

تأثير برنامج تدريبات التسميلات العصبية المنعكسة على بعض القدرات البدنية والمستوى المهاري لحراس مرمى كرة اليد

د/ أحمد فتحي عبد الحفيظ حافظ

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية والالعاب المضرب كلية علوم الرياضة جامعة بني سويف

مقدمة ومشكلة البحث :

يعتمد التدريب الرياضي الحديث اعتمادا اساسيا على العلوم الاخرى لايجاد السبل والطرائق التي تمكن الرياضي والفريق من تحقيق الانجازات الرياضية الكبيرة والوصول الى اعلى مستوى ممكن للاعب قبل المنافسات ومن هذه العلوم استخدام فسيولوجيا الرياضة لتطوير مستوى اللاعبين ومعرفة تأثير التحميل الخارجي بالتدريبات المتنوعة ومدى تأثيرها على الاجهزة الحيوية داخل اللاعب ويتم ذلك عن طريق تدريب مقنن والذي يظهر اللاعب بمستوى عالي.

ويذكر "مفتي إبراهيم" (٢٠٠١) أن التدريب الرياضي خطي خطوات واسعة للتوسع في استخدام العلوم الأخرى والمرتبطة التي تؤثر في عمليات التطوير، وتدعم الكثير من مبادئه واستحدثت الكثير من قواعده، ونتيجة لذلك حدث تطور غير مسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا، فكان من الضروري أن تواكب المراجع والمؤلفات هذا التطور الهائل في المعلومات الخاصة.(٢٨ :

(٥

ويشير " خالد حموده وجمال سالم " (٢٠٠٨ م) أن كل لاعب يتخذ مكانا خاصا يطلق عليه المركز مما يؤثر بشكل مباشر على الأدوار الخططية المختلفة لكل مركز .

لذلك يجب أن يتقن جميع اللاعبين المهاجمين الواجبات الخططية لكل المراكز بجانب واجبات مراكزهم التخصصية التي يشغلونها ، لأن تغاير مواقف المنافسة تتيح لهم أن يتواجدوا في مواقعهم الهجومية في مراكز مخالفة لمراكزهم ومطلوب منهم التصرف فيها بسرعة ولن يكون تصرفهم هذا فعالا إلا إذا كانوا ملمين بواجبات المراكز المتواجدين فيها . (٢٩ : ٢٥١)

يذكر " فتحي أحمد " (٢٠١٠ م) أن حارس المرمى هو اللاعب الذي يشغل المركز الأكثر حساسية في الملعب ، وعلى مدى إتقانه لمهامه يتوقف إلى حد كبير انتصار الفريق أو هزيمته لهذا فإن تدريب أو إعداد حارس المرمى يتطلب اهتماما خاصا نظرا

للدور الكبير الذى يقوم به ، فهو يستطيع توجيه لاعبيه لفريقه وينبهم إلى الثغرات التى قد تحدث فى خطوط الدفاع لكونه يستطيع مراقبة والنظر إلى الجميع ومراقبة الملعب بأكمله نظرا للمركز الذى يقف فيه فى المؤخرة أى خلف فريقه وفى مواجهة الفريق المنافس.

ويضيف أيضا أن حارس المرمى يجب أن يتمتع بالمقدرة على الخداع ، بحيث يوهم المهاجم بتغطية جزء معين من المرمى لاغرائه بالتصويب إلى الجزء الآخر فيقوم بالصد بسهولة وتصميم ، وعليه أن يقدر الظروف المناسبة عندما يقرر الخروج من منطقة المرمى ، خاصة عند إنفراده بمهاجم قرب منطقة المرمى فكثيرا ما يمنع التصرف الحسن من حارس المرمى تسجيل هدف محقق . (١٦ : ٦٣ ، ٦٤)

ويذكر " جلال سالم" (٢٠٠٢م) أن حارس المرمى يلعب دورا أساسيا فى المباراة إذ أن أداءه يضع تأمين وثقة فى أداء الفريق وعموما يمكن القول بأن الفريق ممكن أن يفوز بالمباراة بأداء جيد من الحارس لكن كل مجهود الفريق يفقد لو كان أداءه ضعيف ، وبالرغم من أن السمات البدنية هى الحالات الأساسية للأجواز إلا أن البناء الجيد لاساسيات الحارس الدفاعية أيضا هامة ، فكلما زادت عدد أساليب الدفاع التى يعرفها الحارس ، كلما زادت الفرصة للأختيار ومن ثم تبعا لقدراته يمكن أن يطور من نمطه فى الصد الخارجى . (٨ : ٤٣٧)

ويرى طلحة حسام الدين واخرون (١٩٩٧) ان عمل تركيبة من التمرينات الثابتة والتمرينات المتحركة فى المرونة وبناء على ذلك لابد ان تحظى البرامج الموجهة للاطالة العضلية باهمية خاصة وذلك عن طريق تحديد افضل الطرق لزيادة المدى الحركي للمفاصل فى المهارة المختارة (٢٦٠:١٢)

ويرى جورج فورنر وبور بيرنر ونانسي لوب Gorg Fornr · Bwor Prenerz, Nanse

Pop (٢٠٠٠) الى ان التسهيلات العصبية المنعكسة. هي سلسلة من الانقباضات والارتخاءات فى مجموعة من العضلات وان فكرته تعتمد على الشد ثم الانقباض الذى يحدث للعضلة وهو انقباض ايزومتري لمدة ١٥ ث على الاقل ثم ارتخاء وبعد ذلك التعمق فى الشد و ان انقباض العضلة اثناء الشد سوف يؤدي الى اطالتها وبالتالي تكون مقاومتها للاصابة اكبر وقد اشتقت من هذه الطريقة عدة طرق مختلفة من هذا التكنيك. وذلك للاستفادة من هذه الطريقة فى تنمية المرونة والاطالة العضلية.(٢١١:٣٢)

ويشير براد ابلتون **Brad Appleton** (١٩٩٦) الى انه تم تطوير تقسيم المرونة الى طرق واساليب مختلفة لزيادة المدى الحركي عن طريق الاطالة العضلية وفقا لتقسيمات الاطالة الثابتة والمتحركة والاطالة البالستيكية والاطالة الايزومترية واطالة التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية المنعكسة (٢١:٣٣)

ويرى ميشيل التتر **Michael Alter** (١٩٩٦) ان هناك ميكانيزمات عصبية ومنها مستقبلات الحسية ولهذه المستقبلات خصائص مميزة :

- التسهيل
- الاشعاعية
- الانعكاسات العصبية
- المقاومة
- الحسي المتتالي
- المنع والكبح (١٨٠:٣٤)

وينتق كل من **moffaard, bmdtrain** (١٩٨١ م) وطلحة حسام الدين ومصطفى كمال احمد و وفاء صلاح و سعيد عبدالرشيد (١٩٩٧م). بان هناك تقسيم لطرق التسهيلات العصبية المنعكسة وتتمثل في التالي:

- طريقة تكرار الانقباض
- طريقة الانقباض المتبادل البطيء
- طريقة الانقباض المتبادل البطيء والتثبيت-استرخاء
- طريقة الانقباض - والارتخاء
- طريقة التثبيت والارتخاء
- طريقة استخدام الايقاع
- طريقة التثبيت بالايقاع.
- طريقة الانقباض المتبادل للعضلات المحركة
- طريقة الانقباض- الاسترخاء - الانقباض للعضلات المحركة

(٢٦:٣٥) (١٨٦:٣٤)

وتشير نتائج دراسة محسن احمد (٢٠١٨) (٢٤) ان استخدام بعض اساليب المستقبلات الحسية المنعكسة يؤدي الى تحسن ايجابي في مستوى الاداء المهاري.

وتشير نتائج دراسة محمد اكرم (٢٠١٨) (٢٥) ان استخدام بعض الطرق وبعض التدريبات للمستقبلات الحسية المنعكسة وبرامجها التدريبية يؤدي الى تحسن مستوى الاداء المهاري. ومن خلال ما سبق يرى الباحث ان الوصول الى افضل اداء حركي مثالي لحارس المرمى يعتمد على ما يمتلكه الحارس من صفات بدنية خاصة والتي تمكنه من استغلالها بكفاءة خلال الاداء الحركي وهذا ما يمكنه من اداء المهارات بالشكل المطلوب وبحسب عناصر اللياقة البدنية وفق الاهمية النسبية، تعد القدرة العضلية والمرونة والرشاقة والتوافق على رأس الترتيب، وان كانت المرونة هي المحدد الاعلى تأثيرا في انجاح حارس المرمى في مرحلة تصديه للكرات حيث تحتاج هذه المهارات الى مرونة وانسيابية لجميع العضلات العاملة في الاداء لتمكن الجسم من تحقيق الهدف من هذه المهارات ، وايضا الاستغلال الامثل لما اكتسبه الجسم من قدرة عضلية خلال مرحلة التصدي للكرات والتي تعتمد معظم مهارات حارس المرمى على الوثب لعمل صد بكامل الجسم في الهواء عن طريق الوثب وتغيير اتجاهات الجسم في الهواء وفي الارض ورشاقة مرتبطة بالقدرة والمرونة والتوافق بين القدمين والزرعين فقد شهدت السنوات الاخيرة تطورا في مجال تدريب المرونة وذلك عن طريق المزج بين بعض اساليب وطرق التسهيلات العصبية المنعكسة وفقا لمتطلبات ونوع النشاط وقد يكون هذا هو الاسلوب الامثل للاستفادة من المميزات ونقادي العيوب في البرامج الاخرى والتي تغفل عن الاهتمام بالصفات البدنية وخاصة المرونة وهذا ما دعا الباحث الى تطبيق اسلوب جديد وهو برنامج تدريبات التسهيلات العصبية واثرها على بعض القدرات البدنية والمستوى المهاري لحراس مرمى كرة اليد .

هدف البحث :

يهدف البحث الي اعداد برنامج تدريبات التسهيلات العصبية المنعكسة ومعرفة تأثيره على :

- بعض القدرات البدنية لحراس مرمى كرة اليد (قيد البحث)
- المستوى المهاري لحراس مرمى كرة اليد (قيد البحث)

فروض البحث:

- ١- توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لأفراد العينة قيد البحث في مستوى القدرات البدنية لحراس مرمى كرة اليد في اتجاه متوسطات القياسات البعدية.
- ٢- توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لأفراد العينة قيد البحث في المستوى المهاري لحراس مرمى كرة اليد في اتجاه متوسطات القياسات البعدية.

المصطلحات الواردة في البحث:

(التسهيلات العصبية المنعكسة) :

تعني المستقبلات الحسية او التسهيلات الحسية التي توفر المعلومات عن الاوضاع والحركات التي تصدر من الجسم الى المخ، وتسهيل الحركة وتحسين عمل ما يسمى بالعضلة العصبية التي تهتم بالعضلات والاعصاب وهي عملية تستهدف تخفيض للافعال العصبية المنعكسة وبالتالي ترفع من قابلية العضلات للاطالة وتعمل على تثبيت نشاط المستقبلات الحسية في العضلة المطلوب مطها لتقليل عمليات الافعال المنعكسة المقاومة لعملية مط العضلة وبذلك تعمل على زيادة المدى الحركي (٦٦:١٥)(٨٩:١٤)(٦٣:١٠). ي.

إجراءات البحث :

أولاً :- منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة ، وذلك بإتباع القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة اليد قيد البحث نظراً لملاءمته لطبيعة البحث.

ثانياً :- مجتمع وعينة البحث :

إشتمل مجتمع البحث على حراس مرمى كرة اليد المسجلين بدوري الدرجة الأولى بشمال الصعيد لكرة اليد موسم (٢٠٢٣/٢٠٢٤م) موسم (٢٠٢٣/٢٠٢٤م) ، وتم إختيار عينة البحث ، من بين حراس مرمى كرة اليد بمحافظة المنيا بدوري الدرجة الأولى ، وعددهم (١٢) حراس مرمى ، تم تصنيفهم على النحو التالي ، العينة الأساسية (٤) حراس مرمى يمثلون عينة البحث التجريبية التي سوف يطبق عليها برنامج تدريبات التسهيلات العصبية المنعكسة ، كما بلغ عدد العينة الإستطلاعية (٨) من حراس المرمى تم تقسيمهم إلى مجموعتين مميزة وغير مميزة كل منهما (٤) حراس لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث ، وهم من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، والجدول التالي يوضح توصيف مجتمع البحث .

شروط إختيار العينة:

- ١- توافر العينة .
- ٢- انتظام العينة في التدريب.
- ٣- سهولة التعامل مع العينة.
- ٤- موافقة المدرب وإدارة النادي.

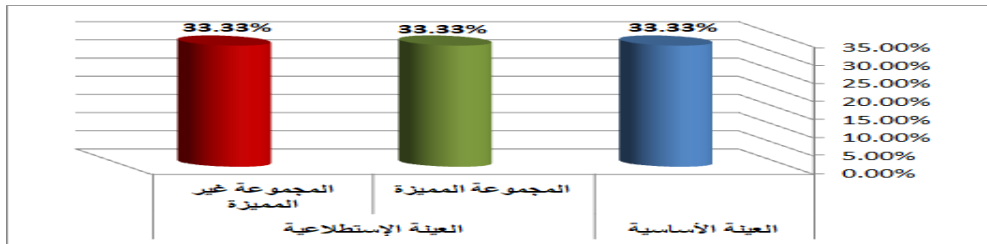
اعتدالية توزيع عينة البحث:

جدول (١)

النسب المئوية لتوصيف مجتمع وعينة البحث
الأساسية والإستطلاعية

العينة الاستطلاعية				العينة الأساسية	
مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة			
%	عدد	%	عدد	%	عدد
٣٣.٣٣%	٤ حراس مرمى	٣٣.٣٣%	٤ حراس مرمى	٣٣.٣٣%	٤ حراس مرمى
إجمالي (١٢) حارس مرمى					

يتضح من جدول (١) توصيف عينة البحث الأساسية والإستطلاعية حيث بلغت النسبة المئوية للعينة الأساسية للبحث (٣٣.٣٣%) ، كما بلغت النسبة المئوية لإجمالي العينة الإستطلاعية للبحث (٦٦.٦٦%) ، والتي تم تقسيمها لمجموعتين مميزة وغير مميزة ويتضح في الشكل التالي.



شكل (١)

النسب المئوية لتوصيف عينة البحث الأساسية والإستطلاعية

جدول (٢)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في بعض متغيرات النمو

والعمر التدريبي قيد البحث

ن=١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	عام	٢٨.٣٧	٢٩.٠٠	٣.٤٥	-٠.٥٤٨
	سم	١٨٤.٢٥	١٨٤.٠٠	٢.٠٥	٠.٣٦٥٩
	كجم	٧٩.٦٢	٨٠.٠٠	٣.٤٨	-٠.٣٢٨
العمر التدريبي	عام	١١.٥٤	١١.٠٠	٢.٧٩	-٠.٢٢

يتضح من جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري في بعض متغيرات معدلات النمو والعمر التدريبي قيد البحث ، حيث تراوحت معاملات الالتواء لدى عينة البحث ما بين (-٣،٣+) وبذلك فهي تقع داخل المنحنى الإعتدالي أى أن العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً ، وتخلو من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية ، مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في بعض متغيرات النمو (العمر ، الطول ، الوزن) والعمر التدريبي قيد البحث.

جدول (٣)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في نتائج إختبارات
بعض المتغيرات البدنية المختارة قيد البحث

ن=١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوثب العمودى سارجنت (القدرة العضلية)	سم	٣٠.١٠	٣٠.٠	٣.٥٥	٠.٠٨٤٥
ميل الجذع جانباً (المرونة)	سم	٣٥.٤٤	٣٦.٠٠	٢.٧٩	-٠.٦٠٢
ثني الجذع للأمام من جلوس الموانع (المرونة)	سم	١١.٨٧	١١.٠٠	٤.٥٥	٠.٥٧٣٦
توافق العين والذراعين (التوافق)	درجة	١٤.٩٨	١٥.٠	١.٦٢	-٠.٠٣٧
سرعة الخطو الجانبي (الرشاقة)	ثانية	٢٦.٩٥	٢٦.٠	٢.٠٦	١.٣٨٣٥

يتضح من جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري في نتائج إختبارات بعض المتغيرات البدنية المختارة قيد البحث ، حيث تراوحت معاملات الالتواء لدى عينة البحث ما بين (-٣،٣+) وبذلك فهي تقع داخل المنحنى الإعتدالي أى أن العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً ، وتخلو من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية ، مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في المتغيرات البدنية المختارة قيد البحث.

جدول (٤)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في نتائج الإختبارات
المهارية المختارة لحراس المرمى قيد البحث

ن=١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوثب بالمواجهة والدفاع واللف	عدد	٢٧.٩٥	٢٨.٠	١.٦٧	-٠.٠٠٩
الدفاع بالقدم على كرة مثبتة بالقائم	عدد	٤٧.٦٢	٤٨.٠	٢.٠٦	-٠.٥٥٣
الدفاع بالذراع والقدم للزاوية السفلى	عدد	١٧.٦٢	١٨.٠	١.٠٦	-١.٠٧٥

يتضح من جدول (٤) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري في نتائج الإختبارات المهارية المختارة لحراس المرمى في رياضة كرة اليد قيد البحث ، حيث تراوحت معاملات الالتواء لدى عينة البحث ما بين (-٣،٣+) وبذلك فهي تقع داخل المنحنى الإعتدالي أى أن العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً ، وتخلو من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية ، مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في الإختبارات المهارية لحراس المرمى المختارة في رياضة كرة اليد قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

استند الباحث على عدة أدوات ووسائل لجمع البيانات وهي كما يلي:

قام الباحث بالمشح المرجعي من خلال الاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة وكذلك الدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث للاستفادة من تلك المراجع والدراسات عند تصميم البرنامج التدريبي وتحديد أهم المتغيرات البدنية والمهارية واختيار التدريبات المناسبة وكذلك الاختبارات المناسبة لقياس المتغيرات المحددة .

١- الاستمارات والمقابلة الشخصية :

قام الباحث بتصميم عدد من الاستمارات (استمارات تسجيل البيانات-استمارات القبلى والبعدى) وتم عرض استمارات الاستطلاع من خلال المقابلة الشخصية وذلك بهدف تحقيق الآتي:

٢- الادوات والاجهزة المستخدمة:

١- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر ٨- مقاعد سويدية

٢- ميزان الكتروني لقياس الوزن بالكيلو جرام ٩- أقماع

- ٣- ملعب كرة يد قانوني
- ٤- مرمى كرة يد
- ٥- ساعة إيقاف لتسجيل الزمن
- ٦- صفاره
- ٧- كرات يد
- ٣- الأختبارات المستخدمة

الاستمارات :

- إستمارة تسجيل بيانات اللاعبين قيد البحث ملحق رقم (١) .
 - إستمارة تسجيل نتائج القياسات القبليّة، البعدية الخاصة بالقدرة العضلية . ملحق رقم (٢)
 - إستمارة تسجيل نتائج قياسات المستوى المهاري ملحق رقم (٢)
 - الاختبارات البدنية والمهارية ملحق رقم (٣)
 - وحدات البرنامج التدريبي المقترح ملحق رقم (٤) .
- القياسات:
- القياسات الأنثروبومترية (قياس الطول، قياس طول الاطراف، قياس الوزن) .
 - قياس المستوى المهاري .

الاختبارات البدنية المستخدمة :

- الوثب العمودي سارجنت (القدرة العضلية)
- ميل الجذع جانبا (المرونة)
- ثنى الجذع للأمام من وضع جلوس الموانع (مرونة)
- اختبار توافق العين والذراعين (توافق)
- قياس سرعة الخطو الجانبي (الرشاقة)

الاختبارات المهارية المستخدمة :

- الوثب بالمواجهة والدفاع واللف (رشاقة - تحمل أداء)
- الدفاع بالقدم على كرة مثبتة فى القائم (قياس توافق ومرونة وتحمل عضلات الرجلين)
- الدفاع بالذراع والقدم للزاوية السفلى (قياس المرونة والرشاقة والتوافق)

الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في تنفيذ الخطوات الأساسية للبرنامج، قام الباحث بعمل (المسح المرجعي) للتأكد من اختيار الاختبارات البدنية و المهارية وبرنامج تدريبات التسهيلات العصبية المنعكسة للتأكد من صدق وثبات الاختبارات للعينة قيد البحث حيث وقع اختيار الباحث على مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية في مجال كرة اليد لكل من صبحي حسانين" (٢٠٠٤م) (٢٣) ، "محمد علاوى ومحمد نصرالدين" (٢٠٠١م) (٢١) ، " كمال عبد الحميد ، صبحي حسانين" (٢٠٠١م) (٢٠) ، "كمال درويش وقدرى مرسى وعماد عباس" (٢٠٠٢م) (١٧) وتم استخدام هذه الاختبارات في دراسات سابقة لكل من مودة مجدى (٢٠١٦م) (٣١) ، محمد رياض (٢٠١٩م) (٢٧) ، توفيق ابراهيم (٢٠٠٧م) (٧) والتي أشارت جميعها الى أن هذه الاختبارات لها معامل صدق وثبات عاليين تتراوح ما بين (٦٨.٢٣ - ٩٥.٤١) مما دعا الباحث للاعتماد على نتائج المعاملات العلمية لهذه الاختبارات تم تطبيقها على نفس المرحلة السنوية .

- حيث قام بعمل عدد (٢) دراسة إستطلاعية وكانت الدراسة الأولى للتأكد من الاختبارات البدنية ، والدراسة إستطلاعية الثانية للتأكد من الاختبارات المهارية لحراس مرمى كرة اليد للتأكد من صدق وثبات الاختبارات عينة البحث

المعاملات العلمية للاختبار البدنية والمهارية قيد البحث :-

صدق الإختبار : Validity

قام الباحث صدق التمايز بين مجموعتين (مجموعة مميزة ، مجموعة غير مميزة) من العينة الإستطلاعية والتي هي من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وذلك للتأكد من المعاملات العلمية للاختبار البدنية والمهارية لحراس المرمى في رياضة كرة اليد قيد البحث ، اعتماداً على أحد المعاملات الإحصائية اللابارامترية "Nonparametric" وهو إختبار "مانوتني" Mann-Whitney U test ، كما يتضح من الجدول التالي .

جدول رقم (٥)

دلالة للفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الإختبارات البدنية
والمهارية لحراس المرمى برياضة كرة اليد قيد البحث

ن=٨

P Value	قيمة U	مجموعة غير مميزة		مجموعة المميزة		وحدة القياس	إختبار
		٢ع	٢م	١ع	١م		
٠.٠٠	*١.٢	٢.٤٩	٢٧.٣٩	٢.٩٥	٣٥.٦٢	سم	الوثب العمودي سارجنت
٠.٠٠	*١.١	١.٥٢	٣٠.٧٢	١.٦٢	٣٧.٢٦	سم	ميل الجذع جانباً
٠.٠٠	*٠.٧	١.٩٥	٨.٣٢	٢.١٧	١٥.٦٢	سم	ثني الجذع للأمام من جلوس
٠.٠٠	*١.٣	٢.٤٧	١٠.٩٩	٢.٠٨	١٧.٤٥	درجة	توافق العين والذراعين
٠.٠١	*١.٥	١.٥٣	٣٠.٨٤	١.٧٤	٢٢.٣٦	ثانية	سرعة الخطو الجانبي
٠.٠٠	*١.٦	١.٨٤	٢٥.٣٦	١.٩٩	٣١.٣٦	عدد	الوثب بالمواجهة والدفاع واللف
٠.٠٠	*٠.٨	٢.١٧	٤٥.٦٨	٢.١٦	٥٠.٦٦	عدد	الدفاع بالقدم على كرة مثبتة بالقائم
٠.٠٠	*٠.٧	١.٣٣	١٥.٦٢	١.٩٥	٢٠.٤١	عدد	الدفاع بالذراع والقدم للزاوية السفلى

قيمة (U) لدلالة الطرفين عند مستوي (٠.٠٥) = ٣

يتضح من جدول (٥) وبتطبيق اختبار "Mann-Whitney" " لحساب دلالة الفروق بين (المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة) للإختبارات أن قيمة (P Value) أقل من (٠.٠٥) مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق معنوية بين مستوى المجموعتين (المميزة والغير مميزة) في الإختبارات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة اليد قيد البحث وذلك يؤكد على توافر عامل الصدق.

ثبات الإختبار Reliability :

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للإختبارات البدنية والمهارية لحراس المرمى في كرة اليد قيد البحث عن طريق تطبيقها على العينة الإستطلاعية ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى بعد أسبوع كفاصل زمني بين التطبيقين ، ومن ثم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين التطبيقين (الأول والثاني) ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق والتطبيق الثاني في الإختبارات
البدنية والمهارية لناشئي كرة اليد قيد البحث

ن=٨

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	إختبار
	٢٤	٢٦	١٤	١٦		
*٠.٨٧	٢.٨٤	٣١.٧٩	٢.٧٢	٣١.٥١	سم	الوثب العمودي سارجنت
*٠.٨٦	١.٦٢	٣٤.١٢	١.٥٧	٣٣.٩٩	سم	ميل الجذع جانباً
*٠.٩٤	٢.١٨	١٢.٠٣	٢.٠٦	١١.٩٧	سم	ثني الجذع للأمام من جلوس
*٠.٨٩	٢.٢٥	١٤.١١	٢.٢٧٥	١٤.٢٢	درجة	توافق العين والذراعين
*٠.٧٩	١.٣٥	٢٥.٩٥	١.٦٣٥	٢٦.٦	ثانية	سرعة الخطو الجانبي
*٠.٨٧	١.٢٥	٢٨.٤١	١.٩١٥	٢٨.٣٦	عدد	الوثب بالمواجهة والدفاع واللف
*٠.٩٥	٢.١٥	٤٨.٢٢	٢.١٦٥	٤٨.١٧	عدد	الدفاع بالقدم على كرة مثبته بالقائم
*٠.٩٦	١.٦٢	١٨.١٧	١.٦٤	١٨.٠٢	عدد	الدفاع بالذراع والقدم للزاوية السفلى

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية (٦) = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٦) انه يوجد إرتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في نتائج الإختبارات البدنية والمهارية لحراس المرمى في كرة اليد قيد البحث ، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، مما يعطي دلالة ويؤكد على ثبات نتائج الإختبارات البدنية والمهارية لحراس المرمى قيد البحث .

الخطوات التطبيقية للبحث:

إجراء الدراسة الأستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية على عينة قوامها (٨) حراس مرمى من نفس المرحلة العمرية ومن داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من ١/٥ /٢٠٢٣ الى ١٥ /٥ /٢٠٢٣ للوصول الي أفضل الاجراءات التي يمكن أن تحقق أفضل تنفيذ ممكن للبحث أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلي تجربة الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك للتعرف على :

- ملاءمة هذه الاختبارات لعينة البحث.
- المساعدة في اختيار المساعدين لتنفيذ البحث
- صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبارات.

- صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات.
 - معرفة الأخطاء التي قد تحدث أثناء إجراء الاختبارات.
- نتائج الدراسة :**

- تم التأكد من ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
- تم التأكد من صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات.
- تلافي الأخطاء أثناء إجراء الدراسة.

المجال الزمني :

أولاً : القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمستوى المهاري ذلك بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية وذلك في الفترة من ٢٥ / ٦ / ٢٠٢٣م إلى ٢٧ / ٦ / ٢٠٢٣، واشتملت هذه القياسات على (الطول ، الوزن) ، والاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية والمستوى المهاري قيد البحث

البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث باعداد البرنامج التدريبي المقترح وفقاً لأسس علم التدريب الرياضي والمبادئ التي إتفقت عليها الدراسات والمراجع العلمية، وقبل وضع البرنامج التدريبي كان لابد من تحديد الهدف منه والتعرف على الأسس التي يتم إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي :-

الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج الى تحسين بعض القدرات البدنية والمستوى المهاري لحارس مرمى كرة اليد باستخدام تدريبات التسهيلات العصبية بأسلوب الانقباض المتبادل البطيء مع التثبيت - ارتخاء

أسس وضع البرنامج التدريبي :

عند وضع البرنامج التدريبي المقترح قام الباحث بمراعاة الأسس التالية :

- تحديد مدة البرنامج التدريبي واجمالي عدد الوحدات
- تحتها تحديد شدة الحمل (فترات او اسابيع ووحدات البرنامج التدريبي)
- مراعاة التدرج في زيادة الحمل.
- توافر مكان مناسب لاداء التمرينات مع عوامل الامن والسلامة.
- مراعاة الاحماء المناسب للوحدة التدريبية
- التدرج بالتمرينات من السهل للصعب

خطوات وضع البرنامج التدريبي:**تحديد محتوى الوحدات التدريبية:**

قام الباحث بتحديد التمرينات المستخدمة للقدرات البدنية والمستوى المهاري لحراس مرمى كرة اليد من خلال (محتوى الوحدات التدريبية) وبعد الاطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات المرجعية العربية والأجنبية وذلك بهدف التعرف على أنسب التمرينات التي يمكن إستخدامها، ومن خلال المسح المرجعي تم التوصل الى مجموعته مناسبة من التمرينات التي يمكن أن تُستخدم بالإضافة إلى التمرينات التي قام الباحث بتعديلها لتتناسب مع الأهمية النسبية للعناصر البدنية والمستوى المهاري الخاصة بحارس المرمى (عينة البحث).

ولتنفيذ البرنامج التدريبي قام الباحث بتحديد ما يلي :

تحديد محتوى الوحدة التدريبية وتوزيع زمن اجزائها:

- ١- الاحماء : جميع عضلات الجسم (١٥ق).
- ٢- الجزء الرئيسي (٧٠ق).
- ٣- الجزء الختامي (٥ق)
- زمن البرنامج (١٠ اسابيع) بواقع (٤وحدات تدريبية) في الأسبوع
- زمن الوحدة التدريبية (٩٠ ق
- عدد الوحدات (٤٠ وحدة)
- الزمن الكلي للبرنامج (٣٦٠٠ق).

شدة الحمل التدريبي داخل البرنامج :

- شدة الحمل الاقصى (٨٥ % : ٩٤ %)
- شدة الحمل العالي من (٧٥ % : ٨٤ %).
- شدة الحمل المتوسط (٦٥ % : ٧٤ %).

تطبيق البرنامج :

قام الباحث بتطبيق البرنامج على العينة قيد البحث في الفترة من الأحد ٢٠٢٣ / ٧ / ٢م إلى

الأربعاء ٢٠٢٣ / ٩ / ١٣

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية وذلك في الفترة

من ٢٠٢٣ / ٩ / ١٤م إلى ٢٠٢٣ / ٩ / ١٦

المجال المكانى :

تم تطبيق البرنامج على ملعب نادى المنيا الرياضى

المعالجات الإحصائية :

فى ضوء أهداف وفروض البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية :

" الوسط الحسابى . الوسيط . الانحراف المعياري . معامل الالتواء . اختبار (ت) . اختبار ولكسون . معامل الارتباط . النسبة المئوية لمعدل التغير " .

عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج :

جدول رقم (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث

في الإختبارات البدنية قيد البحث بتطبيق إختبار Wilcoxon

ن=٤

P Value	قيمة (z)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	إختبار
		٢٤	٢٦	١٤	١٦		
٠.٠١	*٠.٨٦	٠.٨٥	٣٩.٨٩	٢.٠٥	٢٩.٨٤	سم	الوثب العمودى سارجنت
٠.٠٣	*١.٤٦	١.١١	٤٠.٧٦	١.٤٧	٣٠.٤٥	سم	ميل الجذع جانباً
٠.٠١	*٠.٩٦	١.٣٣	١٨.١٩	٢.١١	١٠.٨٧	سم	ثني الجذع للأمام من جلوس
٠.٠٠	*٠.٩٦	١.٥٥	١٩.٠٢	٢.٢٥	١٣.٨٤	درجة	توافق العين والذراعين
٠.٠١	*٠.٩٧	١.٨٩	٢٠.٩٦	١.٣٥	٢٥.٨٧	ثانية	سرعة الخطو الجانبي

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

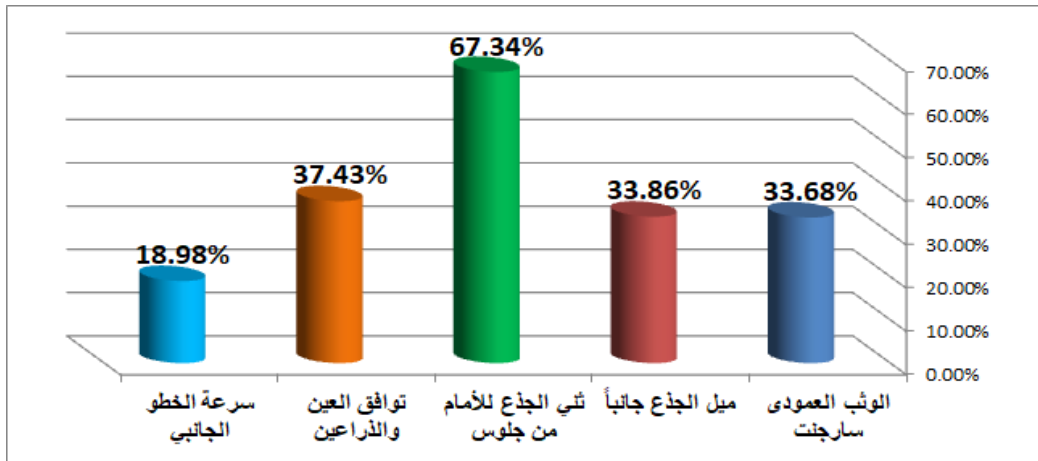
يتضح من جدول (٧) وبتطبيق اختبار "ولكسون" Wilcoxon لحساب دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة غير مستقلة "dependent sample" أن قيمة (P Value) أقل من (٠.٠٥) مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في نتائج الإختبارات البدنية لحراس مرمى كرة اليد (عينة البحث) ، ويتضح النسب المئوية للتحسن بين القياسين القبلي والبعدي في الجدول التالي.

جدول رقم (٨)

نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى
عينة البحث في الإختبارات البدنية قيد البحث

الإختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفروق بين القياسيين	نسبة التحسن المئوية
الوثب العمودي سارجنت	سم	٢٩.٨٤	٣٩.٨٩	١٠.٠٥	٣٣.٦٨%
ميل الجذع جانباً	سم	٣٠.٤٥	٤٠.٧٦	١٠.٣١	٣٣.٨٦%
ثني الجذع للأمام من جلوس	سم	١٠.٨٧	١٨.١٩	٧.٣٢	٦٧.٣٤%
توافق العين والذراعين	درجة	١٣.٨٤	١٩.٠٢	٥.١٨	٣٧.٤٣%
سرعة الخطو الجانبي	ثانية	٢٥.٨٧	٢٠.٩٦	-٤.٩١	١٨.٩٨%

يتضح من جدول (٨) نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في إختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث والتي إنحصرت ما بين (١٨.٩٨% : ٦٧.٣٤%) ويتضح ذلك في الشكل البياني التالي .



شكل رقم (٢)

نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي
لدى عينة البحث في إختبارات المتغيرات البدنية

جدول رقم (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في الإختبارات المهارية
لحراس المرمى برياضة كرة اليد قيد البحث وبتطبيق إختبار Wilcoxon

ن=٤

P Value	قيمة (z)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإختبارات المهارية
		٢ع	٢م	١ع	١م		
٠.٠٢	*٠.٩٧	٠.٧٩	٣٣.٩٥	٠.٨٦	٢٧.٨٤	عدد	الوثب بالواجهة والدفاع واللف
٠.٠١	*١.١٤	٠.٨٦	٥٦.٥٦	٠.٩٥	٤٧.٨٧	عدد	الدفاع بالقدم على كرة مثبته بالقائم
٠.٠٠	*٠.٨٨	٠.٦٩	٢٥.٨٧	٠.٥٨	١٧.٥٩	عدد	الدفاع بالذراع والقدم للزاوية السفلى

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

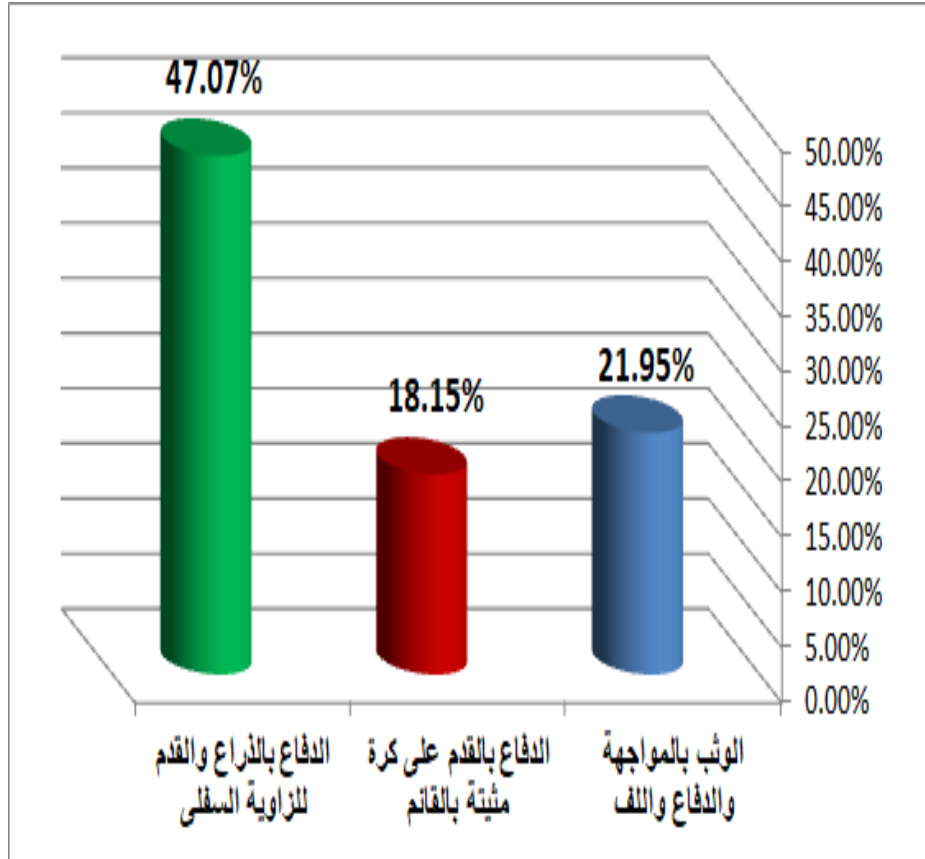
يتضح من جدول (٩) وبتطبيق اختبار "ولكسون" Wilcoxon لحساب دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة غير مستقلة "dependent sample" أن قيمة (P Value) أقل من (٠.٠٥) مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في نتائج الإختبارات المهارية لحراس المرمى في كرة اليد (عينة البحث) ، ويتضح النسب المئوية للتحسن بين القياسين القبلي والبعدي في الجدول التالي.

جدول رقم (١٠)

نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي في الإختبارات
المهارية لحراس المرمى برياضة كرة اليد قيد البحث

نسبة التحسن المئوية	الفروق بين القياسين	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	الإختبارات البدنية
%٢١.٩٥	٦.١١	٣٣.٩٥	٢٧.٨٤	عدد	الوثب بالواجهة والدفاع واللف
%١٨.١٥	٨.٦٩	٥٦.٥٦	٤٧.٨٧	عدد	الدفاع بالقدم على كرة مثبته بالقائم
%٤٧.٠٧	٨.٢٨	٢٥.٨٧	١٧.٥٩	عدد	الدفاع بالذراع والقدم للزاوية السفلى

يتضح من جدول (١٠) نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في إختبارات المتغيرات المهارية لحراس المرمى برياضة كرة اليد قيد البحث والتي إنحصرت ما بين (%١٨.١٥ : %٤٧.٠٧) ويتضح ذلك في الشكل البياني التالي .



شكل رقم (٣)

نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي
في الإختبارات المهارية لحراس المرمى برياضة كرة اليد

مناقشة النتائج :

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي ، وفي حدود القياسات المستخدمة ، ومن خلال أهداف البحث إستطاع الباحث مناقشة النتائج في ضوء فروض البحث والذي ينص على :

الفرض الأول :

١- توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد العينة قيد البحث في مستوى القدرات البدنية لحراس مرمى كرة اليد في اتجاه متوسطات القياسات البعدية.

يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية لحارس مرمى كرة اليد عينة البحث ولصالح القياس البعدى حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، كما أن قيمة (P Value) أقل من ٠.٠٥ مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث مما يدل على تحسن القدرات البدنية لحارس مرمى كرة اليد عينة البحث ، حيث إنحصرت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدى لدى عينة البحث ما بين (١٨.٩٨% : ٦٧.٣٤%)، مما يشير الى التأثير الايجابى للتدريبات المستخدمة قيد البحث

ويعزو الباحث هذا التحسن الى استخدام برنامج التدريبات والذي اشتمل على تمارين الاطالة بأسلوب الانقباض المتبادل البطيء مع التثبيت واسلوب التثبيت - استرخاء وتحسين المتغيرات البدنية لحراس المرمى قيد البحث. وكانت نتيجة استخدام هذه التمارين انها ساهمت في رفع مستوى الاداء للاعبين بدنيا.حيث التحسن في القدرة العضلية للاعتماد على الانقباض وكذلك التنوع بين نوعي الانقباض العضلي الثابت والمتحرك مما يزيد من القدرة العضلية التي تمكن العضلة من التحرك بصورة ايجابية خلال المدى الحركي للمفصل والذي قد اتبعه تحسن وتأثير ايجابي في مستوى الرشاقة عند اللاعبين قيد البحث. وذلك بصورة اداء تمارين القوة والاطالة بشكل متوازن. وان العضلة المثالية هي تلك العضلة التي تجمع بين القوة و المطاطية في ان

واحد. وذلك يتوفر في اساليب التسهيلات المنعكسة مع تحسين القدرة والرشاقة والمرونة، اثرت التدريبات الى تحسن التوافق لحارس المرمى لما تتطلبه اداء مهاراته من التوافق العضلي العصبي من استخدام اليدين والزرعين والقدمين في ان واحد

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من محسن احمد (٢٠١٨)(٢٤) وكاثير kathy (٢٠٠١)(٣١) ان الاطالة باستخدام اساليب المستقبلات الحسية المنعكسة اثبتت فاعلية كبيرة في تحسن مدى الحركي للمفاصل.

وتتفق نتائج هذه الدراسة إلى ما أشار إليه أشار إليه علاء امين (٢٠٠٤)(١٤). وعصام انور (١٩٩٩)(١٥) وداليا معروف. (٢٠١١)(٩) ومحمد علي (٢٠٠١)(٢٦) ان اساليب استخدام المستقبلات الحسية الحركية اثبتت فاعلية كبيرة في تحسن المدى الحركي للمفاصل وتؤدي الى تحسن ايجابي في بعض القدرات البدنية

ويؤكد ما ذكره " محمد علاوى" (١٩٩٤م) على صحة النتائج أن البرنامج التدريبي الذى يحتوى على تدريبات السرعة والقوة بالإضافة إلى الرشاقة مجمعة تجعل اللاعب قادرا على إتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل أو الأجزاء المختلفة فيه حتى يتحقق الأداء الجيد وتؤدي إلى تطوير مكون الرشاقة. (٣٠ : ٢٠٠ ، ٢٠١)

ومن خلال العرض السابق وفى ضوء اهداف وفروض البحث ومن خلال عرض ومناقشة النتائج فقد تحقق الفرض الاول للبحث.

الفرض الثانى :

٢- "توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد العينة قيد

البحث فى المستوى المهارى لحراس مرمى كرة اليد فى اتجاه متوسطات القياسات البعدية.

يوضح جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات المهارية لحراس مرمى كرة اليد عينة البحث ولصالح القياس البعدى حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، كما أن قيمة (P Value) أقل من ٠.٠٥ مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى فى اختبارات المتغيرات المهارية قيد البحث مما يدل على تحسن القدرات المهارية ، حيث إنحصرت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدى لدى عينة البحث ما بين (١٨.١٥% : ٤٧.٠٧%) مما يشير الى التأثير الايجابى للتدريبات المستخدمة قيد البحث

ويعزو الباحث هذا التحسن فى مستوى مهارة حارس المرمى الى تقنين البرنامج بما يناسب احتياجات اللاعبين قيد البحث والربط بين القدرات البدنية والمهارات باستخدام تدريبات رد الفعل المنعكس للاطالة والذي بدوره ادى الى تطوير المستوى المهارى لحراس المرمى، وان تطوير الاداء المهارى يعتمد على توافر قدر مقنن من المرونة حيث تعتبر مرونة المفاصل الاساس لتحسين المستوى المهارى وخاصة لحارس المرمى والذي يحتاج معظم مهاراته الى مرونة عالية لاداء المهارات وحيث ان احتواء البرنامج على تدريبات للقدرة العضلية والرشاقة والتوافق حيث حدث التحسن عن طريق ربط المهارات وتقنينها بما يتناسب مع اسلوب التدريب المستخدم.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من واسماء علي حامد (٢٠١٨م) (٥) ومودة الديب (٢٠١٦م) (٣١) وتوفيق ابراهيم (٢٠١٧م) (٧) وعصام انور (١٩٩٩م) (١٥) ان تطوير المرونة والقدرة والرشاقة والتوافق باساليب مستحدثة يعمل على تحسن المدى الحركى للعمود الفقري والمفاصل ويؤدي تطوير المستوى المهارى لدى اللاعبين.

وتشير نتائج دراسة محمد اكرم (٢٠١٨ م) (٢٥) وعلاء امين (٢٠١٤) (١٤) وسهير فتحي (٢٠٠٨م) (١٠) بان الاطالة باستخدام اساليب المستقبلات الحسية المنعكسة اثناء التدريب تؤدي الى تحسن مستوى الاداء المهاري نتيجة استخدام اسلوبين من اساليب التسهيلات العصبية المنعكسة والمزج بينهم وفي برنامج تدريبي واحد.

وهذا ما أشار اليه كلا من " كمال درويش ، عماد عباس ، محمد عبده ، سامي محمد " (١٩٩٨م) و " كمال سليمان " (٢٠٠٧ م) أن الهدف من تحرك حارس المرمى داخل منطقة مرماه هو سرعة استجابته باحتلال المكان المناسب واتخاذ وضع الاستعداد الصحيح مبكرا للتصدى للكرات المصوبة على المرمى ، لذلك يجب على حارس المرمى ضرورة التركيز على التحرك في اتجاه خط سبر الكرة وخاصة المهاجم الحائز على الكرة وكذلك معرفة تصوراتهم الخطئية . (١٨ : ٣٩) (١٩ : ١٩٩)

ومن خلال العرض السابق وفي ضوء اهداف وفروض البحث ومن خلال عرض ومناقشة النتائج فقد تحقق الفرض الثاني للبحث.

الأستنتاجات و التوصيات :

أولا الأستنتاجات:

استنادا على ما اظهرته نتائج الدراسة و في ضوء هدف البحث وفروضة توصل الباحث للإستنتاجات الآتية:

- ١- وجود تطور في مستوى القدرات البدنية قيد البحث في المرونة و القدرة العضلية و الرشاقة و التوافق لحراس مرمى كرة اليد وتراوح التحسن (١٨.٩٨% : ٦٧.٣٤%) في اتجاه القياس البعدي للعينة قبل البحث
- ٢- وجود تطور في المهارى لحراس مرمى كرة اليد وتراوح التحسن (١٨.١٥% : ٤٧.٠٧%) في اتجاه القياس البعدي للعينة قيد البحث

ثانيا التوصيات :

في ضوء نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالتالي:

- ١- استخدام البرامج التدريبية لتطوير القدرات البدنية القدرة العضلية المرونة الرشاقة التوافق
- ٢- استخدام اساليب التسهيلات العصبية المنعكسة لتحسين عنصر المرونة لمفاصل الجسم المختلفة وتوجيه نظر المدربين للاهمية لاهمية هذه الاساليب
- ٣- استخدام اسلوب الانقباض المتبادل البطيء مع التثبيت واسلوب التثبيت - استرخاء من اساليب التسهيلات العصبية المنعكسة لتطوير المستوى المهاري لحراس مرمى كرة اليد
- ٤- استخدام الاساليب الأخرى من التسهيلات العصبية المنعكسة في تدريب مختلف الانشطة الرياضية عموما ورياضة كرة اليد بصفة خاصة

المراجع

أولا المراجع العربية :

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٣) :
 ٢. أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) :
 ٣. أحمد نصر الدين سيد (٢٠٠٣م) :
 ٤. أبو العلا أحمد، أحمد نصر الدين (٢٠٠٣م) :
 ٥. اسماء علي حامد إبراهيم (٢٠١٨م) :
 ٦. بسطويسى أحمد (١٩٩٩) :
 ٧. توفيق ابراهيم محمد النبوي (٢٠٠٧م) :
 ٨. جلال كمال سالم (٢٠٠٢م) :
- فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- النشاط البدنى والاسترخاء، دار الفكر العربى ، القاهرة
- نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
- فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة،
- تأثير برنامج مقترح لاستخدام الكرة السويسرية على العمود الفقري والمستوى الرقمي لنشآت الوثب العالي، رسالة ماجستير. غير منشورة. كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق
- أسس ونظريات التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى دار الفكر العربي ، القاهرة.
- تأثير استخدام بعض طرق التسهيلات العصبية العضلية المنعكسة على المرونة ومحتوى الانجاز للناشئين في السباحة، دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة
- كرة اليد الحديثة (أسس - تطبيقات) ، الفضائية للنشر والتوزيع

تأثير برنامج مقترح للاطالة باستخدام بعض اساليب pnf على المدى الحركي للمفاصل العاملة ومستوى اداء القدرة العضلية. على جهاز الحركات الارضية رسالة منشورة رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية لبات القاهرة جامعة حلوان

فعالية استخدام اتصال العصبية العضلية للمستقبلات الحسية في تقليل الفارق بين المرونة السلبية والايجابية لمفصل الفخذين واثره في اتقان المهارة على عارضة توازن لدى ناشئات الجمباز الفني كلية التربية الرياضية ،جامعة حلوان الموسوعة العلمية للتدريب الرياضى ،مركز الكتاب والنشر الجزء الاول، القاهرة

علم الحركة التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر، الجزء الاول ، القاهرة

التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات، ط١٥، دار المعارف القاهرة

برنامج مقترح للاطالة العضلية لدى ناشئي السباحة وتأثيره على الاداء الفني ومستوى الانجاز الرقمي. رسالة ماجستير دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة حلوان. القاهرة

انور اثر استخدام بعض طرق التسهيلات العصبية العضلية على تحسين المدى والقوة القصوى و تحمل القوى في بعض العضلات العاملة على مفصل الحوض دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، القاهرة

٩. داليا محمد معروف الحصري
(٢٠١١م):

١٠. سهير فتحي الجندي (٢٠٠٨م):

١١. طلحة حسام الدين (١٩٩٧):

١٢. طلحة حسام الدين ومصطفى كامل احمد و وفاء صلاح الدين و سعيد عبد الرشيد محمد (١٩٩٧)

١٣. عصام الدين عبد الخالق احمد
(٢٠٠٥م)

١٤. علاء امين احمد (٢٠٠٤م):

١٥. عصام عبداللطيف (١٩٩٩م):

- ١٦ فتحى أحمد هادى (٢٠١٠م):
التدريب العلمى الحديث فى رياضة كرة اليد ،
مؤسسة حورس الدولية للنشر ، الإسكندرية
- ١٧ كمال الدين درويش ، قدي
مرسى ، عماد الدين أبوزيد
مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
(٢٠٠٢م):
- ١٨ كمال الدين عبد الرحمن درويش
حارس المرمى فى كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر
، عماد الدين عباس ابو زيد ، القاهرة .
محمد أحمد عبده ، سامى محمد على
(١٩٩٨م)
- ١٩ كمال سليمان حسن (٢٠٠٧م)
أداء وتعليم كرة اليد وتطبيقاتها ، دار العلم ،
الكويت :
- ٢٠ كمال عبد الحميد أحمد، محمد
صبحى حسانين (٢٠٠١م):
رباعية كرة اليد الحديثة الماهية والأبعاد التربوية-
أسس القياس والتقويم- اللياقة البدنية، مركز
الكتاب للنشر، القاهرة
- ٢١ محمد حسن علاوى ومحمد
نصر الدين رضوان
القاهرة .
(٢٠٠١م) :
- ٢٢ محمد صبحى حسانين،
احمد كسرى
معانى (١٩٩٨م) :
- ٢٣ محمد صبحى حسانين
(٢٠٠٤م) :
- ٢٤ محسن احمد علي
فرغلي (٢٠١٨):
- التدريب العلمى الحديث فى رياضة كرة اليد ،
مؤسسة حورس الدولية للنشر ، الإسكندرية
القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد،
مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
حارس المرمى فى كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر
، عماد الدين عباس ابو زيد ، القاهرة .
محمد أحمد عبده ، سامى محمد على
(١٩٩٨م)
أداء وتعليم كرة اليد وتطبيقاتها ، دار العلم ،
الكويت :
رباعية كرة اليد الحديثة الماهية والأبعاد التربوية-
أسس القياس والتقويم- اللياقة البدنية، مركز
الكتاب للنشر، القاهرة
اختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ،
القاهرة .
موسوعة التدريب الرياضى التطبيقي، مركز
الكتاب للنشر، القاهرة،
القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية،
الجزء الأول ، ط٦ ، دار الفكر العربى للنشر ،
القاهرة .
تأثير استخدام بعض اساليب التسهيلات العصبية
العضلية على تحسين المدى الحركي ومستوى
الاداء لناشئي الكاراتيه ،رسالة ماجستير غير
منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة
الإسكندرية

٢٥ محمد اكرم احمد (٢٠١٨م):

تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض اساليب التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحساسة على المدى الحركي والمستوى الرقمي للسباحة خمسين متر زعانف للناشئين ،رسالة غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

٢٦ محمد علي حسن خطاب(٢٠٠١م):

تأثير المزج بين التدريب بالتنبيه الكهربائي وطريقة التثبيت البطيء العكسي كاسلوب لتنمية القدرة العضلية. رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة جامعة حلوان

٢٧ محمد رياض على محمد(٢٠١٩م):

تأثير بعض أساليب المستقبلات الحسية المنفكة على تطوير بعض القدرات البدنية المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب العالى ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية

٢٨ مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١):

التدريب الرياضي الحديث: دار الفكر العربي، القاهرة

٢٩ محمد خالد حموده ، جلال كمال

الهجوم والدفاع فى كرة اليد ، ط١ ، شركة ماكس جروب .

سالم (٢٠٠٨ م):

٣٠ محمد حسن علاوى" (١٩٩٤م):

علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة .

٣١ مودة مجدى جلال (٢٠١٦م):

تأثير استخدام أساليب المستقبلات الحسية المنعكسة على مهارة الشقلبة الامامية السريعة على جهاز عارضة التوازن ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ،جامعة بنى سويف

ثانيا المراجع الأجنبية :

٣٢. **Gorg Fornr · Bwor Prenerz, Nanse** (٢٠٠٠):Pop A Comparison of the statue Puf stretching on Improving stad- Reuch Techniqu performance in youth with mental on Compared to youth and Retardation Iyong welut Control Group Improving stretching Either PNF strength and Conditioning Journal, ٢٢ (١)
٣٣.):١٩٩٦**Brad Appleton** (Brad Appleton, Stretching and Flexibility Vol ٢ Human Kinetics, New York November
٣٤.):١٩٩٦**Michael Alter** (Michael Alter MS, Science of Flexibility Second Edition, New York
٣٥. **Moffat D.B., Mottram** (R.F) :١٩٨١ ., Anatomy and Physiology for Physiotherapists, Blackwell Scientific Publication.
٣٦. **Kathy Madou.** (٢٠٠١): Physiological Demands in Elite Team handball in Germany and Switzerland" an Analysis of the Game, .٢.١.٣١٧٦.٥٧٦٢/ ١٠.١٣١٤٠ResearchGate.

تأثير برنامج تدريبات التسهيلات العصبية المنعكسة على بعض القدرات البدنية والمستوى المهارى لحراس مرمى كرة اليد

أحمد فتحى عبد الحفيظ حافظ

هدف البحث الى اعداد برنامج تدريبات التسهيلات العصبية المنعكسة ومعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية والمستوى المهارى لحراس مرمى كرة اليد وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأستخدام مجموعة تجريبية واحدة بطريقة القياس القبلى والبعدى نظرا لمناسبته لطبيعة البحث وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من حراس المرمى المسجلين بدوري الدرجة الأولى بشمال الصعيد لكرة اليد موسم (٢٠٢٣/٢٠٢٤م) موسم (٢٠٢٣/٢٠٢٤م)، وتم إختيار عينة البحث ، من بين حراس مرمى كرة اليد بمحافظة المنيا بدوري الدرجة الأولى ، وعددهم (١٢) حارس مرمى ، تم تصنيفهم على النحو التالي ، العينة الأساسية (٤) حراس مرمى يمثلون عينة البحث التجريبية التي سوف يطبق عليها برنامج تدريبات التسهيلات العصبية المنعكسة ، كما بلغ عدد العينة الإستطلاعية (٨) من حراس المرمى تم تقسيمهم إلى مجموعتين مميزة وغير مميزة كل منهما (٤) حراس لإجراء المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث ، وهم من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وكانت أهم النتائج ان البرنامج التدريبي قد اثر ايجابيا فى مستوى القدرة البدنية والمستوى المهارى لحراس مرمى كرة اليد (قيد البحث)

^١ مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية والعباب المضرب كلية علوم الرياضة جامعة بني سويف

ENGLISH ABSTRACT**The effect of the reflex neurological facilities training program on some physical abilities and skill level of handball goalkeepers****^١Ahmed Fathy Abdel Hafeez Hafez**

The research aimed to prepare a program of training reflex neural facilities and to know its impact on some physical abilities and skill level of handball goalkeepers. The researcher used the experimental approach using one experimental group in the way of pre- and post-measurement due to its suitability to the nature of the research and the research community was chosen in a deliberate way from the goalkeepers registered in the first division league in northern Upper Egypt Handball season (٢٠٢٤/٢٠٢٣ AD) season (٢٠٢٣/٢٠٢٤ AD). The research sample was selected, from among the handball goalkeepers in Minya Governorate in the First Division League, and their number (١٢) goalkeepers, they were classified as follows, the basic sample (٤) goalkeepers representing the experimental research sample that will be applied to the program of training neuro-reflex facilities, and the number of the exploratory sample (٨) of goalkeepers were divided into two distinct and non-distinctive groups, each of them (٤) guards to conduct scientific transactions for the tests under research. They are from the research community and outside the basic sample and the most important results were that the training program has positively affected the level of physical ability and skill level of handball goalkeepers (under research)

^١ Lecturer, Department of Theories and Applications of Team Sports and Racket Games, Faculty of Sports Sciences, Beni Suf University