

تأثير تدريبات الأمان الحركي علي خفض القلق وتحسين مستوى أداء دقة التصويب من السقوط لدى الأشبال في رياضة كرة اليد

*أ.م.د/ ضياء الدين أحمد علي أبو ضياء

المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد عصرنا الحالي تطور كبيرا وسريعا في شتي مجالات الحياة وقد حظي مجال التدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاح وتراكم الخبرات وهذا النجاح لم يكن وليد الصدفة وانما نتيجة للتخطيط العلمي السليم والاستفادة من مختلف العلوم والمعارف وما توصل اليه العلماء والباحثون والمختصون بالتربية الرياضية والاستفادة من نتائج ابحاثهم ودراساتهم في ارساء قواعد البناء الرياضي وتقديمه.

والتدريب الرياضي أصبح له أصول وقواعد راسخة يستند عليها وقد حظي بخطوات واسعة في طريق العلم وتوسع في استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته مما أدى إلي تطوير ذاته واستحداث الكثير من قواعده وكان نتيجة ذلك ظهور التطور الملحوظ في نتائج رياضات المستويات العليا (١٧: ٥).

ولقد خلق الله سبحانه وتعالى الانسان بصفات وسمات تميزه عن غيره من سائر المخلوقات الموجودة علي سطح الارض، ومع ذلك تظل قدراته الجسدية والعقلية محدودة وغير مؤهلة بمفرده لتحقيق كل ما يطمح اليه من احتياجات، لذا اصبح من الضروري استخدام الطرق والأساليب الحديثة التي تشعر الناشئين بالأمان الحركي لتحسين الأداء وإنخفاض الخوف والقلق أثناء عملية التعلم والتدريب وخاصة للناشئين حيث يمثلون النواة والاساس في تنشئة الاجيال الرياضية حتي يمكننا الوصول الي المستويات الرياضية العالية، وتعتبر عمليات التعليم والتعلم والتدريب في التربية الرياضية من أهم جوانب العملية التربوية التي تتطلب البحث عن حلول منطقية لكل مشكلاتها باعتبار أن نجاح العملية التربوية مرهون بمدى ما يستخدمه القائمون على هذه العملية من أساليب وطرق ووسائل مختلفة لإنجاح عملية التدريب .

ويذكر " محمد علاوى" (١٩٩٨) إلى القلق بأنه " انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله " ويحدث القلق عادة عندما يشعر الفرد أو اللاعب الرياضي بالضعف أو عدم

* أستاذ مساعد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

الأمان أو عدم القدرة على تحقيق أهدافه، وذلك عندما يواجه أعمال ومسئوليات يشعر بأنها تفوق قدراته واستطاعته ، أو في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه إنجازه. (١٢ : ٣٧٩)

ويشير " توماس تومباك **TomasTimpik** " (٢٠٠٦ م) أن تعليم وتدريب اللاعب بطريقة أمنه يرفع ذلك من قدراته البدنية وتعزيز قدرته المهارية والتحكم في الأداء بشكل جيد ، كما يساعد التعليم والتدريب الآمن علي تعزيز السلامة في الرياضة ككل مما يقلل من حدوث الاصابات التي تعيق اللاعب عن تحقيق الانجاز الرياضي ويرى تحقيق ذلك من خلال استخدام تمرينات في نفس المسار والشكل الحركي للمهارات المستخدمة في كل لعبة . (٢٢ : ٢٧)

ويري " جيمس **James** (١٩٩٦م) أن البرامج الوقائية تسهم مساهمه مباشره وفعاله في الوقايه من الاصابات الرياضيه المختلفه وفي رفع الكفائه البدنيه للاعب وتجنب حدوث الاصابه. (٥١:١٩)

ويذكر " عبدالرحمن زاهر " (٢٠٠٤ م) أن الوقاية من الاصابات أمراً الزامياً وضروريا ومحورا هاما لإهتمام اللاعب نفسه وكل المعنيين والمهتمين بمستوى ادائه ، ولم تعد هذه الأساليب قاصرة علي استخدام الأدوات الوقائية (واقى المفاصل ، والاربطه الضاغطة الي اخره ، أو الاصرار علي وجود الحقيبة المملوءه بمواد الاسعافات الاوليه مع بداية كل تدريب ، ولكنها تعتمد علي تضافر الجهود من اجل تحديد طرق التدريب الصحيحه لتفادي وتجنب حدوث الأصابات. (٦ : ٢٩)

ويشير " كل من "مالكوم ، وبل **Malcom ,Paul** (١٩٩٧م) الي ان الاصابات والوقايه منها تعتبر من اهم اهداف جوانب ممارسة الرياضه ، حيث تعد الخطط التي توضع وتصمم وكذلك برامج الوقايه من الاصابات ، اذا تم الاهتمام الكافي بهم سوف تحافظ علي الرياضي بعيدا عن الم الاصابات في الملعب ،ومع تأدية الرياضيين بمهارات عاليه ولياقه بدنيه متميزه فان حدوث مثل هذه الاصابات قد لا يحدث او علي الاقل سوف يصل الي اقل نسبه ممكنه.(٧٠:٢٠)

وتُعتبر كرة اليد من الرياضات الجماعية التي تحتاج إلي تطبيق الأساليب العلمية الحديثة لتحقيق أهدافها ، إذ يجب الاهتمام بتدريب الاشبال طرق الأداء الصحيحة للمهارات الأساسية حيث أنه بدون اتقان هذه المهارات والتعرف علي مبادئ كل مهارة لا يمكن أن يصل الفرد إلي مستوي عال ومن هنا يظهر بوضوح أهمية المهارات ودقة أدائها.(١٨ : ٦٧)

ويذكر " أحمد عربي " (٢٠٠٥ م) أن مهارة التصويب تُعد من أهم المهارات الأساسية في كرة اليد والتي يعطيها المربون وقتاً أكثر في التعليم والتدريب عليها لأنها المهارة التي تحدد نتيجة المباراة وما تتميز به من قوة ودقة وتشويق لكل من اللاعب والمتفرج، كما أن التصويب يُعتبر إحدى المهارات الهجومية المهمة ذات التأثير الفعال في إرباك دفاعات المنافس حيث أن إصابة الهدف هو الغرض الأساسي لمباراة كرة اليد وأن كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة إذا لم تنتهي بإصابة الهدف . (٢ : ٤١)

وتُعد مهارة التصويب من السقوط للأمام من بين أنواع التصويبات المختلفة في كرة اليد وهي من أهم وأكثر أنواع التصويبات استخداماً ونجاحاً لتسجيل الأهداف في المباريات خاصة في الرميات الجزائية ، كما أنها تتميز عن الأنواع الأخرى بما تشتمل عليه من إختراق الدفاع للفريق ، كما أنها تظهر إمكانيات غير محدودة في السرعة والمهارة للتعلق في الهواء للتصويب المخترق للدفاع . (٢٣ : ١٣٤)

ويشير " جلال كمال سالم " (٢٠٠٠ م) إلي أن مهارة التصويب من السقوط للأمام من أصعب المهارات في الأداء حيث أن السقوط يدمج مع حركة الرمي ويرتكز علي عدة مراحل وهي (مرحلة بناء العزم ، مرحلة الدفع ، مرحلة العمل في الهواء ، مرحلة الهبوط) . (٤ : ١٤٧)

ويذكر " محمد خالد حموده " (٢٠١٤ م) أن الدقة في التصويب هي المقوم والركيزة الأساسية لاتقان المهارة وتحقيق النجاح ، وعلينا عدم إغفالها والتأكد من التحكم في توجيه التصويب لأن عليه يتوقف الفوز وتحقيق الأهداف . (١٥ : ٨٥)

ويتفق كلاً من " عبدالسلام جابر، وحلاوة رامي صالح (٢٠١٣ م) ، " زكي محمد حسن (٢٠٠٢ م) علي أن نجاح أسلوب تعلم المهارة يرجع إلي الطريقة التدريسية والأدوات المستخدمة ، في حال وجود متغيرات إيجابية في المواقف التعليمية تساعد المتعلم في تحقيق ذاته وتجنب الخوف والقلق من المواقف التي تحد من تعلمه إلي أن يصل إلي مرحلة الاستقرار النفسي والتي تُعد مؤشر هام في وصول المتعلم إلي الأداء المهاري المميز في جميع الألعاب الرياضية ، وإذا ظهر الخوف والقلق لدي المتعلم خلال العملية التعليمية فهذا ينعكس سلبياً علي أدائه ويضعف من دافعية المتعلم نحو التعلم . (٧ : ٢٣) (٥ : ٥٤)

ومن خلال خبرة الباحث العلمية والعملية ومن خلال متابعته لبطولة الأشبال ونتيجة فريق الأشبال كونه مدرب ، فقد لاحظ أن أغلب التصويبات علي المرمي وخاصة التصويب من السقوط تكون خارج المرمي ولا تشكل أي خطورة واضحة علي حارس المرمي ونظراً لأن هذا النوع من التصويب يحتاج إلي دوران والتحرك لأماكن مختلفة والاحتكاك المستمر مع المدافعين وكذلك القرب من خط المرمي الذي يمنع لمسه بالاضافة علي عدم رؤية المرمي وحارسه إلا لحظة التصويب وقد يرجع الباحث هذه المشكلة نتيجة لضعف الأداء الواضح في مهارة التصويب من السقوط لدي الأشبال ومن ناحية أخرى زيادة قلق الأشبال عند التصويب من السقوط للأمام والخوف من الاصابة وشعوره بعدم الأمان الحركي عند أداء هذه المهارة ونظراً للدور الفعال لمهارة دقة التصويب في ترجمة جهود أعضاء الفريق في المباراة مما دعا الباحث ودفعه لإجراء هذا البحث والعمل علي تصميم مجموعة تدريبات منتقاه للأمان الحركي لخفض مستوى القلق للأشبال وتطوير دقة التصويب من السقوط للأمام.

ويري الباحث إن تهيئة الوسائل المساعدة والمناسبة أثناء عملية التدريب علي التصويب من السقوط وفق طريقة تعطي للأشبال الشعور بالأمان وتشجعه علي أداء التصويب من السقوط بدون تردد أو الخوف من السقوط ، الأمر الذي يساعد علي الاقتصاد في الوقت والجهد ، وبدلاً من أن تكون العمليات العقلية منصبة ومركزه نحو تجنب السقوط الخاطئ ومن ثم الاصابة توجه هذه العمليات للسيطرة علي الأداء الصحيح ، وبالتالي النجاح في الأداء المهاري للتصويب من السقوط .

ولقد أكدت العديد من الدراسات مثل دراسة كلاً من " أحمد سلام عطا علي " (٢٠١٧ م) (١) وإسماعيل محمد محمود أمين " (٢٠١٦ م) (٣) علي أن استخدام تدريبات الأمان الحركي كان لها تأثير إيجابي في الارتقاء بمستوي الأداء المهاري .

وعلي حد علم الباحث لا توجد دراسة علمية تطرقت إلي إستخدام تدريبات الأمان الحركي علي خفض القلق ومستوي أداء التصويب من السقوط لدي الأشبال في رياضة كرة اليد ، حيث طبق في مجالات أخرى مثل دراسة كلاً من " أحمد سلام عطا علي " (٢٠١٧ م) (١) ودراسة " إسماعيل محمد محمود أمين " (٢٠١٦م) (٣) مما يضيفي صفة الحدائة للبحث.

ومن هنا جاءت فكرة البحث في كونها محاولة علمية للتعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأمان الحركي علي خفض القلق ومستوي أداء التصويب من السقوط لدي الأشبال في رياضة كرة اليد .

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الأمان الحركي علي خفض القلق وتحسين مستوي أداء دقة التصويب من السقوط لدي الأشبال في رياضة كرة اليد وذلك من خلال.

- ١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الأمان الحركي .
- ٢- التعرف علي فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأمان الحركي علي خفض القلق وتحسين مستوي أداء دقة التصويب من السقوط لدي الأشبال في رياضة كرة اليد .

فروض البحث

- ١- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لدي عينة البحث في خفض القلق لدي ناشئي كرة اليد لصالح القياس البعدي.
- ٢- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لدي عينة البحث في تحسين مستوي أداء التصويب من السقوط لدي ناشئي كرة اليد لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

* تدريبات الأمان الحركي : (تعريف إجرائي)

هي " مجموعة من التدريبات المهارية التي يؤديها اللاعب بغرض تهيئة العضلات العاملة في نفس المسار الحركي للمهارات بهدف خفض مستوي القلق ومنع الاصابة وتحسين مستوي الأداء المهاري .

القلق :

هو " انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع القلق وهو خبره انفعاليه غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله ".(١٠ : ٣٧٩)

الدراسات المرجعية :

١- قام " أحمد سلام عطا علي " ٢٠١٧م (١) بدراسة تهدف إلي التعرف على تأثير تمارين الأمان الحركي علي الثقة بالنفس ومستوي الأداء الفني للمبتدئين في رفع الأثقال ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وقد بلغ قوام العينة (٥٠) طالب ، وقد أسفرت أهم النتائج عن أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمارين الأمان الحركي له تأثير إيجابي علي الثقة بالنفس ومستوي الأداء المهاري لدي المبتدئين في رفع الأثقال .

٢- قام " إسماعيل محمد محمود " ٢٠١٦م (٣) بدراسة تهدف إلي التعرف على تأثير تدريبات الأمان الحركي علي تنمية القوة العضلية ومستوي الأداء لدي لاعبي رفع الأثقال، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وقد بلغ قوام العينة (٨) رابعيين ، وقد أسفرت أهم النتائج عن أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأمان الحركي كان له تأثير إيجابي علي تحسين القوة العضلية وطمأنه اللاعبين ورفع مستوي الأداء المهاري لدي لاعبي رفع الأثقال .

إجراءات البحث :**منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة وذلك لملاءمته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة اليد بنادي طنطا الرياضي تحت ١٦ سنة ، وقد بلغ عدد مجتمع البحث (٢٨) شبل ، ثم قام الباحث باختيار عينة إستطلاعية بالطريقة العشوائية قوامها(١٠) أشبال لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث الاساسية (١٨) شبل ، وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث .

جدول (١) تصنيف مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية	العدد	تصنيف مجتمع وعينة البحث
٥٦.٥٢%	١٨	العينة الأساسية
٤٣.٤٨%	١٠	العينة الإستطلاعية
١٠٠%	٢٨	العدد الكلي

- اعتدالية توزيع مجتمع البحث :

- قام الباحث بإيجاد إعتدالية عينة البحث في
- معدلات النمو (السن - الطول - الوزن).
 - المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - التوافق بين اليد والعين والكرة - المرونة- التوازن الديناميكي).
 - مستوى أداء التصويب من السقوط .
 - مقياس القلق وجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في جميع المتغيرات (قيد البحث)

ن = ٢٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الاتواء
معدلات النمو					
العمر	سنة	١٢,٢١	١٢,٠٠	٠,٧٤	٠,٨٥
الطول	سم	١٤٣,٥٠	١٤٤,٠٠	١.٤٨	١,٠١-
الوزن	كجم	٤٣,٦٨	٤٣,٠٠	١,٢٥	١,٦٣
العمر التدريبي	سنة	١,٩٣	٢,٠٠	٠,٢٦	٠,٨١-
الاختبارات البدنية					
اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٣٩,٠٤	١٣٩,٠٠	٢,٣٣	٠,٠٥
اختبار رمي الكرة الطبية لأقصى مسافة	متر	٤,٤٣	٤,٠٠	١,٤٠	٠,٩٢
اختبار المرونة الديناميكية	عدد	١٧,٥٤	١٧,٠٠	١,٢٦	١,٢٩
اختبار الجري الزجاجي بطريقة بارو٣×٤.٥م	ثانية	٨,٥٠	٨,٠٠	١,٧٥	٠,٨٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٣٧,٥٧	٣٧,٠٠	١,٩٨	٠,٨٦
اختبار التوافق بين اليد والعين والكرة	درجة	١١,٨٩	١٢,٠٠	٠,٧٩	٠,٤٢-
الاختبارات المهارية					
اختبار دقة التصويب من السقوط	درجة	٦,٠٧	٦,٠٠	١,٣٩	٠,١٥
اختبار قوة ودقة التصويب من السقوط	درجة	١٦,٢١	١٧,٠٠	١,٦٦	٠,٨٥
مقياس القلق	درجة	٦,٤٠	٦,٠٠	٢,٤٦	١,٤٣-

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لمجتمع البحث تراوحت ما بين (١.٦٣ ، -١.٤٣) أي انحصرت ما بين (± 3) مما يدل علي أن المعلومات تتبع المنحنى الاعتمالي في جميع المتغيرات (قيد البحث).

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر.
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- كرات طبية ، شريط قياس ، شريط لاصق ملون ، ساعة إيقاف.
- صالة جودو مجهزة بالنادي.

ثانياً: الإختبارات البدنية قيد البحث: مرفق (٢)

- لتحقيق أهداف البحث قام الباحث بالاستعانة بالدراسات المرجعية والمراجع العلمية لاختيار الاختبارات البدنية المناسبة لقياس المتغيرات البدنية (قيد البحث) وهي:
- اختبار الوثب العريض من الثبات مقدراً بالسنتيمتر.
 - اختبار رمي الكرة الطبية لأقصى مسافة. مقدراً بالمتراً.
 - اختبار المرونة الديناميكية مقدراً بالعدد .
 - اختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو 3×4.5 م مقدراً بالثانية .
 - اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي مقدراً بالدرجة .

- اختبار التوافق بين اليد والعين والكرة مقدراً بالدرجة .

ثالثاً: الاختبارات المهارية (قيد البحث) : مرفق (٣)

لتحقيق أهداف البحث قام الباحث بالاستعانة بالدراسات المرجعية والمراجع العلمية لاختيار الاختبارات المهارية (قيد البحث) وهي:

- اختبار دقة التصويب من السقوط .

- اختبار قوة ودقة التصويب من السقوط .

رابعاً : مقياس القلق مرفق (٤)

مقياس القلق الصريح و قامت بتصميمه جانيت تيلر وقام بإعداده بالصورة العربية محمد حسن علاوي و قد صمم المقياس اصلاً للاستخدام في دراسات التعليم للتعرف علي الفروق الفردية في الاستجابة الانفعالية المرتبطة بمستوي الحافز وفي الوقت الحالي يستخدم هذا المقياس للتعرف علي سمة القلق وعند تكوين المقياس قامت تيلر بعرض ٢٠٠ بندا منتقاه من قائمة مينسونا متعددة الواجه للشخصية cmmpi علي بعض الخبراء في علم النفس الاكلينيكي وطلبت منه تحديد بنود التي تشير الي القلق الصريح طبقاً للتعرف الخاص لكميرون استجابة القلق المزمن . وتم اختيار ٦٥ بند حصلت علي ٨٠% او اكثر من اراء الخبراء ، وتم اجراء العديد من الدراسات لضمان تحديد انسب العبارات حتي تم الاستقرار علي ٥٠ بندا تمثل الصورة النهائية للمقياس . ويجب الفرد علي كل عباره اما بنعم او لا في ضوء انطباقها علي حالته . (١٣ : ١١٠)

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بتطبيق وحدة تدريبية على أفراد عينة البحث الاستطلاعية وعددها (١٠) أشبال من مجتمع البحث و خارج العينة الأساسية في الفترة من ١ / ٦ / ٢٠٢١م إلي ٨ / ٦ / ٢٠٢١م وذلك للتأكد من :

- تدريب المساعدين على إجراء القياسات وتطبيق وحدة من وحدات البرنامج.

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء إجراء الدراسة الأساسية.

- التعرف علي مدى مناسبة البرنامج لعينة البحث الأساسية.
- مدى ملائمة الإختبارات المستخدمة لأفراد عينة البحث.
- تحديد عدد التكرارات وفترات الراحة بين كل تمرين وآخر.
- التعرف علي مدى مناسبة مقياس القلق لأفراد عينة البحث.
- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث.

نتائج الدراسة الإستطلاعية:

- ١- صلاحية محتوى الوحدات التدريبية بالبرنامج التدريبي المقترح ومناسبة لعينة البحث الأساسية.
- ٢- ذُلت الصعوبات التي واجهت الباحث قبل تنفيذ التجربة الأساسية للبحث.
- ٣- تم التأكد من ملائمة الإختبارات المستخدمة ومقياس القلق لأفراد عينة البحث.
- ٤- تم التحقق من المعاملات العلمية(الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية ومقياس القلق قيد البحث.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس القلق قيد البحث:

أ- صدق مقياس القلق

صدق الاتساق الداخلي :

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للاختبار من خلال التعرف على العلاقة بين كل سؤال والمحور التابع له ، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين العبارة والمجموع الكلي للاختبار وجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارات والمجموع الكلي

لمقياس القلق قيد البحث

ن=١٠

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٧٢٣	٢٦	٠.٧٢٥	١
٠.٧٣٥	٢٧	٠.٧٣٥	٢
٠.٨٢٩	٢٨	٠.٨١٦	٣
٠.٦٥٢	٢٩	٠.٦٥١	٤
٠.٧٩٥	٣٠	٠.٨١٥	٥
٠.٦٨٩	٣١	٠.٦٦٥	٦
٠.٨٨٩	٣٢	٠.٧٥٥	٧
٠.٧٧٤	٣٣	٠.٦٨٦	٨
٠.٦٦٧	٣٤	٠.٧١٠	٩
٠.٨٥٣	٣٥	٠.٧٤٥	١٠
٠.٦٦٢	٣٦	٠.٨٢٨	١١
٠.٧٧٥	٣٧	٠.٦٨٦	١٢
٠.٧٤٧	٣٨	٠.٧٣٩	١٣
٠.٦٩٠	٣٩	٠.٦٨٦	١٤
٠.٨٠٥	٤٠	٠.٦٧٥	١٥
٠.٧٦٧	٤١	٠.٦٦٩	١٦
٠.٧٧٨	٤٢	٠.٧٧٤	١٧
٠.٧٥٠	٤٣	٠.٧٥٤	١٨
٠.٨٦٣	٤٤	٠.٧٨٥	١٩
٠.٦٦٥	٤٥	٠.٦٨٠	٢٠
٠.٧٧٥	٤٦	٠.٦٨٥	٢١
٠.٦٨٩	٤٧	٠.٧٥٦	٢٢
٠.٨١٠	٤٨	٠.٧٣٣	٢٣
٠.٧٨٩	٤٩	٠.٧٦٩	٢٤
٠.٧٥٥	٥٠	٠.٨٢٢	٢٥

قيمة " ر " الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢ .
يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لمقياس
القلق قيد البحث دالة إحصائية، حيث تراوحت قيمة " ر " المحسوبة ما بين (٠.٦٥٢ ،
٠.٨٦٣)، وهي أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢ ، مما
يدل على صدق الإتساق الداخلي لمقياس القلق (قيد البحث) .

ب- ثبات مقياس القلق

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لمقياس القلق قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبار
وإعادة تطبيقه (Test R -Test) وبفاصل زمني أسبوع بين التطبيق الأول الموافق ١ /
٢٠٢١م والثاني ٨ / ٦ / ٢٠٢١م وذلك على العينة السابق ذكرها وجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

ثبات مقياس القلق قيد البحث

ن = ١٠

م	المتغير	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة معامل الارتباط
		م(١)	ع(١)	م(٢)	ع(٢)	
١	مقياس القلق	٣٩.٠٠	١.٦٠	٤٠.٣٠	١,٦٦	*٠,٦٦١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي $0.05 = 0.632$

يتضح من جدول (٥) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس القلق (قيد البحث) ، حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة تساوي (0.661^*) وهذا يعني أن عبارات المقياس تتمتع بمعاملات ثبات عالية.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

أ- معامل الصدق للاختبارات البدنية :

أستخدم الباحث صدق التمايز للتحقق من صدق الإختبارات البدنية والمهارية ، وذلك بمقارنة نتائج قياسات المجموعتين إحداهما عينة البحث الإستطلاعية (مجموعة غير مميزة) وعددها (١٠) أشبال من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، والأخري مجموعة مميزة من لاعبي كرة اليد تحت ١٦ سنة ومن خارج العينة الأصلية وقوامها (١٠) ناشئين ، ثم تم إيجاد دلالة الفروق بين هذه القياسات يوم ١/٦/٢٠٢١م، وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)
دلالة الفروق بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة
في المتغيرات البدنية قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 10$$

قيمة ت	م ف	المجموعة غير المميّزة		المجموعة المميّزة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع (٢)	م (٢)	ع (١)	م (١)		
الاختبارات البدنية							
٢,٢٨	٣,٥٠	٣,٠٨	١٤٠,٨٠	٣,٠٢	١٤٤,٣٠	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات
٢,٤٥	٠,٨٠	١,٢٦	٤,٦٠	١,٧١	٥,٤٠	متر	اختبار رمي الكرة الطبية لأقصى مسافة
٣,٥٠	١,٤٠	١,٢٥	١٨,٧٠	١,٠٦	١٧,٣٠	عدد	اختبار المرونة الديناميكية
٣,٦٧	١,٢٠	١,١٦	٧,٧٠	٠,٧٤	٨,٩٠	ثانية	اختبار الجري الزجاجي بطريقة بارو٣×٤.٥م
٢,٢٢	٢,١٠	٢,١١	٣٧,٤٠	٣,١٧	٣٩,٥٠	درجة	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي
٢,٣٨	٠,٩٠	١,٦٤	١٢,٧٠	٢,٦٣	١٣,٦٠	درجة	اختبار التوافق بين اليد والعين والكرة
الاختبارات المهارية							
٤,٣٣	١,٣٠	٠,٩٤	٧,٠٠	١,٤٢	٨,٣٠	درجة	اختبار دقة التصويب من السقوط
٣,٧٧	٢,٤٠	٢,٣٢	١٨,٥٠	٢,٢٣	٢٠,٩٠	درجة	اختبار قوة ودقة التصويب من السقوط

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من جدول (٦) أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية مما يدل على وجود فرق دالة إحصائية بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة في المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لصالح المجموعة المميّزة مما يدل على صدق الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله .

ثانياً: معامل الثبات:

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test R – Test) وبفاصل زمني أسبوع بين التطبيق الأول الموافق ١ / ٦ / ٢٠٢١م والثاني ٨ / ٦ / ٢٠٢١م وذلك على العينة السابق ذكرها و جدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ١٠

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع(٢)	م(٢)	ع(١)	م(١)		
الاختبارات البدنية						
٠,٩٧٢**	٤,٨٥	١٤٢,٠٠	٣,٠٨	١٤٠,٨٠	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات
٠,٨٥٤**	١,٣٢	٤,٢٠	١,٢٦	٤,٦٠	متر	اختبار رمي الكرة الطبية لأقصى مسافة
٠,٨٤٤**	١,٢٥	١٨,٣٠	١,٢٥	١٨,٧٠	عدد	اختبار المرونة الديناميكية
٠,٦٥٣*	١,١٦	٨,٣٠	١,١٦	٧,٧٠	ثانية	اختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو٣×٤.٥م
٠,٩٥٦**	٢,٦٠	٣٦,٩٠	٢,١١	٣٧,٤٠	درجة	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي
٠,٨٠٨**	١,٣٧	١٢,١٠	١,٦٤	١٢,٧٠	درجة	اختبار التوافق بين اليد والعين والكرة
الاختبارات المهارية						
٠,٨٣٠**	١,٧٠	٧,٧٠	٠,٩٤	٧,٠٠	درجة	اختبار دقة التصويب من السقوط
٠,٩٣٢**	٢,٠٥	١٩,٠٠	٢,٣٢	١٨,٥٠	درجة	اختبار قوة ودقة التصويب من السقوط

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث انحصرت ما بين (٠.٦٥٣*، ٠.٩٧٢**) وهذا يدل أن هذه الاختبارات ذات معاملات ثبات عالية.

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأمان الحركي: مرفق (٥)

أولاً: الهدف من البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف إلي خفض مستوي القلق وتحسين مستوي أداء التصويب من السقوط لدي الأشبال في رياضة كرة اليد وذلك من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأمان الحركي. مرفق (٥)

ثانياً: أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية أمكن للباحث أن يستخلص الأسس التي سوف يبنى عليها البرنامج وهي :

أولاً: الأسس العامة:

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية للعينه قيد البحث.
- توافر عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة التدرج في حمل التدريب.
- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب .
- تحديد واجبات وحده التدريب اليومية.

ثانياً: الأسس الخاصة:

- تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي .
- تحديد الأغراض الفرعية.
- اختيار التمرينات المناسبة للبرنامج .
- تطبيق متغيرات حمل التدريب (الشدة - التكرارات - الحجم - فترات الراحة) وفقاً للأسس العلمية للتدريب الرياضي.
- بث روح التنافس بين عينه البحث وتشجيعهم على الأداء الجيد.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين الناشئين ووضع البرنامج التدريبي المقترح بصورة فردية حيث يكون حمل التدريب مبنياً على اختبار الحد الأقصى للأداء لكل ناشئ في عينه البحث.
- مراعاة مظاهر حدوث الإجهاد والتعب لدى الناشئين أثناء الأداء.
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي وتوجيه الاحمال التدريبيه وفق للشكل التموجي لشدة الحمل.

محتوي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأمان الحركي : مرفق (٥)

- اشتمل البرنامج التدريبي المقترح علي مجموعة من تدريبات الامان الحركي التنوعة والمناسبة لأفراد عينة البحث كما روعي التدرج في تنفيذ هذه التدريبات من حيث الصعوبة .

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي لمقترح :

- عدد أسابيع البرنامج التدريبي المقترح (٨) أسابيع.
- عدد الوحدات التعليمية ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع.
- زمن الوحدة التدريبية المقترحة (٩٠ - ١٠٠) دقيقة وتشتمل علي ما يلي:
 - (أ) الجزء التمهيدي (١٥) ق.
 - (ب) الجزء الرئيسي (٧٠ - ٨٠) ق منهم مدة (٣٥ - ٤٠) ق لتنفيذ محتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الامان الحركي .
 - يتم تنفيذ مجموعة من التدريبات المهارية في كرة اليد مدتها ما بين (٣٥ - ٤٠) ق
 - (ج) الجزء الختامي (٥) ق.
- إجمالي عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة.

القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لعينة البحث في جميع المتغيرات المحددة (قيد البحث) وذلك يومي ٩ ، ١٠ ، ١١ / ٦ / ٢٠٢١م وتم القياس وفقاً للترتيب التالي (المتغيرات البدنية - المتغيرات المهارية- مقياس القلق) قيد البحث .

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتطبيق التدريبات المقترحة في الفترة من يوم السبت الموافق ١٢ / ٦ / ٢٠٢١م حتى يوم الاربعاء الموافق ٤ / ٨ / ٢٠٢١م وذلك بواقع ٨ أسابيع ويتكون من (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وهي أيام السبت والأثنين والأربعاء ، وقد تم التطبيق في الساعة

الخامسة مساء وبناء علي مواعيد التدريب الأساسية المحددة من قبل النادي وذلك أيام (السبت - الإثنين - الأربعاء).

القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قام الباحث بإجراء القياسات البعدية في جميع المتغيرات قيد البحث وقد روعيت نفس الشروط والظروف ونفس ترتيب القياس التي إتبعنا في القياسات القبليّة وقد تمت هذه القياسات يومي الجمعة والسبت الموافق ٢٠٢١/٨/٦،٧ م .

المعالجات الإحصائية:

لمعالجة البيانات إحصائياً قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي .
- الوسط .
- معامل الارتباط .
- إختبار "t test" .
- الإنحراف المعياري .
- معامل الإلتواء .
- النسب المئوية .
- معدل التغير .

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض النتائج

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث في مقياس القلق (قيد البحث)

ن = ١٨

معدل التغير	قيمة (ت)	م ف	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			ع	م	ع	م	
١١,٠٠%	٤,٥١	٤,٢٨	٣,٢٦	٣٥,٧٨	٣,٨١	٤٠,٠٦	مقياس القلق

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.١١

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مقياس القلق (قيد البحث) لصالح القياس البعدي .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث
في الاختبارات المهارية (قيد البحث)

ن = ١٨

معدل التغير	قيمة (ت)	م ف	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			ع	م	ع	م	
الاختبارات المهارية							
%٤٦.٠٠	٥,٥٣	٣,٢٨	٢,٧٢	١٠.٣٣	٠.٩٤	٧,٠٦	اختبار دقة التصويب من السقوط
%١٩.٠٠	٤,٧٦	٣,٧٨	٢,٥٨	٢٣.٢٢	٢.٣٦	١٩,٤٤	اختبار قوة ودقة التصويب من السقوط

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.١١

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات المهارية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي .

ثانيا مناقشة النتائج :

تشير نتائج جدول (٨) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلي و البعدي) للمجموعة التجريبية في مقياس القلق قيد البحث ولصالح القياس البعدي، ويرجع الباحث هذا التحسن في انخفاض مستوي القلق (قيد البحث) لدي الأشبال في رياضة كرة اليد إلي إستخدام البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الأمان الحركي حيث هذه التدريبات التي يتكون منها البرنامج تعتبر مثيرات حركية تثير العضلات العاملة في الأداء كما أنها تعمل علي زيادة دوافع الأشبال للتعلم والتدريب وتخفيف حدة الخوف والقلق التي قد تؤثر علي الاداء المهاري نتيجة الخوف من الاصابة أثناء أدائهم لمهارة التصويب من السقوط مما أدى ذلك إلى زيادة الأمان والتحسن في مستوى الأداء المهاري .

ويري الباحث أن عندما يتوفر الأمان لدي اللاعب فإنه يتدرب بطريقة تشجعه علي العمل ومواصل جهده دون قلق أو خوف من حدوث الاصابة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه "ماسلو Maslow" (١٩٩٦) (٢٠) أن الإنسان لديه العديد من الحاجات ويعتبر الاحساس بعدم القلق والاطمئنان هو أحد الحاجات الأساسية للإنسان فقد عرف الامان بأنه الحاجه إلي الطمأنينة والاستقرار والتحرر من الخوف والقلق وأشار إلي أن الأمان هو أكثر وأقوي الحاجات ارتباطاً بالفرد خصوصاً إذا تعرض إلي تهديدات حقيقية تسبب له العديد من الاضطرابات النفسية .

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة " أحمد سلام عطا علي " (٢٠١٧م) (١) إسماعيل محمد محمود أمين " (٢٠١٦ م) (٣) والتي أكدت نتائجهم علي أن إستخدام تدريبات الأمان الحركي كان لها تأثير إيجابي علي طمأنينه اللاعبين وقلّة القلق والخوف من الإصابة .

ومن خلال العرض السابق يكون الباحث قد قام بتحقيق صحة الفرض الأول والذي ينص علي

"وجود فروض دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس القلق ولصالح القياس البعدي" .

تشير نتائج جدول (٩) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي و البعدي) للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي، ويرجع الباحث هذا التحسن في مستوي أداء التصويب من السقوط القلق (قيد البحث) لدي الأشبال في رياضة كرة اليد إلي إستخدام البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الأمان الحركي حيث هذه التدريبات تعمل في نفس الاتجاه الحركي لمهارة التصويب من السقوط والتدريب عليها باستمرار وفقاً للأسس العلمية للتدريب مما أدى إلي الوصل إلي نتائج إيجابية بالاضافة إلي تشابه ديناميكية تدريبات الامان الحركي المقترحة مع طبيعة أداء مهارة التصويب من السقوط قيد البحث وهذه التدريبات التي يتكون منها البرنامج تعتبر مثيرات حركية تثير العضلات العاملة في الأداء كما أنها تعمل علي زيادة دوافع الأشبال للتعلم والتدريب وتخفيف حدة الخوف والقلق التي قد تؤثر علي الاداء الفني نتيجة الخوف من الاصابة أثناء أدائهم

لمهارة التصويب من السقوط مما أدى ذلك إلى زيادة الأمان والتحكم في مستوى الأداء المهاري .

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كلا من **عصام الدين عبد الخالق** (٢٠٠٣م) (٩) ، " **عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب** " (١٩٩٨ م) (٨) الي أنه كلما كانت التمرينات الخاصة متشابهة في بنائها للحركة المراد تعليمها والذي يتلاءم في صفات الحركة الديناميكية كلما زاد تعلم وتحسن الأداء المهاري كما أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس وأن يتضمن أهم العضلات العاملة في هذا النشاط .

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من " **أحمد سلام عطا علي** " (٢٠١٧م) (١) **إسماعيل محمد محمود أمين** " (٢٠١٦ م) (٣) والتي أكدت نتائجهم علي أهمية استخدام تمرينات الأمان الحركي في العملية التعليمية لما لها من تأثير مباشر وإيجابي في سهولة وسرعة التعليم.

ومن خلال العرض السابق يكون الباحث قد قام بتحقيق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي

"وجود فروض دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء التصويب من السقوط (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي" .

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً: الاستنتاجات:

في حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحث للآتي:

١. البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تمرينات الأمان الحركي ساهم بطريقة إيجابية في انخفاض مستوى القلق لدي عينة البحث .
٢. البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تمرينات الأمان الحركي ساهم بطريقة إيجابية في تحسن مستوى أداء التصويب من السقوط لدي عينة البحث.

ثانياً: التوصيات :

- فى ضوء أهداف البحث واستنتاجاته يوصى الباحث بـ :
١. الإهتمام بتدريبات الأمان الحركي في برامج تدريب لاعبي كرة اليد لما لها من فاعلية علي انخفاض القلق ورفع مستوي الاداء المهاري.
 ٢. مراعاة أن يختار المدربين الطرق المناسبة لتدريب الأشبال بما يتماشى مع خصائصهم العقلية والبدنية والاجتماعية.
 ٣. إجراء دراسات مشابهه في مرحلة الأشبال في رياضة كرة اليد لإكسابهم ثقافة الأمان الحركي.
 ٤. إجراء دراسات مماثلة علي مراحل سنية مختلفة.
 - ٥- العمل على تحسين الجانب المهارى فى مختلف جوانبه والاعتماد على المبادئ التدريبية الحديثة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد سلام عطا (٢٠١٧): تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات الأمان الحركي علي الثقة بالنفس ومستوي الاداء الفني للمبتدئين في رفع الأثقال ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الاسكندرية العدد ٥٥ يوليو.
- ٢- أحمد عربي (٢٠٠٥): كرة اليد وعناصرها الأساسية ، ط٢ ، بغداد مكتب دار السلام .
- ٣- إسماعيل محمد محمود (٢٠١٦) : تأثير تدريبات الأمان الحركي علي تنمية القوة العضلية ومستوي الأداء لدي لاعبي رفع الاثقال ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف .
- ٤- جلال كمال سالم (٢٠٠٠ م) : كرة اليد الحديثة ، أسس وتطبيقات ، دار ركلام الفضائية للنشر والتوزيع ، القاهرة .

- ٥- زكي محمد حسن (٢٠٠٢): طرق تدريس كرة الطائرة ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية.
- ٦- عبدالرحمن عبدالحميد زاهر (٢٠٠٤): موسوعة الأصابات الرياضية واسعافاتها الأولية، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٤م.
- ٧- عبدالسلام جابر ، حلاوه رامي صالح (٢٠١٣): تأثير التدريس باستخدام الكرة المصغرة والقانونية في الحد من درجة الخوف وتحسين الأداء المهاري بالكرة الطائرة ، مجلة اتحاد الجامعات العربية ، مجلد ٣٣ ، العدد الأول .
- ٨- عبد العزيز محمد النمر، ناريمان احمد الخطيب (١٩٩٨): تدريبات الاثقال، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ٩- عصام الدين عبدالخالق مصطفى (٢٠٠٣): التدريب الرياضي ، نظريات - تطبيقات ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١٠- فؤاد أبو حطب ، أمال صادق (١٩٩٦ م) : علم النفس التربوي ، ط٥ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- ١١- كمال الدين درويش ، قدرى مرسي ، عماد الدين عباس (٢٠٠٢) : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات - تطبيقات) مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٢- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): علم النفس الرياضي ، ط٦ ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١٣- محمد حسن علاوي (١٩٩٤): علم النفس الرياضي ، ط٦ ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١٤- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): أختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٥- محمد خالد حمودة (٢٠١٤): الهجوم والدفاع في كرة اليد ، ماهي للنشر والطباعة ، الاسكندرية .

- ١٦- محمد صبحى حسانين (٢٠٠٣): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ج١، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٧- مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠١): التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق - قيادة) ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٨- منير جرجس ابراهيم (٢٠٠٤) : كرة اليد للجميع ط٤ دار الفكر العربى ، القاهرة.

ثانياً : المراجع الاجنبية :

- 19- James : athletic injuries and rehabilitationw,13sounders ezaclaxe wiest , atal , company,philodel phiu, 1996.
- 20- Malcom.R , : sport injures , London, England, 1997. poul, w.
- 21- Maslow A : Motivation and personality 2nd, ed1, Newyourk, horper Row,1996
- 22-Toma : New York, World Sports, Issue 745, Volume Timpik (1993) 36,.
- 23- Zoltan .M.: Playing Handball, Trio,Budapest,1993.