

تنمية بعض القدرات التوافقية وأثرها علي فاعلية الهجوم الخاطف لناشئي كرة اليد

* د / أحمد عبدالرازق حسن

المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر البحث العلمي عامل من العوامل التي يعتمد عليه العاملين في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وفي مجال تدريب كرة اليد بصفة خاصة في استخدام الأساليب العلمية الحديثة في تطبيق وتنفيذ البرامج التدريبية بهدف الوصول الي أفضل المستويات العالمية.

وتعد كرة اليد من الأنشطة الجماعية التي تأثرت إيجابياً وبشكل واضح بتطور العلوم المختلفة والمرتبطة بالمجال الرياضي، والتي ساهمت في ارتفاع مستوى اللاعبين بدنياً، ومهارياً، وخططياً مما انعكس أثره على ارتفاع مستوى الأداء في البطولات والمنافسات المختلفة، كما تعتبر من أسرع الأنشطة الجماعية التنافسية، والتي تعتمد على إحراز أكبر عدد من الأهداف داخل مرمى المنافس في الزمن المحدد للمباراة، لذلك فالتدريب على مهارات كرة اليد الهجومية ذات الأداء المنقن تعمل جميعها على تحقيق الهدف الأساسي الذي يسعى إليه الفريق لإحراز الأهداف في مرمى المنافس. (١٥ : ١٦٣)

ويتفق كل من "أمر الله البساطي (٢٠٠٠)، أبوالعلا عبدالفتاح" (٢٠١٦) أن الوصول للمستويات العليا من أهم أهداف التدريب الرياضي الذي يتم تخطيطه طبقاً للأسس العلمية، حيث يتوقف الارتقاء في تحقيق الإنجازات الرياضية علي التخطيط الدقيق لعملية التدريب بكل فروعه، وكل ما يؤثر فيه، من المواد العلمية والإمكانات المادية والبشرية المتاحة للوصول باللاعب لأعلي مستويات التقدم والرقي في مجال التدريب الرياضي بوجه عام وفي الألعاب

* مدرس بقسم التدريب الرياضي- بكلية التربية الرياضية- جامعة الأزهر بالقاهرة.

الجماعية بوجه خاص لتحقيق الأهداف المنشودة والمرجوة من عملية التدريب.
(٩٨:٣) (٦١:١)

ويتفق "كروج، س. هارتمان، ج. شبابل" (٢٠٠٢م) أن القدرات التوافقية لها أهمية كبيرة جداً في التدريب عامة وللناشئين بشكل خاص حيث ينعكس مستوى القدرات التوافقية بشكل مباشر على شكل الأداء المهارى لهم أي كلما زادت درجة الإتقان للقدرات التوافقية كان التعلم أسرع وتحسن الأداء المهارى أفضل، أي أن الأداء الحركي يتناسب طردياً مع القدرات التوافقية. (٢٦:٢٧)

ويري "خالد فريد زيادة" (٢٠٠٧) أن القدرات التوافقية تعتبر أحد أهم أسس الإنجاز الرياضي اللازمة للارتقاء بمستوي الأداء الفني للاعبين والناشئين علي حد سواء، حيث تنبثق القدرات التوافقية من التحليل النوعي لمتطلبات النشاط التخصصي، ولذا فإن العمل علي تطويرها يؤثر تأثيراً إيجابياً في الجانب المهارى بشكل كبير فهي أسس الإنجاز التي ترتبط بعمليات الضبط والتحكم الحركي في الأداءات الحركية المختلفة، ومن ثم فإن توافر هذه القدرات لدي الناشئين واللاعبين يمكنهم من تحقيق أفضل درجات توافق الأداء الحركي اللازم لإنجاز الواجبات الحركية. (٦: ١٢)

وتختلف القدرات التوافقية عن بعضها البعض في اتجاهاتها الحركية، ولا تظهر كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائماً ببعضها كشرط من شروط الأداء المهارى والإنجاز الرياضي، وإذا تم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي المطلوب. (٢٩:٩)

ويضيف "ياسر دبور" (٢٠١٦) أن كرة اليد تتطلب اكتساب اللاعبين القدرة علي أداء خطط اللعب المختلفة، وكذلك المعلومات المتصلة بها، والذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة ويعني ذلك التحركات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها اللاعبون أثناء الهجوم والدفاع بغرض تحقيق الفوز. (٦٨: ٢٥)

ويضيف "منير جرجس" (٢٠٠٤) أن الهجوم الخاطف عبارة عن هجوم يتميز بالسرعة الخاطفة لحظة انتقال الفريق من الدفاع الي الهجوم نحو مرمي الفريق المنافس لمحاولة إصابة المرمي قبل انتظام الخطوط الدفاعية للفريق المنافس. (٢٠:٢١٦)

ويري الباحث أن لاعب كرة اليد يحتاج الي القدرات التوافقية في الكثير من مواقف اللعب المختلفة خاصة الهجومية والتي تحتاج الي أداء مهارات حركية خاصة في التنفيذ الدقيق للمهارات ، وأن فاعلية الهجوم الخاطف هي قدرة اللاعبين علي تسجيل أكبر عدد من الأهداف خلال الفرص المتاحة لهم أثناء المباريات.

ومن خلال خبرة الباحث وعمله في مجال التدريب الرياضي وتعليم وتدريب كرة اليد ومن خلال متابعته للعديد من مباريات كرة اليد في بطولة الجمهورية للناشئين مواليد ٢٠٠٥/٢٠٠٦ تحت (١٦) سنة في الموسم الرياضي ٢٠١٨/٢٠١٩ لاحظ هبوط في مستوى أداء الهجوم الخاطف للناشئين مما يؤدي الي عدم تسجيل الأهداف وإضاعة الكثير من الفرص المتاحة، لذا قام بإجراء دراسة استطلاعية لبعض مباريات كرة اليد (عدد ٦ مباريات) (نادي الانتاج الحربي- نادي النصر الرياضي- نادي الشمس- نادي مدينة نصر- نادي الأهلي- نادي المقاولون العرب) مرفق (٢)، وأسفرت نتائج الدراسة أن نسبة النجاح للهجوم الخاطف الفردي ٥٠ % ونسبة الهجوم الخاطف الجماعي ٤٦,٦٧ % وقد يرجع ذلك الي عدم قدرة اللاعبين علي الربط الحركي، وحفظ التوازن، والاستجابة الحركية، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة، مما يؤدي ذلك الي إضاعة الهجمات الخاطفة علي الفريق.

وإيماننا من الاتحاد المصري لكرة اليد بأهمية الهجوم الخاطف وماله من تأثير فعال علي نتائج المباريات فقد قام بتعديل القانون الخاص بالناشئين تحت (١٦) سنة وذلك بتقديم حوافز فنية للاعبين من خلال احتساب الهدف الذي يتم إحرازه من القطع والاستحواذ علي الكرة والهجوم الخاطف في أقل من ثلاث

تمريرات بهدفين وذلك لتنمية الرغبة في تدريب اللاعبين علي الهجوم الخاطف لما له من تأثير في نتائج المباريات. (٥٢:١٠)

ولذا قام الباحث بعدد من المقابلات الشخصية مع مدربي ناشئي كرة اليد مرفق (١) وسؤالهم عن إدراج تدريبات القدرات التوافقية ضمن برامجهم التدريبية للهجوم الخاطف، اتضح اهتمام المدربين بتدريب اللاعبين علي الهجوم الخاطف كأهم مرحلة من مراحل الهجوم في كرة اليد مع قلة استخدامهم للتدريبات التوافقية خلال تنفيذ الهجوم الخاطف داخل الوحدات التدريبية. وهذا ما دفع الباحث لاختيار القدرات التوافقية لتنمية وتطوير الهجوم الخاطف كإحدى المشكلات التدريبية التي تستحق الدراسة والبحث للوصول الي بعض النتائج التي قد تساعد المتخصصين في مجال كرة اليد في توجيه عملية التدريب بما يحقق الفائدة المرجوة. وهذا ما دفع الباحث الي اجراء هذه الدراسة "تنمية بعض القدرات التوافقية وأثرها علي فاعلية الهجوم الخاطف للناشئي كرة اليد".

أهداف البحث :

يهدف البحث الي تنمية بعض القدرات التوافقية وأثرها علي فاعلية الهجوم الخاطف لناشئي كرة اليد وذلك من خلال ما يلي.

- ١- تنمية بعض القدرات التوافقية (القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة - القدرة علي بذل الجهد المناسب- القدرة علي الحفاظ علي التوازن- القدرة علي تقدير الوضع- القدرة علي الربط الحركي) لدي ناشئي كرة اليد.
- ٢- تنمية بعض القدرات التوافقية علي مستوي فاعلية الهجوم الخاطف (الفردية- الجماعية) لدي ناشئي كرة اليد.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية (القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة- القدرة علي بذل الجهد المناسب- القدرة علي الحفاظ علي التوازن- القدرة علي تقدير

الوضع- القدرة علي الربط الحركي) ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في فاعلية الهجوم الخاطف (الفردى- الجماعى) قيد البحث ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

الدراسات المرتبطة:

أولاً : الدراسات المرتبطة بالقدرات التوافقية

أ - الدراسات العربية :

١- دراسة "أحمد شادي النمر" (٢٠١٠) (٢) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية علي بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة" وكان الهدف من الدراسة التعرف علي تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية علي بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٥) ناشئ من ناشئ كرة السلة وكانت أهم النتائج البرنامج التدريبي أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا علي تحسن مستوي القدرات التوافقية لدي مجموعة البحث التجريبية وكذلك تحسن في المستوي المهارى لدي عينة البحث.

٢- دراسة "راجح فوزى أحمد غالى" (٢٠١٢) (٧) بعنوان "تأثير القدرات التوافقية الخاصة على بعض الأداءات المهارية الهجومية المركبة لناشئ كرة اليد" وكان الهدف من الدراسة التعرف علي تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية علي الأداء المهارى المركب لناشئ كرة اليد وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٤) ناشئ من ناشئ كرة اليد وكانت أهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن أداء اللاعبين عينة البحث في الاختبارات المستخدمة لصالح القياس البعدي مما يدل على تأثيره المباشر في تحسين المهارات المركبة في كرة اليد.

ب- الدراسات الأجنبية :

٣- دراسة "راكزك Raczek" (٢٠٠٢) (٣٠) بعنوان "تأثير تنمية القدرات التوافقية علي بعض المهارات الحركية في بعض الرياضات ألعاب القوى - كرة طائرة- كرة السلة" وكان الهدف من الدراسة التعرف علي تأثير تنمية القدرات التوافقية علي بعض المهارات الحركية في بعض الرياضات ألعاب القوى- كرة طائرة- كرة السلة وأجريت الدراسة على عينة من طلاب المدارس من سن ١٣-١٥ سنة وكانت أهم النتائج أن القدرات التوافقية أثرت إيجابيا علي مستوى التعلم المهاري لدي المجموعة التجريبية.

٤- دراسة "زاك ودودا Zak & Dude" (٢٠٠٣) (٣٢) بعنوان "تأثير القدرات التوافقية علي الأداء المهاري والخططي للاعبين الناشئين في كرة القدم" وكان الهدف من الدراسة التعرف علي تأثير القدرات التوافقية علي الأداء المهاري والخططي للاعبين الناشئين في كرة القدم وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٠) ناشئ تحت (١٧) سنة وكانت أهم النتائج أن القدرات التوافقية أثرت إيجابيا علي مستوى الأداء والخططي للعينة قيد البحث.

ثانياً: الدراسات المرتبطة بالهجوم الخاطف :

أ- الدراسات العربية :

٥- دراسة "تفين ممدوح محمد" (٢٠٠٥) (٢١) بعنوان "برنامج تدريبي مقترح لتحمل سرعة الأداء الهجومي وفقا للاستكشاف التقني لفاعلية الهجوم الخاطف في كرة السلة" وكان الهدف من الدراسة التعرف علي التأثير البرنامج التدريبي علي تحمل سرعة الأداء الهجومي لأفراد عينة البحث وكذلك التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي علي فاعلية الهجوم الخاطف لأفراد عينة البحث وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وأجريت الدراسة علي لاعبي فريق نادي سان مارك الرياضي لكرة السلة تحت (١٨) سنة

وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى الي تحسين سرعة الأداء الهجومي لناشئي كرة السلة تحت (١٨) سنة ، كما أدى تطور تحمل السرعة الأداء الهجومي الي تحسين فاعلية الهجوم الخاطف لناشئي كرة السلة.

٦- دراسة "طارق محمد سالم" (٢٠٠٧) (٨) بعنوان "فاعلية الهجوم الخاطف للفريق المصري والفرق القومية الحاصلة علي المراكز الأربعة الأولى في مباريات بطولة العالم لكرة اليد رجال من عام ١٩٩٧ الي ٢٠٠٧" وكان الهدف من الدراسة التعرف علي فاعلية الهجوم الخاطف الفردي والجماعي في الأزمنة المحتقلة، وكذلك التعرف علي فاعلية الهجوم الخاطف بالنسبة لكل من مراكز اللاعبين والتشكيلات الدفاعية المستخدمة. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي وأجريت الدراسة علي (٨٩) مباراة للفريق المصري لكرة اليد، وكانت أهم النتائج فاعلية الهجوم الخاطف المصري ازدادت في عام ٩٧ و ٩٩ و ٢٠٠١ وانخفضت في ٢٠٠٣ و ٢٠٠٥ و ٢٠٠٧- الهجوم الخاطف الخططي أفضل أنواع الهجوم للفريق المصري في عام ٩٧ و ٩٩- الهجوم الخاطف الفردي أفضل أنواع الهجوم في ٢٠٠٣، ٢٠٠٥، ٢٠٠٧.

ب - الدراسات الأجنبية :

٧- دراسة "ياناكوس Yannakos" (٢٠٠٥) (٣١) بعنوان "دراسة تحليلية ومقارنة الهجوم الخاطف في المستويات العليا لمباريات كرة اليد" وكان الهدف من الدراسة التعرف علي نوع الهجوم الخاطف المستخدم ونتيجته من خلال المباريات لتحديد اقتراح بديل لتقدير مستوي محدد من قدرة الاحتمال لأداء الهجوم الخاطف وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٥) مباراة من مباريات الفرق ذات المستويات المتقدمة في بطولة العالم لكرة اليد رجال ٢٠٠٣ بالبرتغال

وكانت أهم النتائج الهجوم الخاطف الجماعي استخدم بنسبة أكبر من الهجوم الخاطف الفردي- عدد المحاولات الناجحة للهجوم الخاطف في الشوط الأول أفضل من المحاولات الناجحة في الشوط الثاني.

٨- دراسة "رومان كالين Roman calin" (٢٠٠٩) (٢٩) بعنوان "دراسة تحليلية ومقارنة الهجوم الخاطف في المستويات العليا للسيدات - الصين ٢٠٠٩" وكان الهدف من الدراسة تكرارات الهجوم الخاطف والأهداف- متوسط زمن الأهداف- أي زمن من المباراة يزداد استخدام الهجوم الخاطف بعد تقسيمها الي ١٠ ق منفصلة- نسب استخدام الهجوم الخاطف، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي وأجريت الدراسة على عينة قوامها جميع مباريات البطولة وكانت أهم النتائج إحراز ٢٣% من مجموع عدد الأهداف باستخدام الهجوم الخاطف أي (١٣٥١) هدف من (٥٩٦٨) هدف خلال البطولة من ١١٠ مباراة.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وتم إجراء قياس (قبلي - بعدي) وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث.
عينة البحث :

١- عينة الدراسات الإستطلاعية :

اختيرت بطريقة عشوائية قوامها (١٠) عشرة لاعبين ناشئين من فريق كرة اليد بنادي هيلوليدو الرياضي مواليد ٢٠٠٥/٢٠٠٦ تحت (١٦) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي (٢٠١٨/٢٠١٩) وهم من خارج العينة الأساسية لإجراء الدراسات الإستطلاعية والمعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث ، وتقنين الأحمال التدريبية لمحتوي البرنامج التدريبي.

٢- العينة الأساسية:

اختيرت بالطريقة العمدية وقوامها (٢٠) عشرون لاعبا ناشئا من فريق نادي النصر الرياضي بمحافظة القاهرة مواليد (٢٠٠٥/٢٠٠٦) تحت (١٦) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي (٢٠١٨ / ٢٠١٩) وعدد سنوات الممارسة لا تقل عن ٥ سنوات.

وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية للأسباب التالية :

- انتظام العملية التدريبية داخل النادي.
 - اقتناع مدرب الفريق بأهمية البحث العلمي وإيجابيته.
 - تمثل العينة المختارة مجموعة من الناشئين المسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م.
- وللتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية: قام الباحث بإيجاد التجانس بين أفراد العينة في المتغيرات الأولية وهذا ما يوضحه جدول (١).

جدول (١)

التجانس في المتغيرات الأساسية للعينة قيد البحث (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	معدلات النمو	السن	١٥.١٩٦	١٥.٢٥	٠.٤٥٩	٠.٠٦٣
		الطول	١٦٥.٥١	١٦٥.٣٩	١.٠٩٧	٠.٠٨١-
		الوزن	٦٤.٠٥٠	٦٤.٠٠	١.٢٣	٠.٦٦٤-

العمر التدريبي	سنة	١.٢١	٠.٠٩٥ -	٠.٠٧٨ -	٤٩.٩
القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ث	٨,٩٥	٠,٩٠	٠,٦٠	٠,٠١
القدرة على بذل الجهد المناسب	درجة	٤,٩٥	٥,٠٠	٠,٩٩	٠,٨١
القدرة على الحفاظ على التوازن	درجة	٦١,٢٥	٦١,٠٠	٠,٧١	٠,٤١-
القدرة على تغيير الوضع	ث	١٥,٣٠	١٥,٠٠	٠,٨٠	٠,٧٣
القدرة على الربط الحركي	ث	١٦,٧٠	١٧,٠٠	٠,٩٢	٠,٢١-
سرعة أداء الهجوم الخاطف الفردي في كرة اليد	ث	٦,٩٠	٧,٠٠	٠,٩١	٠,٧١-
سرعة أداء الهجوم الخاطف الزوجي في كرة اليد	ث	٢١,٩٠	٢٢,٠٠	٠,٧١	٠,١٥
تحمل أداء الهجوم الخاطف زوجي في كرة اليد	ث	٦١,٨٠	٦٢,٠٠	٠,٦٩	٠,٢٩

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت بين (٠,٨١)، (٠,٧١- أي أنها انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على أن قياسات العينة في متغيرات النمو والقياسات الجسمية قد وقعت تحت المنحني الاعتمالي وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

ثم قام الباحث بإيجاد معامل صدق الاختبارات (صدق التمايز) في المتغيرات الهجومية والقدرات التوافقية وذلك من خلال مجموعتين إحداهما غير مميزة وهم (١٠) طلاب من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الأزهر والأخرى مميزة وهم (١٠) ناشئين من نادي هيلوليدو من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وهذا ما يوضحه جدول (٢).

جدول (٢)

صدق التمايز في الاختبارات قيد البحث (ن=٢=٢٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	مستوى الدلالة عند معنوية (٠,٠١)
			س	ع	س	ع			
التوافقية	القدرة على تقدير الوضع	ث	١٥,٣٠	٠,٨٠	٢١,٤٥	١,٢٧	٦,١٥	١٨,٢٥	دالة
	القدرة على الربط الحركي	ث	١٦,٧٠	٠,٩٢	٢٣,٦٥	١,٦٩	٦,٩٥	١٦,١٠	دالة
	القدرة على بذل الجهد المناسب	درجة	٤,٩٥	٠,٩٩	١,٢٥	٠,٧١	٣,٧٠	١٣,٤٦	دالة
	القدرة على الحفاظ على التوازن	درجة	٦١,٢٥	٠,٧١	٥١,٥٥	١,١٩	٩,٧٠	٣١,٢١	دالة

دالة	٢٠,٩١	٤,٠٠	٠,٦٠	٨,٩٥	٠,٦٠	٤,٩٥	ث	القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة	
دالة	٤,٦٦	١,٦٥	١,٣٧	٨,٧٥	٠,٧٨	٧,١٠	ث	اختبار سرعة أداء الهجوم الخلف القوي	المهارية
دالة	١١,٣٧	٣,٨٥	١,٢٠	٢٦,١٠	٠,٩١	٢٢,٢٥	ث	اختبار سرعة أداء الهجوم الخلف الزوي	
دالة	١٧,٣٨	٦,٤٠	١,٠٩	٦٨,٥٥	١,٢٢	٦٢,١٥	ث	اختبار تحمل أداء الهجوم الخلف الزوي	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) عند قيمة ن-١ = ١٩ يتضح من جدول (٢) أن قيمة "ت" المحسوبة لعينتين مستقلتين أكبر من قيمة "ت" الجدولية وبالتالي توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة والغير مميزة لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات التوافقية والمهارية مما يدل علي صدقها في قياس ما وضعت لأجله.

تم قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط وذلك من خلال تطبيق الاختبارات التوافقية والمهارية على (٢٠) لاعبا، وتم إعادة تطبيقها بفارق زمني بين التطبيق وإعادة التطبيق بنفس الظروف أي في نفس التوقيت والمكان والأدوات والمساعدين وب نفس ترتيب اختبارات التطبيق الأول لإمكانية ضبط المتغيرات، حيث تم إيجاد معامل الارتباط لبيرسون Pearson بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية وأوضحت النتائج ثبات الاختبار كما هو موضح بالجدول رقم (٣).

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات التوافقية والمهارية (ن=٢٠)

ر	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
	ع	م	ع	م			
**٠,٨٤	٠,٨٠	١٥,٣٠	١,٠٣	١٥,٣٠	ث	القدرة على تقدير الوضع	القدرات التوافقية
**٠,٧١	٠,٩٢	١٦,٧٠	١,١٤	١٦,٥٥	ث	القدرة على الربط الحركي	
**٠,٩١	٠,٩٩	٤,٩٥	٠,٩١	٤,٩٠	درجة	القدرة على بذل الجهد المناسب	
**٠,٥٨	٠,٧١	٦١,٢٥	٠,٦٨	٦١,٥٠	درجة	القدرة علي الحفاظ علي التوازن	
*٠,٥٣	٠,٦٠	٨,٩٥	٠,٤٤	٨,٧٥	ث	القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة	

** ٠,٩٣	٠,٧٩	٧,٠٠	٠,٨٥	٧,١٠	ث	اختبار سرعة أداء الهجوم الخاطف الفردي	المهارية
** ٠,٧٦	٠,٧١	٢١,٩٠	٠,٧٨	٢٢,١٠	ث	اختبار سرعة أداء الهجوم الخاطف الزوجي	
** ٠,٨٣	٠,٦٩	٦١,٠٠	٠,٧٢	٦٢,٠٠	ث	اختبار تحمل أداء الهجوم الخاطف الزوجي	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة $(0,05) = 0,44$ وعند مستوى $(0,01) = 0,56$.
يتضح من جدول (٣) ثبات الاختبارات المطبقة في البحث حيث كانت
قيمة (ر) المحسوبة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني أعلى من قيمتها
الجدولية مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

ثالثا الدراسات الاستطلاعية والأساسية :

(١) الدراسات الاستطلاعية:

- الدراسة الاستطلاعية الأولى الخاصة بتحديد الاختبارات قيد البحث، وإيجاد
المعاملات العلمية لها تم إجرائها في الفترة من (١/٦/٢٠١٩) إلى
(١٠/٦/٢٠١٩م).

- الدراسة الاستطلاعية الثانية الخاصة بتجربة بعض وحدات البرنامج
التدريبي، وتقنين الأحمال تم إجرائها في الفترة من (١٢/٦) إلى
(١٦/٦/٢٠١٩م).

(٢) الدراسة الأساسية :

- تم تنفيذ الدراسة الأساسية خلال فترة الموسم الرياضي "٢٠١٨ - ٢٠١٩" في
الفترة من (٢٢/٦ الي ١٠/٩/٢٠١٩م).

أدوات جمع البيانات:

اشتملت أدوات جمع البيانات على:

١- المقابلة الشخصية:

٢- استمارات استطلاع رأي الخبراء حول النقاط التالية :-

- أ- تحديد الاختبارات (البدنية- المهارية- القدرات التوافقية) مرفق (١)، (٣) (٤).
ب- التدريبات المهارية والتدريبات التوافقية التي تم تطبيقها في البرنامج
المقترح مرفق (٧).

الأجهزة وأدوات القياس المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول.
- ميزان طبي معايير لتقدير وزن الجسم (كجم)
- كاميرا فيديو لتصوير المباريات.
- كور طبية بأوزان مختلفة
- أقماع.
- ساعة إيقاف stopwatch لحساب الزمن.
- شريط قياس.
- أحبال.
- كرات يد.

إعداد وتخطيط البرنامج التدريبي المقترح :

تم تصميم البرنامج التدريبي بناءً على ما أشارت إليه بعض المراجع العلمية، كمال الدين درويش وآخرون (١٩٩٨) (١٠)، مفتى إبراهيم (٢٠٠١) (١٧)، عماد الدين عباس. (٢٠٠٥) (٧).

أ- تحديد هدف البرنامج :

يهدف البرنامج الي تطوير وتنمية بعض القدرات التوافقية وتأثيرها علي فاعلية الهجوم الخاطف لدي ناشئي كرة اليد مواليد ٢٠٠٥/٢٠٠٦ تحت (١٦) سنة.

ب- تحديد محتوى البرنامج:

تم تحديد المحتوى الخاص بمتغيرات البحث من خلال حصر وتحليل المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة، ومنها كمال الدين درويش وآخرون (٢٠٠٢) (١٤)، منير جرجس (٢٠٠٤) (٢٠)، عماد الدين عباس وآخرون (٢٠٠٧) (١٣)، محمد خالد حمودة، وجمال كمال سالم (٢٠٠٨) (١٧) وهشام عبدالعزيز (٢٠١٠) (٢٣). وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج تحليل المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة قام الباحث بعمل استبيان لاستطلاع آراء الخبراء لتحديد أهم الاختبارات. مرفق (١) عن الآتي :

١- تحديد اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث وهي على النحو التالي :

- القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة

- القدرة علي بذل الجهد المناسب
- القدرة علي الحفاظ علي التوازن
- القدرة علي تقدير الوضع
- القدرة علي الربط الحركي

٢- تحديد اختبارات الهجوم الخاطف في كرة اليد قيد البحث :

- سرعة أداء الهجوم الخاطف الفردي في كرة اليد
- سرعة أداء الهجوم الخاطف الزوجي في كرة اليد
- تحمل أداء الهجوم الخاطف زوجي في كرة اليد

ولقد حرص الباحث في تحديد مجموعة الاختبارات المستخدمة على ما يلي:

- مناسبتها للمرحلة السنوية قيد البحث.
- سهولة الأداء والتنفيذ، وعدم تعقيد إجراءات القياس.
- مناسبتها لقياس وتقييم القدرات التوافقية والمهارية.

٣- التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي:

تم تحديد المحتوى الزمني للبرنامج من خلال الاسترشاد بالدراسات المرجعية المرتبطة وتحليلها والتي تناولت تأثير البرامج التدريبية كدراسة "روث كلاوس (٢٠٠٢) (٢٦)، واوليفر هنري وآخرون (٢٠٠٤) (٢٨)، عماد الدين عباس (٢٠٠٥) (١٢)، علي البيك وآخرون (٢٠٠٩) (١١)، مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٣) (١٩)، ياسر دبور" (٢٠١٦) (٢٥) وتحليل الدراسات التي تناولت تأثير البرامج التدريبية للناشئين كدراسة وفاء عبدالمجيد (٢٠٠٥) (٢٤) ونفين ممدوح (٢٠٠٥) (٢١) وجدول رقم (٤) يوضح آراء الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح والنسب المئوية لكل محور.

جدول (٤)

آراء الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح والنسب المئوية لكل محور (ن = ١٠)

النسبة المئوية	مجموع آراء الخبراء	محددات البرنامج
٩٠%	٩	فترة البرنامج ثلاثة شهور (١٢ أسبوع)

عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٤) وحدات	٩	%٩٠
فترة الإعداد العام (٣) أسابيع	٦	%٦٠
فترة الإعداد الخاص (٥) أسابيع	٧	%٧٠

تابع جدول (٤)
 آراء الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح والنسب المئوية لكل محور (ن = ١٠)

النسبة المئوية	مجموع آراء الخبراء	محددات البرنامج
%٧٠	٧	فترة ما قبل المنافسات (٤) أسابيع
%١٠٠	١٠	متوسط زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) ق
%٩٠	٩	متوسط زمن تدريبات القدرات التوافقية في الوحدة التدريبية (٢٥) ق
%٨٠	٨	وضع التدريبات التوافقية بعد الإعداد البدني الخاص
%١٠٠	١٠	طريقة التدريب المستخدمة (التدريب الفترى بنوعية)
%٩٠	٩	دورة الحمل الأسبوعية (١:٢)

يوضح جدول (٤) نسب آراء الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح وطبقاً للفترة المحددة في الخطة التدريبية للفريق تم تحديد المحتوى الزمني للبرنامج التدريبي وفقاً للآتي :

- زمن تطبيق البرنامج: الموسم التدريبي (٢٠١٨/٢٠١٩).
- فترة تطبيق البرنامج: في فترة الإعداد البدني العام والخاص وفترة ما قبل المنافسات وتبدأ من الأسبوع الأول وحتى الأسبوع الثاني عشر.
- ومن ثم تم تحديد التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي على النحو التالي :
- تحديد مدة البرنامج التدريبي (١٢) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام [- السبت - الأحد - الثلاثاء - الخميس].
- متوسط زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) دقيقة.
- متوسط زمن التدريبات التوافقية (٢٥) دقيقة.
- زمن التدريب في الأسبوع : ٤ وحدات × (١٢٠) دقيقة = ٤٨٠ دقيقة.

- زمن التدريب الكلي للبرنامج: ١٢ إسبوع \times ٤٨٠ دقيقة = ٥٧٦٠ دقيقة.
 - استخدام طرق التدريب الفكري (مرتفع ومنخفض الشدة)
 - التحكم في درجات الحمل واستخدام الأحمال التدريبية المناسبة (متوسط-عالي - أقصى).
 - تشكيل دورة الحمل بإتباع الطريقة التموجية (٢ : ١).
- ولقد قام الباحث بتقسيم زمن الوحدة التدريبية في اليوم، والأسبوع، والزمن الكلي خلال فترة تنفيذ البرنامج حيث بلغت الوحدات التدريبية (٤٨) وحدة تدريبية وأن الوحدة التدريبية تنقسم الي ثلاث أجزاء وهي الجزء التمهيدي (الإحماء) والجزء الرئيسي، والجزء الختامي (التهنئة). وقد تم تحديد زمن الجزء التمهيدي (١٠) دقائق والجزء الرئيسي (١٠٥) دقيقة والجزء الختامي (٥) دقائق، وذلك وفقا لبعض المراجع العلمية مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١) وخالد حمودة واخرون (٢٠١٦) (١٨ : ٢٧٣ - ٢٧٦) (١٦ : ١٥٠) وجدول (٥) يوضح توزيع أزمنا البرنامج التدريبي.

جدول (٥)

زمن أجزاء الوحدة التدريبية خلال فترة البرنامج

الزمن خلال فترة تنفيذ البرنامج		الزمن في الأسبوع (ق)	الزمن في الوحدة (ق)	الأزمنا أجزاء الوحدة
(ساعة)	(دقائق)			
٨ ساعات	٤٨٠	٤٠	١٠	الجزء التمهيدي (الإحماء)
٨٤ ساعة	٥٠٤٠	٤٢٠	١٠٥	الجزء الرئيسي
٤ ساعات	٢٤٠	٢٠	٥	الجزء الختام
٩٦ ساعة	٥٧٦٠	٤٨٠	١٢٠	الزمن الكلي

يوضح جدول (٥) الزمن الخاص بكل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية. وقام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي خلال الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية اليومية، والبالغ زمنها (١٠٥) دقيقة، وتحددت تدريبات القدرات التوافقية بزمن (٢٥) دقيقة خلال الوحدة التدريبية في فترة الإعداد الخاص وبزمن متدرج لأعلي خلال فترة الإعداد العام ومنخفض خلال فترة ما قبل المنافسات.

ثم تم تقسيم الزمن الكلي للجزء الرئيسي (٥٠٤٠ ق) علي أنواع الإعداد المختلفة (البدني- المهاري- الخططي) وكان التوزيع وفقا للنسب المئوية كما في جدول (٦).

جدول (٦) التوزيع الزمني والنسبي لمكونات الجزء الرئيسي للبرنامج التدريبي علي مدار الفترات التدريبية

المجموع	فترة ما قبل المنافسات (٤أسابيع)		فترة الإعداد الخاص (٥أسابيع)		فترة الإعداد العام (٣أسابيع)		فترات الموسم أجزاء الوحدة
	الزمن(ق)	النسبة	الزمن(ق)	النسبة	الزمن(ق)	النسبة	
٢٠١٦ ق	٤٨٣ ق	%٢٨,٧٥	١٠٢٣ ق	%٤٨,٧٢	٥١٠ ق	%٤٠,٤٨	الإعداد البدني
١٥١٢ ق	٤٧٥ ق	%٢٨,٢٧	٥٤٩ ق	%٢٦,١٤	٤٨٨ ق	%٣٨,٧٣	الإعداد المهاري
١٥١٢ ق	٧٢٢ ق	%٤٢,٩٨	٥٢٨ ق	%٢٥,١٤	٢٦٢ ق	%٢٠,٧٩	الإعداد الخططي
٥٠٤٠ ق	١٦٨٠ ق	%١٠٠	٢١٠٠ ق	%١٠٠	١٢٦٠ ق	%١٠٠	المجموع

يوضح جدول (٦) التوزيع الزمني والنسبي لمكونات الجزء الرئيسي للبرنامج التدريبي علي مدار الفترات التدريبية الثلاثة.
تقسيم زمن الإعداد البدني :

تم تقسيم زمن الإعداد البدني (٢٠١٦ ق) وفق آراء الخبراء من خلال تحديد زمن القدرات التوافقية داخل الوحدات التدريبية علي قسمين هما: (القدرات التوافقية = نسبة ٣٥%)

- زمن القدرات التوافقية = $2016 \times 35\% = 705,6$ ق مرفق (٦).
- زمن عناصر اللياقة البدنية المستخدمة في التدريب = $2016 \times 65\% = 1310,4$ ق.

تقسيم زمن الإعداد المهاري الي قسمين :

- المهارات الهجومية: بنسبة ٦٠% من الإعداد المهاري وبزمن (٩٠٧) ق.
- المهارات الدفاعية: بنسبة ٤٠% من الإعداد المهاري وبزمن (٦٠٥) ق مرفق (٦).

تقسيم زمن الإعداد الخططي الي :

- خطط هجومية: بنسبة ٥٠% من الإعداد الخططي بزمن (٧٥٦) ق.
- خطط دفاعية: بنسبة ٣٥% من الإعداد الخططي بزمن (٥٢٩) ق مرفق (٦).

- مواقف لعب تشبه المباراة : بنسبة ١٥% من الإعداد الخططي بزمن (٢٢٧) ق.

ويوضح مرفق (٧) توزيع نسب محتوى الإعداد (البدني- المهاري- الخططي) كما يوضح جدول (٧) النسب المئوية والتوزيع الزمني لفترة الإعداد خلال فترة تنفيذ البرنامج.

جدول (٧)

النسب المئوية والتوزيع الزمني لفترة الإعداد خلال فترة تنفيذ البرنامج

م	الأسبوع	الإعداد البدني			الإعداد المهاري		الإعداد الخططي	
		النسب المئوية	زمن التدريبات التوافقية	زمن عناصر اللياقة البدنية	النسب المئوية	زمن المهارات الهجومية والدفاعية	النسب المئوية	زمن الخطط الهجومية والدفاعية ومواقف اللعب
١	الأول	٤٠,٥%	-	٧٠ ق	٣٩,٥%	٦٦ ق	٢٠%	٨٤ ق
٢	الثاني	٤٠,٥%	-	٧٠ ق	٣٨,٥%	٦٦ ق	٢١,٢%	٨٤ ق
٣	الثالث	٤٠,٥%	٤٠ ق	٣٠ ق	٣٨,٥%	٦٦ ق	٢١,٢%	٨٩ ق
٤	الرابع	٥١,٤%	١٠٠ ق	١٦ ق	٢٥,٧%	١٠٨ ق	٢٢,٩%	٧٦ ق
٥	الخامس	٤٩,٣%	١٠٠ ق	٠٧ ق	٢٦,٤%	١١١ ق	٢٤,٣%	١٠٢ ق
٦	السادس	٤٧,٦%	١٠٠ ق	١٠٠ ق	٢٦,٧%	١١٢ ق	٢٥,٧%	٩٣ ق
٧	السابع	٤٧,٦%	١٠٠ ق	١٠٠ ق	٢٦,٢%	١١٠ ق	٢٦,٢%	٨٣ ق
٨	الثامن	٤٧,٦%	١٠٠ ق	١٠٠ ق	٢٥,٧%	١٠٨ ق	٢٦,٧%	٨٧ ق
٩	التاسع	٣٥,٧%	٤٦ ق	٠٤ ق	٢٦,٤%	١١١ ق	٣٧,٩%	١١٩ ق
١٠	العاشر	٣١%	٤٠ ق	٩٠ ق	٢٦%	١٠٩ ق	٤٣%	١٣٦ ق
١١	الحادي عشر	٢٦,٢%	٤٠ ق	٧٠ ق	٢٨,٨%	١٢١ ق	٤٥%	١٤٤ ق
١٢	الثاني عشر	٢٢,١%	٤٠ ق	٥٣ ق	٣١,٩%	١٣٤ ق	٤٦%	١٣٣ ق
	المجموع		٧٠٦ ق	١٣١٠ ق		١٥١٢ ق		١٢١٠ ق

يوضح جدول (٧) النسب المئوية والتوزيع الزمني لفترة الإعداد (البدني- المهاري- الخططي) خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح طرق التدريب المستخدمة:

استخدم الباحث طريقة التدريب الفترى بشقية [مرتفع الشدة/ منخفض الشدة] لما تتميز به تلك الطريقة بمتغيرات يمكن من خلالها التنوع في أساليب التدريب من حيث (الشدة- الحجم- فترات الراحة) ومن خلال التحكم في هذه المتغيرات يتم توجيه الحمل للارتقاء بدرجة الأحمال التدريبية ما بين الحمل المتوسط إلى الحمل الأقصى (٥٠% : ٩٥%). (٣ : ١٠٥) (٤ : ١٠٩) **درجات الحمل المستخدمة:**

تم تحديد الحمل التدريبي بما يتناسب مع مستوى الناشئين وفترة التدريب، مع مراعاة الفروق الفردية والارتفاع التدريجي بدرجة الحمل من خلال زيادة سرعة الأداء، أو تقليل فترات الراحة. وتم استخدام الأحمال التدريبية على النحو التالي :

- حمل متوسط [٥٠% : أقل من ٧٥%]
- حمل عالي [٧٥% : أقل من ٨٥%]
- حمل أقصى [٨٥% : أقل من ١٠٠%]

تشكيل حمل التدريب :

اعتمد الباحث على مبدأ التدرج في زيادة الأحمال التدريبية والتقدم بها بشكل تموجي متبع تشكيل حمل (٢:١) بحيث يكون (٢) حمل عالي يعقبه (١) حمل منخفض مما يمنع الارتفاع المتتالي بدون فترات راحة، ومن ثم عدم الوصول الي الحمل الزائد، ويوضح جدول (٨) ديناميكية تشكيل أحمال التدريب داخل البرنامج التدريبي خلال فترة الإعداد العام والخاص وما قبل المنافسات، كما يوضح جدول (٩) تشكيل حمل التدريب في البرنامج التدريبي كامل.

جدول (٨)

ديناميكية تشكيل أحمال التدريب داخل البرنامج التدريبي خلال فترة الإعداد العام والخاص وما قبل المنافسات

المرحلة		الإعداد العام				الإعداد الخاص				ما قبل المنافسات			
الأسابيع		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي	الثاني عشر
درجة الحمل													
أقصى													
٨٥% فأكثر													
عالي													
٨٥:٧٥%													
متوسط													

- ثم تم تحديد فترات الإعداد ومدتها ثلاثة أشهر (١٢) أسبوع وتم تقسيمهم الي ثلاث مراحل كالاتي :
- مرحلة الإعداد العام ومدتها (٣) أسابيع وهدفها (الإعداد للبرنامج التدريبي المقترح).
 - مرحلة الإعداد الخاص ومدتها (٥) أسابيع وهدفها (تنفيذ البرنامج التدريبي).
 - مرحلة ما قبل المنافسات ومدتها (٤) أسابيع وهدفها (تنفيذ وإنهاء البرنامج التدريبي).

جدول (٩)

ديناميكية تشكيل أحمال التدريب داخل دورات الحمل للبرنامج التدريبي ككل

المرحلة		الإعداد العام				الإعداد الخاص				ما قبل المنافسات			
الأسابيع		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
المتغيرات													
أقصى		٨٥%											
عالي		٨٥:٧٥%											
متوسط		٧٥:٦٥%											
مجموع زمن التدريب بالدقائق		٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠
		١٤٤٠				٢٤٠٠				١٩٢٠			
		٥٧٦٠ ق											

تخطيط الوحدات التدريبية:

- قام الباحث بإجراء تطبيق عدد (٢) وحدة تدريبية علي عينة الدراسة الاستطلاعية وهدفت الي :
- التأكد من إمكانية تطبيق البرنامج التدريبي ومناسبته للعينة قيد البحث.
 - تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بمحتوي البرنامج وذلك من خلال تحديد:
 - زمن الأداء - زمن الراحة - نوع الراحة - عدد التكرارات
 - نسبة العمل للراحة، ويوضح جدول (١٠) تقنين أحمال البرنامج التدريبي.

جدول (١٠)

تقنين أحمال البرنامج التدريبي وفق طريقة التدريب الفتري

معدل النبض	اتجاه العمل	نوع الراحة	زمن الراحة	زمن الأداء	تكرار	شدة الحمل %	درجة الحمل	طريقة التدريب
من ١٦٠:١٤٠ ن/ق	هوائي	نشطة	من ١:نسبة العمل للراحة	من ١٢٠ث:٦٠ث	٤ تكرارات مجموعة واحدة	٦٥ : ٧٥%	متوسط	فتري منخفض الشدة
من ١٩٠:١٦٠ ن/ق	لاهوائي مشترك		من ٢:١ نسبة العمل للراحة	من ١٢٠:٣٠ث	من ٤-٦ تكرارات في مجموعتين	٧٥ : ٨٥%	عالي	فتري مرتفع الشدة
من ١٩٠ ن/ق	لاهوائي فوسفاتي		من ٣:١ نسبة العمل للراحة	من ٣٠:١٠ ث	٥ تكرارات من ١٠:٥ مجموعات	٨٥ فأكثر	أقصى	

الدراسات الأساسية:

القياس القبلي :

تم تصوير ثلاث مباريات رسمية (للعينة قيد البحث) لقياس مستوي الفاعلية للهجوم الخاطف في الفترة من ٢٠١٨/١٢/١٣ الي ٢٠١٩/٣/٧ م مرفق (٢).

ثم تم إجراء القياس القبلي للاختبارات القدرات التوافقية قيد البحث واختبارات الهجوم الخاطف قبل بدأ تنفيذ البرنامج علي العينة الأساسية في الفترة من ٢٠١٩/٦/١٨ الي ٢٠١٩/٦/٢٠ م. وذلك علي النحو التالي:

- اليوم الأول والثاني: اختبارات القدرات التوافقية.

- اليوم الثالث: اختبارات الهجوم الخاطف.

تنفيذ البرنامج التدريبي:

استغرق تنفيذ البرنامج (١٢ أسبوع) في الفترة من ٢٠١٩/٦/٢٢ الي ٢٠١٩/٩/١٠ م علي عينة البحث الأساسية وبواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية (٤٨) وحدة أيام السبت، الأحد، الثلاثاء، الخميس من كل أسبوع.

القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي للاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي علي العينة قيد البحث في الفترة من ٢٠١٩/٩/١٤ الي ٢٠١٩/٩/١٦ م، لجميع الاختبارات قيد البحث اختبارات القدرات التوافقية،

واختبارات الهجوم الخاطف، بنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف وكانت علي النحو التالي.

- اليوم الأول والثاني : اختبارات القدرات التوافقية.

- اليوم الثالث : اختبارات الهجوم الخاطف.

المعالجات الإحصائية :

تحقيقاً للأهداف البحث واختبار فروضه استخدم الباحث في معالجة

البيانات إحصائياً البرنامج الإحصائي SPSS وقد استخدم المعالجات

الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي (س). - الانحراف المعياري (ع).

- معامل الالتواء (ل). - معامل الارتباط (ر).

- معامل الصدق. - اختبار (ت)

- النسبة المئوية نسبة التحسن %.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج- الفرض الأول :

جدول (١١)

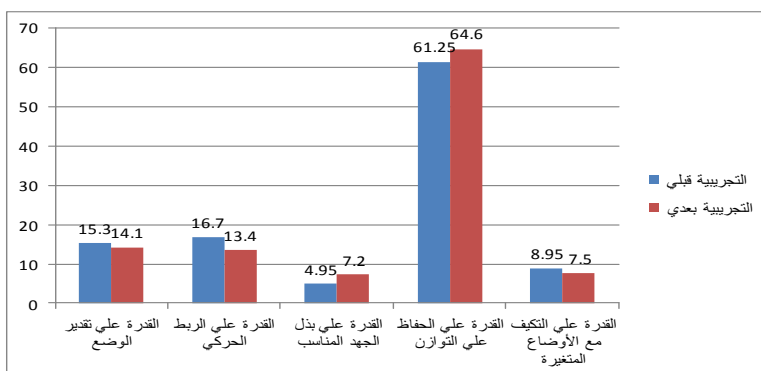
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها في الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لبعض اختبارات القدرات التوافقية (ن = ٢٠)

مستوى الدلالة عند معنوية (٠.٠١)	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
دالة	٣,٣٣٥	١,٤٨	١٤,١٠	٠,٨٠	١٥,٣٠	القدرة علي تقدير الوضع (ث)
دالة	٧,٥٧	١,٨١	١٣,٤٠	٠,٩٢	١٦,٧٠	القدرة علي الربط الحركي (ث)
دالة	٨,٣٢	٠,٦٩	٧,٢٠	٠,٩٩	٤,٩٥	القدرة علي بذل الجهد المناسب (درجة)
دالة	١٢,٢٢	٠,٨٢	٦٤,٦٠	٠,٧١	٦١,٢٥	القدرة علي الحفاظ علي التوازن (درجة)
دالة	٦,٤٩	٠,٧٦	٧,٥٠	٠,٦٠	٨,٩٥	القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة (ث)

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠١) = (٢,٨٦)

يتضح من الجدول رقم (١١) أن قيمة (ت) المحسوبة لبعض اختبارات القدرات التوافقية (القدرة علي تقدير الوضع- القدرة علي الربط الحركي- القدرة علي بذل الجهد المناسب- القدرة علي الحفاظ علي التوازن- القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة) قيد البحث أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠١) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث والشكل التالي يوضح ذلك.

شكل (١)



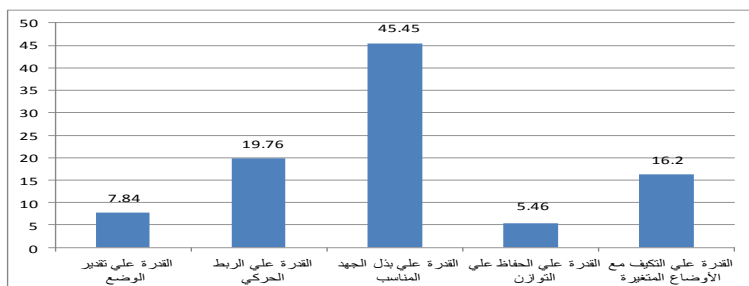
الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في بعض اختبارات القدرات التوافقية

جدول (١٢)

نسبة التحسن بين القياسات القبلي والبعدي لمجموعة البحث في بعض اختبارات القدرات التوافقية (ن=٢٠)

المتغيرات	المتوسط الحسابي للقياس القبلي	المتوسط الحسابي للقياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
القدرة على تقدير الوضع (ث)	١٥,٣٠	١٤,١٠	١,٢	٧,٨٤%
القدرة علي الربط الحركي (ث)	١٦,٧٠	١٣,٤٠	٣,٣	١٩,٧٦%
القدرة علي بذل الجهد المناسب (درجة)	٤,٩٥	٧,٢٠	٢,٢٥	٤٥,٤٥%
القدرة علي الحفاظ علي التوازن (درجة)	٦١,٢٥	٦٤,٦٠	٣,٣٥	٥,٤٦%
القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة (ث)	٨,٩٥	٧,٥٠	١,٤٥	١٦,٢٠%

يتضح من جدول (١٢) وجود نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في بعض اختبارات القدرات التوافقية وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبار القدرة علي بذل الجهد المناسب وبلغت $45,45\%$ وكانت أقل نسبة تحسن في اختبار القدرة علي الحفاظ علي التوازن وبلغت $5,46\%$. والشكل التالي يوضح ذلك.



شكل (٢)
نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث
في بعض اختبارات القدرات التوافقية

نتائج الفرض الثاني :

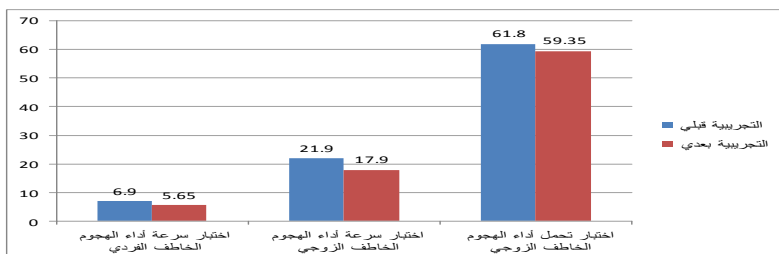
جدول (١٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها في الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لبعض الاختبارات المهنية ن=٢٠

مستوى الدلالة عند معنوية (٠,٠١)	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
دالة	٤,١٩	٠,٨٧	٥,٦٥	٠,٩١	٦,٩٠	اختبار سرعة أداء الهجوم الخاطف الفردي (ث)
دالة	١٨,٣٧	٠,٧١	١٧,٩٠	٠,٧١	٢١,٩٠	اختبار سرعة أداء الهجوم الخاطف الزوجي (ث)
دالة	١٣,٢٧	٠,٧٤	٥٩,٣٥	٠,٦٩	٦١,٨٠	اختبار تحمل أداء الهجوم الخاطف الزوجي (ث)

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠١) = (٢,٨٦)

يتضح من الجدول رقم (١٣) أن قيمة (ت) المحسوبة لبعض الاختبارات المهارية (اختبار سرعة أداء الهجوم الخاطف الفردي، اختبار سرعة أداء الهجوم الخاطف الزوجي، اختبار تحمل أداء الهجوم الخاطف الزوجي) قيد البحث أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠١) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث والشكل التالي يوضح ذلك.



شكل (٣)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض الاختبارات المهارية

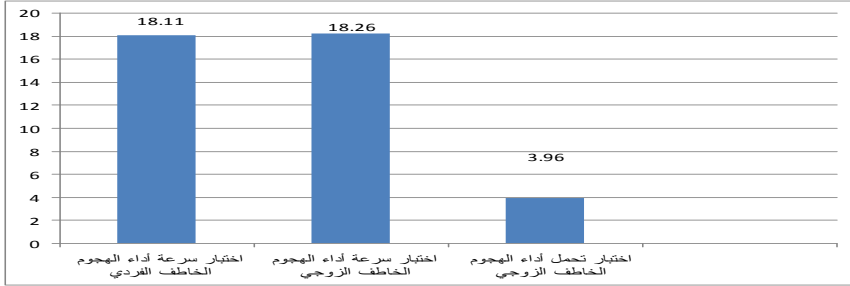
جدول (١٤)

نسبة التحسن بين القياسات القبلي والبعدي لمجموعة البحث في بعض الاختبارات المهارية

المتغيرات	المتوسط الحسابي للقياس القبلي	المتوسط الحسابي للقياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
اختبار سرعة أداء الهجوم الخاطف الفردي (ث)	٦,٩٠	٥,٦٥	١,٢٥	١٨,١١%
اختبار سرعة أداء الهجوم الخاطف الزوجي (ث)	٢١,٩٠	١٧,٩٠	٤	١٨,٢٦%
اختبار تحمل أداء الهجوم الخاطف الزوجي (ث)	٦١,٨٠	٥٩,٣٥	٢,٤٥	٣,٩٦%

يتضح من جدول (١٤) وجود نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في بعض الاختبارات المهارية وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبار سرعة أداء الهجوم الخاطف الزوجي وبلغت ٨,٢٦% وكانت أقل نسبة

تحسن في اختبار تحمل أداء الهجوم الخاطف الزوجي وبلغت ٣,٩٦%. والشكل التالي يوضح ذلك.



شكل (٤)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة ال في بعض الاختبارات المهارية

ولقياس حجم التأثير الذي أحدثته التدريبات في الاختبارات التوافقية والمهارية قام الباحث بحساب مربع إيتا (η^2)، حيث يدل التأثير الذي يفسر حوالي (٠,٠١) من التباين الكلي على تأثير ضئيل، بينما يدل التأثير الذي يفسر (٠,٠٦) من التباين الكلي على تأثير متوسط في حين يدل التأثير الذي يفسر حوالي (٠,١٥) فأكثر على تأثير كبير، وهذا ما يوضحه الجدول التالي.

جدول (١٥)

مربع (η^2) ومقدار حجم تأثير البرنامج التدريبي

المتغيرات	قيم "ت"	(η^2)	مقدار حجم التأثير
القدرة على تقدير الوضع (ث)	٣,٣٣٥	٠,٣٧	كبير
القدرة على الربط الحركي (ث)	٧,٥٧	٠,٧٥	كبير
القدرة على بذل الجهد المناسب	٨,٣٢	٠,٧٨	كبير
القدرة على الحفاظ على التوازن	١٢,٢٢	٠,٨٨	كبير
القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	٦,٤٩	٠,٦٨	كبير
اختبار سرعة أداء الهجوم الخاطف الفردي	٤,١٩	٠,٤٨	كبير
اختبار سرعة أداء الهجوم الخاطف الزوجي	١٨,٣٧	٠,٩٤	كبير
اختبار تحمل أداء الهجوم الخاطف الزوجي	١٣,٢٧	٠,٩٠	كبير

يتضح من جدول (١٥) أن قيمة (η^2) لحجم تأثير البرنامج التدريبي في

الاختبارات التوافقية والمهارية

يتضح من جدول (١٥) أن قيمة (η^2) لحجم تأثير البرنامج التدريبي في الاختبارات التوافقية والمهارية بلغت (٠,٣٧، ٠,٧٥، ٠,٧٨، ٠,٨٨، ٠,٦٨، ٠,٤٨، ٠,٩٤، ٠,٩٠) على التوالي وهو حجم تأثير كبير؛ وهذا يعني أن نسبة التباين الحقيقي للبرنامج التدريبي في الاختبارات التوافقية والمهارية تصل إلى (٣٧%، ٧٥%، ٨٨%، ٦٨%، ٤٨%، ٩٤%، ٩٠%) على التوالي.

ثانياً مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

أظهرت نتائج البيانات التي تضمنها جدول (١١) والشكل رقم (١) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض متغيرات القدرات التوافقية ولصالح القياس البعدي حيث بلغت الفروق بين القياسيين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث الفروق في القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات الخاصة بالقدرات التوافقية هو خضوع عينة البحث الي التدريب ولمدة (١٢) أسبوع وواقع أربع وحدات تدريبية أسبوعياً أدي الي وصول أفراد عينة البحث الي مرحلة التكيف للأحمال المرتفعة والذي ساهم في تحسن القدرات التوافقية (قيد البحث) بشكل جيد، حيث أشتمل البرنامج التدريبي المقترح علي تدريبات لتنمية بعض القدرات التوافقية (القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة- القدرة علي بذل الجهد المناسب- القدرة علي الحفاظ علي التوازن- القدرة علي تقدير الوضع- القدرة علي الربط الحركي)، من خلال ما تتطلبه هذه القدرات من سرعة ودقة وما يصاحبها من الدورنات والتغيير المفاجئ في الاتجاهات.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "أحمد شادي النمر" (٢٠١٠) (٢) في أن البرنامج التدريبي المقترح أثر تأثير إيجابي علي تحسين مستوي القدرات التوافقية لدي مجموعة البحث التجريبية.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ماذكرته هبة عبدالعظيم حسن (٢٠٠٤) (٢٢) في أن انتظام اللاعبين في التدريب دون انقطاع بالإضافة الي وجود

مدرب مؤهل وذو خبرة بالعملية التدريبية له الأثر الإيجابي في تلك الفروق وكذلك نسب التحسن بالنسبة للقدرات التوافقية.

كما تظهر نتائج جدول رقم (١٢) والشكل رقم (٢) مقدار نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القدرات التوافقية (قيد البحث) حيث وجد الباحث أن مقدار نسب التحسن في جميع القياسات البعدية قد حققت دلالة إحصائية في جميع المتغيرات حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٥٤،٥%) الي (٤٥،٤٥%)، مما يدل علي تقدم عينة البحث في تلك المتغيرات والتي تحققت من خلال تنفيذ البرنامج التدريبي.

ويتفق ذلك مع كلا من "أحمد شادي النمر" (٢٠١٠) (٢) وراجح فوزي أحمد" (٢٠١٢) (٧) وراكزك "Raczek" (٢٠٠٢) (٣٠) و زاك ودودا Zak & Dude" (٢٠٠٣) (٣٢) في أن التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي أدت الي تنمية القدرات التوافقية.

وفي ضوء النتائج التي أسفرت عنها جداول (١١) (١٢) يتحقق الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص علي أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية (القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة- القدرة علي بذل الجهد المناسب- القدرة علي الحفاظ علي التوازن- القدرة علي تقدير الوضع- القدرة علي الربط الحركي) ولصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

أظهرت نتائج البيانات التي تضمنها جدول (١٣) والشكل رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض متغيرات المهارية ولصالح القياس البعدي حيث بلغت الفروق بين القياسيين عند مستوي ٠.٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث أن إيجابية النتائج في اختبارات الهجوم الخاطف وفاعلية الهجوم الخاطف (الفردى والموسع) في المباريات الي ماحققة تدريبات القدرات

التوافقية وتدريبات الهجوم الخاطف في ضوء القدرات التوافقية التي اعتمد عليها البرنامج التدريبي المقترح مما يؤكد علي أهمية تلك التدريبات ودورها الفعال في تطوير الهجوم الخاطف لدي ناشئي كرة اليد.

كما يعزو الباحث أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية (الهجوم الخاطف) نتيجة تأثير تدريبات القدرات التوافقية لما لها من أهمية كبيرة في استثارة لدوافع الناشئين مما أدى الي زيادة إقبالهم علي الأداء بكل كفاءة خلال فترة البرنامج التدريبي حيث اشتملت هذه التدريبات علي مجموعة كبيرة ومتنوعة من الواجبات الحركية في كرة اليد.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة "تفين ممدوح محمد" (٢٠٠٥) (٢١) أن البرنامج التدريبي أدى تحسين سرعة الأداء الهجومي وفاعلية الهجوم الخاطف لناشئي كرة السلة.

كما يؤكد جلال سالم (٢٠٠٤) أن الهجوم الخاطف يعد من أهم مراحل الهجوم الناجح في كرة اليد فهو أسرع طريقة هجومية لتسجيل الأهداف وهو أحد أنواع خطط الهجوم الهامة التي تميز الفرق وتعمل علي إحراز الفارق في النتائج (٥: ٢٠٤).

كما تظهر نتائج جدول رقم (١٤) والشكل رقم (٤) مقدار نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية (قيد البحث) حيث وجد الباحث أن مقدار نسب التحسن في جميع القياسات البعدية قد حققت دلالة إحصائية في جميع المتغيرات حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٩٦,٣%) الي (٢٦، ١٨%)، مما يدل علي تقدم عينة البحث في تلك المتغيرات والتي تحققت من خلال تنفيذ البرنامج التدريبي.

ويرجع الباحث أن التطور في فاعلية الهجوم الخاطف في المباريات يرجع الي نتيجة التحسن في مستوي اللاعبين الناشئين في القدرات التوافقية المرتبطة بالهجوم الخاطف كالقدرة علي بذل الجهد المناسب والقدرة علي تغير الوضع،

والقدرة علي الربط الحركي، مما يزيد من فاعلية اللاعبين أثناء الهجوم الخاطف خلال المباراة.

ويتفق ذلك مع كلا من "نفين ممدوح محمد (٢٠٠٥) (٢١)، طارق محمد سالم (٢٠٠٧) (٨) وياناكوس Yannakos (٢٠٠٥) (٣١) ورومان كالين Roman calin (٢٠٠٩) (٢٩) في أن التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي أدت الي تنمية القدرات التوافقية وبالتالي تحسين الأداء المهاري في كرة اليد.

وتشير نتائج الدراسة الحالية الي أن تطوير القدرات التوافقية يؤثر علي فاعلية الهجوم الخاطف (الفردى والموسع) بشكل إيجابى في الاختبارات الخاصة به وكذلك علي فاعلية الهجوم الخاطف خلال المباريات التنافسية. وبذلك يتحقق الفرض الثانى الذى ينص علي: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى في فاعلية الهجوم الخاطف (الفردى-الجماعى) قيد البحث ولصالح القياس البعدى.

الإستخلاصات :

- في ضوء أهداف البحث وفروضه وإجراءاته أمكن التوصل الي :
- أدي البرنامج التدريبي المقترح الي تحسن المتغيرات (القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة- القدرة علي بذل الجهد المناسب- القدرة علي الحفاظ علي التوازن- القدرة علي تقدير الوضع- القدرة علي الربط الحركي) لناشئى كرة اليد.
 - أدي تحسن متغيرات القدرات التوافقية الي تحسن الأداء المهارى (الهجوم الخاطف الفردى والزوجى) في كرة اليد.

التوصيات :

- تطبيق البرنامج التدريبي علي أعمار سنوية مختلفة للارتقاء بمستوياتهم المهارية في كرة اليد.
- إجراء المزيد من الأبحاث علي القدرات التوافقية الهامة وطبيعة تطورها في الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية المختلفة.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أبو العلا عبدالفتاح (٢٠١٦): التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢- أحمد شادي النمر (٢٠١٠): تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية علي بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٣- أمر الله البساطي (٢٠٠٠): أسس الإعداد المهارى والخططي في كرة القدم ناشئين، كبار، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٤- أميرة حسن محمود (٢٠٠٨): الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٥- جلال جمال سالم (٢٠٠٢): كرة اليد الحديثة (أسس وتطبيقات)، دار الفضائية.
- ٦- خالد فريد زيادة (٢٠٠٧): تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية علي بعض مظاهر الانتباه ومستوي الأداء الفني لناشئ الجودو، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٧- راجح فوزي أحمد (٢٠١٢): تأثير القدرات التوافقية الخاصة على بعض الأداءات المهارية الهجومية المركبة لناشئ كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.

٨- طارق محمد سالم (٢٠٠٧): فاعلية الهجوم الخاطف للفريق القومي المصري والفرق القومية الحاصلة علي المراكز الأربعة في مباريات بطولة العالم لكرة اليد رجال من عام ١٩٩٧م الي ٢٠٠٧م، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

٩- عصام الدين عبدالخالق (٢٠٠٣): التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، نظريات وتطبيقات، ط١٢، منشأة المعارف، القاهرة.

١٠- عفت رشاد، سعيد عبدالمنعم (٢٠١٦): المنظومة الفنية للإدارة نشاط الاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠١٦/٢٠١٧م.

١١- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس، محمد أحمد عبده (٢٠٠٩): الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات، تخطيط التدريب الرياضي، الجزء الرابع، منشأة المعارف، الإسكندرية.

١٢- عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٥): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات- تطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية.

١٣- عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت محمود عبد العال (٢٠٠٧): تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم- تدريب، ط١، دار الكتاب للنشر، القاهرة.

١٤- كمال الدين درويش، قذري سيد مرسي، عماد الدين عباس (٢٠٠٢): القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، الطبعة الأولى.

- ١٥- **محمد توفيق الويللي (٢٠٠١):** كرة اليد- تعليم- تدريب- تكتيك، دار GMS القاهرة.
- ١٦- **محمد خالد حمودة، أشرف كامل (٢٠١٦):** تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين في كرة اليد، ماهي للنشر والطباعة، الإسكندرية.
- ١٧- **محمد خالد حمودة، جلال كمال سالم (٢٠٠٨):** الهجوم والدفاع في كرة اليد، ط١، شركة ماكس جروب.
- ١٨- **مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١):** التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق قيادة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٩- **مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٣):** المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العلمية، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٢٠- **منير جرجس إبراهيم (٢٠٠٤):** كرة اليد للجميع- التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢١- **نفين ممدوح محمد (٢٠٠٥):** برنامج تدريبي مقترح لتحمل سرعة الأداء الهجومي وفقا للاستكشاف التقني لفاعلية الهجوم الخاطف في كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٢٢- **هبة عبدالعظيم حسن (٢٠٠٥):** تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن علي القدرات التوافقية ومستوي الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢٣- **هشام أحمد عبدالعزيز (٢٠١٠):** تخطيط برنامج تدريبي لتنمية فاعلية بعض متطلبات الأداء الخططي الدفاعي ضد الهجوم الخاطف في كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.

٢٤- وفاء محمد عبدالمجيد (٢٠٠٥): تخطيط برنامج تدريبي لتنمية فاعلية بعض متطلبات الأداء الخططي الدفاعي ضد الهجوم الخاطف في كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

٢٥- ياسر محمد دبور (٢٠١٦): الإعداد البدني في كرة اليد، أبو ظاهر جروب للطباعة الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 26- Klaus Roth, Michael Baus, Stefanie Faden Und Fabian Neunstöcklin (2002): Wie Trainiert Man Die Taktischen Leistungsvoraussetzungen.
- 27- Krug- g. Hartmann.c. Sechnable. G (2002): Development as parts of the theory of movement theory of sports motor ability. approaches. to. the future development of sports foundation of the scientific discipline (sohonorf) 32 (2) 2002 131 – 146 total no of pages 16.
- 28- Oliver Homer, Thomas Hermann And Christian Grunow (2004): Signification Of Group Behavior For Analysis and Training Of Sports Tactics, at
- 29- Roman calin (2009): the analysis of the efficiency of using fast breaks in female handball during

- the world championship in china 2009
master, faculty of physical Education and
Sport , University of Oradea , Romania.
- 30- Raczek. J., (2002):** Entwicklunge – Veranderungen der
motorischen Leistungsfahigkeit der
Schulgugend. In : Sport wissenschaft (32) 2,
201-216 ,2002.
- 31- Yiannakos, & Sileloglon, p & Geronimo's, V &
Triantafillou, P & Armadas, V & Kelli's
(2005):** Analysis and comparison of fast
break in top level handball matches",
International journal of performance
Analysis in sport, volume 5 Number 3,
December, University of Wales Institute,
Cardiff.
- 32- Zak, St, and H. Dude. (2003):** Level Of Coordinating
Ability But Eut Efficiency Of Game OF
Young football players., theory and practice
of physical Culture 2 , 225-237, 2003.