

## " تنمية مكونات الرشاقة وتأثيرها في تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية لناشئات كرة اليد "

م.د/ هبة محمد سليمان

مدرس دكتور بكلية التربية الرياضية للبنات  
جامعة الاسكندرية

أ.م.د/ أماني حسين محمد

أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات  
جامعة الاسكندرية

### المقدمة ومشكلة البحث:

لقد ترابطت كل الجهود والخبرات العلمية بإتحاد كرة اليد على مستوى مصر والعالم نحو تطوير المستوى الفني لهذه الرياضة، وأصبح أداء المهارات الحركية يتميز بالقوة والسرعة معاً إلى جانب إنجاز تلك المهارات في شكل جماعي وعلى درجة عالية من التفاهم والإتقان، ومن ثم كان لزاماً على المتخصصين في مجال كرة اليد الإهتمام بإعداد الناشئين بالكم والكيف الذي يؤهلهم ليكونوا ذوى كفاءة بدنية، ومهارية، وخططية تُمكنهم من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية، وحسن التصرف، وسرعة إتخاذ القرارات خلال المواقف التنافسية.

ومن الحقائق التي تميز رياضة كرة اليد أن تطويرها يعتمد على عدة عوامل منها إتقان وإجادة المهارات الدفاعية والهجومية وأدائها تحت جميع الظروف وبصورة جيدة، ولقد أشار توماس هانلون Thomas Hanlon (٢٠٠١) أن الدفاع يُشكل نصف عمل الفريق ويعتبر إتقان الأداء الدفاعي مهم بالنسبة لأى لاعب و يعادل في أهميته الأداء الهجومي، و كلما إرتفعت مهارة اللاعبين في أداء الدفاع أثناء اللعب زادت فرصة الفريق في الفوز بالمباراة. (٣١ : ٩١)

ويذكر فران ويبستر Fran Webster (٢٠٠٤) ، وهيرب براون Herb Brown (٢٠٠٥) أن الدفاع القوي المنظم يبعث الثقة في الفريق وكلما كان الأداء الدفاعي جيد ومتربط كلما تمكن الفريق المنافس من الإستحواذ على الكرة، والبدء في بناء الخطط الهجومية المضادة بسرعة وكفاءة. (٢٦ : ٦٣)(٢٧ : ١٥٩)

ويقوم الإعداد الخططي للفريق دفاعياً على أساس التصرف الفردي والجماعي، ويجب أن يكون كافة لاعبي الفريق على دراية تامة بواجباتهم الدفاعية الفردية و طرق تعاونهم كجماعة ، ويكونوا قادرين على التغيير السريع لمواجهة منافسهم مما يجعل طريقتهم الدفاعية مناسبة للموقف المتغير. (١٢ : ٣٧١)

ويرى آندي سميث Andy Smith (٢٠١١) أن العمل الخططي الدفاعي الجماعي هو تعاون مجموعة من اللاعبين المدافعين غالباً ما يكونوا في مراكز دفاعية متجاوزة للدفاع ضد عدد من لاعبي الفريق المنافس ينقص أو يزيد أو يتساوى عددهم مع المدافعين بهدف إفساد التصور الخططي الهجومي. (٢٢ : ٨٢)

ويؤكد ياسر دبور (٢٠١٥) أن الإرتقاء بمستوى إتقان كل ما هو مرتبط بالتحركات الخططية بما تتضمنه من مهارات فردية، و تداعي حركي جماعي يتطلب درجة عالية من رسوخ هذه العناصر الفنية والواجبات الخاصة لمراكز اللعب المختلفة في كل لحظة من لحظات المنافسة، مما له عامل حاسم في تكامل الأعمال الخططية الجماعية و الفريقية دون خلل في توازن الملعب و تواصل الأداء أثناء المنافسة ، والقصور في الصلاحيات البدنية المطلوبة للأداء تؤثر بشكل مباشر على التداعي الحركي الجماعي و يجعل من السهل الحد من فعاليتها مما يضعف مستوى الأداء العام للفريق. (٢١ : ١١ ، ٣٣)

ويشير عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠) إلى أن الرشاقة تعتبر من أهم القدرات البدنية لللاعب التي تتميز بالإيقاع السريع المتواصل والتحركات الدفاعية والهجومية المستمرة، والتي تتطلب من اللاعب أن يغير إتجاهه بسرعة وإتزان سواء على الأرض أو في الهواء، بالأداة أو بدونها، كما تتطلب منه المقدرة على تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة بدون أن يفقد توازنه سواء كان الأداء بكل أجزاء جسمه أو بجزء منه، فاللاعب المتميز هو الذي يعرف كيف يجرى فجأة وبسرعة، ويغير إتجاهه أثناء الجرى، ويقف فجأة ويثب عالياً في التوقيت السليم. (٤ : ٢١١)

ويشير أمر الله البساطى (٢٠١٦) إلى أن الرشاقة تسهم في قدرة اللاعب على تكرار تغيير وضع الجسم أو أحد أجزائه بإنسيابية وسرعة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة وفق طبيعة النشاط، وتحقيق هذه القدرة يستوجب توافر ثلاثة متطلبات هي السرعة الحركية، القوة العضلية، التوافق العصبي العضلي. (٢ : ٢٥)

كما أضاف ميشيل رايآ وآخرون Michele A. Raya et. al. (٢٠١٣) أن مكونات الرشاقة هي التوازن، التوافق، القوة، السرعة، والتي تُعد أساسية للاعبى الرياضات التي تتطلب القدرة على تغيير الإتجاه بسرعة وزيادة التحكم فى الجسم أثناء التحرك السريع. (٣٠ : ٩٥١)

ومما سبق إستخلصت الباحثتان أن مكونات الرشاقة تتمثل فى ( توافق - سرعة رد الفعل - سرعة حركية - قوة إنفجارية - توازن).

ويؤكد فى هذا الصدد كمال درويش وآخرون (١٩٩٩) أن الرشاقة للاعب المدافع فى كرة اليد ترتبط إرتباطاً وثيقاً بالقدرات التوافقية حيث تظهر فى عمليات الصد فى الكرات المصوبة على المرمى، و التصدي للمهاجم أثناء قيامه بعمليات القطع و الإختراق، وعمليات التسليم والتسلم فالتوافق الحركي هو أول معيار يمكن الحكم به على مدى تمتع اللاعب بها، كما تُسهم فى قيام اللاعب بالواجبات الدفاعية فى توقيت و زمن يسمح بإتقان الأداء لدرجة الدقة المطلوبة فى أقل زمن ممكن. (٦ : ١٥٥-١٥٦)

ويشير عبد الفتاح عبد الله (٢٠١٤) إلى أن تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية هو مجموعة من تحركات القدمين فى موقف ثنائي لكل من اللاعبين المشتركين فى الأداء و يشترط أن يؤدي كل تحرك إلى تبادل واجب جماعي مع الزميل، يمكن أن يتم التحرك مع الزميل فى إتجاهات متعددة تشتمل على تغيير الأداء، تغيير إيقاع الحركة، و أن تشتمل على التوازي فى الحركة و كذلك التقاطع والتعاكس مع إستخدام اليد أو اليدين فى التعامل مع الكرة أو مع جسم اللاعب المهاجم. (٥ : ٥٤-٥٣)

ويلاحظ أثناء أداء فرق الناشئين ظهور فجوة بين الأداء المهارى الفردى والعمل الخططى الجماعى، حيث يلاحظ إنفصال الأداء المهارى الفردى عن التداعى الحركى الجماعى، وخصوصاً

أثناء تنفيذ أعمال خطية جماعية إلزامية أو تلقائية، وهنا يظهر خلل وتشتيت لجماعية الأداء، وهذا يرجع بشكل أساسي إلى أن الإرتقاء بمستوى إتقان ورسوخ الأداء المهارى من بداية مراحل التدريب يتم بصورة منفصلة إطار متطلبات المنافسة، وهذا ينعكس بشكل مباشر على فعالية الأداء أثناء المنافسة. (٢١ : ٣٣)

كما يرى عبد الفتاح عبد الله (٢٠١٤) أن أداء الناشئين في مرحلة (١٤ : ١٦) سنة يرتبط بمعايير جماعية ملزمة حيث يلتزم فيها الناشئ بالأداء المهارى والخطي الجماعي الذي يرتبط بسرعة تبادل الواجبات الدفاعية الفردية والجماعية اللحظية (٥ : ١٢٢)

ويؤكد جون جيانيني John Giannini (٢٠٠٩) أن خطط الدفاع يجب أن تحتل مكانة هامة في برامج إعداد المدربين لفرقهم لبناء دفاع جيد لمواجهة ظروف ومتغيرات المباريات، ويتطلب تعليم الخط الدفاعية تفهماً واضحاً من جميع اللاعبين لكيفية تحرك الفريق في الدفاع كوحدة واحدة بالإضافة إلى إتقان كل لاعب لواجباته الأساسية التي يتطلبها مركزه ضمن خطة الفريق. (٢٩ : ٢١٢)

ومما سبق ترى الباحثتان أن تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية بما تتضمنه من تحركات مستمرة لحظية نشطة في إتجاهات مختلفة و تزامن بين مراكز اللعب الدفاعية المتجاورة فى مساحة دفاعية محددة و تتم وفقاً لتحركات المهاجمين المستمرة، و يجب أن يكون الأداء على درجة عالية من الرشاقة بمكوناتها البدنية (التوافق - سرعة رد الفعل - السرعة الحركية - القوة الانفجارية - التوازن )، حتى يتسنى للاعبين تغيير الوضع والإتجاه لإعتبارات خطية لمحاولة الإستحواز على الكرة، أو منع إحراز هدف.

ومن خلال متابعة البطولة التي تنظمها منطقة الاسكندرية لكرة اليد لعام (٢٠١٧/٢٠١٨)، لوحظ ضعف الأداء الدفاعي الجماعي لفرق الناشئات، ويؤكد ذلك نتيجة الدراسة الإستطلاعية التي أجرتها الباحثتان على عدد (٢) مباراة لكل من (سموحة×سبورتنج) (باكوس×الجياد) للتعرف على نسبة نجاح اللاعبين في تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية لإحباط الأداء الهجومي للفرق المنافسة وأسفرت نتائج الدراسة عن أن نسبة نجاح تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية أثناء كل من المقابلة والتغطية (٢٥ %)، ملازمة المهاجم (٢٨ %) التسليم و التسلم (١٨ %)، وقد يرجع ذلك القصور إلى عدة عوامل منها إنخفاض مستوى الرشاقة كقدرة حركية

مركبة تسهم إلى حد كبير في كفاءة اللاعب المدافع مما قد ينتج عنه إنفصال الأداء المهاري الفردي عن التداعي الحركي الجماعي أثناء تنفيذ الأعمال الخطئية الجماعية الإلزامية أو التلقائية.

وبحصر بعض الدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة الحالية كالدراسات التي تناولت مكونات الرشاقة كدراسة ميشيل رايا وآخرون Michele A. Raya et. al. (2013)(30)، ودراسة زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović et. al. (2013)(32)، ودراسة (أحمد عبد المطلب)(2018)(1)، والدراسات التي تناولت الأداء الدفاعي الجماعي كدراسة مروان رجب (2009)(15)، محمد عبد اللطيف (2016)(10)، وفي حدود علم الباحثان لا توجد أى دراسة سابقة فى مجال كرة اليد تناولت متغيرات البحث الحالي، و تعد المرحلة السنوية للناشئات مواليد (2002) من أفضل المراحل السنوية لتنمية عنصر الرشاقة و هذا ما يؤكده كل من خالد حموده و محمد أشرف (2014)، وعبد الفتاح عبد الله (2014) أن هذه المرحلة السنوية التي يتم فيها تكوين الحصيعة الحركية والمهارية والخطئية التي يتم الإعتماد عليها للمرحلة السنوية القادمة، والتي تُعد هامة لإختيار الناشئات للمنتخبات، والإستعداد للتنافس الدولي. (13 : 09) (05 : 49)

مما دعا الباحثان إلى إجراء هذه الدراسة وموضوعها " تنمية مكونات الرشاقة وتأثيرها في تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية لناشئات كرة اليد".

### هدف البحث :

- يهدف هذا البحث إلى تنمية مكونات الرشاقة وتأثيرها فى تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية لناشئات كرة اليد مواليد (2002) بنادى أصحاب الجياد الرياضى، وذلك من خلال :
- 1- وضع مجموعة من التدريبات لتنمية مكونات الرشاقة المتمثلة في (التوافق - سرعة رد الفعل - السرعة الحركية - القوة الانفجارية - التوازن) .
  - 2- التعرف على حجم تأثير التدريبات فى تنمية مكونات الرشاقة للعينة قيد البحث.
  - 3- التعرف على حجم تأثير التدريبات فى سرعة تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية متمثلة فى (المقابلة والتغطية - ملازمة المهاجم - التسليم والتسلم) للعينة قيد البحث.

## مصطلحات البحث :

### مكونات الرشاقة :

" هي مجموعة العناصر البدنية المتمثلة في (التوافق - سرعة رد الفعل - السرعة الحركية - القوة الانفجارية - التوازن)، والتي يجب تكاملها في عنصر الرشاقة لكي يتمكن اللاعب من الحفاظ على وضع الجسم مُتَحَكَم فيه، وتغيير إتجاهه بسرعة دون فقدان التوازن بطريقة تساعده على أداء الواجب الحركي التالي بفعالية". (إجرائي)

### تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية :

" هي أصغر وحده دفاعية جماعية يتم فيها تبادل الواجبات الأساسية بين المدافعين". (٥ : ٥٢)

### حدود البحث :

تحدد هذه الدراسة بالعينة المستخدمة، وهي فريق كرة اليد للناشئات بنادى أصحاب الجياد الرياضى بالاسكندرية مواليد (٢٠٠٢)، والمسجلات بالإتحاد المصرى لكرة اليد للموسم الرياضى (٢٠١٨/٢٠١٩)، وتراوحت أعمارهن ما بين (١٦ : ١٧) سنة، وعدد سنوات الممارسة لا تقل عن (٥) سنوات، وتم تطبيق التدريبات المقترحة لهذا البحث عليهن بهدف تنمية مكونات الرشاقة والتعرف على تأثيرها فى تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية ، وطبقت الدراسة الأساسية لمدة (٨) أسابيع فى الفترة من (٧/١٥ إلى ٢٠١٨/٩/١٥م) وهى مرحلة الإعداد البدنى الخاص، وما قبل المنافسة.

## الدراسات المرجعية The Reference studies:

### أولاً : الدراسات العربية :

١- دراسة مروان مصطفى حسن رجب (٢٠٠٩)(١٥) وعنوانها " تطوير سرعة الأداءات الدفاعية الخططية في كرة اليد"، وأجريت بهدف زيادة كفاءة إنتاجية الأداءات الدفاعية الخططية المركبة في كرة اليد، من خلال تنمية سرعة الأداءات الدفاعية الخططية المركبة، وذلك عن طريق البرنامج التدريبي الخططي، وأستخدِم المنهج التجريبي، والوصفي، وإشتملت عينة البحث التجريبية على (١٠) عشر لاعبين من المنتخب المصرى اللذين شاركوا فى بطولة العالم بتونس (٢٠٠٥)، وبطولة العالم بألمانيا (٢٠٠٧)، بينما إشتملت

عينة البحث المسحية على (٥) مباريات للمنتخب المصرى ببطولة العالم بتونس (٢٠٠٥)، و(٥) مباريات للمنتخب المصرى ببطولة العالم بألمانيا (٢٠٠٧)، وأظهرت النتائج تحديد الأداءات الدفاعية الخططية المركبة (الفردية - الجماعية) لكل مركز من مراكز اللعب خلال الدفاع المنظم، التوصل إلى سبعة اختبارات لقياس تحمل سرعة الاداءات الدفاعية الخططية المركبة لمراكز اللعب المختلفة، وتنمية سرعة الأداءات الدفاعية الخططية المركبة لعينة قيد البحث، وجود فروق دالة إحصائية فى مستوى الأداء الدفاعي الخططي المركب من حيث زمن الأداء للقياس البعدي عن القياس القبلي و الذى أظهرته الإختبارات الدفاعية، وجود نسبة تحسن واضحة في محتوى العمل الدفاعي بين القياس الأول والقياس الثانى، لصالح القياس الثانى.

**٢- دراسة محمد ابراهيم عبد اللطيف (٢٠١٦)(١٠) وعنوانها " تأثير برنامج تدريبي لتحمل سرعة الأداء الدفاعي الجماعي على تطوير بعض تشكيلات دفاع المنطقة للناشئين في كرة اليد "، وأجريت بهدف تخطيط برنامج تدريبي لتحمل سرعة الأداء الدفاعي الجماعي للناشئين في كرة اليد، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على كل من (الإرتقاء بتحمل سرعة الأداء الدفاعي الجماعي، وتطوير مستوى وفعالية الأداءات الدفاعية الجماعية داخل بعد تشكيلات دفاع المنطقة) للعينة قيد البحث، وأستخدم المنهج التجريبي، والوصفي، وإشتملت عينة البحث التجريبية على (٢٠) عشرون ناشئ من فريق طنطا لكرة اليد تحت (١٥) سنة مواليد للموسم الرياضى (٢٠١٤/٢٠١٥)، بينما إشتملت عينة البحث المسحية على (٣) مباريات تم تحليلها من دوري الناشئين مواليد (٢٠٠٠) الموسم الرياضى (٢٠١٤/٢٠١٥)، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية، وإرتفاع نسبة مقدار التحسن لتحمل سرعة الأداء الدفاعي الجماعي لصالح القياس البعدي، وكذلك فى تطوير مستوى وفعالية الأداءات الدفاعية الجماعية داخل تشكيلات دفاع المنطقة (٦ : صفر)، (٥ : ١) لعينة البحث.**

**٣- أحمد عبد المطلب محمد حسن (٢٠١٨)(١) وعنوانها " تصميم وتقنين إختبار سرعة ورشاقة التحرك الدفاعي بإتجاهات مختلفة للاعبى كرة اليد للشباب للمنطقة الشرقية "، وأجريت بهدف تصميم إختبار سرعة ورشاقة التحرك الدفاعي بإتجاهات مختلفة للاعبى كرة اليد الشباب للمنطقة الشمالية، ووضع درجات ومستويات معيارية لإختبار سرعة ورشاقة**

التحرك الدفاعي باتجاهات مختلفة للاعبين كرة اليد الشباب للمنطقة الشمالية، استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، أما عينة البحث فقد تكونت من لاعبي كرة اليد الشباب للمنطقة الشمالية، بواقع (١٠٥) لاعباً، وأظهرت النتائج تصميم إختبار سرعة ورشاقة التحرك الدفاعي باتجاهات مختلفة للعينة قيد البحث.

#### ثانياً : الدراسات الأجنبية :

٤- دراسة ميشيل رايا وآخرون Michele A. Raya et. al (٢٠١٣)(٣٠) وعنوانها " مقارنة ثلاثة إختبارات للرشاقة للعسكريين (إختبار الخطوة الجانبية وإختبار T وإختبار رشاقة إينوي)" وأجريت بهدف التحقق من المعاملات العلمية لثلاث إختبارات لقياس الرشاقة والمتمثلة في إختبار (إختبار الخطوة الجانبية، إختبار T، وإختبار إينوي للرشاقة)، وأستخدم المنهج التجريبي، وإشتملت عينة البحث على (٩٧) فرد من الجيش الأمريكي للرجال، وأظهرت النتائج أن هذه الإختبارات تُعد مقاييس صالحة لقياس وتقييم الرشاقة في مستويات مختلفة.

٥- دراسة زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović et. al (٢٠١٣)(٣٢) وعنوانها " تأثير برنامج تدريب SAQ لمدة (١٢) أسبوعاً على الرشاقة مع وبدون الكرة بين لاعبي كرة القدم الشباب"، وأجريت بهدف التعرف على تأثير برنامج من مكون من (١٢) أسبوع يتضمن السرعة والرشاقة وتدريب السرعة وأثره على أداء الرشاقة للعينة قيد البحث، استخدم المنهج التجريبي، وإشتملت عينة البحث على مجموعتين إحداهما تجريبية (٦٦) لاعباً من ثلاثة أندية (٢٠، ٢٢، ٢٤ لاعباً)، والأخرى ضابطة (٦٦) لاعباً من ثلاثة (٢١، ٢١، ٢٤ لاعباً)، وهم أعضاء ستة فرق فقط من إثني عشر فريق يلعبون في الدوري الكرواتي الأول للناشئين الذكور تحت (١٩) سنة خلال الموسم التنافسي (٢٠١٠/٢٠١١)، وأظهرت النتائج أن التدريبات المختارة تُعد هو وسيلة فعالة لتحسين الرشاقة، بالكرة وبدونها، للعينة قيد البحث.



## فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في حجم تأثير التدريبات على تنمية مكونات الرشاقة للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في حجم تأثير التدريبات على سرعة تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

## إجراءات البحث :

### أولاً : منهج البحث :-

تم استخدام كل من (المنهج التجريبي - المنهج الوصفي التحليلي) وذلك لملائتهما لطبيعة البحث حيث تم استخدام :

- ١- المنهج التجريبي : بنظام المجموعة الواحدة واستخدام القياسين القبلي والبعدي لتطبيق التدريبات الخاصة بمكونات الرشاقة على العينة قيد البحث.
- ٢- المنهج الوصفي التحليلي : لتحليل مباريات (القياس القبلي) و(القياس البعدي) وذلك لتحليل أداء تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية للعينة قيد البحث.

### ثانياً - عينة البحث :-

#### ١- عينة الناشئات:

أختيرت بالطريقة العمدية قوامها (٢٤) لاعبة من ناشئات كرة اليد مواليد (٢٠٠٢) من نادي أصحاب الجياد الرياضي بالإسكندرية للدراسة الأساسية، و(٨) لاعبات من نادي سموحة الرياضي بالإسكندرية للدراسة الإستطلاعية، وهي من خارج عينة الدراسة الأساسية.

#### • أسباب إختيار العينة :

- ١- توفر عدد مناسب من اللاعبات الناشئات بفريق النادي والمسجلات بالإتحاد المصري لكرة اليد.
- ٢- تعتبر هذه المرحلة العمرية من أفضل المراحل لتنمية عنصر الرشاقة .
- ٣- إنتظام العملية التدريبية داخل هذا النادي، وإنتظام إشتراك الفريق في المباريات المحلية.
- ٤- إقتناع مدرب الفريق بأهمية البحث العلمي وإيجابيته.

٥- تعاون إدارة النادي وتسهيل الحصول على موافقة التطبيق، وتوافر الملاعب والادوات والأجهزة اللازمة.

وللتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية تم إيجاد التجانس بين أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث، وجدول (١) يوضح ذلك.

### جدول (١)

تجانس العينة الأساسية في المتغيرات قيد البحث (ن = ٢٤)

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفرطح
أولاً : متغيرات النمو العمر الزمني (سنة)	١٦	١٨	١٧,٠٠	٠,٩٣٣	٠,٠٠٠	١,٩٤٢-	
العمر التدريبي (سنة)	٥	٧	٦,٠٨	٠,٨٣٠	٠,١٦٤-	١,٥٢٩-	
الطول (سم)	١٥٧	١٨٠	١٦٨,٢٥	٥,٨٤٠	٠,٠٩٩-	٠,١٣٣-	
الوزن (كجم)	٦٠	٧٥	٦٧,٩٦	٤,٧٦٦	٠,١٢٦-	١,١٩٣-	
ثانياً : إختبارات مكونات الرشاقة التوافق :	٩,١٧	١٢,٢٢	١٠,٧١	١,٠٣٨	٠,٠٣١	١,٣٧٥-	
١- الدوائر المرقمة للعينين والرجلين (ث)	٢,١٣	٣,٢٢	٢,٥٣	٠,٣٥٢	٠,٦٩٤	٠,٧٢٤-	
سرعة رد الفعل :	٣٢	٤٤	٣٧,٥٠	٣,٥٣٩	٠,٢٨٦	٠,٩٨٥-	
٢- نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية (ث)	١٣	٢٠	١٦,١٣	١,٩٨٥	٠,١٧٦	٠,٩١٨-	
السرعة الحركية :	٤٨	١١٨,٧٥	٨٣,٤٨	١٩,٦٨٨	٠,١٢٦-	٠,٧٩٢-	
٣- النقر على الحائط (٢٠ ث / عدد) للذراعين	٣٣	٥٥	٤٣,٤٦	٦,٦٩٢	٠,٠٩٣	١,١٢٥-	
٤- جرى في المكان (١٥ ث / عدد) للرجلين							
القوة الانفجارية :							
٥- القدرة العمودية للوثب (الشغل) (سم/كجم)							
التوازن :							
٦- الإنتقال فوق العلامات (درجة)							
الرشاقة :							
٧- رشاقة أيلنوي (Agility Illinois)(ث)							

يتضح من جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياسات الأساسية والقدرات البدنية لعينة البحث الأساسية، حيث جاءت معاملات الالتواء تقترب من الصفر، ومعاملات التفرطح تنحصر ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث من ناشئات كرة اليد.

### ٢ - عينة المباريات :

إشتملت على عدد (٨) مباريات بواقع مباراتين لفرق (سموحة × سبورتنج)، و(باكوس × سموحة) كعينة للدراسة الإستطلاعية، و(٣) مباريات (لقياس القبلي)، و(٣) مباريات (لقياس البعدي) وهي مباريات تجريبية ودية لناشئات فريق نادي أصحاب الجياد (وقد راعت الباحثتان أن

يتم إختيار فرق منافسة ذات مستويات مختلفة، وكانت هذه الاندية هي فرق (سموحة – سبورتنج – باكوس)، كما يوضحه جدول (٢).

### جدول (٢)

المباريات الخاصة بالقياسين القبلي و البعدي للناشئات عينة الدراسة قيد البحث

مباريات القياس البعدي			مباريات القياس القبلي		
التاريخ	الفرق المشاركة	م	التاريخ	الفرق المشاركة	م
٢٠١٨ / ٩ / ١٧	أصحاب الجياد × سموحة	١	٢٠١٨ / ٦ / ٢٠	أصحاب الجياد × سموحة	١
٢٠١٨ / ٩ / ١٩	أصحاب الجياد × سبورتنج	٢	٢٠١٨ / ٦ / ٢٢	أصحاب الجياد × سبورتنج	٢
٢٠١٨ / ٩ / ٢١	أصحاب الجياد × باكوس	٣	٢٠١٨ / ٦ / ٢٤	أصحاب الجياد × باكوس	٣

### ثالثاً مجالات البحث :

#### - المجال المكاني :

##### (أ) الدراسة الإستطلاعية :

- تم إجراء جميع القياسات على ملعب نادي سموحة.

##### (ب) الدراسة الأساسية :

- تطبيق التدريبات على ملعب نادي أصحاب الجياد.
- تصوير المباريات للقياسين القبلي والبعدي في ملاعب الفرق المنافسة لهم (سموحة – سبورتنج – باكوس).

#### - المجال الزمني :

##### (أ) الدراسات الإستطلاعية:

- تم إجراء جميع الدراسات الإستطلاعية في الفترة من (٤/٢٥ إلى ٢٠/٥/٢٠١٨)

##### (ب) الدراسة الأساسية

تم تنفيذ الدراسة الأساسية خلال فترة الإعداد للموسم التدريبي في مرحلة الإعداد البدني الخاص وما قبل المنافسة للعينة قيد البحث وفقاً لما يلي :

- تم إجراء القياسات القبليّة لإختبارات مكونات الرشاقة ( التوافق - سرعة رد الفعل – السرعة الحركية – القوة الانفجارية – التوازن) وإختبارات تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية، وتحليل مباريات القياس القبلي في الفترة من (٣ / ٧ / ٢٠١٨) إلى (١٣ / ٧ / ٢٠١٨).
- تم تطبيق تدريبات مكونات الرشاقة في الموسم التدريبي (٢٠١٨ – ٢٠١٩) لمدة (٨) أسابيع من (١٥ / ٧ / ٢٠١٨ إلى ١٥ / ٩ / ٢٠١٨) على عينة البحث الأساسية وهذه الفترة الزمنية تمثل (فترة الإعداد الخاص – وفترة ما قبل المنافسة).

□ تم إجراء القياسات البعدية لكل من الإختبارات والمباريات كما بالقياسات القبلية في الفترة من (٢٠١٨/٩/١٧ إلى ٢٠١٨/٩/٢٧).

#### رابعاً - أدوات جمع البيانات :

أُستخدمت وسائل متعددة بما يتناسب مع طبيعة البيانات المراد الحصول عليها وهي :

##### أ- المقابلة الشخصية.

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج المراجع العلمية، والدراسات السابقة، تم إستطلاع آراء السادة الخبراء في مدى مناسبة كل من الإختبارات البدنية والمهارية المختارة لقياس مكونات الرشاقة، وإستمارة ملاحظة تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية أثناء المباريات لناشئات كرة اليد بنادى أصحاب الجياد مواليد (٢٠٠٢)، وحرصت الباحثتان أن جميع الخبراء لا تقل خبرتهم التدريسية أو التدريبية عن (١٠) سنوات. (مرفق ١)

##### ب- الإختبارات :

أُختيرت مجموعة من الإختبارات لقياس وتقييم مكونات الرشاقة، وتبادل الواجبات الدفاعية الجماعية للعينة قيد البحث متمثلة في :

#### الإختبارات البدنية لمكونات الرشاقة :

- ١- التوافق للرجلين والعينين (الدوائر المرقمة)(ث)
- ٢- سرعة رد الفعل (نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية)(ث)
- ٣- سرعة تردد حركى للذراعين (النقر على الحائط ٢٠ ث)(عدد)
- ٤- سرعة تردد حركى للرجلين (جرى فى المكان ١٠ اث)(عدد)
- ٥- القوة الانفجارية (الوثب العمودى - الشغل)(سم/كجم)
- ٦- التوازن (الانتقال فوق العلامات)
- ٧- الرشاقة أيلنوى (Agility Illinois) (مرفق ٢ - أ)

#### الإختبارات المهارية لتبادل الواجبات الدفاعية الجماعية :

- ١- لمركزي (مدافع الجناح الأيسر، المدافع الخلفى الأيسر)(ث)
- ٢- لمركزي (المدافع الخلفى الأيسر، المدافع الخلفى الأوسط)(ث)
- ٣- لمركزي (المدافع الخلفى الأيسر، المدافع الأمامى الأوسط)(ث)

#### ٤ - لمركزي (المدافع الأمامي الأوسط، المدافع الخلفي الأوسط) (ث) (مرفق ٢ - ب)

وحرصت الباحثتان في تحديد مجموعة الإختبارات المستخدمة على سهولة الأداء والتنفيذ، وعدم تعقيد إجراءات القياس، ومناسبتها للمرحلة السنية.

#### ج - الملاحظة العلمية :

تمشياً مع منهجية البحث أستخدم أسلوب الملاحظة العلمية كوسيلة من أهم الوسائل التي يُعتمد عليها في جمع البيانات، وتسجيلها بترتيب منطقي حيث تم تصميم إستمارة الملاحظة لتسجيل البيانات الخاصة بتبادل الواجبات الدفاعية الجماعية خلال المباريات للعينة قيد الدراسة (مرفق ٣) يوضح ذلك.

#### الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

##### تم استخدام ما يلي :-

- ميزان طبي لقياس الوزن / لأقرب كجم.
- رستاميتير Restameter لقياس الطول الكلي للجسم / لأقرب سم.
- ملعب كرة يد قانوني - كرات يد - شريط قياس - شريط لاصق - أقماع.
- صافرة - ساعة إيقاف Stop Watch - قائمى وثب عالى - خيط مطاط.
- سبورة مدهونة باللون الأسود - حائط أملس - قطع طباشير .
- إحدى عشر علامة مقاسها (ابوصة ٤/٣ بوصة) (كل واحد بوصة = 2,54 سم)
- جهاز حاسب ألي.
- اسطوانات CD مسجل عليها مباريات الدراسة الاستطلاعية ومباريات القياسين القبلي والبعدي للدراسة الأساسية ليتمكن مشاهدتها على الحاسب الألي.
- برنامج عرض الملفات المرئية على الحاسب الألي (VLC media player) بإمكانية إيقاف وإعادة العرض.
- إستمارات تسجيل بيانات. (مرفق ٤)

### خامساً : الدراسات الاستطلاعية :

تم إجراء عدد (٢) دراسة استطلاعية وكانت على النحو التالي :

#### - الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت في الفترة من (٤/٢٥ إلى ٢٠١٨/٥/٥) بهدف تحديد إختبارات كل من مكونات الرشاقة، وتبادل الواجبات الدفاعية الجماعية، و تصميم إستمارة ملاحظة المباريات لتسجيل البيانات الخاصة بالواجبات الدفاعية الجماعية للعينة قيد البحث.

وتم ذلك بحصر وتحليل المراجع العلمية المتخصصة ومنها كمال الدين درويش وآخرون (١٩٩٩)(٦)(٢٠٠٢)(٧)، كمال عبد الحميد، صبحى حسنين (٢٠٠١)(٨)(٢٠٠٢)(٩)، وياسر دبور (٢٠١٦)(٢٠)(٢١)، و دراسة محمد عبد اللطيف (٢٠١٦)(١٠)، و دراسة ميشيل رايا وآخرون Michele A. Raya et. al. (٢٠١٣)(٣٠)، ودراسة زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović et. al. (٢٠١٣)(٣٢).

#### نتائج الدراسة :

- تم تحديد إختبارات لقياس مكونات الرشاقة المتمثلة في القدرات التالية (التوافق، سرعة رد الفعل، السرعة الحركية، القوة الانفجارية، التوازن، الرشاقة) بإجمالى (٧) إختبارات. (مرفق ٢ - أ)
- تم تحديد إختبارات لقياس تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية بين مراكز اللعب المتجاورة وبلغ عددها (٤) إختبارات (مرفق ٢ - ب)
- تم التوصل للشكل المبدئي لإستمارة الملاحظة مرفق (٣)، والخاصة بتحليل المباريات لتسجيل الواجبات الدفاعية الجماعية للعينة قيد البحث مع مراعاة ما يلي:-
- تم تصميم الإستمارة حيث يمكن سهولة إستخدامها وإمكانية متابعة أحداث المباراة وتسجيلها بسرعة ودقة، ومناسبتها لتسجيل المتغيرات خلال مواقف المنافسة المتغيرة و التي تمثلت في :-

- ١- الواجبات الدفاعية الجماعية: (المقابلة و التغطية ، ملازمة المهاجم ، التسليم و التسلم).
- ٢- نتيجة أداء الواجبات الدفاعية الجماعية من حيث :
- نجاح الدفاع (الإستحواذ على الكرة، فشل المهاجم في إنهاء الهجوم).

- فشل الدفاع (إحراز هدف، رمية ٧ أمتار).

### - الدراسة الاستطلاعية الثانية :

أجريت في الفترة من (٥/٦ إلى ٢٠/١٨/٢٠١٨) بهدف إيجاد المعاملات العلمية لكل من إختبارات مكونات الرشاقة، وتبادل الواجبات الدفاعية الجماعية على عينة الدراسة الإستطلاعية وقوامها (٨) ناشئات، وهي خارج عينة الدراسة الأساسية ومماثلة لها، وإيجاد المعاملات العلمية لإستمارة الملاحظة الخاصة بتسجيل الواجبات الدفاعية الجماعية من خلال تحليل المبارتين عينة الدراسة الإستطلاعية قيد البحث.

### المعاملات العلمية للإختبارات :

#### أ- صدق الإختبارات :

تم حساب الصدق التمييزي بين مجموعتين مميزة وغير مميزة باستخدام إختبار " ت " المحسوبة ومعامل الصدق التمييزي كما هو موضح بجدول (٣).

#### جدول (٣)

معامل الصدق التمييزي للمتغيرات قيد البحث (ن = ٨)

معامل الصدق التمييزي	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الغير مميزة (ن = ٤)		المجموعة المميزة (ن = ٤)		الدلالات	م
		ع±	س-	ع±	س-		
٠,٨٨٨	**٤,٧١٨	٠,٢٨	١١,٩٣	٠,٥٢	١٠,٥٤	توافق للرجلين والعينين (الدوائر المرقمة) (ث)	١
٠,٨٥٨	**٤,٠٨٧	٠,٠٨	٢,٨٧	٠,٢٩	٢,٢٥	نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية (ث)	٢
٠,٧٧٥	*٣,٠٠٠	١,٤١	٣٥,٠٠	٢,٦٥	٣٩,٥٠	سرعة تردد حركي للذراعين (النقر على الحائط ٢٠ ث) (عدد)	٣
٠,٨٨٤	**٤,٦٢٩	٠,٥٠	١٥,٢٥	٠,٩٦	١٧,٧٥	سرعة تردد حركي للرجلين جرى في المكان ١٠ ث (عدد)	٤
٠,٨٤٠	**٣,٧٩٦	٤,١١	٨٩,٧٥	٦,٩٨	١٠٥,١٣	الوثب العمودي (الشغل) (سم/كجم)	٥
٠,٧٢٤	*٢,٥٧٠	٣,٨٣	٤١,٠٠	٣,٥٩	٤٧,٧٥	التوازن (الانتقال فوق العلامات)	٦
٠,٧٣٣	*٢,٦٣٩	٠,٨٥	٢١,٦٦	٠,٥٠	٢٠,٣٦	رشاقة أليوي (Agility Illinois)	٧

\*\*عند مستوى ٠,٠١ = ٣,٧٠٧

\*معنوية " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٤٤٧

يوضح جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في جميع المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيم معامل الصدق التمييزي ما بين (٠,٧٢٤ : ٠,٨٨٨) وهي قيم مرتفعة تؤكد صدق الإختبارات المختارة، والقدرة على التمييز بين المستويات المختلفة وتقيس ما وضعت من أجله.

## ب- ثبات الإختبارات :

تم التحقق من الثبات للاختبارات قيد البحث عن طريق التطبيق وإعادتها على عينة الدراسة الإستطلاعية، وبفاصل زمني أسبوع من إجراء التطبيق الأول، ثم حساب قيمة "ت" ومعامل الثبات بين التطبيقين كما يوضحه جدول (٤).

## جدول (٤)

## معامل الثبات للمتغيرات قيد البحث

(ن = ٨)

م	القدرات البدنية الخاصة	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ت" المحسوبة	معامل الثبات "ر"
		ع±	س-	ع±	س-		
١	توافق للرجلين والعينين (الدوائر المرقمة) (ث)	٠,٨٥	١١,٢٧	٠,٨٤	١١,٢٣	٠,٤٧٨	**٠,٩٦١
٢	نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية (ث)	٠,٣٤	٢,٦٠	٠,٣٩	٢,٥٦	٢,٠٩٦	**٠,٩٩٦
٣	سرعة تردد حركى للذراعين (النقر على الحائط ٢٠ ث) (عدد)	٣,٠٧	٣٧,٦٣	٣,١١	٣٧,٢٥	٠,٦٦٤	**٠,٨٦٦
٤	سرعة تردد حركى للرجلين جرى فى المكان ١٠ ث (عدد)	٢,٠٣	١٥,٨٨	١,٥١	١٦,٥٠	١,٩٣٠	**٠,٩٠٧
٥	الوثب العمودى (الشغل) (سم/كجم)	٩٧,١٦	٩٧,١٦	٩٧,٤٤	٩٧,٤٤	٢,٠٤٩	**٠,٩٩٩
٦	التوازن (الانتقال فوق العلامات)	٥,٢٢	٤٤,١٣	٤,٩٨	٤٤,٣٨	١,٥٢٨	**٠,٩٩٧
٧	رشاقة أليوى (Agility Illinois)	٠,٩٣	٢١,٢٢	٠,٩٥	٢١,٠١	٢,٠٠٣	**٠,٩٥١

\*معنوية " ت " الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، ٢,٣٦٥ = (٠,٠٥) ، \*\*عند مستوى (٠,٠١) = ٣,٤٤٩  
 \*معنوية " ر " الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٧٠٧ ، \*\*عند مستوى (٠,٠١) = ٠,٨٣٤

يوضح جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائياً فى قيمة "ت" المحسوبة بين التطبيق وإعادة التطبيق فى الإختبارات قيد البحث، ووجود دلالة معنوية فى معاملات الثبات حيث تراوحت القيم ما بين (٠,٨٦٦ : ٠,٩٩٩) وهى قيم مرتفعة تؤكد ثبات الإختبارات.



## ثانياً : المعاملات العلمية لإستمارة الملاحظة

قامت الباحثتان بتصميم استمارة ملاحظة تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية لناشئات كرة اليد ثم عرضها على السادة الخبراء فى كرة اليد عن طريق المقابلة الشخصية لتحديد أهم الواجبات الدفاعية الجماعية لناشئات كرة اليد وحساب صدق وثبات الاستمارة كالتالى :

## أولاً :- صدق الاستمارة.

تم حساب صدق إستمارة ملاحظة تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية لناشئات كرة اليد عن طريق صدق المحكمين وذلك باستخدام نسبة الموافقة ومعامل الصدق (معامل لوش) كما يتضح من جدول (٥).

## جدول (٥)

معامل الصدق لإستمارة الملاحظة قيد البحث. ن = (٦)

معامل الصدق (معامل لوش)	النسبة المئوية	آراء الخبراء	متغيرات البحث	
١,٠٠٠	%١٠٠	٦	المقابلة والتغطية	الواجبات الدفاعية الجماعية
١,٠٠٠	%١٠٠	٦	ملازمة المهاجم	
١,٠٠٠	%١٠٠	٦	التسليم والتسلم	
١,٠٠٠	%١٠٠	٦	الإستحواذ على الكرة	نتيجة الدفاع
٠,٦٦٧	%٨٣,٣٣	٥	فشل المهاجم في إنهاء الهجوم	
١,٠٠٠	%١٠٠	٦	إحراز هدف	فشل
١,٠٠٠	%١٠٠	٦	إحتساب رمية الـ ٧ أمتار	

يتضح من جدول (٥) النسبة المئوية لموافقة الخبراء على إستمارة الملاحظة قيد البحث والتي تراوحت ما بين (٨٣,٣٣ % إلى ١٠٠ %) وجاء معامل الصدق (معامل لوش) بقيم مرتفعة ومعنوية تؤكد الصدق لإستمارة ملاحظة تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية لناشئات كرة اليد.

## ثانياً : ثبات الإستمارة

تم التحقق من ثبات إستمارة ملاحظة تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية لناشئات كرة اليد عن طريق إعادة التطبيق بإعادة تحليل المباراة و تسجيل الواجبات الدفاعية الجماعية ثم حساب قيمة معامل الثبات بين التطبيقين كما يتضح من جدول (٦).

## جدول (٦)

معامل ثبات الإستمارة قيد البحث

معامل الثبات "ر"	التطبيق الثاني					التطبيق الأول					الواجبات الدفاعية الجماعية
	المجموع	فشل		نجاح		المجموع	فشل		نجاح		
		%	ك	%	ك		%	ك	%	ك	
**٠,٩١٥	٢٥	%٣٢	٨	%٦٨	١٧	٢٥	%٣٦	٩	%٦٤	١٦	المقابلة والتغطية
**٠,٨٢٨	١٢	%٤٢	٥	%٥٨	٧	١١	%٤٥	٥	%٥٥	٦	ملازمة المهاجم
**٠,٨٩٢	١٨	%٤٤	٨	%٥٦	١٠	١٨	%٣٩	٧	%٦١	١١	التسليم والتسلم
**٠,٩٦١	٥٥	%٤٠	٢٢	%٦٠	٣٣	٥٤	%٣٩	٢١	%٦١	٣٣	المجموع

\*معنوية " ر " الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٦٠٢ ، \*\* عند مستوى (٠,٠١) = ٠,٧٣٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية في قيمة "ر" المحسوبة بين التطبيق وإعادة التطبيق لإستمارة الملاحظة قيد البحث، حيث تراوحت القيم ما بين (٠,٨٢٨ : ٠,٩٦١) وهي قيم مرتفعة تؤكد ثبات إستمارة ملاحظة تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية لناشئات كرة اليد .

## - إعداد تدريبات مكونات الرشاقة قيد البحث :

- من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠)(٤)، وأمر الله البساطي (٢٠١٦)(٢)، وياسر دبور (٢٠١٦)(٢٠)(٢١) تم تحديد تدريبات مكونات الرشاقة مع مراعاة أن يتم تدريب مكونات الرشاقة في بعض التدريبات بشكل بدني مهاري مشابه لأداء الواجبات الدفاعية الجماعية، بالإضافة للدراسات السابقة كدراسة كل من ميشيل رايا وآخرون Michele A. Raya et. al. (٢٠١٣)(٣٠)، ودراسة زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović et. al. (٢٠١٣)(٣٢). (مرفق ٥)
- تم التقسيم الزمني الخاص بالتدريبات وفقا لنظم إنتاج الطاقة المستخدمة (الفوسفاتي - اللاكتيكي)، وكذلك عدد الوحدات و الأزمنة المخصصة للتدريب على مكونات الرشاقة لناشئات قيد البحث.

## • التقسيم الزمني الخاص بالتدريبات.

❖ إستغرقت فترة الإعداد (٣) ثلاثة أشهر، وقامت الباحثتان بتطبيق التدريبات قيد البحث في مرحلة الإعداد الخاص، وما قبل المنافسة للموسم التدريبي (٢٠١٨/٢٠١٩)، بواقع (٨) أسابيع

بداية من الأسبوع الخامس إلى الأسبوع الثاني عشر، وذلك بعد الإنتهاء من فترة الإعداد العام، والتي إستغرقت الأربع أسابيع الأولى من فترة الإعداد.

❖ طبقاً للفترة المحددة في الخطة التدريبية للفريق تم تحديد المحتوى الزمنى للتدريبات وفقاً للآتى :

- تضمن الأسبوع التدريبي عدد ( ٥ ) وحدات تدريبية تم تطبيق تدريبات مكونات الرشاقة في (٣) وحدات منهم ونظراً لأن التدريبات بدنية مهارية تم دمج الزمن المخصص للإعداد البدني مع جزء من الزمن الخاص بالإعداد المهاري.
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع : ٣ وحدات تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية خلال مدة تطبيق التدريبات : ٣ وحدات × ٨ أسابيع = ٢٤ وحدة تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية : ١٢٠ دقيقة.
- مجموع زمن الوحدات التدريبية للأسبوع : ١٢٠ دقيقة × ٣ وحدات = ٣٦٠ دقيقة.
- زمن التدريب الكلى : ٨ أسابيع × ٣٦٠ دقيقة = ٢٨٨٠ دقيقة.

○ تم تطبيق التدريبات خلال الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية والبالغ زمنها (١٢٠) دقيقة، وتحدد بزمن (٩٠) دقيقة، وبزمن (٢٧٠) دقيقة خلال الأسبوع، وبزمن (٢١٦٠) دقيقة خلال فترة تنفيذ البرنامج.

○ تم تقسيم الزمن الكلى للجزء الرئيسى (٢١٦٠) دقيقة على أنواع الإعداد المختلفة (بدني، ومهاري، وخططي) وتم توزيعهم تبعاً للنسب المئوية، حيث بلغت النسبة للإعداد البدني (٣٠ %) بزمن (٦٤٨) دقيقة، والنسبة المئوية لكل من الإعداد المهاري، والخططي (٣٥ %) بزمن (٧٥٦) دقيقة لكل منهما من الزمن الكلى.

❖ زمن التدريب للإعداد البدني داخل الوحدة التدريبية =  $120 \times 30 / 100 = 36$  ق

❖ زمن التدريب للإعداد المهاري داخل الوحدة التدريبية =  $120 \times 35 / 100 = 42$  ق يتم

تحديد (١٠ق) منهم للتدريب على الأداء الدفاعي.

❖ زمن التدريب في الوحدة في الأسابيع (٥ : ٨) =  $36 + 10 = 46$  ق.

❖ كما تم تحديد الأزمنة الخاصة بالتدريبات في الأسابيع ( ٩ : ١٢ ) من التدريب من خلال النسبة المئوية المخصصة لكل من الإعداد البدني و المهاري في فترة ما قبل المنافسة حيث كانت النسبة المئوية لكل منهما ( ٢٥ % للبدني ، ٣٥ % للمهاري ).

❖ زمن التدريب للإعداد البدني داخل الوحدة التدريبية =  $120 \times 25 / 100 = 30$  ق

❖ زمن التدريب للإعداد المهاري داخل الوحدة التدريبية =  $120 \times 35 / 100 = 42$  ق تم تحديد ( ١٦ ق ) منهم للتدريب على الأداء الدفاعي.

❖ زمن التدريب في الوحدة في الأسابيع ( ٩ : ١٢ ) =  $30 + 16 = 46$  ق

❖ تم التنوع في الوحدات التدريبية بين استخدام نظامي الطاقة اللاهوائي الفوسفاتي و اللاكتيكي.

تم تحديد الجرعات التدريبية الخاصة بتدريبات تنمية مكونات الرشاقة من خلال الإسترشاد

بالجدول التالي :

### جدول (٧)

نماذج الجرعات التدريبية بنظامي الطاقة الفوسفاتي واللاكتيكي الخاصة بالتدريبات قيد البحث

نظام إنتاج الطاقة	معدل النبض	رقم النموذج	نسبة العمل إلى الراحة	زمن العمل	زمن الراحة	عدد المجموعات	الراحة بعد المجموعة الأخيرة	زمن النموذج
فوسفاتي	نبض العمل أعلى من ١٩٠ ن/ق نبض الراحة من ٩٠ : ١١٠ ن/ق	١	٣ : ١	١٠ ث	٣٠ ث	٤ مج	١,٨ ق	٤ ق
		٢	٣ : ١	١٥ ث	٤٥ ث	٣ مج	١,٧ ق	٤ ق
		٣	٣ : ١	٢٠ ث	٦٠ ث	٣ مج	٢ ق	٥ ق
لاكتيكي	نبض العمل من ١٧٥ ن/ق إلى أقل من ١٩٠ ن/ق نبض الراحة من ١٢٠ : ١٤٠ ن/ق	٤	١ : ١	٤٠ ث	٤٠ ث	٣ مج	١,٧ ق	٥ ق
		٥	١ : ١	٦٠ ث	٦٠ ث	٣ مج	٢ ق	٧ ق

❖ تم مراعاة قياس النبض اثناء التدريب للتأكد من أن اللاعبين وصلوا الى نبض العمل المطلوب ونبض الراحة المطلوب طبقاً لنوع النظام.

تدريبات مكونات الرشاقة وتوزيعها على أسابيع البرنامج :

إشتملت تدريبات مكونات الرشاقة على عدد (٥٤) تدريب على النحو التالي :

- ١- التوافق ( ١ إلى ١٠ )
- ٢- التوازن (من ١١ إلى ٢٠)
- ٣- سرعة رد الفعل (من ٢١ إلى ٢٥)
- ٥- السرعة الحركية (من ٢٦ إلى ٣٥)
- ٦- القوة الانفجارية (من ٣٦ إلى ٤٣)
- ٧- الرشاقة (من ٤٤ إلى ٥٤)

❖ تم توزيع تدريبات مكونات الرشاقة بالأزمنة الخاصة بها على الوحدات التدريبية.

#### جدول (٨)

توزيع التدريبات على الوحدات التدريبية وفقاً للنماذج الزمنية لنظام الطاقة المستخدم

رقم النموذج	أرقام التدريبات	زمن التدريب	نظام الطاقة المستخدم	الوحدات التدريبية	الأسبوع
(١)	(١٦، ١٢، ١١)	٣ تدريب × ٤ ق	فوسفاتي	(٣، ٢، ١)	الأول
(٣)	(١٤، ١٣)	٢ تدريب × ٥ ق	لاكتيكي		
(٤)	(٢، ١)	٢ تدريب × ٥ ق	لاكتيكي	(٦، ٥، ٤)	الثاني
(٥)	(٢٧، ٢٦)	٢ تدريب × ٧ ق	لاكتيكي		
(١)	(١٧)	١ تدريب × ٤ ق	فوسفاتي	(٦، ٥، ٤)	الثاني
(٣)	(١٩، ١٥، ١٤، ١٣)	٤ تدريب × ٥ ق	لاكتيكي		
(٤)	(٥، ٤، ٣)	٣ تدريب × ٥ ق	لاكتيكي	(٩، ٨، ٧)	الثالث
(٥)	(٢٨)	١ تدريب × ٧ ق	لاكتيكي		
(٢) (١)	(٢١، ٢٠، ١٨، ١٧) (٢٢)	٥ تدريب × ٤ ق	فوسفاتي	(٩، ٨، ٧)	الثالث
(٤)	(٦)	١ تدريب × ٥ ق	لاكتيكي		
(٥)	(٣٣، ٢٩، ٢٨)	٣ تدريب × ٧ ق	لاكتيكي	(١١، ١٠) (١٢)	الرابع
(٢) (١)	(٢٣، ٢٢، ٢١)	٣ تدريب × ٤ ق	فوسفاتي		
(٣)	(٣٨، ١٩)	٢ تدريب × ٥ ق	لاكتيكي	(١١، ١٠) (١٢)	الرابع
(٤)	(٨، ٧)	٢ تدريب × ٥ ق	لاكتيكي		
(٥)	(٣٤، ٣٣)	٢ تدريب × ٧ ق	لاكتيكي	(١٤، ١٣) (١٥)	الخامس
(١)	(٢٤)	١ تدريب × ٤ ق	فوسفاتي		
(٣)	(٤٥، ٤١، ٣٨، ١٩)	٤ تدريب × ٥ ق	لاكتيكي	(١٤، ١٣) (١٥)	الخامس
(٤)	(١٠، ٩، ٨)	٣ تدريب × ٥ ق	لاكتيكي		
(٥)	(٣٥)	١ تدريب × ٧ ق	لاكتيكي	(١٧، ١٦) (١٨)	السادس
(٢) (١)	(٤٤، ٣٧، ٢٥، ٢٤) (٤٦)	٥ تدريب × ٤ ق	فوسفاتي		

(٤)	(٣٠)	١ تدريب × ٥ ق	لاكتيكي		
(٥)	(٤٠، ٣٩، ٣٥)	٣ تدريب × ٧ ق			
(٢) (١)	(٥١، ٤٨، ٤٧)	٣ تدريب × ٤ ق	فوسفاتي	٢٠، ١٩ (٢١)	السابع
(٣)	(٥٠، ٤٩)	٢ تدريب × ٥ ق			
(٤)	(٣١، ٣٠)	٢ تدريب × ٥ ق	لاكتيكي		
(٥)	(٤٣، ٤٢)	٢ تدريب × ٧ ق			
(٢)	(٥٢)	١ تدريب × ٤ ق	فوسفاتي	٢٣، ٢٢ (٢٤)	الثامن
(٣)	(٥٤، ٥٣، ٥٠، ٤٩)	٤ تدريب × ٥ ق			
(٤)	(٣٦، ٣٢، ٣١)	٣ تدريب × ٥ ق	لاكتيكي		
(٥)	(٤٣)	١ تدريب × ٧ ق			

### ❖ تعليمات المدرب للاعبين أثناء التدريب على تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية :

- تؤدي جميع التدريبات من خلال التحرك المستمر بخطوات قصيرة وسريعة أثناء الأداء الدفاعي.
- إغلاق مسارات الجري للعمل على تعطيل وإيقاف المهاجم الغير مستحوذ على الكرة.
- الملازمة الدفاعية للمهاجم المستحوذ على الكرة والإيجابي على المرمى.
- سرعة الإستحواذ على الكرات المشتركة بين المدافع والمهاجم.
- التأكيد على أهمية التعاون مع حارس المرمى خاصة أثناء أداء حائط الصد.
- في حالة إشتراك مهاجمين في التدريبات فإن أداء المهاجمين يعتمد على هدف التدريب على الدفاع.
- عند التدريب على التكوين الدفاعي المقابلة والتغطية يجب التأكيد على اللاعب المدافع أن يقوم بتغطية المجال الخاص بزميله المجاور عند أدائه للمقابلة.
- عند التدريب على التكوين الدفاعي التسليم والتسلم يجب على اللاعب القيام بإستلام المهاجم الذي يتحرك بالجري وتسليمه لزميل آخر مع التأكيد على أن يكون المدافع عند جانب ذراع التصويب.
- أن يتم التسليم والتسلم في حالة تبادل مراكز المهاجمين من أمام المدافعين.
- تتم الملازمة الهجومية في حالة تغيير الأماكن من خلف المدافعين.

### خامسا : خطوات البحث الاساسية :

أجريت الدراسة الأساسية في الفترة من (٢٠١٨/٧/٣) إلى (٢٠١٨/٩/٢٧) حيث قام الباحثان بما يلي :

١ - إجراء القياس القبلي في الفترة من (٧/٣ إلى ٢٠١٨/٧/١٣) وذلك بقياس كل من إختبارات مكونات الرشاقة، و الواجبات الدفاعية الجماعية ، وتحليل (٣) مباريات تجريبية لفريق ناشئات كرة اليد لنادي أصحاب الجياد مواليد (٢٠٠٢).

٢ - تطبيق تدريبات مكونات الرشاقة وفقا لنظم الطاقة في فترة الأعداد الخاص (٥) أسابيع وفترة ما قبل المنافسات (٣) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع تتضمن تدريبات مكونات الرشاقة، بالإتفاق مع مدرب الفريق ومتابعة الباحثان للتطبيق و زمن كل وحدة (١٢٠) دقيقة، وذلك في الفترة من (٢٠١٨/٧/١٥) إلى (٢٠١٨/٩/١٥).

٣ - إجراء (القياس البعدي) في الفترة من (٩/١٧ إلى ٢٠١٨/٩/٢٧) وذلك بقياس كل من الإختبارات البدنية و إختبارات الواجبات الدفاعية الجماعية، وتحليل (٣) مباريات تجريبية لفريق ناشئات كرة اليد لنادي أصحاب الجياد مواليد (٢٠٠٢).

- تفرغ نتائج القياسات قيد البحث، و إستمارات التحليل للقياسين القبلي والبعدي وذلك لإجراء المعالجات الإحصائية في الفترة من (١٠/١ إلى ٢٠١٨/١٠/٣٠).

### سادسا: المعالجات الإحصائية :-

تمت معالجة البيانات بإستخدام البرنامج الإحصائي IBM SPSS Statistics 20 للحصول على المعالجات الإحصائية التالية :-

- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الإنتواء.
- معامل التفرطح.
- معامل الصدق (لوش).
- معامل الارتباط "ر" لبيرسون.
- إختبار "ت" للعينات المستقلة.
- إختبار "ت" الفروق.
- إختبار ويلكوكسون للعينات المستقلة.
- مربع إيتا.
- حجم التأثير.

عرض و مناقشة النتائج:

أولاً : عرض و مناقشة نتائج الفرض الأول :

• عرض النتائج

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى فى إختبارات مكونات الرشاقة لناشئات كرة اليد

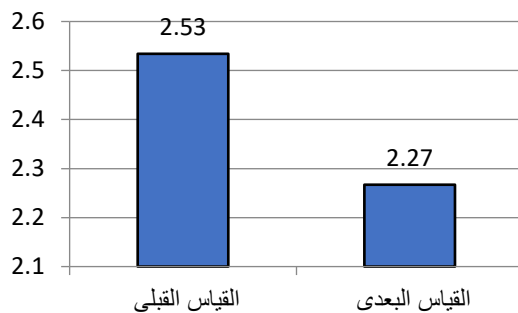
(ن = ٢٤)

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	الفروق بين القياسين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-		
٦,٠٦	**٦,٦٩٨	٠,٦٥-	٠,٤٨	١,٠٥	١٠,٠٦	١,٠٤	١٠,٧١	إختبارات مكونات الرشاقة التوافق : ١- الدوائر المرقمة للعينين والرجلين (ث)	
١٠,٥٤	**٢٧,٢٨٤	٠,٢٧-	٠,٠٥	٠,٣٦	٢,٢٧	٠,٣٥	٢,٥٣	سرعة رد الفعل : ٢- نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية (ث)	
١٨,٠٠	**٢١,٠٩٨	٦,٧٥	١,٥٧	٢,٦٩	٤٤,٢٥	٣,٥٤	٣٧,٥٠	السرعة الحركية : ٣- النقر على الحائط (٢٠ ث / عدد) للذراعين	
٢٨,٤٢	**٢٠,٤١١	٤,٥٨	١,١٠	١,٨٥	٢٠,٧١	١,٩٨	١٦,١٣	٤- جرى فى المكان (١٥ ث / عدد) للرجلين	
٦,١٩	**١٧,٣٤٩	٥,١٧	١,٤٦	١٩,٧٥	٨٨,٦٥	١٩,٦٩	٨٣,٤٨	القوة الانفجارية : ٥- القدرة العمودية للوثب (الشغل) (سم/كجم)	
٦١,٢٧	**٣٣,٥٥١	٢٦,٦٣	٣,٨٩	٦,٧٤	٧٠,٠٨	٦,٦٩	٤٣,٤٦	التوازن : ٦- الانتقال فوق العلامات (درجة)	
٨,٩٤	**٢٢,٣٦٥	١,٩٣-	٠,٤٢	١,١٣	١٩,٦٦	١,٣٦	٢١,٥٩	الرشاقة : ٧- رشاقة أليوى (Agility Illinois) (ث)	

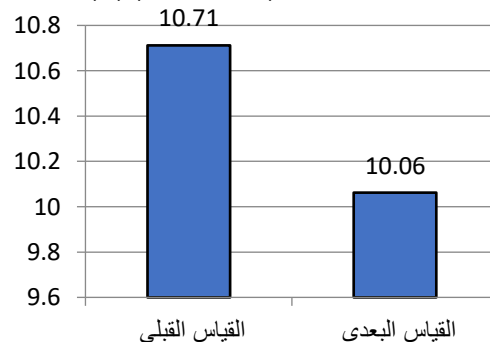
\*معنوية " ت " الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) = ٢,٠٧٤ ، \*\*عند مستوى ( ٠,٠١ ) = ٢,٨١٩

يوضح جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة معنوية فى قيمة " ت " المحسوبة بين القياسين القبلى والبعدى لإختبارات مكونات الرشاقة، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين ( ٦,٠٦ % : ٦١,٢٧ % ) لصالح القياس البعدى لناشئات كرة اليد قيد البحث.

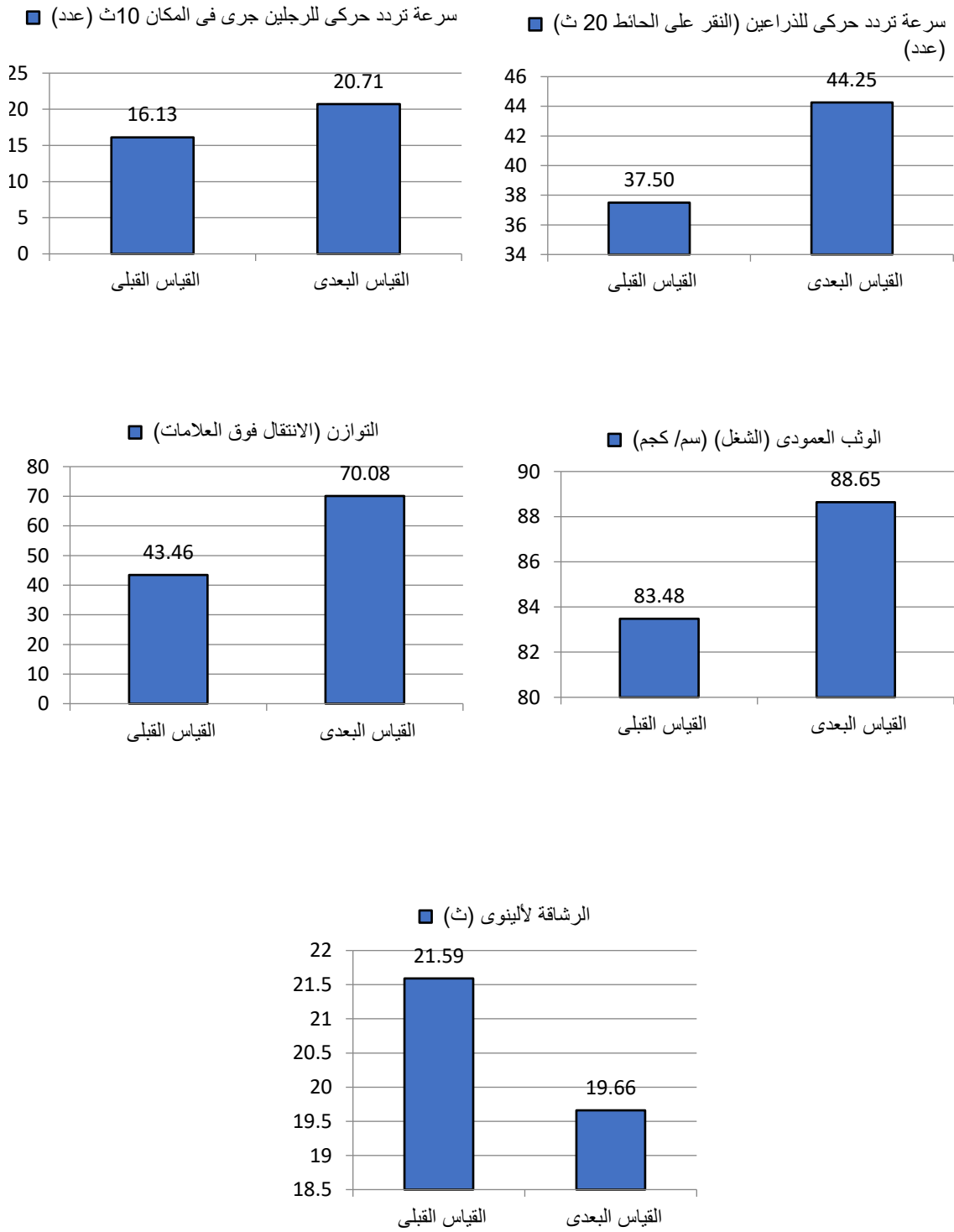
■ نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية (ث)



■ توافق للرجلين والعينين (الدوائر المرقمة) (ث)







شكل (١)

المتوسط الحسابي بين القياسين القبلي والبعدي في إختبارات مكونات الرشاقة لناشئات كرة اليد

جدول (١٠)  
مربع إيتا وحجم التأثير لتدريبات مكونات الرشاقة لناشئات كرة اليد

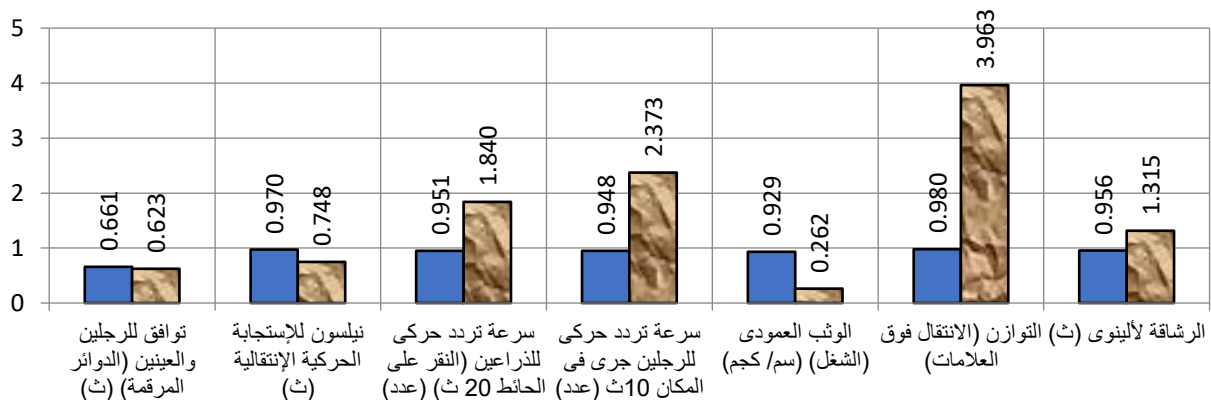
(ن = ٢٤)

مقدار حجم التأثير	حجم التأثير		معامل الارتباط "ر"	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالات الإحصائية المتغيرات
	قيمة حجم التأثير	مربع إيتا "إيتا"			
متوسط	٠,٦٢٣	٠,٦٦١	٠,٨٩٦	٦,٦٩٨	إختبارات مكونات الرشاقة التوافق: ١- الدوائر المرقمة للعينين والرجلين (ث)
متوسط	٠,٧٤٨	٠,٩٧٠	٠,٩٩١	٢٧,٢٨٤	سرعة رد الفعل: ٢- نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية (ث)
مرتفع	١,٨٤٠	٠,٩٥١	٠,٩٠٩	٢١,٠٩٨	السرعة الحركية: ٣- النقر على الحائط (٢٠ ث / عدد) للذراعين
مرتفع	٢,٣٧٣	٠,٩٤٨	٠,٨٣٨	٢٠,٤١١	٤- جرى في المكان (١٥ ث / عدد) للرجلين
ضعيف	٠,٢٦٢	٠,٩٢٩	٠,٩٩٧	١٧,٣٤٩	القوة الانفجارية: ٥- القدرة العمودية للوثب (الشغل) (سم/كجم)
مرتفع	٣,٩٦٣	٠,٩٨٠	٠,٨٣٣	٣٣,٥٥١	التوازن: ٦- الانتقال فوق العلامات (درجة)
مرتفع	١,٣١٥	٠,٩٥٦	٠,٩٥٩	٢٢,٣٦٥	الرشاقة: ٧- رشاقة أليينوى (Agility Illinois) (ث)

\* مربع إيتا = أقل من ٠,٠٩ ، ضعيف ، أكبر من ٠,١٤ مرتفع . \* حجم التأثير = ٠,٢ ضعيف ، ٠,٥ متوسط ، ٠,٨ مرتفع .

يوضح جدول (١٠) حجم التأثير لتنمية مكونات الرشاقة لناشئات كرة اليد قيد البحث حيث جاءت بمقدار مرتفع في معظم القدرات البدنية حيث تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٠,٦٢٣) : (٣,٩٦٣)، في حين كان ضعيف لإختبار الوثب العمودي (الشغل) حيث بلغ (٠,٢٦٢)، وجاءت قيم مربع إيتا ما بين (٠,٦٦١ : ٠,٩٨٠) وهي قيم مرتفعة أكبر من (٠,١٤) مما يدل على فاعلية التدريبات لتنمية مكونات الرشاقة لناشئات كرة اليد قيد البحث.

■ حجم التأثير ■ مربع إيتا



شكل (٢)

مربع إيتا وحجم التأثير لتنمية مكونات الرشاقة على القدرات البدنية الخاصة لناشئات كرة اليد

## ب- مناقشة الفرض الأول :

يوضح جدولي (٩)، (١٠) والأشكال البيانية أرقام (١)، (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع الإختبارات قيد البحث، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٦,٠٦ % : ٦١,٢٧ %) لصالح القياس البعدي لناشئات كرة اليد قيد البحث، ويؤكد ذلك قيم حجم التأثير التي تراوحت ما بين (٠,٦٢٣ : ٣,٩٦٣) مما يدل على حجم تأثير ما بين (متوسط إلى مرتفع)، فيما عدا إختبار الوثب العمودي (الشغل)، حيث بلغت قيمة حجم التأثير له (٠,٢٦٢) مما يدل على حجم تأثير ضعيف، وهذا يُشير إلى تقدم مستوى الناشئات في معظم مكونات الرشاقة، وتُعد هذه النتائج مؤشراً لمدى الإستفادة التي تحققت من تدريبات مكونات الرشاقة.

وتُعزى الباحثان تلك الفروق في إختبارات مكونات الرشاقة إلى إختيار المحتوى التدريبي المناسب لعينة الناشئات قيد البحث، مع مراعاة توزيع المحتوى التدريبي على الوحدات خلال الأسبوع على أن يتناسب محتوى التدريبات مع هذه المرحلة السنوية، إستناداً لما أشار إليه عبد الفتاح عبد الله (٢٠١٤) أن إعداد اللاعبين في هذه المرحلة السنوية يتسم بحجم كبير من الزاد الفكري الحركي الجماعي الملزم وتثبيته لتكوين حصيلة حركية كبيرة يستعين بها اللاعب في المواقف اللحظية المتغيرة في المباريات، ولذلك فإنه من المهم في هذه المرحلة تنمية الإلتزام عند لاعبي فرق الأندية بالأداء الآلي لأكبر قدر من التكنيك والتكتيك الجماعي الملزم المرتبط بسرعة تردد الحركة والملتزم بسرعة تبادل الواجبات الهجومية والدفاعية الجماعية اللحظية حتى يكون هؤلاء اللاعبين مهيين للإلتزام بهذه الواجبات عند إختيارهم في منتخب الناشئين. (٥ : ٤٩)

كما تُعزى الباحثان هذا التحسن إلى التأثير الإيجابي لتدريبات مكونات الرشاقة المقترحة التي تهدف لتنمية القدرات البدنية والمهارية، من خلال التنوع والتغير وأن يهدف هذا التنوع إلي تنمية أكثر من قدرة في نفس الوقت.

وفقاً لما إتفق عليه كل من نيفين زيدان (٢٠١٤)، ياسر دبور (٢٠١٦) أنه في فترة الإعداد الخاص يجب أن تُنمي القدرات البدنية الخاصة عن طريق تدريبات بدنية تؤدي في نفس الإتجاه الحركي والمجموعات العضلية التي تُستخدم عند أداء المهارات الحركية الخاصة بالنشاط في

المنافسة، وتحقق أهداف مزدوجة للتدريب (هدف بدني وهدف مهاري)، وهي بمثابة ربط متناسق بين عناصر التدريب في محصلة واحدة موجهة لكيفية الفوز في المباراة. (١٩ : ٤٠) (٢٠ : ٦١) كما يرجع هذا التحسن إلى تبنى الباحثان وضع التقسيم الزمني الخاص بالتدريبات وفقاً لنظم إنتاج الطاقة (الفوسفاتي - اللاكتيكي) وهو ما يشابه الأداء أثناء المباريات، حيث أن أداء اللاعب من خلال كل نظام من نظم الطاقة يمثل درجة مختلفة من درجات الحمل الفسيولوجي، أي أن العمل في نطاق النبض الخاص بالنظام الفوسفاتي يمثل الحمل الأقصى والعمل في نطاق النبض الخاص بالنظام اللاكتيكي يمثل الحمل الأقل من الأقصى.

ويؤكد ذلك ما أشار إليه كل من مفتى حماد (٢٠١٣)، ونيفين زيدان (٢٠١٤) أنه يجب استخدام الحمل العالي عندما يكون الهدف تطوير بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري، لأن الأداء بهذا الحمل يشبه الأداء في بعض مواقف المنافسة، كما يُستخدم الحمل الأقصى في رفع مستوى قدرات اللاعب البدنية ومهاراته الحركية كتطوير التحمل اللاهوائي، والرشاقة وتحسين كل من السرعة والتوافق، مما يعمل على تطوير القدرات البدنية والأداء المهاري في ظروف المنافسات. (١٦ : ٨٥-٨٤، ٨٨) (١٨ : ٥٢)

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من نيفين زيدان (٢٠٠٥)، ومحمد إبراهيم (٢٠١٠) أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين القدرات البدنية والمهارات الحركية، حيث أن إنجاز مستويات عالية من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بإمكانية اللاعب في إنجاز مستويات عالية من القدرات البدنية. (١٧) (١٠)

كما تشير نتائج جدول (١٠) إلى أن إختبارات التوازن، سرعة التردد الحركي للرجلين، سرعة التردد الحركي للذراعين، الرشاقة والتي تراوحت قيم التأثير لهم ما بين (٣,٩٦٣ إلى ١,٣١٥) مما يشير إلى حجم تأثير مرتفع.

وتُعزى الباحثان إرتفاع قيم حجم التأثير إلى وجود إرتباط وثيق بين الأداء الدفاعي والتوازن، حيث أنه في المباريات يجب على اللاعب التحرك مع تغيير سرعته وإتجاهه والحفاظ على توازنه أثناء أداء الواجبات الدفاعية الجماعية المتمثلة في المقابلة والتغطية، ملازمة المهاجم، التسليم والتسلم.

وهذا ما أشار إليه كمال الدين درويش وآخرون (١٩٩٩) أن التوازن من الصفات الهامة للاعب المدافع، فالأداء الدفاعي الذي يقوم به اللاعب المدافع يتوقف على مدى سيطرته على جهازه العصبي والعضلي بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد إترانه. (٦ : ١٥٥)

و يشير خالد الصادق (٢٠٠٠) نقلا عن "جينسين" Jensen، هين Hin أن التوازن الديناميكي هام وضروري خاصة للأنشطة التي تتطلب الحركة في حيز ضيق مع تغير مفاجيء في الحركات التي يفقد فيها اللاعب توازنه. (٣)

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة محمد بوعباس، محمد السماك (٢٠١٩) أن استخدام تدريبات التوازن أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية ضمن مخطط زمني وفق أسس علمية يوتر إيجابياً على مستوى الأداء. (١٤)

وُرجع الباحثان إرتفاع قيم حجم التأثير في إختباري السرعة الحركية المتمثلة في النقر على الحائط (٢٠) ثانية للذراعين، والجرى في المكان (١٥) ثانية للرجلين إلى القيام بتدريب الناشئات في ضوء شروط خاصة بأساليب الدفاع التي تتمثل في التحرك المستمر بخطوات قصيرة وسريعة، والضغط بتحركات واعية لإبطاء إيقاع الهجوم من خلال إبطاء سرعة التميريرات، وتحريك اليدين عند التزاحم لملئ الفراغات والمسافات الدفاعية، وسرعة الإستحواذ على الكرات المشتركة بين المدافع والمهاجم وسرعة التسليم والتسلم، إستناداً لما أشار إليه كمال الدين درويش، وآخرون (١٩٩٩) أن سرعة التردد الحركي ضرورية للاعب المدافع عند قيامه بإعاقه أنواع التصويب المختلفة، بالإضافة إلى التحركات الدفاعية، وتسليم وتسلم المهاجمين. (٦ : ١٥٣)

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كلاً من بيننو ديفراج Bento Devaraj (٢٠١٣)، زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanovit , et al (٢٠١٣) أرجونان Arjunan (٢٠١٥)، إيوان و مارسيل Ioan & Marcel (٢٠١٦)، محمد أحمد همام سيد (٢٠١٨) أن استخدام تدريبات الرشاقة تساعد في تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري. (٢٤)(٣٢)(٢٣)(٢٨)(١١)

و تعزي الباحثان إرتفاع قيم حجم التأثير لإختبار الرشاقة إلى تأثير تدريبات مكونات الرشاقة على تنميتها و الذي يعد محصلة تكامل العناصر المكونة لها، مما يساعد على ظهور مهارة

اللاعب في التغيير من أداء لآخر في توافق و توازن و سرعة و إقتصاد في الجهد و الذي يعد أحد المعايير الهامة المعبرة عن طبيعة الرشاقة.

و هذا ما يتفق مع نتائج دراسة إيوان و مارسيل Ioan & Marcel ( ٢٠١٦ ) أن هناك علاقة بين طردية بين تنمية الرشاقة والتوافق و التوازن و السرعة ( الحركية – الإستجابة ) و القوة.(٢٨)

كما إتضح من نتائج جدول (١٠) أن إختبارات التوافق، والإستجابة الحركية الإنتقالية لها قيم حجم تأثير تراوحت من (٠,٦٢٣ إلى ٠,٧٤٨) و هو حجم تأثير متوسط حيث تُشير الباحثان إلى أن هذان العنصران من أهم الآليات التي تُساهم في نجاح اللاعب في أداء الواجبات الدفاعية الجماعية.

وهذا ما يؤكد كمال الدين درويش وآخرون (١٩٩٩) أن طبيعة أداء اللاعب المدافع للواجبات الدفاعية تتطلب ضرورة تميزه بالتوافق الكلي للجسم والتوافق بين الأطراف السفلي والعليا (ذراعين - رجلين) بالإضافة إلى توافق اليد والعين، والقدم والعين.(٦ : ١٥٦ - ١٥٧)

وتُعزى الباحثان قيم حجم التأثير في إختبار نيلسون للإستجابة الحركية (سرعة رد الفعل)، والتي بلغت (٠,٧٤٨) مما يُشير إلى حجم تأثير متوسط إلى التركيز أثناء أداء التدريبات على أداء الزيادة الديناميكية للسرعة ومن مواقع مختلفة كالوقوف ، والجلوس ، والإنبطاح ، والرقود، وبشكل تنافسي ، وبفترات راحة كافية لإستعادة الحالة الوظيفية المناسبة لتكرار التدريبات ، بحيث تتناسب مع المستوى التدريبي للعبة قيد البحث، وتوقيت تدريب هذه القدرة البدنية في الوحدة التدريبية، حيث كانت في بدايتها، بحيث تكون الإستجابة الحركية للمؤثرات متكاملة في حالة راحة الجهاز العصبي وبالتالي الحصول على أفضل النتائج.

كما أشار ياسر دبور (٢٠١٥) أن سرعة رد الفعل ضرورية للاعب المدافع عند قيامه بقطع وتشتيت الكرات الممررة، والمصوبة على المرمى، والمهاجمة في التوقيت والمكان المناسب، وتسليم وتسلم المهاجمين.(٢٠ : ١٠٣)

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كافالا وكاتييك Cavala, and Katic (٢٠١٠) أنه يتعين على اللاعبين المدافعين أن يتميزوا بسرعة الإستجابة الحركية لتحركات المهاجمين لتحقيق الهدف من الدفاع.(٢٥ : ٥٠١)

كما أظهرت نتائج هذه الدراسة أن التدريبات المقترحة كان لها تأثير إيجابي على إختبار القوة الانفجارية، حيث بلغت نسبة التحسن (٦,١٩%)، في حين أن قيم حجم التأثير بلغت (٠,٢٦٢)، وهى تُشير إلى حجم تأثير ضعيف، وتُشير الباحثتان أنه على الرغم من أهمية القوة الانفجارية التي تظهر في صورة الإنطلاقات القوية السريعة، وفي الوثب عالياً لقطع الكرات الممررة ولأداء حائط الصد، إلا أن تنميتها إلى حد ما كانت ضعيفة، ومحدودة، وتُعزى الباحثتان ذلك إلى أن تطوير القوة الانفجارية لكي تصل إلى النتائج المطلوبة لا بد من إستخدام تدريبات خاصة بتنمية القوة مثل تدريبات الأثقال أو تدريبات البليوميترك بشدات عالية.

وتُشير الباحثتان أن هذه القدرات إذا عملت معاً وبتنسيق تام أمكن الوصول إلى درجة الرشاقة المطلوبة لأداء تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية بسرعة وفعالية.

ومن خلال عرض ومناقشة النتائج السابقة تتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على :  
" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى في إختبارات مكونات الرشاقة للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدى ".

## ثانياً : عرض و مناقشة نتائج الفرض الثانى :

## • عرض النتائج

## جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى إختبارات الواجبات الدفاعية الجماعية لمراكز اللعب لناشئات كرة اليد

(ن = ٢٤)

م	الواجبات الدفاعية الجماعية	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين القياسين		قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
		ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-		
١	تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية لمركزي (مدافع الجناح الأيسر، المدافع الخلفي الأيسر) (ث)	٢٩,٠٠	٠,٤٣	٢٧,٣٧	٠,٤٤	١,٦٣-	٠,١٥	**٥١,٦٠	٥,٦٢
٢	تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية لمركزي (المدافع الخلفي الأيسر، المدافع الخلفي الأوسط) (ث)	٢٨,٤٥	٠,٥٠	٢٦,٨٥	٠,٦٧	١,٦٠-	٠,٣٧	**٢١,٤٨	٥,٦٣
٣	تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية لمركزي (المدافع الخلفي الأيسر، المدافع الأمامي الأوسط) (ث)	٢٤,٦٦	٠,٥٣	٢٣,٢٠	٠,٥٦	١,٤٦-	٠,١٠	**٦٩,١١	٥,٩٠
٤	تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية لمركزي (المدافع الأمامي الأوسط، المدافع الخلفي الأوسط) (ث)	٢٣,٠٥	٠,٣٤	٢١,٦٤	٠,٢٦	١,٤١-	٠,٢٣	**٢٩,٦١	٦,١٢

\*معنوية " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٧٤ ، \*\*عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٨١٩

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة معنوية فى قيمة " ت " المحسوبة بين القياسين القبلى والبعدى فى الواجبات الدفاعية الجماعية ، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٥,٦٢ % : ٦,١٢ %) لصالح القياس البعدى لناشئات كرة اليد.



## جدول (١٢)

مربع إيتا وحجم التأثير لتنمية مكونات الرشاقة على إختبارات الواجبات الدفاعية الجماعية  
لمراكز اللعب للعبة قيد البحث

(ن = ٢٤)

م	إختبارات الأداءات المهارية	قيمة "ت" المحسوبة	معامل الارتباط "ر"	حجم التأثير	
				مربع إيتا "إيتا"	قيمة حجم التأثير
١	تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية لمركزي (مدافع الجناح الأيسر، المدافع الخلفي الأيسر) (ث)	٥١,٦٠	٠,٩٣٧	٠,٩٩١	٣,٧٥
٢	تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية لمركزي (المدافع الخلفي الأيسر، المدافع الخلفي الأوسط) (ث)	٢١,٤٨	٠,٨٤١	٠,٩٥٣	٢,٤٧
٣	تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية لمركزي (المدافع الخلفي الأيسر، المدافع الأمامي الأوسط) (ث)	٦٩,١١	٠,٩٨٣	٠,٩٩٥	٢,٥٧
٤	تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية لمركزي (المدافع الأمامي الأوسط، المدافع الخلفي الأوسط) (ث)	٢٩,٦١	٠,٧٢٠	٠,٩٧٤	٤,٥٣

\* مربع إيتا = أقل من ٠,٠٩ ضعيف ، أكبر من ٠,١٤ مرتفع .  
\* حجم التأثير = ٠,٢ ضعيف ، ٠,٥ متوسط ، ٠,٨ مرتفع .

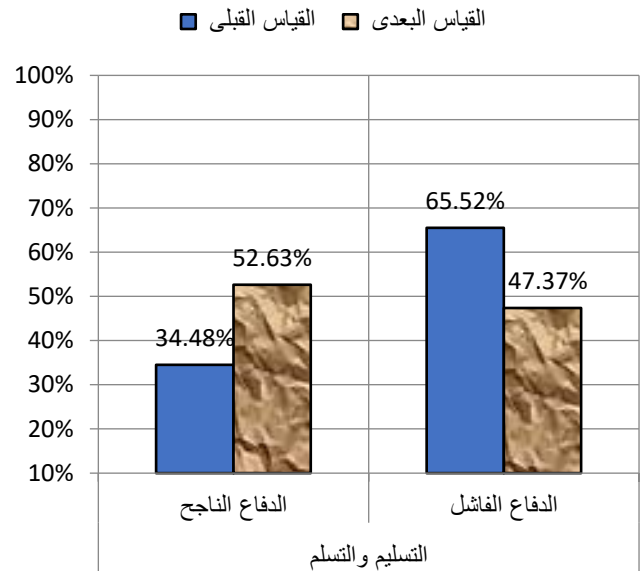
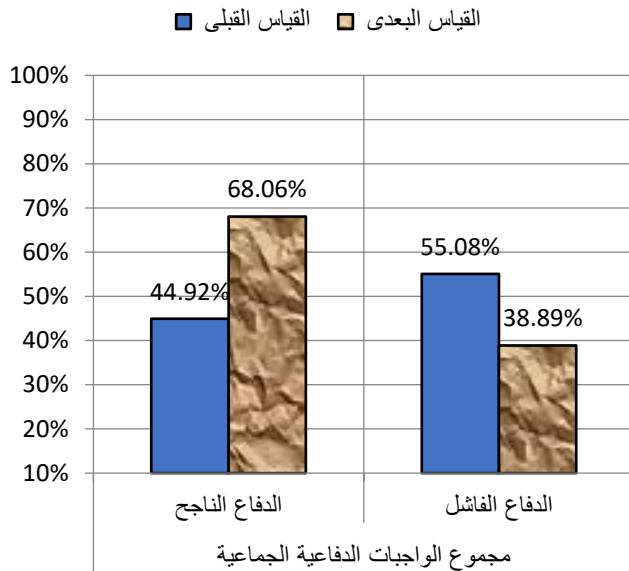
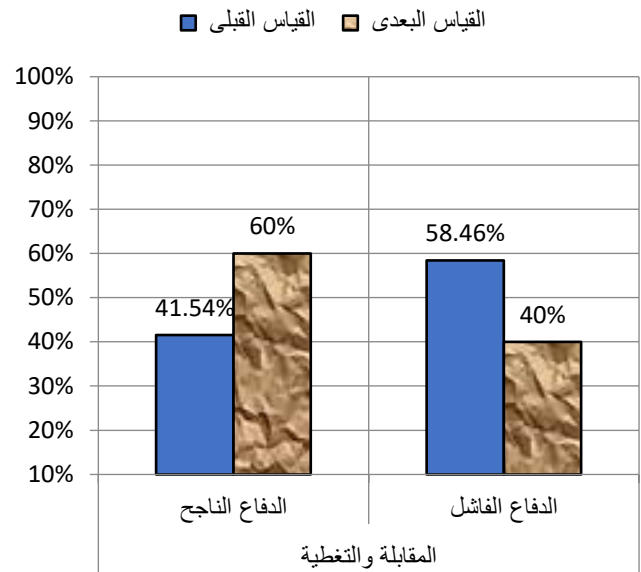
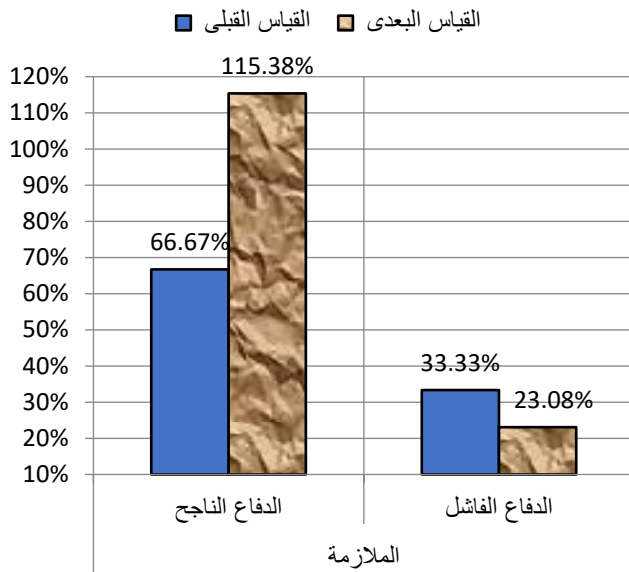
يتضح من جدول (١٢) حجم التأثير لتنمية مكونات الرشاقة على الواجبات الدفاعية الجماعية لناشئات كرة اليد حيث تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٢,٤٧ : ٤,٥٣) وجاءت قيم مربع إيتا ما بين (٠,٩٥٣ : ٠,٩٩٥) وهي قيم مرتفعة مما يدل على فاعلية مكونات الرشاقة على تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية لناشئات كرة اليد.

## جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للواجبات الدفاعية الجماعية ونتيجة الدفاع في المباريات لناشئات كرة اليد

قيمة اختبار ويلكوكسون	اختبار "z"	نسبة التحسن %		نتيجة الدفاع				العدد	القياس	الواجبات الدفاعية الجماعية
		%	ك	فاشل		ناجح				
المعنوية		%	ك	%	ك	%	ك			
٠,٠٠٠	**٤,٥٨	٪٢٣,٠٨	١٥	٪٥٨,٤٦	٣٨	٪٤١,٥٤	٢٧	٦٥	القبلي	المقابلة والتغطية
				٪٤٠,٠٠	٣٢	٪٦٠,٠٠	٤٨	٨٠	البعدي	
٠,٠٠٥	**٢,٨٣	٪٨,٣٣	٢	٪٣٣,٣٣	٨	٪٦٦,٦٧	١٦	٢٤	القبلي	ملازمة المهاجم
				٪٢٣,٠٨	٦	٪١١٥,٣٨	٣٠	٢٦	البعدي	
٠,٠٠٢	**٣,١٦	٪٣١,٠٣	٩	٪٦٥,٥٢	١٩	٪٣٤,٤٨	١٠	٢٩	القبلي	التسليم والتسلم
				٪٤٧,٣٧	١٨	٪٥٢,٦٣	٢٠	٣٨	البعدي	
٠,٠٠٠	**٦,٧١	٪٢٢,٠٣	٢٦	٪٥٥,٠٨	٦٥	٪٤٤,٩٢	٥٣	١١٨	القبلي	المجموع
				٪٣٨,٨٩	٥٦	٪٦٨,٠٦	٩٨	١٤٤	البعدي	

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة اختبار ويلكوكسون " Z " بين القياسين القبلي والبعدي في أداء الواجبات الدفاعية الجماعية في المباريات لناشئات كرة اليد ، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين ( ٨,٣٣ % : ٣١,٠٣ % ) لصالح القياس البعدي ، حيث زاد الدفاع الناجح في القياس البعدي من نسبة ( ٤٤,٩٢ % ) إلى نسبة ( ٦٨,٠٦ % ) وقل أداء الدفاع الفاشل من نسبة ( ٥٥,٠٨ % ) إلى نسبة ( ٣٨,٨٩ % ) لناشئات كرة اليد.



شكل (٣)

النسبة المئوية للدفاع الناجح والفاشل بين القياسين القبلي والبعدى فى الواجبات الدفاعية الجماعية لناشئات كرة اليد

## ب- مناقشة الفرض الثاني :

يتضح من جداول ( ١١ ، ١٢ ، ١٣ ) وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في إختبارات الواجبات الدفاعية الجماعية لمراكز اللعب المتجاورة، حيث تراوحت قيم نسب التحسن ما بين ( ٥,٦٢ إلى ٦,١٢ %) ويؤكد ذلك أن قيم حجم التأثير تراوحت ما بين ( ٢,٤٧ إلى ٤,٥٣ ) مما يدل على مقدار حجم تأثير مرتفع، ووجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في أداء الواجبات الدفاعية الجماعية للعينة قيد البحث، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين ( ٨,٣٣ إلى ٣١,٠٣ %) لصالح القياس البعدي.

و ترجع الباحثان تلك الفروق في الإختبارات ونسبة التحسن في أداء الناشئات للواجبات الدفاعية الجماعية في المباريات إلى تأثير تدريبات مكونات الرشاقة التي ساهمت في سرعة الأداء الدفاعي الجماعي، حيث إهتمت بعض التدريبات أثناء الأداء أن يكون كل تحرك يؤدي إلى تبادل واجب جماعي مع الزميل وأن تؤدي بإستمرارية أثناء التعامل مع الكرة أو مع جسم اللاعب المهاجم.

و يؤكد كمال درويش و آخرون (١٩٩٩) أن الرشاقة تُسهم في قيام اللاعب بالواجبات الدفاعية في توقيت وزمن يسمح بإتقان الأداء إلى درجة الدقة المطلوبة، أو أقل زمن ممكن من لحظة تغير الموقف إلى اللحظة التي يبدأ فيها اللاعب بالإستجابة، ولا تقتصر طبيعة أداء اللاعب المدافع على وقوفه في وضع دفاعي تأهبي في إنتظار حركة المنافس والإستجابة لها طبقاً لنوع وطبيعة وإتجاه الحركة سواء بالكرة أو بدونها. (٦ : ١٥٦)

كما يتضح من نتائج جدول (١٣) إرتفاع نسبة التحسن لكل من التسليم والتسلم ثم المقابلة والتغطية (٣١,٠٣ ، ٢٣,٠٨ %) على التوالي حيث تم تدريب الناشئات أثناء أداء التسليم والتسلم قيام اللاعب بإستلام المهاجم الذي يتحرك بالجري وتسليمه لزميل آخر مع التأكيد على أن يكون المدافع عند جانب ذراع التصويب، كما تم التدريب على المقابلة من خلال مهاجمة اللاعب المستحوذ على الكرة بطريقة حازمة لمنعه من التصويب الناجح على المرمى أو لتحجيم قدرته على التصويب مع التأكيد على الأداء السريع وتأمين الثغرات الناشئة في الدفاع من خلال التغطية.

و هذا يتفق مع ما أشار إليه عبد الفتاح عبد الله (٢٠١٤) أنه يجب تنمية الإلتزام الجماعي في سرعة تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية في موقف حقيقي دون تعطيل لسرعة حركة اللاعبين

المهاجمين وتسري هذه التحركات الهجومية في نظام يؤدي إلى تنفيذ التحركات اللحظية الدفاعية دون توقف. (٥ : ٥٦)

في حين أظهرت نتائج جدول (١٣) أن نسبة تحسن التسليم والتسلم والمقابلة والتغطية أعلى من نسبة ملازمة المهاجم والتي يظهر فيها بوضوح المسؤولية الفردية للمدافع عن المهاجم الملازم له، و تقل نسبة التعاون من المركز المجاور في الدفاع.

كما إتضح تحسن مستوى الناشئات أثناء الأداء الفعلى فى المباريات حيث أظهرت النتائج ارتفاع نسبة الدفاع الناجح وإنخفاض نسبة الدفاع الفاشل في القياس البعدي، وهو ما يؤكد إيجابية تأثير تدريبات مكونات الرشاقة في شكل أداء بدنى مهارى ووجود مهاجم ومدافع في تدريب مشابه لموقف المنافسة أدى إلى تكيف اللاعبين مع الضغوط الحركية مما ساعد على تحقيق التفاهم و التعاون وتقليل الزمن وتحقيق السرعة أثناء الأداء، ومن ثم تحسين سرعة الواجبات الدفاعية الجماعية.

حيث تتطلب خطط الدفاع الجماعي من اللاعبين المراقبة والمتابعة المستمرة لتحركات الفريق الخصم من حيث توقيت وضبط تحركاته مع لاعبي فريقه، وهذا ما قامت الباحثتان بمراعاته في تنفيذ التدريبات الدفاعية للناشئات عينه البحث.

ومن خلال عرض ومناقشة النتائج السابقة تتحقق صحة الفرض الثانى الذى ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى في إختبارات الواجبات الدفاعية للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدى".

## الإستنتاجات :

من خلال نتائج الدراسة أمكن التوصل إلى الإستنتاجات الآتية :

- ١- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى جميع إختبارات مكونات الرشاقة (التوافق - التوازن - سرعة رد الفعل - السرعة الحركية [ للذراعين - للرجلين ] - القوة الانفجارية) للعينة قيد البحث.
- ٢- جاء حجم التأثير فى جميع الإختبارات قيد البحث ما بين (متوسط إلى مرتفع) ، فيما عدا إختبار الوثب العمودي (الشغل) حيث بلغت قيمة حجم التأثير له (٠,٢٦٢) وهو حجم تأثير ضعيف.
- ٣- وجود نسبة تحسن واضحة وحجم تأثير مرتفع فى القياس البعدي لجميع إختبارات تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية لمراكز اللعب المتجاورة للعينة قيد البحث.
- ٤- أدت تنمية مكونات الرشاقة إلى تحقيق نجاح الدفاع من خلال سرعة تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية لمراكز اللعب المتجاورة متمثلة فى (المقابلة والتغطية - ملازمة المهاجم - التسليم والتسلم) فى مباريات العينة قيد البحث.

## التوصيات :

فى ضوء الإستنتاجات التى تم التوصل إليها فى هذا البحث، توصى الباحثان بالآتى :

١. الإسترشاد بالتدريبات المقترحة المقننة وفقاً لنظم إنتاج الطاقة بالجرعات التدريبية المقترحة لفاعليتها فى تنمية مكونات الرشاقة.
٢. العمل على دمج التدريبات البدنية والمهارية فى إطار زمنى واحد عند التدريب، لما له من فعالية فى تحسين الأداء.
٣. الإهتمام بإجراء دراسات مماثلة لتحسين الأداء الدفاعى الجماعى والفريقى للاعبى ولاعبات كرة اليد.
٤. توجيه نتائج هذا البحث للمدربين والمسؤولين بالأندية والإتحادات الرياضية للإستفادة منها فى المجال التطبيقى.

## أولاً : المراجع العربية

- ١- أحمد عبد المطلب محمد حسن (٢٠١٨) : تصميم وتقنين إختبار سرعة ورشاقة التحرك الدفاعي بإتجاهات مختلفة للاعبي كرة اليد للشباب للمنطقة الشرقية، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، مج ١١، ع ١٤، ١٧٤ - ١٩٢.
- ٢- أمر الله البساطي (٢٠١٦) : قواعد وأسس التدريب الرياضى، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٣- خالد محمد الصادق (٢٠٠٠) : تأثير تنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي على التوازن الديناميكي في بعض الأنشطة الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٤- عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠) : الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ، دار الأساتذة للكتاب الرياضى، القاهرة. ص ٢١١
- ٥- عبد الفتاح عبد الله (٢٠١٤) : تقنين منظومة التدريب فى كرة اليد، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- كمال الدين عبد الرحمن درويش، عماد الدين عباس أبو زيد، سامى محمد على (١٩٩٩): الدفاع فى كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٧- كمال الدين عبد الرحمن درويش، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٢): القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد نظريات - تطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٨- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحى حسانين (٢٠٠١) : رباعية كرة اليد الحديثة " الماهية والأبعاد التربوية، أسس القياس والتقويم، اللياقة البدنية "، ج ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٩- \_\_\_\_\_ (٢٠٠٢): رباعية كرة اليد الحديثة " المهارات الحركية الفنية، ومراقبة مستوى الأداء "، ج ٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- ١٠- محمد إبراهيم عبد اللطيف محمد (٢٠١٠) : تخطيط برنامج تدريبي لتحمل سرعة الأداء الدفاعي الفردي للإرتقاء بمستوى الدفاع بالملازمة للناشئين فى كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- ١١- محمد أحمد همام سيد (٢٠١٨) : تأثير برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداءات المهارية الهجومية المركبة للاعبى كرة اليد، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.
- ١٢- محمد حسن علاوى، كمال عبد الحميد إسماعيل (١٩٩٧) : الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٣- محمد خالد عبد القادر حموده، أشرف كامل (٢٠١٤) : تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين كرة اليد، ماهى للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- ١٤- محمد عباس حسين بوعباس، ومحمد عباس حمزة السماك (٢٠١٩) : تأثير تمارين التوازن الديناميكي علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة بطلاب المدارس بدولة الكويت، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ع ٨٧، ١ - ١٩.
- ١٥- مروان مصطفى حسن رجب (٢٠٠٩) : تطوير سرعة الأداءات الدفاعية الخطية فى كرة اليد، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الأسكندرية.
- ١٦- مفتى إبراهيم حماد (٢٠١٣) : المرجع الشامل فى التدريب الرياضى التطبيقات العملية، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٧- نيفين ممدوح محمد زيدان (٢٠٠٥) : برنامج تدريبي مقترح لتحمل سرعة الأداء الهجومى وفقاً للإستكشاف التقنى لفاعلية الهجوم الخاطف فى كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- ١٨- \_\_\_\_\_ (٢٠١٤) : نظريات وتطبيقات فى التدريب الرياضى كرة سلة، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٩- نيفين ممدوح محمد زيدان (٢٠١٤) : دليل مدرب كرة السلة - الإعداد البدنى، دار



الكتاب الحديث، القاهرة.

٢٠- ياسر محمد حسن دبور (٢٠١٦) : الإعداد البدني في كرة اليد، المؤلف.

٢١- \_\_\_\_\_ (٢٠١٦) : الإعداد الخطي في كرة اليد، المؤلف.

### ثانياً : المراجع الأجنبية

22- Andy Smith (2011) : **Library of Congress , USA • (78 : 84)**

23-Arjunan (2015): **Effect Of Speed, Agility And Quickness (S.A.Q) Training On Selected Phisycal Fitness Variables Among School Soccer Players**, International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature, Vol. 3, Issue 10, Oct, 15-22.

24- Bento Devaraj (2013) : **Influence Of SAQ And Plyometric Training On Selected Phisycal Fitness Components Among Hockey Players**, Journal of International Academic Research for Multidisciplinary Vol. I No ISSUE 5 (JUNE) ISSN : 2320-5083.

25- Cavala, M. and Katic, R. (2010) : **Morphological, motor and situation-motor characteristics of elite female handball players according to playing performance and position. Collegium Antropologi-cum 34(4), 1355-1361.**

26- Fran Webster (2004) : **Basketball's Amoeba Defense A complete Multiple System** , Third ed , Philadelphia.

27- Herb Brown (2005) : **Let's Talk Defense Tips , Skills , And Drills for Better Defense Basketball** , Library of Congress , USA

28- Ioan Sabin SOPA, Marcel POMOHACI (2016) : **Study regarding the development of agility skills of students aged between 10 and 12 years old** Timișoara Physical Education and Rehabilitation Journal, Volume 9, Issue 17.

29- John Giannini ( 2009 ) : **Court Sense Winning Basketball's Mental Game** , human kinetics.

30- Michele A. Raya, Robert S. Gailey, Ignacio A. Gaunard, Daniel M. Jayne, Stuart M. Campbell, Erica Gagne, Patrick .G., Manrique, Daniel G. Muller, Christen Tucker. (2013) : **Comparison of three agility tests with male servicemembers: Edgren Side Step Test, T-Test, and Illinois Agility Test** Volume 50, Number7, Pages 951–960.

31- Thomas Hanlon (2001) : **Coaching youth basketball third edition American sport education program.** Human kinetics.

32- Zoran Milanović , Goran Sporiš , Nebojša Trajković , Nic James and Krešimir Šamija (2013) : **Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players** ©Journal of Sports Science and Medicine 12, 97-103.

ثالثاً : مواقع شبكة المعلومات الدولية (Internet)

33- <http://www.jssm.org>

34- <http://search.mandumah.com/Record/932674>

35- <http://search.mandumah.com/Record/1078379>

36- <http://nase.journals.ekb.eg/>