

## تأثير تدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة باستخدام جمباز الموانج علي مؤشر اللياقة البدنية وتحسين مستوى الأداء المهاري لدي ناشئ كرة اليد

أ.م.د/ أحمد سمير علي الجمال

استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والتعبير الحركي

كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

م.د/ ياسر محمد حسن قاسم

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الالعاب الجماعية ورياضات المضرب

كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

Doi: 10.21608/jsbsh.2025.346738.2914

### المقدمة ومشكلة البحث :

اصبح التقدم العلمي في المجال الرياضي له دورا كبيرا جدا حيث تتبع أهمية الرياضة فى حياتنا اليومية من أمور عديدة منها أن الرياضة هى التعبير عن الحياة والحيوية والنشاط فالإنسان الذى يمارس الرياضة فى حياته هو الانسان القادرعلى التعبير عن روح الحياة التى تنتم بالحركة والديناميكيه والرياضه هى وسيلة الحصول على جسم رياضي سليم معافى. ( ١ : ٦ )

ويعد مكون التوافق مكوناً مركباً ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بتمتية المهارات الحركية الفنية وأن النشاط الرياضى التخصصى هو الذى يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تتميتها وتطويرها حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية فى النشاط التخصصى فى حالة افتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط . ( ١٤ : ١٨٨ ) ( ٢٣ : ٨٠ )

كما أن افتقار الفرد للتوافق يؤدي إلى خلل فى أدائه الحركي كما يزيد من فرص حدوث الإصابة و قد ركز على أهمية التوافق في الأداء الحركي بوجه عام بقوله أنه أحد العوامل الهامة في الأداء للعديد من المهارات الرياضية كما أن التوافق الحركي يتميز بالدقة والثبات . ( ٣٨ : ١١٥ )

حيث أن التوافق عامل أساسي في الأداء الرياضي خاصة تلك الحركات الأكثر تعقيداً كما أن كفاءة الرياضيين في الأداء الحركي تتوقف على ما يمتلكونه من توافق . ( ٣٩ : ١٤٤ )

ويشير كمال جميل الرضي (٢٠٠١م) أن القوة المميزة بالسرعة أحد عناصر اللياقة البدنية الضرورية لجميع اللاعبين دون استثناء وكثير من الفرق الرياضية الجماعية كما في كرة اليد . ( ١٦ : ٥٨ )

ويشير محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤م) أن القوة المميزة بالسرعة من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي فى العديد من الأنشطة الرياضية مثل كرة اليد . ( ٢٦ : ٦٠ )

ونجد أن القوة المميزة بالسرعة لها دور بارز ومحدد لتحقيق نتائج طيبة عند ممارسة الألعاب وخصوصاً عندما يتطلب الموقف إنتاج القوة مع زيادة سرعتها فى الفترات الفعالة السريعة للحركة.

والقوة المميزة بالسرعة من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في كرة اليد أثناء فترة المباراة عند تمرير الكرة أو التصويب علي مرمي كرة اليد وأن جميع لاعبي الفريق يجب أن يتميزو بقدر عالي من القوة المميزة بالسرعة لاستخدامها طوال المباراة بكفاءة عالية.

وقد كانت هناك الكثير من المعتقدات الخاطئة التي حالت دون استفادة الرياضيين من فوائد تدريب القوة فقد كان يعتقد أن التدريب علي القوة سوف يجعل اللاعبين أبطأ حركة وأقل مرونة أو قد يعوق أدائهم المهاري أو قد يقلل من سرعتهم. (١٢ : ٦٥)

و تعمل القدرات البدنية على رفع مستوى الناشئين بدنياً وحركياً بصورة عامة ومتكاملة عن طريق اعلي الشاملة والمتزنة لجميع قدرات الناشئين الحركية ومن ثم تعمل على تحسين كفاءة الناشئين كما تعمل على بناء قاعدة واسعة للقدرات البدنية والحركية لتأهيل الجسم وتهيئته لتحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة وإتقان. (٦ : ٥٠، ٥١) (١٤ : ١١٤)

حيث أصبحت رياضة الجمباز تحتل مكانة بارزة بين الرياضات المختلفة حيث تعتبر الركيزة الأساسية في مختلف المراحل التعليمية خاصة جهاز الحركات الأرضية الذي يعتبر المدخل التعليمي والتربوي لجمباز الموانع وحجر الزاوية في تعليم جمباز الأجهزة . (٣ : ٥٤)

ويعد الجمباز من الأنشطة الجميلة والمشوقة لما فيها من حركات ومهارات تعطي الجسم رشاقة ومرونة وسرعة وقوة والتي من خلالها يقوم اللاعب بابتكار وأداء مهارات وحركات جميلة تعمل على شد انتباه الآخرين ورياضة الجمباز مثل غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى التي تعتمد على الناشئين أو المبتدئين باعتبارهم نواة المستقبل لهذه الرياضة. (١٣ : ١٢)

وتعتبر رياضة الجمباز لها أهمية كبيرة في برامج التربية الرياضية وذلك لأنها تساعد على إشباع حاجات الشباب المباشرة للنشاط كما يمكن اختيار ما يتلاءم ويتناسب مع المراحل السنية المختلفة مثل جمباز الألعاب للأطفال وجمباز الموانع وجمباز البطولات للناشئين وتعتبر رياضة الجمباز هي أحدي الأنشطة الفردية التي تقوم علي الجانب البدني والمهاري بشكل كبير والتي يشترك فيها الفرد بمفرده وبالتالي يعتمد على نفسه وعلى قدراته في إنجاز الواجب الحركي على الأجهزة المختلفة للجمباز. (٤ : ٣٤)

كما إن عملية الاحماء بجمباز الموانع اثناء الوحدة التدريبية تجعل جسم اللاعب تدريجياً منسجماً بدنياً وذهنياً إلى المرحلة اللاحقة التي هي أشد جهد من الناحية البدنية والذهنية والتي تتمثل في الوحدة التدريبية وهي المرحلة مهارية والفنية لذلك يجب أن تكون عملية الاحماء فعالة وممتعة اي أنها تساعد الناشئين علي الابتعاد عن الوصول الى حالة الاجهاد والتعب او أن يكون مرهقا لأن هذا قد يؤدي إلى فقدان الرغبة والاستمرارية في أداء الوحدة التدريبية بقوة الأداء نفسها وبالتالي ينعكس كل ذلك على مستوى أداء الناشئين من حيث وجود قصور في أداء المهارات الحركية نتيجة لعدم جاهزية الناشئين وعدم عمل الاحماء بأساليب وتمارين جديدة تساعد بشكل خاص علي طبيعة الأداء في رياضة الجمباز. (١٩)

(١٢٠ :

كما يجب ان تكون هذه التدريبات المستخدمة أثناء فترة الاحماء لها دور أساسى فى تطوير وتنمية الأداء المهارى والبدنى داخل الوحدة التدريبية بشكل كبير .

حيث أن عامل التفوق والإنجاز فى رياضة الجمباز يتوقف على مستوى النمو المتكامل للصفات البدنية الخاصة للاعبين والتي تساعد بدورها على نمو المستوى الفنى للاعب والذي يحدد بالتالى مدى إمكانية أداء حركات الجمباز التي تتوقف النتائج فيها على قدرة اللاعب فى إظهار الصفات البدنية بشكل مركب وليس منفرد وحيث تتميز حركات لاعب الجمباز بخاصية الائتلاف والوحدة فيما بينها وخاصة بالنسبة لكل من صفتى القوة والسرعة بالإضافة الي صفة المرونة والتوافق الحركي . ( ١٩ : ١٢٠ )

كما أن رياضة الجمباز من الأنشطة الرياضية الفردية التي تطورت بخطوات واسعة نتيجة للتطور العلمى والتكنولوجى الذى حدث فى الأجهزة والأدوات المساعدة وطرق التعليم كما تتميز رياضة الجمباز بتعدد أجهزتها واختلاف طبيعة الأداء عليها كما تحتوى على العديد من المهارات الحركية التي يتم تعليمها فى المراحل الأولى للأطفال وهى أحد أنواع الأنشطة الرياضية التي تستخدم بعض الأجهزة لأداء بعض المهارات عليها. ( ١٥ : ٢٥ )

وفى العصر الحالى أصبحت كرة اليد من الأنشطة المتميزة بين مختلف الألعاب الرياضية حيث أن لها طابع خاص يميزها بالإثارة والتشويق فإن رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحساناً وإقبالاً شديداً من الأطفال والشباب من الجنسين فإنها استطاعت فى عدد قليل من السنوات أن تقفز إلى مكان الصدارة فى عدد ليس بقليل من الدول. ( ٢١ : ٥ )

ويحتل تعلم المهارات الأساسية للنشاط الرياضي أهمية خاصة فى عملية التدريب الرياضي إذ يهدف إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية وإتقانها بحيث يمكنه استخدامها بدرجة كبيرة من الفاعلية فى أثناء المنافسات الرياضية (المباريات). ( ٢٤ : ١٢ )

ويشير هشام أحمد علي (١٩٩٦م) نقلا عن محمد عبده صالح ومفتى إبراهيم أنه بدون إتقان اللاعب للمهارات الأساسية بصورة جيدة يكون من الصعب عليه تنفيذ الخطط بصورة فعالة مما يكون له تأثير على أداء اللاعبين فى المباريات. ( ٣٦ : ١٥ )

ويؤكد حسن معوض (١٩٩٤) أن المهارات الأساسية لازمة علي مستوى الفريق أو اللاعب وهى الوسيلة نحو الإجابة والامتياز. ( ٨ : ٣١ )

يري محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين (٢٠٠١م) أن رياضة كرة اليد التي تمارس قبل أداء اختبارات القوة المميزة بالسرعة تؤثر بصورة سلبية علي نتائج هذه القدرة ولذا ينصح بضرورة الاهتمام بالقوة المميزة بالسرعة. ( ٢٥ : ٩٤ )

وحيث أن معظم المهارات الأساسية لناشئ كرة اليد مثل التمرير والتصويب والمحاورة تحتاج إلى

الوثب العمودي الذي يتميز بالقوة والسرعة في أدائه عندما يواجه منافس يقوم بقطع الكرة والقيام بهجوم مرتد بدورة يمكن أن يحدد من الفائز بنتيجة المباراة وبالتالي تظهر أهمية القوة المميزة بالسرعة لناشئ كرة اليد. (١٧ : ٣٨)

كما تشير **انجي عادل** (٢٠٠٦) نقلا محمود يحيى سعد إلى أهمية المهارات الأساسية إلى أنه يجب أن يلم اللاعبون بالمهارات الأساسية اللازمة وبدون إتقان هذه المهارات فإن كلا من المدرب واللاعب يضيعان وقتهم دون الاستفادة حيث إنه لا توجد بين المهارات الأساسية ما هو أهم من الآخر فلو كان الأمر كذلك لما أطلق على هذه المجموعات الحركية التي تنتظم في أشكال وأساليب موحدة لفظ المهارات الأساسية. (٧ : ١٤ ، ١٥)

والحقيقة أنه يمكن القول أن العكس صحيح تماماً إذ أنه لا توجد وسيلة لتطوير الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد أسرع وأوفر من الإقتصاد في الجهد المبذول والوقت للاعبي كرة اليد .  
**يري منير جرجس** (٢٠٠٤م) أن المهارات الحركية من أهم أركان لعبة كرة اليد وأكثرها حساسية فهي تأخذ الوقت الأطول علي مدار فترات التدريب كما تتال من المدرب الكثير من الجهد والتفكير ولاغني عنها للاعب المبتدئ فالمهارات أساسيات بالنسبة له وكذلك اللاعب المتقدم فهو يسعى لكي يتمكن فيها بدرجة أعلي من الإتقان يسهل له أو لفريقه إحراز الهدف. (٣٣ : ٩٣)

وقد لاحظ الباحثان أن عدد من المدربين عادة يتغاضون عن استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة أثناء فترة التدريب وهي الفترة التي تعمل على رفع كفاءة الجسم وايضا رفع درجة حرارة الجسم بل إن معظم اللاعبين أثناء الإحماء يكونوا بحالة من السلبية في الأداء للحركات المطلوبة وتكون الوحدة التدريبية خالية من التشويق والجذب نظرا لافتقاد مرحلة الاحماء واستخدام الأدوات والاجهزة المساعدة ويمكن استخدام جمباز الموانع في مرحلة الاحماء لان هذه المرحلة تعتمد على استخدام الأدوات وبعض الاجهزة المساعدة كموانع تحفز ناشئ كرة اليد على اجتياز هذه الموانع مما يدفع اللاعب لاستكمال الوحدة التدريبية بحالة جيدة وأداء الحركات المطلوبة بحيوية ونشاط وأيضا يساهم إستخدام جمباز الموانع في رفع القدرات البدنية دون الشعور بالتعب او الاجهاد أو الارهاق او الملل ويعد استخدام جمباز الموانع ركيزة اساسية في هذا العمر علي بعض الجوانب المهارية ومن هنا ظهرت مشكلة البحث في كونها لمحاولة إستخدام جمباز الموانع كوسيلة من وسائل التدريب المختلفة من نوعها في المجال الرياضي للربط بين الجمباز وكرة اليد التي قد تساهم في رفع القدرات البدنية وتطوير مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة اليد وأداء بعض المهارات المطلوبه من الناشئين مما يؤدي الى تطوير مستوى الأداء المهاري للناشئين ومن هنا كانت الحاجة الي وضع برنامج بأستخدام جمباز الموانع لتحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري لناشئ كرة اليد .

**هدف البحث :**

يهدف البحث إلى تحسين مستوى الأداء المهاري من خلال تنمية مؤشر اللياقة البدنية باستخدام جمباز الموانع وتدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة لناشئ كرة اليد .

**فروض البحث :**

١/٥/١ يوجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبيئية والبعديه في تحسين مؤشر اللياقة البدنية باستخدام جمباز الموانع وتدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة لناشئ كرة اليد لصالح القياسات البعدية . قيد البحث

٢/٥/١ يوجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبيئية والبعديه في تحسين مستوى الأداء المهاري باستخدام جمباز الموانع وتدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة لناشئ كرة اليد . لصالح القياسات البعدية. قيد البحث

**مصطلحات البحث**

**جمباز الموانع :** هو عبارة عن تدريبات يستعمل فيها اللاعب الأدوات والاجهزة المختلفة في صور متعددة ومتباينة وهذه الأدوات يجب أن توضع بحيث تكون كحواجز أو موانع . ( ٢٩ : ٢٧ )

**مستوى الأداء المهاري :** هي الحالة التدريبية المثلي والنموذجية التي يكون عليها اللاعب لتحقيق أقصى أنجاز رياضي على أجهزة الجمباز الفني رجال . ( ٤ : ٦ )

**مؤشر اللياقة البدنية:** هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته التخصصية والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الأمثل كقياس ( القوة المميزة بالسرعة -- الرشاقة- المرونة- التوافق) . ( ٣٤ : ٩ )

**ناشئ كرة اليد:** هم اللاعبين المقيدون تحت ١٥ سنة في سجلات الإتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م . ( إجرائي )

**إجراءات البحث:**

**منهج البحث:** إستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث وذلك باستخدام القياس القبلي والبيئي والبعدي للمجموعة الواحدة .

**مجتمع وعينة البحث:** قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة اليد تحت ١٢ سنة بنادي بنها الرياضي للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م والمسجلين بسجلات الإتحاد المصري لكرة اليد حيث بلغ قوام العينة (١٨) ناشئ من المنتظمين في التدريب حيث بلغ قوام العينة الأساسية (١٤) ناشئ وسوف يقوم الباحثان بإجراء القياسات القبلية والبيئية والبعديه عليهم بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (٤) ناشئين من نفس مجتمع البحث ( نادي بنها الرياضي) ومن خارج عينة البحث الأساسية.

جدول (١) يوضح تصنيف مجتمع البحث .

النسبة المئوية	العدد	تصنيف مجتمع البحث
٧٧.٧ %	١٤	العينة الأساسية
٢٢.٣ %	٤	العينة الإستطلاعية
١٠٠ %	١٨	العدد الكلي

وجداول (٢) يوضح إعتدالية مجتمع البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي .

جدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الإلتواء والتفطح لمجتمع البحث في متغيرات النمو

والعمر التدريبي ومؤشرات اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري لناشئ كرة اليد ن = ١٤

معامل الإلتواء	معامل التفطح	الوسيط	ع	م	وحدة القياس	قياس المتغيرات	
						السن	متغيرات النمو
0.1262	-1.163	12.4	0.3178	12.388	سنة	السن	متغيرات النمو
0.1176	-0.761	147	1.2113	146.94	سم	الطول	
-0.1593	-0.512	44	1.1504	43.833	كجم	الوزن	
-0.274	-1.3141	5.6	0.2913	5.5388	سنة	العمر التدريبي	
0.0215	-0.254	11	0.5745	10.722	( ثانية )	العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	مؤشرات اللياقة البدنية
-0.3818	0.0631	1.23	0.0133	1.2255	( متر )	الوثب العريض من الثبات	
-1.4265	0.8274	12.3	0.5378	12.088	( ثانية )	جرى الزجراج	
-0.6920	-0.6184	15	0.5028	14.911	( ثانية )	الدوائر المرقمة	
-0.3950	-0.5724	55	2.5315	54.944	( ثانية )	الوقوف علي قدم واحدة	
-0.5826	0.1054	3.5	0.2191	3.4722	سم	دفع كرة طبية ٢ كجم	مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة اليد
-0.1059	1.8625	0.76707	0.8023	8.0555	( عدد )	التمرير والإستلام على الحائط	
0.2104	1.7647	0.5882	0.5940	7.6666	( عدد )	استلام الكرة من التمرير	
-0.2104	4.2146	0.5882	0.5940	18.333	( ثانية )	التنطيط المستمر في اتجاه متعرج لمسافة ٣٠ م	
-0.0215	0.8577	0.5703	0.5745	3.2777	( عدد )	التصويب من الوثب عاليا	

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الإلتواء لمجتمع البحث تراوحت ما بين  $\pm 3$  في متغيرات السن

والطول والوزن والعمر التدريبي مما يدل أن مجتمع البحث يقع تحت منحنى إعتدالي واحد.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

١/٣/٣ استمارات جمع البيانات.

٢/٣/٣ الأجهزة والأدوات.

٣/٣/٣ استمارة القدرات البدنية.

٤/٣/٣ استمارة قياس مستوى الأداء المهاري .

٥/٣/٣ / استمارة محتوى تمارينات جمباز الموانع .

قام الباحثان بتصميم استمارة لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث واشتملت على :

- استمارة تسجيل بيانات خاصة بأفراد العينة ( الاسم - العمر - الطول - الوزن - العمر التدريبي).

- استمارة جمع البيانات الخاصة بالاختبارات والقياسات قيد البحث

أ- الأجهزة والأدوات:

يتطلب تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات والقياسات على عينة البحث اختيار مجموعة من

الأجهزة والأدوات وبعض وسائل جمع البيانات وهي كالتالي :

- ميني ترامبولين + جهاز حركات أرضية + مراتب + عقلة صغيرة + حبل + سلم قفز
- جهاز مقياس الطول رستاميتير Restamer لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم .
- كاميرا فيديو .
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- مقاعد سويدية - مقاعد مختلفة الارتفاعات والأحجام.
- شريط قياس (متر).
- كرات يد مختلفة الاحجام - ملعب كرة يد
- مسطرة مدرجة لقياس للمرونة .

- أحبال مطاطية ، أحبال وثن، اقماع، ترامبولين صغير ، صناديق مقسمة ٤٠ - ٦٠ سنتيمتر ، مقعد

سويدي ، مراتب ، عقل حائط، جهاز حركات أرضية - جهاز طاولة قفز .

ب- الإختبارات البدنية المستخدمة :

- اختبار العدو ٣٠متر من البدء المتحرك ( ثانية )
- اختبار الوثب العريض من الثبات ( متر )
- اختبار جرى الزجراج ( ثانية )
- اختيار الدوائر المرقمة ( ثانية )
- اختبار الوقوف علي قدم واحدة ( ثانية )
- دفع كرة طبية ٢كجم ( سم )

ج- المهارات الهجومية لناشئ كر اليد :

- التمرير والإستلام على الحائط ( عدد )
- إستلام الكرة ( عدد )

- التخطيط المستمر فى اتجاه متعرج لمسافة ٣٠م ( ثانية )
- التصويب من الوثب عالياً ( عدد )
- وقد أسفرت الدراسة الإستطلاعية على ما يلى :
- صلاحية أجهزة القياس المستخدمة فى البحث
- صلاحية الإختبارات المستخدمة وملائمتها للعينه .
- تفهم المساعدين لما وجه إليهم من تعليمات وإرشادات .
- تفهم اللاعبين لطبيعة البحث وإتباعهم الخطوات الصحيحة للقياس .
- أجريت المعاملات العلمية التى تناسب البحث من صدق وثبات للإختبارات المستخدمة .

#### د- المعاملات العلمية:

#### أولاً : الصدق

تم حساب الصدق لإختبارات ( اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري لناشئ كرة اليد عن طريق الصدق التجريبي (التمايز) علي مجموعة تجريبية واحدة قوام كل منهما ( ٥ ) لاعبين إحداهما تمثل العينة الاستطلاعية والمسحوبة من مجتمع البحث (مجموعة مميزة ) والمجموعة الأخرى من الممارسين ذوي المستوى المنخفض في رياضة كرة اليد (المجموعة غير المميزة) وهم من اللاعبين الغير منتظمين في العملية التدريبية داخل نادي بنها الرياضي وذلك يوم الخميس الموافق ٢٢ / ٢ / ٢٠٢٤م وجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول ( ٣ ) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزه وغير المميزه علي مؤشرات اللياقة البدنية

ومستوى الأداء المهاري لناشئ كرة اليد ن=١=٢=٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
			ع	م	ع	م	
مؤشرات اللياقة البدنية	العدو ٣٠متر من البدء المتحرك	( ثانية )	0.456	7.164	0.578	10.78	
	الوثب العريض من الثبات	( متر )	0.025	1.345	0.456	1.224	
	جرى الزجراج	( ثانية )	0.516	8.064	0.014	12.12	
	الدوائر المرقمة	( ثانية )	0.379	10.47	0.025	14.84	
	الوقوف علي قدم واحدة	( ثانية )	2.023	73.64	0.514	54.5	
	دفع كرة طبية ٢كجم	( سم )	0.251	7.478	0.516	3.478	
مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة اليد	التمرير والإستلام على الحائط	( عدد )	0.611	11.28	0.770	8.142	
	استلام الكرة	( عدد )	0.646	10.57	0.611	11.28	
	التخطيط المستمر فى اتجاه متعرج لمسافة ٣٠م	( ثانية )	0.730	15.07	0.611	7.714	
	التصويب من الوثب عالياً	( عدد )	0.497	6.642	0.646	10.57	

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = 2.178

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعه المميزه والمجموعه غير المميزه وذلك لصالح المجموعه المميزه مما يدل على وجود تمايز بين المجموعتين وهذا يشير إلى صدق القياسات فيما وضعت من أجله.

### ثانياً : الثبات

تم حساب الثبات لاختبارات ( مؤشر اللياقة البدنية وتحسين مستوى الأداء المهاري باستخدام جمباز الموانع لدي ناشئ كرة اليد) بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test ,Re test علي العينة الإستطلاعية نفسها المسحوبة من مجتمع البحث بفاصل زمني ٦ أيام حيث تم القياس الأول يوم الأثنين الموافق ٢٠٢٤/٢/٢٦ والقياس الثاني يوم الأحد الموافق ٢٠٢٤/٣/٣م وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني لجميع المتغيرات المهارية والبدنية (قيد البحث) وجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) معامل الإرتباط بين التطبيقين الأول والثاني في لمؤشر اللياقة البدنية وتحسين مستوى الأداء المهاري باستخدام

جمباز الموانع لدي ناشئ كرة اليد ن=١=٢=٥

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات	م
	ع	م	ع	م			
0.083	0.632	8.85	0.801	10.78	( ثانية )	العدو ٣٠متر من البدء المتحرك	مؤشرات اللياقة البدنية
0.192	0.0145	1.224	0.0145	1.224	( متر )	الوثب العريض من الثبات	
0.657	0.0165	1.275	0.514	12.121	( ثانية )	جرى الزجراج	
0.444	0.5146	12.12	0.547	14.84	( ثانية )	الدوائر المرقمة	
0.081	0.653	10.142	2.653	54.5	( ثانية )	الوقوف علي قدم واحدة	
0.360	0.547	14.842	0.242	3.478	( سم )	دفع كرة طبية ٢كجم	
-0.081	0.3598	12.621	0.770	8.142	( عدد )	التمرير والإستلام على الحائط	مستوي الأداء المهاري لناشئ كرة اليد
-0.085	2.653	54.5	0.611	7.714	( عدد )	استلام الكرة من التمرير	
-0.258	2.1277	62.71	0.513	18.42	( ثانية )	التنطيط المستمر فى اتجاه متعرج لمسافة ٣٠م	
0.434	0.2423	3.4785	0.578	3.214	( عدد )	التصويب من الوثب عاليا	

قيمة "ر" الجدوليه عند مستوى دلالة 0.05 = 0.425

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الإرتباط بين التطبيق الأول والثاني قد تراوحت ما بين

(0.657 ، -0.081) أى إنحصرت ما بين  $\pm 1$  مما يشير إلى ثبات درجات هذه الإختبارات .

الخطوات التنفيذية لتجربة البحث:

القياس القبلي:

طبق الباحثان القياس القبلي على عينة البحث والبالغ عددها (١٤) ناشئ بنادي بنها الرياضي

والمسجلين بسجلات الأتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢٤م فى يوم الثلاثاء الموافق ٣/٥

٢٠٢٤/م وإشتمل على قياس التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة بأستخدام جمباز الموانع وقياس

مؤشر اللياقة البدنية وقياس مستوى الأداء المهاري لدي ناشئ كرة اليد .  
تطبيق تجربة البحث الأساسية:

تم تطبيق تدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة باستخدام جمباز الموانع علي مؤشر اللياقة البدنية وتحسين مستوى الأداء المهاري لدي ناشئ كرة اليد على عينة البحث في الفترة من يوم الخميس الموافق ٧ / ٣ / ٢٠٢٤م وحتى يوم الخميس الموافق ٦ / ٦ / ٢٠٢٤م حيث تم تنفيذ التدريبات خلال (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) وذلك داخل نادي بنها الرياضي حيث استغرق زمن الوحدة التدريبية في بداية التدريب (٧٠) دقيقة وفي نهاية التدريب (١٢٠) دقيقة حيث تحتوي كل وحدة على الإحماء - الجزء الرئيسي الذي يشتمل على تدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة باستخدام جمباز الموانع والتدريب المهاري لناشئ كرة اليد وكذلك التهدئة في نهاية الوحدة .

### القياس البعدي

طبق الباحثان القياس البعدي على عينة البحث والبالغ عددها (١٤) ناشئ كرة يد بنادي بنها الرياضي في يوم الأحد الموافق ٩/٦/٢٠٢٤م وإشتمل على قياس تدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة باستخدام جمباز الموانع علي مؤشر اللياقة البدنية وتحسين مستوى الأداء المهاري لدي ناشئ كرة اليد حيث قام الباحثان بأخذ القياس البعدي لعينة البحث بنفس طريقة القياس القبلي في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك يوم الأحد والثلاثاء الموافق من ٩-١١ / ٦ / ٢٠٢٤م مع مراعاة الشروط والتعليمات المتبعة في القياسات.

جدول (٥) التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية لعينة البحث

أجزاء الوحدة التدريبية	محتوى الوحدة	الزمن المقترح
الإحماء	مجموعة تمرينات لتهيئة جميع أجزاء الجسم	١٠ق
الجزء الرئيسي	تدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة باستخدام جمباز الموانع	يبدأ ب ٥٠ق
	الأداء الحركي لبعض مهارات كرة اليد	يبدأ ب ٥٠ق
التهدئة	مجموعة تمرينات خاصة للإسترخاء وتهدئة الجسم	١٠ق

محتوى الوحدة التدريبية اليومية :

### (١) الإحماء:

الغرض من هذا الجزء هو إعداد وتهيئة أجهزة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتدفئة المفاصل ويشتمل على تمرينات لكل أجزاء الجسم ( الرقبة- الذراعين- الجذع - الرجلين) كما شمل هذا الجزء على تمرينات الإطالة والتي تعمل على تحسين المرونة وتساعد على تنشيط العضلات وبالتالي تجنب الإصابة وقد إستغرق زمن الإحماء (١٠) دقائق عند بداية كل وحدة تدريبية طوال فترة تنفيذ تدريبات

## التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة بأستخدام جميز الموانع (٢) الجزء الرئيسي:

يعتبر هذا الجزء من أهم أجزاء الوحدة التدريبية اليومية لأنه يؤدي إلى تحقيق الهدف من تدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة بأستخدام جميز الموانع وتبدأ مدة هذا الجزء من (٥٠) دقيقة وتزداد تدريجياً إلى أن تصل إلى (١٠٠) دقيقة وذلك عن طريق التدرج بزيادة الزمن (٥) دقائق كل أسبوعين حتى الإنتهاء من الفترة الكلية مقسمة إلى (٥٠) دقيقة لتدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة بأستخدام جميز الموانع و(٥٠) دقيقة للتدريب المهارى علي المهارات الهجومية في كرة اليد .

### (٢) التهيئة:

وتشمل على مجموعة من تدريبات التهيئة الخاصة بعضلات الجسم والتي تأخذ شكل الإسترخاء ومحاولة العودة بها إلى حالتها الطبيعية وقد بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (١٠) دقائق في نهاية كل وحدة تدريبية يومية .

جدول (٦) الخطة الزمنية لتنفيذ برنامج تدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة بأستخدام جميز الموانع لناشئ كرة اليد

العدد	مدة البرنامج	عدد الأسابيع	عدد الوحدات في الأسبوع	عدد مرات التدريب	زمن الوحدة	زمن التدريب أسبوعياً	زمن التدريب الكلى
٤-٣-٢-١	الإعداد البدنى العام و الخاص	٤	٣	٣	١٢٠	٣٦٠	١٤٤٠
٨-٧-٦-٥	تدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة بأستخدام جميز الموانع	٤	٣	٣	١٢٠	٣٦٠	١٤٤٠
-١١-١٠-٩ ١٢	الإعداد المهارى في كرة اليد	٤	٣	٣	١٢٠	٣٦٠	١٤٤٠
	المجموع الكلى	١٢	٩	٩	٣٦٠	١٠٨٠	٤٣٢٠

### جدول (٧) البرنامج الزمني لمحتوى الوحدة التدريبية

المجموع	الجزء الختامى	تقسيم الوحدة التدريبية			الإحماء	مراحل التدريب
		الجزء الرئيسى				
		إعداد مهارى لناشئ كرة اليد	تدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة بأستخدام جميز الموانع	إعداد عام إعداد خاص		
١٥ق	٥	-	-	٥ق	٥ق	الإعداد العام والإعداد الخاص

٥٥ ق	٥	-	٥٠ ق	-	-	تدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة باستخدام جهاز الموانع
٥٥ ق	٥ ق	٥٠ ق	-	-	-	الإعدادات المهاري لناشئ كرة اليد

تم عرض وحدات برنامج تدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة باستخدام جهاز الموانع لناشئ كرة اليد على الخبراء ثم إجراء التعديلات المطلوبة وبذلك أصبح البرنامج في حيز التنفيذ (مرفق ٣) **المعالجات الإحصائية:** لمعالجة البيانات إحصائياً قام الباحثان باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

Mean	- المتوسط الحسابي
Standard Deviation	- الانحراف المعياري
Mediain	- الوسيط
Skewness	- معامل الإلتواء
Correlation Cofficients	- معامل الارتباط البسيط
T.Test	- إختبار "ت"
Progress Ratios	- نسب التحسن
ANOVA test	- تحليل التباين في اتجاه واحد ( انوفا )

### مناقشة النتائج

جدول ( ٨ ) يوضح معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في القياسات البدنية باستخدام جهاز الموانع لدي ناشئ كرة اليد عينة البحث باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD وتحسن القياس البيني عن القياس القبلي بشكل معنوي في حين تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي والبيني بشكل معنوي وذلك في القياسات البدنية باستخدام جهاز الموانع لدي ناشئ كرة اليد خلال القياسات الثلاثة.

قيمة LSD	دلالة الفروق بين المتوسطات			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات
	قبلي	بيني	بعدي				
-0.165		*0.3996	*0.2086	0.578	10.78	قبلي	العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك
			*0.1909	0.632	8.85	بيني	
				0.456	7.164	بعدي	
-0.005		*0.0002	* 0.0006	0.014	1.224	قبلي	الثبات الوتب العريض من الثبات
			*-0.0003	0.016	1.275	بيني	
				0.025	1.345	بعدي	
-0.166		*0.4272	*0.2670	0.514	12.12	قبلي	جرى الزجراج
			*0.1601	0.653	10.14	بيني	
				0.516	8.064	بعدي	

-0.128	*0.1437	*0.1295		0.547	14.84	قبلي	الدوائر المرقمة
	*-0.0142			0.359	12.62	بيني	
				0.379	10.47	بعدي	
-0.673	*4.093	*4.5274		2.653	54.5	قبلي	الوقوف علي قدم واحدة
	*0.4340			2.127	62.71	بيني	
				2.023	73.64	بعدي	
-0.066	*0.0633	*0.0283		0.242	3.478	قبلي	دفع كرة طبية ٢ كجم
	*-0.035			0.168	5.271	بيني	
				0.251	7.478	بعدي	

جدول ( ٩ ) يوضح تحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في القياسات في القياسات البدنية باستخدام جمباز الموانع لدي ناشئ كرة اليد . لعينة البحث

المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	بين القياسات	2	91.949	45.974	*146.19	دال
	داخل القياسات	39	12.264	0.3144		
	المجموع	41	104.21			
الوثب العريض من الثبات	بين القياسات	2	0.1028	0.0514	*136.99	دال
	داخل القياسات	39	0.0146	0.0003		
	المجموع	41	0.1175			
جرى الزجراج	بين القياسات	2	115.24	57.62	*180.21	دال
	داخل القياسات	39	12.47	0.3197		
	المجموع	41	127.71			
الدوائر المرقمة	بين القياسات	2	133.77	66.888	*350.32	دال
	داخل القياسات	39	7.4464	0.1909		
	المجموع	41	141.22			
الوقوف علي قدم واحدة	بين القياسات	2	2582.3	1291.1	*247.36	دال
	داخل القياسات	39	203.57	5.2197		
	المجموع	41	2785.9			
دفع كرة طبية ٢ كجم	بين القياسات	2	112.40	56.200	*1120.7	دال
	داخل القياسات	39	1.955	0.0501		
	المجموع	41	114.35			

قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = 3.238\*

للتحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه :

يوجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبينية والبعديه في تحسين مؤشر اللياقة البدنية باستخدام جمباز الموانع وتدرجات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة لناشئ كرة اليد لصالح القياسات

البعدي لصالح القياسات البعدية بين قياسات البحث الثلاثة لصالح القياسين البيئي والبعدي.

وتم مراجعة نتائج البحث المرتبطة بالفرض الاول وأظهرت ما يلي :

يوضح الجدول رقم (٨) المتوسط الحسابي لنتائج اختبارات القياسات البدنية لمؤشر اللياقة البدنية باستخدام جميز الموانع لدي ناشئ كرة اليد لأفراد عينة البحث خلال قياسات البحث الثلاثة حيث يتضح تقدم المتوسط الحسابي لكل من القياس البيئي والبعدي عن القياس القبلي في جميع اختبارات القياسات البدنية لتدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة باستخدام جميز الموانع علي مؤشر اللياقة البدنية لناشئ كرة اليد .

(قيد البحث) ويوضح الجدول رقم (٩) تحليل التباين بين المتوسطات الحسابية للمقارنة بين نتائج قياسات البحث الثلاثة في اختبارات القياسات البدنية لبرنامج تدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة باستخدام جميز الموانع لناشئ كرة اليد لأفراد عينة البحث حيث يتضح من الجدول وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية في جميع اختبارات القياسات البدنية لبرنامج تدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة باستخدام جميز الموانع لناشئ كرة اليد قيد البحث.

ويوضح الجدول رقم (٨) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الثلاثة في اختبارات القياسات البدنية لبرنامج تدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة باستخدام جميز الموانع علي مؤشر اللياقة البدنية لناشئ كرة اليد عينة البحث حيث يتضح من الجدول وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلي (ق١) والقياس البيئي (ق٢) في بعض الاختبارات البدنية وكذلك وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلي (ق١) والقياس البعدي (ق٣) في جميع الاختبارات البدنية وكذلك وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس البيئي (ق٢) والقياس البعدي (ق٣) في جميع الاختبارات حيث كانت كالتالي :

- اختبار العدو ٣٠متر من البدء المتحرك ( \*0.3996 / \*0.2086 )
- اختبار الوثب العريض من الثبات ( \*0.0002 / \*0.0006 )
- اختبار جرى الزجراج ( \*0.4272 / \*0.2670 )
- اختيار الدوائر المرقمة ( \*0.1295 / \*0.1437 )
- اختبار الوقوف علي قدم واحدة ( \*4.5274 / \*4.093 )
- دفع كرة طبية ٢كجم ( \*0.0283 / \*0.0633 )

ويوجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبيئي والبعدي لصالح القياس البعدي وذلك في اختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي ( 10.78 ) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيئي ( 8.85 ) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدي ( 7.164 )

وكذلك اختبار الوثب العريض من الثبات حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (1.224) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيئي (1.275) كان المتوسط الحسابي للقياس البعدي (1.345) واختبار جرى الزجاج حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (12.12) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيئي (10.14) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدي (8.064) اختيار الدوائر المرقمة حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي

(14.84) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيئي (12.62) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدي (10.47) اختبار الوقوف علي قدم واحدة حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (54.5) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيئي (62.71) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدي (73.64) واختبار دفع كرة طيبة ٢ كجم حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (3.478) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيئي (5.271) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدي (7.478) وهذا يؤكد على أن البرنامج التدريبي باستخدام جمباز الموانع أدى إلي تطوير وتحسن في القياسات البدنية لبرنامج تدريبات توافيق التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة علي مؤشر اللياقة البدنية لناشئ كرة اليد قيد البحث .

كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكره كلاً من " إلين وديع ، سلوى عز الدين " (٢٠٠٢م) أن التوافق هو الذى يمكن اللاعب من تحديد وضع أجزاء الجسم كالذراعين والرجلين والجذع واتجاه الحركة فيها وصفات الجسم كله لذا فإنه يتم تنمية هذا العنصر من خلال التدريب على الأداء المستمر على المهارات الحركية. (٥ : ٣٤٩)

وحيث أن مكون التوافق من المكونات البدنية المركبة وتتكون من مجموعة مكونات مندمجة مع بعضها البعض ولا تظهر بشكل منفصل أثناء التدريب أو المنافسة فيظهر إرتباط التوافق بالسرعة فى متطلبات الأداء الحركى من الناحية الزمنية كما تظهر الرشاقة والتوازن والدقة فى متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية . (١ : ١١٢)

ويعتبر التوافق إحدى المتطلبات الهامة فى أداء كرة اليد إذ أنه من القدرات الحركية الهامة فى تحديد مستوى الأداء فى العديد من الحركات المركبة كما يعمل على مساعدة اللاعب فى إدماج أكثر من حركه فى قالب واحد يتميز بالإنسيابية والتناسق وحسن الأداء . (٥ : ٣٤٩)

كما أن التوافق يعنى الأداء الحركى السليم بالسرعة والدقة والرشاقة المطلوبة مع الإقتصاد فى الجهد وقلة الأخطاء وهذا يلاحظ من خلال الأداء الحركى للرياضيين ذوى المستويات العليا مقارنة بغيرهم من الرياضيين المبتدئين . (١ : ٢٠٥)

وفى هذا الصدد تشير كلاً من " إلين وديع ، سلوى عز الدين " (٢٠٠٢م) إلى أن هذا النوع من التوافق فى رياضة كرة اليد يتمثل فى مقدرة اللاعب على التحرك بسرعة فى أى مكان فى الملعب وفقاً مع موقف اللعب المختلفة والدقة فى توجيه الكرة إلى مكان المرمى. (٩ : ٣٤٨ : ٣٤١)

هنا يظهر التوافق بين الأطراف ويظهر في الأداء الحركي الذي يتطلب توافقاً للقدمين أو اليدين أو كليهما معاً والتوافق الكلي للجسم ويظهر في حركة الجسم بالكامل فهو يتمثل في كفاءة اللاعب ومقدرته في الوصول إلى الكرة وعلى إنجاز مهارة التصويب بصورتها المتناسقة مع التخلص من الأداء الزائد عن المسار وإنسيابية الأداء وبذلك تكون الحركة المركبة أو المعقدة أكثر مرونة وثباتاً في الأداء . (٥ : ٣٤٩)

ويري محمد صبحي حسانين (٢٠٠١م) أن السرعة ترتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى فهي مرتبطة بالقوة فيما يعرف بالقدرة العضلية Muscular Power . كما لا تغفل دور القدرة العضلية حيث انها مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية مثل الجمباز ولها أيضا نفس المكانة في كرة اليد . (٢٧ : ٩٠)

كما تتفق هذه نتائج الدراسة مع ما أشار إليه محمد علاوي (١٩٩٤م) أن القوة المميزة بالسرعة من المكونات البدنية الضرورية في بعض أنواع الأنشطة الرياضية ككرة اليد وخاصة التصويب والتمرير في كرة اليد . (٢٣ : ٩٨)

ويري الباحثان ان القوة المميزة بالسرعة من العناصر البدنية المركبة الضرورية التي تظهر بشكل واضح في أداء لاعبي كرة اليد فالمهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد كالتابعة الهجومية أو التصويب بأنواعه وحركات القدمين يظهر فيها عنصر القوة المميزة بالسرعة عند أدائها بشكل واضح فقد يمرر اللاعب تمريرة طويلة يحتاج إلي عنصر القدرة حتي يتمكن من إخراج الكرة بقوة وسرعة مناسبتين وعند أداء التصويب البعيد وكذلك يحتاج إلي القدرة حتي يستطيع أداء الإنطلاقات وتغيير الاتجاه والتحرك السريع وحماية الكرة خلال الأداء وتعتبر القوة المميزة بالسرعة من عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة اليد التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بكلا من اللياقة الحركية والقدرة للاعب وعندما تؤدي القوة المميزة بالسرعة بكفاءة يتحقق جزء كبير من الأداء المهاري في كر اليد .

كما يرجع ذلك أيضاً إلى أن برنامج تدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة باستخدام جمباز الموانع عملت علي تنمية مؤشر اللياقة البدنية وتحسين مستوى الأداء المهاري لدي ناشئ كرة اليد . حيث أن البرنامج المقترح تأسس على إستخدام أسلوب تدريبات القوة المميزة بالسرعة والتوافق الحركي للأداء باستخدام جمباز الموانع أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية كما إستخدم أسلوب تكرار الأداء أثناء الوحدات التدريبية مما كان له تأثير إيجابي بشكل ملحوظ على تقدم مستوى الأداء لناشئ كرة اليد حيث أن تكرار الأداء المهاري يساهم في تحسين أداء مهارات كرة اليد بشكل جيد . (٤ : ٣٧)

ويري الباحثان أن تلك الفروق بين القياسات الثلاثة يرجع إلى التأثير الإيجابي لبرنامج تدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة باستخدام جمباز الموانع علي مؤشر اللياقة البدنية لدي ناشئ كرة اليد . لعينة البحث علي نتائج تلك القياسات حيث أن الجانب البدني في برنامج تدريبات التوافق الحركي

والقوة المميزة بالسرعة باستخدام جمباز الموانع عمل علي تنمية مؤشر اللياقة البدنية لدي ناشئ كرة اليد ويشير الي مدي التقدم وما تم التوصل اليه من نتائج وكذلك هو دلالة ومؤشر جيد لتحسين مستوى الأداء ويعبر عن الحالة التدريبية الخاصة بناشئ كرة اليد.

جدول ( ١٠ ) يوضح معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في قياسات مستوى الأداء المهاري باستخدام جمباز الموانع لناشئ كرة اليد .عينة البحث باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD

قيمة LSD	دلالة الفروق بين المتوسطات			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات
	قبلي	بيني	بعدي				
-0.205		*0.4890	*0.3736	0.770	8.142	قبلي	التمرير والإستلام على الحائط
			*0.1153	0.699	9.785	بيني	
				0.611	11.28	بعدي	
-0.185		*0.4010	*0.4175	0.611	7.714	قبلي	استلام الكرة من التمرير
			*-0.016	0.633	8.642	بيني	
				0.646	10.571	بعدي	
-0.174		*0.2472	*0.5329	0.513	18.42	قبلي	التطيط المستمر فى اتجاه متعرج لمسافة ٣٠ م
			*-0.285	0.497	16.64	بيني	
				0.7300	15.071	بعدي	
-0.168		*0.4010	*0.2472	0.578	3.214	قبلي	التصويب من الوثب عاليا
			*0.1538	0.633	4.642	بيني	
				0.497	6.642	بعدي	

مستوي الأداء المهاري لناشئ كرة اليد

يتضح من جدول ( ١٠ ) الخاص بمعنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في قياس مستوى الأداء المهاري باستخدام جمباز الموانع لدي ناشئ كرة اليد لعينة البحث بأستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD. وتحسن القياس البيني عن القياس القبلي بشكل معنوي فى حين تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي والبيني بشكل معنوي وذلك فى قياس مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الهجومية في كرة اليد خلال القياسات الثلاثة.

جدول ( ١١ ) يوضح تحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في قياسات ( مستوى الأداء المهاري باستخدام جمباز الموانع لدي ناشئ كرة اليد . لعينة البحث

المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
التمرير والإستلام على الحائط	بين القياسات	2	69.190	34.59	*71.279	دال
	داخل القياسات	39	18.928	0.485		
	المجموع	41	88.119			
استلام الكرة من	بين القياسات	2	59.47	29.73	*74.824	دال

المهاري لناشئ كرة

		0.3974	15.5	39	داخل القياسات	التمرير
			74.97	41	المجموع	
دال		39.5	79	2	بين القياسات	التنطيط المستمر فى اتجاه متعرج لمسافة ٣٠م
		0.3479	13.57	39	داخل القياسات	
			92.571	41	المجموع	
دال		41.523	83.04	2	بين القياسات	التصويب من الوثب عاليا
		0.3278	12.78	39	داخل القياسات	
			95.83	41	المجموع	

قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 3.238^*$

للتحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه :

يوجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبينية والبعديه فى تحسين مستوي الأداء المهاري باستخدام جمباز الموانع لدى ناشئى كرة اليد لصالح القياسات البعديه. وتم مراجعة نتائج البحث المرتبطة بالفرض الثاني وأظهرت ما يلي : يوضح الجدول رقم (١٠) المتوسط الحسابي لنتائج قياسات مستوي الأداء المهاري باستخدام جمباز الموانع لناشئى كرة اليد لصالح القياسات البعديه. قيد البحث لأفراد عينة البحث خلال قياسات البحث الثلاثة حيث يتضح تقدم المتوسط الحسابي لكل من القياس البيني والبعدي عن القياس القبلي في جميع اختبارات قياس مستوي الأداء المهاري باستخدام جمباز الموانع لناشئى كرة اليد (قيد البحث) ويوضح الجدول رقم (١١) تحليل التباين بين المتوسطات الحسابية للمقارنة بين نتائج قياسات البحث الثلاثة في قياس مستوي الأداء المهاري باستخدام جمباز الموانع لناشئى كرة اليد لأفراد عينة البحث حيث يتضح من الجدول وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية في جميع قياسات مستوي الأداء المهاري باستخدام جمباز الموانع لناشئى كرة اليد قيد البحث ويوضح الجدول رقم (١٠) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الثلاثة في قياسات مستوي الأداء المهاري باستخدام جمباز الموانع لناشئى كرة اليد لأفراد عينة البحث حيث يتضح من الجدول وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلي (ق١) والقياس البيني (ق٢) في بعض القياسات المهارية وكذلك وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلي (ق١) والقياس البيني (ق٢) في جميع القياسات المهارية وكذلك وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس البيني (ق٢) والقياس البعدي (ق٣) في جميع القياسات المهارية حيث كانت كالتالى :

- التمرير والإستلام على الحائط ( \*0.4890 / \*0.3736 )
- استلام الكرة ( \*0.4010 / \*0.4175 )
- التنطيط المستمر فى اتجاه متعرج لمسافة ٣٠م ( \*0.2472 / \*0.5329 )

- التصويب من الوثب عاليا ( \*0.4010 / \*0.2472 )

ويوجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبيني والبعدي لصالح القياس البعدي وذلك في قياس مستوى الأداء المهاري باستخدام جمباز الموانع لناشئ كرة اليد في اختبار التميرير والإستلام على الحائط حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي ( 8.142 ) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني (9.785) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدي (11.28) وكذلك في اختبار استلام الكرة حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي ( 7.714 ) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني (8.642) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدي (10.571) وكذلك في اختبار التنطيط المستمر في اتجاه متعرج لمسافة ٣٠م لناشئ كرة اليد حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (18.42) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني (16.64) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدي (15.071) وكذلك في اختبار التصويب من الوثب عاليا لناشئ كرة اليد حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (3.214) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني (4.642) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدي (6.642) . وهذا يؤكد على أن برنامج تدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة أدى إلي تطوير وتحسن في مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة اليد قيد البحث .

كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكره محمد ضياء الدين رشدي ( ٢٠١٨ م ) أن جمباز الموانع هو أحد أشكال التدريب الفني للجمباز حيث يقوم المدرب باستخدامه في فترات الأعداد الفني للاعب في شكلين أحدهما في صورة تمرينات على الأجهزة والآخرى في صورة مهارات حركية في اجتياز أجهزة الجمباز وكلاهما يساعد على تنمية اللياقة البدنية العامة والخاصة وتطوير الاداء المهارى . (٢٩: ١٤٢)

ويعتبر جمباز الموانع من اهم انواع الجمباز فى اعداد الناشئين بدنيا ومهاريا ونفسيا كما يعمل جمباز الموانع علي تحسين كفاءة أجهزة الجسم الداخلية والخارجية كما أن استخدام جمباز الموانع خلال فترة الأحماء يساعد اللاعبين علي أداء المتطلبات البدنية والمهارية بكفاءة عالية ويكون الجسم اكثر نشاطا مما يساعد الفرد علي انجاز الواجب البدني والمهاري بطريقة ايجابية . ( ٤٠ )

وفي هذا الصدد يشير وائل يحيى أحمد طه ( ٢٠١٨ م ) ويمتاز جمباز الموانع بالتغير والحركات المختلفة ففيه الجري والقفز والتسلق والزحف والتتابع والتنافس والصبر والجلد كما انه يعطي دافع للحركة والأفكار التي تضي نوعا من السرور والتشويق للمبتدئ وتجذبه لكي يحبه ويقبل علي أدائه بالاضافة الي ان تمريناته مفيدة للجسم ولاعضائه الداخلية والخارجية . ( ٣٧: ٣٣ )

كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكره محمد شاكر الصافي عبد الله ( ٢٠١٦ م ) كما ان جمباز الموانع يعد افضل اساليب الجمباز في أعداد الناشئين وتدريبهم وهو الطريق المؤدي الي الجمباز بصورته الفنية والمعروفة ويساهم جمباز الموانع في تكوين وتشكيل الجسم ورفع كفاءة الاجهزة الحيوية الخارجية والداخلية وتحسين المهارات الحركية المختلفة وتعتمد عليا الدول المتقدمة باعتباره اساس تطبيقي هام

للتربية الرياضية بصفة عامة ومدخل فني الي جمباز الأجهزة فعن طريق جمباز الموانع يتعود الناشئ علي الأجهزة الاساسية للجمباز وينمي لديه المهارات البدنية والادراكية والفهم . (١٩:٢٨)

ويمتاز جمباز الموانع بالتغيير والحركات المختلفة فيه القفز والجري والتسلق والزحف والتتابع وليس قاصراً على الصغار فقط ولكنه متطور ومتدرج ويستعمله كذلك الكبار بصورة أقوى وبأجهزة أصعب لتقوية أجسامهم وتحسين حركاتهم ويكسب ممارسيه صفات الجرأة والتصميم وقوة الإرادة والتحمل والثقة بالنفس كما يزيد من تعاون الفرد مع الجماعة ويبحث فيهم الصفات الاجتماعية كما يعتبر جمباز الموانع هو الأساس والمدخل لجمباز الأجهزة . (٣٧ : ١٨)

كما تشير تلك النتائج إلي أن تأثير تدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة باستخدام جمباز الموانع عملت علي تحسين مستوي الأداء المهاري لدي ناشئ كرة اليد بشكل ملحوظ .

ويشير كلاً من محمد حسن علاوي ، كمال الدين عبد الرحمن درويش ، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٣م) أن المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها فإذ كرة اليد تحتل مركزاً متقدماً بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية. (٢٢ : ٣٣)

ويذكر كمال درويش وآخرون (١٩٩٨م) أن المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلي أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة. (٢٤:١٨)

ويشير منير جرجس (١٩٩٨م) بأن المهارات الأساسية تعتبر بمثابة العمود الفقري للعبة كرة اليد ويرى أن الإعداد البدني وخطط اللعب لا قيمة لهما بدون المهارات وأن المهارات الأساسية بتدريباتها التطبيقية وأساليبها يمكن أن تحقق في حد ذاتها كل من الإعداد البدني وخطط اللعب فمثلاً التمرير والاستلام من الجري باستمرار بطول الملعب تكسب اللاعب التحمل والسرعة وكذلك نفس التطبيق السابق بين لاعبين أو ثلاثة ثم التصويب تعتبر خطة ثنائية و ثلاثية أي أن المهارات الأساسية بتدريباتها التطبيقية تعتبر المحور الذي يدور حول كل من المهارات الحركية وخطط اللعب. (٧٣:٣٣)

ويعزي الباحثان ان تدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة باستخدام جمباز الموانع عملت علي تنمية مؤشر اللياقة البدنية وتطوير مستوي الأداء المهاري لناشئ كرة اليد ودرجة كفاءة الناشئين للمهارات الأساسية حيث كلما أتقن الناشئ المهارات الأساسية كلما إرتفع المستوي المهاري بصورة جيدة وهذا يؤكد على أن البرنامج التدريبي أدى إلي تطوير وتحسن في القياسات المهارية قيد البحث ويعزي الباحثان تلك النتائج الي أن تدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة باستخدام جمباز الموانع عملت علي تنمية

مؤشر اللياقة البدنية وتحسين الأداء المهاري لدي ناشئ كرة اليد.

أولاً: الاستخلاصات:

اعتماداً علي المنهج المستخدم وفي ضوء أهداف البحث وطبيعة العينة والأسلوب الإحصائي المستخدم تمكن الباحثان من التوصل إلي الاستخلاصات التالية:

- ١- أن برنامج تدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة باستخدام جمباز الموانع له تأثير إيجابي وعمل علي تنمية مؤشر اللياقة البدنية وتحسين مستوى الأداء المهاري لدي ناشئ كرة اليد.
  - ٢- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبيني والبعدي لجميع اختبارات مستوى الأداء البدني لدي ناشئ كرة اليد لصالح القياس البعدي.
  - ٢- وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي في تحسين مستوى الأداء المهاري لدي ناشئ كرة اليد.
- ثانياً: التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بما يلي:

- ١- ضرورة استخدام جمباز الموانع كاسلوب حديث ونوع من التشويق والتركيز في كرة اليد لعدم الملل للناشئين وكذلك لما له من تأثير إيجابي على تحسين المستوى البدني لعناصر التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة لدي ناشئ كرة اليد.
- ٢- ضرورة تطبيق تدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة باستخدام جمباز الموانع علي مؤشر اللياقة البدنية لما له من تأثير إيجابي على تحسين مستوى الأداء المهاري لدي ناشئ كرة اليد .
- ٣- ضرورة توفير الأدوات والأجهزة الرياضية المستخدمة في التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة باستخدام جمباز الموانع علي مؤشر اللياقة البدنية لما له من تأثير إيجابي على تحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة لدي ناشئ كرة اليد.
- ٤- ويرى الباحثان أن أهميه تدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة باستخدام جمباز الموانع علي مؤشر اللياقة البدنية يجب تنميتها للوصول الي أعلى مستويات الأداء في ضوء ما سبق يتضح أن الأمر يتطلب القاء الضوء على بعض تدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة والتي يمكن أن يحتاجها ناشئ كرة اليد والتي تعتبر حجر الأساس لأداء المهارات الحركية باستخدام بعض أجهزة جمباز الموانع .
- ٥- العمل على إجراء دراسات أخرى مرتبطة لجميع المراحل السنوية والتي تتطلب الحفاظ على مستوى الصفات البدنية والمهارية لناشئ كرة اليد .

## قائمة المراجع

- ١ أبو العلا أحمد عبدالفتاح ، وأحمد نصر الدين سيد
- ٢ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة (٢٠٠١ م)
- ٣ أحمد حامد منصور استخدام نظام الوسائط المتعددة في تحقيق بعض الأهداف لتدريس الرياضيات بالمرحلة المتوسطة، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المنصورة (١٩٩٣م).
- ٤ أحمد سمير الجمال تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية ومستوى الأداء لناشئي الجمناز ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها (٢٠١٨م)
- ٥ إلين وديع فرج، سلوى عز الدين فكرى المرجع فى تنس الطاولة تعليم - تدريب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية (٢٠٠٢م)
- ٦ أمين أنور الخولى، عدلى حسين بيومى الجمناز التربوى للأطفال والناشئة، دار الفكر العربى، القاهرة (١٩٩١ م).
- ٧ إنجي عادل متولي برنامج تدريبي مقترح علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة وتأثيره علي سرعة الأداء المهاري لدي لاعبات كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٦م.
- ٨ حسن سيد معوض كرة اليد للجميع ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ٩ حنفي محمود مختار أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، در الفكر العربية، القاهرة ، ١٩٨٨م.
- ١٠ سمر مصطفى حسين تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام جمناز الموانع على تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والقدرات البدنية الخاصة للاعبى المشروع القومي للناشئين مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية (٢٠٠٩م)
- ١١ عادل عبد البصير التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مطبعة المكتبة المتحدة ، بيورسعيد ، (١٩٩٩ م) .
- ١٢ عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان محمد علي الخطيب تدريب الأثقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م.
- ١٣ عزيزة محمود سالم، هديات أحمد حسانين: رياضة الجمناز بين النظرية والتطبيق، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، القاهرة (١٩٩٩م) .
- ١٤ عصام الدين عبد الخالق مصطفى التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف القاهرة (٢٠٠٥م) .
- ١٥ فوزى يعقوب، عادل عبد البصير النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمناز، دار الفكر العربى، القاهرة (١٩٩٥م) .
- ١٦ كمال جميل الربضي التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، الجامعة الأردنية ، ٢٠٠١م.

- ١٧ كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين  
اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- ١٨ كمال عبد الرحمن درويش ، عماد الدين  
الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات وتطبيقات ، مركز الكتاب للنشر ،  
القاهرة ، ١٩٩٨م.
- ١٩ محمد إبراهيم شحاته وأحمد فؤاد الشاذلي  
أساسيات التمرينات البدنية، منشأة، المعارف الإسكندرية (١٩٩٨م)
- ٢٠ محمد إبراهيم شحاته  
دليل الجمباز الحديث، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية (٢٠٠٢م)
- ٢١ محمد توفيق الوليلي  
أثر برنامج تدريبي مقترح علي مستوى الأداء المهاري وبعض الوظائف  
الفسيولوجية للاعبين كرة اليد ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين ،  
جامعة حلوان ، ١٩٩٢م.
- ٢٢ محمد حسن علاوي ، كمال الدين عبد  
الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات وتطبيقات" مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ( ٢٠٠٣م.)
- ٢٣ محمد حسن علاوي  
علم التدريب الرياضي ، ط١٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ٢٤ محمد حسن علاوي  
علم التدريب الرياضي ، ط١٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢م.
- ٢٥ محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين  
اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م.  
رضوان
- ٢٦ محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين  
الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،  
١٩٩٨م.  
رضوان
- ٢٧ محمد صبحي حسانين  
القياس والتقويم في التربية البدنية ، ج١، ط٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،  
٢٠٠١م.
- ٢٨ محمد شاكر الصافي عبد الله  
أثر جمباز الألعاب والموانع في النمو البدني والحركي لأطفال الحضنة من (٣:٤)  
سنوات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين جامعة الاسكندرية  
(٢٠١٦م)
- ٢٩ محمد ضياء الدين رشدي  
تأثير جمباز الموانع على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة لمبتدئي المصارعة  
( ١٠ - ١٢ ) سنة رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة دمياط  
(٢٠١٨م)
- ٣٠ محمود ابراهيم المتبولي  
تأثير استخدام تمرينات جمباز الموانع على المرونة والرشاقة وفاعلية الانجاز  
لمهارة الرمية الخلفية بالمواجهة (السننير الأمامي) للمصارعين الشباب . بحث  
منشور ،المجلة العلمية بكلية تربية رياضية بورسعيد ( ٢٠١٨م)
- ٣١ محمود عبد الله عبدالعظيم  
برنامج تعليمي مقترح باستخدام تنظيم الموانع وأثره علي المهارات الحركية  
الأساسية لدي طلاب المرحلة الابتدائية (٦-٩) سنوات ، رسالة ماجستير، كلية  
التربية الرياضية جامعة بني سويف (٢٠١٦م)
- ٣٢ منال السيد عبد الرازق  
تأثير استخدام تدريبات الموانع على اللياقة القلبية التنفسية وبعض المتغيرات  
البدنية والمهارية للحركات الارضية، رسالة دكتوراة كلية التربية الرياضية للبنات  
جامعة الزقازيق(٢٠١٩م).
- ٣٣ منير جرجس إبراهيم  
كرة اليد للجميع ، مكتبة سلامة موسي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.

- ٣٤ هبه أحمد محمود  
تأثير جمباز الموانع على بعض القدرات الحركية للمبتدئات فى الجمباز ،رسالة  
ماجستير كلية التربية الرياضية بالسادات جامعة المنوفية (٢٠٠٨م)
- ٣٥ هبة عبدالمنعم البنا  
تأثير التدريب المتقاطع خلال الفترة الانتقالية على بعض المتغيرات الوظيفية  
والبدنية لناشئات الجمباز. رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنات جامعة  
الزقازيق ( ٢٠١٤م) .
- ٣٦ هشام أحمد علي  
تأثير برنامج مقترح بالأثقال علي معدلات القوة العضلية للاعبي كرة اليد للصغار  
، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ،  
١٩٩٦م.
- ٣٧ وائل يحيى أحمد طه  
تأثير جمباز الموانع على بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية لناشئى حراس  
مرمى كرة القدم ،رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة دمياط ( ٢٠١٨م  
(

## المراجع الاجنبية

- Barrow, H.M. (1938- 3<sup>rd</sup> ed. *Aproctical approach to measurement in physical education*, 115. Lea and febiger, Philadelphia, 115.
- Motthew's, D. K. 39- *Measurement in physical education*, 4<sup>th</sup> Ed. W.B. saunders ٢٠٠٠ company, Philadelphia, London.

مراجع شبكة المعلومات الدولية العربية  
٤٠ مكتبة التربية البدنية الرياضية ، بدنية

## ملخص البحث

تأثير تدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة باستخدام جمباز الموانع علي مؤشر اللياقة البدنية وتحسين مستوى الأداء المهاري لدي ناشئ كرة اليد

أ.م.د/ أحمد سمير علي الجمال

م.د/ ياسر محمد حسن قاسم

يهدف البحث إلى تحسين مستوى الأداء المهاري من خلال تنمية مؤشر اللياقة البدنية باستخدام جمباز الموانع وتدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة لناشئ كرة اليد وطبقت هذه الدراسة على (١٤) من ناشئ كرة اليد بواقع ١٠٠٪ من اجمالي مجتمع البحث موسم (٢٠٢٤م) لمدة (١٢) أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وكانت أهم النتائج أن استخدام تدريبات التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة باستخدام جمباز الموانع لها تأثيرا إيجابيا على تنمية مؤشر اللياقة البدنية وتحسين مستوى الأداء المهاري لدي ناشئ كرة اليد وهذا واضح من خلال النسبة المئوية.

**Abstract**

**The effect of motor compatibility and strength training characterized by speed using obstacle gymnastics on the fitness index and improving the level of skill performance of junior handball**

**Dr. Ahmed Samir Ali Al-Jamal**

**Dr. Yasser Mohamed Hassan Qassem**

The research aims to identify the effect of motor coordination and speed training using steeplechase gymnastics to develop the physical fitness index to improve the level of skill performance among handball players. This study was applied to (14) handball players, representing 100% of the total research population for the season (2023/2024). For a period of (12) weeks, with three training units per week, the most important results were that the use of motor coordination and strength exercises characterized by speed using steeplechase gymnastics has a positive impact on the development of the physical fitness index to improve the level of skill performance among handball players, and this is clear through the percentage.