .
- ٦- شريف محروس قنديل (٢٠٠٥م) : دراسة مقارنة لتأثير التدريب بالأثقال و البليوميتري على تنمية القدرة العضلية و مستوى أداء مهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٧- ضياء الدين أحمد على (٢٠١١م) : فاعلية بعض أساليب الصد لحراس المرمى ومساهماتها النسبية فى نتائج مباريات بطولة العالم لكرة اليد للشباب مصر ٢٠٠٩م ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٨- طارق صلاح الدين سيد (٢٠٠٨م) : فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والديناميكية وعلاقتها بمستوى أداء لاعبي كرة اليد ، بحث منشور ، المجلة الدولية لعلوم الحركة والرياضة ، جامعة سوفيا ، بلغاريا .
- ٩- عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان محمد الخطيب (٢٠٠٥م) : تدريب الأثقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٠- عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٥م) : تخطيط الأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، دار المعارف ، الإسكندرية .
- ١١- عماد الدين عباس أبو زيد ، : تطبيقات الهجوم فى كرة اليد (تعليم - تدريب) ، مركز

- مدحت محمود عبد العال الشافعى (٢٠٠٧م) الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٢- محمد أحمد فرغلى أحمد (٢٠٠٧م) : دراسة تحليلية للأداء الدفاعى والهجومى لحراس مرمى كرة اليد وتأثيرها على نتائج مباريات الفريق خلال بطولة العالم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ١٣- محمد توفيق الوائلى (٢٠٠٤م) : تدريب المنافسات ، الجزء الثانى ، دار GMS ، القاهرة .
- ١٤- محمد خالد حمودة ، : تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين كرة اليد ، ماهى للنشر والتوزيع ، الاسكندرية . (٢٠١٣م)
- ١٥- محمد رضا الروبى (٢٠٠٦م) : الموسوعة العلمية التعليمية (برامج التدريب وتمارين الإعداد) ، ماهى للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، القاهرة .
- ١٦- محمد صبحى حسنين (٢٠٠٤م) : القياس فى التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، ط٦ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٧- محمد فكري سيد أحمد (٢٠٠٦م) : تأثير استخدام التدريب بالاثقال لتنمية القدرة العضلية على بعض مكونات التركيب الجسمى والأداء الحركى المنفرد لناشئى كرة اليد" ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (٢٥) ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ١٨- محمود إسماعيل الهاشمى (٢٠١٥م) : التمرينات والأحمال البدنية ، مركز الكتاب الحديث للنشر ، القاهرة .
- ١٩- مدحت محمود الشافعى (٢٠٠٣م) : فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض المتغيرات للمهارات الهجومية البدنية والفسولوجية على مستوى الأداء المهارى لناشئى كرة اليد ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، العدد ، ٥٢ .
- ٢٠- مسعد على محمود (٢٠٠٩م) : المدخل الى علم التدريب الرياضي ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، المنصورة .
- ٢١- مصطفى محمد رجب (٢٠٠٧م) : مبادئ تعليم كرة اليد ، الجزء الثالث ، الرياض .
- ٢٢- هيثم أحمد إبراهيم (٢٠١٥م) : تأثير تطوير تحمل القوة باستخدام الأثقال على فعالية الأداء المهارى لدى لاعبي المصارعة ، بحث منشور ، المجلة العلمية تطبيقات علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٢٣- وجية أحمد قرنى (٢٠١٤م) : تدريبات القوة الوظيفية وأثرها على لبعض المتغيرات البدنية والمهارات الحركية للاعبى كرة اليد ، رسالة

ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
طنطا .

٢٤- وفاء محمد عبد المجيد الكتامي (٢٠١٦م) : الأداء البدني وعلاقتة ببعض المتطلبات الإدراكية للتوقع
الحركي لحراس المرمى الناشئين في كرة اليد ، بحث
منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ،
ع ٤٢ ، ج ٣ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط.
٢٥- ياسر محمد دبور (٢٠٠٧م) : حارس المرمى في كرة اليد ، دار المعارف ، القاهرة.
ثانياً : المراجع الأجنبية :

26- *Jam Hoffman (2002)* : **physiological aspects of sports training
and performance.**