

تأثير استخدام التدريبات النوعية وفقاً للخصائص الكينماتيكية على مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح لناشئى كرة اليد

*م.د/ ريهام محمد عبد الستار حنيش

المقدمة ومشكلة البحث:

أن التقدم الحاصل فى المجال الرياضى بشكل عام ، وفى الرياضات الجماعية بشكل خاص يتضح جلياً فى إرتفاع مستوي الأداء بشكل كبير ، ويدل ذلك على تطور عملية التدريب الرياضى تطوراً كبيراً فى السنوات الأخيرة بما تتضمنه من أساليب تدريبية ، وإمكانيات مادية ، ووسائل قياس قد حققت قفزة نوعية فى الرياضات الجماعية.

وتهدف البحوث والدراسات الخاصة بالميكانيكا الحيوية للوصول إلى ما يسمى بالتكنيك المثالي على اعتبار أن التكنيك عملاً معقداً للأفعال الحركية القائمة على الإستخدام الأمثل للإمكانيات ، والقدرات الحركية للاعب كما أن دراسة العلاقات المتبادلة بين التركيب البيوميكانيكى للأداء الأمثل ، وبين مختلف صيغ وأشكال التمرينات ، والوسائل التدريبية المستخدمة تسهم فى الاختيار الصحيح لأكثر هذه التمرينات مناسبة للاعبى المستويات العالية.(3: 57)

وفى الآونة الأخيرة ظهرت إتجاهات حديثة تشير إلى نوع من التدريبات . تسمى التدريبات النوعية أو التمرينات الغرضية ، حيث تساعد هذه التدريبات على الارتقاء بمستوي العديد من الأداءات المهارية فى الأنشطة الرياضية المختلفة، وهذا النوع من التدريبات الذي يصل إلى أقصى درجات التخصص فى تنمية الأداء المهاري ، والبدني كما ونوعاً ، وتوقيتاً للأداء وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات داخل الأداء المهارى لممارسي نوع النشاط الرياضي.(11:11)

ويتفق كل من : كومي بيتر **Komi Beter (2002)**، عصام عبد الخالق (2005) أن التدريبات النوعية هي تلك الحركات الرياضية التي تتشابه فى تكوينها من حيث تركيب الأداء المهارى من قوة وسرعة والمسار الزمني للقوة، وكذلك اتجاه العمل العضلي فيها مع تلك الحركات المؤداة، ولذلك فهي تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسى للرياضي لتطوير الحالة التدريبية للفرد، بحيث تكون حركة الفرد مناسبة لنوع النشاط الرياضي التخصصي، من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الأداء

* مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية.

الحركي واتجاهه، ويجب الاهتمام بها في فترتي الإعداد والمنافسات، وتكون وظيفة التدريبات النوعية هي تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس، والإتقان للأداء الحركي للنشاط الممارس، وتطبيقه في أشكال مختلفة بتطوير مكونات مهارة للنشاط الممارس من أجل التطوير السريع لها. (219:36)،(14 : 21)

ويتفق كل من : **محمد بريقع وخيرية السكرى (2002)**، و**عماد الدين عباس (2005)** أن استخدام التدريبات النوعية تحتاج إلى مجهود عالي لدى القائمين بعملية التدريب ، وضرورة تصميم التدريبات النوعية وفقاً لنموذج الحركة المستخدمة في المسابقات ، والتعرف على التفاصيل الدقيقة للمهارات الحركية المختلفة مع معرفة العضلات العاملة في المهارة ، واتجاه العمل العضلي لتحسين الأداء المهارى.(98:24)(15:23)

ويشير **عماد الدين عباس ومدحت الشافعى (2017)** أن مهارة التصويب الناجح تُعتبر الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة ، بل أن المهارات وخطط اللعب الهجومية ، بأنواعها المختلفة تصبح عديمة الجدوى . إذا لم تنتهى وتتوج فى النهاية بالتصويب الناجح على المرمى.(16 : 29)

ويذكر **منير جرجس (2004)** أن مهارة التصويب بالوثب الطويل في كرة اليد من المهارات الحركية المليئة بالحركات المعقدة ، والتي تتطلب قدر كبير من التوافق العضلي العصبي في شكل الاستخدام الدقيق لحركات القدمين ، والذراعين ، والجذع أثناء الأداء.(30 : 103)

ويضيف **جلال سالم (2012)** أنه من واجبات إعداد الجناح هو الجرى الديناميكي بين المدافعين بالكرة أو بدون الكرة لانشغال المدافع وتكسير الحائط الدفاعي ، وبهذا فهو يفتح ثغرات للاعبى الإرتكاز ، ولاعبى الظهير للاختراق والتصويب.(7:203)

ومن خلال خبرة الباحثة العلمية والعملية فى كرة اليد لاحظت أن هناك قصور شديد فى التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح لناشئى كرة اليد تحت (18) سنة بأندية منطقة المنوفية لكرة اليد ، وقد يرجع السبب وراء ذلك إلى ندرة البرامج التدريبية النوعية لناشئى كرة اليد تحت (18) سنة ، وأن البرامج التدريبية المطبقة على ناشئى كرة اليد تتعامل بأساليب تدريبية تقليدية مما أثر بالسلب على مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل الأمر الذى جعل الباحثة تفكر جدياً فى إيجاد حل علمى لهذه المشكلة ، هذا بالإضافة إلى إغفال القائمين على العملية التدريبية عن استخدام الطرق والأساليب العلمية الحديثة المستخدمة فى تطوير مستوى الأداء المهارى لناشئى كرة اليد، كما لاحظت الباحثة

عدم قدرة المدربين على وضع التدريبات النوعية ، وكيفية إختيار التدريبات النوعية الفعالة ، والمؤثرة في تطوير مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح لناشئى كرة اليد تحت (18) سنة.

ومن خلال إطلاع الباحثة على العديد من الدراسات المرجعية المرتبطة بموضوع البحث الحالى مثل دراسة كل من : أدهم نبيل إسماعيل (2017)(4)، وليد صالح عبد الجواد (2017) (31) ، إبراهيم محمد قدرى (2018) (1)، محمد السعودى محمد (2018) (22)، منى صلاح عبد الونيس (2018) (29)، حسين البسيونى محمد (2019) (8)، عمر محمد مرسى (2019)(17)، كريم راشد أحمد (2019) (19)، محمد عبد الحكيم محمد (2019) (28) تبين له عدم وجود دراسة علمية واحدة - فى حدود علم الباحثة - تناولت هذا الإتجاه على ناشئى كرة اليد مما أسترعى إنتباه الباحثة لتناول هذه الدراسة بطريقة علمية تطبيقية ، ومن هنا تبلورت مشكلة البحث لمحاولة الإرتقاء بمستوى أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل ، وزيادة فاعليته من خلال وضع تدريبات نوعية ، والتي تتشابه في طريقة أدائها وتكوينها الحركي من حيث (المسار - الإرتفاع) مع طبيعة أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل في ضوء مؤشرات بعض الأسس الميكانيكية.

ولذا تعتبر هذه الدراسة محاولة علمية جادة تهدف إلى التعرف على تأثير إستخدام التدريبات النوعية وفقاً للخصائص الكينماتيكية على مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح لناشئى كرة اليد.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج باستخدام التدريبات النوعية وفقاً للخصائص الكينماتيكية ومعرفة تأثيره على مستوى أداء (دقة - قوة) التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح لناشئى كرة اليد تحت (18) سنة.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء (دقة - قوة) التصويب بالوثب الطويل لصالح القياس البعدى.
- 2- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء (دقة - قوة) التصويب بالوثب الطويل.

مصطلحات البحث:

التدريبات النوعية Specific Exercises:

هي "تمريبات تنطلق من نفس طبيعة الأداء المهارى وتفصيله الدقيقة بحيث يشمل كل أجزاء الأداء الفعلي". (6:5)

الكينماتيكا: Kinematics

هو "علم وصفي يصف الحركة وصفاً مجرداً دون التعرض للقوى المسببة لها". (69:33)

التصويب بالوثب الطويل: Shooting with long jump

هو "عبارة عن تصويبة كراباجية تؤدي مع الوثب ، إذ يسهم الوثب فى الإبتعاد عن متناول اللاعب المنافس والإقتراب من المرمى". (2 : 73)

التصويب بالوثب الطويل من الجناحين : Shooting with long jump from wings

هو "من المهارات الهجومية التي يستخدمها اللاعب عن طريق الارتقاء والوثب الطويل (للأمام) لمحاولة الإبتعاد عن المدافع وتقريب المسافة بينه وبين المرمى وبالنسبة للتصويب من الجناحين يساهم الوثب للأمام ولداخل الملعب أن يحسن اللاعب من زاوية التصويب". (تعريف إجرائي)

الدراسات المرجعية :

أجرى أدهم نبيل إسماعيل (2017) (4) دراسة أستهدفت التعرف على التدريبات النوعية الخاصة وتأثيرها على تحسين مرحلة تزايد السرعة والمستوى الرقى لمتسابقى 100م عدو، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (8) متسابقين ، وأسفرت النتائج عن : تؤثر التدريبات النوعية تأثيراً إيجابياً على تحسين مرحلة تزايد السرعة والمستوى الرقى لمتسابقى 100م عدو.

وأجرى وليد صالح عبد الجواد (2017) (31) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبات نوعية وفقاً للمتغيرات البيوميكانيكية على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالإرتقاء المزدوج ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبلغت عينة الدراسة على عدد (20) طالباً ،

ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البقلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالإرتقاء المزدوج لصالح القياس البعدى.

وأجرى إبراهيم محمد قدرى (2018) (1) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير التدريبات النوعية على تحسين القدرات البدنية الخاصة لمهارة الضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة جلوس ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (12) لاعبة كرة طائرة جلوس، ومن أهم النتائج : فاعلية التدريبات النوعية فى الإرتقاء بمستوى أداء مهارة الضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة جلوس.

وقام محمد السعودى محمد (2018) (22) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي نوعي فى مستوى أداء ضربة الإرسال لناشئى الإسكواش ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على (15) ناشئى إسكواش ، ومن أهم النتائج : البرنامج التدريبي النوعي له تأثير إيجابي دال إحصائياً على مستوى أداء ضربة الإرسال لناشئى الإسكواش.

وأجرت منى صلاح عبد الونيس (2018) (29) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي بإستخدام التدريبات النوعية لتحسين القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وبلغت عينة الدراسة على عدد (30) ناشئة تحت (16) سنة ، ومن أهم النتائج : التدريبات النوعية لها تأثير إيجابي على مستوى أداء المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة.

وأجرى حسين البسيونى محمد (2019) (8) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبات نوعية لمهارات الشقلبات على جهاز عارضة التوازن ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (10) أنسات ، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البقلى والبعدى للمجموعة الواحدة فى مستوى أداء مهارات الشقلبات على جهاز عارضة التوازن لصالح القياس البعدى.

كما قام عمر محمد مرسى (2019) (17) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير التدريبات النوعية فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حسان القفز ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (8) ناشئين تحت (10) سنوات ، ومن أهم النتائج : يؤثر إستخدام التمرينات النوعية تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حسان القفز.

بينما أجرى **كريم راشد أحمد (2019)** (19) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج التدريبات النوعية وتأثيرها على تحسين أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحلق لناشئى الجمباز الفنى ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على (6) ناشئين جمباز تحت 11 سنة ، وأشارت النتائج إلى أن : البرنامج التدريبي المقترح أظهر تطوراً واضحاً فى مستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحلق لناشئى الجمباز الفنى.

وأجرى **محمد عبد الحكيم محمد (2019)** (28) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير استخدام التدريبات النوعية على تحسين مستوى الأداء المهارى والإنجاز الرقمة للاعبى القفز بالزانة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبلغت عينة الدراسة على عدد (5) لاعبين ، ومن أهم النتائج : التدريبات النوعية لها تأثير إيجابى على تحسين مستوى الأداء المهارى والإنجاز الرقمة للاعبى القفز بالزانة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، متبعاً التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة باستخدام القياسات القبليّة والبعدية.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة اليد تحت (18) سنة بالنادى الوطنى بمنوف التابعين لمنطقة المنوفية ، والإتحاد المصرى لكرة اليد فى الموسم التدريبي 2019/2018، والبالغ عددهم (22) ناشئاً ، حيث تم إختيار العينة الأساسية وقوامها (10) ناشئين كرة يد ، كما تم اختيار عدد (10) ناشئين كرة يد عشوائياً كعينة إستطلاعية لتقنين الإختبارات قيد البحث ، وتم إستبعاد لاعبان للإصابة.

وقامت الباحثة بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) والقدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين والذراعين - الرشاقة - المرونة)، ومستوى أداء التصويب بالوثب الطويل ، وقد تمت هذه القياسات بعد إجراء المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث، والجدولين (1)،(2) يوضحان ذلك.

جدول (1)
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو قيد البحث
(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)
ن = 20

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	17.20	0.65	17.00	0.92
الطول	سم	181.90	8.33	179.50	0.86
الوزن	كجم	78.50	4.61	77.00	0.98
العمر التدريبي	سنة	5.85	0.92	5.60	0.82

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الإلتواء إنحصرت ما بين $(3 \pm)$ في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث ، وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

جدول (2)
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات
البدنية والمهارية قيد البحث
ن = 20

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسي	سم	43.50	4.64	42.00	0.97
القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقي	متر	2.25	0.23	2.20	0.65
القدرة العضلية للذراعين	متر	5.19	0.81	4.95	0.89
الرشاقة	ثانية	8.03	0.44	7.96	0.48
مرونة الجذع والفخذ	سم	12.00	3.75	11.00	0.80
قوة التصويب بالوثب الطويل	متر	31.80	4.18	30.50	0.93
دقة التصويب بالوثب الطويل	درجة	4.30	1.56	4.00	0.58
دقة التصويب بالوثب الطويل بعد الخداع	درجة	4.00	1.57	3.50	0.96 -

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الإلتواء إنحصرت ما بين $(3 \pm)$ في القدرات البدنية الخاصة ، ومستوى أداء التصويب بالوثب الطويل مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث ، وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

أدوات جمع البيانات :

أولاً : الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث :

قامت الباحثة من خلال الإطلاع علي المراجع العلمية في كرة اليد والقياس (2)،(7)،(16)، (20)،(21)،(23)،(25)،(26)،(27)،(32) بتصميم إستمارة إستطلاع رأي ، وتم عرضها علي عدد (5) من أساتذة كرة اليد بكليات التربية الرياضية ملحق (1) لإستطلاع رأيهم في أهم القدرات البدنية

الخاصة بمهارة التصويب بالوثب الطويل ، والإختبارات التي تقيس تلك القدرات البدنية الخاصة، وفيما يلي الإختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة ، والإختبارات المهارية وفقاً لآراء الخبراء :

أ- الإختبارات البدنية قيد البحث: ملحق (2)

- 1- إختبار الوثب العمودي.
- 2- إختبار الوثب العريض من الثبات.
- 3- إختبار دفع كرة طيبة زنة (3) كجم.
- 4- إختبار الجرى الزجراجى.
- 5- إختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف.

ب- الإختبارات المهارية قيد البحث: ملحق (3)

- 1- إختبار قوة التصويب بالوثب الطويل.
- 2- إختبار دقة التصويب بالوثب الطويل بدون خداع.
- 3- إختبار دقة التصويب بالوثب الطويل بعد الخداع.

ثانياً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- ملعب كرة يد مجهز بالأدوات التدريبية.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث :

أولاً : معامل الصدق :

لتحديد معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث أستخدمت الباحثة صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة مهارياً (10) ناشئين كرة يد تحت (18) سنة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، والأخرى مجموعة غير مميزة مهارياً (10) ناشئين كرة يد تحت (18) سنة من مركز شباب بركة السبع الوطنى بمنطقة المنوفية ، وتم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين المميزة وغير مميزة فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)
دلالة الفروق بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة
في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة غير المميّزة ن = 10		المجموعة المميّزة ن = 10		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*3.66	3.27	38.50	3.91	42.90	سم	القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسي
*4.71	0.15	2.00	0.10	2.20	متر	القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقي
*3.29	0.39	4.70	0.43	5.15	متر	القدرة العضلية للذراعين
*3.51	0.27	8.52	0.31	8.04	ثانية	الرشاقة
*3.22	2.92	8.70	2.85	11.80	سم	مرونة الجذع والفخذ
*5.53	1.54	28.00	1.96	31.25	متر	قوة التصويب بالوثب الطويل
*3.16	1.15	3.00	1.13	4.20	درجة	دقة التصويب بالوثب الطويل
*3.30	1.11	2.80	1.07	4.00	درجة	دقة التصويب بالوثب الطويل بعد الخداع

* دال عند مستوي 0.05

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.101

يتضح من جدول (3) توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، ولصالح المجموعة المميّزة مما يشير إلي صدق الإختبارات فيما تقيس.

ثانياً: معامل الثبات:

أستخدمت الباحثة طريقة تطبيق الإختبار وإعادته لحساب معامل الثبات، وذلك عن طريق تطبيق الإختبارات البدنية والمهارية على أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفواصل زمني قدره (5) أيام من التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)
معامل الثبات للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث
ن = 10

قيمة " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*0.791	4.27	43.50	3.91	42.90	سم	القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسي
*0.853	0.15	2.25	0.10	2.20	متر	القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقي
*0.801	0.52	5.30	0.43	5.15	متر	القدرة العضلية للذراعين
*0.916	0.29	8.01	0.31	8.04	ثانية	الرشاقة
*0.784	3.13	12.50	2.85	11.80	سم	مرونة الجذع والفخذ
*0.792	1.77	32.00	1.96	31.25	متر	قوة التصويب بالوثب الطويل
*0.825	1.04	4.30	1.13	4.20	درجة	دقة التصويب بالوثب الطويل
0.837	0.98	4.10	1.07	4.00	درجة	دقة التصويب بالوثب الطويل بعد الخداع

* دال عند مستوي 0.05

قيمة " ر " الجدولية عند مستوي 0.05 = 0.632

يتضح من جدول (4) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.05 بين نتائج التطبيقين الأول والثانى للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلى ثبات الاختبارات عند إجراء القياس.

التدريبات النوعية المقترحة:

هدف التدريبات النوعية المقترحة:

1- تطوير مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح لناشئى كرة اليد تحت (18) سنة.

أسس وضع التدريبات النوعية المقترحة:

قامت الباحثة بوضع مجموعة من التدريبات النوعية وفقاً للمبادئ العلمية التالية :

- 1- مراعاة أن تكون التدريبات النوعية موضوعة وفقاً للخصائص الكينماتيكية لمهارة التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح للاعبى كرة اليد.
- 2- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب فى أداء التدريبات داخل الوحدة التدريبية اليومية وعلى مدار فترة التطبيق.
- 3- أن يتشابه المسار الزمنى للقوة فى المجموعات العضلية الأساسية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمنى لها خلال أداء المهارة ذاتها.
- 4- تكامل التدريبات (الصدر والحزام الكتفى والذراعين - تمرينات الجذع - تمرينات الرجلين والمقعدة) لتحقيق أقصى إستفادة ممكنة.
- 5- أداء تدريبات الإطالة والمرونة والتهيئة البدنية قبل تنفيذ الوحدة.
- 6- التنوع فى أداء التدريبات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر الناشئء بالفتور والملل.

محتوى التدريبات النوعية المقترحة:

قامت الباحثة بوضع محتوى التدريبات النوعية من خلال نتائج دراسة ريهام محمد عبد الستار (2012)(10) بعنوان " الخصائص الكينماتيكية لمهارة التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح في كرة اليد كأساس لوضع تمرينات نوعية "، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من التدريبات النوعية وفقاً للخصائص الكينماتيكية لمهارة التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح للاعبى كرة اليد بلغ عددها (17) تدريب نوعى ، وهى موضحة بالجداول (5)،(6)،(7) التالية :

أ- المرحلة التمهيدية :

جدول (5)

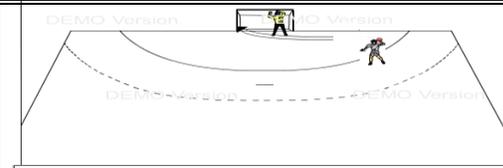
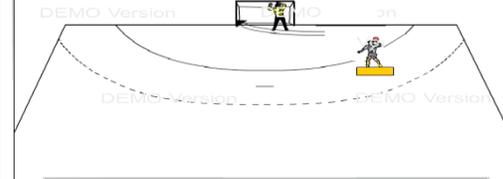
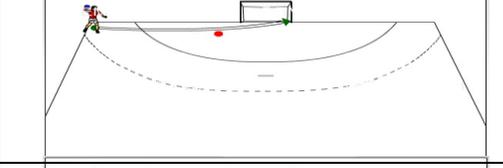
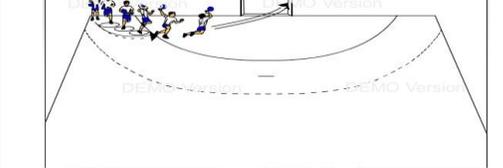
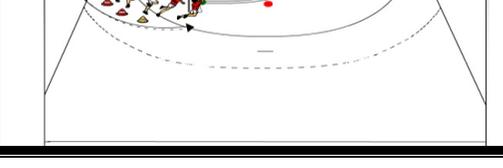
التمرينات النوعية المهارية للمرحلة التمهيدية

م	التمرين	وصف الاداء	الرسم
1	الجري بين الخطوط	(الوقوف) علي نقطة التقاء خط الجانب بالخط المرمي لكي يقوم لاعب الجناح الأيمن بأخذ خطوة واحدة (يمين) والعكس للاعب الجناح الأيسر .	
		(نفس التمرين السابق) بأخذ لاعب الجناح الأيمن خطوتين (شمال - يمين) والعكس للاعب الجناح الأيسر .	
		(نفس التمرين السابق) ولكن بأخذ لاعب الجناح الأيمن ثلاث خطوات (يمين - شمال - يمين) والعكس للاعب الجناح الأيسر .	
2	الجري داخل الأطواق	(الوقوف) الجري داخل الأطواق بسرعة وقوة مع مراعاة عدم ملاسة الأطواق	
3	الإرتقاء للمس كرة اليد	(الوقوف) الإرتقاء عاليا للمس كرة معلقة	
		(الوقوف) الإرتقاء عاليا ليلمس اللاعب بركبته الكرة الممسوكة بيد المدرب	
4	الإرتقاء من فوق الحاجز	(الوقوف) الجري للامام ثلاث خطوات ثم الإرتقاء من فوق الحاجز للوصول الي اعلي نقطة	
5	الإرتقاء على سلم القفز	(الوقوف) الجري للامام خطوتين ثم الإرتقاء علي سلم القفز للوصول الي اعلي نقطة	

ب- المرحلة الأساسية:

جدول (6)

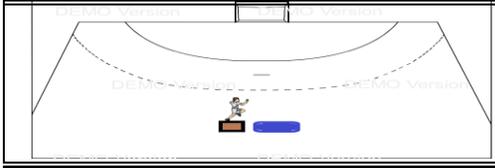
التمارين النوعية المهارية للمرحلة الاساسية

م	التمرين	وصف الاداء	الرسم
1	التصويب من الثبات	(الوقوف) خارج منطقة 6م وأداء التصويب علي المرمي من الثبات .	
		(الوقوف) خارج منطقة 6م وأداء التصويب من فوق الصندوق علي المرمي من الثبات.	
		(الوقوف) علي نقطة التقاء خط الجانب بخط المرمي والتصويب علي المرمي.	
2	الاقتراب داخل الاطواق والتصويب بالوثب الطويل	(الوقوف) الجري داخل الاطواق والارتقاء للتصويب علي المرمي بالوثب الطويل .	
		(الوقوف) الجري ثلاث خطوات ثم الوثب للتصويب الكرة داخل الاطواق المثبتة بالمرمي .	
4	التصويب بالوثب الطويل من خلف الستارة	(الوقوف) الجري للامام ثلاث خطوات والارتقاء عاليا وللامام من أمام الستارة والتصويب علي المرمي .	

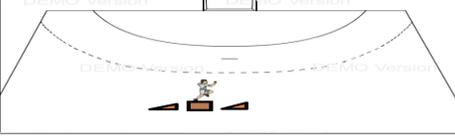
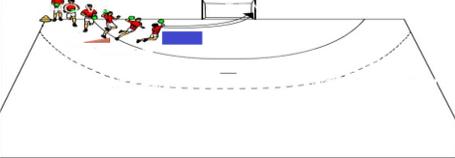
ج- المرحلة النهائية :

جدول (7)

التمارين النوعية المهارية للمرحلة النهائية

م	التمرين	وصف الاداء	الرسم
1	الوثب والهبوط علي مرتبة	(الوقوف) فوق صندوق ثم الوثب والهبوط علي مرتبة	

تابع جدول (7)
التمرينات النوعية المهارية للمرحلة النهائية

م	التمرين	وصف الاداء	الرسم
2	الهبوط على سلم القفز	(الوقوف) الوثب على سلم القفز للوقوف فوق صندوق مقسم والهبوط على سلم القفز	
3	التصويب والهبوط على مرتبة	(الوقوف) الجرى ثلاث خطوات والتصويب بالوثب الطويل من على سلم القفز والهبوط على المرتبة	

الدراسة الإستطلاعية :

تم إجراء هذه الدراسة خلال الفترة من 2019/2/15 إلى 2019/2/20 على أفراد العينة الإستطلاعية وقوامها (10) ناشئين كرة يد تحت (18) سنة ، وأستهدفت تحديد جرعات البداية للتدريبات النوعية المستخدمة ، ومعرفة مدى مناسبة الأحمال التدريبية (شدة الحمل - المجموعات - التكرارات - فترة الراحة البينية) لمستوى وقدرات أفراد عينة البحث، ومن أهم نتائج الدراسة الإستطلاعية ما يلي:

- تحديد شدة الأحمال التدريبية عند البداية بـ 60% من أقصى ما يستطيع الناشئ تحمله.
- تحديد طريقة التدريب الفترى بشقيها مرتفع ومنخفض الشدة لمناسبتها لمحتوى التدريبات النوعية.
- استخدام الراحة الإيجابية بين المجموعات التدريبية.

التوزيع الزمني للتدريبات النوعية :

- من خلال الإطلاع على العديد من الدراسات المرجعية (1)،(4)،(17)،(19)،(22)،(28)،(29)،(31) تم تحديد التوزيع الزمني للتدريبات النوعية كما يلي:
- المدة الزمنية لمجموعة التدريبات النوعية (8) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع (3) وحدات.
- المدة الزمنية للوحدة التدريبية اليومية تتراوح ما بين (100 - 110) دقيقة.
- إجمالى عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة.

أجزاء الوحدة التدريبية اليومية: التهيئة البدنية:

زمن هذا الجزء (15) دقيقة ويؤديه جميع أفراد عينة البحث الأساسية مع التركيز على تمرينات الإطالة والمرونة للعضلات والمفاصل العاملة.

الجزء الرئيسى:

يتضمن تنفيذ مجموعة التدريبات النوعية وفقاً للخصائص الكينماتيكية لمهارة التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح لناشئى كرة اليد تحت (18) سنة ، بالإضافة إلى التدريبات المهارية ، وزمن الجزء الرئيسى يتراوح ما بين (80-90) دقيقة.

الجزء الختامى :

وزمن هذا الجزء (5) دقائق ويؤديه جميع أفراد عينة البحث الأساسية، ويتضمن تمرينات الإسترخاء ، التهدئة والإطالة الخفيفة.

وتشير الباحثة إلى أن محتوى البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريبات النوعية (الإحماء - الجزء الرئيسى - الختام) موضح بملحق (4).

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة فى الفترة من 2019/2/22 وحتى 2019/2/24 لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح لناشئى كرة اليد.

تطبيق التدريبات النوعية المقترحة:

قامت الباحثة بتطبيق التدريبات النوعية المقترحة على أفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) ، وذلك فى الفترة من 2019/2/26 إلى 2019/4/22 ، لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية فى الأسبوع.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح لناشئى كرة اليد خلال الفترة من 2019/4/24 وحتى 2019/4/26، بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

أستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية:

Mean	- المتوسط الحسابي.
Standard Deviation	- الإنحراف المعياري.
Mediain	- الوسيط.
Skewness	- معامل الإلتواء.
Correlation Cofficients	- معامل الارتباط البسيط.
T.Test	- إختبار "ت".
Progress Ratios	- نسب التحسن %.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية
في مستوى أداء (دقة - قوة) التصويب بالوثب الطويل

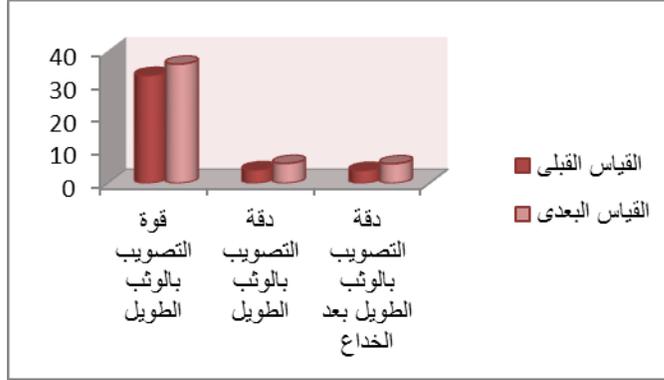
ن = 10

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*4.84	2.03	35.00	2.97	31.60	متر	قوة التصويب بالوثب الطويل
*3.42	1.15	6.00	1.21	4.10	درجة	دقة التصويب بالوثب الطويل
*3.89	0.99	5.90	1.18	3.90	درجة	دقة التصويب بالوثب الطويل بعد الخداع

*دال عند مستوى 0.05

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.262

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) في مستوى أداء (دقة - قوة) التصويب بالوثب الطويل ولصالح القياس البعدي.



(1) الشكل

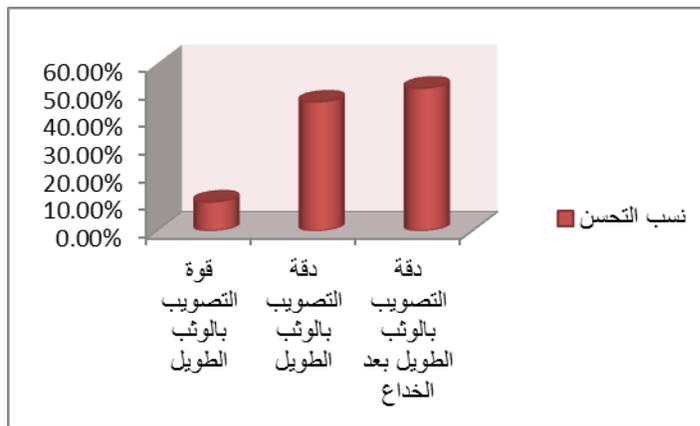
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل

جدول (9)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعة الواحدة في مستوى أداء (دقة - قوة) التصويب بالوثب الطويل

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الواحدة	
		القياس القبلي	القياس البعدي
قوة التصويب بالوثب الطويل	متر	31.60	35.00
دقة التصويب بالوثب الطويل	درجة	4.10	6.00
دقة التصويب بالوثب الطويل بعد الخداع	درجة	3.90	5.90

ينتضح من جدول (9) توجد نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي في مستوى أداء (دقة - قوة) التصويب بالوثب الطويل لأفراد عينة البحث الأساسية تتراوح ما بين (10.76% - 51.28%).



(2) الشكل

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعة الواحدة في مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل

ثانياً : مناقشة النتائج:

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

أظهرت نتائج جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) فى مستوى أداء (دقة - قوة) التصويب بالوثب الطويل ولصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة التحسن فى مستوى أداء (دقة - قوة) التصويب بالوثب الطويل إلى إستخدام مجموعة من التدريبات النوعية الموضوعة وفقاً للخصائص الكينماتيكية لمهارة التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح للاعبى كرة اليد ، والتي تم إختيارها بحيث تكون العضلات العاملة أثناء أداء التدريبات المقترحة هى نفس العضلات العاملة أثناء أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل ، كما أن أغلب هذه التدريبات تتشابه إلى حداً كبير مع الأداء لمهارة التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح للاعبى كرة اليد ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : عادل عبد البصير (2005)، السيد عبد المقصود (2002) أن من الاتجاهات الحديثة فى التدريب هو محاكاة التأثير الوظيفي للمهارة، وذلك لاختصار الإجراءات المطولة والمتبعة للوصول باللاعب إلى المستويات العالية من جهة ، وزيادة فعالية التدريب من جهة أخرى ، ونظراً لتنوع المهارات الحركية فإن معظم التمرينات يجب أن تتم في ظروف مشابهة للأداء الحركي مع مراعاة تقنين حمل التدريب ، وتشكيل فترات الراحة البيئية لهذا الأسلوب الذي يؤدي إلى تطوير مستوى الأداء الفني للرياضيين.(5:12)،(6:180)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : أدهم نبيل إسماعيل (2017)(4)، وليد صالح عبد الجواد (2017)(31)، إبراهيم محمد قدرى (2018) (1)، محمد السعودى محمد (2018) (22)، منى صلاح عبد الونيس (2018) (29)، حسين البسيونى محمد (2019) (8)، عمر محمد رسى (2019)(17)، كريم راشد أحمد (2019) (19)، محمد عبد الحكيم محمد (2019) (28) على أهمية إستخدام التدريبات النوعية فى تطوير مستوى الأداء المهارى للاعبى الرياضات الفردية والجماعية.

وفى هذا الصدد يشير عويس الجبالى (2010) أن التدريبات النوعية خلال فترة الإعداد الخاص تساهم فى زيادة المقدرة على الأداء الفنى العالى ، وخاصة فى المهارات الحركية المركبة فى بعض الرياضات ومنها رياضة كرة اليد.(18 : 92)

كما يتفق كل من : **عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (2000)**، **كاترين ونانسي Kathryn & Nancy (2006)** أن مستوى الأداء المهارى يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الرياضى الممارس، ويتضمن أهم العضلات العاملة فى النشاط، وأن يتم تنميتها بنفس كيفية إستخدامها فى المنافسة، وبنفس سرعة الحركة وإستخدام مصادر القوة.

(182:35)،(295:13)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء (دقة - قوة) التصويب بالوثب الطويل لصالح القياس البعدى".

ب- مناقشة نتائج الفرض الثانى:

وأسفرت نتائج جدول (9) عن وجود نسب تحسن فى القياس البعدى عن القبلى فى مستوى أداء (دقة - قوة) التصويب بالوثب الطويل لأفراد عينة البحث الأساسية تتراوح ما بين (10.76% - 51.28%).

وتعزى الباحثة زيادة نسب تحسن فى القياس البعدى عن القبلى فى مستوى أداء (دقة - قوة) التصويب بالوثب الطويل إلى فاعلية إستخدام مجموعة التدريبات النوعية والموضوعة وفقاً للخصائص الكينماتيكية لمهارة التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح للاعبى كرة اليد ، والتي راعت العمل العضلى أثناء أداء المهارة ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه إلى إليه كل من : **لين ألموند Len Almond (2005) (37)** ، **خالد عبدالستار شافع (2006) (9)** أن استخدام التدريبات النوعية من العوامل الإيجابية ، والتي تسهل العملية التدريبية حيث أنها جزءاً هاماً للارتقاء بمستوى الأداء المهارى، حيث أنها تساعد اللاعب على إتقان المهارات الحركية ، وتساعد على زيادة الثقة بالنفس ، وتسهل إمكانية إتقان الحركات الصعبة.

ويتفق كل من : **ميشيل ستون Michael Stone (2004)**، **دايسون جيوفرى Dyson Jeffrey (2008)** على أن أفضل طريقة لتحسين الأداء المهارى تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة من أسلوب المهارة الحركية نفسها. (38:24)،(34:42)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى والذى ينص على: "توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء (دقة - قوة) التصويب بالوثب الطويل".

الإستخلاصات:

فى ضوء إجراءات البحث وحدود العينة الأساسية والتحليل الإحصائى توصلت الباحثة إلى الإستخلاصات التالية :

1- تؤثر التدريبات النوعية وفقاً للخصائص الكينماتيكية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح لناشئى كرة اليد تحت (18) سنة.

2- وجود نسب تحسن فى القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح لناشئى كرة اليد تحت (18) سنة تراوحت نسب التحسن ما بين (10.76% - 51.28%).

التوصيات:

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصى الباحثة بما يلى:

1- تطبيق التدريبات النوعية وفقاً للخصائص الكينماتيكية لتحسين مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح لناشئى كرة اليد تحت (18) سنة.

2- الإهتمام بالتحليل الحركي والتشريحي كأساس للتدريبات النوعية الخاصة بالأداء الفنى للاعبى كرة اليد.

3- عقد دورات تثقيفية للمدربين تتناول كيفية وضع التدريبات النوعية لناشئى كرة اليد.

4- إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية وعينات أخرى مختلفة فى رياضة كرة اليد.

المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- 1- إبراهيم محمد قدرى (2018) : " تأثير التدريبات النوعية على تحسين القدرات البدنية الخاصة لمهارة الضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة جلوس" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.
- 2- إبراهيم محمود غريب ، كريم مراد إسماعيل (2002): كرة اليد ، دار الحسين للطباعة والنشر ، المنوفية.
- 3- أحمد صلاح قراعه ، طارق فاروق عبد الصمد (2015): علم الحركة ، هابي لايت للطباعة ، أسيوط .
- 4- أدهم نبيل إسماعيل (2017): "التدريبات النوعية الخاصة وتأثيرها على تحسين مرحلة تزايد السرعة والمستوى الرقوى لمتسابقى 100م عدو"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.
- 5- أسامة كامل راتب ، علي محمد زكي (2001): الأسس العلمية للسباحة، تدريب، تخطيط، برامج ، تحليل حركي ، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 6- السيد عبد المقصود (2002): نظريات التدريب الرياضي (الجوانب الأساسية للعملية التدريبية)، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- 7- جلال كمال سالم (2012): كرة اليد الحديثة - أسس وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس.
- 8- حسين البسيونى محمد (2019) : " تأثير برنامج تدريبات نوعية لمهارات الشقلبات على جهاز عارضة التوازن " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- 9- خالد عبد الحميد شافع (2006): منظور علم الحركة للبدء في مسابقات العدو ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الإسكندرية.
- 10- ريهام محمد عبد الستار (2012): " الخصائص الكينماتيكية لمهارة التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح في كرة اليد كأساس لوضع تمرينات نوعية " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.

- 11- طلحة حسين حسام الدين (1994): الأسس الحركية الوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 12- عادل عبد البصير علي (2005): التدريب الدائري (أسسه وتطبيقاته)، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- 13- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (2000): الإعداد البدني والتدريب الأثقال للناشئين فى مراحل ما قبل البلوغ ، الأساتذة للكتاب والنشر، القاهرة.
- 14- عصام الدين عبد الخالق (2005): التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، ط4، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 15- عماد الدين عباس أبو زيد (2005): تخطيط الأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- 16- عماد الدين عباس أبو زيد ، مدحت محمود الشافعي (2017): تطبيقات الهجوم في كرة اليد (تعليم - تدريب) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 17- عمر محمد رسي (2019): "تأثير التدريبات النوعية فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حصان القفز" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- 18- عويس الجبالى (2010): التدريب الرياضى النظرية والتطبيق ، دار G.M.S. للنشر، القاهرة.
- 19- كريم راشد أحمد (2019) : "برنامج التدريبات النوعية وتأثيرها على تحسين أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحلق لناشئى الجمناز الفنى" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.
- 20- كمال الدين درويش ، قدي مرسى ، عماد الدين عباس (2002): القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 21- كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين (2003): رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

- 22- محمد السعودى محمد (2018): "تأثير برنامج تدريبي نوعي فى مستوى أداء ضربة الإرسال لناشئى الإسكواش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- 23- محمد توفيق الوليلى (2002): كرة اليد تعليم , تدريب , تكنيك , ط6 , دار GMS ، القاهرة.
- 24- محمد جابر بريقع ، خيرية إبراهيم السكري (2002) : المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية , منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- 25- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (2001): إختبارات الأداء الحركى، ط3، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 26- محمد خالد حمودة ، جلال كمال سالم (2008): الهجوم والدفاع فى كرة اليد ، دار الطباعة بشركة ماكس جروب ، القاهرة.
- 27- محمد صبحى حسانين (2001): القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضة ، ط4 ، ج1 ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 28- محمد عبد الحكيم محمد (2019) : " تأثير استخدام التدريبات النوعية على تحسين مستوى الأداء المهارى والإنجاز الرقمى للاعبى القفز بالزانة " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- 29- منى صلاح عبد الوئيس (2018): " تأثير برنامج تدريبي بإستخدام التدريبات النوعية لتحسين القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- 30- منير جرجس ابراهيم (2004): كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 31- وليد صالح عبد الجواد (2017): " برنامج تدريبات نوعية وفقاً للمتغيرات البيوميكانيكية وتأثيره على مستوى أداء مهارة الشقلمبة الأمامية على اليدين بالإرتقاء المزدوج " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- 32- ياسر محمد دبور (1997): كرة اليد الحديثة ، دار منشأة المعارف ، الإسكندرية.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 33-Agnieszka Jadach (2005) :** Technical and Tactical Factors Determining the Effectives of Female Handball , Phsyical Education and Sports , Academy of physical Education, Worsaw , Biala Podlaska Branch, Polund..
- 34-Dyson Geoffrey, H., (2008):** Dyson's Mechanics of Athletics, 9th ed., Biddles, L.T.D. Guilford, London.
- 35-Kathryn Luttgens & Nancy Hamilton (2006) :** Kinesiology scientific basis of human motion , The MC graw – Hill companies , Inc., U .S .A.
- 36-Komi Beter (2002):** Neuromuscular Performance, Factors Influencing Force and Speed Production, Scand J ., Sport Science Journal, Vol . (15).
- 37-Len Almond (2005):** Physical Education In Schools, 3th ed., Kogan Page, U.S.A.
- 38-Michael Stone (2004):** Athletic Performance Development, Strength and Conditioning, Sport Science Journal Vol., (20), Saint Louis, USA.