

## تأثير استخدام التدريبات النوعية علي مستوى الأداء المهارى لحراس مرمي كرة اليد

أ.د/ مجدى حسنى أبو فريخة(\*)

أ.د/ زينب إسماعيل محمد إسماعيل(\*\*)

د/ أحمد السيد عواض(\*\*\*)

إثراء مصطفى الشيخ(\*\*\*\*)

### ملخص البحث

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية وتأثيره علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمي كرة اليد ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة بطريقة القياس القبلي والبينى والبعدي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من حراس مرمى كرة اليد بنادي طنطا الرياضي بمحافظة الغربية للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١م وعددهم (١٥) حارس مرمى ، ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أثر إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية ( القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - القوة العضلية - السرعة الحركية - التحمل - التوافق - المرونة - الرشاقة - التوازن ) وبعض المهارات الدفاعية لحراس مرمي كرة اليد المتمثلة في (التحركات الدفاعية - الدفاع بالقدمين - الدفاع بالذراعين) قيد البحث .  
الكلمات الدالة : التدريبات النوعية - مستوى الأداء المهارى - حراس مرمى كرة اليد

## The Effect of Qualitative Exercises on Skill Performance Level for Handball Goalkeepers

The research aims to design a training program using qualitative exercises and see its effect on the level of skill performance for handball goalkeepers, the researcher used experimental method on one group by pre-, inter- and post measurement, and the sample of the research was chosen in a deliberate way from handball goalkeepers at Tanta Sports Club n Gharbia Governorate for the sports season 2020/2021, their number are (15) goalkeepers, and one of the most important results is that the training program had a positive impact on some physical variables (muscular ability of the arms - muscular ability of the legs - muscular strength - kinetic speed - endurance - compatibility - flexibility - agility - balance) Some of the defensive skills of handball

(\*) أستاذ التدريب الرياضى بقسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

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

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

(\*\*\*\*) باحثة بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

goalkeepers (defensive moves - feet defense - arms defense) are under discussion.

### مقدمة ومشكلة البحث :

يشير مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٥) تطورت نظريات وطرق التدريب الرياضى فى السنوات الأخيرة تطوراً سريعاً ، تلك النظريات والطرق التي تهتم برياضة المستويات العالية باعتبار النتائج الجيدة التي تتحقق على المستوى الدولى هي النتائج الحقيقى لصراع النظرية والأسلوب والطريقة في إدارة وإخراج عمليات التدريب الرياضى مع صياغة علمية مدروسة لهذه العمليات التدريبية أساس هذه الصياغة التنظيم والاستمرار وأهدافها تحقيق النتائج . ( ١٥ : ١ )

يذكر حازم حسن محمود (٢٠٠٥م) أن التدريبات المشابهة للأداء هي الوسيلة الرئيسية للإعداد البدنى الخاص لأنها تعتبر تمهيداً لتعليم المهارة وتعطى اللاعب نفس الاحساس المطلوب تنفيذها فى المهارة الحركية وان نقص هذه التدريبات يظهر اثرا سلبيا على مقدرة الفرد وهبوط فى مستوى التدريب لذا فمن الضروري عند تعليم المهارة الحركية لابد من تهيئة العضلات لأداء الحركات ويكون اتجاه عمل العضلات فى نفس مسار واتجاه الحركة الأساسية . ( ٧ : ٤ )

يرى عصام عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥م) أنه كلما كانت تلك التدريبات أو التدريبات مشابهة في بنائها الديناميكي للحركة المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن الأداء المهاري الرياضي وأن الدور الرئيسي لهذه التدريبات يكمن في أنها تعمل في مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي تختص العمل على المجموعات العضلية المشتركة في الأداء . ( ٢٤١ : ٦ )

يذكر محمد إبراهيم شحاتة (٢٠١٤م) أن التدريبات النوعية تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية وتحتوى على نوعية مشابهة للأداء الفنى الأساسي للمهارة ، وهى التدريبات التي تؤدى بصورة تتفق مع طبيعة الأداء الفنى للمهارة وباستخدام نفس العضلات العاملة فى الأداء المهارى المطلوب ولها الاثر الفعال فى سرعة التعليم . ( ١٦ : ١١ )

يوضح محمود محمد لبيب (٢٠٠٦م) أن التدريبات النوعية تمثل حلقة الوصل بين المعمل والملاعب حيث يتم ترجمة ما يحدث فى المعمل من تحليلات بيوميكانيكية للأداء الحركى الى تدريبات ذو طبيعة خاصة للجوانب (البدنية - المهارية) على حد سواء ، وموضوعة وفق أسس علمية ، حتى يمكننا الوصول الى الأداء الحركى المثالى . ( ٢٦ : ١٤ )

يرى محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٧م) أن كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية ، فقد أصبحت المتغيرات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد أحد الجوانب الهامة في حفلة التدريب اليومية - الأسبوعية - الفترية - السنوية ، وترتبط اللياقة البدنية للاعبى كرة اليد بالأداء المهاري والخططي للعبة والتدريبات التي تنمى المتغيرات البدنية تعتبر جزءاً ثابتاً في برنامج التدريب طوال العام . ( ١٩ : ١٣ )

يذكر ياسر دبور (٢٠٠٧م) أن حارس المرمى يمثل بدون شك مسئولية كبيرة لهذا المركز ، وهو اللاعب الوحيد الذى يعتمد على نفسه فقط في اللعب ، وهذا المركز يجب أن يتم اختيار الشخصية المميزة والمناسبة له ، ومعظم المدربين يواجهوا صعوبات كبيرة في اختيار اللاعب المناسب لهذا المركز ، كذلك من المهم اختيار التدريبات التي تتكامل لإعداد حارس المرمى سواء كانت تدريبات بدنية خاصة أو

مهارية ، وتتلخص الصفات الخاصة لحارس المرمى في القوة المميزة بالسرعة والمرونة والرشاقة وسرعة رد الفعل.

ومن الواجبات الأساسية لحارس المرمى هو الدفاع بالجسم ومنع الكرة بجميع أجزاء جسمه من الدخول في المرمى ، كما أنه يلعب دور هام كقائد للفريق حيث أن موقعه يتيح له رؤية الملعب كله ، ومن خلال رؤيته يستطيع أن يحرك الفريق ككل ، كما أنه يلعب دورًا كبيرًا في التحول من الدفاع الى الهجوم بسرعة .

وحارس المرمى الممتاز له تأثير قوى وواضح في المباراة لصالح فريقه ، حيث يلعب حارس المرمى في كرة اليد دورًا كبيرًا في الحفاظ على تفوق فريقه والمحافظة على مرماه بالدفاع والزود عنه ، وإن كان مركز حارس المرمى ذو أهمية وحيوية في لعبة كرة اليد ، فهذا لما تتميز به هذه اللعبة من سرعة في الأداء أو في عدد الهجمات التي قد تصل الى ما بين ( ٤٠-٧٠ ) هجمة يواجه الحارس معظمها دفاعًا ثم يستأنفها هجومًا .

ويتميز حارس المرمى الجيد باللياقة البدنية والأداء المهارى ، كما لا يتوقف في دفاعاته على منطقة مرماه فقط بل أن دفاعه عن المرمى يتطلب كثيرًا من هذه المنطقة لملاقاة الكرة قبل المنافسين ، ولذا فإن إجادته تعتبر إجابة للفريق كله ، حيث يعتبر معظم المدربين أن حارس المرمى بمثابة نصف الفريق ، ولم يعد حارس المرمى بمثابة المدافع الأخير بالنسبة لفريقه وحسب وإنما يمتد ذلك لتصبح واجباته بعد التمكن من الدفاع الناجح ضد التصويب على مرماه البدء بالهجوم المضاد وبذلك يتوقف نجاح الفريق على نجاح الحارس فى امتلاكه القدرة على الدفاع عن المرمى . ( ١٨ : ٢٦١ )

وترى الباحثة أن الأهمية الكبيرة للدور الذي يلعبه حارس المرمى كونه بحاجة الى مواصفات خاصة بعضها عند أي لاعب في الفريق وبعضها غير موجود ، إلا أنها عند الحارس تتطلب أن تكون جميعها موجودة بصورة جيدة ، فضلاً عن أن هذه التعديلات قد فرضت أعباءً كبيرة في الاستجابة لأنواع ردود الفعل المتعلقة بالمباراة وبذلك فإن لسرعة رد الفعل أهمية كبيرة في تعزيز مستوى المهارات الأساسية وإعطاء الأسبقية لتحقيق إنجاز أفضل ويأخذ حارس المرمى عناية خاصة من الناحية البدنية فاللياقة البدنية العالية من مميزات حارس المرمى ، أما حركاته فيجب أن تتميز بالسرعة فنجاحه وفشله يتوقف على سرعة رد فعله تجاه حركة الكرة فيجب على حارس المرمى أن يمتاز غالبًا بصفة سرعة رد فعل ، فمتطلبات الأداء لمركز حارس المرمى تختلف عن باقي مراكز اللعب من خلال الجهد البدني المبذول ويصنف الأداء الي نظام ( هوائي ولا هوائي ) فالهوائي هو النظام السائد فى المباراة ويتخلله على فترات متباعدة أداء إنتاج النظام اللاهوائي الفوسفاتي فى شكل نوبات من السرعة بأنواعها المختلفة أو القوة السريعة تؤدي لأزمنة قصيرة وبفواصل زمنية أو راحات كبيرة تسمح بإعادة الاستشفاء وتوفير الأكسجين وإعادة مخزون الطاقة الفوسفاتي طوال فترات المباراة بدون الدخول فى رحلة التعب والمتطلبات اللاهوائية الفوسفاتية تتمثل فى حركات الوثب والقفز والإرتقاء والهبوط والطيران والإرتقاء على الجانبين وتغير الإتجاهات وألعاب الهواء المشتركة وسرعة العدو لمسافات قصيرة وسرعة تردد الخطوة للخلف وللجانبيين وسرعة الإستجابة وسرعة

رد الفعل البسيط والمركب وتصويب الركلات الثابتة ورمي الكرة باليد لأكبر مسافة والمهاجمة السريعة للمهاجمين المنفردين .

ومما سبق يتبين أن حارس المرمى يجب أن يمتاز بصفات بدنية خاصة تمكنه من أداء واجباته المهارية والخطئية ، قد لا يتوفر عند اللاعبين الآخرين إذ أن إعداد أي فريق يبدأ من حارس المرمى ذي مواصفات بدنية عالية كمبدأ أساسي في تطوير النواحي الفنية والتكتيكية له ، ومن خلال إطلاع الباحثة على العديد من الأبحاث العلمية والدراسات المرجعية مثل دراسة كل من إيمان نجيب محمد شاهين (٢٠١٠م) (٣) ، أميرة منصور محمد بدوى (٢٠١٨م) (١) ، عمر محمد مرسى الشريف (٢٠١٩م) (٩) ، منى صلاح عبد الونيس (٢٠١٩م) (١٦) والتي أشارت نتائجها إلى أهمية التدريبات النوعية ومدى التحسن الحادث في عناصر القدرات البدنية للاعبين .

ومن خلال الخبرة الميدانية للباحثة لممارستها للعبة ، ومن خلال مشاهدة بعض المباريات الخاصة بحراس مرمى كرة اليد بالدورى المصرى لاحظت تذبذب مستوى حراس المرمى من مباراة إلى أخرى في بعض النواحي البدنية والحركية والمهارية، ومن أهم هذه النواحي هي سرعة الاستجابة الحركية ومهارات الصد المختلفة بالرغم من دورها الفعال في مستوى حراس المرمى خلال المباريات، وقد يكون سبب هذا الضعف والتذبذب إلى طبيعة التدريبات المطبقة خلال مدة الإعداد العام والخاص، وكذلك يرجع تذبذب المستوى الى اهتمام المدربين باستخدام الأساليب التقليدية في التدريب وعدم التنوع في استخدام تدريبات خاصة بالأداء كالتدريبات النوعية ، حيث تتطلب مهارات حارس المرمى إلى استخدام تدريبات نوعية مشابهة لطبيعة المهارات والحركات الخاصة بمهارات الصد المختلفة مما يؤدي إلى زيادة وتطوير الجانب البدنى والفنى والخططى وزيادة فعالية الأداء المهارى لحراس مرمى كرة اليد.

كما وجدت الباحثة افتقار الأبحاث العلمية الخاصة بحراس المرمى مما دعا الباحثة القيام بهذه الدراسة والتي تتم فى نفس المسار الحركي وطبقا لعمل المجموعات العضلية العاملة في المهارات المختلفة لحراس المرمى وذلك بهدف تحسين مستوى الأداء البدنى والمهارى للحراس .

### هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية وتأثيره علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كره اليد.

### فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبيئية والبعديّة لعينة البحث في الإختبارات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسات القبلية والبيئية والبعديّة لعينة البحث في الإختبارات المهارية الخاصة بحراس مرمى كرة اليد (قيد البحث) لصالح القياس البعدي .

### إجراءات البحث :

#### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبينى والبعدي .

## مجتمع وعينة البحث :

١- مجتمع البحث : يمثل مجتمع البحث حراس مرمى كرة اليد بنادى طنطا الرياضى والمسجلين قيد

الاتحاد المصري لكرة اليد والبالغ عددهم (٢٧) حارس مرمى .

٢- عينة البحث الأساسية : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من حراس مرمى كرة اليد بنادى

طنطا الرياضى بمحافظة الغربية للموسم الرياضى ٢٠٢٠/٢٠٢١م وعددهم (١٥) حارس مرمى .

٣- عينة الدراسة الاستطلاعية : تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج

عينة الدراسة الأساسية بنادى طنطا الرياضى وكان عددهم (١٢) حارس مرمى كرة يد .

## جدول ( ١ )

## توصيف عينة البحث

النسبة المئوية	العينة الاستطلاعية	النسبة المئوية	العينة الأساسية	النسبة المئوية	المجتمع الكلى
٤٤.٤٤ %	١٢	٥٥.٥٦ %	١٥	١٠٠ %	٢٧

- تجانس عينة البحث :

## جدول ( ٢ )

الدلالات الإحصائية لتوصيف درجات أفراد عينة البحث فى المتغيرات الأساسية

لبیان اعتدالية البيانات

ن = ١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	التفطح	الالتواء
	<b>معدلات دلالات النمو</b>						
١	السن	سنة/شهر	٢٠.٦٨٠	٢٠.٧٠٠	٠.٢٣٤	١.٥٦٠	٠.٩٢٥-
٢	طول	سم	١٧٦.٢٦٧	١٧٦.٠٠٠	١.٤٣٨	١.٢٦١-	٠.٢٠٦-
٣	الوزن	كجم	٦٩.٧٣٣	٧٠.٠٠٠	١.٣٣٥	٠.٦٤٤-	٠.٦٨٦-
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٢.٩٨٠	٣.٠٠٠	٠.٣١٢	٠.٣٣٣-	٠.٠٦٨
	<b>الاختبارات البدنية</b>						
١	دفع الكرة الطبية ٣ كجم	متر	٤.٠٩٣	٤.١٠٠	٠.٢٨٩	٠.٨٩٩-	٠.٣٦٣
٢	الوثب العمودى لسارجنت	سم	٤١.٠٠٠	٤٢.٠٠٠	٤.٠٨٨	١.٠١٥-	٠.٣٧٦-
٣	قوة عضلات الظهر	كجم	٢٦.٨٠٠	٢٧.٠٠٠	١.٢٠٧	١.٤٣٢-	٠.٤٠٥-
٤	العدو ٣٠ م من البدء العالى	ث	٦.٠٢٠	٦.١٠٠	٠.٤٧٨	٠.٠٧١	٠.٧١٢-
٥	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٩.٧٣٣	١٠.٠٠٠	١.٠٣٣	٠.٣١٩	٠.٦١٦
٦	الدوائر المرقمة	ث	١٠.٨٠٧	١٠.٩٠٠	٠.٥٣٠	٠.٣٦٥-	٠.٤٦٣
٧	ثنى الجذع للامام من الوقوف	سم	٤.٠٦٧	٤.٠٠٠	٠.٧٩٩	١.٣٤٨-	٠.١٢٨-
٨	جرى زجاجى بطريقة بارو ٣ × ٤.٧٥ م	ث	١٤.٠٨٧	١٤.١٠٠	٠.٥٩٥	٠.٥١٣-	٠.١٦٣-
٩	الوقوف بالقدم ( طولية ) على العارضة	ث	٣٢.٦٤٠	٣٢.٨٠٠	١.٠٧٦	١.٧٦٦	١.١٠٨-
	<b>الاختبارات المهارية</b>						
١	التحرك للامام والخلف وللجانب ٥ مرات	ث	١٩.٧٣٣	١٩.٧٠٠	٠.٦٨١	٠.٧٠٥-	٠.٠٥٦
٢	الدفاع عن الكرات بالقدمين	عدد	٦.٦٠٠	٧.٠٠٠	٠.٨٢٨	٠.٢٢٤-	٠.٠٧٠
٣	الدفاع بالذراعين عن زوايا المرمى العليا ٥ مرات	ث	١٠.١٦٠	١٠.١٠٠	٠.٦٧٩	٠.٨٥٦-	٠.٢٤٤
٤	الدفاع عن الكرات المتلاصقة بالقائم بالقدم	ث	٩.٧٨٠	٩.٩٠٠	٠.٨٠٦	١.٠٤٩-	٠.٢٤٤-

الخطا المعيارى لمعامل الالتواء = ٠.٥٨٠

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.١٣٧

يوضح جدول (٢/٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد عينة البحث فى المتغيرات معدلات دلالات النمو قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) كما أنها أقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتنالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

#### مجالات البحث :

١- **المجال البشرى** : أجريت الدراسة الأساسية على عدد ( ٢٧ ) حارس مرمى من حراس مرمى كرة اليد المسجلين قيد الاتحاد المصري لكرة اليد بنادى طنطا الرياضى بمحافظة الغربية .

٢- **المجال الجغرافى ( المكانى )** : تم إجراء جميع القياسات القبلية والبيئية والبعديّة وتطبيق البرنامج المقترح على ملعب كرة اليد بنادى طنطا الرياضى .

٣- **المجال الزمنى** : تم تطبيق إجراءات البحث فى الفترة من ٢٠٢١/٢/٦م الى ٢٠٢١/٥/٣١م فى الموسم التدريبى ٢٠٢٠/٢/٢٠م .

#### وسائل وأدوات جمع البيانات :

الملاحظة العلمية .

المقابلات الشخصية للخبراء والمدربين والعاملين فى مجال تدريب كرة اليد .

استمارات جمع البيانات الشخصية .

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى الإختبارات البدنية المناسبة لحراس مرمى كرة اليد .

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى البرنامج التدريبى المقترح .

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب التدريبات النوعية المستخدمة فى البرنامج التدريبى المقترح .

جهاز رستاميتير Restameter لقياس الطول الكلى والوزن .

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

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

#### الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة فى الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٢/٦م الى يوم الاثنين الموافق

٢٠٢١/٢/٨م على عينة قوامها (١٢) حارس مرمى كرة يد من نفس المجتمع الكلى للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وممن تتوفر فيهم خصائص عينة البحث وكان الهدف من إجراء هذه الدراسة ما يلى :

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة فى القياس .

- التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعه لها .

- ترتيب سير الإختبارات وأدائها وتقنين فترات الراحة بينهم .

- التحقق من مناسبة استمارة تسجيل البيانات الخاصة بتجميع نتائج الإختبارات البدنية والإختبارات المهارية لحراس مرمى كرة اليد .

- مدى ملائمة الإختبارات قيد البحث لعينة البحث .
- تطبيق وحدات تدريبية للتأكد من صحة تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات .
- اكتشاف الصعوبات التي قد تظهر أثناء إجراء التجربة الاستطلاعية والعمل على تلاشيها عند تطبيق البرنامج التدريبي .
- إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والإختبارات المهارية لحراس مرمى كرة اليد -المعاملات العلمية للإختبارات البدنية:

تم وضع الإختبارات البدنية وفقاً لآراء الخبراء حيث قامت الباحثة بتحديد القدرات البدنية عن طريق استطلاع آراء السادة الخبراء وقد أمكن التوصل إلى عدد ( ٩ ) إختبارات بدنية وهم (دفع الكرة الطبية ٣ كجم - الوثب العمودي لسارجنت - قوة عضلات الظهر - العدو ٣٠ م من البدء العالي - الانبساط المائل من الوقوف - الدوائر المرقمة - ثنى الجذع للأمام من الوقوف - جرى زجراجى بطريقة بارو ٤.٧٥×٣ م - الوقوف بالقدم ( طولية ) على العارضة) .

#### - الصدق :

تم إجراء الصدق للإختبارات البدنية على العينة الإستطلاعية وعددها (١٢) حارس مرمى كرة يد من المجتمع الكلى للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وتم تقسيمهم الى مجموعة مميزة وأخرى غير مميزة ، حيث كانت المجموعة المميزة من حراس المرمى كرة اليد ، والمجموعة الغير مميزة من ناشئين حراس المرمى لكرة اليد بنادى طنطا الرياضى .

#### جدول ( ٣ )

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

$$٦ = ٢ ن = ١ ن$$

م	الاختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا٢	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
١	دفع الكرة الطبية ٣ كجم	٤.٤٣٠	٠.٤٧٢	٢.٣٨٠	٠.٢٤٦	٢.٠٥٠	٨.٦١٢	٠.٨٨١	٠.٩٣٩
٢	الوثب العمودي لسارجنت	٤٦.١٢٥	٢.٢٣٥	٣٧.٧٣٥	١.٦٥٢	٨.٣٩٠	٦.٧٥٠	٠.٨٢٠	٠.٩٠٦
٣	قوة عضلات الظهر	٣٠.٨٠٠	١.٢٧٧	٢٥.٤٠٠	١.٠٨٩	٥.٤٠٠	٧.١٩٥	٠.٨٣٨	٠.٩١٥
٤	العدو ٣٠ م من البدء العالي	٥.٦١٠	٠.٢١٢	٦.٧٧٠	٠.٣١٧	١.١٦٠	٦.٨٠٢	٠.٨٢٢	٠.٩٠٧
٥	الانبساط المائل من الوقوف	١٣.٧٤٥	٠.٩٨٤	٨.٨٩٥	٠.٦٣١	٤.٨٥٠	٩.٢٧٨	٠.٨٩٦	٠.٩٤٧
٦	الدوائر المرقمة	٩.٨٥٠	٠.٦٤٨	١٢.٧٨٠	٠.٨٦٢	٢.٩٣٠	٦.٠٧٥	٠.٧٨٧	٠.٨٨٧
٧	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	٨.٣٢٥	٠.٨٤٦	٤.١٦٥	٠.٤٧٧	٤.١٦٠	٩.٥٧٨	٠.٩٠٢	٠.٩٥٠
٨	جرى زجراجى بطريقة بارو ٤.٧٥×٣ م	١٣.٠١٥	٠.٤٣٢	١٥.٣٧٥	٠.٧٥٦	٢.٣٦٠	٦.٠٦١	٠.٧٨٦	٠.٨٨٧
٩	الوقوف بالقدم ( طولية ) على العارضة	٣٧.٤٦٠	١.٤٥١	٣٠.١٢٠	١.١١٨	٧.٣٤٠	٨.٩٦٠	٠.٨٨٩	٠.٩٤٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨١٢

مستويات قوة تاثير اختبارات وفقاً لمعامل ايتا٢

- من صفر الى اقل من ٠.٣٠ =تأثير ضعيف
- من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ =تأثير متوسط
- من ٠.٥٠ الى اعلى =تأثير قوى

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث . كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .

- الثبات :

تم حساب الثبات للاختبارات البدنية باستخدام تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني (٣) أيام علي عينة قوامها (١٢) حارس مرمى كرة يد من المجتمع الكلي للبحث ومن خارج عينة البحث في يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٢/١٣ م الى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٢/١٧ م ، والجدول (٤) يوضح قيمة الثبات .

### جدول ( ٤ )

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

ن = ١٢

م	الاختبارات البدنية	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	دفع الكرة الطبية ٣ كجم	٣.٤٠٥	٠.٦٤٢	٣.٤٢٠	٠.٤٣٨	٠.٩٧٨
٢	الوثب العمودي لسارجنت	٤١.٩٣٠	٣.٠١٤	٤١.٩٥٠	٤.٢٣١	٠.٩٥٧
٣	قوة عضلات الظهر	٢٨.١٠٠	١.٥٦٨	٢٨.٤٠٠	١.٣٧٩	٠.٩٣٢
٤	العدو ٣٠ م من البدء العالي	٦.١٩٠	٠.٤٨٩	٦.١٧٥	٠.٣٧٧	٠.٩٧٣
٥	الانبطاح المائل من الوقوف	١١.٣٢٠	١.٣٦٦	١١.٥١٠	١.٤٠٨	٠.٩٤٢
٦	الدوائر المرقمة	١١.٣١٥	١.٤٧٨	١١.٣١٠	١.٣٣٧	٠.٩٧١
٧	ثنى الجذع للامام من الوقوف	٦.٢٤٥	١.١٦٥	٦.٣٣٠	٠.٨٤٢	٠.٩٥٧
٨	جرى زجراجي بطريقة بارو ٣×٤.٧٥ م	١٤.١٩٥	٠.٩٨٤	١٤.١٦٠	١.١٢٦	٠.٩٦٦
٩	الوقوف بالقدم ( طولية ) على العارضة	٣٣.٧٩٠	١.٧٥٦	٣٤.١٢٠	٢.٣٢٨	٠.٩٦٤

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات - المعاملات العلمية للاختبارات المهارية قيد البحث :  
- الصدق :

### جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق للاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ١ = ٢ = ٦

م	الاختبارات المهارية	المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا٢	معامل الصدق
		س	ع±				
١	التحرك للامام والخلف وللجانب ٥ مرات	١٨.٢٠٠	٠.٧٤٧	٢١.٤٠٠	٣.٢٠٠	٠.٧٥١	٠.٨٦٧
٢	الدفاع عن الكرات بالقدمين	١٠.٢١٥	١.٢١٤	٥.٩١٥	٤.٣٠٠	٠.٨٤٧	٠.٩٢٠
٣	الدفاع بالذراعين عن زوايا المرمى العليا ٥ مرات	٩.٤٣٠	٠.٤٢٣	١١.٣١٠	١.٨٨٠	٠.٧٩٧	٠.٨٩٢
٤	الدفاع عن الكرات المتلاصقة بالقائمين بالقدم	٨.٦٩٥	٠.٤٤١	١٠.٦١٥	١.٩٢٠	٠.٧٦٦	٠.٨٧٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨١٢

مستويات قوة تأثير اختبار ت وفقا لمعامل ايتا ٢



- من صفر الى اقل من ٠.٣٠ =تأثير ضعيف
- من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ =تأثير متوسط
- من ٠.٥٠ الى اعلى =تأثير قوى

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات المهارية قيد البحث ، كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير و معاملات صدق عالية.

## جدول ( ٦ )

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

ن = ١٢

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		الاختبارات المهارية	م
	ع±	س	ع±	س		
٠.٩٤٨	١.٥٦٨	١٩.٧٣٠	١.٣٧٩	١٩.٨٠٠	التحرك للامام والخلف وللجانب ٥ مرات	١
٠.٩٥٧	٠.٩٤٢	٨.١٢٠	١.٣٢١	٨.٠٦٥	الدفاع عن الكرات بالقدمين	٢
٠.٩٦٢	٠.٨٥٧	١٠.٣٤٥	٠.٧٣٤	١٠.٣٧٠	الدفاع بالذراعين عن زوايا المرمى العليا ٥ مرات	٣
٠.٩٦٧	٠.٩١١	٩.٦٢٥	٠.٨٧٣	٩.٦٥٥	الدفاع عن الكرات المتلاصقة بالقائمين بالقدم	٤

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

- البرنامج التدريبي :

- خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح :

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

أولاً : هدف البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح إلى تحسين مستوى الأداء المهارى لحراس مرمى كرة اليد من خلال استخدام التدريبات النوعية للتعرف على :

أ- تأثير التدريبات النوعية على المتغيرات البدنية قيد البحث .

ب- تأثر التدريبات النوعية على تحسين مستوى الأداء المهارى لحراس مرمى كرة اليد .

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

١- أن يمارس حارس المرمى المهارة في جو من المنافسة .

٢- أن يتفهم طبيعة الأداء المهارى الصحيح للمهارة .

٣- أن يتعود الحارس على الممارسة والتدريب في جو يشبه المباريات .

ثانياً : الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي نذكر فيها :

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه .

- مراعاة الفروق الفردية للاعبين وذلك بتحديد المستوى .

- تحديد أهم واجبات التدريب .

- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية .

- تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب .

- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العلمي .

- التدرج في زيادة الحمل في التدريب من حيث الحجم والشدة والكثافة .

- زيادة الدافعية .

- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة .

- التكيف .

### -خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

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

### -التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي :

- تحديد فترة البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للموسم التدريبي ٢٠٢٠/٢٠٢١م لمدة ثلاثة شهور بواقع (١٢) أسبوع ابتداء من يوم السبت الموافق ٢٧/٢/٢٠٢١م الى يوم الأربعاء الموافق ٢٦/٥/٢٠٢١م .
- نوع الفترة التدريبية لتخطيط محتويات البرنامج المقترح :
- يتم تطبيق البرنامج المقترح خلال فترة الإعداد وتنقسم إلى ثلاث فترات وهي :
- أ- فترة الإعداد البدني العام ومدتها ( ٤ ) أسابيع
  - ب- فترة الإعداد البدني الخاص ومدتها ( ٤ ) أسابيع
  - ج- فترة الإعداد للمباريات ومدتها ( ٤ ) أسابيع
  - تحديد عدد وحدات التدريب الأسبوعية ( ٣ ) وحدات ( الأحد - الثلاثاء - الخميس ) .
  - إجمالي عدد الوحدات ٣ × ١٢ أسبوع = ٣٦ وحدة تدريبية
  - تحديد زمن الوحدة التدريبية خلال أسابيع الفترة كلها ( ٨٠ - ١٠٠ اق ) ومتوسط زمن الوحدة (٩٠ق)
  - إجمالي زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع = ٩٠ق × ٣ وحدات = ( ٢٧٠ ق )
  - إجمالي زمن الوحدات في فترة الإعداد = ٩٠ق × ٣٦ وحدة = ( ٣٢٤٠ ق )

### جدول ( ٧ )

#### التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي

بالساعات	بالدقائق	زمن التدريب
٤.٥ ساعة	٢٧٠ق	زمن التدريب في الأسبوع
١٨ ساعة	١٠٨٠ق	زمن التدريب في الشهر
٥٤ ساعة	٣٢٤٠ق	زمن التدريب الكلي للبرنامج

### محتويات وحدة التدريب اليومية :

- قامت الباحثة بتقسيم الوحدة التدريبية حيث تشمل على :
- أولاً : الإحماء :** زمن الإحماء للوحدة التدريبية ( ١٥ اق ) مع مراعاة أن يتمشى الإحماء مع متطلبات وأهداف الجرعة التدريبية وحالة الجو والحرارة ، وزمن الإحماء خارج الزمن الكلي للوحدة التدريبية خلال فترات تنفيذ البرنامج التدريبي .
- ثانياً : الإعداد البدني :**

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

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

**ثالثاً : الجزء الرئيسي :** يهدف إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لحراس مرمى كرة اليد باستخدام التدريبات النوعية ويحتوي على الإعداد المهاري .

**رابعاً : الجزء الختامي :** زمن الجزء الختامي ( ٥٥ ) ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية .

### جدول ( ٨ )

#### تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية

عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	٣ وحدات أسبوعياً بواقع ( ٣٦ ) وحدة خلال البرنامج
زمن الوحدة التدريبية	يتراوح زمن الوحدة من ( ٨٠-١٠٠ ) ق
الغرض من الوحدة التدريبية	تحسين مستوى الأداء المهاري لحراس المرمى
أيام تنفيذ الوحدات التدريبية	السبت - الاثنين - الأربعاء
عدد التدريبات النوعية في وحدة التدريب	( ١٠ : ١٢ ) تدريب
تشكيل دورة الحمل	( ١ : ١ )
الإحماء	حمل عالي ( ٧٥-٩٠% ) - حمل متوسط ( ٥٥-٧٥% )
مكونات الوحدة التدريبية	الإحماء . الجزء الإعدادي . ( إعداد بدني عام / إعداد بدني خاص ) الجزء الرئيسي ( مهاري ) الجزء الختامي .

### جدول ( ٩ )

#### توزيع نسب محتوى الإعداد خلال البرنامج التدريبي

نوع الإعداد	النسبة المئوية %	الزمن بالدقائق
الإعداد البدني العام	٣٠%	٩٧٢ ق
الإعداد البدني الخاص	٤٠%	١٢٩٦ ق
الإعداد المهاري	٣٠%	٩٧٢ ق
المجموع	١٠٠%	٣٢٤٠ ق

### جدول ( ١٠ )

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

مجموع الإعداد خلال فترة البرنامج %	فترات الإعداد			مراحل الفترة	نوع الإعداد
	الإعداد للمباريات	الإعداد البدني الخاص	الإعداد البدني العام		
٣٠%	١٥%	٣٠%	٤٥%		الإعداد البدني العام
٤٠%	٤٠%	٤٥%	٣٥%		الإعداد البدني الخاص
٣٠%	٤٥%	٢٥%	٢٠%		الإعداد المهاري
١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%		المجموع

$$\frac{\text{النسبة المئوية} \times \text{الزمن الكلي للإعداد}}{١٠٠} = \text{الزمن}$$

## جدول ( ١١ )

التوزيع الزمني لمحتوى الإعداد ( البدنى العام - البدنى الخاص - الإعداد المهاري) خلال فترات التدريب

مجموع الإعداد خلال فترة البرنامج ( ق )	فترات الإعداد			مراحل الفترة نوع الإعداد
	الإعداد للمباريات	الإعداد البدني الخاص	الإعداد البدني العام	
٩٧٢ق	١٦٢ق	٢٣٤ق	٤٨٦ق	الإعداد البدني
١٢٩٦ق	٤٣٢ق	٤٨٦ق	٣٧٨ق	الإعداد المهاري
٩٧٢ق	٤٨٦ق	٢٧٠ق	٢١٦ق	الإعداد الخططي
٣٢٤٠ق	١٠٨٠ق	١٠٨٠ق	١٠٨٠ق	المجموع

## تحديد طريقة التدريب المستخدمة :

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

## درجات الحمل المستخدمة :

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

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

## تشكيل حمل التدريب :

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

## جدول ( ١٢ )

توزيع درجات الحمل خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي

الأسبوع											الحمل	
الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني		الأول
												أقصى

											٩٠-١٠٠%
											عالي ٧٥-٩٠%
											متوسط ٥٥-٧٥%

## جدول ( ١٣ )

## نموذج لوحدية تدريبية

زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ق الأسبوع : الثاني

التاريخ : ٢٠٢١/٣/١٠ رقم الوحدة : ( ٣ )

حمل الوحدة : حمل عالي الغرض من الوحدة : تنمية المهارات الدفاعية

زمن التدريب			الشدة	الغرض من التمرين	رقم التمرين	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
التكرار	الراحة	الأداء					
٣	١ق	٣ق		تنشيط الدورة الدموية	٣	١٥ق	الإحماء
٢	٣٠ث	١ق	%٦٠	تنمية القدرة العضلية للذراعين	١٠	٤٠ق	الإعداد البدني
٢	١ق	٤.١ق			١		
٣	٣٠ث	٣٠ث			١٠		
٤	٣٠ث	١ق			١١		
٤	٣٠ث	٤٥ث			٢١		
٤	٣٠ث	٣٠ث			٢٥		
٤	٣٠ث	٤٥ث			٢٦		
٣	١ق	٥.١ق		٢٨			
٢	١٥ث	١ق		٣٣			
٢	٣٠ث	١ق		٣٥			
٤	١٥ث	١٥ث		٥٣			
٣	٣٠ث	٣٠ث		٥٤			
٤	٣٠ث	٣٠ث		٥٦			
٣	٢٠ث	٥٠ث		%٦٠	وقفه الاستعداد		
٣	٣٠ث	١ق	دفاع بالقدمين		٢١		
٣	٤٠ث	٧٥ث	دفاع بالذراعين		٢٩		
١	-	٥		العودة للحالة الطبيعية .	٦	٥ق	الختام

## الدراسة الأساسية :

١- القياس القبلي : قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي في الفترة من يوم السبت الموافق

٢٠٢١/٢/٢٠م الى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/٢/٢٢م قبل تنفيذ البرنامج التدريبي في

الإختبارات البدنية والاختبارات المهارية (قيد البحث) .

٢- تطبيق البرنامج التدريبي : قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على حراس مرمى كرة

اليد بنادي طنطا الرياضي (عينة البحث الأساسية) في الفترة من يوم السبت الموافق

٢٠٢١/٢/٢٧م الى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٥/٢٦م .

٣- القياس البيني : قامت الباحثة بإجراء القياس البيني بعد الأسبوع الخامس للوقوف على مستوى

ثبات اللاعبين في الأداء المهاري للمهارات قيد البحث وذلك من يوم السبت الموافق

٢٠٢١/٤/٣م الى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/٤/٥م .

٤- القياس البعدى : قامت الباحثة بإجراء القياس البعدى من يوم السبت الموافق ٢٩/٥/٢٠٢١م الى يوم الاثنين الموافق ٣١/٥/٢٠٢١م بعد الأسبوع الثانى عشر ( إنتهاء البرنامج التدريبى ) .

## المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً ، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية : ( المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - التقلطح - معامل الالتواء - الفرق بين المتوسطات - التجانس - إختبار ( ت ) - فروق المتوسطات - معدل نسب التحسن ) .

## عرض النتائج :

١/١/٤ عرض نتائج الفرض الأول :

## جدول ( ١٤ )

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي )  
لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية

م	الاختبارات البدنية	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف*
١	دفع الكرة الطبية ٣ كجم	بين القياسات	٢	٢.٣٢٢	١.١٦١	*٢١.٧٤١
		داخل القياسات	٤٢	٢.٢٤٣	٠.٠٥٣	
		المجموع	٤٤	٤.٥٦٤		
٢	الوثب العمودي لسارجنت	بين القياسات	٢	٣٢١.١١١	١٦٠.٥٥٦	*١٨.٣٥٨
		داخل القياسات	٤٢	٣٦٧.٣٣٣	٨.٧٤٦	
		المجموع	٤٤	٦٨٨.٤٤٤		
٣	قوة عضلات الظهر	بين القياسات	٢	١٥٤.٨٤٤	٧٧.٤٢٢	*٤٦.٣٦٥
		داخل القياسات	٤٢	٧٠.١٣٣	١.٦٧٠	
		المجموع	٤٤	٢٢٤.٩٧٨		
٤	العدو ٣٠ م من البدء العالي	بين القياسات	٢	٣.٥٥٤	١.٧٧٧	*٨.١٧٨
		داخل القياسات	٤٢	٩.١٢٥	٠.٢١٧	
		المجموع	٤٤	١٢.٦٧٩		
٥	الانبطاح المائل من الوقوف	بين القياسات	٢	١٥٠.٩٧٨	٧٥.٤٨٩	*٥٣.٧٩٩
		داخل القياسات	٤٢	٥٨.٩٣٣	١.٤٠٣	
		المجموع	٤٤	٢٠٩.٩١١		
٦	الدوائر المرقمة	بين القياسات	٢	٢٢.٦٩٥	١١.٣٤٨	*٤٢.٥٤٣
		داخل القياسات	٤٢	١١.٢٠٣	٠.٢٦٧	
		المجموع	٤٤	٣٣.٨٩٨		
٧	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	بين القياسات	٢	١٠٦.٣١١	٥٣.١٥٦	*٦٦.٤٤٤
		داخل القياسات	٤٢	٣٣.٦٠٠	٠.٨٠٠	
		المجموع	٤٤	١٣٩.٩١١		
٨	جرى زجاجي بطريقة بارو ٤.٧٥×٣ م	بين القياسات	٢	٩.٤٢٠	٤.٧١٠	*١٨.٦٥٤
		داخل القياسات	٤٢	١٠.٦٠٥	٠.٢٥٣	
		المجموع	٤٤	٢٠.٠٢٦		
٩	الوقوف بالقدم ( طولية ) على العارضة	بين القياسات	٢	٢٢٠.٢٧٨	١١٠.١٣٩	*٦٩.١٧٢
		داخل القياسات	٤٢	٦٦.٨٧٥	١.٥٩٢	
		المجموع	٤٤	٢٨٧.١٥٢		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية ٢ ، ٤٢ ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٣.٢٢

يوضح جدول (١٤) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي ) لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ويتضح



وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثة الى إجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات .

### جدول ( ١٥ )

أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي ) لدى مجموعة البحث فى متغير الاختبارات البدنية

LSD	فروق المتوسطات			المتوسطات	القياسات	الاختبارات البدنية	م
	القياس البعدي	القياس البيئي	القياس القبلي				
٠.١٧١	↑*٠.٣٨٧	↑*٠.٢٠٠		٤.٠٩٣	القياس القبلي	دفع الكرة الطبية ٣ كجم	١
	↑*٠.١٨٧			٤.٢٩٣	القياس البيئي		
				٤.٤٨٠	القياس البعدي		
٢.١٨٣	↑*٥.٦٦٧	↑*٣.٤٣٧		٤١.٠٠٠	القياس القبلي	الوثب العمودى لسارجنت	٢
	↑*٢.٢٣٠			٤٤.٤٣٧	القياس البيئي		
				٤٦.٦٦٧	القياس البعدي		
٠.٩٥٤	↑*٤.٥٣٣	↑*٢.١٨٠		٢٦.٨٠٠	القياس القبلي	قوة عضلات الظهر	٣
	↑*٢.٣٥٣			٢٨.٩٨٠	القياس البيئي		
				٣١.٣٣٣	القياس البعدي		
٠.٣٤٤	↑*٠.٥٠٧	٠.٢٠٠		٦.٠٢٠	القياس القبلي	العدو ٣٠ م من البدء العالى	٤
	٠.٣٠٧			٥.٨٢٠	القياس البيئي		
				٥.٥١٣	القياس البعدي		
٠.٨٧٤	↑*٤.٤٦٧	↑*٢.١٦٧		٩.٧٣٣	القياس القبلي	الانبطاح المائل من الوقوف	٥
	↑*٢.٣٠٠			١١.٩٠٠	القياس البيئي		
				١٤.٢٠٠	القياس البعدي		
٠.٣٨١	↑*١.٠٣١	↑*٠.٥٠٠		١٠.٨٠٧	القياس القبلي	الدوائر المرقمة	٦
	↑*٠.٥٣١			١٠.٣٠٧	القياس البيئي		
				٩.٧٧٦	القياس البعدي		
٠.٦٦٠	↑*٤.٤٠٠	↑*٢.٣٦٧		٤.٠٦٧	القياس القبلي	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	٧
	↑*٢.٠٣٣			٦.٤٣٣	القياس البيئي		
				٨.٤٦٧	القياس البعدي		
٠.٣٧١	↑*١.١٠٧	↑*٠.٧٠٧		١٤.٠٨٧	القياس القبلي	جرى زجاجى بطريقة بارو ٤.٧٥×٣ م	٨
	↑*٠.٤٠٠			١٣.٣٨٠	القياس البيئي		
				١٢.٩٨٠	القياس البعدي		
٠.٩٣١	↑*٥.١٦٧	↑*٢.٤٦٧		٣٢.٦٤٠	القياس القبلي	الوقوف بالقدم ( طولية ) على العارضة	٩
	↑*٢.٧٠٠			٣٥.١٠٧	القياس البيئي		
				٣٧.٨٠٧	القياس البعدي		

يوضح جدول (١٥) أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي ) لدى مجموعة البحث فى متغير الاختبارات البدنية .

### جدول ( ١٦ )

معدل نسب التحسن المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي ) لدى مجموعة البحث فى متغير الاختبارات البدنية

م	الاختبارات البدنية	القياسات	المتوسطات	معدل نسب التحسن		
				القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدي
١	دفع الكرة الطبية ٣ كجم	القياس القبلي	٤.٠٩٣			
		القياس البيئي	٤.٢٩٣	٤.٨٨٦		٩.٤٤٦
		القياس البعدي	٤.٤٨٠			٤.٣٤٨
٢	الوثب العمودى لسارجنت	القياس القبلي	٤١.٠٠٠	٨.٣٨٣		١٣.٨٢١

٥.٠١٨			٤٤.٤٣٧	القياس البيئي	
			٤٦.٦٦٧	القياس البعدي	
١٦.٩١٥	٨.١٣٤		٢٩.٨٠٠	القياس القبلي	٣ قوة عضلات الظهر
٨.١٢١			٢٨.٩٨٠	القياس البيئي	
			٣١.٣٣٣	القياس البعدي	

تابع جدول ( ١٦ )

معدل نسب التحسن المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي ) لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية

م	الاختبارات البدنية	القياسات	المتوسطات	معدل نسب التحسن		
				القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدي
٤	العدو ٣٠ م من البدء العالى	القياس القبلي	٦.٠٢٠	٣.٣٢٢	٨.٤١٦	
		القياس البيئي	٥.٨٢٠		٥.٢٦٩	
		القياس البعدي	٥.٥١٣			
٥	الانبطاح المائل من الوقوف	القياس القبلي	٩.٧٣٣	٢٢.٢٦٠	٤٥.٨٩٠	
		القياس البيئي	١١.٩٠٠		١٩.٣٢٨	
		القياس البعدي	١٤.٢٠٠			
٦	الدوائر المرقمة	القياس القبلي	١٠.٨٠٧	٤.٦٢٧	٩.٥٣٧	
		القياس البيئي	١٠.٣٠٧		٥.١٤٩	
		القياس البعدي	٩.٧٧٦			
٧	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	القياس القبلي	٤.٠٦٧	٥٨.١٩٧	١٠.٨.١٩٧	
		القياس البيئي	٦.٤٣٣		٣١.٦٠٦	
		القياس البعدي	٨.٤٦٧			
٨	جرى زجراجي بطريقة بارو ٤.٧٥x٣ م	القياس القبلي	١٤.٠٨٧	٥.٠١٧	٧.٨٥٦	
		القياس البيئي	١٣.٣٨٠		٢.٩٩٠	
		القياس البعدي	١٢.٩٨٠			
٩	الوقوف بالقدم (طولية) على العارضة	القياس القبلي	٣٢.٦٤٠	٧.٥٥٧	١٥.٨٢٩	
		القياس البيئي	٣٥.١٠٧		٧.٦٩١	
		القياس البعدي	٣٧.٨٠٧			

يوضح جدول (١٦) معدل نسب التحسن المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي ) لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية .  
عرض نتائج الفرض الثانى :

جدول ( ١٧ )

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي ) لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات المهارية

م	الاختبارات المهارية	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
١	التحرك للأمام والخلف وللجانبا ٥ مرات	بين القياسات	٢	٢٧.٩٠٧	١٣.٩٥٤	*٣٣.٣٨٩
		داخل القياسات	٤٢	١٧.٥٥٢	٠.٤١٨	
		المجموع	٤٤	٤٥.٤٥٩		
٢	الدفاع عن الكرات بالقدمين	بين القياسات	٢	٥٣.٢٤٤	٢٦.٦٢٢	*٣١.٢٩١
		داخل القياسات	٤٢	٣٥.٧٣٣	٠.٨٥١	
		المجموع	٤٤	٨٨.٩٧٨		
٣	الدفاع بالذراعين عن زوايا المرمى العليا ٥ مرات	بين القياسات	٢	١٤.٧٦٠	٧.٣٨٠	*٢٣.١٦٩
		داخل القياسات	٤٢	١٣.٣٧٩	٠.٣١٩	
		المجموع	٤٤	٢٨.١٣٩		
٤	الدفاع عن الكرات المتلاصقة بالقدمين بالقدم	بين القياسات	٢	١٤.٤٠٠	٧.٢٠٠	*١٩.٤١٩
		داخل القياسات	٤٢	١٥.٥٧٢	٠.٣٧١	
		المجموع	٤٤	٢٩.٩٧٢		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية ٢ ، ٤٢ ومستوى معنوية ٠.٠٥=٣.٢٢

يوضح جدول (١٧) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي) لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥. ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثة الى إجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات .

### جدول ( ١٨ )

أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي

- القياس البيئي - القياس البعدي ) لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات المهارية

LSD	فروق المتوسطات			المتوسطات	القياسات	الاختبارات المهارية	م
	القياس البعدي	القياس البيئي	القياس القبلي				
٠.٤٧٧	↑*١.٩٠٧	↑*٠.٨٠٧		١٩.٧٣٣	القياس القبلي	التحرك للأمام والخلف وللجانب ٥ مرات	١
	↑*١.١٠٠			١٨.٩٢٧	القياس البيئي		
				١٧.٨٢٧	القياس البعدي		
٠.٦٨١	↑*٣.٨٦٧	↑*٢.٠٠٠		٦.٦٠٠	القياس القبلي	الدفاع عن الكرات بالقدمين	٢
	↑*١.٨٦٧			٨.٦٠٠	القياس البيئي		
				١٠.٤٦٧	القياس البعدي		
٠.٤١٧	↑*٠.٩٦٧	↑*٠.٤٤٧		١٠.١٦٠	القياس القبلي	الدفاع بالذراعين عن زوايا المرمى العليا ٥ مرات	٣
	↑*٠.٥٢٠			٩.٧١٣	القياس البيئي		
				٩.١٩٣	القياس البعدي		
٠.٤٤٩	↑*١.١٠٠	↑*٠.٦٠٠		٩.٧٨٠	القياس القبلي	الدفاع عن الكرات المتلاصقة بالقائمين بالقدم	٤
	↑*٠.٥٠٠			٩.١٨٠	القياس البيئي		
				٨.٦٨٠	القياس البعدي		

يوضح جدول (١٨) أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي) لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات المهارية .

### جدول ( ١٩ )

معدل نسب التحسن المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي

- القياس البيئي - القياس البعدي ) لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات المهارية

م	الاختبارات المهارية	القياسات	المتوسطات	معدل نسب التحسن		
				القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدي
١	التحرك للأمام والخلف وللجانب ٥ مرات	القياس القبلي	١٩.٧٣٣		٤.٠٨٨	٩.٦٦٢
		القياس البيئي	١٨.٩٢٧			٥.٨١٢
		القياس البعدي	١٧.٨٢٧			
٢	الدفاع عن الكرات بالقدمين	القياس القبلي	٦.٦٠٠		٣٠.٣٠٣	٥٨.٥٨٦
		القياس البيئي	٨.٦٠٠			٢١.٧٠٥
		القياس البعدي	١٠.٤٦٧			
٣	الدفاع بالذراعين عن زوايا المرمى العليا ٥ مرات	القياس القبلي	١٠.١٦٠		٤.٣٩٦	٩.٥١٤
		القياس البيئي	٩.٧١٣			٥.٣٥٣
		القياس البعدي	٩.١٩٣			
٤	الدفاع عن الكرات المتلاصقة بالقائمين بالقدم	القياس القبلي	٩.٧٨٠		٦.١٣٥	١١.٢٤٧
		القياس البيئي	٩.١٨٠			٥.٤٤٧
		القياس البعدي	٨.٦٨٠			

يوضح جدول (١٩) معدل نسب التحسن المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي) لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات المهارية .



## مناقشة النتائج :

فى ضوء أهداف وفروض البحث ومن واقع البيانات والنتائج التى تم التوصل إليها ومن خلال معالجتها إحصائياً ، توصل الباحث إلى مناقشة النتائج وتفسيرها على النحو التالى :

١- مناقشة نتائج الفرض الأول : والذى ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبيئية والبعديّة لعينة البحث فى الإختبارات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدى) .

يتضح من جداول (١٤) ، (١٥) ، (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلى - القياس البيئى - القياس البعدى ) لدى مجموعة البحث فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، ووجود معدل نسب التحسن المئوية بين قياسات البحث الثلاثة ما بين (٢.٩٩٠% - ١٠.٨.١٩٧%) فى القياسات البعدية للاختبارات قيد البحث .

وترجع الباحثة من خلال ما توصلت إليه من نتائج وعرضها ذلك التحسن الواضح لدى عينة البحث فى القياس البعدى كنتيجة للبرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريبات النوعية المقنن علمياً والمطبق على عينة البحث ، وأيضاً لانتظام أفراد العينة على مدار فترة تطبيق البرنامج .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة نهاد محمود رفعت الكيسى (٢٠١٩م) (١٧) والتي أشارت إلى أن التدريبات النوعية ساعدت فى التأثير على العضلات العاملة والمستوى البدنى للاعبين .

وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة منى صلاح عبد الونيس (٢٠١٩م) (١٦) فى أن برنامج التدريبات النوعية أدى إلى تحسن القدرة العضلية للعينة قيد البحث.

وتتفق مع دراسة عمر محمد مرسى الشريف (٢٠١٩م) (٩) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريبات النوعية أثر إيجابياً على المتغيرات البدنية (قيد البحث) .

وتتفق مع دراسة إيمان نجيب محمد شاهين (٢٠١٠م) (٣) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريبات النوعية له تأثير إيجابى فى تنمية المتغيرات البدنية (قيد البحث).

ويذكر عماد الدين أبو زيد ، مدحت محمود عبد العال الشافعى (٢٠٠٧م) أن متطلبات الأداء المهارى فى كرة اليد تتأثر إيجابياً بتنمية وتطوير وإعداد اللاعبين بديناً ولعبة كرة اليد يجب أن يتمتع لاعبيها لياقة بدنية عالية تمكنهم من أداء الحركات المطلوبة سواء فى الدفاع أو الهجوم وتتطلب قدر كبير من القوة والسرعة والدقة . ( ٨ : ١٦٧ )

كما يتفق ذلك مع أورده عماد الدين عباس (٢٠٠٥م) أن التدريب المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية يعمل على تحسين الصفات البدنية للناشئين ويجعلهم قادرين على أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية فى ضوء وضوح الهدف من التدريب . ( ٧ : ٢٧٩ )

ويذكر عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠٥م) الى أن الأداء يتحسن بصورة أفضل كلما كان التدريب خاص بنوع الأداء المهارى ، وفيه اتجاه نفس العمل العضلى وبنفس سرعات الحركة المطلوبة للمنافسة ، حيث أن أفضل أسلوب لتحسين القدرة العضلية هو الأسلوب الذى يتشابه مع المسار العضلى العصبى أثناء التدريب وأثناء المنافسة . ( ٥ : ١٩٠ )

من خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبيئية والبعديّة لعينة البحث في الإختبارات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي) يتضح أنه قد تحقق إجرائياً .  
٢/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الثاني : والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسات القبلية والبيئية والبعديّة لعينة البحث في الإختبارات المهارية الخاصة بحراس مرمى كرة اليد (قيد البحث) لصالح القياس البعدي) .

يتضح من جداول (١٧) ، (١٨) ، (١٩) وجود فروق ذات دلة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلى - القياس البيئى - القياس البعدي ) لدى مجموعة البحث فى متغير الإختبارات المهارية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، ووجود معدل نسب التحسن المئوية بين قياسات البحث الثلاثة ما بين (٥٤.٤٤٧% - ٥٨.٥٨٦%) في القياسات البعديّة للإختبارات قيد البحث .  
وتعزو الباحثة ذلك التحسن الحادث في مستوى الأداء المهارى لحراس المرمى إلى التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه علي عينة البحث ، وأيضاً إلي طبيعة أداء التدريبات النوعية الخاصة التي تعتمد أساساً علي مجموعة تدريبات متشابهة ومتماثلة مع طبيعة الأداء المهارى والتي تعمل علي إنجاز الواجب الحركى من خلال استخدام التدريبات المقترحة لتطوير المتغيرات قيد البحث .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من منى صلاح عبد الونيس (٢٠١٩م) (١٦) ، عمر محمد مرسى الشريف (٢٠١٩م) (٩) ، أميرة منصور محمد بدوى (٢٠١٨م) (١) ، إيمان فرج بشير (٢٠١٠م) (٢) ، إيمان نجيب محمد شاهين (٢٠١٠م) (٣) والتي أظهرت نتائجها أنه عند تطوير الأداء المهارى ينبغي الاهتمام بإعطاء تدريبات يتشابه فيها العمل العضلى مع متطلبات الأداء المهارى في نفس الإتجاه وفى نفس المدى الحركى .

حيث أشارت نتائج دراسة منى صلاح عبد الونيس (٢٠١٩م) (١٦) إلى أن برنامج التدريبات النوعية أدى إلى تحسن بعض المهارات الهجومية للعينة قيد البحث.  
وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة عمر محمد مرسى الشريف (٢٠١٩م) (٩) في أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية أثر إيجابياً على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حصان القفز ( قيد البحث ) .

وأشارت نتائج دراسة أميرة منصور محمد بدوى (٢٠١٨م) (١) إلى أن البرنامج التدريبي النوعى باستخدام التدريبات النوعية أدى إلى تنمية وتطوير مستوى الأداءات المهارية للناشئين قيد البحث .  
وأشارت نتائج دراسة إيمان فرج بشير (٢٠١٠م) (٢) إلى أن برنامج التدريبات النوعية الذى اشتمل على تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء وموجه لنفس المسار الحركى باستخدام الخطوات التعليمية المتدرجة والأساليب التدريبية المساعدة يودى الى تحسين الأداء المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية المتبوعة بدروة أمامية مفرودة .

وتتفق أيضاً مع دراسة إيمان نجيب محمد شاهين (٢٠١٠م) (٣) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية له تأثير إيجابي في ارتفاع نسبة التحسن في المستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية (قيد البحث) .

ويشير ياسر محمد دبور (٢٠٠٧م) إلى أن حارس المرمى إذا ما نجح في التصدي لكرات الخصم المصوبة نحو مرماه فإن ذلك سيسهم حتماً بشكل مباشر في فوز الفريق، فضلاً عن ذلك من شأنه تعزيز ورفع الروح المعنوية لأعضاء الفريق ويدفعهم للعب بإيجابية وبذل الجهود لكسب المباراة والعكس صحيح ، فحارس المرمى هو أهم مركز في الفريق دفاعاً وهجوماً، فإذا كان مستوى الأداء متواضعاً أو ضعيفاً يكون هذا أحد العوامل الأساسية في خسارة الفريق في المباراة ، أما إذا كان أداءه متميزاً فإنه يسهم ايجابياً في نتيجة المباراة . ( ١٨ : ١٥ )

وهذا ما أكدته الاحصائيات الاخيرة في نهائي بطولة العالم بكرة اليد عام ٢٠١٥ والتي أقيمت في دولة قطر، قام حارس مرمى المنتخب الفرنسي صاحب المركز الاول في البطولة بصد (١٠٥) تصويبة من مجموع (٢٨٣) تصويبة خلال (٩) مباريات وبنسبة نجاح (٣٧%)، اما حارس مرمى المنتخب القطري صاحب المركز الثاني في البطولة قام بصد (٧٥) تصويبة من مجموع (٢٠٦) تصويبة خلال (٩) مباريات وبنسبة نجاح (٣٦%) وهي نسب كبيرة اذا ما تم مقارنتها بفارق الاهداف بالنتائج والتي ساهمت بالتأكيد في تحقيق الفوز وخطف مراكز متقدمة في بطولة كأس العالم .

وهذه المعدلات الجيدة جاءت نتيجة امتلاك حراس المرمى صفات وقدرات بدنية وتوافقية عالية، فهو يحتاج الى صفة القوة والسرعة للتصدي للكرات القوية المصوبة نحو الهدف، مع قوة قفز لإمكانية الانتقال بقوة دفع الرجلين لصد الكرات الموجهة نحو زوايا الهدف، ويأتي قبل كل هذا صفة السرعة خصوصاً رد الفعل وسرعة الاستجابة الحركية لأداء الحركات المختلفة والتغيير بها لغرض التصدي للتصويب بكل مهارة، خصوصاً ان لعبة كرة اليد تتميز بالسرعة سواء بالحركة الانتقالية للاعبين أو بأدائهم للمهارات الأساسية الهجومية بأنواعها، فضلاً عن السرعة التي تتميز بها حركة الكرة نتيجة صغر حجمها بانتقالها بين اللاعبين أو بالتصويب، ولمواكبة الايقاع السريع للمباراة استوجب أن تكون حركة الحارس المرمى بنفس السرعة ودوام محاولة تغطية المرمى وغلغ الزوايا من كل اتجاه، وتجنب عنصر المفاجئة الذي قد يحصل نتيجة تصويب الكرة السريع نحو المرمى، وهذا كله يأتي من كفاءة رد الفعل وسرعة الاستجابة الحركية لصد الكرات المصوبة من المهاجم بمختلف انواعه ووضعيته.

ويؤكد مفتي إبراهيم (٢٠٠٥م) أن الهدف من تدريبات الإعداد المهاري هو إحداث تغيرات بدنية ومهارية إيجابية تحسن من مستوى الأداء المهاري لدى اللاعب . ( ١٥ : ١٠١ )

ويشير كل من عماد السيد عباس أبو زيد ، مدحت محمود الشافعي (٢٠٠٧م) إلى أن أداء المهارات الدفاعية لحراس مرمي كرة اليد يتطلب جانبين أساسيين الجانب الأول هو الدفاعي فهو آخر خط دفاعي وآخر مركز في الفريق يقرر مصير الهجمة التي تنتهي بالتصويب والجانب الثاني هو الهجومي فهو أول من يقود الهجمات لفريقه وعندما يكون متميز يستطيع إنهاء الهجمة برمي مرمي مباشرة في مرمي المنافس لذا يجب أن يتابع الكره من خلال التحركات الدفاعية المتنوعة فالتحرك الخاطيء يسبب الكثير من الإصابات المختلفة . ( ٨ : ٣٨٣ )

ويؤكد ياسر دبور (٢٠٠٧م) أن حارس مرمى كرة اليد يحتاج الى سرعة الإستجابة الحركية حيث انها تلعب دورًا هامًا في إنهاء المباراة بنتيجة مرضية فكلما تمكن حارس مرمى كرة اليد من الدفاع عن منطقة المرمى بسرعة ، كلما استطاع الفريق تسجيل أفضل النتائج . ( ١٨ : ٨٥ )

ويؤكد محمد الوليلي (٢٠٠٤م) ، ياسر دبور (٢٠٠٧م) أنه يجب على حارس المرمى ضرورة التركيز في التحركات الدفاعية المختلفة بصفة عامة والتحرك في اتجاه خط سير الكرة بصفة خاصة ، خاصة عندما يكون المهاجم مستحوذ على الكرة ومحاولة تصوراتهم الخطئية ، حيث ان الهدف الأساسي من التحركات الدفاعية لحارس المرمى هو سرعة احتلال المركز المناسب واتخاذ وضع الاستعداد في اتجاه خط سير المباراة . ( ١٢ : ٤٥ ) ، ( ١٨ : ٧٦ )

ويتفق ذلك مع عماد الدين أبوزيد ، مدحت الشافعي (٢٠٠٧م) على أن حارس المرمى يستخدم الدفاع بالذراع والقدم والدفاع بالذراعين والدفاع بالقدم والذراع معًا لصد الكرات المصوبة في الزوايا السفلى في المرمى وكذلك صد الكرات المرتفعة عن الأرض حتى مستوى الجذع . ( ٨ : ٥٤ )

ويؤكد ياسر دبور (٢٠٠٧م) الى أنه يجب على حارس مرمى كرة اليد إتقان بعض المهارات الدفاعية بصفة عامة وإتقان مهارة الدفاع بالقدم والذراع بصفة خاصة للقدرة على صد الكرات المصوبة على المرمى ، سواء كانت كرات سفلى أو كرات مرتفعة وذلك لإحراز أفضل النتائج . ( ١٨ : ٤٥ )

وترجع الباحثة من خلال ما توصلت إليه من نتائج وعرضها ذلك التحسن إلى انتظام عينة البحث في تنفيذ البرنامج التدريبي المتبع لما يحويه من تنوع وتعدد في استخدام التدريبات النوعية الخاصة بمهارات الدفاع لحارس المرمى ، بالإضافة إلى التنوع في الوسائل التقليدية مع وضع في الاعتبار الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة عند تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .

**من خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الثانى والذى ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسات القبليّة والبينيّة والبعدية لعينة البحث في الاختبارات المهارية الخاصة بحراس مرمى كرة اليد (قيد البحث) لصالح القياس البعدى) يتضح أنه قد تحقق إجرائياً .**

#### **استنتاجات البحث :**

في ضوء أهداف البحث وفروضه والمنهج المستخدم، وفي حدود عينة البحث وخصائصها، ووفقاً لما أشارت إليه نتائج المعالجات الإحصائية للبيانات، ومن واقع النتائج التي توصلت إليها الباحثة من خلال الأدوات المستخدمة، تمكنت من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- البرنامج التدريبي أثر إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية ( القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - القوة العضلية - السرعة الحركية - التحمل - التوافق - المرونة - الرشاقة - التوازن ) قيد البحث ، وكان ترتيب معدل نسب التحسن تنازلياً كالتالى :
- اختبار (ثنى الجذع للأمام من الوقوف) بنسبة تحسن بلغت (١٠٨.١٩٧%) .
- اختبار (الانبطاح المائل من الوقوف) بنسبة تحسن بلغت (٤٥.٨٩٠%) .
- اختبار (قوة عضلات الظهر) بنسبة تحسن بلغت (١٦.٩١٥%) .
- اختبار (الوقوف بالقدم ( طولية ) على العارضة) بنسبة تحسن بلغت (١٥.٨٢٩%) .
- اختبار (الوثب العمودى لسارجنت) بنسبة تحسن بلغت (١٣.٨٢١%) .



- اختبار (الدوائر المرقمة) بنسبة تحسن بلغت (٩.٥٣٧%) .
- اختبار (دفع الكرة الطبية ٣ كجم) بنسبة تحسن بلغت (٩.٤٤٦%) .
- اختبار (العدو ٣٠ م من البدء العالى) بنسبة تحسن بلغت (٨.٤١٦%) .
- اختبار (جرى زجراجى بطريقة بارو ٣×٤.٧٥م) بنسبة تحسن بلغت (٧.٨٥٦%) .

٢- البرنامج التدريبي أثر إيجابيا على بعض المهارات الدفاعية لحراس مرمي كرة اليد المتمثلة في (التحركات الدفاعية - الدفاع بالقدمين - الدفاع بالذراعين) ، وكان ترتيب معدل نسب التحسن تنازليًا كالتالي :

- اختبار (الدفاع عن الكرات بالقدمين) بنسبة تحسن بلغت (٥٨.٥٨٦%) .
- اختبار (الدفاع عن الكرات المتلاصقة بالقائمين بالقدم) بنسبة تحسن بلغت (١١.٢٤٧%) .
- اختبار (التحرك للأمام والخلف وللجانب ٥ مرات) بنسبة تحسن بلغت (٩.٦٦٢%) .
- اختبار (الدفاع بالذراعين عن زوايا المرمي العليا ٥ مرات) بنسبة تحسن بلغت (٩.٥١٤%) .

### توصيات البحث :

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية لحراس مرمي كرة اليد مع الناشئين وما يماثلهم من العمر التدريبي.
- ٢- ضرورة وضع التدريبات النوعية ضمن برامج التدريب الرياضي.
- ٣- توعية المدربين بكيفية وضع التدريبات الوعية بما يتناسب مع المراحل السنة المختلفة.
- ٤- إجراءات دراسات تهدف إلى التعرف على تأثير التدريبات النوعية في مختلف الرياضات وفقا للمتطلبات البدنية والفسولوجية للعبة.
- ٥- ضرورة أن يتضمن محتوى البرنامج تأهيل وصقل مدربي كرة اليد على مفهوم وأهمية وكيفية تصميم التدريبات النوعية .
- ٦- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبي إلى العاملين في مجال تدريب كرة اليد بصفة عامة وإلى العاملين في مجال تدريب حراس المرمي بصفة خاصة للاستفادة من تلك النتائج.

## المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أميرة منصور محمد بدوى (٢٠١٨م) : تأثير التدريبات النوعية فى تنمية بعض المهارات الهجومية لدى ناشئى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٢- ايمان فرج بشير الصنعانى (٢٠١٠م) : "تأثير التدريب النوعى على تحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية المتبوعة بدورة أمامية مفردة لناشئات الجمباز" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٠م .
- ٣- إيمان نجيب محمد شاهين (٢٠١٠م) : برنامج تدريبي نوعى وتأثيره فى مستوى أداء التميرىة الكراباجية للاعبى كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٤- حازم حسن محمود (٢٠٠٥م) : أثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحسين الأداء الفنى لمهارة الهلى كير على المتوازى ، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، العدد ٤ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٥- عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان على الخطيب (٢٠٠٥م) : تدريب الرياضى ، ط١٢ ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٦- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥م) : تخطيط الأساس العلمية لبناء وإعداد الفريق فى الألعاب الجماعية، دار المعارف، الإسكندرية .
- ٨- عماد الدين أبو زيد ، مدحت محمود عبد العال الشافعى (٢٠٠٧م) : تطبيقات الهجوم فى كرة اليد (تعليم - تدريب) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٩- عمر محمد مرسى الشريف (٢٠١٩م) : تأثير التدريبات النوعية فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حسان القفز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

- ١٠- محمد إبراهيم شحاته (٢٠٠٦م) : أساسيات التدريب الرياضى ، المكتبة المصرية للنشر ، الإسكندرية .
- ١١- محمد إبراهيم شحاته (٢٠١٤م) : منظومة التدريب النوعى للجيمباز الفني آنسات ، مؤسسة عالم الرياضة ، الإسكندرية .
- ١٢- محمد توفيق الويللي (٢٠٠٤م) : تدريب المنافسات، دار GMS، القاهرة .
- ١٣- محمد توفيق الويللي (٢٠٠٧م) : كرة اليد (تعليم - تدريب - تكتيك) ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٤- محمود محمد لبيب (٢٠٠٦م) : الخصائص الديناميكية كأساس لوضع التمرينات النوعية الخاصة لمسابقة الوثب الطويل والعالى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادى ، ٢٠٠٦م .
- ١٥- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٥م) : التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٦- منى صلاح عبد الونيس (٢٠١٩م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتحسين القدرة العضلية في بعض المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٧- نهاد محمود رفعت الكنيسى (٢٠١٩م) : النشاط الكهربى للعضلات العاملة لمهارة السحب فالنظر كمؤشر لوضع تمرينات نوعية للاعبات هوكى الميدان ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٨- ياسر محمد دبور (٢٠٠٧م) : حارس المرمى في كرة اليد ، دار المعارف ، القاهرة .