

تأثير برنامج تدريبي لتنمية تحمل السرعة المتغيرة علي مستوى أداء  
بعض المهارات الهجومية المركبة لدي ناشئ كرة اليد  
\* د/ ضياء الدين أحمد علي أبو ضياء

المقدمة ومشكلة البحث:

التدريب الرياضي عملية معقدة ومتشابكة وليست سهلة ويعتمد علي المدرب واللاعب والبرنامج وكافة العلوم الأخرى باعتبارهم أدواته لتحقيق الهدف، وتحقيق هذه الواجبات لم يعد متروكاً للعشوائية بل يرجع إلي التخطيط الجيد بإستخدام منهجية علمية تهدف إلي تطوير قدرات ومهارات اللاعبين في كافة المستويات، فيطلب هذا الإعداد الجيد برامج مقننة مبنية علي أسس علمية تراعي مبادئ علم التدريب وشكل وطبيعة النشاط الممارس.

وتُعد عملية التدريب في الألعاب الجماعية من أساسيات تغيير مستوى أداء اللاعبين وذلك من خلال تنمية وتطوير مختلف المكونات البدنية والمهارات الفنية والنواحي الخططية بصورة تزيد من قدرتهم علي تحقيق الأداء الأفضل في المتغيرات البدنية والفنية والخططية وكيفية الاستفادة منها في المباريات، وتعتبر لعبة كرة اليد من الرياضات الجماعية التي تأثرت إيجابياً بشكل كبير من خلال تطور وتحديث طرق وأساليب التدريب الرياضي لأنها تعتمد بشكل كبير علي إتقان الأداء البدني والمهاري والخططي، فالتدريب الحديث في كرة اليد يتصف بالسرعة والمهارة، كما أن تطوير الجانب البدني والمهاري هو القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب. (٧: ٣٥)

وتُعتبر تحمل السرعة المتغيرة أحد العوامل الأساسية للإنجاز في كرة اليد حيث أنها تتطلب قدرة فائقة من الانتقال من مكان لمكان بأقصى سرعة خلال فترة المباراة التي زمنها حوالي (٦٠ق) للقيام بالمهارات الهجومية والدفاعية

\* مدرس بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب- كلية التربية الرياضية- جامعة طنطا.

والتي تظهر أثناء المباراة في تكرار التحول من الهجوم للدفاع والعكس وهذا يؤكد علي أهمية تحمل السرعة للاعب كرة اليد.

ويذكر "موجان Maughan" (١٩٩٩م) أن تدريبات تحمل السرعة المتغيرة تعتبر من التدريبات العنيفة التي تتطلب مجهود كبير وشدة مرتفعة جداً عند تتميتها لذلك يجب أن توضع تدريبات السرعة في بداية الوحدة التدريبية ويجب مراعاة فترات الراحة البينية حتي تكون كافية للأداء والتكرارات بأقصى شدة ممكنة. (٣٠ : ١٩)

وتعتبر لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب التي شهدت تطوراً كبيراً علي مستوي دول العالم وأخذت بالانتشار السريع لاحتوائها علي مهارات فنية وخطط متنوعة ومشوقة للمشاهد ويمكن اعتبارها من الألعاب التي تعمل علي بث روح التعاون وتوحيد الجهد لغرض الوصول إلي المستوي الرياضي العالي وتعد المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد بمثابة العمود الفقري وعادة ما تأخذ الوقت الأطول في التمرين علي مدار فترات التدريب لذا فهي تتطلب الكثير من الجهد والتفكير، لذا يشكل الأداء المهاري عاملاً مهماً في لعبة كرة اليد.

ويذكر كلاً من "خالد حمودة، أشرف كامل" (٢٠١٤م) (٤) أن الأداءات المهاجمة الهجومية المركبة هي العمود الفقري في تدريب كرة اليد، ووسيلة هامة في تنفيذ خطط اللعب فكل خطة تتكون من مجموعة من المهارات لذلك فإتقان اللاعب للأداءات المهاجمة المركبة عملية ضرورية لنجاح خطط اللعب. (٩٥:٤)

ويشير "ياسر دبور" (٢٠١٥م) إلي أن المهارات الهجومية المركبة لها بناء خاص فهي عدة أداءات مترابطة يؤثر كلاً منها في الآخر بشكل متبادل لتحقيق فعل حركي له خصائص حركية محددة وموجهة لتحقيق هدف خططي داخل مواقف اللعبة أثناء التدريب والمنافسة. (٢٨ : ١٤)

ومن خلال متابعة الباحث للعديد من المباريات لقطاع الناشئين قد لاحظ عدم إهتمام غالبية مدربي الناشئين بعنصر تحمل السرعة المتغيرة التي تلعب دوراً كبيراً في أداء اللاعبين خلال المباراة وخاصة عند نهاية الشوطين الاخيرين التي يظهر فيها أثار التعب والبطء الحركي مما يؤثر ذلك علي نتائج المباريات، وهذا يرتبط دائماً بأداء المهارات الهجومية المركبة للاعبين مما له الأثر الأكبر علي تواجد اللاعبين علي مستوي فني عالي خلال فترة المباريات.

وعلي حد علم الباحث لا توجد دراسة علمية تطرقت إلي إستخدام برنامج تدريبي لتنمية تحمل السرعة المتغيرة وتأثيرها علي المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد، حيث طبق في مجالات أخرى مثل دراسة كلاً من "هبه أحمد عاشور (٢٠١٦م) (١٣)، دراسة السيد عبدالرسول (٢٠١٢م) (١)، دراسة جمعة يوسف" (٢٠١٢م) (٣) مما يضيفي صفة الحداثة للبحث.

ومن هنا جاءت فكرة البحث في كونها محاولة علمية للتعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية تحمل السرعة المتغيرة علي بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد.

#### هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية تحمل السرعة المتغيرة علي بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد وذلك من خلال:

- ١- تصميم برنامج تدريبي مقترح.
- ٢- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي علي تنمية تحمل السرعة المتغيرة.
- ٣- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي علي بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد.

#### فروض البحث

١- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (تحمل السرعة المتغيرة) والمهارات الهجومية المركبة (تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم تصويب- تمرير واستلام ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب- تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب ثم خداع بالجسم ثم تصويب بالوثب- تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب من أعلي- التنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير ثم تنطيط ثم تصويب بالوثب) لصالح القياس البعدى.

٢- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (تحمل السرعة المتغيرة) والمهارات الهجومية المركبة (تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم تصويب- تمرير واستلام ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب- تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب ثم خداع بالجسم ثم تصويب بالوثب- تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب من أعلي- التنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير ثم تنطيط ثم تصويب بالوثب) لصالح القياس البعدى.

٣- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية (تحمل السرعة المتغيرة) والمهارات الهجومية المركبة (تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم تصويب- تمرير واستلام ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب- تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب ثم خداع بالجسم ثم تصويب بالوثب- تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب من أعلي- التنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير ثم تنطيط ثم تصويب بالوثب) لصالح المجموعة التجريبية.

## مصطلحات البحث :

### - تحمل السرعة المتغيرة

هي "القدرة علي استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غيرالمتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية دون هبوط مستوي كفاءة الاداء". (١٢ : ١٠٧)

### - المهارات الهجومية المركبة

هي "عبارة عن مجموعة من الأداءات الحركية المستقلة غير المتماثلة من حيث تكوينها وأهدافها والتي يتم دمجها ببعضها البعض بشكل يجعل أدائها داخل إطار هذه الجملة الحركية متواصلًا وعلي درجة عالية من التوافق". (٧ : ١٠٧)

## إجراءات البحث :

### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعتين تجريبتين وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

### مجتمع وعينة البحث :

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئ نادي طنطا الرياضي تحت ١٦ سنة للموسم التدريبي ٢٠١٧م / ٢٠١٨م، وقد بلغ عدد مجتمع البحث (٣٢) ناشئ، ثم قام الباحث باختيار عينة إستطلاعية بالطريقة العشوائية قوامها (٨) ناشئين لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث الاساسية (٢٤) ناشئ تم تقسيم إلي مجموعتين احدهما (المجموعة التجريبية ) وعددها (١٢) ناشئ، والأخري (المجموعة الضابطة) وعددها (١٢) ناشئ، وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع البحث.

### جدول (١)

### تصنيف مجتمع وعينة البحث

البيان	مجتمع البحث	عينة البحث الأساسية	
		المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
العدد	٣٢	١٢	١٢
النسبة	%١٠٠	%٠,٣٧٥	%٠,٣٧٥

### اعتدالية توزيع مجتمع البحث :

ثم قام الباحث بإيجاد إعتدالية مجتمع البحث في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية المركبة قيد البحث وجدول (٢) يوضح ذلك.

### جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في متغيرات النمو والاختبارات البدنية والمهارية المركبة (قيد البحث) ن=٣٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
معدلات النمو					
العمر	سنة	١٤,٣٤	١٥,٠٠	٠,٧٩	٢,٥١-
الطول	سم	١٨٠,٧٨	١٧٩,٠٠	٣,٥٦	١,٥
الوزن	كجم	٧٤,٣٤	٧٥,٠٠	٣,٩٢	٠,٥١-
العمر التدريبي	سنة	٣,٧٨	٤,٠٠	٠,٨٣	٠,٨٠-
الاختبارات البدنية					
تحمل السرعة ٣٠م × ٥ مرات	ث	٢,٤٤	٢,٥٠	٠,٤١	٠,٤٤-
العدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م	ث	٢,٠٢	٢,٠٠	٠,٢٣	٠,٢٦
الاختبارات المهارية المركبة					
تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم تصويب	ث	٧,٨٠	٧,٧٨	٠,٥٩	٠,١٠
تمرير واستلام ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب	ث	٧,٨٠	٧,٩٥	٠,٣٦	- ١,٢٥

### تابع جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في متغيرات النمو والاختبارات البدنية والمهارية المركبة (قيد البحث) ن=٣٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب ثم خداع بالجسم ثم تصويب بالوثب	ث	٨,٣١	٨,١٥	٠,٥٨	٠,٨٣

٠,٢٥-	٠,٤٨	٩,٤٠	٩,٣٦	ث	تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب من أعلى
٠,٢٦	٠,٥٧	٨,٥٠	٨,٥٥	ث	التنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير ثم تنطيط ثم تصويب بالوثب

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء تنحصر ما بين (١,٥)- (٢,٥١) وجميعها تقع ما بين  $\pm ٣$ ، مما يدل على تجانسها في جميع المتغيرات قيد البحث وهذا يدل على إعتدالية عينة البحث.

### تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية، والضابطة) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة قيد البحث، و جدول (٣) يوضح ذلك.

### جدول (٣)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض الاختبارات البدنية والمهارية المركبة (قيد البحث) ن = ١ = ٢ = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		م ف	قيمة ت
		م (١)	ع (١)	م (٢)	ع (٢)		
<b>الاختبارات البدنية</b>							
تحمل السرعة ٣٠ × ٥ مرات	ث	٢,٢١	٠,٥٢	٢,٣٧	٠,٤٩	٠,١٦	١,٢٨
العدو ٤٠ ثم ٢٠ ثم ٦٠ ثم ٢٠ ثم ٤٠ م	ث	٢,٩٨	٠,٩٦	٢,٨٥	٠,٥٥	٠,١٣	٠,٦١
<b>الاختبارات المهارية المركبة</b>							
تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم تصويب	ث	٨,٠٦	٠,٩٣	٨,٠١	٠,٦١	٠,٠٥	٠,١٩
تمرير واستلام ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب	ث	٨,٩٥	١,٠٠	٨,٥٣	٠,٩٧	٠,٤٢	١,٨٢
تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب ثم خداع بالجسم ثم تصويب بالوثب	ث	٨,٨٧	١,٤٣	٨,٧٣	١,١٨	٠,١٤	٠,٦٣
تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب من أعلى	ث	٩,٩٤	٢,٧٣	٩,٤٤	١,٩٦	٠,٥٠	١,٩٢
التنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير ثم تنطيط ثم تصويب بالوثب	ث	٨,٩٨	١,٩١	٨,٧٣	١,٦٠	٠,٢٥	١,٩٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى  $٠.٠٥ = ٢.٠٧$

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات. وسائل جمع البيانات :

## الأدوات والأجهزة المستخدمة.

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية لقياس متغيرات البحث :

- ميزان طبي ملحق به رستاميتير لقياس الوزن لأقرب كجم والطول لأقرب سم.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدره بالثانية من (١ - ١٠٠ ثانية).
- كرات يد. - ملعب كرة يد.
- علامات إرشادية لاصقة. - كرات طبية.
- أقماع. - جاكيت (قميص) ٣ك.
- صافرة. - حواجز متعددة الارتفاعات.

## الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث : مرفق (٢)

لتحديد الإختبارات البدنية قيد البحث قام الباحث بالاستعانة بالدراسات المرجعية لاختيار الاختبارات البدنية المناسبة لقياس المتغيرات البدنية (قيد البحث) وهى :

- اختبار تحمل السرعة ٣٠م × ٥ مرات (بالثانية).
- اختبار العدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م (بالثانية).

## الاختبارات المهارية المستخدمة فى البحث : مرفق (٣)

لتحديد الإختبارات التى ترتبط بقياس أداء المهارات الهجومية المركبة قيد البحث قام الباحث بالاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات المرجعية لاختيار الاختبارات المهارية المناسبة لقياس المتغيرات المهارية (قيد البحث) وهى :

- تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم تصويب (بالثانية).
- تمرير واستلام ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب (بالثانية).
- تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب ثم خداع بالجسم ثم تصويب بالوثب (بالثانية).
- تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم



تصويب من أعلى (بالثانية).

- التتطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير ثم تنطيط ثم تصويب بالوثب (بالثانية). (٧: ٢٢،١٠)

### الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بتطبيق وحدتين تدريبيتين على أفراد عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (٨) ناشئين من مجتمع البحث و خارج العينة الأساسية في الفترة من ٢٠١٨/٩/٢٢م وحتى ٢٠١٨/٩/٢٩م وذلك للتأكد من:

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

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

- مناسبة البرنامج لعينة البحث الأساسية.

- تحديد شدة الأداء وعدد التكرارات وفترات الراحة بين كل تمرين وآخر.

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

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

### ١- الصدق للاختبارات:

تم حساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة التي تم سحبها من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (٨) ناشئين، ومجموعة غير مميزة من الناشئين تحت ١٣ سنة ومن خارج مجتمع البحث وقوامها (٨) ناشئين وذلك يوم السبت الموافق ٢٠١٨/٩/٢٢م ثم تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين وجدول (٤) يوضح ذلك.

### جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في بعض الاختبارات  
البدنية والمهارية المركبة قيد البحث  $n_1=7$   $n_2=8$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		م ف	قيمة ت
		م (١)	ع (١)	م (٢)	ع (٢)		
الاختبارات البدنية							
تحمل السرعة ٣٠ × ٥ مرات	ث	٢,١٨	٠,٣٧	٤,٣٧	٠,٩١	٢,٢٠	٦,٩٠
العدو ٤٠ م ثم ٢٠ م ثم ٦٠ م ثم ٢٠ م ثم ٤٠ م	ث	٢,٠٤	٠,٢٨	٤,١٩	٠,٨٠	٢,١٥	٧,٠٠
الاختبارات المهارية المركبة							
تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم تصويب	ث	٧,٨٠	٠,٣٨	٩,٢١	١,٤٣	١,٤١	٢,٥٣
تمرير واستلام ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب	ث	٧,٧٩	٠,٤٥	٩,٢٩	١,٣٨	١,٥٠	٢,٥٧
تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب ثم خداع بالجسم ثم تصويب بالوثب	ث	٨,٠٤	٠,٣٢	١٠,١٧	٢,٤٥	٢,١٣	٢,٤٣
تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب من أعلى	ث	٨,١٦	٠,٣٤	١٠,٧٢	٢,٨٩	٢,٥٦	٢,٥١
التنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير ثم تنطيط ثم تصويب بالوثب	ث	٧,٧١	٠,٣٦	٩,١٤	١,٥٤	١,٤٣	٢,٨٨

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٤

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة ولصالح المجموعة المميزة في جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ما يدل على صدق الاختبارات البدنية والمهارية المركبة المستخدمة.

#### النتائج :

تم حساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية عن طريق التطبيق وإعادةه على أفراد العينة الإستطلاعية، بفاصل زمني قدره اسبوع، وذلك يوم السبت الموافق ٢٠١٨/٩/٢٢م وإعادة التطبيق يوم السبت الموافق ٢٠١٨/٩/٢٩م ثم تم إيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني وجدول (٥) يوضح ذلك.

#### جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية والمهارية المركبة قيد البحث  $n = 10$

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع(٢)	م(٢)	ع(١)	م(١)		
						الاختبارات البدنية
٠,٩٢٣**	٠,٤٤	٢,١٠	٠,٣٧	٢,١٨	ث	تحمل السرعة ٣٠م × ٥ مرات
٠,٨٩٨**	٠,٣٨	٢,١٤	٠,٢٨	٢,٠٤	ث	العدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م
					ث	الاختبارات المهارية المركبة
٠,٨٨٤**	٠,٣٧	٧,٨٩	٠,٣٨	٧,٨٠	ث	تنظيف ثم تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم تصويب
٠,٨٤٩**	٠,٦٠	٧,٩٦	٠,٤٥	٧,٧٩	ث	تمرير واستلام ثم تنظيف ثم خداع بالجسم ثم تصويب
٠,٨٢٩*	٠,٤١	٧,٩٢	٠,٣٢	٨,٠٤	ث	تنظيف ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب ثم خداع بالجسم ثم تصويب بالوثب
٠,٧٨٧*	٠,٢٩	٨,٠٨	٠,٣٤	٨,١٦	ث	تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم تنظيف ثم خداع بالجسم ثم تصويب من أعلى
٠,٧١٨*	٠,٤٢	٧,٨٦	٠,٣٦	٧,٧١	ث	التنظيف ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير ثم تنظيف ثم تصويب بالوثب

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠,٧٠٧

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية والمهارية المركبة حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة تتراوح ما بين (٠,٧١٨\*، ٠,٩٢٣\*\*\*) أى إنحصرت ما بين  $\pm 1$  مما يشير إلى ثبات درجات هذه الإختبارات.

إعداد البرنامج التدريبي المقترح :

الهدف من البرنامج :

يهدف إلى تنمية المتغيرات البدنية (تحمل السرعة المتغيرة) والمهارات الهجومية المركبة لدى ناشئ كرة اليد تحت ١٦ سنة وذلك من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (٤)

أسس وضع البرنامج:

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية أمكن للباحث

أن يستخلص الأسس التي سوف يبنى عليها البرنامج وهى :

أولاً: الأسس العامة:

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث.
  - توافر عوامل الأمن والسلامة.
  - الشمول والتنوع بما يتناسب مع الفروق الفردية
  - التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط الي المركب.
- ثانياً: الأسس الخاصة:**

- تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي.
  - تحديد الأغراض الفرعية.
  - اختيار التدريبات المناسبة للبرنامج.
  - بث روح التنافس بين عينة البحث وتشجيعهم على الأداء الجيد.
- محتوى البرنامج:**

من خلال اطلاع الباحث علي المراجع العلمية والدراسات المرجعية كدراسة "هبه أحمد عاشور (٢٠١٦م) (١٣)، دراسة السيد عبدالرسول (٢٠١٣م) (١)، دراسة جمعة يوسف" (٢٠١٢م) (٣) تم اتباع الخطوات التالية لتخطيط محتوى البرنامج التدريبي مرفق (٤).

**التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:**

- عدد أسابيع البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع.
- عدد الوحدات التدريبية (٣) وحدات تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية (٦٥ : ٨٥) دقيقة وتشتمل علي ما يلي:
- \* الجزء التمهيدي.
- \* الاعداد البدني العام.
- \* الاعداد البدني الخاص.
- \* الجزء الرئيسي.
- \* الجزء الختامي.
- الأحمال التدريبية (حمل متوسط- حمل عالي- حمل أقصى).

- الشدة (٦٠ : ٩٠%) .
- عدد المجموعات (٥ - ٨) .
- طريقة التدريب (فتري منخفض ومرتفع الشدة) .
- ويشير الباحث إلي أن محتوى البرنامج التدريبي المقترح للمجموعتين التجريبية والضابطة موضح تفصيلاً في مرفق (٤) .

#### خطوات تنفيذ البحث :

#### القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لعينة البحث في جميع المتغيرات المحددة (قيد البحث) وذلك يومى الاحد والاثنين الموافق ٢٠١٨/٩/٣٠م، ٢٠١٨/١٠/١م وتم القياس وفقاً للترتيب التالى (المتغيرات البدنية- المتغيرات المهارية الهجومية المركبة) قيد البحث.

#### تنفيذ التجربة الأساسية للبحث :

- قام الباحث بتطبيق التدريبات المقترحة في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/١٠/٢م حتى يوم الاحد الموافق ٢٣/١٢/٢٠١٨م وذلك بواقع ١٢ أسبوعاً متصله ويتكون من (٣٦) وحدة تدريبية بواقع ٣ وحدات تدريبية فى الأسبوع أيام الأحد، الثلاثاء، الخميس، زمن الوحدة التدريبية (٦٥ - ٨٥)ق.

#### القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية للبحث تم إجراء القياسات البعدية في جميع المتغيرات قيد البحث وقد روعيت نفس الشروط والظروف ونفس ترتيب القياس التي إتبع في القياسات القبلية وقد تمت هذه القياسات يومى الاثنين والثلاثاء الموافق ٢٤، ٢٥/١٢/٢٠١٨م.

#### المعالجات الإحصائية :

- استخدم الباحث لمعالجة بيانات البحث الأساليب الإحصائية التالية :
- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .

- الوسيط.
  - معامل الالتواء.
  - إختبار "t test".
  - النسب المئوية.
  - معامل الارتباط.
- عرض ومناقشة النتائج:  
أولاً: عرض النتائج :

## جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض الاختبارات البدنية والمهارة المركبة (قيد البحث) ن = ١٢

معدل التغير	قيمة ت	م ف	القياس القبلي		القياس البعدي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع (١)	م (١)	ع (٢)	م (٢)		
								الاختبارات البدنية
%٢٧,٧٥	٢,٢٨	٠,٤٨	٠,٥٢	١,٧٣	٠,٥٢	٢,٢١	ث	تحمل السرعة ٣٠ م × ٥ مرات
%٤١,٢٣	٥,٤٧	٠,٨٧	٠,٩٢	٢,١١	٠,٩٦	٢,٩٨	ث	العدو ٤٠ م ثم ٢٠ م ثم ٦٠ م ثم ٢٠ م ثم ٤٠ م
								الاختبارات المهارة المركبة
%٢٦,٩٣	٧,١٣	١,٧٢	١,٣٨	٦,٣٥	٠,٩٣	٨,٠٦	ث	تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم تصويب
%٤٧,٢٠	٤,٧٧	٢,٨٧	٢,١١	٦,٠٨	١,٠٠	٨,٩٥	ث	تمرير واستلام ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب
%٤٠,٧٩	٤,٥٤	٢,٥٧	٢,٤٤	٦,٣٠	١,٤٣	٨,٨٧	ث	تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب ثم خداع بالجسم ثم تصويب بالوثب
%٢٢,٤١	٩,٣٦	١,٨١	٣,٠٤	٨,١٢	٢,٧٣	٩,٩٤	ث	تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب من أعلى
%٣١,١٨	٧,٩٢	٢,٧٩	٢,٣٤	٦,١٨	١,٩١	٨,٩٨	ث	التنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير ثم تنطيط ثم تصويب بالوثب

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٢٠

ينتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارة المركبة (قيد البحث) وذلك لصالح القياس البعدي.

## جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في  
بعض الاختبارات البدنية والمهارية المركبة (قيد البحث) ن = ١٢

معدل التغير	قيمة ت	م ف	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع (٢)	م (٢)	ع (١)	م (١)		
								الاختبارات البدنية
١٨.٥%	٢,٢١	٠,٣٦	٠,٤١	٢,٠٠	٠,٤٩	٢,٣٧	ث	تحمل السرعة ٣٠م × ٥ مرات
٦,٣٤%	٢,٥٦	٠,١٧	٠,٦٧	٢,٦٨	٠,٥٥	٢,٨٥	ث	العدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م
								الاختبارات المهارية المركبة
٦,٦٢%	٢,٨٧	٠,٥٣	٠,٨٥	٧,٤٨	٠,٦١	٨,٠١	ث	تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم تصويب
١٣,٧٣%	٢,٧٩	١,٠٣	١,٠٤	٧,٥٠	٠,٩٧	٨,٥٣	ث	تمرير واستلام ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب
١٣,٨٢%	٣,١٤	١,٠٧	١,٦٦	٧,٦٧	١,١٨	٨,٧٣	ث	تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب ثم تصويب بالجسم ثم تصويب بالوثب
٤,٧٧%	٢,٥٥	٠,٤٣	١,٨٥	٩,٠١	١,٩٦	٩,٤٤	ث	تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب من أعلى
٢٠,٢١%	٥,٨١	١,٢٥	١,٦٨	٧,٤٧	١,٩١	٨,٩٨	ث	تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير ثم تنطيط ثم تصويب بالوثب

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٢٠

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة (قيد البحث) وذلك لصالح القياس البعدي.

### جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في  
بعض الاختبارات البدنية والمهارية المركبة (قيد البحث) ن = ١

المتغيرات	وحدة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	م ف	قيمة
-----------	------	--------------------	------------------	-----	------

ت	م (١)	ع (١)	م (٢)	ع (٢)	القياس	
						الاختبارات البدنية
٢,١٩	١,٧٣	٠,٥٢	٢,٠٠	٠,٤١	٠,٢٧	تحميل السرعة ٣٠م × ٥ مرات
٢,١٣	٢,١١	٠,٩٢	٢,٦٨	٠,٦٧	٠,٥٧	العدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م
						الاختبارات المهارية المركبة
٢,٤٦	٦,٣٥	١,٣٨	٧,٤٨	٠,٨٥	١,١٣	تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم تصويب
٢,٢٨	٦,٠٨	٢,١١	٧,٥٠	١,٠٤	١,٤٢	تمرير واستلام ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب
٢,٢٢	٦,٣٠	٢,٤٤	٧,٦٧	١,٦٦	١,٣٧	تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب ثم خداع بالجسم ثم تصويب بالوثب
٢,٠٨	٨,١٢	٣,٠٤	٩,٠١	١,٨٥	٠,٨٩	تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب من أعلى
٢,٧٣	٦,١٨	٢,٣٤	٧,٤٧	١,٦٨	١,٢٩	التنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير ثم تنطيط ثم تصويب بالوثب

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٧

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة (قيد البحث) وذلك لصالح المجموعة التجريبية.  
ثانياً مناقشة النتائج :

تشير نتائج جدول (٦) إلى وجود فروق دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث هذه الفروق إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات لتنمية تحمل السرعة المتغيرة والذي أدى بدوره إلى تحسين مستوي أداء بعض المهارات الهجومية المركبة، بالإضافة إلى التخطيط الجيد للبرنامج التدريبي وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي بما يناسب القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث).



ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه "إيلين وديع فرج" (٢٠٠٧م) (٢) إلي أن القدرة علي السرعة المتغيرة في التحرك إلي مسافات قصيرة يعتبر مكونا هاما ومفيدا للاعبين، فاللاعب الناجح هو الاسرع في الوصول إلي الكرة.

ويرجع الباحث التحسن في مستوى أداء المهارات الهجومية المركبة إلي البرنامج التدريبي المقترح الذي أحتوي علي جزء كبير من الاهتمام بتحمل السرعة المتغيرة التي تساعد في تحسين مستوى أداء بعض المهارات الهجومية المركبة قيد البحث وذلك نظرا لاهميتها في تغيير نتائج المباريات

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "محمد كشك وأمر الله البساطي" (٢٠) (١٠) إلي أن أملاك اللاعبين لأشكال متنوعة من المهارات الحركية المركبة بما يشابه المواقف المتغيرة للمباراة يتيح لهم اختيار أفضلها في معظم المواقف الفعلية، ويزيد من قدراتهم علي المناورة حيث أن مواقف اللعب المتنوعة في كرة اليد تفرض علي اللاعبين استخدام اشكال مركبة وكثيرة للمهارات الحركية بالكرة، كما أن الاداء المهاري في كرة اليد يتميز بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب وفق متطلبات المباراة لتحقيق هدف معتمدا في ذلك علي قدراته البدنية والمهارية وهذه المتطلبات دائما ما تكون حركية في جمل حركية لذلك يجب أن تنظم عملية التدريب بحيث تضمن للاعب التكيف مع الضغوط الحركية ومن ثم تحقيق الحد الادني من الزمن والمثالية والسرعة القصوي في الاداء لتحقيق أفضل إنجاز. ( : ١١٤)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من "هبة أحمد عاشور (٢٠١٦م) (١٣)، السيد عبد الرسول (٢٠١٣م) (١)، دراسة جمعة يوسف (٢٠١٢م) (٣)، دراسة اتانا سكوفيتش واخرون (atanaskovic et al (٢٠١٥) (١٥)، دراسة تشاودراي وشارما (chaudhary & sharma (٢٠١٥) (١٥)، دراسة جالوفا واخرون (gallova et al (٢٠١٥) (١٨)، ودراسة كوندي واخرون (conde et al (٢٠١٥) (١٧)، دراسة ماكلوتش

**meculloch (٢٠١٥)(٢٠)**، علي أن الاهتمام بتدريبات تحمل السرعة المتغيرة للاعبين يؤثر بصورة ايجابية علي المستوى البدني والمهاري لدي اللاعبين والوصول إلي مستوى عالي أثناء التدريب.

ومن خلال العرض السابق يكون الباحث قد قام بتحقيق صحة الفرض الأول والذي ينص علي: "وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط القياسين القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (تحمل السرعة المتغيرة) والمهارات الهجومية المركبة (تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم تصويب- تمرير واستلام ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب- تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب ثم خداع بالجسم ثم تصويب بالوثب - تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب من أعلي- التنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير ثم تنطيط ثم تصويب بالوثب) لصالح القياس البعدى..

وتشير نتائج جدول (٧) إلى وجود فروق دلالة إحصائيا بين متوسط القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى، ويرجع الباحث هذه الفروق الي البرنامج التدريبي التقليدي للمدرب وما يحتويه من تدريبات السيطرة علي الكرة وسرعة التحرك بها ومن ثم التصويب في مواقف لعب تتطلب سرعة الأداء والدقة في التنفيذ.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه "عصام الدين عبدالخالق" (٢٠٠٥م) (٥) إلي أن أداء المهارة يستلزم توافر عنصرالسرعة لادائها خلال فترة زمنية محددة. ويرجع الباحث التحسن في مستوى أداء المهارات الهجومية المركبة الي انتظام اللاعبين في البرنامج التدريبي من قبل المدرب حيث أن الاستمرار في التدريب من المبادئ الاساسية الهامة في كرة اليد وذلك في إطار مبدأ استمرارية التدريب

وفي هذا الصدد يذكر كلاً من 'كمال درويش، مرسى قديري، عماد الدين أبو زيد' (٢٠٠٢م) (٨) أن المتطلبات المهارية هي قدرة اللاعب علي تسهيل أكبر عدد ممكن من الأهداف عن طريق اتقان العديد من المهارات الدفاعية والهجومية دون هبوط في المستوي البدني والمهاري.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من "هبه احمد عاشور (٢٠١٦م) (١٣)، السيد عبدالرسول (٢٠١٣م) (١) ودراسة جمعة يوسف" (٢٠١٢م) (٣).

ومن خلال العرض السابق يكون الباحث قد قام بتحقيق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي: "وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (تحمل السرعة المتغيرة) والمهارات الهجومية المركبة (تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم تصويب - تمرير واستلام ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب - تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب ثم خداع بالجسم ثم تصويب - تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب من أعلي- التنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير ثم تنطيط ثم تصويب بالوثب) لصالح القياس البعدي.

وتشير نتائج جدول (٨) إلى فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين (البعدين) للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ويرجع الباحث هذه الفروق والتحسين إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات تحمل السرعة المتغيرة مما أدى ذلك إلي تحسين مستوي أداء المهارات الهجومية المركبة مما انعكس ذلك بصورة ايجابية علي النتائج التي حققتها عينة البحث التي اتبعت تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

كما يرجع الباحث هذه الفروق إلي فعالية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات تحمل السرعة المتغيرة الذي يتسم بالشمولية والتكامل وتم وضعه بصورة متدرجة من السهل للصعب حيث تم في البداية استخدام تدريبات سهلة ومع مرور الوقت تم ادخال التدريبات التي تتميز بدرجة من الصعوبة مما أظهر في نتائج قياسات البحث حدوث تغيير ايجابي مستمر في مستوى أداء المهارات الهجومية المركبة لدي عينة البحث مقارنة بالبرنامج التدريبي التقليدي للمدرب

ويتفق هذا مع ما أشار إليه كلا "مصطفى محمد زيدان، جمال رمضان موسى" (٢٠٠٦) (١٠) إلي أن المهارات المركبة تمثل نموذج لأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات الفردية تندمج مع بعضها البعض وتتدخل مراحلها النهائية لتشكيل بداية للمهارات التالية والتي يؤديها اللاعب في مواقف معينة لتحقيق هدف محدد وفقا لمتطلبات هذه المواقف.

ويتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من "هبه احمد عاشور (٢٠٠٨م) (١٣)، السيد عبدالرسول (٢٠١٣م) (١)، دراسة جمعة يوسف" (٢٠١٢م) (٣). حيث أشارت نتائج كلا منهما إلي أن التأثير الايجابي للاداءات المهارية يؤدي إلي الارتقاء بالمستوي البدني والمهاري.

ومن خلال العرض السابق يكون الباحث قد قام بتحقيق صحة الفرض الثالث جزئيا والذي ينص علي: "وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية (تحمل السرعة المتغيرة) والمهارات الهجومية المركبة (تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم تصويب- تمرير واستلام ثم تنطيط ثم خداع بالجسم ثم تصويب - تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب ثم خداع بالجسم ثم تصويب بالوثب- تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم تنطيط ثم خداع

بالجسم ثم تصويب من أعلى- التتطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير ثم تتطيط ثم تصويب بالوثب) لصالح القياس البعدى.

### الاستنتاجات:

فى حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحث للآتى:

- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تنمية تحمل السرعة المتغيرة لدى عينة البحث.
- البرنامج التدريبي المقترح أكثر فاعلية فى التأثير على المهارات الهجومية المركبة (قيد البحث) لدى عينة البحث.
- البرنامج التقليدي كان له تأثير على تنمية تحمل السرعة المتغيرة والمهارات الهجومية المركبة (قيد البحث) لدى عينة البحث.
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات تحمل السرعة المتغيرة أكثر فاعلية فى التأثير على الهجومية المركبة (قيد البحث) مقارنة بالبرنامج التقليدي.

### التوصيات :

- فى ضوء أهداف البحث واستنتاجاته يوصى الباحث بـ :
- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير فعال فى تنمية تحمل السرعة المتغيرة والمهارات الهجومية المركبة (قيد البحث).
  - ٢- إجراء دراسات مماثلة على عينات أخرى مختلفة فى السن والجنس والعدد والنشاط الرياضي الممارس.
  - ٣- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناولت تنمية تحمل السرعة المتغيرة بأشكال تدريبية أخرى فى كرة اليد.

## (( المراجع ))

### أولاً: المراجع العربية :

- ١- السيد عبد الرسول البرقي (٢٠١٣م): تأثير تنمية السرعة علي بعض الاداءات المركبة لناشئء كرة القدم تحت ١٣سنة بالاسكندرية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
- ٢- ايلين وديع فرج (٢٠٠٧م): الجديد في التنس والطريق الي البطولة، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٣- جمعة يوسف الوعي (٢٠١٢م): تأثير تدريبات السرعة الخاصة علي بعض الاداءات المهارية المركبة لناشئء كرة القدم بالجماهيرية الليبية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة، الاسكندرية.
- ٤- خالد حموده وأشرف كامل (٢٠١٤م): تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين في كرة اليد، ماهي للنشر والتوزيع، مذكرة غير منشورة، الاسكندرية.
- ٥- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي (نظريات- تطبيقات)، ط ١١، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٦- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي (نظريات- تطبيقات)، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٧- فتحي أحمد هادي السقاف (٢٠١٠م): التدريب العلمي الحديث في كرة اليد، مؤسسة حورس الدولية، الاسكندرية.
- ٨- كمال درويش، قدرى مرسى، عماد الدين أبوزيد (٢٠٠٢م): القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات- تطبيقات) مركز الكتاب للنشر.
- ٩- محمد خالد حموده، جلال كمال سالم (٢٠٠٢م): الهجوم والدفاع في كرة اليد، منشأة المعارف، الاسكندرية.

١٠- محمد شوقي كشك، أمر الله البساطي (٢٠٠٢م): دراسة تأثير التدريبات البليومترية في الاتجاه الاقفي والرأسي علي مستوى القدرة الانفجارية ومركبات السرعة لدي بعض الرياضيين، نظريات وتطبيقات، العدد ٢٤، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية.

١١- مصطفى محمد زيدان، جمال رمضان موسي (٢٠٠٦م): تعليم ناشئ كرة السلة.

١٢- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨م): التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) دار الفكر العربي، القاهرة.

١٣- هبه احمد عاشور (٢٠١٦م): تأثيربرنامج تدريبي لتطويرتحمل السرعة المتغيرة علي بعض الاداءات المهارية المركبة الهجومية لناشئ كرة السلة تحت ١٦ سنة، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

١٤- ياسر محمد حسن دبور (٢٠١٥م): الاعداد الخططي في كرة اليد، ابو زاهر، جروب النشر، القاهرة.

ثانيا: المراجع الأجنبية :

15- Atanaskovic, a., martin, g. &mutavdzic,v.(2015): the impact of vibration trainhng on the whole body explosive leg strength,speed players aged14-15.research in ,kinesiology, vol. 43,no.1,pp.

16- Chaudhary, n., & Sharma, s.k. (2015): effect of basketball skill based drills practice with aerobic training on speed of basketball

- palyers.international journal of physical education sports management and yogic sciences, 5(3), 26
- 17- Conde, j.h. s., costa,p.d.l.,de souza, g.c., dias,y.r., santos, f.v.,& osiecki, r.(2015):** maximal strength speed and isokinetic evaluation of power in youth basketball players. Journal of exercise physiology online, 18(6).p45-51.
- 18- 31- Gallova,t., dolezajova,l., lednický, a., matulaitis, k., & bracic,m.(2015):** the explosive power and of lower extremities of young basketball players.acta facultatis educationis universitatis comenianaе,55(2),
- 19- Maughan.r.j (1999):** basic and applied sciences for sports medicine"1st.ed linaceere house, Jordan ,"oxford,medicine,8dp,
- 20- Mcculloch, a.t (2015).:** speed, agility ,and the playing position of elite male ncaa division ii basketball players (doctoral dissertation, Tarleton state university).