

تأثير جملة تمارين للحركات الأرضية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة اليد

دكتور/ اكرامى محمد حمزة

مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين- جامعة الاسكندرية

دكتور/ احمد محمد زكى حسب الله

أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا

دكتور/السعيد محمد السعيد ابو بكر

أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية

مقدمة و مشكلة البحث :

ان الاعداد الشامل لحراس المرمى في كرة اليد يعتبر احد الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي ويعد الاعداد الفردي للحراس من الاهمية بمكان في عملية الاعداد كما ان اتقان الأداء الفردي الدفاعي للحارس يبني عليه الأداء الجماعي الدفاعي للفريق ، و يذكر حسن مصطفى موسى (١٩٩٠) ان حارس المرمى يعتبر من اهم مراكز الفريق هجوما و دفاعيا ، فهو اخر مدافع يقرر المصير النهائي لهجوم المنافس كما انه اول من يفقد الهجوم لفريقه و أحيانا ينهيه برمي الكرة في مرمى المنافس (٧ : ١٨) كما يوضح ياسر محمد حسن ديور (١٩٩٦) انه يجب ان يتوافر في حارس المرمى المهارات و الإمكانيات التي تمكنه من الوقوف ضد التصويبات المتنوعة ، كذلك قدرته على قيامه بمهاراته الهجومية المؤثرة في الفريق المنافس رغم عدم تركه لمنطقة مرماه وهذه المهارات عبارة عن وضع استعداد و تحركات خاصة سواء في منتصف المرمى او عند الزوايا بجوار القائم ، كذلك قدرة على الصد باستخدام الذراع و اليد و الرجل و القدم بتوافق و سرعة عالية كذلك من المهم اختيار التمارين و التدريبات التي تتكامل لإعداد حارس المرمى سواء بدنيا او مهاريا. (٢٤ : 261)

حيث يضيف ياسر محمد حسن ديور (١٩٩٦) ان حارس المرمى يلعب دورا أساسيا في الفريق حيث يعتبر اللاعب الأخير او الحلقة الأخيرة من السلسلة الدفاعية ، لذلك فمن الأهمية الاهتمام بإعداد حارس المرمى بدنيا و مهاريا و خططيا و رفع قدرته الحركية الخاطفة و كذلك قدراته الفنية و الذهنية. (٢٥ : 269) الا انه ومن خلال خبرة الباحثين في مجال تدريب كرة اليد وجدوا ان تخطيط البرنامج التدريبي لحراس المرمى امر في غاية الصعوبة حيث يعتمد على برنامج اعداد الفريق ككل ، وان التداخل بين العناصر التدريبية تجعل الحراس يدخلون في ثلاث احتمالات هي :

- اشراك الحارس في برنامج اعداد الفريق ككل وكذا في البرنامج الخاص بالحارس مما يؤدي الي زيادة في الحمل الواقع على الحارس وقد يعرضه لحملين قد يتباينا .

- اشراك الحارس في برنامج تدريب الفريق فقط وعدم تنفيذ البرنامج الخاص به قد يؤدي الي عدم حصول الحارس على الاحمال التدريبية الكافية .

- اشراك الحارس في برنامج اعداد الفريق ككل وكذا في البرنامج الخاص بالحارس مع التنسيق بين البرنامجين مما قد يؤدي الي حصول الحارس على الحمل المناسب .

الا ان الاحتمالين الأول والثاني غالبا ما يتعرض لهما حارس المرمى في كرة اليد للأسباب التالية :

١- عدم التنسيق بين تدريب الفريق خلال الاداء الهجومي او الدفاعي وأداء حارس المرمى .

٢- عدم وجود واجبات محددة يقوم بها الحارس في حالة التدريب علي الاداءات الخطئية الهجومية او الدفاعية الا في حالة مشاركة حارس المرمى .

٣- ضعف الإمكانيات المادية لتوفير أدوات خاصة لإعداد حارس المرمى .

٤- عدم وجود مدربين متخصصين لتدريب حراس المرمى في اغلب المراحل العمرية .

وهذا ما يتفق مع كمال درويش واخرون (١٩٩٨) حيث ان اختلاف الأداء المهاري و الخططي لحراس المرمى الي حد كبير عن باقي افراد الفريق ، و بالتالي لابد من اختلاف الأداء البدني ، ، فبالنسبة للأداء البدني فان طبيعة الدور الذي يلعبه حارس المرمى يتطلب الأداء بشكل يختلف عن أداء باقي الفريق ، كذلك بالنسبة لواجبات الأداء المهاري لحارس المرمى و ما سمح له القانون من استخدام جميع أجزاء جسمه في

التعامل مع الكرة فان طبيعة المهارات الأساسية مختلفة عن باقي اللاعبين في المراكز الأخرى و التي لا يسمح القانون بالتعامل مع الكرة بجزء معين من الجسم دون بعض الأجزاء (١٦ : ١٥) كما يضيف عبد الفتاح محمد عبد الله (١٩٩٠) : ان حارس المرمى غالبا ما يعزل عن التدريب العادي للاعبين و يصمم له برنامج من التدريبات الخاصة تتركز غالبا على المتطلبات الفردية البدنية و غالبا ما يؤدي هذه التدريبات بمعزل عن بقية أعضاء الفريق مما يجعله من ناحية لا يأخذ من مدرب الفريق الاهتمام الكافي و في نفس الوقت فان حارس المرمى بهذه الطريقة يحرم من التدريب على مجموع من العناصر البدنية و الفنية و الخطئية التي يتدرب عليها بقية لاعبي الفريق. (١٢ : ٦٧) و هذا ما يؤكد هشام محمد أنور عبد الحميد (١٩٩٤) ان الإعداد الخاص بحارس المرمى يختلف عن إعداد لاعب كرة اليد، فهناك صفات وسمات لا بد من تمتيتها عند حارس المرمى ولا بد من توفير الأدوات المناسبة و اللازمة التي تساعد على الارتقاء بالمستوى الفني لحراس مرمى كرة اليد. (٢٣ : ١٤٩) الامر الذي دفع الباحثين لتصميم مجموعة من جمل الحركات الأرضية التي تعتمد على تنمية بعض الأداءات المهارية لحراس المرمى ليقوم بأدائها وفقا لتسلسل محدد يعتمد على حركات الصد الأساسية لحراس المرمى وهى :

| | |
|---------------------------|---------------------------|
| ١ - وضع الاستعداد الدفاعي | ٢ - التحرك الدفاعي |
| ٣ - الدفاع بالذراع | ٤ - الدفاع بالذراعين |
| ٥ - الدفاع بالقدم | ٦ - الدفاع بالذراع والقدم |
| ٧ - الدفاع بالقدمين | ٨ - الدفاع بالجسم |
| ٩ - الدفاع بالوثب | ١٠ - الدفاع بالرأس |
| ١١ - الدفاع بالارتقاء | (١٦ : ٣٤) |

والتي يمكن صياغتها في صورة جمل تمرينات حركات ارضية يقوم الحارس بأدائها تحت اشراف المدرب من خلال برنامج مخطط وفقا للأحمال التدريبية في الاتجاهات البدنية المخطط لها مسبقاً وفق مكونات الحمل التدريبي "الشدة – الحجم – الراحة" من خلال ايقاع محدد.

حيث يؤكد موفق اسعد واخرون (٢٠١٢) : ان التمرينات الخاصة تلعب دورا هاما في تطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعبين لذا وجب على المدربين اختيار التمارين المناسبة والتي تسهم في تطوير مستوى الاداء الرياضي. (٢١ : ٧١٧)

كما يضيف ياسر محمد حسن دبور (٢٠١٤) ان حارس المرمى يدافع بجميع وصلات جسمه لصد الكرت و بالتالي يجب الاهتمام بحركة هذه الوصلات زمانيا و مكانيا ، و سرعتها ، ورد فعلها ، يجب ان تأخذ اهتمام كبير في صياغة التدريبات النوعية و الموجهة ، لتنمية التوافقات المختلفة و المتعددة لهذه الوصلات للارتقاء بمستوى الصلاحيات البدنية التي تتطلبها هذه الوصلات. (٢٦ : 260)

حيث يشير عمرو سيد حسن (٢٠١٢) ان على المدرب أن يراعى عند اختيار التدريبات أن تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات بالنسبة للمهارات الخاصة بحراس المرمى . (١٣ : ١٩٣)

الامر الذي قد يكون تماشيا مع العصر حيث ظهرت العديد من البرامج التدريبية التي يمكن ان يؤديها الافراد خلال تواجدهم بالتدريبات داخل الملاعب او في المنزل باستخدام أدوات بسيطة او بدون أدوات من خلال جمل حركية متتالية في تناغم حركي مشوق و سهل .

ويشير كوريتشينو ، نيمتو I.Curițianua & M. Neamțu (٢٠١٣) أن كرة اليد هي لعبة رياضية معقدة ، تتطلب لاعبين لديهم قدرات هوائية و غير هوائية متطورة و العديد من القدرات الحركية مثل العدو و القفز و المرونة و سرعة الرمي و التي تعتبر جوانب هامة في اللعبة و التي تساهم في الأداء العالي في الفريق ، و من ناحية أخرى تلعب الصفات الأنتروبومترية دوراً داعماً في تحديد لاعب كرة اليد الحديثة و مساعدة الرياضيين لكي يؤديوا بشكل أفضل في ظل الظروف التنافسية. (٢٩ : ٥٩-٣٨)

وتشير أماني حسين محمد (٢٠٠٥م) ، جمال علاء الدين وناهد الصباغ (١٩٩٦)، أحمد البساطي (١٩٩٤) أن اللاعب في كرة اليد يتجه في أدائه إلى التنوع و التغيير ووفقا لاختلاف ظروف اللعب المستمر من حيث مركز اللاعب في الملعب ، كما يؤكد على ذلك جمال علاء الدين من حيث تميز الأداءات و الأفعال الحركية في الأنشطة الجماعية بأنها ذات طابع متغير ، و تستهدف تحقيق أفضل النتائج خلال الظروف ذات التغيرات الكثيرة و الفجائية ، و ذلك أن طبيعة الأداء في الألعاب الجماعية تحتم على اللاعبين استخدام أفعال

وأداءات حركية مركبة في صيغ وأشكال مختلفة تؤدي كل حركة دورها المحدد في الأداء الكلي بالكيفية التي تتناسب مع الهدف العام للأداء المركب ، كما ترتبط مع بعضها البعض في وحدات كلية متكاملة للأفعال الحركية لتشكل في النهاية نظاما خاصا ويسمى المنظومة الحركية. (٤ : ٣٧)(٦- ١١٥)(٢ : ٢٤) ويرى كل من جونسيوز و تابوريسكي Janusz Czerwinski & Frantisek Taborsky (٢٠٠٠) أن اللاعب الذى يتصف بالمهارة والإتقان لأدائه المهارى والخططى، يجب أن يتميز أدائه بالفاعلية والكفاية والتكيف بمعنى أن يحقق اللاعب الهدف من الأداء في الوقت المحدد وتحت أي ظروف ويكون لديه القدرة على تنظيم الأعمال الحركية المعقدة بدقة وسهولة. (٣٠ : ٥٤) (٢٨ : ١٥)

كما يتفق كل من مهاب عبد الرازق (٢٠٠٢) ومحمد إبراهيم شحاتة (٢٠١٠) بأنه يجب الاعتماد على التدريبات التي تكون مشابهة للأداء الفعلي للمهارات بأقصى درجات التخطيط من حيث الكم والنوع والتوقيت وهذا ما يعرف بالتدريب النوعي وهو مجموعة من التدريبات التي تتشابه في تكوينها الحركي وتركيبها الديناميكي والمسار الزمني والمكاني مع العمل العضلي للأداء المهارى، كما أن هذا النوع من التدريبات يعتمد على مايسمى بخريطة العمل العضلي للأداء المهارى. (٢٠ : ٢٢) (١٧ : ٢٠-٢٠١٩).

ونتيجة لما يمر به المجتمع المصري بشكل عام والمجتمع الرياضي بشكل خاص بعد تفشى فيروس كورونا المستجد COVID-19 فقد كان لزاما على العاملين في المجال الرياضي ان يطوروا من اساليب التدريب لتقديم المحتوى التدريبي في صورة اكثر اماناً مع الالتزام بالتباعد الاجتماعي وخاصة اثناء الحجر المنزلي ولقد ساعد في ذلك التقدم العلمي الهائل في مختلف مناحي الحياة وانتشار الثورة الالكترونية بين الشباب مما جعلها متاحة للجميع علي مستوي العالم ، مما ادي الي ضرورة ان يستفيد التربويين بهذا التطور لتحقيق ثورة تعليمية مستغلين الطفرة التكنولوجية وهذا ما اكده ضيف الله الزبون ، محمد أبو صعيديك (٢٠١٤) حيث اشارا بان التكنولوجيا اصبحت تمثل طرق تفكير الاجيال الرقمية الناشئة. (١١ : ٣٧)

مما دعا المتخصصين في المجال من اقتحام هذه العوالم الافتراضية مستخدمين ادواتها من شبكات المعلومات وما تحتويه من مواقع تواصل من اجل خلق بيئة تعليمية تتناسب مع متغيرات العصر ، حيث اشارت إلهام محمد الناصر (٢٠١٣) ان مواقع التواصل الاجتماعي احدثت تغييرا كبيرا في نقل وتبادل الخبرات والمعلومات كما ازلت العوائق والصعوبات (٣ : ٤)

ولقد تباينت مواقع التواصل الاجتماعي في اهدافها حيث اصبحت تحتوى علي محتوى لا نهائي من المعلومات وبها الكثير من المنصات التي تعرض كل شيء من وجهة نظرها ، الا ان هذه المنصات الرقمية مثل تويتر وفيسبوك وانستجرام وسناب شات وغيرها تعد منصات غير متخصصة ولذا انشأت بعض المنصات الإلكترونية المتخصصة لنقل المعرفة من البيئات الافتراضية وكذا التواصل الاجتماعي وتتوفر فيها ادوات البيئة التعليمية .

وتشير منيرة شقير الرشيدى (٢٠١٨) ان المنصات التعليمية الالكترونية احد اهم وسائل التعليم الإلكتروني والتي تسهم بشكل كبير في فعالية عملية التعلم وزيادة المشاركة النشطة والتفاعل بين اطراف العملية التعليمية وكذا ما تكسبه للمتعلمين من مهارات وخبرات تعليمية وبناء شخصية مستقلة للمتعلم (١٩ : ٤)

وهذا ما يتفق مع كل من جلال كمال سالم (٢٠٠٨) ، فهد مجبل ثامر (٢٠١٤) ان أسلوب العرض التوضيحي يؤدي الى تحسن مستوى أداء المهارات الدفاعية لحارس مرمى كرة اليد البرنامج و الذي يمكن نشره علي شبكة المعلومات الدولية لسهولة الحصول علي المعلومات وتداولها بين المستخدمين بأقل وقت وجهد وتكلفة ممكنة (٥ : ٨١-١٢٤) (١٤ : ١٢٠)

مما دعا الباحثون الي القيام بالدراسة الحالية تحت عنوان تأثير جملة تمرينات للحركات الأرضية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة اليد باستخدام برنامج تدريبي يعتمد على أسلوب العرض المباشر و العرض غير المباشر من خلال برنامج Zoom Meetings .

هدف البحث :

تصميم جمل تمرينات للحركات الأرضية للتعرف علي تأثيرها في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة اليد :

من خلال الأغراض التالية :

١. تنمية حركات حراس المرمى لصد الكرات السفلية في المرمى .
٢. تنمية حركات حراس المرمى لصد الكرات العليا في المرمى .

٣. تنمية حركات حارس المرمى للصد من خلال الوثب والارتقاء .

٤. تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بحارس المرمى.

فروض البحث :

١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي في حركات الصد لحراس مرمى كرة اليد التي استخدمت البرنامج التدريبي المعتمد على الحركات الأرضية.

٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة اليد التي استخدمت البرنامج التدريبي المعتمد على الحركات الأرضية .

إجراءات البحث :

١/٤- منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياسات القبليّة و البعديّة لعينة البحث.

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث من حراس كرة اليد المعتمدين من الاتحادات الرياضية بنادي البنك الأهلي المصري لفريقي المرتبط بالفريق الأول.

جدول (١)

يوضح التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قبل إجراء التجربة . ن = 7

| المتغيرات الإحصائية | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | معامل التفلطح |
|---------------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|---------------|
| الطول | سم | ١٨٥.٤٣ | ١٨٤.٠٠ | ٤.٩٣ | ٠.٠٤ | ٠.٦٩- |
| الوزن | كجم | ٨٦.٥٧ | ٨٦.٠٠ | ٧.٥٠ | ٠.٧٣- | ١.٠٩ |
| وثب عريض | سم | ٢٠٥.٢٩ | ٢٠٥.٠٠ | ٦.١٠ | ٠.٧٤- | ٠.٣٥- |
| ضغط | ك | ٣٢.٢٩ | ٣٣.٠٠ | ٦.٣٢ | ٠.١٧- | ١.٥٤- |
| الجلوس من الرقود | ك | ٢٤.٨٦ | ٢٥.٠٠ | ٢.٦٧ | ٠.٩٦- | ٠.٩٠ |
| تحمل أداء | ث | ٢٦.٨٧ | ٢٧.٠٠ | ١.٩١ | ٠.٣٥ | ٠.١٩- |

يتضح من جدول (١) أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٠.٩٦ إلى ٠.٣٥) وهذه القيم تقترب من الصفر ، وتقع في المنحنى الاعتدالي بين (± 3) مما يؤكد على اعتدالية العينة في المتغيرات الأساسية قبل إجراء التجربة .

جدول (٢)

يوضح التوصيف الإحصائي لعينة البحث في الاختبارات قيد البحث قبل التجربة . ن = ٧

| الاختبارات الإحصائية | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | معامل التفلطح |
|------------------------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|---------------|
| السرعة ٣٠ م | ث | ٤.٩٦ | ٤.٩٠ | ٠.٣٢ | ٠.٥٢- | ٠.٧٥ |
| بارو | ث | ٢٦.٦١ | ٢٦.٥٥ | ٠.٨٥ | ٠.٨٠- | ٠.٢٥ |
| الجلوس من الرقود لصد الكرة | ك | ٩.٧١ | ٩.٠٠ | ١.٨٩ | ٠.٣٦ | ٢.٣٥- |
| الدفاع لليمين | سم | ١٩٤.٥٧ | ١٩٠.٠٠ | ٩.٥٢ | ٠.٦٤ | ٠.٩٨- |
| الدفاع لليسار | سم | ١٩٣.٤٣ | ١٩٤.٠٠ | ١٠.٦٧ | ٠.٦٠ | ٠.٦٤ |
| سرعة حركات القدمين | ك | ٢٣.٥٧ | ٢٤.٠٠ | ١.٨١ | ١.٤٥- | ٢.١٨ |
| الدفاع بالذراع و القدم جانبا | ك | ٢٧.٥٧ | ٢٨.٠٠ | ٣.٢١ | ٠.٨٦- | ٠.٠٤- |

يتضح من جدول (٢) أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-١.٤٥ إلى ٠.٦٤) وهذه القيم تقترب من الصفر ، وتقع في المنحنى الاعتدالي بين (± 3) مما يؤكد على اعتدالية العينة في الاختبارات قيد البحث قبل إجراء التجربة .

٣/٤- وسائل وادوات جمع البيانات :

- ١- القياسات الجسمية (الطول – الوزن) مرفق رقم (١)
 - ٢- جهاز ريستمير
 - ٣- ميزان طبي معايير
 - ٤- القياسات البدنية للتأكد من اعتدالية عينة البحث (الوثب العريض من الثبات – ثني و مد الذراعين من الانبطاح المائل – الجلوس من الرقود لمدة ٣٠ث – اختبار تحمل الأداء لحراس المرمى). (١٥) مرفق رقم (١)
 - ٥- القياسات البدنية الخاصة (الجري ٣٠ م من البدء من الثبات – بارو - الجلوس من الرقود) مرفق رقم (١)
 - ٦- ساعات إيقاف معاييره
 - ٧- الاختبارات المهارية (الوثب للجانب للدفاع بالذراع اليمنى / اليسرى - سرعة الحركة للقدمين - الدفاع بالذراع و القدم جانباً من الوقوف) (١٥) مرفق رقم (١)
 - ٨- استمارة التسجيل الخاصة بالاختبارات البدنية و المهارية. مرفق رقم (٢)
 - ٩- برنامج Zoom Meetings (1314.0301) Version 5.5.4 .
- خطوات بناء البرنامج التدريبي باستخدام جملة التمرينات الأرضية لحراس المرمى في كرة اليد**
تحديد الاهداف العامة و الخاصة للبرنامج التدريبي المقترح.
- الارتقاء بالقدرات البدنية الخاصة بحراس مرمى كرة اليد للشباب.
 - الارتقاء بالأداءات المهارية لحراس مرمى كرة اليد للشباب.
- تحديد المحتوى الزمني للبرنامج التدريبي المقترح.**
- تم التحديد المحتوى الزمني الخاص بالبرنامج التدريبي لمدة ٨ اسابيع تدريبية بواقع ٦ وحدات تدريبية أسبوعية.
- تحديد مشتملات التدريب الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح.**

الاعداد البدني :

- السرعة الانتقالية
- سرعة الاستجابة
- القوة المميزة بالسرعة
- القدرة
- الرشاقة
- التوافق
- الاتزان
- المرونة
- تحمل الاداء

الاعداد المهاري :

| | |
|---------------------------|---------------------------|
| ١ - وضع الاستعداد الدفاعي | ٢ - التحرك الدفاعي |
| ٣ - الدفاع بالذراع | ٤ - الدفاع بالذراعين |
| ٥ - الدفاع بالقدم | ٦ - الدفاع بالذراع والقدم |
| ٧ - الدفاع بالقدمين | ٨ - الدفاع بالجسم |
| ٩ - الدفاع بالوثب | ١٠ - الدفاع بالرأس |
| ١١ - الدفاع بالارتقاء | (١٦ : ٣٤) |

الاعداد الخططي

اللعب الدفاعي لحارس المرمى :

- الدفاع لصد التصويبات البعيدة .
- الدفاع لصد التصويبات القريبة عند المنطقة الوسطى لدائرة المرمى .
- الدفاع لصد التصويبات القريبة عند المنطقة الجانبية لدائرة المرمى .

الدفاع لصد التصويبات التي تؤدي اثناء الرميات الحرة الدفاع لصد التصويبات التي تؤدي اثناء رميات الجزاء الدفاع لصد التصويبات التي تؤدي اثناء رميات الجانب التعاون مع المدافعين :

رمية المرمى وتمريرة المرمى

الاشترك في الهجوم

الدفاع في حالة الهجوم الخاطف للمنافس

توزيع مشتملات التدريب على المحتوى الزمني المقترح. مرفق (٣)

تم توزيع مشتملات التدريب وفقا لفترة الاعداد الخاص و ما قبل المنافسة لمدة ٨ أسابيع تدريبية و استكمال المشتملات التدريبية لفترات الاعداد.

تصميم ديناميكية الحمل الاسبوعية و اليومية للبرنامج التدريبي المقترح.

تم تصميم ديناميكية الحمل الاسبوعية خلال فترة الاعداد الخاص و ما قبل المنافسة ١/٣ .

تم تصميم ديناميكية الحمل اليومية خلال فترة الاعداد الخاص و ما قبل المنافسة بنظام ١/٣ – ١/٢ .

تصميم التمرينات الارضية الخاصة بتنمية مهارات الصد لحراس مرمى كرة اليد وفقا لحركات الصد للحراس. مرفق رقم (٤)

تم تقسيم حركات الصد لحراس المرمى الى ثلاث محاور تدريبية و صياغتها جمل تدريبية

المحور الأول : مجموعة حركات الصد لصد التصويبات السفلية.

المحور الثاني : مجموعة حركات الصد لصد التصويبات العلوية

المحور الثالث : مجموعة حركات الصد باستخدام حركات الوثب و الارتماء.

اجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى للتأكد من مدى مناسبة التمرينات المقترحة و إمكانية تنفيذها .

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من ٢٠٢٠/٧/١١ الي ٢٠٢٠/٧/١٦

صياغة التمرينات الارضية في صورتها النهائية وفقا لما اسفرت عنه نتائج الدراسة الاستطلاعية .

تم التوصل الي الشكل النهائي للتمرينات المقترحة و التي يمكن لحراس المرمى أدائها خلال التمرينات دون التوقف من حيث الصعوبة و السهولة بما يتوافق مع المستوى المهاري و البدني للحراس . مرفق رقم

(٥)

توزيع التمرينات الأرضية وفقا لتوزيع مشتملات التدريب على المحتوى الزمني.

تم توزيع التمرينات الأرضية وفقا للمحتوى الزمني و كذلك توزيع مشتملات التدريب بحيث تتماشى مع هدف كل وحدة و ذلك من خلال التدرج في الشدة و الحجم العام لكل جملة ، حيث انه من خلال تقسيم الجملة الى مجموعات من خلال ثمان عدات امكن إعادة التدريب عليها ، وتطويرها سواء من خلال سرعة الأداء او حجم الأداء لتتماشى مع هدف كل وحدة.

تصميم الوحدات التدريبية المباشرة الخاصة بحراس مرمى كرة اليد باستخدام التمرينات الأرضية .

تم تصميم الوحدات التدريبية المباشرة وفقا للبرنامج التدريبي و التي قسمت الى ثلاثة أجزاء رئيسية الجزء التمهيدي و يحتوى على (اعمال إدارية – اعداد نفسي- اعداد عقلي – ثم الاحماء عام / خاص- الاعداد البدني)

الجزء الأساسي و يحتوى على (الاعداد المهاري او الفني – الاعداد الخططي)

الجزء الختامي و يحتوى على (التهندة)

تصميم الوحدات التدريبية غير المباشرة الخاصة بحراس مرمى كرة اليد باستخدام التمرينات الأرضية . نظرا لما يمر به العالم اجمع من تفشي وباء كورونا المستجد Covid 19 كان لزاما على الباحثين تحضير عدد من الوحدات التدريبية التي يمكن ان يتم التدريب عليها من خلال شبكة المعلومات الدولية الانترنت ، و ذلك في حالة تعرض احد اللاعبين الى الإصابة او الاشتباه في إصابة احد اللاعبين ، مما قد يهدد بإيقاف التدريب.

الدراسة الاستطلاعية الثانية للتأكد من مدى مناسبة الوحدات التدريبية المباشرة و غير المباشرة.

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ٢٠٢٠/٧/١٩ الي ٢٠٢٠/٧/٢٤ وذلك بهدف التأكد من مناسبة الوحدات التدريبية المقترحة ، كذلك إمكانية تطبيقها من حيث سلامة الحراس و توافر الأدوات و تفهم الحراس لطبيعة التدريبات المقترحة و توزيعها خلال الوحدة التدريبية .
صياغة الوحدات التدريبية في صورتها النهائية باستخدام التمرينات الأرضية لتنمية مهارات الصد لحراس المرمى.

تم التوصل الي الشكل النهائي للوحدات التدريبية ضمن برنامج اعداد الفريق و كذلك التوجيه الي الوحدات غير المباشرة في حالة حدوث إصابة لاحد اللاعبين او اشتباه في إصابة احد اللاعبين خلال تنفيذ البرنامج المقترح.

مرفق (٦) ، مرفق (٧)

تحديد الاختبارات الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح و مواعيد اجرائها.
من خلال مراجعة الباحثون للمراجع و الدوريات العلمية و مواقع شبكة المعلومات الدولية تم التوصل لمجموعة من الاختبارات الخاصة التي سوف تساعد في تحقيق فروض البحث و تم صياغتها بصورتها النهائية مرفق رقم (١) وكانت الاختبارات المحددة كالتالي :

- ١- الاختبارات البدنية (٣٠ م سرعة – بارو – الجلوس من الرقود)
 - ٢- الاختبارات مهارية (الوثب للجانب للدفاع بالذراع اليمنى / اليسرى - سرعة الحركة للقدمين - الدفاع بالذراع و القدم جانبا من الوقوف)
- تم الانتهاء من تخطيط البرنامج التدريبي و صياغته في صورته النهائية بعد الوقوف على العناصر الاساسية للبرنامج مرفق رقم (٣) .
- ٥/٤- تنفيذ البرنامج التدريبي:

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ على حراس فريقي المرتبط لمواليد ٢٠٠٠ ، و ٢٠٠٢ بنادي البنك الأهلي المصري بالإسكندرية.
تم تنفيذ التمرينات المقترحة خلال فترتي الاعداد الخاص و ما قبل المنافسة.
تم اجراء القياسات البعدية لعينة البحث في نهاية فترة ما قبل المنافسة و استخراج النتائج في صورتها المبدئية.

المعالجات الاحصائية

تم ايجاد المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS version 25 فيما يلي :

- المتوسط الحسابي. Mean
- الانحراف المعياري. Stander Deviation
- الوسيط. Median
- معامل الالتواء. Skewness
- معامل التقطح. Kurtosis
- اختبار (ت) الفروق للقياسات القبلية البعدية. Paired Samples T test
- نسبة التحسن % The percentage of improvement
- حجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن. Effect size Cohen
- مربع إيتا. Eta square

عرض و مناقشة النتائج
عرض النتائج :

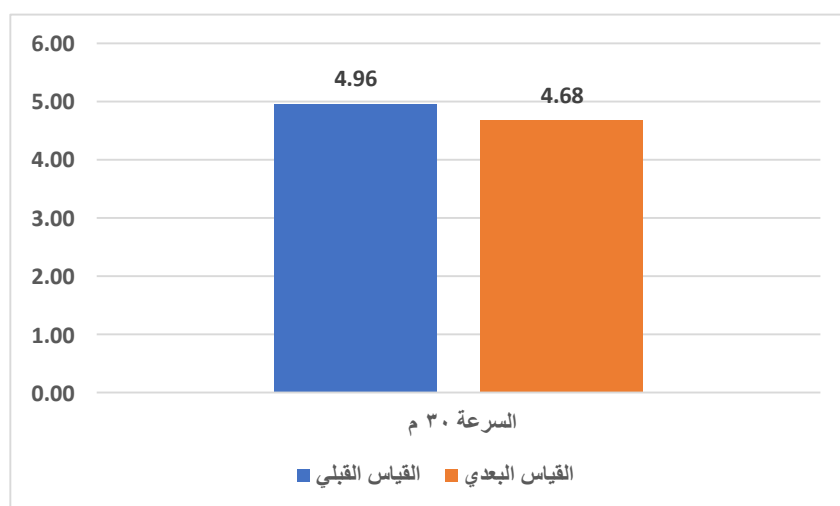
جدول (٣)

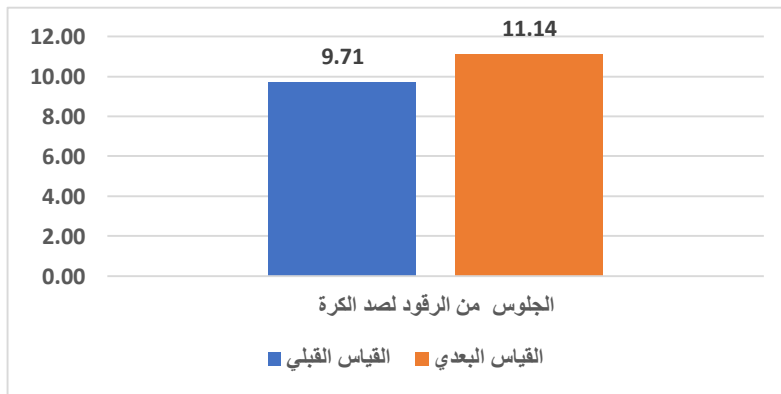
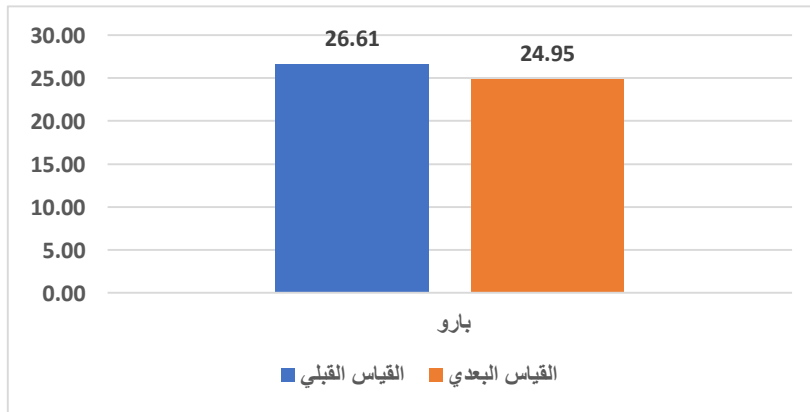
يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بالاختبارات قيد البحث ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة .
ن = ٧

| نسبة التحسن % | مستوى الدلالة | قيمة (ت) | الفرق بين المتوسطين | | القياس البعدي | | القياس القبلي | | الدلالات الإحصائية الاختبارات |
|---------------|---------------|----------|---------------------|-------|---------------|--------|---------------|--------|----------------------------------|
| | | | ع± | س | ع± | س | ع± | س | |
| ٥.٦٥% | ٠.٠١ | *٤.٠٥ | ٠.١٨ | ٠.٢٨ | ٠.٣٠ | ٤.٦٨ | ٠.٣٢ | ٤.٩٦ | السرعة ٣٠ م |
| ٦.٢٤% | ٠.٠٠ | *٨.٢٤ | ٠.٥٣ | ١.٦٦ | ١.٢٥ | ٢٤.٩٥ | ٠.٨٥ | ٢٦.٦١ | بارو |
| ١٤.٧١% | ٠.٠٢ | *٢.٩٧ | ١.٢٧ | ١.٤٣ | ١.٥٧ | ١١.١٤ | ١.٨٩ | ٩.٧١ | الجلوس من الرقود لصد الكرة |
| ٦.٩٠% | ٠.٠٠ | *٤.٧٩ | ٧.٤١ | ١٣.٤٣ | ١٣.٥٨ | ٢٠٨.٠٠ | ٩.٥٢ | ١٩٤.٥٧ | الدفاع لليمين |
| ٦.٥٧% | ٠.٠١ | *٤.٢٩ | ٧.٨٥ | ١٢.٧١ | ١٣.٨٩ | ٢٠٦.١٤ | ١٠.٦٧ | ١٩٣.٤٣ | الدفاع للييسار |
| ٢١.٨٢% | ٠.٠٠ | *١٠.١٢ | ١.٣٥ | ٥.١٤ | ٢.٤٣ | ٢٨.٧١ | ١.٨١ | ٢٣.٥٧ | سرعة حركات القدمين |
| ١٣.٩٩% | ٠.٠٠ | *٦.٠٩ | ١.٦٨ | ٣.٨٦ | ٢.١٥ | ٣١.٤٣ | ٣.٢١ | ٢٧.٥٧ | الدفاع بالذراع و القدم جانبا |

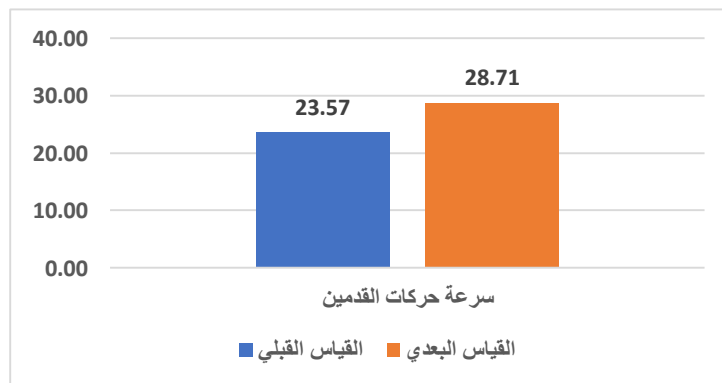
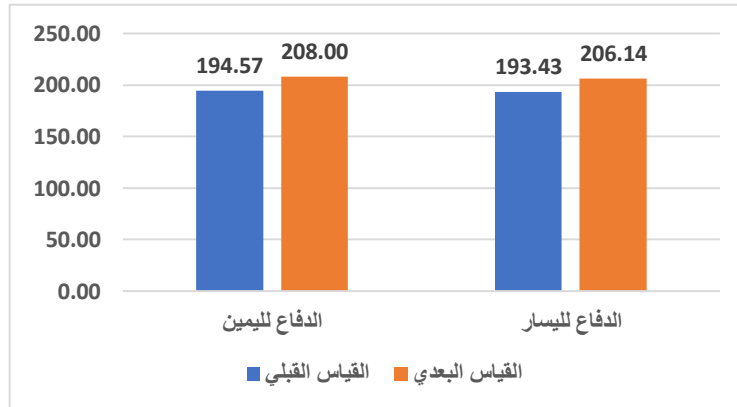
* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى $0.05 = (2.45)$

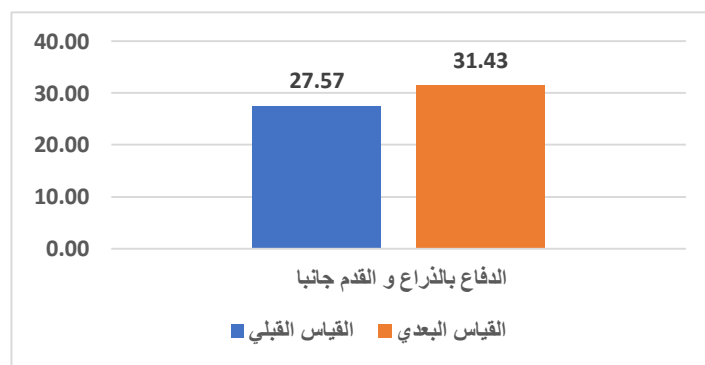
يتضح من الجدول (٣) الخاص بالدلالات الإحصائية للاختبارات البدنية و المهارية ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع الاختبارات ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة فيها ما بين (2.97) إلى (10.12) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $(0.05) = (2.45)$ وبمستوى دلالة (احتمالية خطأ) أقل من 0.05 ، وتراوحت نسب التحسن في جميع الاختبارات ما بين (5.65%) إلى (21.82%) وذلك لصالح القياس البعدي و هذا ما يظهره الشكل البياني رقم (١) و الذي يظهر الفروق بين متوسطات القياسين القبلي و البعدي في اختبارات (السرعة ٣٠ م – بارو – الجلوس من الرقود لصد الكرة – الصد بالذراعين لليمين – الصد بالذراعين للييسار - سرعة حركات القدمين اثناء حركة الصد بالطعن الجانبي – الدفاع بالذراع و القدم جانبا) و الذي يوضح تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي.





الشكل البياني (١) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة الخاصة بالاختبارات قيد البحث قبل وبعد التجربة .





تابع الشكل البياني (١) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة الخاصة بالاختبارات قيد البحث قبل وبعد التجربة

جدول (٤)

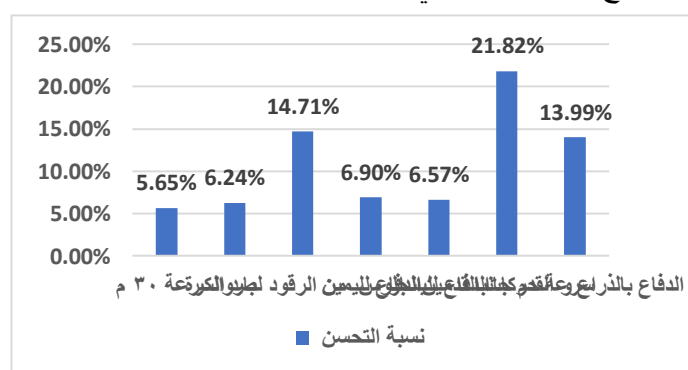
يوضح معنوية حجم التأثير في الاختبارات قيد البحث وفقاً لقيم مربع ايتا $\eta^2 = ٧$

| الاختبارات الإحصائية | وحدة القياس | قيمة (ت) | مستوى الدلالة | حجم التأثير (مربع ايتا) | حجم التأثير لكونه | دلالة حجم التأثير وفقاً لمربع ايتا |
|------------------------------|-------------|----------|---------------|-------------------------|-------------------|------------------------------------|
| السرعة ٣٠ م بارو | ث | *٤.٠٥ | ٠.٠١ | ٠.٧٣ | ٠.٨٩ | مرتفع |
| الجلوس من الرقود لصد الكرة | ك | *٢.٩٧ | ٠.٠٢ | ٠.٦٠ | ٠.٨٠ | مرتفع |
| الدفاع لليمين | سم | *٤.٧٩ | ٠.٠٠ | ٠.٧٩ | ٠.٩٩ | مرتفع |
| الدفاع للييسار | سم | *٤.٢٩ | ٠.٠١ | ٠.٧٥ | ٠.٩٥ | مرتفع |
| سرعة حركات القدمين | ك | *١٠.١٢ | ٠.٠٠ | ٠.٩٤ | ٢.١٨ | مرتفع |
| الدفاع بالذراع و القدم جانبا | ك | *٦.٠٩ | ٠.٠٠ | ٠.٨٦ | ١.١٤ | مرتفع |

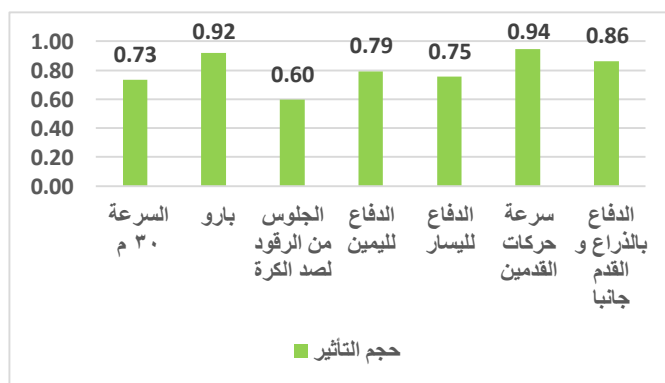
دلالة حجم التأثير وفقاً لمربع ايتا :

أقل من ٠.٣٠ : منخفض ، ٠.٣٠ – ٠.٤٩ : متوسط ، ٠.٥٠ – ١.٠٠ : مرتفع

يتضح من جدول (٤) الخاص بمعنوية حجم التأثير في الاختبارات البدنية و المهارية وفقاً لقيم مربع ايتا أن قيم حجم التأثير تراوحت ما بين (٠.٦٠ إلى ٠.٩٤) وهذه القيم أكبر من (٠.٥٠) ولذلك كان تأثير المتغير التجريبي المستقل قيد البحث مرتفعاً على هذه الاختبارات ، وهذا ما يظهره الشكلين البيانيين رقم (٢) و الخاص بنسبة التحسن بجميع متغيرات البحث والشكل رقم (٣) و الذي يوضح حجم التأثير الخاص بجميع متغيرات البحث لصالح المتغير التجريبي المستقل قيد البحث.



الشكل البياني (٢) يوضح نسبة التحسن الخاصة بجميع المتغيرات قيد البحث .



الشكل البياني (٣) يوضح حجم التأثير (مربع ايتا) الخاصة بجميع المتغيرات قيد البحث .

مناقشة النتائج :

من خلال العرض السابق للجداول (٣) ، (٤) و الاشكال البيانية (١) ، (٢) ، (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للعينة البحث و الذي يوضح تأثير المتغير التجريبي المستقل على عينة البحث من حراس المرمى لفريقي المرتبط ، الامر الذي يعزز من فكرة البحث من استخدام جمل التمرينات المختلفة لتنمية وتطوير مهارات الصد وفقاً لمحاور التدريبات و التي تضمنت ثلاث محاور رئيسية : حركات الصد للكرات الأرضية و حركات الصد للكرات العلوية و حركات الصد باستخدام الوثب و الارتماء ، كذلك أسلوب العرض الذي تم استخدامه من خلال برنامج zoom للتدريبات عبر الانترنت ، حيث يرى الباحثون ان استخدام جمل التمرينات المقترحة يجعل الحراس في عمل مستمر ، كذلك تحد واضح لقدراتهم و امكاناتهم خلال التدريب ، كذلك و بعد ربط تلك الجمل بالإيقاع الحركي و استخدام الموسيقى الخاصة بالتمرينات البدنية و فقا للعدد و النداء المطلوب اعطى للتدريبات نوع من البهجة و السرور لدى اللاعبين مما استدعي قدراتهم سواء البدنية او المهارية و هذا ما ظهر في حجم التأثير و كذلك نسبة التحسن مما يحقق فرض البحث الأول في الأداء المهاري و الذي ظهر في اختبارات الصد بالذراعين لليمين و اليسار و سرعة حركات القدمين في الطعن جانباً و الصد بالذراع و القدم جنباً حيث ان ربط الأداء المهاري بإيقاع حركي يساعد في تطوير الادراك الصحيح للأداء و هذا ما يتفق مع صاحب الشحات البهنسي (٢٠٠٨) حيث يذكر ان ما يساعد على التحكم في حركات جسم بحيث يظهر الاداء معبراً ، وتأتي الحركة بكفاءة وسلاسة. حيث انه كلما كان الادراك صحيحاً فان اداء الفرد يتم بصورة جيدة ، ولذلك فان الادراك الحس - حركي في كرة اليد في درجة الجهد والتحكم المطلوب لأداء المهارات المختلفة، وهذه الدرجة تبعاً لقوة الحركة او ضعفها ، وايضا لسرعتها او بطئها وكذا اتجاهها وتوقيتها وكل ذلك يحتاج الى جهد عضلي كبير او العكس. (١٠ : ١٥٤)

و هذه المهارات تساهم بنسبة كبيرة في ارتفاع مستوى الأداء لحارس المرمى خلال المباراة وهذا ما يؤكد حسن مصطفى موسى (١٩٩٠) ان المتغيرات المهارية ان المتغيرات المهارية المساهمة في مستوى الأداء المهاري لحارس المرمى خلال المباراة كانت القدرات الخاصة بحارس المرمى و بلغت نسبة مساهمتها ٥٩.٨٤ % ، كذلك ساهمت بعض المتغيرات مع القدرات الخاصة بحارس المرمى في مستوى ادائه خلال المباراة و كانت على التوالي مهارة الصد بالذراع اليمنى و مهارة الصد بالذراع اليسرى و مهارة الصد بالرجل اليمنى و مهارة الصد بالجسم ككل لتصل نسبة مساهمتهم ٧٣.٩٤ % كما جاءت السرعة الحركية للذراع اليمنى و الذراع اليسر لتتم المتغيرات التي يمكن ان تحقق لحارس المرمى اعلى مستوى للأداء المهاري خلال المباراة فبلغت مع ما سبقها من متغيرات مساهمة ٨١.٩٧ % . (٧ : 21)

كذلك فان التحسن الناتج في مستوى الأداء البدني و الذي ظهر في السرعة ٣٠ م ، الجلوس من الرقود و اختبار بارو سواء في الفروق بين القياسين القبلي و البعدي او نسبة التحسن و حجم التأثير وهذا من خلال ربط الأداء المهاري بالقدرات البدنية لحارس المرمى من خلال أداء جملة التمرينات من خلال إيقاع حركي يتناسب مع شد و حجم التدريب مع التحكم في السرعة المطلوبة مما يعزز عمليات التعلم و التلقائية في أداء و هذا ما يتفق مع كل من خالد حمودة ، ياسر دبور (٢٠١٤) و مروان رجب (٢٠٠٩) و زوران زيفكوفيك (٢٠٠١) Zoran Sivkovic و أنطونيو مولينو Antonino Molino (٢٠٠٣) و كلاوس

فيلدلمان Klaus Feldmann (٢٠٠٣) ، ان عدم التدريب على السرعة يؤدي الى بطء في الأداء المهاري المركب للاعب ، كما يجب لتنمية سرعة الأداء المهاري الدفاعي للاعب كرة اليد ان تشكل التدريبات خلال البرنامج التدريبي بالكيفية التي تؤدي للوصول لأعلى معدلات سرعة الأداء ولتحقيق ذلك يجب الاهتمام بعدة عناصر و هي :

- وضع اللاعب في ظروف تجبره على سرعة أداء الحركة الترددية لأنها مرتبطة بحركة أخرى سريعة.
- سرعة الانتقال من مكان الى مكان اخر للحاق بحركة اخرى لابد ان تؤدي.
- الوصول الى أداء بعض الأنماط الحركية في كرة اليد بطريقة الية و بأقصى سرعة.
- تكرار سرعة أداء الحركة الترددية يكون مرتبط بتكرار سرعة الانتقال مما ينمي تحمل أداء السرعة الالية.

- تكرار أداء التدريبات بسرعة لتحسين العمليات الكيماوية المرتبطة بالإعداد البدني للاعب ، لذلك يجب عند تنمية السرعة ملاحظة ان يؤدي اللاعب واجباته المطلوبة منه و هو غير متعب. (٨ : ٣١٤) ، (١٨ : ٥١) ، (٣٢ : ١٠٧) ، (٢٧ : ٨٦) ، (٣١ : ٤٥)

كذلك أهمية تحسين القدرة العضلية حيث يشير شريف على طه ان القدرة العضلية واحدة من أهم الصفات البدنية التي تلعب دوراً مؤثراً وحيوياً في رياضة كرة اليد حيث التأثير المباشر في العديد من المهارات الاساسية بصفة عامة ومهارات حارس المرمى بصفة خاصة والتي في كثير من المواقف تكون عاملاً أساسياً في إحراز الفوز للفريق.

والقدرة العضلية هي إمكانية بذل مستوي عالي من الشغل (ناتج القوة والمسافة) بمستوي عالي من السرعة لذا فإن القدرة هي ناتج القوة والسرعة، وتمثل الكفاءة البدنية المعتمدة على القدرة أهمية كبيرة في معظم الأنشطة الرياضية وهي مجالاً لتمييز الرياضيين عن بعضهم . (٩ : ٩٠-١٣١).

ومن خلال العرض السابق يتضح ان عنصرى السرعة و القوة من اهم العناصر التي يجب التركيز عليهما في تدريب حراس المرمى و هذا ما يتفق مع نجوى محمود عايد (٢٠١١) حيث تشير إن حارس المرمى الذى يمتلك التوقع الصحيح للحركة هو الذى يتحرك بسرعة ودقة وتوقيت مناسب إلى أي مكان طبا للكرة المصوبة الأمر الذى يساعد بفاعلية في استجابة حارس المرمى لحركة المهاجمين وحركة الكرات المصوبة للمرمى وبالتالي السرعة في أداء الحركات أو المهارات بدقة للتصدي لهذه الكرات وقدرته الآلية والسريعة على وضع بؤرة جسمه على خط واضح مع كف اليد الحاملة للكرة وقدرته على التحرك بسرعة ودقة في جميع الاتجاهات. (٢٢ : ٢٧٩-٣١٩)

وان امتلاك حراس المرمى لقدرات بدني عالية يساهم بشكل كبير في اتقان و تطوير الأداء المهاري و هذا ما يؤكد احمد عبد الحميد قطب (٢٠٠٢) حيث ان الاهتمام برفع مستوى اللياقة البدنية لحراس المرمى يساهم في تطور القدرات المهارية لهم . (١ : ٩٥)

الاستنتاجات :

استناداً إلى ما تم استخلاصه من القراءات النظرية تجانس المجموعة قبل التجربة (البرنامج التدريبي والقياسات المطبقة وفى حدود المدة الزمنية لتطبيق البرنامج ، وعينة البحث يمكننا التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

١. ممارسة تمارين البرنامج المقترح باستخدام جملة التمرينات الأرضية لحراس المرمى تؤدي إلى تحسن مستوى القدرات المهارية لحراس المرمى بنسبة تغير ما بين (٦.٥٧ % الى ٢١.٨٢ %)
 ٢. ممارسة تمارين البرنامج المقترح باستخدام جملة التمرينات الأرضية لحراس المرمى تؤدي إلى تحسن مستوى القدرات البدنية قيد البحث بنسبة تغير ما بين (٥.٦٥ % إلى ١٤.٧١ %).
- التوصيات :

في حدود نتائج البحث وتحقيقاً لأهدافه يوصى الباحثون بما يلي :

- ١- تطبيق نتائج هذه الدراسة لمختلف المراكز بما يناسب ومتطلبات كل مركز من مراكز اللعب.
- ٢- ضرورة اهتمام القائمين والمختصين بتطبيق برنامج جملة التمرينات لحراس المرمى في كرة اليد مما يساعد في تحسين القدرات المهارية و البدنية لهم.

- ٣- ضرورة الاهتمام بالجانب التقني لتقديم المحتوى لتدريب الحراس عبر المنصات المختلفة بما يساهم في توفير بيئة ملائمة لتدريب الحراس و اللاعبين في حالات الضرورة او الحالات الاستثنائية كما في الوضع الحالي من انتشار فيروس كورونا المستجد (Covid 19) .
- ٤- ضرورة إجراء دراسات علمية أخرى على مختلف الفئات العمرية للارتقاء بالقدرات البدنية و المهارية لحراس مرمى كرة اليد.

قائمة المراجع :

المراجع العربية :

- ١ احمد عبدالحميد قطب : تصميم بطارية اختبارات بدنية مهارة لحراس مرمى كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط ، ٢٠٠٢ .
- ٢ أحمد محمد البساطى : دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة المندمجة في الألعاب الجماعية خلال المباراة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٤ .
- ٣ إلهام محمد الناصر : الأدمودو تصور جديد للتعليم والتدريب ، مجلة التدريب والتقنية ، العدد ١٧٢ (٢٠١٣) .
- ٤ أماني حسين محمد : التأثير المتبادل لخطط الهجوم والدفاع على فعالية الهجوم المنظم لمرحلة الإنهاء في مباراة كرة اليد رجال ، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٦ .
- ٥ جلال كمال على سالم : فعالية استخدام بعض وسائل تكنولوجيا التعليم على مستوى اداء بعض المهارات الدفاعية لدى حارس مرمى كرة اليد ، مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ع.٦٦ (مارس ٢٠٠٨) .
- ٦ جمال علاء الدين ، ناهد الصباغ : علم الحركة ، الجزء الثاني ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، الإسكندرية ١٩٩٦ .
- ٧ حسن مصطفى موسى : الواجبات المهارية لحارس مرمى كرة اليد خلال المباراة ، الاتحاد المصري لكرة اليد ، الكتاب العلمي السنوي في كرة اليد ، اللجنة العليا للمدربين ، عدد تذكاري بمناسبة الدورة الدولية لكرة اليد بالقاهرة ١٣-٢٣ يوليو ١٩٩٠ .
- ٨ خالد حمودة ، ياسر دبور : الهجوم في كرة اليد ، الطلعة الثانية ، الإسكندرية ٢٠١٤ .
- ٩ شريف على طه يحيى : تطوير القدرة العضلية بالحد من العجز الثنائي للطرفين لحراس المرمى اليابانيين في كرة اليد ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ع.٢٩ ، ج.٢ (نوفمبر ٢٠٠٩) .
- ١٠ صاحب الشحات البيهسى : تأثير برنامج تمرينات لبعض مكونات الإدراك الحس ، حركى على مستوى الاداء المهارى لناشئ كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، ٢٠٠٨ .
- ١١ ضيف الله الزبون ، محمد أبو صعيديك : الاثار الاجتماعية والثقافية لشبكات التواصل الاجتماعي علي الاطفال في سن المراهقة في الاردن ، المجلة الاردنية في العلوم الاجتماعية ، العدد (٢) ، الاردن (٢٠١٤) .
- ١٢ عبد الفتاح محمد عبد الله : اعداد حارس المرمى في اطار الاعداد العادي للاهبي الفريق ، الاتحاد المصري لكرة اليد ، الكتاب العلمي السنوي في كرة اليد ، اللجنة العليا للمدربين ، عدد تذكاري بمناسبة الدورة الدولية لكرة اليد بالقاهرة ١٣-٢٣ يوليو ١٩٩٠ .
- ١٣ عمرو سيد حسن احمد : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات النوعيه على مستوى الاداء البدنى والمهارى لدى حراس مرمى كره اليد ،

- ١٤ : فهد مجبل ثامر الشمري : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط ٢٠١٢ .
فاعلية برنامج تعليمى مهارى بتقنين الحاسب الألى لدى ناشئ حراس المرمى في كرة اليد تحت (١٢) سنة ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها ٢٠١٤ .
- ١٥ : كمال الدين عبد الرحمن ، درويش ، قدرى سيد مرسي ، عماد الدين عباس أبو زيد : القياس و التقويم و تحليل المباريات في كرة اليد (نظريات - تطبيقات) الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢ .
- ١٦ : كمال عبد الرحمن درويش ، عماد الدين عباس ابوزيد ، محمد احمد عبده ، سامي محمد على : حارس المرمى في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ١٧ : محمد إبراهيم شحاتة : منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني رجال، مؤسسة حورس الدولية، الإسكندرية، ٢٠١٠م.
- ١٨ : مروان مصطفى حسن رجب : تطوير سرعة الاداءات الدفاعية الخططية في كرة اليد ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٩ .
- ١٩ : منيرة شقير الرشيدى : واقع استخدام معلمات الحاسب الألى للمنصات التعليمية الالكترونية في التدريس واتجاهاتهن نحوها ، مجلة البحث العلمي في التربية ، كلية البنات للأداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس ، العدد ٢٠ ، الجزء ٣ ، (٢٠١٨) .
- ٢٠ : مهاب عبد الرازق أحمد : تأثير التدريبات النوعية لإدراك الحس الحركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المنكورة على عارضة التوازن، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٢م.
- ٢١ : موفق اسعد وياسر وجيه و مجيد حميد : تأثير تدريبات على وفق بعض المتغيرات البيوميكانيكية للذراع في تطوير دقة أداء الضربة الطائرة الخلفية في الاسكواش ،مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المؤتمر الثالث في البيوميكانيك ٢٠١٢ .
- ٢٢ : نجوى محمود عايد : تأثير برنامج تدريبي للتوقع الحركي على كفاءة صد الكرات لحراس المرمى في كرة اليد ، مجلة علوم الرياضة ، مج. ٢٤ (يونية ٢٠١١) .
- ٢٣ : هشام محمد أنور عبد الحميد : تأثير برنامج مقترح للتدريب بالعصا ذات الكرتين على مستوى الاداء الدفاعي لحراس مرمى كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٤ .
- ٢٤ : ياسر محمد حسن دبور : التدريب في كرة اليد ، الإسكندرية ١٩٩٦ .
- ٢٥ : ياسر محمد حسن دبور : كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ١٩٩٦ .
- ٢٦ : ياسر محمد حسن دبور : الاعداد الشامل في كرة اليد ، الإسكندرية ٢٠١٤ .
- المراجع الاجنية :
- ٢٧ Antonio Molino : Basic Tactics in playing handball . Fiba assist magazine 2/2003.
- ٢٨ Frantisek, Taborsky : : Group tactics in defence, Euro 2000 ,European coaches ,symposium ,January, 28th 30thCroatia ,2000.
- ٢٩ I.Curițianua & M. Neamțu : : A comparative study on the evolution of left wings, right wings and pivots at male handball

- teams H.C.M. Constanta and F.C. Barcelona in
“Champions League” 2011-2012 , 5th World
Conference on Educational Sciences , WCES
2013.
- ٣٠ Janusz : Basic handball, methods\technique EFE,2000.
Czerwinski&
- ٣١ Klause Feldmann : Specifically training rapid play, special
supplement to world handball magazine Portugal.
2/2003.
- ٣٢ Zoran Sivkovic : New Rules – Faster play – More Goals world
Handball magazine , IHF , 4/2001.

المخلص

من خلال خبرة الباحثين وجدوا ان تخطيط البرنامج التدريبي لحراس المرمى امر في غاية الصعوبة حيث يعتمد على برنامج اعداد الفريق ككل ، الامر الذى دفع الباحثين لتصميم مجموعة من التمرينات الغرضية الخاصة التي تعتمد على تنمية بعض الأداءات المهارية لحراس المرمى ليقوم بأدائها وفقا لتسلسل محدد يعتمد على حركات الصد ، والتي يمكن صياغتها في صورة جملة تمرينات يقوم الحارس بأدائها تحت اشراف المدرب ، مما دعا الباحثون الي استخدام برنامج تدريبي يعتمد على أسلوب العرض المباشر و العرض غير المباشر من خلال برنامج . Zoom Meetings وكان هدف البحث هو تصميم جمل تمرينات للحركات الأرضية للتعرف علي تأثيرها في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للحراس واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعة واحدة و استخدم الباحثون القياسات الجسمية و القياسات البدنية و الاختبارات المهارية ، تم تخطيط البرنامج التدريبي و صياغته في صورته النهائية بعد الوقوف على العناصر الاساسية للبرنامج و تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ حيث استخدم المعالجات الاحصائية المناسبة لطبيعة البحث. وكانت اهم الاستنتاجات ان ممارسة تمرينات البرنامج المقترح باستخدام التمرينات الغرضية الخاصة لحراس المرمى تؤدي إلى تحسن مستوى القدرات المهارية لحراس المرمى كذلك تحسن مستوى القدرات البدنية قيد البحث كما أوصى الباحثون بتطبيق نتائج هذه الدراسة لمختلف المراكز بما يناسب ومتطلبات كل مركز من مراكز اللعب و ضرورة اهتمام القائمين والمختصين بتطبيق التمرينات الغرضية الخاصة بحراس المرمى في كرة اليد مما يساعد في تحسين القدرات المهارية و البدنية لهم