

"العلاقة بين القدرات البدنية وبعض المهارات الهجومية المستخدمة في S.A.Q

للمبتدئات في كرة اليد تحت ١٤ سنة"

**"Relationship between physical abilities and some offensive skills used
in S.A.Q for female handball beginners under ١٤ years"**

أ.د جلال كمال سالم

استاذ تدريب كرة اليد – قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

ببورسعيد – جامعة بورسعيد

Prof.Dr/ Galal Kamal Salem

Teaching hand ball Professor, Department of theories and applications group games sports _ Faculty of Physical Education in Port Said University – Egypt

أ.م.د محمد رزق قميحة

استاذ مساعد – قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ببورسعيد

– جامعة بورسعيد

Dr/ Mohamed Rezk kemiha

Assistant Professor, Department of theories and applications group games sports _Faculty of Physical Education in Port Said University – Egypt.

م.أيه احمد مرسي

معيدة – قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ببورسعيد – جامعة

بورسعيد

M/ Aya Ahmed Morsy

Lecturer, Department of theories and applications group games sports _Faculty of Physical Education in Port Said University – Egypt.

المستخلص

يهدف البحث إلى التعرف علي طبيعة العلاقات بين القدرات الخاصة المستخدمة في تدريبات S.A.Q والمهارات الهجومية للمبتدئات في كرة اليد تحت ١٤ سنة من خلال تحديد طبيعة العلاقة بين القدرات البدنية المستخدمة في تدريبات S.A.Q للمبتدئات في كرة اليد تحت ١٤ سنة، طبيعة العلاقة بين المهارات الهجومية المستخدمة في كرة اليد للمبتدئات تحت ١٤ سنة و طبيعة العلاقة بين القدرات البدنية و المهارات الهجومية المستخدمة في كرة اليد للمبتدئات تحت ١٤ سنة، اشتملت عينة البحث علي عدد ٢٠ لاعبة استخدم الباحثون المنهج المسحي، وتم اعداد استمارة لتسجيل كافة الاختبارات البدنية المهارات الهجومية المنفذة لكل لاعبة، وامن اهم نتائج البحث وجود علاقة طردية دالة عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين عنصر القوة المميزة بالسرعة وكل من التحمل العضلي للبطن، السرعة الانتقالية والرشاقة، وبين عنصر تحمل السرعة وكل من السرعة الانتقالية والرشاقة، بين عنصر التحمل العضلي للبطن والمرونة ، وبين السرعة الانتقالية والرشاقة والقدرات البدنية المستخدمة في تدريبات S.A.Q للمبتدئات في كرة اليد تحت ١٤ سنة، وجود علاقة طردية دالة عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين مهارة تمرير واستلام الكرة من الثبات وكل من عناصر القوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلي للبطن والمرونة، وبين مهارة تمرير واستلام الكرة من الجري وكل من عناصر السرعة الانتقالية والرشاقة، وبين كل من مهارات تنطيط الكرة في خط مستقيم، تنطيط الكرة لمسافة في شكل زجزاجي وتنطيط الكرة من الجري المتعرج المنتهي بالتصويب وعناصر تحمل السرعة، السرعة الانتقالية والرشاقة، ومن اهم التوصيات التركيز علي التدريبات النوعية التي تعمل علي الارتقاء بكل من عناصر القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية والتحمل العضلي والرشاقة لما لهما من تأثير ايجابي وفعال للارتقاء بالمهارات الهجومية في كرة اليد مهارات التمرير والاستلام سواء من الثبات او الجري ومهارة تنطيط الكرة والتصويب، التنوع في استخدام الاختبارات البدنية والمهارية التي تقيس العناصر البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بلاعبات كرة اليد والتي تتناسب مع المراحل السنية.

الكلمات المفتاحية: القدرات البدنية، المهارات الهجومية، تدريبات S.A.Q

Abstract

The research aims to identify the nature of the relationships between the special abilities used in S.A.Q training and the offensive skills of beginners in handball under 14 years old by determining the relationship between the physical abilities used in S.A.Q exercises for f beginners in handball under 14 years, the relationship between the offensive skills used in Handball for f beginners under 14 years old and the relationship between physical abilities and offensive skills used in handball for f beginners under 14 years old. The research sample included 20 players. The researchers used the survey method, a form was prepared to record all the physical tests and offensive skills executed for each player. The most important results of the research included positive significant relationship between the explosive strength and each of the muscular endurance of the abdomen, transitional speed and agility, and between the component of endurance speed and each of the transitional speed and agility. , between the component of abdominal muscular endurance and flexibility, and between transitional speed and agility, the physical abilities used in S.A.Q exercises for beginners in handball under 14 years old, and there is a direct significant relationship at a significant level of 0,05 between the skill of passing and receiving the ball from stability each of the elements of explosive strength, muscular endurance of the abdomen and flexibility, between the skill of passing and receiving the ball from running and each of the elements of transitional speed and agility, and between each of the skills of dribbling the ball in a straight line, Dribbling the ball for a distance in the form of a zigzag and dribbling the ball from zigzag running ending with shooting and elements of speed endurance, transitional speed and agility, speed, muscular endurance and agility, because of their positive and effective impact on improving offensive skills in handball, passing and receiving skills, whether from stability or running, and the skill of dribbling the ball and shooting, diversification in the use of Physical and skill tests that measure the special physical elements and offensive skills of handball players, which are suitable for the age groups.

Keywords: Physical abilities, offensive skills, S.A.Q exercises

٠/١ المقدمة:

١/١ تقديم ومشكلة البحث وأهميته:

إن التطور الهائل الذي حدث في الآونة الأخيرة في المجال الرياضي لم يكن صدفة بل يأتي صدفة بل جاء نتيجة للبحث العلمي والتقني والسعي وراء نقاط الضعف وعلاجها ونتيجة لاستخدام الاساليب والمبادئ العلمية الحديثة التي من شأنها الارتقاء بمستوي اللاعبين إلى أقصى درجة ممكنة والوصول إلى المستويات العليا.

وتعد رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية التي تعتمد في ادائها على عنصر مهم من عناصر اللياقة البدنية ولاسيما عنصر السرعة، حيث تقوم اللاعب بالانتقال من ملعب فريقها إلى ملعب الخصم بأقصى سرعة مصحوبة للمهارة المتمثلة بالتمرير بأنواعه المختلفة وتنطيط الكرة وغيرها من المهارات الأخرى وهذا ينظم تحت مستوي عالي من النشاط البني والاستمرار بهذا النشاط يتطلب أن يمتلك اللاعب او اللاعبه مستوي عالي من الاداء البني والمهاري المنظم ولا بد أن يكون لذلك علاقة بعمل الاجهزة الوظيفية.

حيث يري عباس (٢٠٠٠) "انه يجب علي المدرب عند تصميمه للبرنامج التدريبي أن يحتوي هذا البرنامج على التدريبات التخصصية والتي تتشابه مع متطلبات الاداء الحركي والخاصة بتلك الرياضة وباستخدام نفس المجموعات العضلية وفي نفس الاتجاه لأداء الرياضة ذاتها سواء البدنية او المهارية او الخطئية" (ص ١٠).

ويؤكد حمودة (٢٠٠٨) "على ضرورة امتلاك لاعبي كرة اليد ثروة من مهارات اللعب المتعددة بمختلف اشكالها لكي يستطيعوا اختيار المهارة بالشكل المناسب لموقف اللعب وادائها بالفة والسرعة المطلوبة للتنفيذ في هذا الموقف، كما يجب أن يمتلك القدرة على تنفيذ المهارات المختارة بطريقة مؤثرة ودقيقة واستغلالها لتحقيق الهدف تحت مختلف الظروف التي يمك أن تواجهه" (ص ٤).

ويشير درويش (٢٠٠٨) "إلى أن الرياضات الجماعية التي يتسم ادائها ببعض المظاهر الخاصة يتطلب من اللاعبين الذين يشتركون في مراكز الدفاع والهجوم استجابات بدنية سريعة ودقيقة، ولكي ينجح اللاعب في اداء بعض المهارات من الحركة والوثب والطيران لا بد وان يتمتع بإمكانيات مهارة بدنية وجسمية ووظيفية خاصة لكي يؤدي الواجبات الحركية المطلوبة" (ص ٨).

وتذكر حنفي (٢٠١٨) نقلا عن حسن وهيكي وريزير "ان الاداء في كرة اليد يتضمن العديد من المواقف التي تتطلب أن يتميز اللاعب بالقوة المميزة بالسرعة فضلا عن انه في حالة التعادل تضاف اوقات اضافية مما يتطلب نوع اخر من انواع القوة وهي تحمل القوة حتى يؤدي اللاعب المباراة ووقاتها الاضافية بالكفاءة البدنية المطلوبة" (ص ٩).

حيث يري كل من احمد وعزت (٢٠١٧) "أن المهارات الاساسية تعتبر العمود الفقري لمختلف الانشطة، ويعد اتقانها من اهم عوامل وصول اللاعبين إلى مستوي عالي في هذه الأنشطة" (ص ١).

ويؤكد كل من عبد الدايم وحسانين (٢٠٠٠) "على أن اتقان اداء المهارات الاساسية للأنشطة الرياضية يعد اهم الاسس الجوهرية لنجاح اللاعب وتحقيق الفوز" (ص ١٢).

يشير بدوي (٢٠١٨) "إلى أن نتائج البحث التي قامت به تتفق مع ما اشار اليه ميلر Meller ١٩٩٨م في أن تنمية القدرات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بتنمية المهارات الحركية في كرة اليد، حيث إن اللاعبين لا يستطيعون اتقان المهارات الحركية في حالة افتقارهم للصفات البدنية الخاصة بهذا النشاط، ووضحت أن ارتفاع المستوي المهاري مرتبط ارتباطا طرديا بزيادة اداء وتحسين المتغيرات البدنية لدي اللاعبين" (ص ٥).

وتذكر بدوي (٢٠١٩) "أنه اثبتت الابحاث أن المدربين الذين أدرجوا التدريبات التي تعمل على تنمية التوازن ضمن برامجهم التدريبية ادي إلى تقدم لاعبوهم في دقة اداء المهارات الهجومية والدفاعية" (ص ٦).

من خلال اطلاع الباحثون علي العديد من الابحاث التي تناولت تأثير استخدام العديد من التدريبات مثل تدريبات الساكبو S.A.Q (٧) وتدريبات Rubber Ropes (٧) وتدريبات Gliding Discs (٥) وتدريبات T.R.X (٢) وتدريبات التوازن الديناميكي (٦) وتدريبات البيلاتس (٩) وتدريبات القدرة الوظيفية (١١) وغيرهم، وجد الباحثون أن هناك تباين كبير في تحديد العناصر البدنية الخاصة والاختبارات التي تقيسها وكذلك المهارات الهجومية والدفاعية والاختبارات التي تقيسها ويرى الباحثون انه يجب اختيار الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية والمهارات الحركية بعناية اذ يجب أن يتشابه المسار الحركي مع المسار الحركي للمهارة ولقياس العضلات التي تعمل في هذا الاتجاه، مما دعي الباحثون لأجراء هذا البحث لإيجاد العلاقة بين بعض القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الهجومية وكذلك الاختبارات التي تقيسها للوقوف علي مدي صلاحية تلك الاختبارات لكي يتم استخدامها او استبعادها واختيار الانسب والذي يتشابه مع الاداء المهاري والتي تقيس القدرة البدنية للعضلات العاملة في الاداء المهاري .

٢/١ هدف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف علي طبيعة العلاقات بين القدرات البدنية الخاصة المستخدمة في تدريبات S.A.Q والمهارات الهجومية للمبتدئات في كرة اليد تحت ١٤ سنة.

٣/١ تساؤلات البحث:

- ١/٣/١ ما طبيعة العلاقة بين القدرات البدنية المستخدمة في تدريبات S.A.Q للمبتدئات في كرة اليد تحت ١٤ سنة.
- ٢/٣/١ ما طبيعة العلاقة بين المهارات الهجومية المستخدمة في كرة اليد للمبتدئات تحت ١٤ سنة.
- ٣/٣/١ ما طبيعة العلاقة بين القدرات البدنية والمهارات الهجومية المستخدمة في كرة اليد للمبتدئات تحت ١٤ سنة.

٠/٢ اجراءات البحث:

١/٢ منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج المسحي لمناسبته وطبيعة البحث.

٢/٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبات فريق مركز شباب أكتوبر ببورسعيد تحت (١٤) سنة لكرة اليد والمسجلات بالاتحاد المصري لكرة اليد لعام ٢٠٢١م / ٢٠٢٢م وقد بلغ قوامها (٢٠) لاعبة

٣/٢ تجانس عينة البحث:

قام الباحثون بإجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات السن - الطول - الوزن والعمر التدريبي، وكل من القدرات البدنية والمهارات الهجومية قيد البحث كما في جدول (١)، (٢)، (٣).

جدول (١)

تجانس افراد عينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن والعمر التدريبي)

ن = ٢٠

م	المعالجات الاحصائية		عينة البحث		وحدة القياس	المتغيرات الاساسية
	متغيرات الاساسية	م	س-	ع ±		
١	السن	سنة	١٣,٠٥	٠,٧٦	١٣	٠,٢٠
٢	الطول	سم	١٥٨,١٠	١,٤٨	١٥٨	٠,٢٠
٣	الوزن	كجم	٥٧,٧٥	١,٨٦	٥٨	٠,٤٠-
٤	العمر التدريبي	سنة	٢,٧٠	٠,٤٧	٣	١,٩١-

يوضح جدول رقم (١) تجانس افراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء بين (-١,٩١ + ٠,٢٠) وهي اقل من ± ٣ مما يدل على تجانس عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٢)

تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

م	المعالجات الاحصائية		عينة البحث		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
	متغيرات البدنية	م	س-	ع ±		
١	الوثب العريض من الثبات (القدرة)	سم	١,٣٥	٠,٠٦	١,٣٥	٠,٠٠
٢	الجري بالظهر والمواجهة	ث	٢٤,٢٩	١,٠٣	٢٤,٥٥	٠,٧٩-
٣	الجلوس من الرقود	عدد	٣٦,٥٠	١,٦٤	٣٧	٠,٩١-
٤	العدو ٣٠ م	ث	٦,٣٤	٠,٢٣	٦,٤٣	١,٣٠-
٥	ثني الجذع اماما	سم	٥٠,٥٠	٠,٦٩	٥٠,٥٠	٠,٠٠
٦	اختبار بارو ٤,٥٣ م	ث	٧,٩٣	٠,٥١	٧,٨٩	٠,٢٤

يوضح جدول رقم (٢) قيم معامل الالتواء في المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، التحمل العضلي لعضلات البطن، السرعة الانتقالية، المرونة والرشاقة) باستخدام الاختبارات التالية (الوثب العريض من الثبات. الجري بالظهر والمواجهة. الجلوس من الرقود. العدو ٣٠ م. ثني الجذع اماما واختبار بارو ٤,٥x٣ م) حيث انحصرت قيم معامل الالتواء بين (١,٣٠ - ٠,٢٤ +) وجميعها اقل من ± ٣ مما يدل على تجانس العينة في تلك المتغيرات.

جدول (٣)

تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث

ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس		عينة البحث	
		س-	ع ±	الوسيط	الالتواء
١	تمرير واستلام على حائط ٣٠ ث	عدد	٣١	١,٣٠	٣١
٢	تمرير واستلام من الجري	ث	١٦,٤٥	٠,٥٨	١٦,٤١
٣	تنطيط الكرة ٣٠ م في خط مستقيم	ث	٦,٤٤	٠,٥٨	٦,٤١
٤	تنطيط الكرة لمسافة ٣٠ م جزاجي	ث	٤,٤٩	٠,٢٢	٤,٣٩
٥	الجري المتعرج مع التنطيط المنتهي بالتصويب	ث	٦,٧٧	٠,٣٣	٦,٦٩

يوضح جدول رقم (٣) قيم معامل الالتواء في المتغيرات المهارية (تمرير واستلام الكرة من الثبات، تمرير واستلام الكرة من الجري، تنطيط الكرة في خط مستقيم، تنطيط الكرة في شكل متعرج جزاجي وتنطيط الكرة والتصويب) باستخدام الاختبارات التالية (تمرير واستلام على حائط ٣٠ ث. تمرير واستلام من الجري. تنطيط الكرة ٣٠ م في خط مستقيم. تنطيط الكرة لمسافة ٣٠ م جزاجي والجري المتعرج مع التنطيط المنتهي بالتصويب) حيث انحصرت القيم بين (١,٣٦، ٠,٠٠) وجميعها اقل من ± ٣ مما يدل على تجانس العينة في تلك المتغيرات.

٤/٢ وسائل جمع البيانات:

١١/٤/٢ الاجهزة والادوات:

قام الباحثون بالاستعانة بالعديد من الاجهزة والادوات اللازمة لتنفيذ وتطبيق البحث ولجمع البيانات الخاصة بالاختبارات حيث تم استخدام الأدوات التالية:

جهاز رستاميتير لقياس الطول والوزن - ساعات ايقاف - اقماع صغيرة - شرائط للقياس - صفارة - كرات يد، استمارات لتسجيل البيانات الخاصة بالاعبات (الاسم والطول والوزن والعمر التدريبي)، (الاختبارات البدنية الخاصة بالاعبات) و(القياسات المهارية الخاصة بالاعبات).

٢/٤/٢ الاختبارات قيد البحث:

١/٢/٤/٢ الاختبارات البدنية:

بعد الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة والمراجع العلمية حول تحديد أهم القدرات البدنية التي تسهم في مستوى المهارات الهجومية في كرة اليد للمبتدئات قامت الباحثة بعمل استمارة استطلاع رأي خبراء وعرضها على السادة الخبراء وعددهم (١٠) خبراء ملحق (١) لتحديد أهم القدرات البدنية وأنسب الاختبارات التي تقيسها ملحق (٣) وقد تم قبول القدرات البدنية والاختبارات التي حصلت على نسبة مئوية ٨٠% فأكثر.

- القدرة العضلية اختبار (الوثب العريض من الثبات).
- تحمل السرعة اختبار (الجري بالظهر والمواجهة).
- السرعة الانتقالية اختبار (العدو ٣٠ م في خط مستقيم).
- المرونة اختبار (ثني الجذع اماما أسفل).
- الرشاقة اختبار (اختبار بارو ٤,٥x٣ م).
- التحمل العضلي اختبار (اختبار الجلوس من الرقود).

٢/٢/٤/٢ الاختبارات المهارية:

بعد الاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة، حول تحديد أهم المهارية التي تسهم في مستوى المهارات الهجومية في كرة اليد للمبتدئات قام الباحثة بعمل استمارة استطلاع رأي وعرضها على السادة الخبراء وعددهم (١٠) خبراء ملحق (١) لتحديد أهم المتطلبات المهارية وأنسب الاختبارات التي تقيسها ملحق (٣) وقد تم قبول المتطلبات المهارية والاختبارات التي حصلت على نسبة مئوية ٨٠% فأكثر.

- التمرير والاستلام اختبار (تمرير واستلام على حائط ٣٠ م). واختبار تمرير واستلام من الجري).
- التنطيط اختبار (تنطيط الكرة ٣٠ م في خط مستقيم واختبار تنطيط الكرة لمسافة ٣٠ م جزاجي بالكرة).
- التصويب اختبار (الجري المتعرج مع التنطيط المنتهي بالتصويب).

٥/٢ الدراسة الاستطلاعية:

اجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث في الفترة من ١٣ - ١٦ / ١٠ / ٢٠٢٢ م واستهدفت الدراسة إلى:

- ١/٥/٢ مناسبة الاختبارات وملامتها للبحث.
- ٢/٥/٢ ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

٦/٢ المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

١/٦/٢ صدق الاختبارات البدنية والمهارية:

١/١/٦/٢ حساب الصدق Validity:

تم حساب صدق التمايز عن طريق تطبيق جميع الاختبارات قيد البحث على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٠) لاعبات بمركز شباب أكتوبر ببورسعيد لكرة اليد مواليد (٢٠٠٨) من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية (عينة غير مميزة) وعينة أخرى قوامها ١٠ لاعبات من مواليد (٢٠٠٨) (عينة مميزة) وتم حساب دلالة الفروق، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق الاحصائية بين المجموعة المميزة والغير مميزة البحث لحساب صدق المتغيرات البدنية قيد البحث

$$10 = 2n = 1$$

م	المعالجات الاحصائية الاختبارات البدنية	وحدة القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	مستوي الدلالة
			س ⁻	ع ±	س ⁻	ع ±			
١	الوثب العريض من الثبات (القدرة)	سم	١,٤٧	٠,٥٢	١,٢٨	٠,٦٤	٠,١٨	*٧,٠٢	٠,٠٠
٢	الجري بالظهر والمواجهة	ث	٢٢,٦٦	٠,٦٦	٢٤,٣٩	١,٠٦	١,٧٤	*٤,٤١	٠,٠٠
٣	الجلوس من الرقود	عدد	٤٠,١٠	٠,٩٩	٣٤,٧	١,٠٦	٥,٤٠	*١١,٧٥	٠,٠٠
٤	العدو ٣٠ م	ث	٦,٣٥	٠,٢٩	٦,٧٣	٠,٠٨	٠,٣٩	*٤,١٥	٠,٠٠
٥	ثني الجذع اماما	سم	٥٨	١,٠٥	٥١,٧٠	٠,٤٨	٦,٣٠	*١٧,١٨	٠,٠١
٦	اختبار بارو ٤,٥x٣ م	ث	٧,٦٣	٠,٣٧	٨,٠٩	١,٨٢	٠,٤٦	*٣,٦٠	٠,٠٢

$$2,10 = 0,05$$

يوضح جدول رقم (٤) دلالة الفروق الاحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث جاءت جميع قيم ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ ومستوي الدلالة اقل من ٠,٠٥ لصالح مجموعة المميزين مما يدل على صدق الاختبارات البدنية المستخدمة.

جدول (٥)

دلالة الفروق الاحصائية بين المجموعة المميزة والغير مميزة البحث لحساب صدق المتغيرات المهارية قيد البحث

$$10 = n$$

م	المعالجات الاحصائية الاختبارات المهارية	وحدة القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	مستوي الدلالة
			س ⁻	ع ±	س ⁻	ع ±			
١	تمرير واستلام على حائط ٣٠	عدد	٣٥,٦	١,٠٧	٣٠,٢٠	٠,٩٢	٥,٤٠	*١٢,٠٨	٠,٠٠
٢	تمرير واستلام من الجري	ث	١٦,٢٤	٠,٣٧	١٦,٨٧	٠,٤٠	٠,٦٣	*٣,٦٤	٠,٠٢
٣	تمرير الكرة ٣٠ م في خط مستقيم	ث	٦,٢٤	٠,٣٧	٦,٨٧	٠,٤٠	٠,٦٣	*٣,٦٤	٠,٠٢
٤	تنطيط الكرة لمسافة ٣٠ م زجاجي	ث	٥,٠٦	٠,٤٠	٤,٣٧	٠,٢٠	٠,٧٠	*٤,٦١	٠,٠٠
٥	الجري المتعرج مع التنطيط المنتهي بالتصويب	ث	٦,٧٩	٠,١٤	٧,٠٨	٠,٠٧	٠,٢٨	*٥,٨٦	٠,٠٠

$$2,10 = 0,05$$

يوضح جدول رقم (٥) دلالة الفروق الاحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في الاختبارات المهارية قيد البحث حيث جاءت جميع قيم ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ومستوي الدلالة أقل من ٠,٠٥ لصالح مجموعة المميزين مما يدل على صدق الاختبارات المهارية المستخدمة.

Reliability حساب الثبات ٢/١/٦/٣

تم حساب معامل الثبات للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق -Test Retest على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٠) مبتدئات مرتين وبفارق زمني قدره ثلاثة ايام وتحت نفس ظروف التطبيق الأول جدول (٦) و (٧).

جدول (٦)

معامل الارتباط لحساب ثبات المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

م	المعالجات الاحصائية	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	مستوي الدلالة
			س-	ع ±	س-	ع ±		
١	الوثب العريض من الثبات (القدرة)	سم	١,٢٨	٠,٦٤	١,٢٩	٠,٦٠	*٠,٩٧	٠,٠٠
٢	الجري بالظهر والمواجهة	ث	٢٢,٥٧	٠,٨١	٢٢,٤١	٠,٨٨	*٠,٩٦	٠,٠٠
٣	الجلوس من الرقود	عدد	٣٤,٧٠	١,٠٦	٣٥,٢٠	٠,٩٢	*٠,٦٤	٠,٠٤
٤	العدو ٣٠ م	ث	٦,٧٤	١,٢٥	٦,٧٣	٠,٧٥	*٠,٨٩	٠,٠٠
٥	ثني الجذع اماما	سم	٥١,٧٠	٠,٤٨	٥١,٣٠	١,١٦	*٠,٧٧	٠,٠١
٦	اختبار بارو ٤,٥x٣ م	ث	٨,١٥	٠,٢٧	٨,١٠	٠,١٩	*٠,٧١	٠,٠٢

قيمة "ر" عند مستوي ٠,٠٥

يبين الجدول رقم (٦) قيم معامل ارتباط بروسيون لحساب ثبات المتغيرات حيث يوضح أن قيم معامل الارتباط تراوحت قيمها من (٠,٦٤ : ٠,٩٧) وجميعها دالة عند مستوي ٠,٠٥ قيد البحث، حيث جاءت مستويات الدلالة أقل من ٠,٠٥ مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية.

جدول (٧)

معامل الارتباط لحساب ثبات المتغيرات المهارية قيد البحث

ن = ١٠

م	المعالجات الاحصائية	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	مستوي الدلالة
			س-	ع ±	س-	ع ±		
١	تمرير واستلام على حائط ٣٠ ث	عدد	٣٠,٢٠	٠,٩٢	٣٠,١٠	٠,٨٨	*٠,٦٦	٠,٠٤
٢	تمرير واستلام من الجري	ث	١٦,٨٦	٠,٣٩	١٦,٨٦	٠,٣٩	*٠,٩٩	٠,٠٠
٣	تمرير الكرة ٣٠ م في خط مستقيم	ث	٦,٨٦	٠,٤٠	٦,٨٧	٠,٣٩	*٠,٩٩	٠,٠٠
٤	تنطيط الكرة لمسافة ٣٠ م زجاجي	ث	٤,٣٦	٠,١٩	٤,٤٦	٠,٤٠	*٠,٦٤	٠,٠٤
٥	الجري المتعرج مع التنطيط المنتهي بالتصويب	ث	٧,٢٦	٠,١٩	٧,٢٦	٠,١٩	*٠,٩٩	٠,٠٠

يوضح الجدول رقم (٧) قيم معامل ارتباط بروسون لحساب ثبات المتغيرات المهارية حيث يبين قيم معامل الارتباط تراوحت قيمها من (٠,٩٩:٠,٦٤) وجميعها دالة عند مستوي ٠,٠٥ قيد البحث، حيث جاءت مستويات الدلالة أقل من ٠,٠٥ مما يدل على ثبات المتغيرات المهارية.

٧/٢ تطبيق البحث:

قام الباحثون بتطبيق البحث في الفترة من ٢٠ / ١٠ / ٢٠٢٢ م إلى ٢٢ / ١٠ / ٢٠٢٢ م.

٨/٢ المعالجات الإحصائية:

في ضوء هدف وتساؤلات البحث استخدمت المتغيرات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- اختبارات لمقارنة معاملتين في مجموعات Independent t test
- معامل ارتباط بيرسون، حيث استخدم برنامج Spss لحساب المعاملات الإحصائية

٠/٣ عرض ومناقشة نتائج البحث:

جدول (٨)

مصفوفة الارتباطات البينية للقدرات البدنية المستخدمة في S.A.Q للمبتدئات في كرة اليد تحت ١٤ سنة

م	الوثب العريض من الثبات (القدرة)	الجري بالظهر والمواجهة	الجلوس من الرقود	العدو ٣٠ م	ثني الجذع اماما	اختبار بارو ٤,٥x٣ م
١	الوثب العريض من الثبات (القدرة)					
٢	الجري بالظهر والمواجهة	*٠,٨٨-				
٣	الجلوس من الرقود	*٠,٨٨-	*٠,٩٠			
٤	العدو ٣٠ م	*٠,٩٦	*٠,٩٥-	*٠,٨٩		
٥	ثني الجذع اماما	*٠,٩١-	*٠,٩٥	*٠,٧٩-	*٠,٩٥	
٦	اختبار بارو ٤,٥x٣ م	*٠,٨٥	*٠,٨٩-	*٠,٨٤	*٠,٨٩-	*٠,٩٠

يوضح جدول (٨) قيم معامل الارتباط بين القدرات البدنية الخاصة للمبتدئات برياضة كرة اليد تحت ١٤ سنة المستخدمة في تدريبات S.A.Q حيث يوضح الجدول أن هناك ١٥ معامل ارتباط منهم ٨ معامل ارتباط سالب و ٧ معامل ارتباط موجب وجميعهم دال عند مستوي معنوية ٠,٠٥ حيث تراوحت قيم معامل الارتباط السالب بين (-٠,٧٩ إلى -٠,٩٥) وقيم معامل الارتباط الموجب بين (+٠,٨٤ إلى +٠,٩٦) وجاءت العلاقة العكسية بين القوة المميزة بالسرعة (الوثب العريض من الثبات) وكل من المرونة بقيمة قدرها -٠,٧٩ والمتمثلة في اختبار (ثني الجذع للأمام)، تحمل السرعة (الجري بالظهر والمواجهة) و

التحمل العضلي للبطن (الجلوس من الرقود) بنفس القيمة وقدرها - ٠,٨٨ وكانت بين الرشاقة (اختبار بارو ٤,٥x٣ م) وكل من المرونة والتحمل العضلي للبطن قيمة قدرها - ٠,٨٩ وجاءت اعلي قيم معامل الارتباط العكسي بين السرعة الانتقالية (العدو ٣٠ متر) وكل من التحمل والمرونة بقيمة بلغت - ٠,٩٥، ويبين الجدول أن هناك علاقة طردية بين كل من القوة المميزة بالسرعة وكل من التحمل العضلي للبطن والسرعة الانتقالية والرشاقة وكانت قيمها (٠,٩٠، ٠,٩٠، ٠,٨٩) علي التوالي كما جاءت بين تحمل السرعة (اختبار الجري بالظهر والمواجهة) وكل من السرعة الانتقالية والرشاقة قيم قدرها (٠,٨٥، ٠,٩٦) علي التوالي وكانت بين التحمل العضلي للبطن والمرونة ٠,٩٥ وجاءت بقيمة قدرها ٠,٨٤ بين السرعة الانتقالية والرشاقة. ويرى الباحثون انه تمت الاجابة على تساؤل البحث الاول والذي ينص علي:

(ما طبيعة العلاقة بين القدرات البدنية المستخدمة في تدريبات S.A.Q للمبتدئات في كرة اليد تحت ٤ اسنة)

جدول (٩)

مصفوفة الارتباطات البينية للمهارات الهجومية المستخدمة في كرة اليد للمبتدئات تحت ١٤ سنة

م	المتغيرات المهارية	تمرير واستلام على حائط ٣٠ ث	تمرير واستلام من الجري	تنطيط الكرة ٣٠ م في خط مستقيم	تنطيط الكرة لمسافة ٣٠ م زجاجي	الجري المتعرج مع التنطيط المنتهي بالتصويب
١	تمرير واستلام على حائط ٣٠ ث					
٢	تمرير واستلام من الجري	*٠,٨١-				
٣	تنطيط الكرة ٣٠ م في خط مستقيم	*٠,٨١-	*٠,٩٥			
٤	تنطيط الكرة لمسافة ٣٠ م زجاجي	*٠,٨١-	*٠,٧٧	*٠,٧١		
٥	الجري المتعرج مع التنطيط المنتهي بالتصويب	*٠,٩١-	*٠,٨٠	*٠,٧٩	*٠,٧٣	

يوضح جدول رقم (٩) مصفوفة الارتباطات البينية للمهارات الهجومية المستخدمة في كرة اليد للمبتدئات تحت ٤ اسنة حيث يتبين ان هناك ١٠ معاملات ارتباط بلغ عدد معاملات الارتباط السالبة (٤) و(٦) معامل ارتباط موجب وجاءت جميع معاملات الارتباط دالة معنويا عند مستوي معنوية ٠,٠٥ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط السالبة من (-٠,٨١) الي - ٠,٩١) وجاءت بين مهارة التسليم والاستلام من الثبات (اختبار تمرير واستلام الكره علي حائط ٣٠ ث) وكل من مهارة التسليم والاستلام من الجري (اختبار تمرير واستلام من الجري)، مهارة التسليم والاستلام من المشي (اختبار تمرير الكرة ٣٠ م في خط مستقيم) ومهارة التسليم والاستلام في خط متعرج (تنطيط الكرة لمسافة ٣٠ م زجاجي) قيمة قدرها - ٠,٨١ وجاءت باعلي قيمة قدرها - ٠,٩١ بين مهارة التسليم والاستلام من الثبات (اختبار تمرير واستلام على حائط ٣٠ ث) ومهارة التنطيط والتصويب

للكرة (اختبار الجري المتعرج مع التنطيط المنتهي بالتصويب) وكانت معاملات الارتباط الطردية بين مهارة التمرير والاستلام من الجري (اختبار تمرير واستلام من الجري) وكل من مهارة التمرير والاستلام في خط مستقيم (اختبار تنطيط الكرة ٣٠ م في خط مستقيم)، ومهارة التمرير والاستلام في خط متعرج (اختبار تنطيط الكرة لمسافة ٣٠ م زجاجي)، ومهارة التنطيط والتصويب (اختبار الجري المتعرج مع التنطيط المنتهي بالتصويب) بقيم معامل ارتباط طردية مقدارها (٠,٩٥، ٠,٧٧، ٠,٨٠) علي التوالي وبين مهارة تنطيط في خط مستقيم (تنطيط الكرة ٣٠ م في خط مستقيم) وكل من مهارة التنطيط المتعرج، ومهارة التنطيط والتصويب قيم قدرها (٠,٧١، ٠,٩٧) علي التوالي وجاءت بقيمة قدرها ٠,٧٣ بين مهارة التنطيط الزجاجي، والتنطيط والتصويب.

ويري الباحثون انه تمت الاجابة على تساؤل البحث الاول والذي ينص علي:

(ما طبيعة العلاقة بين القدرات البدنية المستخدمة في تدريبات S.A.Q للمبتدئات في كرة اليد تحت ١٤ سنة)

جدول (١٠)

مصفوفة الارتباطات البينية بين القدرات البدنية والمهارات الهجومية المستخدمة في كرة اليد للمبتدئات تحت

١٢ سنة

م	المتغيرات المهارية	تمرير واستلام	تمرير واستلام من الجري	تنطيط الكرة ٣٠ م في خط مستقيم	تنطيط الكرة لمسافة ٣٠ م زجاجي	الجري المتعرج مع التنطيط المنتهي بالتصويب
١	الوثب العريض من الثبات (القدرة)	*٠,٩٠	*٠,٧٤-	*٠,٧٣-	*٠,٦٦-	*٠,٩٢-
٢	الجري بالظهر والمواجهة	*٠,٨٦-	*٠,٨٦-	*٠,٧٩	*٠,٧٠	*٠,٨٥
٣	الجلوس من الرقود	*٠,٩٥	*٠,٨٣-	*٠,٨٣-	*٠,٨٤-	*٠,٩٣-
٤	العدو ٣٠ م	*٠,٩٤-	*٠,٨٢	*٠,٨٢	*٠,٧٦	*٠,٩٢
٥	ثني الجذع اماما	*٠,٩٤	*٠,٨٥-	*٠,٨٥-	*٠,٨٣-	*٠,٩٣-
٦	اختبار بارو ٤,٥٣ م	*٠,٨٦-	*٠,٨٩	*٠,٨٥	*٠,٨١	*٠,٨١

يوضح جدول رقم (١٠) مصفوفة الارتباطات البينية للمهارات الهجومية المستخدمة في كرة اليد للمبتدئات تحت ١٢ سنة حيث يتبين ان هناك ٣٠ معامل ارتباط بواقع (١٦) معامل ارتباط سالب و (١٤) معامل ارتباط موجب وجاءت جميع معاملات الارتباطات دالة معنويًا عند مستوي معنوية ٠,٠٥ حيث كانت معاملات الارتباط العكسية بين التمرير والاستلام من الثبات (اختبار تمرير واستلام علي حائط ٣٠ م) و وكل من تحمل السرعة (الجري بالظهر والمواجهة) ، السرعة الانتقالية (العدو ٣٠ م) ، الرشاقة (اختبار بارو ٤,٥٣ م) و جاءت بقيم مقدارها علي التوالي (-٠,٨٦ ، -٠,٩٤ ، -٠,٨٦) ، وبين مهارة التمرير والاستلام من الجري (اختبار تمرير واستلام من الجري) وكل من القوة بالسرعة (الوثب العريض من الثبات (تحمل السرعة (اختبار الجري بالظهر والمواجهة) ، التحمل العضلي لعضلات البطن (اختبار الجلوس من الرقود) ،

المرونة (ثني الجذع اماما) بقيم مقدارها (- ٠,٧٤ ، - ٠,٨٦ ، - ٠,٨٣ ، - ٠,٨٥) علي التوالي كما جاءت بين مهارة تنطيط الكرة في خط مستقيم (اختبار تنطيط الكرة ٣٠م في خط مستقيم) ومهارة تنطيط الكرة في خط زجاجي (اختبار تنطيط الكرة لمسافة ٣٠م زجاجي) مهارة تنطيط الكرة والتصويب (اختبار الجري المتعرج مع التنطيط المنتهي بالتصويب) وكل من القوة المميزة بالسرعة (الوثب العريض من الثبات)، التحمل العضلي للبطن (الجلوس من الرقود)، المرونة (ثني الجذع اماما) بقيم مقدارها (- ٠,٧٣ ، - ٠,٨٣ ، - ٠,٨٥)، (- ٠,٦٦ ، - ٠,٨٤ ، - ٠,٨٣)، (- ٠,٩٢ ، - ٠,٩٣ ، - ٠,٩٣) علي التوالي.

وجاءت معاملات الارتباط الطردية بين مهارة التمرير والاستلام من الثبات وكل من القوة المميزة بالسرعة، التحمل العضلي للبطن والمرونة بقيم مقدارها (٠,٩٠ ، ٠,٩٥ ، ٠,٩٤) علي التوالي، وجاءت بين مهارة التمرير والاستلام من الجري (اختبار تمرير واستلام من الجري) وكل من السرعة الانتقالية والرشاقة بقيم بلغ مقدارها (٠,٨٢ ، ٠,٨٩) وبين مهارة تنطيط الكرة في خط مستقيم (اختبار تنطيط الكرة ٣٠م في خط مستقيم) ومهارة تنطيط الكرة في خط زجاجي (اختبار تنطيط الكرة لمسافة ٣٠م زجاجي) مهارة تنطيط الكرة والتصويب (اختبار الجري المتعرج مع التنطيط المنتهي بالتصويب) وكل من تحمل السرعة، السرعة الانتقالية والرشاقة بقيم مقدارها علي التوالي (٠,٧٩ ، ٠,٨٢ ، ٠,٨٥)، (٠,٧٠ ، ٠,٧٦ ، ٠,٨١)، (٠,٨٥ ، ٠,٩٢ ، ٠,٨١).

ويري الباحثون انه تمت الاجابة على تساؤل البحث الاول والذي ينص علي:

(ما طبيعة العلاقة بين القدرات البدنية المستخدمة في تدريبات S.A.Q للمبتدئات في كرة اليد تحت ٤ اسنة)

٠/٤ استنتاجات توصيات البحث:

١/٤ استنتاجات البحث:

من خلال ما تعرضه الجداول ارقام (٨)، (٩)، (١٠) يستنتج الباحثون ما يلي:

١/١/٤ اثبتت نتائج البحث عن وجود علاقة عكسية دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين عنصر القوة المميزة بالسرعة وكل من عناصر تحمل السرعة والمرونة، بين عنصر تحمل السرعة وكل من عناصر التحمل العضلي للبطن والمرونة، وبين التحمل العضلي للبطن وكل من السرعة الانتقالية والرشاقة، وبين المرونة وكل من السرعة الانتقالية والرشاقة، القدرات البدنية المستخدمة في تدريبات S.A.Q للمبتدئات في كرة اليد تحت ٤ اسنة.

٢/١/٤ هناك علاقة طردية دالة عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين عنصر القوة المميزة بالسرعة وكل من التحمل العضلي للبطن، السرعة الانتقالية والرشاقة، وبين عنصر تحمل السرعة وكل من السرعة الانتقالية والرشاقة، بين عنصر التحمل العضلي للبطن والمرونة، وبين السرعة الانتقالية والرشاقة القدرات البدنية المستخدمة في تدريبات S.A.Q للمبتدئات في كرة اليد تحت ٤ اسنة.

٣/١/٤ اثبتت نتائج البحث عن وجود علاقة عكسية دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين مهارة تمرير واستلام الكرة من الثبات وكل من مهارات تمرير واستلام الكرة من الجري ومهارة تنطيط الكرة في خط زجاجي وتنطيط الكرة من الجري المتعرج المنتهي بالتصويب، المهارات الهجومية المستخدمة للمبتدئات في كرة اليد تحت ٤ اسنة.

٤/١/٤ وجود علاقة طردية دالة عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين مهارة تمرير واستلام الكرة من الجري وكل من مهارات تنطيط الكرة لمسافة في شكل زجزاجي ومهارة تنطيط الكرة من الجري المتعرج المنتهي بالتصويب، وبين مهارة تنطيط الكرة في خط مستقيم وكل من مهارات تنطيط الكرة لمسافة في شكل زجزاجي وتنطيط الكرة من الجري المتعرج المنتهي بالتصويب، وبين مهارة تنطيط الكرة لمسافة في شكل زجزاجي ومهارة تنطيط الكرة من الجري المتعرج المنتهي بالتصويب، المهارات الهجومية المستخدمة للمبتدئات في كرة اليد تحت ٤ اسنة.

٥/١/٤ اثبتت نتائج البحث عن وجود علاقة عكسية دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القدرات البدنية والمهارات الهجومية للمبتدئات في كرة اليد تحت ٤ اسنة وجاءت بين مهارة تمرير واستلام الكرة من الثبات وبين كل من عناصر تحمل السرعة والسرعة الانتقالية والرشاقة، وبين مهارة تمرير واستلام الكرة من الجري وكل من عناصر القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل العضلي للبطن والمرونة وبين كل من مهارات (تنطيط الكرة في خط مستقيم، تنطيط الكرة لمسافة في شكل زجزاجي وتنطيط الكرة من الجري المتعرج المنتهي بالتصويب) وكل من عناصر (القوة المميزة بالسرعة، التحمل العضلي للبطن والمرونة).

٦/١/٤ اسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة طردية دالة عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين مهارة تمرير واستلام الكرة من الثبات وكل من عناصر القوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلي للبطن والمرونة، وبين مهارة تمرير واستلام الكرة من الجري وكل من عناصر السرعة الانتقالية والرشاقة، وبين كل من مهارات (تنطيط الكرة في خط مستقيم، تنطيط الكرة لمسافة في شكل زجزاجي وتنطيط الكرة من الجري المتعرج المنتهي بالتصويب) وعناصر (تحمل السرعة، السرعة الانتقالية والرشاقة).

٢/٤ التوصيات:

في حدود عينة ونتائج البحث التي توصل اليها يوصي الباحثون بما يلي:

١/٢/٥ التركيز على التدريبات النوعية التي تعمل على الارتقاء بكل من عناصر القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية والتحمل العضلي والرشاقة لما لهما من تأثير ايجابي وفعال للارتقاء بالمهارات الهجومية في كرة اليد مهارات التمرير والاستلام سواء من الثبات او الجري ومهارة تنطيط الكرة والتصويب.

٢/٢/٥ التنوع في استخدام الاختبارات البدنية والمهارية التي تقيس العناصر البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بلاعبات كرة اليد والتي تتناسب مع المراحل السنية.

المراجع:

أبو زيد، عماد الدين (٢٠٠٠): *التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الألعاب الجماعية*، منشأة المعارف، الاسكندرية.

Abu Zaid, Emad El-Din (٢٠٠٠): *"Planning and the Scientific Basis for Building and Preparing the Team in Team Games"*, Al-Maarif Facility, Alexandria.

أحمد، أشرف & عزت، خالد (٢٠١٧): *"تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري للاعبي كرة اليد"*، المؤتمر العلمي الدولي الثالث "الرياضة والتنمية المستدامة"، ١٧-١٩ أكتوبر العين السخنة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

Ahmed, Ashraf & Ezzat, Khaled (٢٠١٧): *"The effect of a training program using saky exercises on improving some physical abilities and the level of skill performance for handball players"*, The Third International Scientific Conference", Sports and Sustainable Development", October ١٧-١٩, Ain Sukhna, Faculty of Education Sports for boys, Helwan University.

أحمد، أشرف & عزت، خالد (٢٠١٧): *"تأثير برنامج تدريبي تدريبات التعلق والاحبال المطاطية على بعض القدرات الحركية ومستوي الاداء المهاري الهجومي للاعبي كرة اليد"*، المؤتمر العلمي الدولي الثالث "الرياضة والتنمية المستدامة"، ١٧-١٩ أكتوبر العين السخنة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

Ahmed, Ashraf & Ezzat, Khaled (٢٠١٧): *"The effect of a training program for hanging exercises and rubber ropes on some motor abilities and the level of offensive skill performance for handball players"*, The Third International Scientific Conference "Sports and Sustainable Development", October ١٧-١٩, Ain Sukhna, College Physical education for boys, Helwan University.

السماك، محمد & بو عباس محمد (٢٠١٩): *"تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية للاعبي كرة اليد"*، المجلة العلمية للتربية الرياضية وعلوم الرياضة، العدد ٨٥ الجزء ٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

Al-Sammak, Mohamed & Bou Abbas Mohamed (٢٠١٩): *"The effect of using functional strength training on some physical variables for handball players"*, The Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences, Issue ٨٥, Part ٢, Faculty of Physical Education for Boys, Helwan University.

بدوي، دعاء (٢٠١٨): *"تأثير برنامج تدريبي باستخدام (Gliding Discs) على بعض القدرات البدنية الخاصة والاداءات المهارية للاعبات كرة اليد"*، مجلة علوم الرياضة، المجلد ٣١، الجزء الرابع عشر، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

Badawy, Doaa (٢٠١٨): *"The Effect of a Training Program Using (Gliding Discs) on Some Special Physical Abilities and Skillful Performances of Handball Players"*, Journal of Sports Sciences, Volume ٣١, Part Fourteen, Faculty of Physical Education, Minia University.

بدوي، دعاء (٢٠١٩): "برنامج تدريبي باستخدام التوازن الديناميكي وتأثيره على بعض القدرات البدنية وفاعلية الاداء الهجومي والدفاع لدى ناشئات كرة اليد"، مجلة علوم الرياضة، المجلد ٣٢، الجزء العاشر، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

Badawy, Doaa (٢٠١٩): "A training program using dynamic balance and its impact on some physical abilities and the effectiveness of offensive and defensive performance of handball juniors", Journal of Sports Sciences, Volume ٣٢, Part Ten, Faculty of Physical Education, Minia University.

بدوي، دعاء (٢٠٢٠): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات "Rubber Ropes" على تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية للاعبين كرة اليد"، مجلة بحوث التربية عدد اكتوبر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

Badawy, Doaa (٢٠٢٠): "The effect of a training program using "Rubber Ropes" exercises on developing muscular strength and some offensive skills for handball players", Education Research Journal, October issue, Faculty of Physical Education for Boys, Zagazig University.

حمودة، خالد (٢٠٠٨): "الهجوم والدفاع في كرة اليد"، دار المعارف، ط ١، القاهرة.

Hammouda, Khaled (٢٠٠٨): "Attack and Defense in Handball", Dar Al-Maarif, 1st edition, Cairo.

حنفي، سماح (٢٠١٨): "تأثير تدريبات البيلاتس على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والكفاءة الفسيولوجية في كرة اليد"، المجلة العلمية للتربية الرياضية وعلوم الرياضة، العدد ٨٤، الجزء ٣، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

Hanafi, Samah (٢٠١٨): "The Effect of Pilates Training on Some Specific Physical Variables and Physiological Efficiency in Handball", Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences, Issue ٨٤, Part ٣, Faculty of Physical Education for Boys, Helwan University.

درويش، زكي (٢٠٠٨) "التدريب البليومتري، تطويره، مفهومه - استخدامه مع الناشئين"، دار الفكر العربي، القاهرة.

Darwish, Zaki (٢٠٠٨) "Plyometric training, its development, its concept - its use with young people", Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

سعيد، ندي (٢٠١٢): "علاقة بعض مكونات الدم المناعية بالسرعة الانتقالية لدى لاعبات كرة اليد بحث وصفي علي لاعبات كرة اليد"، مجلة علوم الرياضة، العدد ١١، كلية التربية الرياضية للبنات، العراق.

Saeed, Nada (٢٠١٢): "The relationship of some immune blood components to the transitional speed of handball players, descriptive research on handball players", Journal of Sports Sciences, Issue ١١, College of Physical Education for Girls, Iraq.

عبد الدايم، محمد & حسنين، محمد (٢٠٠٠): "الحديث في كرة السلة، الاسس العلمية والتطبيقية، تعليم، قياس، انتقاء، قانون"، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.

Abdel Dayem, Mohamed & Hassanein, Mohamed (٢٠٠٠): “Hadith in Basketball, Scientific and Applied Foundations, Education, Measurement, Selection, Law”, ٢nd Edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

عزت، خالد (٢٠٢٢): "تأثير التدريب المتباين بالأسلوب الفرنسي على بعض المتغيرات البدنية وسرعة التصويب بالوثب على كرة اليد"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة"، العدد ٦٦: كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.

Ezzat, Khaled (٢٠٢٢): “The effect of contrasting training in the French style on some physical variables and shooting speed by jumping in handball”, The Scientific Journal of Physical Education and Sports, Issue ٦٦: Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University.