



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية الاساسية

# تأثير تمرينات (بدنيّة – مهاريّة) في تطوير القوّة الانفجارية وبعض المهارات الأساسيّة لناشئي كرة اليد

رسالة مقدمة  
الى مجلس كلية التربية الاساسية – جامعة ديالى  
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير  
في علوم التربية الرياضية

من قبل  
خماس كريم خماس الفضلي

باشراف  
الاستاذ المساعد الدكتور  
ظاهر غناوي محمد

٥١٤٣٥

٣١٠٢٤



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ ﴾

وَالْمُؤْمِنُونَ <sup>صَلُّوا</sup> وَسُتْرُدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ

وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿١٠٥﴾

صدق الله العظيم

سورة التوبة

الآية (١٠٥)



## إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ : " تأثير تمرينات (بدنية -  
مهارية) في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الاساسية لناشئي  
كرة اليد " التي تقدم بها طالب الماجستير ( خماس كريم خماس الفضلي ) قد  
تمت بإشرافي في كلية التربية الأساسية- جامعة ديالى ، وهي جزء من متطلبات نيل  
درجة الماجستير في (التربية الرياضية).

التوقيع

أ.م. د . ظاهر غناوي محمد

المرتبة العلمية:أستاذ مساعد دكتور

التاريخ: / / ٢٠١٤

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أرشح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع

أ.د. فرات

بار سعد الله

معاون العميد

للشؤون العلمية

كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى



التأريخ



٢٠١٤ / /

إقرار المقوم اللغوي

## إقرار المقوم اللغوي

اشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ(تأثير تمرينات (بدنية – مهارية) في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الاساسية لناشئي كرة اليد) المعدة من قبل طالب الماجستير (خماس كريم خماس الفضلي) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بحيث اصبحت باسلوب علمي سليم خالٍ من الاخطاء والتعبيرات غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

القسم :

الكلية :



الجامعة :

التاريخ : / / ٢٠١٤

إقرار لجنة المناقشة

بسم الله الرحمن الرحيم  
إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد بأننا أعضاء لجنة المناقشة والتقويم ، اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ " تأثير تمرينات (بدنية – مهارية) في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الاساسية لناشئي كرة اليد " ، قد ناقشنا الطالب ( خماس كريم خماس الفضلي ) في محتوياتها ، وفيما له علاقة بها ونقر إنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في ( التربية الرياضية) وبتقدير ( ) .

التوقيع	التوقيع	التوقيع
أ.	م.د. حيدر شاكر مزهر	أ.م.د. احمد شاكر محمود
	عضو اللجنة	م.د. ظاهر غناوي محمد
		عضو اللجنة
	عضواً ومشرفاً	٢٠١٤ / /
/	٢٠١٤ / /	٢٠١٤ /

التوقيع  
أ.د. وداد كاظم مجيد  
رئيس اللجنة

صادق مجلس كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى بجلسته المنعقدة بتاريخ / / ٢٠١٤ على قرار لجنة لمناقشة .



التوقيع  
أ.م.د حاتم جاسم عزيز  
عميد كلية التربية الاساسية  
جامعة ديالى  
٢٠١٤ / /

الاهـداء .....

## الاهـداء

الى احب شيء الى قلبي بعد الله ومرسوله .. العراق  
الى من نزع الطموح في نفسي .. والدي أمدده الله في عمره  
الى من سهرت الليالي لراحتي .. والدتي رحمها الله  
الى من هم في الدنيا سندي ... اخوتي واخواتي الاعزاء  
الى من لمست فيها الحب والوفاء ... وكانت مناراً لمستقبلي نروجتي العزيزة  
الى فلذة كبدي ... ابنائي مصطفى، مرسل، عبد المهيمن، عبد النور  
الى من علمني حرفاً ... وفاءاً وعرفاناً  
اهدي ثمرة جهدي المتواضع هذا





شكر وتقدير .....

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿لِيَن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الانبياء والمرسلين سيدنا محمد الصادق الامين وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد ، لا يسعني وانا اخطو اول درجة من درجات العلم الا ان اتقدم بالشكر لله (عز وجل) ، الذي منحني الصحة والصبر على العمل وبذل الجهد لمواصلة المسيرة في إتمام هذه الدراسة .

وبعد ان يسر الله تعالى لي إعداد هذه الرسالة ، أرى من الواجب ان أتقدم بالشكر والتقدير الى ( أ.م.د . ظاهر غناوي) المشرف على هذه الرسالة لما ابداه من توجيهات وجهد وارشادات قيمة ودقة علمية من أجل ان تستوفي هذه الرسالة متطلباتها فجزاه الله خير الجزاء وأطال الله في عمره.

وعرفاناً مني بالجميل اتقدم بفائق الشكر والتقدير الى عمادة كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى متمثلة بعميدها ومعاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا على اتاحتها الفرصة لي لأكمال دراستي ، وتهيئة المستلزمات لأنجاح بحثي.

وبكل اجلال وتقدير اتوجه بالشكر والاحترام الى اساتذتي الافاضل الذين أزدوني من علمهم ومعرفتهم خلال السنة التحضيرية الشيء الكثير ، فجزاهم الله خير جزاء ، واخص بالذكر الاستاذ الدكتور (نبيل محمود) والاستاذ الدكتور (فائق السامرائي)





والاستاذ الدكتور (فرات جبار) الاستاذ الدكتور (غازي محمود) والاستاذ الدكتور  
(عبد الرحمن ناصر) والاستاذ الدكتور (مها محمد صالح) والاستاذ الدكتور (ماجدة  
حمد كمش) والاستاذ المساعد الدكتور (الناد حمد) والاستاذ المساعد الدكتور (قيس  
شكر وتقدير .....  
جبر) و.....

كما يطيب لي ان اسجل عميق شكري وامتناني الى السادة الخبراء  
والمختصين الذين تمت معهم المقابلات الشخصية والذي تم استطلاع ارائهم.  
كما اتقدم بجزيل الشكر والتقدير الى الاساتذة الافاضل لما قدموه من مساعدة ومشورة  
علمية وهم (أ.د. ناظم كاظم) و(أ.م.د. ليث ابراهيم) و(أ.م.د. رافد قدوري) و(م.د. حيدر  
شاكر) و(م.م. سعدون عبد الرضا) و(م.م. محمد مهدي) (م.م. احمد مهدي)  
فجزاهم الله عني خير الجزاء.

كما يسعدني ان اتقدم بخالص الشكر والاعتزاز الى اخي وصديقي وقوتي  
في الحياة ومثلي الاعلى (م.د. محمد وليد) للجهود الطيبة والمستمرة التي بذلها مع  
الباحث جنباً الى جنب طول مدة دراسته وتذليل الصعوبات التي واجهت الباحث  
خلال متابعته للبحث خطوة بخطوة ومساعدته في كل ما يحتاجه الباحث ، فو الله  
تبقى الكلمات عاجزة عن شكره ولا تفي حقه لذا اعتذر . فجزاه الله عني خير جزاء  
ووقفه وسدد خطاه.

واثني على المواقف الصادقة المبذولة من زميل الدراسة وأخي في الحياة  
طالب الماجستير (سردار حكيم محمد امين) لما قدمه لي من مساعده ومسانده طيلة  
فترة الدراسة فجزاه الله عني خير الجزاء.

واتوجه بالشكر والثناء لجميع زملائي في الدراسة الذين جسدوا كل معالم  
الاخوة والصداقة والزمالة وأخصهم بالذكر (مؤيد ، محمد توفيق ، محمد احمد ،  
ايسر ، احمد ، رشا ، غيد ، هديل) الذين كانوا خير صحبة.



كما يسرني ان اقدم شكري وامتناني لأدارة نادي ديالى الرياضي والى السيد  
مدرب الفريق (صلاح عبد الجليل كاظم) والفريق العمل المساعد لجهودهم وتعاونهم  
المخلص ، واتحه بالشكر لعنة البحث بالالتزام والانضباط اثناء فترة التجربة . ويتقدم  
شكر وتقدير  
يا ومكتبة كلية التربية الاساسية  
ومكتبة التربية الرياضية / جامعة ديالى ومكتبة كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد  
لتوفيرها المصادر والمراجع اللازمة للبحث واسجل شكري وامتناني للمقوم اللغوي  
والمقوم العلمي و مترجم الرسالة باللغة الانكليزية والى لجنة المناقشة.

كما واتقدم بالشكر والتقدير الى ادارة مكتب البسملة للخدمات المكتبية  
والطباعية وصاحبها باسم القيسي .

وان واجب الوفاء والعرفان يحتم علي ان اتقدم بأزها ايات الشكر مقرونة  
باسمى ايات الوفاء والاعتزاز الى الوالد العزيز الحنون الذي طالما ضحا وسهر ليالي  
طويلة من اجل ان اكون . اطال الله في عمره ، وكذلك الى زوجتي لجهودها  
وتشجيعها لي في بذل المزيد من اجل الوصول الى هذا المقام وكذلك الى اشقائي  
كافة .

وأخيراً اود ان اشكر كل من ساعدني بالكلمة او النصيحة او حتى الشعور  
الطيب وعذراً لمن لم تسعفني الذاكرة لأخط له كلمة وفاء وفانتي ذكر اسمه مع  
شكري وتقديري . وأخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا  
محمد وعلى اله وصحبه اجمعين.



## ملخص

### ملخص الرسالة

عنوان الرسالة (( تأثير تمارينات ( بدنية مهارية ) في تطوير القوة الانفجارية  
وبعض المهارات الاساسية لناشئي كرة اليد ))

الباحث

باشراف

خماس كريم خماس الفضلي

أ.م. د. ظاهر غناوي محمد

١٤٣٥ هـ

٢٠١٤ م

اشتملت الرسالة على خمسة ابواب هي :

### الباب الاول : التعريف بالبحث

تطرق الباحث الى اثر البحوث والدراسات العلمية في تطوير الالعاب الرياضية ومن هذه الالعاب لعبة كرة اليد بشكل عام والجانب التدريبي بشكل خاص ، وذلك من خلال التطور العلمي الحاصل في العملية التدريبية والتي لها الاثر الاكبر في رفع مستوى الفرق الرياضية وتحقيق أفضل الانجازات .

أما اهمية البحث فتكمن في إعداد تمرينات بدنية مهارية في تطوير قوة انفجارية وبعض المهارات الاساسية لناشئي كرة اليد وتناولت مشكلة البحث ظاهرة ضعف القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد للناشئين والذي ينعكس سلبا على ما هو مطلوب من اللاعب الاداء المهاري بصورة جيدة لذا ينبغي وضع الحلول العلمية من خلال الوسائل التدريبية الحديثة .

### اما اهداف البحث

١- إعداد تمرينات (بدنية مهارية ) لتطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الاساسية لناشئي كرة اليد للناشئين .

٢- التعرف على مدى تأثير التمرينات (البدنية المهارية ) في تطوير القوة الانفجارية لناشئين كرة اليد.



٣- التعرف على مدى تأثير التمرينات (البدنية المهارية) في تطوير بعض المهارات الاساسية لناشئين كرة اليد.

### ملخص

اما فرضا البحث فقد كانا

١- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في القوة الانفجارية لناشئين بكرة اليد.

٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في بعض المهارات الاساسية لناشئي كرة اليد.

- مجالات البحث

المجال البشري : لاعبو ناشئي نادي ديالى لكرة اليد باعمار ١٤-١٦ سنة.

المجال الزمني :- للمدة من ١ / ٩ / ٢٠١٣ ولغاية ١ / ٤ / ٢٠١٤.

المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة لنادي ديالى الرياضي قضاء بعقوبة / محافظة ديالى.

الباب الثاني : فقد تطرق الباحث الى عدة مواضيع اهمها :

التدريب في كرة اليد ، مكونات التدريب في كرة اليد ، الإعداد العام ، الإعداد الخاص ، القوة الانفجارية ، المهارات الاساسية بكرة اليد فضلاً عن ذلك فقد تضمن هذا الباب دراسات سابقة ذات صلة بموضوع البحث والبالغ عددها اربع دراسات ،

الباب الثالث : فقد احتوى منهج البحث واجراءاته الميدانية اذ استخدم الباحث المنهج

التجريبي للمجموعة الواحدة التجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، وتناول هذا

الباب ايضا وصف العينة اذ تمثلت ب(١٦) لاعب يمثلون نادي ديالى لناشئي كرة

اليد للموسم الرياض (٢٠١٣-٢٠١٤) تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، كما تضمن

الاختبارات المستخدمة في البحث اذ استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات المقننة

لضمان دقة النتائج من جهة ، وإعداد استمارة لاختيار الاختبار المناسب لقياس القوة

الانفجارية للذراعين والرجلين وإعداد استمارة استبيان لاختيار واختبار المهارات

والتعرف على مدى تأثير المنهج التدريبي طبقا لاهداف البحث من جهة أخرى ، وقد



أي الخبراء والمختصين باستخدام

ملخص

تُمارينٌ بدنية مهاريه واسنمر المنهج ( ٨ ) اسابيع بواقع (٣) وحدات في الاسبوع .  
**الباب الرابع :** عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات ، إذ اشتمل محورين ، تناول المحور الأول عرض الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي ، اما المحور الثاني فقد اشتمل عرض وتحليل ومناقشة فروق الأوساط الحسابية وفروق الانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للفروق وقمة ( ت ) المحتسبة وقيم الدلالة في الاختبارات كافة وعزز الباحث بجدول والاشكال البيانية معززا النتائج بالمصادر الرصينة .

**الباب الخامس : تضمن هذا الباب**

الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث ثم التوصيات ، وفي ضوء محتوى مناقشة النتائج خلصت الدراسة الى الاستنتاجات الاتية :

١- ظهور تطور معنوي في صفة القوة الانفجارية للذراعين والرجلين نتيجة التمرينات البدنية المهاريه وهذا ما اظهرته نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث ناشئين .

٢- ظهور تطور معنوي في بعض المهارات الأساسية قيد البحث نتيجة التمرينات البدنية المهاريه وبشكل إيجابي وقد اظهرته نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث ناشئين .

٣- التنظيم الجيد للتمرينات ( البدنية - المهاريه ) المستخدمة في البحث كان لها أثر ايجابي في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين .

٤- ان تطور القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين كان لها الاثر الايجابي لتطوير المهارات الأساسية بكرة اليد .

٥- التدرج في استخدام التمرينات ساهم بشكل ايجابي في تطور صفة القوة الانفجارية والمهاريه قيد البحث .



وقد دفع ذلك الباحث الى وضع مجموعة من التوصيات والمقترحات التي من شأنها ان تسهم في تطوير المستوى الرياضي نحو الانجاز الأفضل ، وعليه فان اهم التوصيات كانت على النحو الاتي :

١-الاعتماد بشكل كبير على التمرينات البدنية -المهارية في المنهاج التدريبي لفئة الناشئين.

٢-الاهتمام بتطوير القوة الانفجارية كونها نوعا مهما من انواع القوة العضلية ولها تأثير مباشر في كل المهارات الأساسية.

٣-إجراء دراسة مماثلة على فئات متقدمة مع زيادة مدة المنهج التدريبي لغرض معرفة عامل الزمن في تطوير القوة الانفجارية ومن ثم مساهمتها في اداء المهارات الأساسية بكرة اليد.

٤-أستخدام التمرينات (البدنية-المهارية) على متغيرات بدنية - مهارية أخرى ولفئات أخرى.

..... قائمة المحتويات

قائمة المحتويات



رقم الصفحة	العنوان	التسلسل
١	العنوان	
٢	الآية القرآنية	
٣	إقرار المشرف	
٤	إقرار المقوم اللغوي	
٥	إقرار لجنة المناقشة	
٦	الاهداء	
٧	شكر وتقدير	
١٠	ملخص الرسالة	
١٤	قائمة المحتويات	
١٩	قائمة الجداول	
٢١	قائمة الاشكال	
٢٢	قائمة الملاحق	
٢٣	الباب الاول	
٢٤	التعريف بالبحث	١-١
٢٤	قائمة المحتويات	١-١
٢٥	مشكلة البحث	٢-١



٢٦	اهداف البحث	٣-١
٢٧	فرضا البحث	٤-١
٢٧	مجالات البحث	٥-١
٢٧	المجال البشري :	١-٥-١
٢٧	المجال الزمني :	٢-٥-١
٢٧	المجال المكاني :	٣-٥-١
٢٩	الباب الثاني	
٢٩	الدراسات النظرية والسابقة	-٢
٢٩	الدراسات النظرية	١-٢
٢٩	التدريب في كرة اليد	١-١-٢
٣٠	مكونات التدريب في كرة اليد	٢-١-٢
٣٠	الإعداد البدني	١-٢-١-٢
٣٣	الإعداد البدني العام :-	٢-٢-١-٢
٣٥	الإعداد البدني الخاص	٣-٢-١-٢
٣٧	الإعداد المهاري	٤-٢-١-٢
٣٩	القوة الانفجارية واهميتها في كرة اليد	٣-١-٢
٤٢	قائمة المحتويات	١-٢
٤٤	المناولة	١-٤-١-٢
٤٥	انواع المناولات	-١-٤-١-٢





		١
٤٦	الطبطة	٢-٤-١-٢
٥٠	التصويب	٣-٤-١-٢
٥٤	قوة التصويب	٢-٣-٤-١-٢ ١
٥٦	الدراسات السابقة :-	٢-٢
٥٦	- دراسة سعدون عبد الرضا ، ٢٠٠٥	١-٢-٢
٥٧	- دراسة عباس خضير شاوي ، ٢٠٠٨	٢-٢-٢
٥٨	- دراسة حسام محمد هيلان	٣-٢-٢
٦٠	- دراسة تماضر عبد المنعم ، ٢٠١١	٤-٢-٢
٦١	مناقشة الدراسات السابقة :	٣-٢
٦٤	الباب الثالث	
٦٥	منهج البحث واجراءاته الميدانية	٣
٦٥	منهج البحث	١-٣
٦٥	مجتمع وعينة البحث	٢-٣
٦٦	تجانس العينة في مؤشرات النمو	٣-٣
٦٧	وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث	٤-٣
٦٧	وسائل جمع المعلومات	١-٤-٣
٦٨	الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث	٢-٤-٣



٦٩	خطوات إجراء البحث	٥-٣
٦٩	اختبارات القوة الانفجارية للذراعين والرجلين	١-٥-٣
٧٠	تحديد المهارات الأساسية لكرة اليد	٢-٥-٣
٧١	تحديد اختبارات المهارات الأساسية لكرة اليد :	٣-٥-٣
٧٢	الاختبارات المستخدمة في البحث	٦-٣
٧٢	الاختبارات البدنية	١-٦-٣
٧٤	الاختبارات مهارية	٢-٦-٣
٧٧	التجربة الاستطلاعية :	٧-٣
٧٨	الاسس العلمية للاختبارات :	٨-٣
٧٨	الصندوق	١-٨-٣
٧٩	ثبات الاختبار	٢-٨-٣
٨٠	الموضوعية	٣-٨-٣
٨٠	التجربة الرئيسية :	٩-٣
٨٠	الاختبارات القبلية :	١-٩-٣
٨١	تطبيق التمرينات البدنية المهارية	٢-٩-٣
٨٣	الاختبارات البعدية	٣-٩-٣
٨٤	الوسائل الاحصائية	١٠-٣



٨٥	الباب الرابع	
٨٦	عرض وتحليل ومناقشة النتائج	٤-
٨٦	عرض وتحليل اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعديّة ومناقشتها.	٤-١
٨٦	عرض وتحليل نتائج رمي كرة طبية زنة (٢ كغم) لأقصى مسافة وتحليلها ومناقشتها	٤-١-١
٩٠	عرض نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات وتحليلها ومناقشتها:-	٤-١-٢
٩٤	عرض وتحليل الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة ومناقشتها :	٤-٢
٩٤	عرض وتحليل نتائج اختبار الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة ١٥ م ومناقشتها.	٤-٢-١
٩٨	عرض وتحليل نتائج اختبار المناولة وسرعة المناولة ب ٣٠ ثانية	٤-٢-٢
١٠٣	عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب من الثبات	٤-٢-٣
١٠٨	الباب الخامس	
١٠٩	الاستنتاجات والتوصيات	٥-
١٠٩	الاستنتاجات :	٥-١
١١٠	التوصيات :	٥-٢
-١١١	المصادر	
١١٩		
١٢٠	الملاحق	
A-c	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	



## قائمة الجداول

الصفحة	اسم الجدول	رقم الجدول
٦٦	يبين النسبة المئوية للعينة التجريبية الى مجتمع الاصل	١
٦٧	يبين تجانس العينة في مؤشرات النمو (الطول ، الوزن ، العمر ، العمر التدريبي)	٢
٦٩	الاختبارات البدنية المعتمدة في البحث حسب آراء الخبراء والمختصين وحسب النسبة المئوية لكل اختبار	٣
٧٠	يبين النسبة المئوية لنوع المهارات التي أجمع عليها الخبراء	٤
٧١	يبين الاهمية النسبية للاختبارات المرشحة للمهارات الاساسية على وفق آراء الخبراء والمختصين	٥
٧٩	يبين معامل الثبات للاختبارات المستخدمة في البحث	٦
٨٣	يبين أوقات وأقسام الوحدة التدريبية والنسبة المئوية لكل قسم	٧
٨٦	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين في اختبار رمي كرة طبية زنة (٢ كغم) لأقصى مسافة للمجموعة التجريبية قيد البحث	٨
٨٨	يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للفروق وقيمة (ت) المحتسبة وقيم الدلالة لأختبار (رمي كرة طبية زنة (٢) كغم لأقصى مسافة) لدى افراد عينة البحث	٩
٩٠	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للرجلين في اختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعة التجريبية قيد البحث	١٠
٩١	يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للفروق وقيمة (ت) المحتسبة وقيم الدلالة لأختبار الوثب العريض من الثبات (القوة الانفجارية للرجلين) لدى عينة البحث	١١
٩٤	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لاختبار الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة (١٥ م) للمجموعة التجريبية قيد البحث	١٢
٩٥	يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري والخطأ المعياري للفروق وقيمة (ت) المحتسبة وقيم الدلالة لاختبار الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة (١٥ م)	١٣



لدى افراد عينه البحث.		
٩٨	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي اختبار المناولة وسرعة المناولة ب ٣٠ ثانية ، للمجموعة التجريبية قيد البحث	١٤
٩٩	يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري والخطأ المعياري للفروق وقيمة ( ت ) المحتسبة وقيم الدلالة لاختبار المناولة وسرعة المناولة ب ٣٠ ثانية	١٥
١٠٣	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لاختبار دقة التصويب من الثبات للمجموعة التجريبية قيد البحث	١٦
١٠٤	يبين فروق الاواط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري والخطأ المعياري للفروق وقيمة ( ت ) المحتسبة وقيم الدلالة لاختبار دقة التصويب من الثبات لدى افراد عينة البحث.	١٧



## قائمة الاشكال

الصفحة	اسم الشكل	رقم الشكل
٣٦	يوضح النسبة المئوية للقدرات البدنية والحركية للاعب كرة اليد	١
٦٢	يوضح (اوجه التشابه والاختلاف )	٢
٧٢	يوضح اختبار رمي الكرة طيبة زنة ٢ كغم	٣
٧٣	يوضح اختبار القفز العريض من الثبات	٤
٧٤	يوضح قياس مستوى مهارة الطبطبة	٥
٧٥	يوضح المناولة وسرعة المناولة بـ ٣٠ ثانية	٦
٧٧	يوضح اختبار دقة التصويب من الثبات	٧
٨٧	يوضح الفروق في الاوساط الحسابية القبلية والبعدية لاختبار القوة الانفجارية للذراعين للمجموعة التجريبية قيد البحث	٨
٩١	يوضح الفروق في الاوساط الحسابية القبلية والبعدي لاختبار الوثب العريض من الثبات ، والتي تمثل القوة الانفجارية للرجلين للمجموعة التجريبية قيد البحث.	٩
٩٥	يوضح الفروق في الاوساط الحسابية القبلية والبعدية لاختبار الطبطبة في اتجاه متعرج لمسافة ١٥ م للمجموعة التجريبية قيد البحث	١٠
٩٩	يوضح الفروق في الاوساط الحسابية القبلية والبعدية لاختبار المناولة وسرعة المناولة بـ ٣٠ ثانية ، للمجموعة التجريبية قيد البحث	١١
١٠٣	يوضح الفروق في الاوساط الحسابية القبلية والبعدية لاختبار دقة التصويب من الثبات للمجموعة التجريبية قيد البحث	١٢



## قائمة الملاحق

رقم اللحق	اسم الملحق	الصفحة
١	كتاب تسهيل المهمة	١٢١
٢	اسماء السادة الخبراء والمتخصصين الذين تم اجراء المقابلة الشخصية معهم	١٢٢
٣	اسماء الخبراء أمتخصصين الذين عرضت عليهم أستمارة ترشيح أهم المهارات بكرة اليد .	١٢٣
٤	أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة الاستبانة للقدرات البدنية.	١٢٤
٥	قائمة بأسماء فريق العمل المساعد الذي تمت بهم الاستعانة في اجراء الاختيارات.	١٢٥
٦	أسماء الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة الوحدات التدريبية .	١٢٦
٧	اسماء الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة الاستبانة لتحديد الاختبارات المهارية	١٢٧
٨	استمارة استبانة ترشيح اهم المهارات الاساسية بكرة اليد	١٢٨
٩	استمارة استبانة ترشيح اهم اختبارات القوة الانفجارية للذراعين والرجلين	١٣٠
١٠	استبانة ترشيح اهم الاختبارات المهارية بكرة اليد	١٣٢
١١	استبانة الوحدات التدريبية مع رسم توضيحي للتمرينات المستخدمة	١٣٤

# الباب الاول

- ١- التعريف بالبحث
- ١-١ مقدمة البحث وأهميته
- ٢-١ مشكلة البحث
- ٣-١ هدف البحث
- ٤-١ الفروض
- ٥-١ مجالات البحث
- ١-٥-١ المجال البشري
- ٢-٥-١ المجال الزماني
- ٣-٥-١ المجال المكاني





## ١- التعريف بالبحث

### ١-١ مقدمة البحث وأهميته :-

ان التقدم الرياضي الذي نلاحظه في هذه الايام على الصعيد العالمي بشكل مذهل وخاصة في الدورات الاولمبية والبطولات العالمية ادى الى ظهور الجديد في طرائق التدريب مستنداً على الاساليب العلمية المتطورة سواء في الالعب الجماعية أو الفردية . لقد تعددت طرائق التدريب التي تهدف جميعها الى تطوير مستوى الاداء البدني والمهاري وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الانشطة المختلفة ويسعى المدربون الى اختيار افضل انواع طرق التدريب وتطبيق انسبها واستخدام احدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي "وذلك بهدف الوصول الى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الاداء البدني والمهاري"<sup>(١)</sup>.

ان تطور لعبة كرة اليد في السنوات الاخيرة أتجه الى اللعب القوي السريع وبذلك يتطلب عملاً بدنياً مهاريّاً كبيراً ، ولعبة كرة اليد من الالعب التي تحتاج الى هذا النوع من التدريبات التي تساهم في تطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين لأهميتها الكبيرة اثناء اللعب واداء المناولة والاستلام والطبطة والتصويب وغيرها من المهارات وهذا ما نجده في استخدام تمرينات بدنية مهارية ، حيث تحظى الصفات البدنية باهتمام كبير عند تصميم المناهج التدريبية الى جانب الاعداد المهاري والخططي والنفسي باعتبارها تشكل اهدافاً كبيرة في الاستعداد والتهيؤ للاعداد البدني للالعب الرياضية عامة وكرة اليد خاصة بغية تكاملها عند اللاعب وتهيئته الى مرحلة المنافسات ومن هذه الصفات صفة القوة بأشكالها الانفجارية والمميزة بالسرعة وتحمل القوة لدورها الكبير في اداء اللاعبين اثناء المباراة وذلك من خلال اداء

( ١ ) محمد علي القط ؛ وظائف اعضاء التدريب الرياضى ، ط١ . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ،



مهارات تتصف بالقوة مثل القفز والركض السريع والحجز والرمي وغيرها . فضلاً عن الجانب المهاري أي ان تكامل الاعداد البدني يساعد على اداء الجانب المهاري بصورة صحيحة وكاملة.

والمهارات الاساسية بكرة اليد تتميز بقوة قفز وقوة رمي هائلة وبسرعة عالية اثناء الاداء وهذه الصفات هي صفات القوة الانفجارية .

تعد صفة القوة الانفجارية واحدة من اشكال القوة العضلية التي يتميز بها لاعب كرة اليد اذ اشار اليها (ياسر دبور - ١٩٩٧) " تحتل أهمية قصوى للاعب كرة اليد وتستخدم بكثافة في التصويب والخداع والدفاع"<sup>(١)</sup>.

لذا فإن الاهتمام لتطوير صفة القوة الانفجارية بهذه المهارات يجب ان يكون من اولويات المدربين في فترات الاعداد العام والخاص للارتقاء بمستوى هذه المهارات لدى اللاعبين ، ومن هذا المنطلق تظهر اهمية البحث في تحقيق هدف تطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين والرجلين من خلال استخدام تمارين بدنية مهارية في بعض المهارات الاساسية بكرة اليد.

## ٢-١ مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث كونه لاعباً سابقاً ومن خلال مواصلته مع مسيرة كرة اليد فضلاً عن اهتمامه بالاطلاع على المناهج التدريبية للمدربين المختصين لفئة الناشئين لاحظ هناك مشكلات قائمة ومرتبطة بالعملية التدريبية في تنمية صفة القوة الانفجارية التي يُعتمد عليها كثيراً في اداء اغلب المهارات الاساسية والاعتماد على تنمية صفة القوة بشكل عام.

وقد لاحظ الباحث قلة اهتمام عدد غير قليل من مدربي كرة اليد بتدريبات القوة الانفجارية لفئة الناشئين وعدم اعطائها الوقت الكافي في مناهجهم التدريبية مما ادى

(١) ياسر دبور ؛ كرة اليد الحديثة . الاسكندرية : منشأ المعارف ، ١٩٩٧ ، ص ٢٥٧.



بالتالي الى ظهور ضعف واضح في اداء أغلب المهارات الاساسية بكرة اليد بالقوة المطلوبة وهذا ما يمكن ملاحظته من خلال ضعف نتائج المنتخبات العراقية وبعض الاندية المحلية (لفئة الناشئين) من خلال مشاركتها المحلية والدولية والتي أحد اسبابها ضعف القوة الانفجارية للاعبينا بكرة اليد ، بما يبرز مشكلة بحثية في ضعف سرعة الأداء الحركي للاعب العراقي الناشئ وانعكاساتها في المحافل الدولية على الجانب البدني والمهاري ، عزي الباحث هذا الضعف الى قلة اهتمام عدد غير قليل من السادة المدربين بتدريبات هكذا نوع من القوة لفئة الناشئين.

وهذا ما دعا الباحث الى محاولة معالجة الحالة ودفعه للتقصي عن استخدام تمارين بدنية مهارية وذات أسلوب منخفض ومرتفع الشدة وملائمة مع قابليات ومستوى فئة الناشئين في كرة اليد ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة وايجاد الحلول المناسبة لها .

### ٣-١ أهداف البحث

- ١- إعداد تمارينات (بدنية مهارية ) لتطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الاساسية لناشئي كرة اليد.
- ٢- التعرف على تأثير تمارينات (بدنية مهارية ) في تطوير القوة الانفجارية لناشئين كرة اليد.
- ٣- التعرف على تأثير تمارينات (بدنية مهارية) في تطوير بعض المهارات الاساسية لناشئين كرة اليد.

### ٤-١ فرضا البحث



١- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في القوة الانفجارية لناشئين بكرة اليد.

٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين بالاختبار القبلي والبعدي في بعض المهارات الاساسية لناشئي كرة اليد.

#### ١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو ناشئي نادي ديالى لكرة اليد باعمار ١٤-١٦ سنة وبعده (١٦) لاعب.

١-٥-٢ المجال الزمني :- للمدة من ١/٩/٢٠١٣ ولغاية ١/٤/٢٠١٤ .

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة لنادي ديالى الرياضي قضاء بعقوبة / محافظة ديالى .

## الباب الثاني

### الدراسات النظرية والسابقة

- ١-٢ الدراسات النظرية
- ١-١-٢ التدريب في كرة اليد
- ٢-١-٢ مكونات التدريب في كرة اليد
- ١-٢-١-٢ الاعداد البدني
- ٢-٢-١-٢ الاعداد البدني العام :-
- ٣-٢-١-٢ الاعداد البدني الخاص
- ٤-٢-١-٢ الاعداد المهاري
- ٣-١-٢ القوة الانفجارية :
- ٤-١-٢ المهارات الاساسية بكرة اليد
- ١-٤-١-٢ المناولة
- ١-١-٤-١-٢ انواع المناولات
- ٢-٤-١-٢ الطبطبة
- ٣-٤-١-٢ التصويب
- ١-٣-٤-١-٢ قوة التصويب
- ٢-٢ الدراسات السابقة :-
- ١-٢-٢ دراسة سعدون عبد الرضا ، ٢٠٠٥
- ٢-٢-٢ دراسة عباس خضير شاوي ، ٢٠٠٨
- ٣-٢-٢ دراسة حسام محمد هيدان ، ٢٠٠٨
- ٤-٢-٢ دراسة تماضر عبد المنعم ، ٢٠١١
- ٣-٢ مناقشة الدراسات السابقة :



## الباب الثاني الدراسات النظرية والمشابهة

### ١-٢ الدراسات النظرية ١-١-٢ التدريب في كرة اليد

تعد لعبة كرة اليد من الأنشطة الرياضية التي تأثرت ايجابياً بتطور علم التدريب باستخدام طرائق ونظريات وأساليب خاصة حديثة لاعداد اللاعبين في النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية لذلك فان عملية التدريب في حقيقتها عبارة عن استخدام حمل التدريب تبعاً لأشكاله المختلفة بهدف التأثير في أجهزة الجسم لاحداث تغييرات وظيفية وكيميائية لرفع مستوى هذه الأجهزة للاداء بأعلى كفاية فسيولوجية لها .

ويذكر ليث ابراهيم (٢٠١٠م) " أنَّ التدريب الرياضي يهدف الى وضع كفاءة عمل الأجهزة الجسمية لرياضي عن طريق اعداده من جميع النواحي البدنية وتحسين كفاءتها الادائية ، وكذلك فان التدريب الرياضي يهدف لاعداد القدرات العقلية والمتمثلة بالجوانب المهارية والخططية وباقي جوانب المستوى الفكري للرياضي".<sup>(١)</sup>

تميز التدريب الحديث في كرة اليد باعداد لاعب المستويات العليا لمدة قريبة بزيادة حجم التدريب وحمل المنافسة وشد الحمل ومن أهم وسائل تشكيل الحمل وتوزيعه على مراحل التدريب استخدام وسائل الاعداد البدني العام والخاص والاعداد المهاري والخططي ولما كانت مرحلة الناشئين القاعدة أو الدعامة الاساسية التي يستند عليها في المستقبل لتدريب الشباب والمتقدمين وعليه يجب ان تخضع تدريبات الناشئين الى ما الت اليه الطرائق التدريبية للمتقدمين نفسها.

ويرى الباحث ان التدريب الرياضي يسهم بشكل كبير في تطوير الأنشطة الرياضية كافة وكرة اليد بشكل خاص لما تتطلبه هذه اللعبة من عمل مجموعات

(١) ليث ابراهيم جاسم ؛ المصدر السابق ، ص ١٨.



عضلية كثيرة ولمدد طويلة وبشدة عالية في كثير من الأوقات وهذا بدوره يتطلب كفاية في عمل الجهازين الدوري والتنفسي ، كما أوضحت السنوات الاخيرة التطور الكبير في لعبة كرة اليد وان الفريق لا يمكن أن يصل الى درجة الاداء الرفيع والتنافس القوي الا بالتدريب المستمر والمكثف على وفق الأسس العلمية والفسولوجية الحديثة كي يوازي التطور والتقدم في هذه اللعبة عربياً وعالمياً .

## ٢-١-٢ مكونات التدريب في كرة اليد

### ٢-١-٢-١-٢ الاعداد البدني

هو العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد باكتسابه اللياقة البدنية والحركية ، اذ يهدف الاعداد البدني الى تطوير امكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسين مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية ، وإمكانية إعداد الفرد للتحمل العالي من خلال استغلال قدراته وإمكانياته عند التدريب أو التنافس ، ويمكن تحديد مستوى هذه القدرات البدنية والحركية لامكانية وصول الرياضي الى المستويات العالية .

ويذكر فتحي أحمد هادي (٢٠١٠م) ان الاعداد البدني " هو اكتساب الفرد الرياضي للصفات البدنية الاساسية بصورة شاملة وعامة ومتزامنة وهو العمل على رفع مستوى الفرد بدنيا وحركيا بصورة عامة متكاملة بالتقنية الشاملة والمتكاملة المتزامنة لجميع قدرات الفرد البدنية والحركية " (١)

ويضيف ليث ابراهيم (٢٠١٠م) " ان الاعداد البدني من أهم مقومات النجاح في الاداء الرياضي وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية ، اذ يهدف الاعداد البدني الى تطوير امكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسين مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للفعاليات الرياضية

(١) فتحي أحمد هادي السقاف ؛ التدريب العلمي الحديث في كرة اليد . الاسكندرية : حورس الدولية للنشر ،



وحتى يعد الفرد للتحمل العالي فالأعلى باستغلال قدراته وامكانياته عند التدريب أو التنافس " (١).

ويذكر منير جرجس (٢٠٠٤م) ان " اللاعب الذي لم يعد اعداداً بدنياً على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب ذلك بفقدان الكرة بكثرة فضلاً عن ضعف التفكير الخططي أو انعدامه، وعلى عكس اللاعب المعد اعداداً بدنياً جيداً فإنه ينهي المباراة كما بدأها مع سيطرته التامة على الكرة والتفكير السليم خلال مختلف المواقف وبدقة عالية " (٢).

ويذكر كمال درويش ومحمد حسانين (١٩٨٠) " الاعداد البدني يعني الاجراءات كلها التي يقوم المدرب من تخطيط هادف ووضع التمرينات البدنية العامة والخاصة التي تعمل على تنمية وتحسين القدرات البدنية والحركية لكل لاعب بحيث يصل مع نهاية مدة الاعداد الى الحالة البدنية العالية ثم المحافظة عليها خلال مدة المنافسات " (٣).

ويضيف منصور جميل (٢٠١٣م) " يتوقف الزمن الذي تستغرقه فترة الاعداد على المستوى الذي وصله الرياضي ، وعلى المدة الكلية التي تستغرقه الدورة الكلية للتدريب وكذلك على بعض الظروف الاخرى " (٤).

( ١ ) ليث إبراهيم جاسم ؛ التدريب الرياضي اساسيات منهجية . ديالى : المطبعة المركزية جامعة ديالى ، ٢٠١٠ ، ص ١٥١ .

( ٢ ) منير جرجس ابراهيم ؛ كرة اليد لجميع - التدريب الشامل والتميز المهاري . القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤م ، ص ٥٧ .

( ٣ ) كمال الدين عبد الرحمن درويش ومحمد صبحي حسانين ؛ التدريب الدائري . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٠م ، ص ١٣ .

( ٤ ) منصور جميل العنكي ؛ التدريب الرياضي وفاق المستقبل ، ط ١ . عمان : مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٣ ، ص ٢٠١ .





كما يذكر كمال درويش وآخرون (٢٠٠٢م) " اما الاعداد البدني : هو

الاجراءات كلها والتمرينات المخطط لها التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب لينمي ويطور القدرات البدنية والحركية الضرورية للارتقاء بمستوى الاداء المهاري والخططي ، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة اليد أن يقوم بالاداء المهاري والخططي وفقاً لمتطلبات اللعبة المختلفة".<sup>(١)</sup>

ويؤكد كمال درويش وآخرون (٢٠٠٢) ان كرة اليد تتطلب ان يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية ، لذا اصبحت القدرات البدنية والحركية الضرورية للاعب كرة اليد احد الجوانب المهمة في خطة التدريب اليومية والاسبوعية والفترية والسنوية ، ويغلب على كرة اليد الحديثة انها تتسم بالسرعة داخل الملعب والمهارة العالية في الاداء الفني والخططي والقاعدة الاساسية كي يصل اللاعب الى هذه المميزات التي تؤهله لذلك ، ولا بد من تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة والضرورية في كرة اليد لما لها من أثر مباشر في مستوى الاداء المهاري والخططي للاعب وخاصة في اثناء المباريات وأيضاً يكون تطويرها من خلال التدريب على المهارات الاساسية والتدريبات الخططية لكون اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد ترتبط بالاداء المهاري والخططي للعبة ، والتمرينات التي تنمي القدرات البدنية والحركية تعد جزءاً ثابتاً في برنامج التدريب طوال العام.<sup>(٢)</sup>

ويضيف محمد توفيق الوليلي (١٩٨٩م) ان الاعداد البدني في كرة اليد يتطلب جوانب عديدة أهمها<sup>(٣)</sup>:-

( ١ ) كمال الدين عبد الرحمن درويش (وآخرون) ؛ القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد - نظريات -

تطبيقات ، ط ١ . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢م ، ص ٧٤ .

( ٢ ) كمال الدين درويش وآخرون ؛ المصدر السابق ، ص ١٣ .

( ٣ ) محمد توفيق ؛ المصدر السابق ، ص ٤٤٧-٤٤٨ .



- ١- سرعة الأداء إذ إنّ طابع اللعب السريع والتغيير المتعدد من الدفاع الى الهجوم وبالعكس يتطلب سرعة عالية في التحرك.
- ٢- يتخلل اللعب الكثير من المفاجئات مما يستلزم سرعة كبيرة في الاستجابة الحركية (رد الفعل).
- ٣- يحتاج التصويب بالوثب في أثناء الهجوم وعملية حائط الصد في أثناء الدفاع الى قوة كبيرة في عضلات الرجلين للوصول الى أقصى ارتفاع ممكن.
- ٤- يحتاج اداء المهارات المختلفة الى مرونة كبيرة في مفاصل الكتفين والرسغين.
- ٥- تحتاج حركات الدفاع والهجوم الكثيرة والمتغيرة طوال شوطي المباراة الى تحمل سرعة وتحمل قوة كبيرتين لدى لاعب كرة اليد.

#### ٢-٢-١-٢-٢ الاعداد البدني العام :-

يعد من أهم الأسس التي يجب اتباعها خاصة بالنسبة لسرعة وصحة تعلم المهارات الاساسية ، والهدف منه هو تنمية القدرة البدنية للاعب واعداد الجسم إعدادًا سليمًا وصحيًا ، لذا فان الاعداد البدني العام ينمي العضلات نمواً متزنًا وتحسين وظائف اعضاء الجسم الداخلية كالقلب والرئتين وبقية الاعضاء الاخرى فضلاً عن تنمية التوافق العضلي العصبي . ويعتبر بمثابة القاعدة الاساسية التي تعتمد عليها كل التدريبات الخاصة باللعب .

ويقول العنبيكي (٢٠١٣م) " تهدف هذه المرحلة من فترة الاعداد الى تطوير الأسس التي تبنى عليها الفورمة الرياضية ، ويتم تطوير كل صفة من الصفات (القوة ، السرعة ، المطاولة ، المرونة ، الرشاقة ) الى الدرجة التي تتناسب مع خصائص وصفات نوع النشاط الممارس " (١)

ويذكر محمد جمال الدين ونادية حسن (١٩٩٠م) ان الاعداد البدني العام يعد اساساً قوياً للقدرات البدنية والحركية ويعمل على تحسين عمل القلب والدورة الدموية

(١) العنبيكي منصور جميل ؛ المصدر السابق ، ص٢٠٢.



والأجهزة الداخلية للجسم كلها ، وكما ينمي العضلات بصورة متناسقة وفي الوقت نفسه يمهد الطريق لاكتساب المهارات والحركات والقدرة على الاقتصاد في الجهد البدني ولا يمكن الوصول الى التخصص اللازم الا عن هذا الطريق وينطبق ذلك الى حد كبير على رياضة الاطفال والشباب.(<sup>١</sup>)

اذ يؤكد كمال درويش وآخرون (٢٠٠٢م) ان القدرات البدنية والحركية العامة للاعداد البدني العام تتضمن (التحمل - السرعة - القوة - الرشاقة - المرونة) حيث يهدف الاعداد العام الى تنمية القدرات البدنية والحركية العامة التي يمكن على اساسها بناء القدرات البدنية والحركية الخاصة بلعبة كرة اليد وتطويرها ويمكن تنمية القدرات البدنية والحركية العامة للاعب من خلال التمرينات البدنية سواء بأدوات أو بدون ادوات أو باستخدام الأجهزة.(<sup>٢</sup>)

ويشير أبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٤م) " ان الاعداد البدني العام يتأسس عليه الاعداد البدني الخاص لكل نشاط من الانشطة الرياضية".(<sup>٣</sup>)

### ٢-١-٢-٣ الاعداد البدني الخاص

يهدف الاعداد البدني الخاص الى تنمية القدرات البدنية والحركية الخاصة والضرورية لنوع النشاط الممارس لدى الفرد الرياضي أي انه يعمل على تهيئة الفرد للفعاليات الرياضية الممارسة بتنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمة لهذا النشاط التخصصي حتى يتحسن اداء الفرد للنواحي الحركية وكذلك الخططية لذلك النشاط

(١) محمد جمال الدين حمادة ونادية حسن هاشم ؛ تأثير التدريب الهوائي واللاهوائي على السرعة الحركية لناشئي كرة اليد ؛ (بحوث منشورة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد السابع والثامن ، ١٩٩٠م) ص ١٧٥-١٧٦.

(٢) كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون ؛ المصدر السابق ، ٢٠٠٢م ص ٧٤.

(٣) ابو العلا عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي ؛ (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٤م) ص ١٤٥.



وهنا يذكر الغريري (٢٠١٠م) " تعد التمرينات البنائية الخاصة وتمارين المنافسة هي الوسيلة الرئيسية للاعداد البدني الخاص وهي تختلف باختلاف الفعاليات الرياضية " . (١)

كما يذكر منير جرجس (١٩٩٤م) ان " الغرض من الاعداد البدني الخاص هو تهيئة واعداد اللاعب بدنياً لإتقان ممارسة اللعبة وذلك بالتركيز على المرونة وتقوية المجموعات العضلية التي يكثر استخدامها خلال اللعب وزيادة قدرتها على الحمل " . (٢)

كما يشير (اياد حميد وحسام محمد ) (٢٠١١م) ان " الاعداد البدني الخاص هو " رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية الاساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة ، إذ إن لكل رياضة طبيعة خاصة في الاداء الحركي ، وبالتالي فان لها مكونات للياقة البدنية تسهم في اخراج هذا الاداء الحركي في أفضل صورة ممكنة " . (٣)

وتتغير المدة الزمنية لهذه المرحلة على وفق نوع النشاط الرياضي الممارس ومستوى اللاعب والفريق وتستخدم في هذه المرحلة التمرينات المركبة (البدنية والمهارية) وفي ظروف وأماكن مختلفة من الملعب طبقاً لفاعلية استخدامها كما تتميز هذه المرحلة ايضاً من حيث مكونات الحمل التدريبي بالزيادة التدريجية في الشدة مع تقليل الحجم تدريجياً اذ ان الهدف من هذه المرحلة هو الوصول الى شدة المسابقة في النشاط الرياضي المختار.

( ١ ) الغريري ليث ابراهيم ، المصدر السابق ، ص١٥٦ .

( ٢ ) منير جرجس ؛ المصدر السابق ، ص٥٥ .

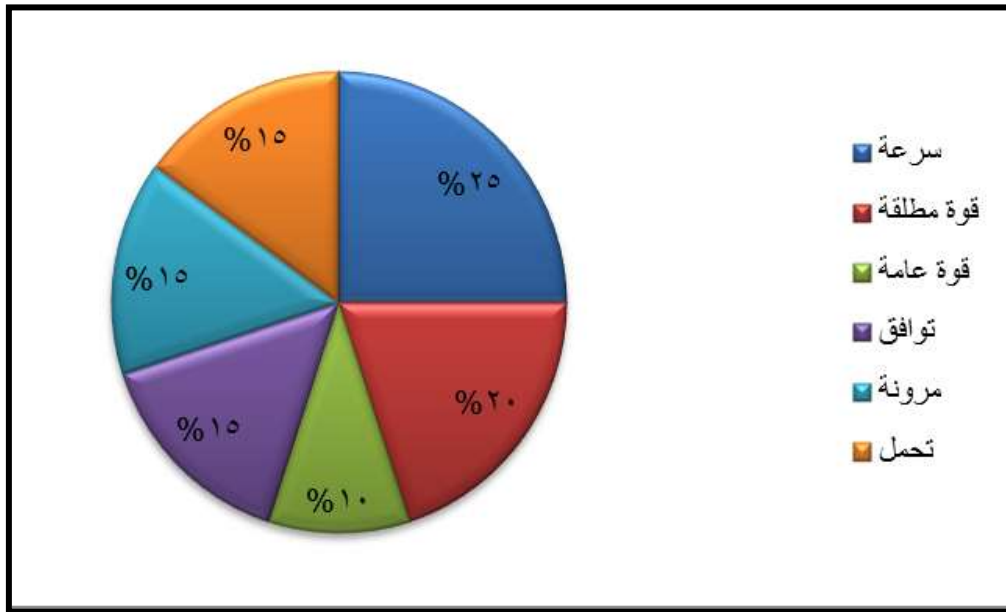
( ٣ ) اياد حميد رشيد وحسام محمد هيدان ؛ اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي ، المطبعة المركزية ،

جامعة ديالى ، ٢٠١١م ، ص٣٤ .



ويضيف محمد الوليلي (١٩٨٩م) " ان لاعب كرة اليد يجب ان يتمتع

بالعناصر التالية خلال حالات اللعب الخاصة بالهجوم والدفاع والالتزام النجاح السريع لتقدم اللعبة ومن الانموذج الاتي يتضح ان حركات الهجوم والدفاع السريع تتطلب حركات التصويب بقوة وبقوة ممزوجة بسرعة في اثناء حالات الوثب كما ان التحمل يجب ان يكون من الاساسيات المهمة بالنسبة لتحمل السرعة وبصفة خاصة في الالعاب المختلفة ككرة اليد والقدم والسلة وغيرها في الالعاب.(١)



الشكل (١) (٢)

يوضح النسبة المئوية للقدرات البدنية والحركية للاعب كرة اليد

ويرى الباحث ان خصوصية لعبة كرة اليد تتطلب ايضاً ان تكون هناك خصوصية في تدريباتها طبقاً لمتطلباتها وهذا يمكن تحقيقه اذا ما استخدمت التمرينات والأساليب الخاصة التي من شأنها تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية

(١) محمد توفيق الوليلي ؛ المصدر السابق ، ص ٣٥٥-٣٥٦.

(٢) محمد توفيق الوليلي ؛ المصدر نفسه ، ص ٣٥٥-٣٥٦.



الخاصة للاعب كرة اليد التي بدورها ستعكس على القدرات المهارية والخطوية بشكل ايجابي.

## ٢-١-٢-٤ الاعداد المهاري

يهدف الاعداد المهاري للاعبين الى تعليم المهارات الحركية الرياضية وتطويرها وصقلها واتقانها وتثبيتها التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية.

اذ يذكر ليث ابراهيم (٢٠١٠م) ان الاعداد المهاري هو " كل الاجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب الى دقة اداء المهارات بألية واتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المبادرة ".<sup>(١)</sup>

ويضيف الخياط والحيالي (٢٠٠١م) " يعتمد الاعداد المهاري للنشاط الرياضي في جوهره على اعداد بدني وحركي خاص وذلك بتأدية تدريبات خاصة لحركات ذات مواصفات مختلفة من حيث المسار الزمني والمكاني للقوة عند الاداء الحركي ".<sup>(٢)</sup>

ويؤكد كل من بالسستروس والفاريز (١٩٩١م) أهمية التكامل بين تنمية المهارات الحركية وتطوير المتغيرات البدنية فألاداء الصحيح للمهارات يتطلب قدرات حركية خاصة تتعلق باستعدادات الفرد الكاملة إذ إنّ تنمية هذه القدرات تعد من العوامل المهمة للوصول الى أعلى المستويات الرياضية وبصفة أساسية قدرات القوة

(١) ليث ابراهيم جاسم ؛ المصدر السابق ، ص ١٦٠ .

(٢) ضياء قاسم الخياط ونوفل الحيال ؛ كرة اليد . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠١ ،



والسرعة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة ويتم تطوير هذه القدرات لدى اللاعبين في مرحلة تدريب الناشئين باستخدام أساليب مختلفة ولمدة من الاعداد المتصل. (١)

ويضيف كمال درويش وآخرون (٢٠٠٢م) ان المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد تتضمن المهارات الاساسية جميعها للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني التحركات الضرورية الهادفة جميعها التي يقوم بها اللاعب ، وتؤدي في اطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول الى أفضل النتائج في اثناء التدريب والمباراة ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الاعداد المهاري الذي يهدف الى وصول اللاعب الى الدقة والاتقان والتكامل في اداء المهارات الاساسية للعبة كرة اليد جميعها بحيث يؤديها اللاعب بصورة الية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة. (٢)

ويرى الباحث ان للاعداد المهاري بكرة اليد أهمية كبيرة لكونه يحتوي على مهارات دفاعية وهجومية متعددة ومختلفة بالكرة وبدونها لذا يتطلب من لاعب كرة اليد أن يصل الى الدرجة الالية في الاداء وهذا بدوره سوف لن يشغل الجهاز العصبي المركزي بدرجة كبيرة في اثناء الاداء مما يتيح للاعب التركيز في التطبيقات الخطئية الدفاعية والهجومية لكون سرعة ايقاع اللعب في لعبة كرة اليد الحديثة يتطلب ؛ ذلك اذ نلاحظ أن بعض اللاعبين يؤدون جملة حركية هجومية قد تتكون من ثلاث مهارات أو أكثر بمفردهم أو مع الزميل وهذا يتطلب ان يكون اللاعب قد وصل الى أعلى درجات الاعداد المهاري لكي يستطيع ان يؤدي هذا العمل بإتقان عال وسرعة كبيرة.

( ١ ) بالسستروس والفاريز ؛ أسس ومبادئ التعلم والتدريب في ألعاب القوى . الأتحاد الدولي لألعاب القوى ،

القاهرة : (ترجمة) ، عثمان رفعت محمود فتحي ، مركز التنمية الاقليمي ، ١٩٩١م ، ص٣٧.

( ٢ ) كمال الدين عبد الرحمن درويش (وآخرون) ؛ المصدر السابق ، ص٤٧.



## ٣-١-٢ القوة الانفجارية واهميتها في كرة اليد :

تعد القوة الانفجارية كواحدة من القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة اليد كونها مزيجاً من القوة والسرعة التي يبذلها اللاعب ، فهي قدرة الرياضي على أداء جهد بدني يمتاز بالقوة العالية وبسرعة كبيرة جداً .

ولوقت قريب كان الكثير لا يميزون بين القوة الانفجارية كقدرة والقوة المميزة بالسرعة لكونها متشابهتين من حيث بذل أقصى قوة وبأسرع وقت ، الا ان هناك من صنفها على أساس انهما قدرتان وليستا قدرة واحدة ، فالقوة الانفجارية هي بذل أقصى قوة بأسرع وقت ولمرة واحدة ، فيعرف سعد محسن القوة الانفجارية عن كراتي (cratty) :

بأنها "القابلية على بذل أقصى طاقة على عمل متفجر واحد"<sup>(١)</sup> ويذكر (هارة) ان صفة القوة الانفجارية أو صفة القوة القصوى هي "أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض الارادي"<sup>(٢)</sup>. ويؤكد بسطويسي أحمد ، (١٩٩٩):

على ان " صفة القوة الانفجارية تعني أعلى قوة ديناميكية يمكن ان تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة ، اذ إنَّ في بعض المراجع العلمية لا يفرقون بين القدرة (صفة القوة الانفجارية) والقدرة (القوة المميزة بالسرعة) أي ان القدرتين هما عبارة عن قوة × سرعة ، لكن صفة القوة الانفجارية تظهر من خلال ما تتميز به

(١) سعد محسن اسماعيل ؛ نقلاً عن :

cratty , B.J. movement behavior and motor learning. Philadelphia : Lea and Febiger, 1975, p.212.

(٢) هارة ؛ اصول التدريب . الموصل : (ترجمة) عبد علي نصيف ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ ،





بأعلى قوة وأعلى سرعة ممكنتين لمرة واحدة ، وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية".<sup>(١)</sup>

إن القوة الانفجارية اثناء الاداء تتطلب من الرياضي مزج صفتي القوة والسرعة اللحظية ، وتظهر اثناء أداء حركات القفز والرمي وضرب الكرة واللكم والركل والتصويب في كرة اليد والتي تؤدي لمرة واحدة.

ويؤكد قاسم حسن حسين ، ( ١٩٩٨ ) :-

"أن أهم التمارين التي تحمل الصفة المركبة من السرعة - القوة هي تمارين القفز والرمي وضرب الكرة والتصويب في كرة اليد واللكم والخطف في المصارعة".<sup>(٢)</sup> إذ ان الالعب التي تحتاج الى أداء حركات سريعة وقوية مثل الرمي والقفز يجب على اللاعب ان يتغلب على مقاومة خارجية أو داخلية بأسرع وقت ممكن ، لأن هذا اللاعب يحتاج الى تطوير صفة القوة الانفجارية ، ففي الالعب التي تحتاج الى مثل هذه الحركات اثناء المباراة وبصورة خاصة لعبة كرة اليد التي يؤدي فيها اللاعب حركات القفز والرمي وبسرعة عالية جداً عندما يصبوب الكرة على المرمى من القفز عالياً أو اماماً أعلى أو اثناء اداء رميات (٧) امتار ، وحتى في حالة الدفاع عندما يؤدي حركات القفز للأعلى وعمل جدار الصد ضد الخصم، كل هذه الحركات هي تؤدي لمرة واحدة وبسرعة عالية قوة عالية ، وهي صفة القوة الانفجارية كقدرة بدنية خاصة للاعبي كرة اليد.

( ١ ) بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩م ، ص١١٦ .

( ٢ ) قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط١ . عمان : دار الفكر العرب



وتلعب صفة القوة الانفجارية دوراً مهماً في لعبة كرة اليد ونراها واضحة من خلال اداء اللاعب أو الفريق لمهارات هذه اللعبة ، وتظهر أهميتها من خلال قيام اللاعب بالاتي:<sup>(١)</sup>

- ١- حركات الدفاع الانفجارية السريعة.
- ٢- الانطلاق للحصول على كرة مشتركة.
- ٣- لحظة الانطلاق في الهجوم السريع.
- ٤- استلام الكرة العالية بالقفز.
- ٥- المناولة القوية البعيدة والمناولة من القفز.
- ٦- كل أنواع التصويب .

فضلاً عن ان مرحلة الناشئين لها مميزاتها في القدرات البدنية وكذلك في مجالات الشدد وعليه لابد من التفريق بين مجالات الشدد الفعالة وغير الفعالة ، وتكون مجالات الشدة ذات التأثير الفعال والمؤثر في تدريب الناشئين اكبر منها في تدريب المستويات العليا وهنا يذكر ( نجاح شلش ) الصفات البدنية لفئة الناشئين:<sup>(٢)</sup>

- ١- وجود فروق فردية .

- ٢- تحسين السلوك الحركي نتيجة تطور المستوى الرياضي الملاحظ خلال هذه الفترة .

- ٣- تتطور القوة لدى الذكور وتزداد تدريجياً .

- ٤- سرعة رد الفعل تتطور بشكل كبير خلال هذه المرحلة .

- ٥- سرعة الاستشفاء في هذه المرحلة افضل من الفترات اللاحقة .

- ٦- افضل فترة في عملية تطوير والوحدات الحركية .

( ١ ) سعد محسن اسماعيل ؛ المصدر السابق ، ص ٤٢ .

( ٢ ) نجاح شلش ؛ التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية . بغداد : دار الكتب والوثائق ، ٢٠١١ ،



ومن خلال ما تقدم يمكن القول ان هذه الصفة لها أهمية كبيرة جداً خاصة وأنها تظهر في اللحظات الحرجة اذ تلعب هذه الصفة الدور الأساسي في حسم نتيجة المباراة لذا وجب على المدرب ان يعمل على تنمية هذه الصفة وتطويرها ؛ لأنها تلعب دوراً مهماً في إحراز الأهداف واستغلال الفرص وحسم نتيجة الشوط أو المباراة.

ويرى الباحث ان هناك فرقاً كبيراً بين القدرة البدنية (صفة القوة الانفجارية) والقدرة البدنية (القوة المميزة بالسرعة) ففي صفة القوة الانفجارية يؤدي اللاعب بسرعة عالية ويظهر أقصى قوة بدنية في أقل وقت لمرة واحدة ، مثل حركة التصويب على المرمى من الخط الخلفي لكرة اليد ، حيث يتوجب على اللاعب المهاجم ان يقوم بالقفز عالياً وبأسرع ما يمكن لمباغته الدفاع كي لا يستطيع اللحاق به وعمل جدار الصد كمحاولة لمنعه من التصويب على المرمى باستخدام أقصى قوة ممكنة لتسجيل هدف أو اثناء اداء رمية ٧ م بكرة اليد، ان هذه الحركات تؤدي بأقصى قوة ولمرة واحدة.

أما القوة المميزة بالسرعة فأن اللاعب وكما هو معروف يؤدي سلسلة من الحركات المتكررة وبقوة وبسرعة عاليتين جداً ، كحركات الركض وطبطقة الكرة نحو مرمى الفريق الخصم والهجوم السريع بكرة اليد، وهذا هو وجه الخلاف بين القدرتين حسب رأي الباحث.

## ٢-١-٤ المهارات الأساسية بكرة اليد

تتميز لعبة كرة اليد بسرعة الاداء والتغيير المستمر في وضع الفريق ، مرة مهاجماً وأخرى مدافعاً ، وبالعكس تبعاً لمواقف اللعب ، وهذا يتطلب اعداداً جيداً للاعب كي يستطيع التحرك في الملعب باستمرار.



كما يؤكد (محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم) " ان

المهارات الاساسية هي الحركات التي يتحتم على اللاعب اداؤها في ظل الظروف والمواقف كلها التي تتطلبها اللعبة للوصول الى أفضل النتائج مع الاقتصاد بالجهد".<sup>(١)</sup>

فقد شهدت السنوات الاخيرة تطوراً كبيراً في فنون هذه اللعبة في الهجوم والدفاع وبأنواعها المتعددة إذ استخدمت في المباراة أساليب حديثة ومتنوعة استثمارها اللاعبون بإتقان مما ادى الى ارتفاع مستوى الاداء والمنافسة.

لذا تعد المهارات إحدى المكونات الاساسية والعامل المهم لتنفيذ الخطط وحسم المباراة ، فبدون اجادة المهارات وبدرجة عالية ستصبح مهمة تنفيذ الخطط صعبة مما يصعب على اللاعب أداء المباراة بالشكل المطلوب ، والمهارات بدورها تؤثر في القابلية البدنية والخطئية للاعب اذ اشار (زكى محمد) الى " ان المهارات في النشاط الرياضي تعد جوهر الاداء لهذا النشاط".<sup>(٢)</sup>

ويرى الباحث ان المهارات الحركية في كرة اليد مهارات مترابطة مع بعضها وان أي ضعف فيها سيؤدي الى حدوث خلل في تجانس الفريق كوحدة واحدة ، لذا يعد الاعداد المهاري القاعدة الاساسية لجميع العاب الرياضة لأنه يعمل على تنمية الاداء الحركي والمهاري المطلوب سواء أكان هذا الاداء هجومياً ام دفاعياً ، ويستطيع اللاعب اكتساب اللياقة البدنية وعناصرها عن طريق التدريب على مهارات اللعبة. وان المهارات الحركية بمثابة العمود الفقري للعملية التدريبية والتدريب على المهارات واتقانها الذي يؤثر في كفاية الأجهزة الحيوي للاعب ويجعلها سليمة وقوية.

( ١ ) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم؛ الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، ط ١ . القاهرة:

دار الفكر العربي ، ١٩٨٨ ، ص١٥٣.

( ٢ ) زكى محمد محمد حسن ؛ الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطئية . الاسكندرية : منشأة المعارف ،

١٩٨٩ ، ص١٥.



ويعمل اتقان اللاعب مهارات اللعبة الأساسية على ارتفاع المستوى

المهاري والفني والجمالي المطلوب لها.

## ٢-١-٤-١ المناولة (\*)

تعد مهارة المناولة من أهم المهارات في لعبة كرة اليد ، وعن طريقها يمكن الوصول الى هدف المنافس ، فهي لا تقل أهمية عن عملية التصويب ، ويمكن الوصول الى هدف الخصم مرات عديدة اذا ما أحسن اللاعبون مناولة الكرة ، على عكس الفريق الذي لا يجيد مناولتها ، فان فرصة الوصول الى الهدف تكون قليلة ، وعليه يمكن أحداث ثغرات كثيرة بين صفوف المدافعين من خلال المناولة الجيدة وهذا ما يعكس كثرة الأهداف.(١)

وتترابط مهارتا تسلّم الكرة ومناولتها الواحدة بالآخرى معاً يجعل أمر التفريق بينهما صعباً وعلى اللاعب المناول ان يتذكر دائماً ان المناولة الجيدة هي التي يمكن ان يتسلمها الزميل بسهولة وذلك من أجل توصيل الكرة بأسرع وقت وأدق ما يمكن وحماية الكرة بابعادها عن مجال هجوم اللاعبين المنافسين.

تهدف المناولة إلى نقل الكرة من المكان المناسب بسرعة وبدقة لغرض التصويب على المرمى هذا فان الفريق الجيد هو الذي ينقل الكرة بسرعة بين لاعبيه ، لذا يتوجب على اللاعب المهاجم أن تكون مناولته الهجومية سريعة ومركزة ومسبوقة بعملية التمويه لإنجاحها.

وفضلاً عما تقدم "ان نجاح المناولة سواء قصيرة كانت أو طويلة لا يعتمد على سرعتها أو دقتها فحسب بل على وضعية اللاعب الممر وقدرته في رؤية زملائه وكذلك على قدرته على توقع حركات اللاعبين من كلا الفريقين ولذا فان الكرة

(\*) ذكرت بعض المصادر تسمية مهارة التميرير والبعض الآخر مهارة المناولة وتم توحيد التسمية ب(مهارة المناولة).

(١) أحمد عريبي عودة ؛ كرة اليد وعناصرها الأساسية . مالطا : شركة الجا ، ١٩٩٨ ، ص ٣٨.



في المناولة الناجحة يجب ان تنتقل الى المكان الذي سيصل إليه الزميل بعد انطلاق الكرة".<sup>(١)</sup>

ويؤكد فتحي أحمد هادي (٢٠١٠م) " ان المناولة من أهم تقنيات رياضة كرة اليد ، ويعادل في أهميتها التصويب الى الهدف ، وعلى الرغم من ان التصويب هو اساس رياضة كرة اليد ، فاننا نجد ان الفريق الذي لا يجيد أو لا يحسن افراده التصويب لا يمكن كسب المباراة وقد يكون السبب الرئيسي ان افراد الفريق لا يجيدون المناولة "<sup>(٢)</sup>.

## ٢-١-٤-١ انواع المناولات

لقد قسم الباحثون المناولات على انواع الا ان (Hattig) قسمها بحسب اسمائها:<sup>(٣)</sup>

١- المناولة السوطية :

أ- المناولة السوطية من فوق الرأس .

ب- المناولة السوطية من مستوى الرأس وتشمل :-

- من الارتكاز .

- من الركض .

ج- المناولة السوطية من مستوى الحوض .

٢- مناولة الدفاع للجانب .

٣- المناولة المرتدة .

٤- المناولة من القفز .

٥- المناولة الرسغية وتشمل :

أ- من خلف الرأس .

(المكتبة الافتراضية) خلف الظهر .

( 1 ) Budgetchell. Physical fitness , Away Lol, Jonn willy and sons, ine, 1976, p.60.

( ٢ ) فتحي احمد هادي ، المصدر السابق ، ٢٠١٠م ، ص ٤٣ .

( 3 ) Hattig, Fritz and peter. Hand ball . FRG : Falken-ven Lay 1979. p91.



ج- الى الخلف.

في حين قسمها (جيرد لانجهوف ، نيو اندرت)<sup>(١)</sup>

- ١- المناولة الضاربة (الكرابجية).
- ٢- المناولة المرجعية (البندولية).
- ٣- المناولة الضاغطة (الصدرية).

٢-٤-١-٢ الطبطبة

هي "توافق عضلي عصبي بين اعضاء الجسم جميعها وتؤدي باليد بتناسق وانسجام وسيطرة دون تصلب أو توتر شريطة ان تستعمل في الظرف المناسب والمكان المناسب لكي لا تكون سبباً في ضياع مجهودات الفريق"<sup>(٢)</sup>.

"وكذلك لا تختلف الطبطبة في كرة اليد عن الطبطبة في كرة السلة الا انها اصعب منها نوعاً ما وذلك لصغر حجم الكرة . أما من الناحية التكتيكية فهي واحدة حيث لا تحمل الكرة أو توجه في أية لحظة من لحظات الطبطبة "<sup>(٣)</sup>.

وطبقاً لقانون اللعبة فانه يسمح للاعب سواء خلال الوقوف أو الركض بـ <sup>(٤)</sup>:-

- أ- طب الكرة مرة واحدة ثم مسكها ثانية بيد واحدة أو باليدين.
- ب- طب الكرة باستمرار بيد واحدة (الطبطبة) أو دحرجة الكرة على الارض باستمرار بيد واحدة ثم مسكها أو التقاطها ثانية بيد واحدة أو باليدين. حالما تمسك الكرة بعد ذلك بيد واحدة أو باليدين فيجب ان تلعب خلال (٣) ثوان أو بعد اخذ ما لا يزيد عن (٣) خطوات أو حملها لمدة لا تزيد عن (٣) ثوان.

( ١ ) جيرد لانجهوف ، نيو اندرت ؛ كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ، ترجمة كمال عبد الحميد ، زينب فهمي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٤) ص١٣٤.

( ٢ ) كمال عارف ظاهر وسعد محسن اسماعيل ؛ كرة اليد . الموصل: مطبعة دار الحكمة ، ١٩٨٩م، ص١١٣.

( ٣ ) حسن عبد جواد ؛ كرة اليد ، ط٣ . بيروت : دار العلم للملايين ، ١٩٧٧ ، ص٤٧.

( ٤ ) الاتحاد الدولي لكرة اليد ؛ القانون الدولي لكرة اليد . بغداد : (ترجمة) سعد محسن ، شركة البياتي



ت- درجة الكرة على الارض باستمرار بيد واحدة ، ثم مسكها أو التقاطها ثانية بيد واحدة لمجر مسك الكرة بعد ذلك بيد واحدة أو باليدين فيجب ان تلعب خلال (٣) ثوان أو بعد اخذ ما لا يزيد على ثلاث خطوات.

ويضيف منير جرجس (٢٠٠٤م) " ان طبطبة الكرة تؤدي في حالة عدم القدرة على المناولة لزميل مراقب وذلك لتجديد مدة الثلاث ثوانٍ أو الثلاث خطوات ، ويؤكد ايضاً في هذه المهارة ان يراعى ان تتم طبطبة الكرة بيد واحدة واساساً تكون الحركة من رسغ اليد مع مراعاة ارتخائه ومرونته وتدفع الكرة باليد المفتوحة الى الارض اماماً مع مراعاة ان تكون سلاميات الاصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد ارتدادها من الارض ، وبها نضغط على الكرة بمساعدة الرسغ لدفعها الى الارض مرة ثانية وذلك اماماً وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة ويجب ان تكون الكرة دائمة الحركة بين ارض الملعب ويد اللاعب على ان يكون النظر دائماً الى الامام".<sup>(١)</sup>

ويؤكد ضياء الخياط ونوفل الحياي (٢٠٠١م) "ان الطبطبة من المهارات الهجومية المهمة وخصوصاً بعد تطور الدفاع وانطلاقه للأمام ؛ اذ أصبح التخلص من الدفاع عن طريق الطبطبة شيئاً لا بد منه كذلك استخدام الطبطبة في بعض حركات الدفاع".<sup>(٢)</sup>

ويتفق الباحث مع ضياء الخياط ونوفل الحياي على أهمية الطبطبة ، حيث ان سرعة ايقاع اللعب الحديث في كرة اليد يتوجب على اللاعب استخدام حلول فردية في الكثير من المواقف ولمرات عدة وعلى طول أوقات المباراة مما يتطلب امتلاكه العناصر الضرورية المهارية والبدنية كافة للتغلب على مثل هكذا مواقف والاحتفاظ بالكرة وعدم اضعافها.

(١) منير جرجس ؛ مصدر سابق ، ص ١٣٨.

(٢) ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي ؛ كرة اليد . الموصل : جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر





ويضيف عبد الفتاح عبد الله (١٩٩٣م) الى طبطة الكرة بأنها مهارة اساسية الا ان لها مواقف محددة للاستخدام للمراحل العمرية الصغيرة وطبقاً للقوانين الاستثنائية الموضوعية من الاتحاد المصري لكرة اليد في حالتين فقط عند خداع اللاعب المدافع من اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة وعند عبور جسم المدافع فيقوم بالطبطة لمرة واحدة ثم التمرير ، أو التصويب وذلك على وفق موقف اللعب ، والحالة الثانية عند انفراد لاعب مهاجم بحارس المرمى من مسافة طويلة وخالية من أي لاعبين امامه سواء مهاجمين أو مدافعين فيقوم اللاعب بطبطة الكرة لكسب مسافة للتصويب على المرمى.(١)

ويضيف أحمد عريبي عودة (٢٠٠٥م) " هي من المهارات المهمة في كرة اليد اذا احسن استغلالها ومن الممكن ان يكون العكس اذا لم تستخدم في مكانها ، وتستخدم الطبطة عندما لا تجد أي زميل في مكان مناسب تناول اليه الكرة كذلك عندما تنفرد بحارس المرمى وليس امامنا الا الهدف".(٢)

" ومن أجل تغيير الاتجاه بسرعة ولأجل الحماية الأفضل للكرة يقوم اللاعب بخفض مركز ثقله بواسطة ثني الركبتين وتدوير الجذع باتجاه الكرة يتم خفض الطبطة".(٣)

كما يفضل ان تبقى الكرة قريبة من الجسم وتحت مستواه ، وزيادة عدد الارتدادات وعند الانعطاف يفضل ان تضرب الكرة للاسفل بكل خطوة باستخدام الذراع البعيد عن الخصر.

( ١ ) عبد الفتاح محمد عبد الله ؛ القوانين الاستثنائية لكرة اليد والنظام الشامل لتعلم المبتدئين والمبتدعات .

القاهرة : الاتحاد المصري لكرة اليد ، اكتوبر ، ١٩٩٣م ، ص ٥.

( ٢ ) احمد عريبي عودة ؛ كرة اليد وعناصرها الاساسية ، ط٢ . بغداد : مكتبة دار السلام ، ٢٠٠٥ ، ص ٣٩.

( ٣ ) عبد الوهاب غازي حمودي ؛ كرة اليد مالها وما عليها – المبادئ التعليمية والتدريبية . بغداد : مطبعة

العمران ، ٢٠٠٨ ، ص ٧٥.



وبهذا الشكل يتمكن المهاجم من تغطية الكرة من خلال وضع جسمه بين الكرة والمدافع ، لذلك فإن الطبطبة الواطئة تكون مناسبة جداً عندما يكون المهاجم قريباً من الخصم ، فضلاً عن كون الطبطبة عنصراً فنياً ومن المهارات الأساسية للهجوم فإنها ترتبط بكل جزء من اجزاء الهجوم من المسك والمناولة وعلق الدفاع والخداع والتصويب ، لذلك فإن استمرار نظام الهجوم لا يكون ممكناً بدون الطبطبة.

" ان طبطبة الكرة في اثناء الحركة وبسرعات مختلفة يمكن ان تكون في أي جزء من اجزاء الهجوم في مدة الهجوم العكسي ، للتقدم بسرعة أو في المرحلة التنظيمية للهجوم لتكوين كفاية الهجوم كما يمكن للاعب استخدام أساليب مختلفة من الطبطبة بالاعتماد على سرعة تقدمه وموقعه بالنسبة للمدافعين".<sup>(١)</sup>

## ٢-١-٤-٣ التصويب

تعد كرة اليد من الالعب السريعة جداً "سواء في مناولة الكرة أو تصويبها وبما ان عدد الأهداف هو الحد الفاصل في حسم المباراة ، وجب على الفرق اعطاء مهارة التصويب أهمية خاصة تتفرد بها عن باقي المهارات الأساسية"<sup>(٢)</sup>

للتصويب أهمية قصوى في التأثير على نتيجة المباراة وعلى نجاح المهارات الهجومية الفردية منها والجماعية . "فهي مهارة تمثل الحد الفاصل بين الفوز

( ١ ) عبد الوهاب غازي حمودي (٢٠٠٨) ؛ المصدر السابق ، ص٧٦.

( ٢ ) كمال الدين عبد الرحمن درويش (واخرون) ؛ القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات -

تطبيقات ، ط ١ . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢م ، ص٧١.



والخسارة والحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخطية التي استخدمت لوصول اللاعب الى وضع التصويب ، فاذا فشل في احراز هدف فإن تلك الجهود جميعها تذهب سدى ، فضلاً عن فقدان الفريق لكرة وتحويله من وضع الهجوم الى الدفاع"<sup>(١)</sup>

ويقول (اياد حميد) ان التصويب هو مهارة حركية اساسية بكرة اليد وهو الحركة النهائية للجهود كافة المهارية والخطية التي استخدمت لوصول اللاعب الى وضع التصويب" كما يعد التصويب الهدف الاساسي للمباراة في كرة اليد وان كل الخطط التي يقوم بها الفريق تصبح عديمة الفائدة اذا لم يستطع اصابة هدف الخصم لتحقيق الفوز "وكذلك انه" التنويع النهائي لتكوينات اللعب جميعها"<sup>(٢)</sup>.

وأثقافاً مع الرأي السابق يؤكد (كمال عبد الحميد محمد علاوي) نقلاً عن (هانز جرن شتاين واوجار فيورهوف) ان التصويب على المرمى هو التنويع النهائي لتكوينات الفريق جميعها ويشكل الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة لذا يجب ان يؤدي بأقصى ما يمكن من تركيز وبأقوى قوة وأقصى جهد.<sup>(٣)</sup>

ويذكر ضياء الخياط ونوفل الحياي (٢٠٠١م) " تعد مهارة التصويب من المهارات المهمة والاساسية في لعبة كرة اليد بل ان كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة اذا لم تتوج في النهاية بالتصويب وعلى الرغم من تعدد انواع التصويب الا ان الغرض واحد هو ادخال الكرة بنجاح الى داخل الهدف"<sup>(٤)</sup>.

( ١ ) كمال عارف ظاهر وسعد محسن اسماعيل ؛ كرة اليد . بغداد : جامعة بغداد ، دار الحكمة ، ١٩٨٩ ، ص ١٢٥ .

( ٢ ) اياد حميد رشيد ؛ تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارتي الخداع والتصويب بكرة اليد ، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ١٩٩٧ ص ٩ .

( ٣ ) هاني جرين شتاين وادجار فيدرهوف ؛ كرة اليد ، طه . القاهرة : (ترجمة ) كمال عبد الحميد ومحمد حسن علاوي ، دار المعارف ، ١٩٨٦ م ، ص ٢١ .

( ٤ ) ضياء الخياط ونوفل الحياي ؛ المصدر السابق ، ص ٤٠ .



ويتأثر التصويب بعوامل عدة أهمها: (١)

أ-زاوية التصويب : كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كانت نسبة نجاحه اكثر.

ب- مسافة التصويب : وكلما قصرت مسافة التصويب ساعد ذلك على دقة نجاح التصويب.

ج- التوجيه كلما كانت الكرة موجهة الى الزوايا أو المناطق الحرجة بالنسبة لحارس المرمى صعب عليه صدها ويسهم رسغ اليد بدرجة كبيرة في حسن توجيه الكرة.

د- السرعة : كلما كانت التهيئة سريعة كان التصويب أكثر نجاحاً.

وتقسم التصويب على اربعة أنواع رئيسة وتصنف كما يأتي:- (٢)

أ-تبعاً لمكان المصوب :

- التصويب البعيد.

- التصويب القريب.

- التصويب من الزاوية.

- التصويب من السقوط.

ب- تبعاً لحركة المصوب:

- التصويب من الثبات.

- التصويب من الحركة .

- التصويب من القفز (للأمام - للأعلى).

- التصويب من السقوط (للأمام - للجانب).

- التصويب من الطيران.

ج- تبعاً لمسار الكرة :

( ١ ) ضياء الخياط ونوفل الحياي ؛ المصدر نفسه ، ص ٤٠.

( ٢ ) ضياء الخياط ونوفل الحياي ؛ المصدر السابق ، ص ٤٠-٤١.



- التصويب الواطئ.
  - التصويب المرتد.
  - التصويب من السقوط.
  - التصويب بإسقاط الكرة.
  - د- تبعاً لموضوع الذراع الرامية:
  - التصويب من فوق مستوى الكتف.
  - التصويب من مستوى الكتف.
  - التصويب من مستوى الركبة.
- ويؤكد كمال عارف ظاهر وسعد محسن اسماعيل ان انواع التصويب كثيرة وهي<sup>(١)</sup>:
- اولاً : التصويب السوطية . وتتم بطرائق عدة هي :
- ١- من فوق الرأس وتتم بطريقتين هما :
    - أ- بخطوة ارتكاز.
    - ب- مع اخذ ثلاث خطوات.
  - ٢- من مستوى الرأس.
  - ٣- من مستوى الحوض أو الركبة.
- ثانياً : التصويب من القفز . ويتم من :
- ١- القفز عالياً.
  - ٢- القفز أماماً.
- ثالثاً : التصويب من السقوط . ويتم من :
- ١- السقوط الامامي .
  - ٢- السقوط الجانبي . ويتم من :

( ١ ) كمال عارف محسن وسعد اسماعيل ؛ كرة اليد . الموصل : مطبعة دار الحكمة ، ١٩٨٩م ، ص١٢٣.



أ- السقوط عكس ذراع الرمي.

ب- السقوط ناحية ذراع الرمي.

رابعاً : التصويب الخلفي .

خامساً : التصويب الخاص . وتم بأشكال عدة هي :

١- التصويبة القوسية (اللوب) وتتم بطريقتين هما :

أ- من القفز اماماً.

ب- من السقوط الامامي أو الجانبي.

٢- التصويب من الزاوية.

٣- التصويب من الطيران.

ويتفق الباحث بان جميع أنواع التصويب هي مهمة بالنسبة للاعب وخاصة اللاعب المتقدم مع التأكيد على التدريب المستمر للأنواع المهمة من التصويب وكثيرة الاستخدام اثناء اللعب مثل التصويب من القفز أو التصويب من الثبات لأداء رمية م ٧ .

#### ٢-١-٤-٣-١ قوة التصويب

القوة من الصفات البدنية التي ينبغي ان تميز التصويب في كرة اليد وينسب متفاوتة الشدة وحسب نوع التصويب وموقعه من المرمى وتظهر ذروتها في التصويب من الخط الخلفي لكنها حاضرة في جميع انواع التصويب ومن أي موقع تتم فيه ، ويرى "الوليلي" انه "يجب العناية بالاستمرار بتدريب لاعب كرة اليد على قوة التصويب ... لأنه من الأهمية الاساسية للعبة ان يطور بل يجب ان يشمل التطور صفة (القدرة) القوة بصفة عامة والتي تكون من خلال تدريبات القوة"<sup>(١)</sup> وهذا يتفق مع ما جاء به ألين وديع فرج (٢٠٠٢م) " مهارة التصويب تتطلب درجة عالية من القوة

(١) محد توفيق الوليل ؛ المصدر السابق ، ص ٤٦٠ .



والدقة ويتم تعلمها من خلال مهارة المناولة والاستلام ويعد التدريب الجيد على مهارة المناولة تمهيدا للتصويب الناجح على الهدف وتتأثر هذه الفعالية بالسرعة والمسافة والاتجاه فكلما اكتسبت الكرة قوة اكبر زادت سرعتها<sup>(١)</sup>.

وبذلك فان قوة التصويب في كرة اليد ينبغي ان يمتلكها لاعب كرة اليد ليكون قادراً على تسجيل الأهداف التي هي الغاية النهائية من اداء باقي مهارات اللعبة ، وتتأتى قوة التصويب من خلال التدريب على مهارة التصويب بمختلف انواعه وشتى الوسائل للارتقاء بالمستوى الادائي في "تدريبات القوة الخاصة باللعبة يجب العلم بأنها غالباً ما تكون قوة ديناميكية متحركة كرفع ثقل وانزاله عدة مرات ، (انقباض متحرك للعضلة) انقباضاً ميكانيكياً"<sup>(٢)</sup> وذلك بهدف انسجام التدريب على قوة التصويب مع الشكل الحركي واتجاه وتسلسل العضلات المشتركة بالتصويب خلال الأداء الفعلي في المباراة للوصول الى أعلى قوة ممكنة للتصويب وهذا من المبادئ التدريبية للاعداد الخاص في اللعبة ؛ إذ إنّ القوة في كرة اليد ممزوجة بعامل السرعة لتمام فعاليتها وتحقيق الهدف منها لتتوج بالنجاح باقي المهارات الاساسية في كرة اليد اذ "ان حركات الهجوم والدفاع السريعة لتتطلب حركات التصويب بقوة وبقوة ممزوجة بسرعة"<sup>(٣)</sup>.

( ١ ) ألين وديع فرج ؛ خبرات في الالعاب للصغار والكبار . ط ١ ، الاسكندرية : منشأة المعارف ، ٢٠٠٢ ، ص٢٤٧ .

( ٢ ) محمد توفيق الوليلي ؛ المصدر نفسه ، ص٤٦٠ .

( ٣ ) محمد توفيق الوليلي ؛ المصدر السابق ، ص٤٥٤ .



## ٢-٢ الدراسات السابقة :-

### ١-٢-٢ دراسة سعدون عبد الرضا (٢٠٠٥)<sup>(١)</sup>

دراسة سعدون عبد الرضا بعنوان (تأثير بعض التمرينات البدنية المهارية الخاصة لتطوير مهارة الاستلام بيد واحدة وعلاقتها بدقة التصويب بكرة اليد).

#### أهداف الدراسة

- تحديد مجموعة اختبارات بدنية مهارية لاختبار مهارة الاستلام بيد واحدة لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد.
- وضع منهج تدريبي باستخدام تمرينات بدنية ومهارية خاصة لتطوير مهارة الاستلام بيد واحدة لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد .
- التعرف على تأثير التمرينات البدنية والمهارة الخاصة في تطوير مهارة الاستلام بيد واحدة لدى لاعبي الدرجة الممتازة بكرة اليد.

---

( ١ ) سعدون عبد الرضا فرحان ؛ تأثير بعض التمرينات البدنية المهارية الخاصة لتطوير مهارة الاستلام بيد واحدة وعلاقتها بدقة التصويب بكرة اليد. (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية / ديالى ، ٢٠٠٥).





واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتي الضابطة والتجريبية وبأسلوب القبلي والبعدي واشتملت عينة البحث على ٣٠ لاعباً من لاعب اندية الدرجة الممتازة لنادي ديالى ونادي الكوفة.

### أهم الاستنتاجات والتوصيات

- ١- ان مهارة الاستلام بيد واحدة رغم صعوبتها يمكن تطويرها والاستفادة من استخدامها في زيادة الاداء وخلق ثغرة في صفوف دفاع الخصم.
- ٢- ان التمرينات البدنية والمهارية المقترحة تأثير كبير في تطوير مهارة الاستلام بيد واحدة وذلك من خلال التنوع في المنهج التدريبي.
- ٣- الابتداء المبكر في التدريب لهذه المهارة .
- ٤- عند اختيار اللاعبين يجب مراعاة القياسات الجسمية بصورة عامة وكف اليد بصورة خاصة.

### ٢-٢-٢ دراسة عباس خضير شاوي ، ٢٠٠٨ (١)

عنوان الرسالة (استخدام تمرينات (بدنية - مهارية) لتطور مهارة الجري بالكرة والرشاقة الخاصة للاعبين الشباب بكرة القدم)  
أهداف الدراسة :

- وضع تمرينات بدنية مهارية لتطوير مهارة الدرجة بالكرة والرشاقة الخاصة بوسائل تدريبية مختلفة.
  - التعرف على تأثير التمرينات البدنية المهارية المنفذة بوسائل تدريبية مختلفة على تطوير مهارة الدرجة بالكرة والرشاقة الخاصة للاعبين كرة القدم.
  - التعرف على نسب تطور مجموعتي البحث نتيجة استخدام التمرينات البدنية المهارية بوسائل تعليمية مختلفة.
- استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب الاختبار القبلي والبعدي .

( ١ ) عباس خضير شاوي ؛ استخدام تمرينات (بدنية - مهارية) لتطور مهارة الجري بالكرة والرشاقة الخاصة للاعبين الشباب بكرة القدم. (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ، ٢٠٠٨).



واشتملت عينة الدراسة على (٢٠) لاعباً باعمار (١٨-١٩) سنة وهم شباب نادي الزوراء لكرة القدم وتم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين تجريبيتين وعلى النحو الاتي :-

- المجموعة التجريبية الاولى : وعددها (١٠) لاعبين وهي المجموعة التي ستعمل على تطوير مهارة الدرجة بالكرة والرشاقة الخاصة من خلال التمرينات البدنية المهارية باستخدام الشواخص.
- المجموعة التجريبية الثانية : وعددها (١٠) لاعبين وهي المجموعة التي ستعمل على تطوير مهارة الدرجة بالكرة والرشاقة الخاصة من خلال التمرينات البدنية المهارية باستخدام القوائم.

أهم الاستنتاجات والتوصيات التي توصل اليها الباحث أظهرت نتائج المعالجات الاحصائية التي تم استخدامها في هذه الدراسة الى ما يأتي :

أولاً : أن التمرينات البدنية والمهارية التي طبقها الباحث لغرض تطوير مهارة الدرجة بالكرة وصفة الرشاقة الخاصة للاعبي كرة القدم كان لها الاثر الكبير في تطوير مستويات اللاعبين.

ثانياً : كان للوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الدراسة الاثر الايجابي في تطوير مهارة الدرجة بالكرة وصفة الرشاقة الخاصة باللاعبين .

ثالثاً : كان لأستخدام (الشواخص) الاثر الكبير في تطوير مهارة الدرجة بالكرة وتطوير صفة الرشاقة الخاصة اكبر من تأثير استخدام (القوائم) في تطوير المتغيرات الانفة الذكر.



رابعاً : من الضروري استخدام الوسائل التعليمية - التدريبية (شواخص) خلال

التدريب على تنمية المهارات المرتبطة بصفة الرشاقة الخاصة وتطويرها.

خامساً : ضرورة استخدام وسائل تعليمية تدريبية مختلفة لغرض تطوير الصفات

الآخري نظراً الى دور المهم الذي تلعبه هذه الوسائل.

٢-٢-٣ دراسة حسام محمد هيدان ، ٢٠٠٨ . (١)

دراسة حسام محمد هيدان؛ تأثير استخدام تمرينات البليومتر ك بأسلوبي الدائري والمحطات في تطوير القوة الانفجارية لبعض انواع التصويب لفئة الشباب بكرة اليد .

### هدفا الدراسة:

١. التعرف على تأثير استخدام تمرينات البليومتر ك في تطوير القوة الانفجارية

وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث.

٢. التعرف على أي الأسلوبين (الدائري أو المحطات) أفضل في تطوير القوة

الانفجارية وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث.

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام نظام تصميم المجموعة الواحدة ذات

الاختبار القبلي والبعدي . وشتملت عينة البحث على لاعبو شباب نادي

ديالى باعمار (١٨-١٩) سنة ، اما اهم الاستنتاجات والتوصيات التي توصل

اليها الباحث .

١. إن تطور القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين اثر ايجابيا على

التصويب بكرة اليد، وهذا يدل على العلاقة الطردية بين القوة الانفجارية

ومهارة التصويب بكرة اليد.

( ١ ) حسام محمد هيدان؛ تأثير استخدام تمرينات البليومتر ك بأسلوبي الدائري والمحطات في تطوير القوة

الانفجارية لبعض انواع التصويب لفئة الشباب بكرة اليد. (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية / جامعة

ديالى ، ٢٠٠٨ ) .



٢. للصفات البدنية أثرا ايجابيا في أداء المهارات الأساسية في النشاط الممارس.
٣. الاعتماد بشكل كبير على تمارينات البليومتريك في المناهج التدريبية لفئة الشباب حتى يضمن تطور القوة الانفجارية في المستويات العليا.
٤. استخدام تمارينات البليومتريك بأي أسلوب من الأسلوبين ( الدائري أو المحطات) لان لهما الأثر التدريبي نفسه على تطوير القوة الانفجارية.
٥. الاهتمام بتطوير القوة الانفجارية كونها نوعا مهما من أنواع القوة العضلية ولها تأثير مباشر في بعض المهارات الأساسية عموما ومهارة التصويب خصوصا.

#### ٢-٢-٤ دراسة تماضر عبد المنعم ، ٢٠١١ .<sup>(١)</sup>

(تأثير تمارين بدنية - مهارة خاصة على وفق بعض المؤشرات البيوكينماتيكية في تطوير الانسيابية والنقل الحركي ودقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد).

أهداف الدراسة

- وضع تمارينات بدنية - مهارة خاصة على وفق بعض المؤشرات البيوكينماتيكية لتطوير القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب بالقفز عالياً لدى عينة البحث فئة أعمار (١٤-١٧) سنة بكرة اليد.
- التعرف على تأثير تمارينات بدنية - مهارة خاصة على وفق بعض المؤشرات البيوكينماتيكية في تطوير مؤشر الانسيابية والنقل الحركي لأداء مهارة التصويب بالقفز عالياً لدى عينة البحث فئة الناشئين.

(١) تماضر عبد المنعم ؛ تأثير تمارين بدنية - مهارة خاصة على وفق بعض المؤشرات البيوكينماتيكية في

تطوير الانسيابية والنقل الحركي ودقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد. (رسالة ماجستير ، كلية التربية

للبنات / جامعة بغداد ، ٢٠١١) .



- التعرف على تأثير تمرينات (البدنية - مهارية) خاصة في تطوير دقة التصويب بالقفز عالياً لدى عينة البحث فئة الناشئين أعمار (١٤-١٧) سنة بكرة اليد.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام نظام تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي .

أهم الاستنتاجات والتوصيات التي توصل اليها الباحث :

١- ان التمرينات البدنية - المهارية الخاصة أدت الى تطوير القدرات الخاصة باداء مهارة التصويب بالقفز عالياً وهي (القوة الانفجارية للرجلين والذراع الرامية والقوة الميزة بالسرعة للرجلين).

٢- ظهور تطور واضح في صفة القوة الانفجارية للرجلين والذراع الرامية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين.

٣- ظهور تطور ايجابي في الانسيابية والنقل الحركي ودقة التصويب نتيجة استخدام التمارين البدنية - المهارية.

٤- تأكيد استخدام التدريب المتضمن تمارين بدنية - مهارية خاصة ، وهذا يتناغم مع ما أظهرته النتائج في تطوير لعينة البحث في تطوير القدرات البدنية - المهارية .

٥- اجراء دراسة مماثلة على لاعبين لفئة المتقدمين.

٦- اجراء دراسة مشابهة من أجل معرفة أهمية المتغيرات البايوميكانيكية والمقارنة بينهما.

### ٢-٣ مناقشة الدراسات السابقة :-

الدراسة	العينة	المنهج	عدد الوحدات	المتغير المستقل والتابع	أهم الاستنتاجات	أوجه التشابه
سعدون عبد الرضا	لاعبو الدرجة الممتازة لنادي دبالى ونادى الكوفة بكرة اليد	التجريبي	٢٤	المستقل (تمارين بدنية مهارية) التابع (مهارة الاستلام بيد واحدة وعلاقتها بدقة التصويب	ان للتمرينات المقترحة التي طبقها تأثيراً كبيراً في تطوير مهارة الاستلام بيد واحدة وذلك من خلال التنوع في المنهج التدريبي.	١- المنهج التجريبي . ٢- عدد الوحدات التدريبية . ٣- المتغير المستقل .
عباس خضير	لاعبو	التجريبي	٢٤	المستقل (تمارين	ان التمرينات التي	١- المنهج التجريبي .



شباب نادي الزوراء لكرة القدم			بدنية (مهارة) التابع (مهارة) الجري بالكرة والرشاقة الخاصة) مستويات اللاعبين	طبقتها الباحث بغرض تطوير مهارة الجري بالكرة والرشاقة كان لها أكثر في تطوير مستويات اللاعبين	٢- عدد الوحدات التدريبية . ٣- المتغير المستقل .
حسام محمد هيدان	التجريبي	٢٤	المستقل (تمارين) البليومتريك بأسلوب الدائري والمحطات التابع القوة الانفجارية والتصويب بالقفز عالياً والتصويب من الثبات	إن تطور القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين اثر ايجابيا على التصويب بكرة اليد، وهذا يدل على العلاقة الطردية بين القوة الانفجارية ومهارة التصويب بكرة اليد.	١- المنهج التجريبي . ٢- التصميم التجريبي (المجموعة الواحدة) . ٣- عدد الوحدات التدريبية.
تماضر عبد المنعم	التجريبي	٢٤	المستقل (تمارين) بدنية (مهارة) التابع (الانسائية) والنقل الحركي ودقة التصويب من القفز عالياً	ان التمرينات التي طبقتها الباحثة ادت الى تطوير القدرات الخاصة بإداء التصويب عالياً	١- المنهج التجريبي . ٢- التصميم التجريبي (المجموعة الواحدة) . ٣- فئة العينة ( الناشئين). ٤- عدد الوحدات التدريبية. ٥- المتغير المستقل .
خماس كريم خماس	التجريبي	٢٤	المستقل (تمارين) بدنية (مهارة) التابع (بعض) المهارات الأساسية بكرة اليد	ان تطور القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين لها اثر ايجابي على المهارات الأساسية بكرة اليد	١- المنهج التجريبي . ٢- التصميم التجريبي (المجموعة الواحدة) . ٣- فئة العينة ( الناشئين). ٤- عدد الوحدات التدريبية.

### شكل (٢) يوضح (أوجه التشابه والاختلاف )

فيما يأتي استعراض لأوجه الافادة من الدراسات السابقة:-

١- من خلال اطلاع الباحث على ادبيات الفصول النظرية من الرسائل السابقة تم التعرف على العلوم النظرية والنظريات التي قامت تلك البحوث بدراستها مما شكل اضافة معرفية مهمة للباحث.

٢- تمّ من خلال هذه الرسائل الاطلاع على الدراسات السابقة والتعرف على أهمية هذه الدراسات والمشاكل التي عالجتها تلك الدراسات والتي مثلت جانباً معرفياً مهماً للباحث.



- ٣- من خلال الاطلاع على الدراسات تم التعرف على العينات المختلفة التي تناولها الدراسات وطريقة اختيارها والمجتمعات التي اخذت منها والتصاميم البحثية المناسبة لها.
- ٤- استفاد الباحث من الاختبارات المستخدمة في الدراسات السابقة لقياس المهارات البدنية والمهارات الاساسية بكرة اليد.
- ٥- وكذلك تم التعرف على اجراءات البحوث والادوات البحثية والوسائل المساعدة وكذلك الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في تلك الدراسات وطريقة اجراء التجربة الاستطلاعية وفوائدها.
- ٦- تعرف الباحث على طريقة تنظيم وعرض البيانات والرسوم البيانية من خلال اطلاعه على الدراسات السابقة.
- ٧- التعرف على الوسائل الاحصائية التي استخدمتها تلك الدراسات والتي تتناسب مع حجم العينات وعددها.
- ٨- واخيراً استفاد الباحث من الاستنتاجات والتوصيات الموجودة في الدراسات والتي تعتبر خلاصة العمل.

# الباب الثالث

- ٣ منهجية البحث واجراءاته الميدانية
- ١-٣ منهج البحث
- ٢-٣ عينة البحث
- ٣-٣ تجانس العينة في مؤشرات النمو
- ٤-٣ وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث
- ١-٤-٣ وسائل جمع المعلومات
- ٢-٤-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث
- ٥-٣ خطوات إجراء البحث
- ١-٥-٣ تحديد اختبار القوة الانفجارية للذراعين والرجلين .
- ٢-٥-٣ تحديد المهارات الاساسية لكرة اليد
- ٣-٥-٣ تحديد اختبارات المهارات الاساسية بكرة اليد :
- ٦-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث
- ١-٦-٣ الاختبارات البدنية
- ٢-٥-٣ الاختبارات المهارية
- ٧-٣ التجربة الاستطلاعية :
- ٨-٣ الاسس العلمية للاختبارات :
- ١-٨-٣ الصدق
- ٢-٨-٣ ثبات الاختبار
- ٣-٨-٣ الموضوعية
- ٩-٣ التجربة الرئيسية :
- ١-٩-٣ الاختبارات القبلية :
- ٢-٩-٣ تطبيق التمرينات البدنية المهارية
- ٣-٩-٣ الاختبارات البعدية
- ١٠-٣ الوسائل الاحصائية





### ٣ منهجية البحث واجراءاته الميدانية

#### ١-٣ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث وأهدافه ولكون المنهج التجريبي هو "تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغييرات الأساسية المؤثرة في المتغير ذاتها وتفسيرها"<sup>(١)</sup>.

ولكون هذا المنهج يتصف بدقة نتائجه مقارنة مع النتائج الأخرى من (صدق ، وثبات وموضوعية) استخدم الباحث تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، أي قياس مجموعة واحدة قبل التجربة وبعدها "ويعتبر الفرق بين النتيجة لقياس المتغير دليلاً على أثر العامل التجريبي"<sup>(٢)</sup>.

خطوات تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي

المرحلة الخامسة	المرحلة الرابعة	المرحلة الثالثة	المرحلة الثانية	المرحلة الأولى	التصميم
الفرق بين الاختبارين عند فرق متوسط الدرجات	الاختبار البعدي	متغير مستقل	الاختبار القبلي	اختبار العينة بالطريقة العمدية	المجموعة الواحدة

#### ٢-٣ مجتمع وعينة البحث

ان اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل المهمة للبحث ولاشك ان الباحث يفكر في عينة البحث منذ ان يبدأ في تحديد مشكلة البحث وأهدافه لذا فان "الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله"<sup>(٣)</sup> لذا قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي ناشئة نادي ديالى لكرة اليد للموسم الرياضي (٢٠١٣-٢٠١٤) والبالغ عددهم (١٦ لاعباً)

(١) نوري الشوك ورافع الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية . بغداد: (ب ، م) ، ٢٠٠٤ ، ص ٥٩ .

(٢) ابو طالب محمد سعيد ؛ علم مناهج البحث . (ب.م) (١٩٩٠م) ص ٢١ .

(٣) وجيه محبوب ؛ البحث العلمي ومناهجه . بغداد : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ ، ص ١٦٤ .



بأعمار (١٤-١٦) سنة والمسجلين رسمياً ضمن كشوفات لاتحاد العراق المركزي لكرة اليد للموسم المذكور ويمثلون نسبة (١٠%) من مجمع الاصل البالغ (١٦٠) لاعباً يمثلون (١٠) اندية في العراق لفئة الناشئين وكما موضح في الجدول (١)

جدول ( ١ )

يبين النسبة المئوية للعينة التجريبية الى مجتمع الاصل

النسبة المئوية	العينة التجريبية		مجتمع الاصل الكلي	
	العدد الفعلي	العدد الكلي	عدد اللاعبين	عدد الاندية
١٠ %	١٦	١٦	١٦٠	١٠

وكان اختيار هذه المجموعة للأسباب الآتية :

- (١) لان هذه المجموعة تنطبق عليها مشكلة البحث بشكل كبير .
  - (٢) ضمان تواجد العينة لاداء الاختبارات المستخدمة عليها.
  - (٣) قرب مكان تدريب افراد عينة البحث من مكان عمل الباحث.
  - (٤) ضمان الاشراف المستمر والمباشر على سير تنفيذ التجربة.
  - (٥) ضمان تنفيذ العينة لمفردات المنهج التدريبي المعد لها.
  - (٦) تعاون الهيئة الادارية لنادي ديالى والسادة المدربين مع الباحث.
- ٣-٣ تجانس العينة في مؤشرات النمو

لغرض التأكد من ان مؤشرات النمو لدى افراد عينة البحث ملائمة ، ولمنع المؤثرات التي تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الموجودة ، تطلب تجانس العينة (عن طريق منحى التوزيع الطبيعي) حيث استختم الباحث قانون معامل الالتواء لمؤشرات النمو (الطول ، الوزن ، العمر ، العمر التدريبي)

جدول (٢)



يبين تجانس العينة في مؤشرات النمو (الطول ، الوزن ، العمر ، العمر التدريبي)

ت	المؤشرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٧١،٨١	٨،١٩٩	١٧٢،٥٠	٢،١٢٥
٢	الوزن	كغم	٦٥،٦٢	٥،٣١٥	٦٤،٥٠	٠،٠٢٢
٣	العمر	سنة	١٥،٢٠	٠،٥٥٧	١٥،١٦	٠،٠١٢
٤	العمر التدريبي	سنة	١،٤	٠،٣٣٥	١،٤٠	١،٠١٦

يبين الجدول (٢) ان عينة البحث متجانسة في مؤشرات النمو اذ كانت قيم معامل الالتواء ضمن المستوى المطلوب وهي جميعها قيم محصورة بين  $(\pm 3)$  اذ ان " كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين  $(\pm 3)$  دل ذلك على ان الدرجات موزعة توزيعاً اعتدالياً أما اذا زادت او نقصت عن ذلك فان معنى ذلك ان هناك عيباً ما في اختبار العينة" (١).

٣-٤ وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث لكي يستطيع الباحث التوصل الى حل مشكلة البحث يجب عليه ان يوفر الوسائل والاجهزة والادوات الخاصة ببحثه والمناسبة بشكل يضمن نجاح البحث لأن أدوات البحث يقصد بها "الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلة مهما كانت تلك الادوات ، بيانات ، عينات ، أجهزة ... الخ" (٢)

٣-٤-١ وسائل جمع المعلومات

١. المصادر العربية والاجنبية وشبكة المعلومات العالمية (الانترنت) .

٢. الدراسات والبحوث.

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية وعلم النفس

الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ، ص ١٥١ .

(٢) ربحي مصطفى عليان وعثمان محمود غنيم ؛ مناهج البحث العلمي والنظرية والتطبيق . عمان : دار

صفاء للنشر ، ٢٠٠٠ ، ص ٨٢ .

\* ملحق رقم (٢)



٣. الاختبارات والقياسات.
٤. المقابلات الشخصية \*.
٥. استمارة الاستبيان لجمع المعلومات الخاصة بالاختبارات البدنية المهارية.
٦. استمارة تفريغ المعلومات.
٧. الوسائل الاحصائية.

### ٣-٤-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- ١- ملعب كرة يد قانوني.
- ٢-كرات طبية زنة (٨٠٠ غم ، ١ كغم ، ٢ كغم ، ٣ كغم) ١٢ كرة + كرة سلة عدد ٨
- ٣- صافرة.
- ٤- كرات يد قانونية (١٠) .
- ٥- ساعة توقيت الكترونية عدد (٢).
- ٦- كامرة تصوير فيديو عدد (١) نوع sony .
- ٧- أقلام.
- ٨- طباشير.
- ٩- اهداف حديدية صغيرة ٦٠ سم × ٦٠ سم .
- ١٠- ميزان الالكتروني.
- ١١- مقياس شريطي (فيتة).
- ١٢- موانع متعدد الارتفاعات.
- ١٣- شريط لاصق.
- ١٤- شواخص بألوان مختلفة.

### ٣-٥ خطوات إجراء البحث



### ٣-٥-١ اختبار القوة الانفجارية للذراعين والرجلين

تم وبمساعدة السيد المشرف أعداد استمارة استبانة(\*) لاختيار انسب الاختبارات لمتغيرات البحث(القوة الانفجارية) وتم عرض الاستمارة على عدد من الاساتذة المختصين(\*\*) في مجال علم لتدريب الرياضي وكرة اليد وبلغ عددهم (١٠) خبراء ومختصين وبعد تفريغ الاستمارات واستخراج النسبة المئوية تم ترشيح الاختبارات التي حصلت على نسبة (٧٥%) فأكثر وللباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختيار المؤشرات وعلى النحو المبين في الجدول (٣) .

#### جدول ( ٣ )

الاختبارات البدنية المعتمدة في البحث بحسب آراء الخبراء والمختصين وبحسب النسبة المئوية لكل اختبار

الاختبار	النسبة المئوية	العدد الكلي /الجزء	التكرار	الاختبارات	الصفة	ت
	٦٠%	١٠	٦	رمي كرة طبية زنة ٣ كغم باليدين من وضع الجلوس على الكرسي	القوة الانفجارية للذراعين	١
	٣٠%		٣	رمي كرة الناعمة		
	٥٠%		٥	رمي كرة طبية زنة (١ كغم) لأقصى مسافة		
✓	٩٠%		٩	رمي كرة طبية زنة ٢ كغم من الوقوف ،		
	٤٠%		٤	الوثب اعلى ما يمكن بسرعة	القوة الانفجارية للرجلين	٢
	٣٠%	٣	الوثب اعلى ما يمكن بسرعة للجانب			
✓	٩٠%	٩	الوثب العريض من الثبات			
	٥٠%	٥	الوثب العمودي من الثبات			

### ٣-٥-٢ تحديد المهارات الاساسية لكرة اليد

(\*) ملحق رقم (٩).

(\*\*) ملحق رقم (٤).



لغرض تحديد أهم انواع المهارات الاساسية بكرة اليد الملائمة للبحث قام الباحث وبالتعاون مع السيد المشرف بتنظيم استمارة استبانة(\*) تم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي وكرة اليد لأخذ ارائهم في تحديد أهم انواع المهارات (\*\*)، وبعد تفريغ الاستمارات واستخراج النسبة المئوية تم ترشيح الاختبارات التي حصل على نسبة (٧٥%) فاكثر "وللباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختيار المؤشرات"<sup>(١)</sup> والجدول (٤) يبين ذلك

#### جدول (٤)

يبين النسبة المئوية لنوع المهارات التي أجمع عليها الخبراء

الاختبار	النسبة المئوية	العدد الكلي	التكرار	المهارة	ت
✓	١٠٠%	١٠	١٠	التصويب	١
✓	٨٠%		٨	الطبطة	٢
✓	٩٠%		٩	المناولاة والاستلام	٣
	٤٠%		٤	الخداع	٤
	٥٠%		٥	مسك الكرة	٥

### ٣-٥-٣ تحديد اختبارات المهارات الاساسية بكرة اليد :

(\*) ملحق رقم (٨).

(\*\*) ملحق رقم (٣).

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ المصدر السابق ، ٢٠٠٠ ، ص ٣٣٦.



لغرض تحديد أهم الاختبارات المهارية في كرة اليد قام الباحث وبالتعاون مع السيد المشرف بتنظيم استمارة استبانة(\*) ومن ثم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال (علم التدريب والاختبارات والقياس - كرة اليد)(\*\*) وذلك لاستطلاع آرائهم في تحديد اهم اختبارات المهارات الاساسية بكرة اليد وبعد تفرغ الاستمارات واستخراج نسبة (٧٥ %) فأكثر وللباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختيار المؤشرات كما موضح في الجدول (٥).

جدول ( ٥ )

يبين الاهمية النسبية للاختبارات المرشحة للمهارات الاساسية على وفق آراء الخبراء والمختصين

الاختبار	النسبة المئوية	العدد الكلي	التكرار	الاختبارات	المهارات الاساسية
	١٠٠ %	١٠	١٠	الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة ١٥ م	١) الطبطة
	٤٠ %		٤	الطبطة ٢٢ م في خط مستقيم	
	٣٠ %		٣	الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج	
	٥٠ %		٥	الطبطة المستمرة لمسافة (٣٠م) في خط مستقيم	
	٤٠ %		٤	المناوله من الركض (ذهاباً وعودة) لليمين واليسار	٢) لمناوله والاستلام
	٦٠ %		٦	المناوله والاستلام على الحائط	
	٣٠ %		٣	المناوله من الركض (ذهاباً وعودة) لأتجاه واحد فقط	
	٩٠ %		٩	المناوله وسرعة المناوله بـ ٣٠ ثانية	
	٥٠ %	٥	التصويب من الثبات (١٠) كرات من خط الـ		

(\*) ملحق رقم (١٠).

(\*\*) ملحق رقم (٧).



م ٩				٣)التصويب	
✓	%٩٠		٩		اختبار التصويب من الثبات
	%٦٠		٦		التصويب من الوثب عالياً (١٠) كرات
	%٤٠		٤		التصويب من الوثب للامام

### ٦-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث

#### ١-٦-٣ الاختبارات البدنية

الاختبار الاول : (من الوقوف ، رمي كرة طبية زنة ٢ كغم)<sup>(١)</sup>.

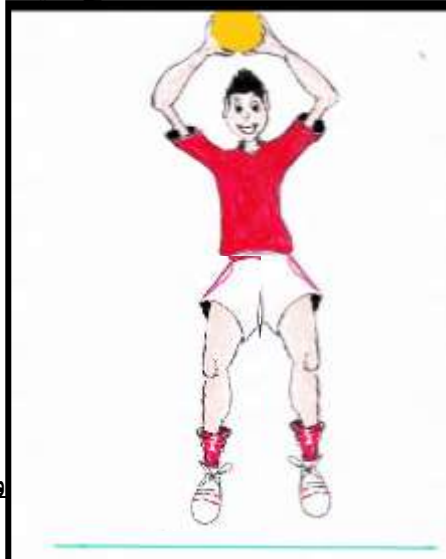
الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراعين.

الادوات : كرة طبية زنة ٢ كغم ، ارض مستوية ، خط مرسوم على الارض ، شريط قياس .

طريقة الاداء : يقف اللاعب فتحاً يحرك اللاعب الكرة الطبية بكلتا اليدين الى خلف الرأس مع حدوث ثني في مفصل الكوع ، يجب ان يتم رمي الكرة عندما تصل الى أعلى نقطة فوق الرأس.

أسلوب القياس : ١- تحتسب وتسجل المسافة للاعب بالمتر وأجزائه من خط الرمي حتى سقوط الكرة الطبية على الارض.

٢- لكل لاعب محاولتان تسجل له افضلها. كما موضح في الشكل (٣) .







### الشكل (٣)

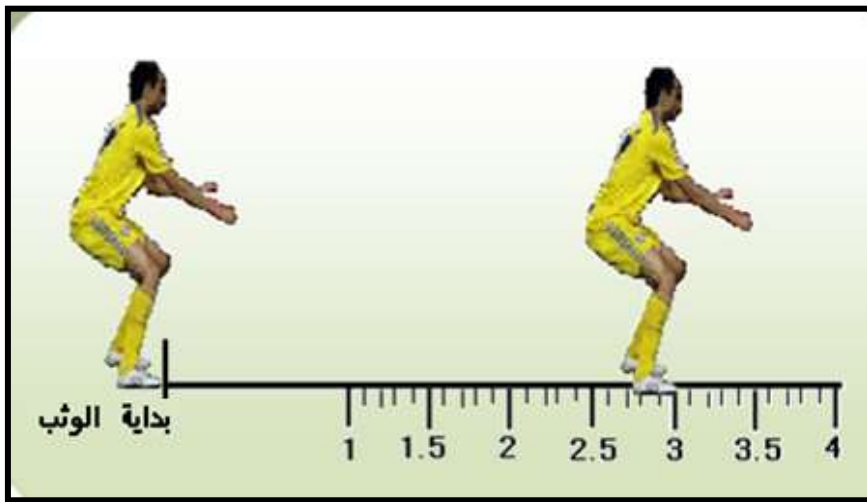
يوضح اختبار رمي الكرة طيبة زنة ٢ كغم

الاختبار الثاني : القفز العريض من الثبات<sup>(١)</sup>.

الادوات : شريط قياس ، طباشير ، ارض مستوية حتى لا تعرض المختبر للانزلاق ، خط مرسوم على الارض (خط البداية).

طريقة الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ، ترجح الذراعان الى الامام والاسفل وبأتجاه الخلف مع ثني الركبتين الى المنتصف وميل الجذع اماماً حتى يصل الى ما يشبه وضع البدء في السباحة من هذا الوضع ترجح الذراعان اماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة بمحاولة القفز الى الامام ابعد مسافة ممكنة.

القياس : قياس مسافة الوثب من خط البداية (المسافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه المختبر للأقرب من خط البداية أو غير ملامسة اللاعب للأرض وللمختبر محاولتان تسجل أفضلهما. كما موضح في الشكل (٤) .



(١) محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتفويم في التربية الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ،



شكل ( ٤ )

يوضح اختبار القفز العريض من الثبات

٣-٦-١٢ الاختبارات المهارية

١- الاختبار الاول

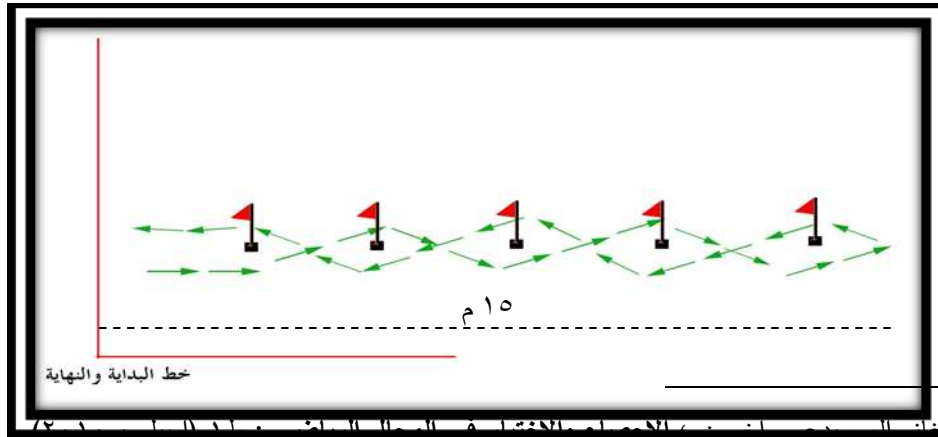
اختبار الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة ١٥ م.<sup>(١)</sup>

الهدف من الاختبار : قياس مستوى مهارة الطبطبة.

الادوات : خمسة شواخص ، ساعة ايقاف ، كرة يد.

طريقة الاداء :

- تثبت خمسة شواخص على الارض في خط مستقيم.
- المسافة بين كل شاخص وآخر (٣ م) .
- يرسم خط البداية والنهاية على مسافة (٣ م) من الشاخص الأول.
- يقف اللاعب خلف خط البداية وعند الاشارة بالبداً يقوم اللاعب بالطبطبة مع الجري بشكل متعرج بين الشواخص ذهاباً واياباً حتى يعبر خط النهاية.
- التسجيل : يحسب الزمن المسجل ذهاباً واياباً من لحظة البدء حتى تخطي اللاعب خط النهاية والشكل (٥) يوضح ذلك.



(١) لؤي فنان السبيعي وانور ، الاصحاب والاختبار في المجال الرياضي ، ص ١١ (ربيل ، ٢٠١٠)

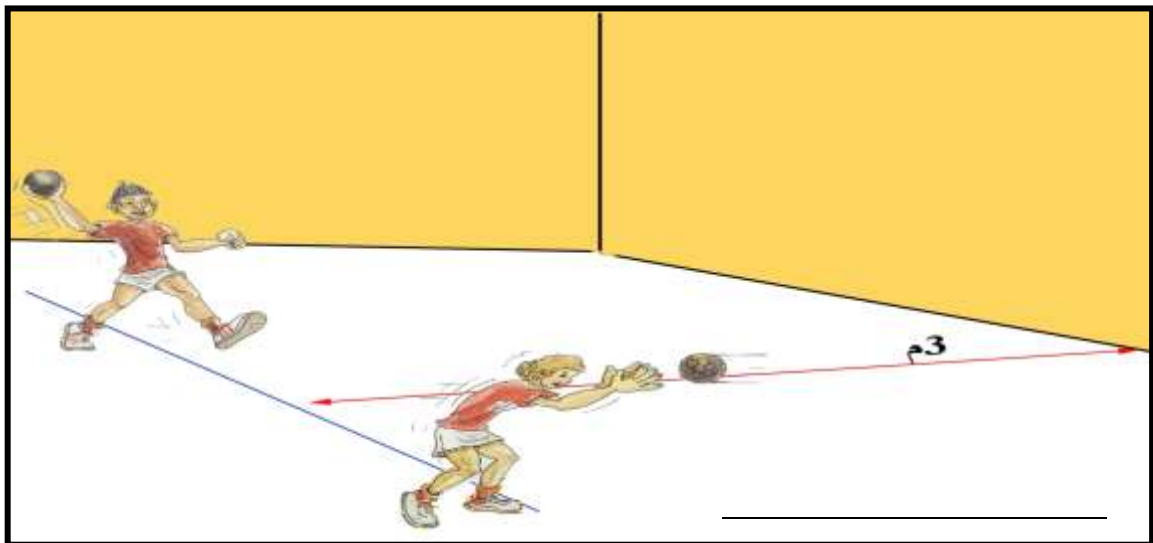


## شكل رقم (٥) يوضح قياس مستوى مهارة الطبطبة

### ٢- الاختبار الثاني

المناولة وسرعة المناولة بـ ٣٠ ثانية.<sup>(١)</sup>

- هدف الاختبار : قياس سرعة تكرار مناولة اللاعب للكرة واستلامها.
  - طريقة الاداء : يقف اللاعب على بعد (٣ أو ٤ امتار) من الجدار ويمسك بيد كرة يد وعند سماع الاشارة يرمي الكرة على الجدار ثم يستلمها ثانية ، ويستمر برمي الكرة على الجدار حتى انتهاء الوقت المحدد وهو (٣٠ ثا) والشكل (٦) يوضح ذلك .
  - الادوات والإمكانات: (كرة يد - جدار - خط مرسوم على الأرض )
  - طريقة التسجيل :
- يسجل للاعب عدد مرات لمس الكرة الجدار خلال الوقت المحدد يعطى اللاعب محاولة واحدة فقط.



(١) ضياء الخياط ونوفل الحيايى ؛ كرة اليد . الموصل : دار للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ٢٠٠١ ،



## شكل رقم (٦)

### يوضح المناولة وسرعة المناولة بـ ٣٠ ثانية

#### ٣- الاختبار الثالث

اختبار التصويب من الثبات<sup>(١)</sup>

**الهدف من الاختبار :** قياس التصويب من الثبات.

**الأدوات :** ملعب كرة يد ، هدف مربع قياس (٦٠ سم × ٦٠ سم) معلق ومثبت في زوايا المرمى العليا ، كرات يد للناشئين عدد (٥).

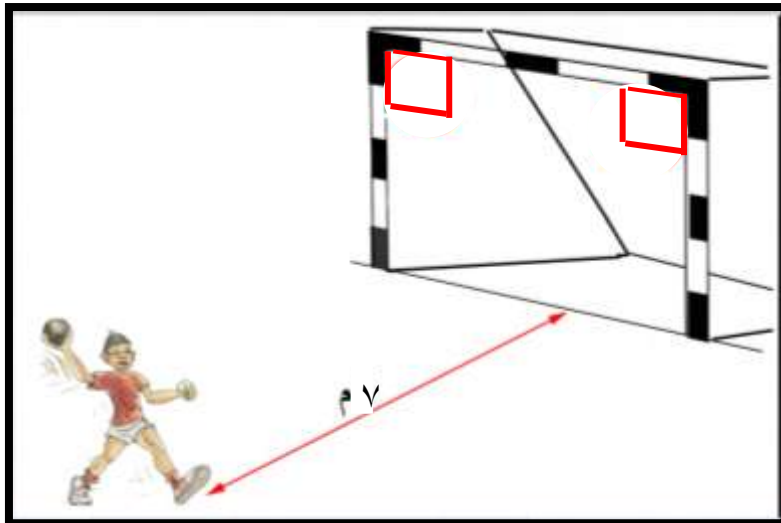
**وصف الاداء :** يقوم المختبر بالتصويب من وضع الثبات ومن خلف خط الاختبار وشريطة ان تبقى قدماه ملامستين للارض وان لا يجتاز خط ٧ امتار وان يكون التصويب على الأهداف المربعة (٦٠ سم × ٦٠ سم) المثبتة في زوايا المرمى العليا حيث تمنح للمختبر (٤) محاولات اثنتان على جهة اليمين واثنان على جهة اليسار.

#### التسجيل :

- ١) اذا دخلت الكرة داخل الهدف المعلق يعطى للمختبر ٣ نقاط.
- ٢) اذا اصابت الكرة احدى اضلاع الهدف المعلق يعطى المختبر ٢ نقاطين.
- ٣) اذا دخلت الكرة الهدف الكبير ولم تمس الهدف المعلق يعطى نقطة واحدة.
- ٤) اذا خرجت الكرة خارج الهدف يعطى صفراً . والشكل (٧) يوضح ذلك.

( ١ ) سعد محسن وايمان حسن ؛ التدريب بواسطة الادوات المساعدة واثرها على دقة التصويب بكرة اليد ،

بحث منشور ، العدد الخامس ، مجلة كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٣ ، ص ٣٥.



شكل ( ٧ )  
يوضح اختبار دقة التصويب من الثبات

### ٧-٣ التجربة الاستطلاعية :

بهدف ضبط الاختبارات المعدة وفق السياق العلمي الصحيح لاجراء الاختبارات وللوقوف على النتائج الدقيقة والموثوق بها ، أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية التي هي "تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية"<sup>(١)</sup> كما يشير نوري الشوك ورافع الكبيسي الى ان التجربة الاستطلاعية هي "تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على الصعوبات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً"<sup>(٢)</sup>.

( ١ ) وحيه محبوب وأحمد بدري حسين ؛ البحث العلمي . بابل : مطابع التعليم العالي ، ٢٠٠٢ ، ص٣٥.

( ٢ ) نوري الشوك ورافع الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية . بغداد : ب.م ،



- وعلى هذا الاساس تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت الموافق ١٠/٥ / ٢٠١٣ في قاعة السيدية / بغداد على عينة من لاعبي نادي الجيش للناشئين لكرة اليد ، وكان عدد اللاعبين (٨) وكان هدف التجربة ما يأتي :
١. معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد.
  ٢. معرفة الوقت المستغرق لاجراء الاختبارات وتنفيذها.
  ٣. معرفة الصعوبات التي قد تواجه مجريات العمل ووضع أنسب الحلول لها.
  ٤. التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة.

٣-٨ الأسس العلمية للاختبارات :

٣-٨-١ الصدق

- يعرف بأنه "الدرجة التي يقيس بها الاختيار الشيء المراد قياسه"<sup>(١)</sup>. بمعنى ان الاختبار الصادق " يقيس الوظيفة التي وضع لقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها او زيادة عليها "<sup>(٢)</sup>.
- لذا استخدم الباحث الصدق الظاهري وذلك من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من ذوي الخبرة والمختصين<sup>(\*)</sup> واتفقوا على ان هذه الاختبارات تقيس او تحقق الصفة او القدرة التي وضعت من أجلها.

(١) ليلي فرحان ؛ القياس المعرفي الرياضي ، ط١ . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ ، ص٦٤.

(٢) سامي ملحم ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط١ . الاردن : دمان ، دار المسيرة ، ٢٠٠٠ ، ص٢٨٧.

(\*) ملحق (٢).



### ٣-٨-٢ ثبات الاختبار

الاختبار الجيد " هو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها اذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة" (١) ، ولكي يتحقق الباحث من ثبات الاختبار قام باستخدام طريقة اعادة الاختبار ؛ اذ تم تطبيق الاختبار يوم السبت ٢٠١٣/١٠/٥ وأعيد بعد (٧ ايام) ، أي يوم السبت ٢٠١٣/١٠/١٢ وعلى العينة نفسها ، أي العينة التي تم اجراء التجربة الاستطلاعية عليها "لمعرفة ثبات الاختبار يعاد تطبيقه بعد مرور (٧ ايام) على الاختبار الاول" (٢) وبعد معالجة البيانات احصائياً من خلال استخدام معامل الارتباط البسيطة ( بيرسون) تبين ان الصفات البدنية ( صفة القوة الانفجارية للذراعين ، وصفة القوة الانفجارية للرجلين) والمهارية (المناولة والاستلام والطبطة والتصويب) تمت بدرجة عالية من الثبات كما مبين في جدول (٦) .

#### الجدول رقم (٦)

يبين معامل الثبات للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	الاختبار	معامل الثبات	القيمة الجدولية
١	انفجارية للذراعين	٠,٨٦	٠,٧٠
٢	انفجارية للرجلين	٠,٩٠	
٣	المناولة والاستلام	٠,٨٤	
٤	طبطة	٠,٨٢	
٥	دقة التصويب	٠,٨٩	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٦) وعند مستوى الدلالة (٠,٠٥) = ٠,٧٠ .

(١) ذوقان عبيدات ؛ الباحث العلمي مفهومه وادواته واساليبه ، ط٦ . عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ ، ص١٩٥ .

(٢) مروان عبد المجيد ؛ أسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية ، ط١ : (عمان ، مؤسسة الطرف للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠) ص٤٢ .



### ٣-٨-٣ الموضوعية

ان من صفات الاختبار الجيد أن يكون موضوعياً ويقصد بموضوعية الاختبار " أنها الاتفاق في الاداء في اكثر من حكم لترتيب او تقييم الافراد أثناء الاختبار والابتعاد عن التقييم الذاتي" (١) .

ان الاختبارات التي تم استخدامها في البحث بعيدة عن التقدير الذاتي والانحيازية ، فهي واضحة ومفهومة من قبل افراد العينة وتعتمد على أدوات قياس واضحة وذلك لأن نتائج الاختبارات تم تسجيلها.

٩-٣ التجربة الرئيسة :

١-٩-٣ الاختبارات القبلية :

قام الباحث باجراء الاختبارات القبلية على أفراد عينة البحث يوم الاربعاء بتاريخ ١٦/١٠/٢٠١٣ ، في الساعة الثانية والنصف في القاعة المغلقة للألعاب في بعقوبة وبمساعدة فريق العمل المساعد\* ) وقد تم حضور جميع أفراد عينة البحث البالغ عددهم (١٦) لاعباً وقد تم اجراء الاختبارات الآتية:

أولاً : اختبارات القوة الانفجارية لكل من (الذراعين والرجلين) وبعد انتهاء الاختبارات البدنية تم إعطاء وقت (٢٠) دقيقة للراحة .

ثانياً : اختبارات المهارات التالية (المناولة والاستلام والطبطة والتصويب).

- قبل البدء في تنفيذ الاختبار الأول والثاني تم شرح توضيحي كامل لافراد العينة من قبل الباحث حول الية تنفيذ كل اختبار وما هي وحدة القياس فيه من اجل تكوين فكرة صحيحة لتنفيذ الاختبارات المطلوبة من قبل افراد العينة .

### ٢-٩-٣ تطبيق التمرينات البدنية المهارية

(١) لؤي غانم الصميدعي وآخرون ؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي ، ط١ . اربيل : ٢٠١٠ ،





حفاظاً على سلامة التصميم تم ضبط العوامل الاخرى التي تؤثر على التجربة

وهذه العوامل هي :-

(١) **المدرّب** : كان المدرّب هو المسؤول الميداني عن تطبيق مفردات المنهج

التدريبي وقام الباحث بالاشراف على تطبيق مفردات المنهج المستقل وفي

القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية والمدرّبين كادراً مساعداً في البحث. (\*)

(٢) **المنهج التدريبي** : خضعت المجموعة التجريبية الى المنهج التدريبي نفسه

والذي وضعه مدرّب الفريق أضيفت التمارين البدنية المهارية التي اعدّها

الباحث الى قسم من الجزء الرئيسي ، حيث بقيت تفاصيل المنهج التدريبي

المعد من قبل مدرّب الفريق نفسها من حيث المفردات الباقية والزمن للوحدة

التدريبية الاسبوعية ، عدا متغير البحث اذ اضيف الى منهج الوحدة التدريبية

في الجزء الرئيسي.

(٣) **المدة الزمنية** : استمرت التجربة (٨) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في

الاسبوع الواحد ، حيث أصبحت (٢٤) وحدة تدريبية.

(٤) **ايام التجربة ووقتها** : كانت المجموعة تأخذ الجرعة التدريبية الخاصة

بالمتغير المستقل (تدريبات القوة الانفجارية) ايام السبت والاثنين والاربعاء

الساعة الثانية بعد الظهر.

تم وبمساعدة السيد المشرف اعداد استمارة استبانة (\*\*\*) مع الوحدات التدريبية

المعدة من قبل الباحث مع التمرينات المستخدمة في هذه الوحدات وتم عرضها على

مجموعة من الخبراء والمختصين والعاملين في مجال التدريب الرياضي ولعبة كرة

اليد (\*\*\*) لتلافي بعض الاخطاء التي يقع فيها الباحث اذ تم تطبيق التجربة في يوم

السبت المصادف ٢٠١٣/١٠/١٩ وانهاؤها يوم الاثنين ٢٠١٣/١٢/١٦ ، اذ بلغت

(\*) ملحق (٥) .

(\*\*) الملحق رقم (١١).

(\*\*\*) الملحق رقم (٦).



- مدة التجربة ( ٨ اسابيع ) بواقع ( ٣ ) وحدات تدريبية في الاسبوع حيث بلغ مجموع الوحدات التدريبية لطيلة التجربة ( ٢٤ ) وحدة تدريبية.
- اعتمد الباحث القواعد الآتية في إخراج الوحدة التدريبية
  - أن تكون التدريبات في مستوى عينة البحث.
  - استخدام تدريبات المشابهة لطبيعة الأداء.
  - استخدام تمرينات مباشرة خاصة بالعضلات العاملة والمشاركة بالأداء.
  - استخدام مبدأ التنويع في التمرينات حيث يؤدي البعض فيها بأدوات والآخر بدون أدوات.
  - تم التدريب بطريقة التدريب الفترى المنخفض والمرتفع الشدة مع الراحة البينية.
  - اعتمد الباحث في تحديد فترات الراحة بين التمرينات أن تكون كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية للاعب.(١)
  - استخدم الباحث تمرينات بكرات طيبة مختلفة الاوزان .
  - استخدم موانع مختلفة الارتفاع ( ٤٠ سم - ٦٠ سم - ١ م ) .
  - استخدم الباحث كرات يد وكرات سلة .
  - استخدم الباحث تموج الحمل ( ٢-١ ) وحدتين واطئة والثالثة عالية وكذلك الاسبوع .
  - تتراوح الشدد في التمرينات المستخدمة من ( ٦٠-٩٥ % ) من اقصى قدرة اللاعب اثنا فترة تنفيذ التمرينات البدنية المهارية في مدة ( ٨ ) أسابيع .

( ١ ) ريسان خريط مجيد ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي . بغداد : مكتب نون للطباعة



تم الاخذ بمبدأ التناوب بالعمل العضلي والتنويع في التمارين . حيث يؤكد طلحة حسين وآخرون على "ضرورة العمل بالمتناوب بين طرفي الجسم العلوي والسفلي حتى تحقق الراحة التامة للاعب" (٢) .

وفضلاً عن ذلك قام الباحث ببيان أوقات وأقسام الوحدة التدريبية مع ذكر النسبة المئوية لكل قسم وفق ما مبين في المخطط الآتي :

#### جدول (٧)

يبين أوقات وأقسام الوحدة التدريبية والنسبة المئوية لكل قسم

النسبة المئوية	الزمن الكلي (٢٤) وحدة تدريبية	الزمن خلال الوحدة	اقسام الوحدة التدريبية
	خاص بمدرّب الفريق	١٥ - ١٠ د	القسم التحضيري
%٣٣,٣٣	٣٠ د تمارين بدنية مهارية من عمل الباحث والباقي من الوقت خاص بمدرّب الفريق	الجانب المهاري	القسم الرئيس
	٧٢٠ د الزمن الكلي للمنهاج التدريبي للباحث	الجانب البدني	
	خاص بمدرّب الفريق	١٠ - ٥ د	القسم الختامي
%١٠٠	٢١٦٠	٩٠ د	المجموع

#### ٣-٩-٣ الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية يوم الاربعاء وبتاريخ ٢٠١٣/١٢/١٨ ، وقد اتبع الطريقة نفسها التي اتبعها في الاختبارات القبلية ، وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة والتي استغرقت (٨ اسابيع) ، وقد حرص الباحث على إيجاد جميع

(٢) طلحة حسين وآخرون ؛ الموسوعة العلمية للتدريب . القاهرة : مدينة نصر مطابع امون ، ١٩٩٧ ،



الظروف للاختبارات القبلية ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعدية من الوقت والمكان ووسائل الاختبار .

٣ - ١٠ الوسائل الاحصائية :-

استخدم الباحث الحقيقية الاحصائية للعلوم الانسانية SPSS .

- ١- الوسط الحسابي .
- ٢- الانحراف المعياري .
- ٣- الوسيط .
- ٤- معامل الالتواء .
- ٥- اختبار (T) للعينات المرتبطة .
- ٦- النسبة المئوية .
- ٧- الخطأ المعياري للفروق الوسط الحسابي .
- ٨- الصدق الظاهري .
- ٩- معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) .

# الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعديّة ومناقشتها.

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج رمي كرة طبية زنة (٢ كغم) لأقصى مسافة وتحليلها ومناقشتها .

٤-١-٢ عرض نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات وتحليلها ومناقشتها:

٤-٢ عرض وتحليل الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة ومناقشتها :

٤-٢-١ عرض وتحليل نتائج اختبار الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة ١٥ م ومناقشتها.

٤-٢-٢ عرض وتحليل نتائج اختبار المناولة وسرعة المناولة بـ ٣٠ ثانية .

٤-٢-٣ عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب من الثبات



## الباب الرابع

### ٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ، ومن أجل ذلك لجأ الباحث الى جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية ، ثم معالجتها احصائياً بغية الوصول الى النتائج النهائية لتحقيق فرضيات البحث .

واستطاع الباحث الحصول على درجات الخام بعد انتهاء الاختبارات البعدية و" الحصول على درجات الخام ليس بالأمر الصعب ولكن الصعوبة تكمن في موازنة هذه الدرجات - مجموع مفردات الاختبار - وذلك لاختلاف وسائل القياس من اختبار لآخر"<sup>(١)</sup> .

٤-١ عرض وتحليل اختبارات القوة الانفجارية القبليّة والبعدية ومناقشتها.  
٤-١-١ عرض وتحليل نتائج رمي كرة طبية زنة (٢ كغم) لأقصى مسافة وتحليلها ومناقشتها .

#### جدول (٨)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدى للقوة الانفجارية للذراعين في اختبار رمي كرة طبية زنة (٢ كغم) لأقصى مسافة لعينة البحث ناشئين

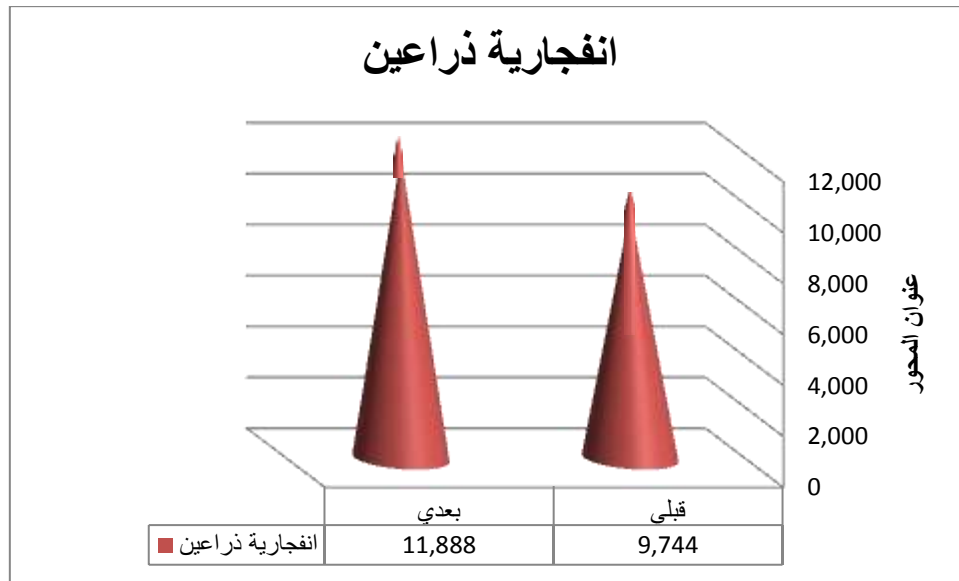
بُعدي		قبلي		وحدة القياس	المعالجات الاحصائية	ت
ع	س	ع	س			

(١) موسى فهمي ؛ اللياقة البدنية والتدريب الرياضي والاعداد البدني ، ط١ . الاسكندرية : دار الكتب



٠,٩٦٢	١١,٨٨٨	١,٢٠٢	٩,٧٤٤	سم	القوة الانفجارية للذراعين	١
-------	--------	-------	-------	----	---------------------------------	---

يبين الجدول (٨) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للاختبار رمي كرة طيبة زنة (٢ كغم) لأقصى مسافة التي تمثل القوة الانفجارية للذراعين لعينة البحث ناشئين ؛ اذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٩,٧٤٤) والانحراف المعياري (١,٢٠٢) بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١١,٨٨٨) والانحراف المعياري (٠,٩٦٢) اذ يبين الفرق من خلال المؤشرات الكمية ولصالح الاختبار البعدي .



شكل (٨)

يوضح الفرق في الأوساط الحسابية القبلي والبعدي للاختبار القوة الانفجارية للذراعين لعينة البحث ناشئين



### جدول (٩)

يبين فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للفروق  
وقيمة (ت) المحتسبة وقيم الدلالة لأختبار (رمي كرة طبية زنة (٢) كغم لأقصى  
مسافة) لدى أفراد عينة البحث

المعالجات الاحصائية	وحدة القياس	س-ف	ع ف	الخطأ المعياري للفروق	قيمة ت المحتسبة	قيم الدلالة	الدلالة
القوة الانفجارية للذراعين	متر	٢,١٤٤	٠,٣٤٦	٠,٠٨٦	٢٤,٧٩٣	٠,٠٠٠	معنوية

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية ن - ١ = ١٦ - ١ = ١٥ = ١,٧٥ .

أظهرت النتائج المبينة في الجدول (٨ و ٩) والشكل (٨) ان هناك فرقاً بين  
الاختبارين القبلي والبعدي ، ولصالح الاختبار البعدي في اختبار رمي الكرة الطبية  
زنة (٢ كغم) لأقصى مسافة التي تمثل القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، اذ أظهر  
الجدول المذكور قيم فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري  
وقيمة ( ت ) المحتسبة وقيم الدلالة ومستوى الدلالة ، اذ بلغ متوسط الأوساط  
الحسابية للفروق (٢,١٤٤) فيما بلغ الانحراف المعياري للفروق (٠,٣٤٦) وبلغ  
مقدار الخطأ المعياري للفروق (٠,٠٨٦) وقيمة ( ت ) المحتسبة (٢٤,٧٩٣) وقيم  
الدلالة (٠,٠٠٠) وبما أن قيم الدلالة أصغر من مستوى الدلالة عند مستوى (٠,٠٥)  
مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار  
البعدي لعينة البحث.





يتضح لنا من خلال الجدول (٩) عند معالجة قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبار القبلي والبعدي في نتائج اختبار (رمي كرة طبية زنة (٢) كغم لأقصى مسافة) لأفراد عينة البحث الأمر الذي يدل على أن تطوراً ذا دلالة معنوية قد حدث في مستوى صفة القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ولصالح الاختبار البعدي ، مما يؤكد الأثر الفعال للتمرينات البدنية المهارية المستخدمة في المنهاج التدريبي والخاصة بتنمية وتطوير المجموعات العضلية التي تسهم في تطوير صفة القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، والتي اعدت بشكل علمي دقيق من حيث عدد التكرارات وفترات الراحة بين التمارين وبين المجموعات ، ومراعاة التدرج في الأوزان والفروق الفردية بين أفراد العينة كي تحدث تأثيراً ايجابياً في العضلات العاملة في الذراعين وخاصة الذراع الرامية.

ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى التمارين التي طبقها أفراد العينة والتي أثبتت فاعليتها في تطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين عن طريق النتائج التي حصل عليها ، اذ تم استخدام (كرات طبية لأوزان مختلفة) وبمسار حركي مشابه للمسار الحركي للمهارة ، فضلاً عن جميع التمارين التي تمت على وفق الأسس الصحيحة من خلال التدرج في أداء الحركات من الثبات ومن الحركة ومن ثم الرمي وبذراع واحدة وبالذراعين معاً ، وهذا ما أكدته (محمد رضا المدامغة ومهدي كاظم السوداني) من أن "التنوع في استعمال التمارين المختلفة لتنمية قوة عضلات نفس المجموعة العضلية يؤدي الى زيادة كبيرة في القوة او صفة القوة الانفجارية"<sup>(١)</sup>.

آخذين بالحسبان التدرج في صعوبة التمارين بما يخدم النشاط الحركي. وهدفه استخدام المجاميع العضلية المشاركة في عملية الرمي مما أدى الى زيادة قدرة

(١) محمد رضا ابراهيم المدامغة ومهدي كاظم السوداني ؛ اسس التدريب الرياضي للاعمار المختلفة : ط١.



العضلات على الانقباض بمعدل أسرع عند أداء حركات متتالية ممزوجة بالقوة والسرعة في الأداء الحركي .

كذلك أخذ الباحث بعين المراجعة التدرج في صعوبة التمارين بما يخدم النشاط الحركي وهدفه ، وهذا ما أكده (عبد العزيز النمر وفرحان الخطيب) من أن أهم مميزات صفة القوة الانفجارية أن "يزيد من الأداء الحركي ، بمعنى أن القوة المكتسبة من هذا النوع من التدريب يؤدي الى نشاط حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجيراً خلال مدى الحركة من المفصل وبكل سرعات الحركة"<sup>(١)</sup>. وبذلك يمكن القول إن التمارين التي استخدمت في المنهج التدريبي أسهمت في تطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين .

٤-١-٢ عرض نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات وتحليلها ومناقشتها:-

#### جدول (١٠)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لصفة القوة الانفجارية للرجلين في اختبار الوثب العريض من الثبات لعينة البحث ناشئين

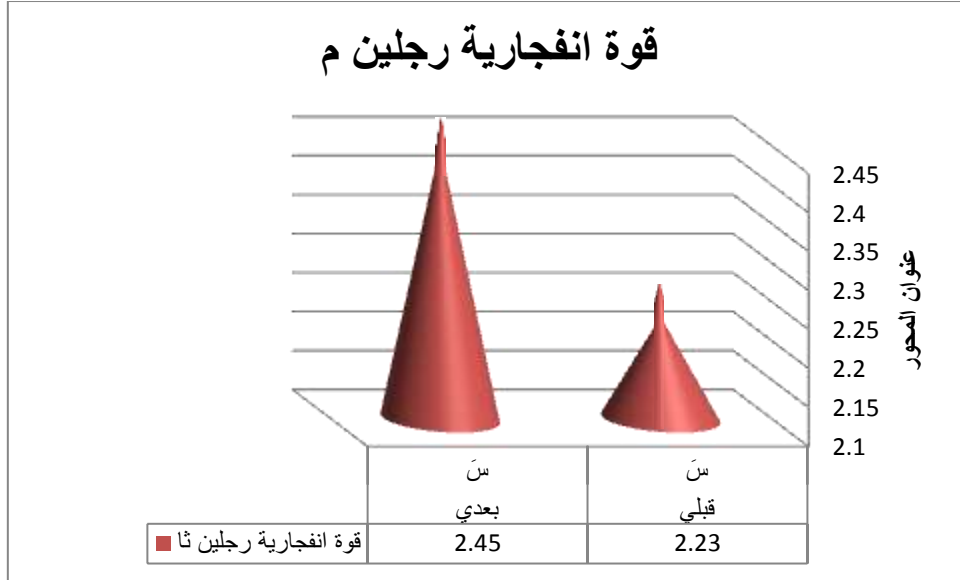
ت	المعالجات الاحصائية	وحدة القياس	قبلي		بعدي	
			س	ع	س	ع
٢	القوة الانفجارية للرجلين	المتر	٢,٢٣٠	٠,٢٣٠	٢,٤٥٠	٠,١٧٦

يبين الجدول (١٠) قيم الوسط الحسابي والانحراف القبلي والبعدي لاختبار الوثب العريض من الثبات والذي يمثل صفة القوة الانفجارية للرجلين لعينة البحث ناشئين؛ اذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٢,٢٣٠) والانحراف المعياري (٠,٢٣٠)

(١) عبد العزيز النمر وفرحان الخطيب : تدريب الانتقال : تصميم برنامج القوة تخطيط الموسم التدريبي .



بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٢,٤٥٠) وبلغ الانحراف المعياري (٠,١٧٦) اذ وتستبان الفروق من خلال المؤشرات الكمية ولصالح الاختبار البعدي.



شكل (٩)

يوضح الفروق في الأوساط الحسابية والقبليّة والبعدي للاختبار الوثب العريض من الثبات ، والتي تمثل القوة الانفجارية للرجلين لعينة البحث ناشئين.

جدول (١١)

يبين فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للفروق وقيمة ( ت ) المحتسبة وقيم الدلالة لأختبار الوثب العريض من الثبات (القوة الانفجارية للرجلين) لدى عينة البحث

المعالجات الاحصائية	وحدة القياس	س-ف	ع ف	الخطأ المعياري للفروق	قيمة t المحتسبة	قيم الدلالة	الدلالة
القوة الانفجارية للرجلين	المتر	٠,٢٢٠	٠,٠٠٨٢	٠,٠٢٠	١٠,٦٧٢	٠,٠٠٠	معنوية

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٠٥) ودرجة حرية ن - ١ = ١٦ - ١

$$. ١,٧٥ = ١٥ =$$



أظهرت النتائج المبينة في الجدول ( ١١ و ١٢ ) والشكل (٩) ان هناك فرقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات الذي يمثل القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، حيث أظهر الجدول ( ١١ ) قيم فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة ( ت ) المحتسبة وقيم الدلالة ومستوى الدلالة اذ بلغ متوسط الأوساط الحسابية للفروق (٠,٢٢٠) فيما بلغ الانحراف المعياري للفروق (٠,٠٨٢) وبلغ مقدار الخطأ المعياري للفروق (٠,٠٢٠) وقيمة ( ت ) المحتسبة (١٠,٦٧٢) وقيم الدلالة (٠,٠٠٠) وبما ان قيمة الدلالة أصغر من مستوى الدلالة عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث.

يتضح لنا من خلال الجدول ( ١١ ) عند معالجة قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبار القبلي والبعدي من نتائج اختبار (الوثب العريض من الثبات) والذي يمثل صفة القوة الانفجارية للرجلين لأفراد عينة البحث الأمر الذي يدل على أن تطوراً ذا دلالة معنوية قد حدث في مستوى صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ولصالح الاختبار البعدي مما يؤكد نوعية التمرينات البدنية المهارية الفعالة في تطوير صفة القوة الانفجارية ، وذلك من خلال مدة العمل التي تم تحديدها بدقة متناهية في التمرينات ومدة الراحة البينية بين التكرارات وبين المجموعات من خلال التدرج في صعوبة الوحدات التدريبية ، فضلاً عن تطبيق واعتماد الوسائل والقواعد والمعلومات التدريبية الحديثة في نظريات وطريقة مراعاة ترتيبها على وفق مبدأ التدرج في زيادة حمل التدريب حيث يؤكد (ليث ابراهيم ٢٠١٠) "أن قاعدة التدرج في الأحمال التدريبية من القواعد المهمة في العملية التدريبية ليس فقط في جوانب الاعداد البدني بل يجب مراعاتها في كل عنصر من



عناصر والمتطلبات التدريبية اللازمة لزيادة صعوبة التمرين المتدرجة ينبغي أن تشمل باقي الجوانب التدريبية<sup>(١)</sup>.

ويعزو الباحث ان التطور في صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين نتيجة للتمرينات البدنية المستخدمة في المنهاج التدريبي والخاص بتنمية المجاميع العضلية التي تسهم في تطوير القوة الانفجارية للرجلين باستخدام تمرينات متنوعة (قفز عامودي وعميق ، قفز من فوق موانع متعددة الارتفاعات ) ، وهذا يأتي متوافقاً مع ما أكده قاسم حسن حسين ( ١٩٩٨ ) "من ان احدى الطرق الاساسية في تنمية القوة الانفجارية تتم عبر تنمية القوة"<sup>(٢)</sup>.

ان التناسق داخل العضلات وبينهما يساعد في زيادة قوة الحركة " فحينها يكون عمل العضلات متناسقاً تتحدد بذلك جهودها للتغلب على المقاومة الخارجية وبسرعة أكبر"<sup>(٣)</sup>. مما أدى الى تحسن مسافة القفز العريض من الثبات في الاختبار البعدي.

#### ٤-٢ عرض وتحليل الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة ومناقشتها :

( ١ ) ليث ابراهيم جاسم الغريبي ؛ المصدر السابق ، ص ٣٥.

( ٢ ) قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط ١ . عمان : دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ص ٨٤-٨٧.

( ٣ ) ريسان خريبط ؛ تطبيقات علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، ط ١ . عمان : دار الشروق للنشر والتوزيع ، ١٩٩٧ ، ص ٥٢٦.



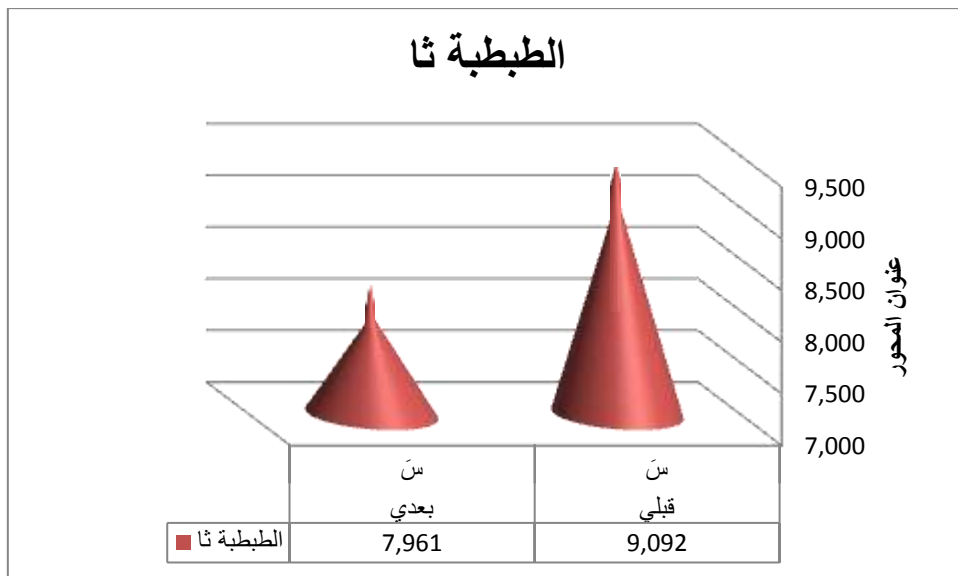
٤-٢-١ عرض وتحليل نتائج اختبار الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة ١٥ م ومناقشتها.

جدول (١٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لاختبار الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة (١٥ م) لعينة البحث ناشئين

ت	المعالجات الاحصائية	وحدة القياس	قبلي		بعدي	
			ع	س	ع	س
٣	الطبطة	ثا	٩,٠٩٢	٠,٦٢٢	٧,٩٦١	٠,٦٥٣

يبين الجدول (١٢) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لاختبار الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة (١٥ م) لعينة البحث ناشئين اذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٩,٠٩٢) والانحراف المعياري (٠,٦٢٢) بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٧,٩٦١) والانحراف المعياري (٠,٦٥٣) ، اذ يبين الفروق من خلال المؤشرات الكمية ولصالح الاختبار البعدي .





شكل (١٠)

يوضح الفروق في الأوساط الحسابية والقبلية والبعدي لاختبار الطبطبة في اتجاه متعرج لمسافة ١٥ م لعينة البحث ناشئين

جدول (١٣)

يبين فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري والخطأ المعياري للفروق وقيمة ( ت ) المحتسبة وقيم الدلالة لاختبار الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة ( ١٥ م ) لدى أفراد عينة البحث.

المتغيرات	وحدة القياس	س-ف	ع-ف	الخطأ المعياري للفروق	قيمة (ت) المحتسبة	قيم الدلالة	الدلالة
الطبطبة	ثا	١,١٣١	٠,٢٠٣	٠,٠٥١	٢٢,٢٧٩	٠,٠٠٠	معنوي

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية ن - ١ = ١٦ - ١ = ١٥ = ١,٧٥ .

أظهرت النتائج المبينة في الجدول (١٢ و ١٣) والشكل (١٠) ان هناك فرقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة (١٥ م) لعينة البحث ناشئين ، إذ أظهر الجدول قيم فروق الأوساط الحسابية ، والانحرافات المعيارية ، والخطأ المعياري وقيمة ( ت ) المحتسبة وقيم الدلالة ومستوى الدلالة ، اذ بلغ متوسط فروق الأوساط الحسابية (١,١٣١) فيما بلغ الانحراف المعياري للفروق (٠,٢٠٣) وبلغ مقدار الخطأ المعياري (٠,٠٥١) وقيمة ( ت ) المحتسبة (٢٢,٢٧٩) وقيم الدلالة (٠,٠٠٠) وبما أن قيم الدلالة أصغر من مستوى الدلالة عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث.

ومن خلال عرض وتحليل الاختبارات البعدية لاختبار الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة (١٥ م) تبين أن هناك فروقاً حاصلة لعينة البحث . ويعزو



الباحث هذه الفروق الى فاعلية مفردات التمرينات البدنية المهارية التي قام بتنفيذها من قبل المدرب والكادر المساعد على أفراد العينة وعلى طول فترة الـ(٨) أسابيع وفاعلية اللاعبين ورغبتهم في تنفيذ مفردات هذا المنهج والالتزام المباشر من قبلهم بتنفيذ الواجبات المطلوبة من مدربيهم في تنفيذ هذه المفردات بفاعلية و بانتظام كذلك فأن احتواء المنهج على تمرينات تتميز بالاعادة والتكرار ؛ إذ إنّ التكرار على أداء المهارة وبشكل صحيح سوف يؤدي الى اتقانها والى تطور في الجانب البدني بالجزء القائم بالتكرار، كذلك فإن التمرين المستمر على أداء المهاري سوف يجعل اللاعبين يؤدون المهارة بعيداً عن الأخطاء من خلال زيادة التكرار في الوحدة التدريبية مما أدى الى تطور مهارة الطبطبة لدى أفراد عينة البحث ، حيث ان "التدريب يحتاج الى التكرار والتنويع فالتكرار يرسخ الأداء التقني والمهاري لدى اللاعب"<sup>(١)</sup>. استخدام تمارين في الوحدة التدريبية التي تؤكد على جانب التوافق العضلي العصبي ، مثل الطبطبة في خطوط متعرجة والطبطبة بين الشواخص ولمسافات مختلفة باستخدام كرة يد مرة وكرة سلة مرة أخرى ، لأن مهارة الطبطبة تحتاج الى توافق عضلي عصبي عاليين فضلاً عن التناسق الحركي بين الكرة وحركة جسم اللاعب ، وهذا يتفق مع ما ذكره قاسم حسن حسين "يجب التركيز على تدريب التوافق الحركي والترابط الحركي ووضعه في برامج التدريب ان استخدام التوافق الحركي لفترة طويلة وبتكرار متواصل سيؤدي الى التعود على إطار المسار الحركي والزمني المثالي"<sup>(٢)</sup>.

(١) فتحي احمد هادي السقاف ؛ التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد . الاسكندرية : مؤة حورس الدولية للنشر ، ٢٠١٠ ، ص١٤٩ .

(٢) قاسم حسن حسين ؛ الفسولوجية ومبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي . الموصل : مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩١ ، ص٤٧ .





ويرى الباحث بأن التخطيط المبرمج يساعد اللاعب والمدرّب للوصول الى الغايات التي ينشدونها بأقصر الطرق وأقل الجهود فضلاً عن الحصول على نتائج جيدة في المستقبل ؛ إذ إنّ "التخطيط أفضل طريقة لضمان التطور المستمر للمستوى ، ويجعل الناشئين قادرين على الوصول إلى أفضل النتائج في المستويات العليا"<sup>(١)</sup>.

هذا وقد تم الحرص على تغيير طريقة تنفيذ التمرينات المستخدمة من أجل كسر الملل وبث روح المرح والتشويق " إنّ استخدام واحد للتدريب دون تغيير يمكن أن يدعو الى شعور الرياضي بالملل ، وقد يتسبب بنسب في عدم حدوث تقدم بعد ذلك في مستوى القوة العضلية"<sup>(٢)</sup>.

هذا وقد حرص الباحث على توفير عنصر المنافسة بين أفراد عينة البحث في تنفيذ تلك الواجبات على أحسن وجه ، لقد أشار كثير من العلماء والباحثين الى أهمية عنصر المنافسة ومدى مساهمتها في تطوير مهارات وقدرات الفرد لأي لعبة ؛ اذ يرى (برونال) أنّ المنافسة "توفير عنصر المنافسة في الوحدة التدريبية سوف يزيد من دافعية اللاعبين"<sup>(٣)</sup>.

#### ٤-٢-٢ عرض وتحليل نتائج اختبار المناولة وسرعة المناولة ب ٣٠ ثانية.

##### جدول (١٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي اختبار المناولة وسرعة المناولة ب ٣٠ ثانية ، لعينة البحث ناشئين

(١) الغريزي ليث ابراهيم ؛ المصدر السابق ، ص ١٧٨.

(٢) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي ؛ استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي : ط ١ . بغداد :

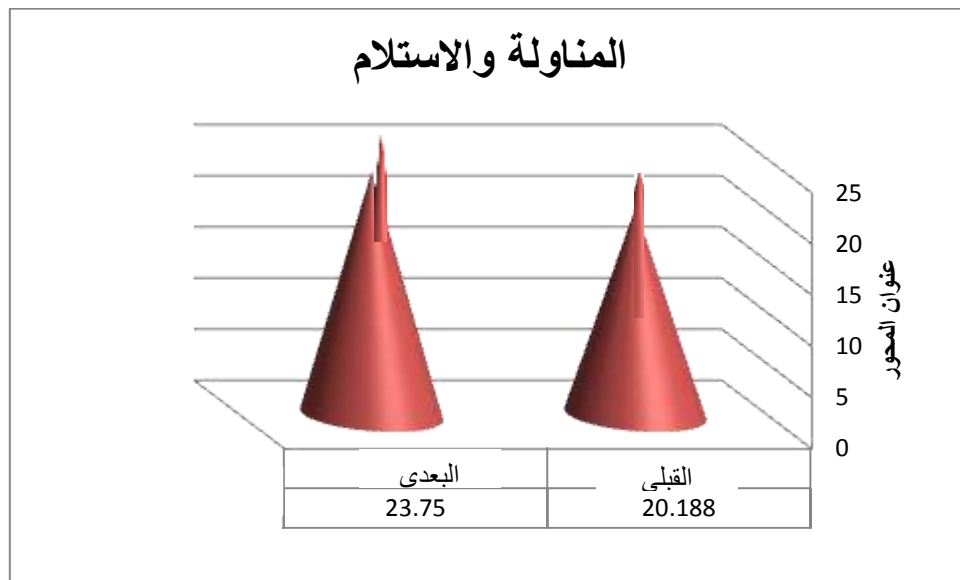
مكتب النور لطباعة ، ٢٠١٠) ص ١٩٥.

(3) Brownie ; An instruction – Technolgy , (media & sons York, USA, 1980) p.132.



ت	المعالجات الاحصائية	وحدة القياس	قبلي		بعدي	
			س	ع	س	ع
٤	المناوله والاستلام	عدد	٢٠,١٨٨	١,٥٥٩	٢٣,٧٥٠	١,٩٨٣

يبين الجدول (١٤) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لاختبار المناولة وسرعة المناولة ب ٣٠ ثانية لعينة البحث ناشئين ؛ اذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٢٠,١٨٨) والانحراف المعياري (١,٥٥٩) بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٢٣,٧٥٠) والانحراف المعياري (١,٩٨٣) ، اذ يبين الفرق من خلال المؤشرات الكمية ولصالح الاختبار البعدي .



شكل (١١)

يوضح الفرق في الأوساط الحسابية القبلية والبعدي لاختبار المناولة وسرعة المناولة ٣٠ ثانية لعينة البحث ناشئين

جدول (١٥)

يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري والخطأ المعياري للفرق وقيمة ( ت ) المحتسبة وقيم الدلالة لاختبار المناولة وسرعة المناولة ب ٣٠ ثانية لدى أفراد عينة البحث.

المتغير ت	وحدة القياس	س-ف	ع-ف	الخطأ المعياري	قيمة (ت)المحتسب	قيم الدلالة	الدلالة
--------------	----------------	-----	-----	-------------------	--------------------	----------------	---------



س	س	س	س	س	س	س	س
المناولة والاستلام	عدد	٣,٥٦	١,٣١	٠,٣٢٩	١٠,٨٣٧	٠,٠٠	معنوي
		٣	٥			٠	ي

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية ن - ١ = ١٦ - ١ = ١٥ = ١,٧٥ .

أظهرت النتائج المبينة في الجدول (١٤ و ١٥) والشكل (١١) ان هناك فرقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ولصالح الاختبار البعدي في اختبار المناولة وسرعة المناولة ب ٣٠ ثانية لعينة البحث ناشئين ؛ إذ أظهر الجدول قيم فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة ( ت ) المحسبة وقيم الدلالة ومستوى الدلالة اذ بلغ متوسط فروق الأوساط الحسابية (٣,٥٦٣) فيما بلغ الانحراف المعياري للفروق (١,٣١٥) وبلغ مقدار الخطأ المعياري للفروق (٠,٣٢٩) وقيمة ( ت ) المحسبة (١٠,٨٣٧) وقيم الدلالة (٠,٠٠٠) وبما ان قيم الدلالة أصغر من مستوى الدلالة عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث.

من خلال عرض وتحليل الاختبارات البعدية لاختبار المناولة وسرعة المناولة ب ٣٠ ثانية تبين ان هناك فروقاً في الاختبارات القبلية والبعدية ، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق الى فاعلية التمرينات البدنية المهارية التي وضعها الباحث لكي يطبق بصيغة علمية مدروسة وفق الاطار المرجعي النظري للبحث ، على وفق بعض الخبراء المختصين بهذا المجال والذي ارتكز على تنفيذ واجبات هذا المنهج من قبل عينة البحث العينة الرئيسية طوال فترة المنهج التدريبي والذي اعتمد في تطبيقه على التكرارات والتدريب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة والتي وضعت لتلائم مستوى أفراد العينة وإعطاء الاستراحات المناسبة ما بين التمارين وما بين مجاميع



التمارين التطبيقية. وهذا ما يراه موفق اسعد ( ٢٠١١ ) " ليس المقصود بمبدأ التكرار هو تكرار التمرين الواحد ، بل يقصد به أيضا عدد أيام التمرين في الأسبوع ، والتكرارات في اليوم الواحد وكذلك تكرارات فترات الراحة" (١).

ان عملية إتقان المهارات الأساسية ومنها مهارة المناولة والاستلام هي عملية تعتمد على القدرات البدنية التي بنيت في مرحلة قبل مرحلة الاعداد المهاري ولكن التمارين البدنية المهارية التي احتواها المنهج التدريبي هي خليط بين القدرات البدنية والاداء المهاري وهي تمارين ممزوجة بالنشاط البدني والمهارة المراد تنفيذها وقد اعتمد المنهج على التنوع في التمارين من أجل كسر الملل وهذا ما ذكره كمال درويش "بأن التنوع بالتمرين يجدد النشاط للعب والدافعية لاستمرارية الأداء ، كما يمنحه فرصة مواجهة مواقف اللعب المتغيرة التي تحدث في المنافسة" (٢). وعليه يجب التأكيد على إتقان اللاعبين للمهارات الأساسية وذلك من خلال أداء التمارين بشكل ايجابي والتزام اللاعبين في تنفيذ مفردات المنهج ايضا مما أسهم في تطوير هذه المهارات واتقانها مقارنة بأدائهم مع ادائهم في الاختبارات البعيدة . ويتفق هذا مع ما جاء به حسين عبد الكريم (٢٠٠٦) "بأن اعادة التمرن عدة مرات تمكن اللاعب من اتقان المهارة وادائها بشكل أحسن" (٣). ويرى الباحث أنّ استخدام أدوات مساعدة من كرات طبية مختلفة الأوزان ومناولات من مسافات وأماكن مختلفة وتمارين الاسناد الامامي ،

( ١ ) موفق اسعد محمود ؛ اساسيات التدريب الرياضي . دمشق : دار العراب للدراسات والنشر والترجمة ، ٢٠١١ ، ص٤٨ .

( ٢ ) كمال درويش وآخرون ؛ الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد - نظريات - تطبيقات ، ط٣ . القاهرة: مركز الكتاب والنشر ، ١٩٩٨ ، ص٢٢ .

( ٣ ) حسين عبد الكريم علاوي ؛ أثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الهجومية لحظة الاستحواذ على الكرة لدى لاعبي كرة اليد ، (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٦ ) ص٤٦ .



وغيرها من الأدوات والتمارين في تنفيذ الواجبات الخاصة بالتمارين التطبيقية لهذه المهارات سوف تخلق نوعاً من الاثارة والتشويق والمرح، والتي تعتبر نموذجاً لتطوير المهارات الاساسية ، ومنها مهارة المناولة والاستلام ، فضلاً عن عمل هذه الادوات على اختزال وقت لتطوير مع اضافة قدرات للدقة الحركية المطلوبة للمهارة ، وانّ التمارين بأدوات هي "مجموعة من التمرينات تؤدي باستخدام الأدوات على اختلاف انواعها واشكالها مثل (الأطواق - الكرات الطبية مختلفة الأوزان ... الخ"<sup>(١)</sup>.

وفضلاً عن ذلك فإنّ التدريب المستمر على المهارات الاساسية وفق الصيغ العلمية المبرمجة لمفردات المنهج يؤدي الغرض المطلوب منه عندما يستند هذا الاجراء الى ظروف تدريبية ثابتة وباستخدام أدوات وأجهزة تسهم في رفع مستوى التشويق للوصول الى غرض التمارين بوقت أسرع مع المحافظة على الأداء المهاري ضمن المسارات الصحيحة للأداء الفني لكل مهارة من المهارات المبحوثة وصولاً الى تثبيت الأداء الفني الجيد ، ولكي تسهم مستقبلاً بتغيير وإمكانية تغيير هذه الظروف والتدرج بصعوبتها وارتباطها بنسب معينة من الصفات البدنية التي تساهم في تطويرها ووصولها الى التكامل الفني والدقة في الاداء . حيث يؤكد عبد الوهاب غازي (١٩٩٨) "بأن التمرينات الصحيحة السريعة تدل على مستوى أداء الفريق والمناولة الدقيقة وفي الوقت المناسب يجعل الكرة في أغلب الأحيان وكأنها لاعب (ثامن) في الفريق نظراً الى أن الكرة تطير وتتحرك بسرعة تفوق أي لاعب"<sup>(٢)</sup>.

(١) عامر فاخر شغاتي ؛ علم التدريب الرياضي : نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا . عمان : مكتبة

المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٤ ، ص ٢٨٥ .

(٢) عبد الوهاب غازي ، أثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير المعرفة الخططية (اطروحة دكتوراه ، غير

منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨) ، ص ١٠٩ .



#### ٣-٢-٤ عرض وتحليل نتائج اختبار دقة التصويب من الثبات

##### جدول (١٦)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لاختبار دقة التصويب من الثبات للمجموعة التجريبية قيد البحث

ت	المعالجات الاحصائية	وحدة القياس	قبلي		بعدي	
			س	ع	س	ع
٥	التصويب	درجة	٥,٣٧٥	١,٩٦٢	٩,٤٣٨	١,٤٥٩

يبين الجدول (١٦) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لاختبار دقة التصويب من الثبات لعينة البحث ناشئين اذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٥,٣٧٥) والانحراف المعياري (١,٩٦٢) بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٩,٤٣٨) والانحراف المعياري (١,٤٥٩) ، اذ يبين الفرق من خلال المؤشرات الكمية ولصالح الاختبار البعدي .



شكل (١٢)

يوضح الفرق في الأوساط الحسابية القبلية والبعدي لاختبار دقة التصويب من الثبات لعينة البحث ناشئين

جدول (١٧)

يبين فروق الاواط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري والخطأ المعياري للفرق وقيمة ( ت ) المحتسبة وقيم الدلالة لاختبار دقة التصويب من الثبات لدى أفراد عينة البحث.

المتغيرات	وحدة القياس	س-ف	ع-ف	الخطأ المعياري للفرق	قيمة(ت) المحتسبة	قيم الدلالة	الدلالة
دقة تصويب	درجة	٤,٠٦٢	١,٢٨٩	٠,٣٢٢	١٢,٦٠٣	٠,٠٠٠	معنوي

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية ن - ١ = ١٦ - ١ = ١٥ = ٢,١٣١ .

أظهرت النتائج المبينة في الجدول (١٧) والشكل (١٢) ان هناك فرقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ولصالح الاختبار البعدي في اختبار التصويب من الثبات لعينة البحث ناشئين ؛ إذ أظهر الجدول (١٧) قيم فروق الأوساط الحسابية



والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة ( ت ) المحتسبة وقيم الدلالة ومستوى الدلالة اذ بلغ متوسط فروق الأوساط الحسابية (٤,٠٦٢) فيما بلغ الانحراف المعياري للفروق (١,٢٨٩) وبلغ مقدار الخطأ المعياري للفروق (٠,٣٢٢) وقيمة ( ت ) المحتسبة (١٢,٦٠٣) وقيم الدلالة (٠,٠٠٠) وبما ان قيم الدلالة أصغر من الدلالة عند (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث.

من خلال عرض وتحليل الاختبارات البعدية لاختبار التصويب من الثبات تبين ان هناك فروقاً ظاهرة وواضحة للقارئ ويعزو الباحث ان هذا التطور يرجع الى التمارين البدنية المهارية المستخدمة في الوحدة التدريبية حيث تم استخدام تمارين بكرات طبية مختلفة الاوزان وغيرها من التمارين أدت الى تكامل بناء المجاميع العضلية فضلاً عن احتوائه على التمارين المركبة ، والتي تتميز بالحركة في تنفيذها بشكل يقرب من متطلبات لعبة كرة اليد مما أسهم في تطوير صفة القوة العضلية الانفجارية للذراعين وانعكس على زيادة قوة التصويب لأفراد العينة ؛ إذ يرى (الرياضي) ان "اللاعب الذي يمتاز بصفة القوة الانفجارية كبيرة سوف يحقق إنجازات أفضل ، كما هو الحال في العدو والرمي والتصويب في كرة اليد"<sup>(١)</sup>.

لذا فان التطور الحاصل في اختبار التصويب من الثبات يمكن إرجاعه الى نجاح التمارين البدنية المهارية باستخدام كرات طبية بأوزان مختلفة وكذلك التصويب على أهداف بقياسات مختلفة وأماكن مختلفة معلقة داخل الهدف أو مرسومة على الجدار .

( ١ ) كمال جميل الرياضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون ، ط ١ . عمان : الجامع الاردنية ،





حيث تعتبر دقة التصويب من العوامل الرئيسية لنجاح التصويب ؛ اذ تعني بأن يتمكن لاعب كرة اليد من توجيه الكرة الى المكان الصحيح داخل مرمى المنافس وتسجيل هدف "والدقة عنصر رئيسي وهام لمهارة التصويب الناجح ويجب دوام الحفاظ على تميزها"<sup>(١)</sup> .

ان زيادة التأكيد على التمارين التي تطور عضلات الذراعين والرجلين في الوحد التدريبية مع عدم إهمال باقي عضلات الجسم له دور في عملية زيادة الدقة في التصويب وهنا يتفق الباحث مع (محمد جمال الدين) اذ يؤكد "التدريب المركز للقدرة العضلية للرجلين والذراعين يؤدي الى ارتفاع مستوى دقة التصويب في كرة اليد"<sup>(٢)</sup> .

ويذكر الباحث ان مهارة دقة التصويب تحتاج الى تكرارات كثيرة ضمن إطار الوحدات التدريبية ، وبما أن المنهج احتوى على تمارين تطبيقية علمية تم تنفيذها من قبل اللاعبين خلال أزمنا الوحدات التدريبية بشدة مختلفة مبرمجة فضلاً عن أن مهارة التصويب تحتاج الى قدرات بدنية خاصة لتنفيذ مثل هذه المهارة والتي تتميز بالقوة والسرعة فضلاً عن عامل الدقة الذي يعتبر العامل الحاسم بتسجيل إصابة في مرمى الخصم ؛ ولان فاعلية الأداء المهاري يجب أن تتوج بأصابة المرمى بدقة عالية والتي تحتاج الى تركيز عالٍ فضلاً عن توافقات عضلية عصبية متناسقة لأداء مثل هكذا مهارات بنجاح وفعالية وان تنفيذ هذه المهارات من خلال التشويق الذي تخلقه للاعبين في اثناء تأدية الواجبات المتعددة في أثناء تنفيذ التمارين التطبيقية وإبعاد اللاعبين عن الملل الذي ينتج عن التمارين المتكررة. وهذا يتفق مع ما ذكره

(١) محمد خالد محمد ؛ الهجوم في كرة اليد . القاهرة : مجموعة الديب ، ١٩٩٥ ، ص ١١٩ .

(٢) محمد جمال الدين محمد حمادة ؛ أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب بالوثب لأعلى في كرة

اليد ، (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣) ، ص ١٥٥ .



وجيه محجوب "اذ يلعب الاعجاب بالحركة والدافع لها دورًا كبيرًا في عملية تعلم المهارة واتقانها"<sup>(١)</sup>.

ويرى الباحث أنّ أداء التمرينات البدنية المهارية الممزوجة بالمهارات الحركية للعبة بمقدار من القوة ينعكس بالضرورة على ترابط الوثيق لمفردات المهارة التي تحتاجها هذه الصفات بصورة خاصة وتخلق الترابط القوي الدقيق فيما بينهما عند تنفيذ الواجبات تحت ظروف المنافسة الرياضية ، وان أكثر هذه المهارات التي تحتاج الى ترابط وثيق هي مهارة التصويب وذلك من خلال خلق التوافقات الحركية أثناء أدائها بالتكرارات المناسبة . ومن هنا ظهرت هذه الفروق في هذه المهارة التي تعتبر الركن الأساسي لمجمل المهارات الهجومية بلعبة كرة اليد وهي ممكنة ان تؤدي بشكل مباشر لحظة الاستحواذ على الكرة ، أو تكون نهاية مجمل الحركات التي يقوم بها المهاجمون للوصول الى مرمى الخصم لتسجيل إصابة في الهدف ، والتي تحتاج من اللاعبين حسن ترتيب الصفات البدنية من قوة وقوة انفجارية وسرعة وقابلية كبح هذه القوة في أثناء الأداء المهاري المطلوب وحسن توجيه الكرة لمسافة ليست بالقصيرة ، وهذا يتفق مع ما ذكره حنفي محمود مختار "لكي يستطيع اللاعب أداء المهارة بالطريقة المثالية لابد أن تكون عضلاته قوية حتى يستطيع ان يبذل الجهد المطلوب وخاصة في المباريات تحت الضغط فالقوة تساعد في التغلب على الخصم من جهة ومن جهة أخرى يستطيع ان يؤدي المهارة المطلوبة"<sup>(٢)</sup>.

( ١ ) وجيه محجوب ؛ علم الحركة ، التعلم الحركي . الموصل : جامعة الموصل ، ١٩٨٥ ، ص ٨٧ .

( ٢ ) حنفي محمود مختار ؛ المدير الفني لكرة القدم . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص ٩٤ .

# الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات :

٥-٢ التوصيات :



## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات :

في ضوء ما مرّ توصلَ الباحثُ إلى الاستنتاجات الآتية :-

١- ظهور تطور معنوي في صفة القوة الانفجارية للذراعين والرجلين نتيجة التمرينات البدنية المهارية وهذا ما اظهرته نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث ناشئين .

٢- ظهور تطور معنوي في بعض المهارات الأساسية قيد البحث نتيجة التمرينات البدنية المهارية وبشكل إيجابي وقد اظهرته نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث ناشئين .

٣- التنظيم الجيد للتمرينات ( البدنية - المهارية ) المستخدمة في البحث كان لها أثر إيجابي في تطوير صفة القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين .

٤- الوقت الذي استغرقه المنهج كان كافيًا لحدوث تطور في (صفة القوة الانفجارية) والمهارية .

٥- إنّ تطور القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين أثرًا إيجابيًا على المهارات الأساسية بكرة اليد .

٦- استخدام الأدوات المساعدة في اثناء تطبيق التمرينات البدنية . المهارية ساعد على تطوير متغيرات البحث .

٧- التدرج في استخدام التمرينات أسهم بشكل إيجابي في تطور المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

#### ٢-٥ التوصيات



في اطار الاستنتاجات التي تم التوصل اليها يعتمدُ الباحث مجموعةً من التوصيات:-

١-الاعتماد بشكل كبير على التمرينات البدنية -المهارية في المنهاج التدريبي لفئة الناشئين.

٢-الأهتمام بتطوير القوة الانفجارية لكونها نوعاً مهماً من أنواع القوة العضلية ، ولها تأثير مباشر في بعض المهارات الأساسية.

٣-إجراء دراسة مماثلة على فئات متقدمة مع زيادة مدة المنهج التدريبي لغرض معرفة عامل الزمن في تطوير القوة الانفجارية ومن ثمَّ أسهامها في أداء المهارات الأساسية بكرة اليد.

٤-ضرورة استخدام الأسلوب العلمي في تدريب القدرات البدنية بما يتلاءم ومستوى تطورهم ، وربطها بشكل ينسجم مع متطلبات موقف اللعب.

٥-استخدام التمرينات (البدنية-المهارية) على متغيرات بدنية -مهارة أخرى ولفئات أخرى.

# المصادر



## المصادر

### القرآن الكريم



- ❖ أبو العلا عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ م .
- ❖ الاتحاد الدولي لكرة اليد ؛ القانون الدولي لكرة اليد . بغداد : (ترجمة) سعد محسن ، شركة البياتي للطباعة ، ٢٠١٤ م .
- ❖ أحمد عريبي عودة ؛ كرة اليد وعناصرها الاساسية . مالطا : شركة الجا ، ١٩٩٨ .
- ❖ أحمد عريبي عودة ؛ كرة اليد وعناصرها الاساسية ، ط٢ . بغداد : مكتبة دار السلام ، ٢٠٠٥ م .
- ❖ أئين وديع فرج ؛ خبرات في الالعب للصغار والكبار . ط١ ، الاسكندرية : منشأة المعارف ، ٢٠٠٢ .
- ❖ إياد حميد رشيد ؛ تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارتي الخداع والتصويب لكرة اليد ، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ١٩٩٧ .
- ❖ إياد حميد رشيد وحسام محمد هيدان ؛ اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي ، ط١ . ديالى : المطبعة المركزية ، جامعة ديالى ، ٢٠١١ م .
- ❖ بالستبروس والفاريز ؛ أسس ومبادئ التعلم والتدريب في الالعاب القوى . الأتحاد الدولي لألعاب القوى ، القاهرة : (ترجمة) ، عثمان رفعت محمود فتحي ، مركز التنمية الاقليمي ، ١٩٩١ م .
- ❖ بسطويبي أحمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ م .



- ❖ تماضر عبد المنعم ؛ تاثير تمارين بدنية - مهارية خاصة على وفق بعض المؤشرات البيوكيمنايكية في تطوير الانسيابية والنقل الحركي ودقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد. (رسالة ماجستير ، كلية التربية للبنات / جامعة بغداد ، ٢٠١١) .
- ❖ جيرد لانجهوف ، نيو اندرت ؛ كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ، ترجمة كمال عبد الحميد ، زينب فهمي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٤) .
- ❖ حسام محمد هيدان؛ تأثير استخدام تمرينات البليومتر ك بأسلوبي الدائري والمحطات في تطوير القوة الانفجارية لبعض انواع التصويب لفئة الشباب بكرة اليد. (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ، ٢٠٠٨) .
- ❖ حسن عبد جواد ؛ كرة اليد ، ط ٣ . بيروت : دار العلم للملايين ، ١٩٧٧ .
- ❖ حسن عبد الكريم علاوي ؛ اثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الهجومية لحظة الاستحواذ على الكرة لدى لاعبي كرة اليد ، (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ن ٢٠٠٦) .
- ❖ حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي ؛ استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي : ط ١ . بغداد : مكتب النور لطباعة ، ٢٠١٠) .
- ❖ حنفي محمود مختار ؛ المدير الفني بكرة القدم . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨
- ❖ رحي مصطفى عليان وعثمان محمود غنيم ؛ مناهج البحث العلمي والنظرية والتطبيق . عمان : دار صفاء للنشر ، ٢٠٠٠ .
- ❖ ريسان خربيط ؛ تطبيقات علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، ط ١ . عمان : دار الشروق للنشر والتوزيع ، ١٩٩٧ .





- ❖ ريسان خريط مجيد ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي .  
بغداد : مكتب نون للطباعة والنشر ، ١٩٩٥ .
- ❖ زكي محمد محمد حسن ؛ الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطية .  
الاسكندرية : منشأة المعارف ، ١٩٨٩ .
- ❖ سامي ملحم ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط ١ . الاردن :  
دمان ، دار المسيرة ، ٢٠٠٠ .
- ❖ سعد محسن اسماعيل ؛ تأثير اساليب تدريب لتنمية القوة الانفجارية للرجلين  
والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد : (اطروحة دكتوراه  
، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦م)
- ❖ سعد محسن وايمان حسن ؛ التدريب بواسطة الادوات المساعدة واثرها على  
دقة التصويب بكرة اليد ، بحث منشور ، العدد الخامس ، مجلة كلية التربية  
الرياضية ، ١٩٩٣ .
- ❖ سعدون عبد الرضا فرحان ؛ تأثير بعض التمرينات البدنية المهارية الخاصة  
لتطوير مهارة الاستلام بيد واحدة وعلاقتها بدقة التصويب بكرة اليد. (رسالة  
ماجستير ، كلية التربية الرياضية / ديالى ، ٢٠٠٥) .
- ❖ ضياء الخياط ونوفل الحياي ؛ كرة اليد . الموصل: جامعة الموصل ، دار  
الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠١م .
- ❖ طلحة حسين وآخرون ؛ الموسوعة العلمية للتدريب . القاهرة : مدينة نصر  
مطابع امون ، ١٩٩٧ .
- ❖ عامر فاخر شغاتي ؛ علم التدريب الرياضي : نظم تدريب الناشئين  
للمستويات العليا . عمان : مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٤ .



- ❖ عباس خضير شاوي ؛ استخدام تمرينات (بدنية - مهارية) لتطور مهارة الجري بالكرة والرشاقة الخاصة للاعبين الشباب بكرة القدم. (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ، ٢٠٠٨).
- ❖ عبد العزيز النمر وفرحان الخطيب : تدريب الاثقال : تصميم برنامج القوة تخطيط الموسم التدريبي . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٦ .
- ❖ عبد الفتاح محمد عبد الله ؛ القوانين الاستثنائية لكرة اليد والنظام الشامل لتعلم المبتدئين والمبتدئات . القاهرة : الاتحاد المصري لكرة اليد ، اكتوبر ، ١٩٩٣ م .
- ❖ عبد الوهاب غازي ، اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير المعرفة الخطية (اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨) .
- ❖ عبد الوهاب غازي حمودي ؛ كرة اليد مالها وما عليها - المبادئ التعليمية والتدريبية . بغداد : مطبعة العمران ، ٢٠٠٨ .
- ❖ فتحي أحمد هادي السقاف ؛ التدريب العلمي الحديث في كرة اليد . الاسكندرية : حورس الدولية للنشر ، ٢٠١٠ م .
- ❖ قاسم حسن حسين ؛ الفسيولوجية ومبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي . الموصل : مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩١ .
- ❖ قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط ١ . عمان : دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ م .
- ❖ كمال الدين عبد الرحمن درويش (واخرون) ؛ القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات - تطبيقات ، ط ١ . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢ م .



- ❖ كمال الدين عبد الرحمن درويش ومحمد صبحي حسانين ؛ التدريب الدائري .  
القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٠ م .
- ❖ كمال جميل الرضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون ، ط ١ .  
عمان : الجامع الاردنية ، ٢٠١٠ م .
- ❖ كمال درويش وآخرون ؛ الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد - نظريات -  
تطبيقات ، ط ٣ . القاهرة: مركز الكتاب والنشر ، ١٩٩٨ .
- ❖ كمال عارف ظاهر وسعد محسن اسماعيل ؛ كرة اليد . الموصل : مطبعة  
دار الحكمة ، ١٩٨٩ م .
- ❖ لؤي غانم الصميدعي وآخرون ؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي ،  
ط ١ . اربيل : ٢٠١٠ .
- ❖ ليث ابراهيم جاسم الغريبي ؛ التدريب الرياضي اساسيات منهجية . ديالى:  
المطبعة المركزية ، جامعة ديالى ، ٢٠١٠ .
- ❖ ليلى فرحان ؛ القياس المعرفي الرياضي ، ط ١ . القاهرة : مركز الكتاب  
للنشر ، ٢٠٠١ .
- ❖ محمد توفيق الوليلي ؛ كرة اليد تعليم تدريب تكتيك . الكويت: دار الكتب  
المصرية ، ١٩٨٩ م .
- ❖ محمد جمال الدين حمادة ونادية حسن هاشم ؛ تاثير التدريب الهوائي  
واللاهوائي على السرعة الحركية لناشئي كرة اليد : (بحوث منشورة ، المجلة  
العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد السابع والثامن ، ١٩٩٠ م).
- ❖ محمد جمال الدين محمد حمادة ؛ اثر تنمية القدرة العضلية على مهارة  
التصويب بالوثب للأعلى في كرة اليد ، (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية  
الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣) .



- ❖ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- ❖ محمد خالد محمد ؛ الهجوم في كرة اليد . القاهرة : مجموعة الديب ، ١٩٩٥ .
- ❖ محمد رضا ابراهيم المدامغة ومهدي كاظم السوداني ؛ اسس التدريب الرياضي للاعمار المختلفة : ط١ . دار الضياء للطباعة ، ٢٠١٣ .
- ❖ محمد صبحي حسانين ، وحمدى عبد المنعم ؛ الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، ط١ . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ .
- ❖ محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- ❖ محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم؛ الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، ط١ . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٨ .
- ❖ محمد علي القط ؛ وظائف اعضاء التدريب الرياضي ، ط١ . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- ❖ مروان عبد المجيد ؛ أسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية ، ط١ : عمان ، مؤسسة الطرف للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ .
- ❖ منصور جميل العنبيكي ؛ التدريب الرياضي وافاق المستقبل ، ط١ . عمان : مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٣ .
- ❖ منير جرجس ابراهيم ؛ كرة اليد للجميع - التدريب الشامل والتميز المهاري . القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤ م.



- ❖ موسى فهمي ؛ اللياقة البدنية والتدريب الرياضي والاعداد البدني ، ط ١ .  
الاسكندرية : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٧٠ .
- ❖ موفق اسعد محمود ؛ أساسيات التدريب الرياضي ، دمشق : دار العراب  
للدراسات والنشر والترجمة ، ٢٠١١ .
- ❖ نجاح شلش ؛ التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضي ، بغداد : دار الكتب  
والوثائق ، ٢٠١١ .
- ❖ نوري الشوك ورافع الكبيسي ؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية  
الرياضية . بغداد: (ب ، م) ، ٢٠٠٤ .
- ❖ هارة ؛ اصول التدريب . الموصل : (ترجمة) عبد علي نصيف ، مطابع  
التعليم العالي ، ١٩٩٠ .
- ❖ هانز جريت شتاين وادجار فيدرهوف ؛ كرة اليد ، ط ٥ . القاهرة : (ترجمة)  
كمال عبد الحميد ومحمد حسن علاوي ، دار المعارف ، ١٩٨٦ م .
- ❖ وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه . بغداد : مديرية دار الكتب للطباعة  
والنشر ، ٢٠٠٢ .
- ❖ وجيه محجوب ؛ علم الحركة ، التعلم الحركي . الموصل : جامعة الموصل  
، ١٩٨٥ .
- ❖ وجيه محجوب وأحمد بدري حسين ؛ البحث العلمي . بابل : مطابع التعليم  
العالي ، ٢٠٠٢ .
- ❖ ياسر دبور ؛ كرة اليد الحديثة . الاسكندرية : منشأ المعارف ، ١٩٩٧ .

#### المصادر الاجنبية



- 
- ❖ Brownie ; An instruction – Technolgy , (media & sons York, USA, 1980) .
  - ❖ Budgetchell. Physical fitness , Away Lol, Jonn willy and sons, ine, 1976
  - ❖ Cratty , B.J. **movement behavior and motor learning.** Philadelphia : Lea and Febiger, 1975.
  - ❖ Hattig, Fritz and peter. Hand ball . FRG : Falken-ven Lay 1979. المتكبة الافتراضية

الملاحق



ملحق (١)

MINISTRY Of Higher Education  
& scientific Research  
University Of Diyala  
Basic Education College



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية الاساسية

NO:  
Date:

إن هذا القزآن يصدى للتي هي أفة

العدد: ٢٠١٣ / ١٠ / ٢  
التاريخ:

إلى/ كليات التربية الرياضية في جامعات القطر كافة، والأندية الرياضية

م/تسهيل مهمة

تحية طيبة....

يرجى التفضل بتسهيل مهمة طالب الدراسات العليا / ماجستير ( خماس كريم خماس )  
تخصص (التربية الرياضية) لغرض الحصول على المعلومات الخاصة بكتابة رسالته الموسومة ( تأثير  
تمرينات بدنية مهارية في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة اليد ).

مع الاحترام

أ.د نبيل محمود شاكر

معاون العميد للشؤون العلمية  
والدراسات العليا

٢٠١٣ / ١٠ / ٢



نسخة منة إلى :

- الدراسات العليا .

- ملفه الطالب







## ملحق (٢)

أسماء السادة الخبراء والمتخصصين الذين تم اجراء المقابلة الشخصية معهم

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
١	أ. د ناظم كاظم	قياس وتقويم	جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية
٢	أ.د. مها محمد صالح	بايو ميكانيك	جامعة ديالى/ كلية التربية الاساسية
٣	أ. د ماجدة حميد كمبش	طرائق تدريس	جامعة ديالى /كلية التربية الرياضية
٤	أ.م. د. ليث ابراهيم جاسم	تدريب/ كرة يد	جامعة ديالى/كلية التربية الرياضية
٥	أ. م. د. اياد حميد رشيد	تدريب/كرة يد	كلية بلاد الرافدين
٦	أ.م.د. قيس جواد خلف	التدريب الرياضي	جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية
٧	أ. م. د أحمد شاكر	تدريب /اللياقة البدنية	جامعة ديالى /كلية التربية الاساسية
٨	م. د. حيدر شاكر مزهر	القياس والتقويم	جامعة ديالى /كلية التربية الاساسية
٩	م. د. حسام محمد هيدان	تدريب / كرة اليد	جامعة ديالى /كلية التربية الرياضية
١٠	م. د. محمد وليد	القياس والتقويم	جامعة ديالى /كلية التربية الرياضية
١١	م. م. هيثم عبد الستار	تدريب /كرة اليد	خبير معتمد / وزارة الرياضة



والشباب			
خبير معتمد/ جامعة ديالى	تدريب /كرة اليد	م.م سعدون عبد الرضا	١٢
خبير معتمد / وزارة التربية	طرائق تدريس	م.م أحمد مهدي	١٣
خبير معتمد / وزارة التربية	تدريب /كرة اليد	م.م محمد مهدي	١٤
الجامعة المستنصرية /كلية التربية الرياضية /مدرّب نادي الجيش	تدريب / كرة اليد	م.م حيدر غازي عزيز	١٥

## ملحق ( ٣ )

اسماء الخبراء أمتخصصين الذين عرضت عليهم أستمارة ترشيح أهم المهارات  
بكرة اليد .

مكان العمل	التخصص	الاسم	ت
جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية	تدريب كرة يد	أ.د عبد الوهاب غازي حمودي	١
الجمعة المستنصرية/كلية التربية الرياضية	علم نفس رياضي/كرة يد	أ.د احمد عربي عودة	٢
كلية بلاد الرافدين الجامعة	تدريب /كرة يد	أ.م.د أياد حميد رشيد	٣
جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية	تدريب /كرة يد	أ.م.د ليث ابراهيم جاسم	٤
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	تدريب كرة يد	أ.م.د أحمد خميس السوداني	٥
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	أختبارات/كرة يد	أ.م.د مشرق عزيز	٦



٧	أ.م.د عمار درويش	علم التدريب الرياضي	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
٨	م.م سعدون عبد الرضا	تدريب / كرة يد	خبير معتمد / جامعة ديالى
٩	م.م هيثم عبد الستار	تدريب / كرة يد	خبير معتمد / وزارة الشباب
١٠	م.م محمد مهدي	تدريب/ كرة يد	خبير معتمد / وزارة التربية

ملحق ( ٤ )

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة الاستبانة للقدرات البدنية.

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
١	أ.د عبد الوهاب غازي حمودي	تدريب كرة يد	جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية
٢	أ.د احمد عريبي عودة	علم نفس رياضي/كرة يد	الجمعة المستنصرية/كلية التربية الرياضية
٣	أ.م.د أياد حميد رشيد	تدريب /كرة يد	كلية بلاد الرافدين الجامعة



٤	أ.م.د. ليث ابراهيم جاسم	تدريب /كرة يد	جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية
٥	أ.م.د. أحمد خميس السوداني	تدريب كرة اليد	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٦	أ.م.د. قيس جواد خلف	فلسفة التدريب الرياضي	جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية
٧	أ.م.د. عمار درويش	علم التدريب الرياضي	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٨	أ.م.د. احمد شاكر محمود	تدريب / لياقة بدنية	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية
٩	م.م. هيثم عبد الستار	تدريب /كرة اليد	خبير معتمد / وزارة الشباب
١٠	م.م. سعدون عبد الرضا	تدريب /كرة اليد	خبير معتمد / جامعة ديالى

## ملحق ( ٥ )

قائمة بأسماء فريق العمل المساعد الذي تمت بهم الاستعانة في اجراء الاختيارات.

ت	الاسم	مكان العمل والاختصاص
١	م . م ياسر محمود وهيب	كلية التربية الاساسية/جامعة ديالى/قياس واختبارات
٢	م . م محمد وهيب	كلية بلاد الرافدين الجامعة/ تدريب كرة الطائرة



٣	م. م قيس جليل الديري	وزارة التربية /تربية ديالى / مدرسة المثابرة
٤	سردار حكيم محمد امين	طالب ماجستير،تربية رياضية/ كلية التربية الاساسية/جامعة ديالى
٥	محمد توفيق	طالب ماجستير،تربية رياضية/ كلية التربية الاساسية/جامعة ديالى
٦	محمد احمد خليل	طالب ماجستير،تربية رياضية/ كلية التربية الاساسية/جامعة ديالى
٧	صلاح عبد الجليل كاظم	مدرب نادي ديالى/ كرة يد/الناشئين
٨	مصطفى خماس	مصور / استوديو الارجوان

ملحق ( ٦ )

أسماء الخبراء والمختصين اللذين عرضت عليهم استمارة الوحدات التدريبية .

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
١	أ.د عبد الوهاب غازي	تدريب /كرة يد	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية



كلية بلاد الرافدين الجامعة	تدريب /كرة يد	أ.م.د.اياد حميد رشيد	٢
جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية	تدريب /كرة يد	أ.م.د.ليث ابراهيم جاسم	٣
جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية	علم التدريب الرياضي	أ.م.د.عمار درويش	٤
جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية	تدريب / كرة يد	أ.م.د.احمد خميس السوداني	٥
جامعة ديالى/ كلية التربية الاساسية	تدريب / لياقة بدنية	أ. م.د.احمد شاكر محمود	٦
جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية	تدريب /كرة يد	م.د.محمد محمود	٧
خبير معتمد / وزارة الشباب	تدريب/ كرة يد	م.م.هيثم عبد الستار	٨
خبير معتمد / جامعة ديالى	تدريب /كرة يد	م.م.سعدون عبد الرضا	٩
خبير معتمد / وزارة التربية	تدريب /كرة يد	م.م.محمد مهدي	١٠

ملحق ( ٧ )

اسماء الخبراء والمختصين اللذين عرضت عليهم استمارة الاستبانة لتحديد الاختبارات المهارية



مكان العمل	التخصص	الاسم	ت
جامعة ديالى /كلية التربية الرياضية	قياس وتقويم	أ.د. ناظم كاظم	١
جامعة ديالى /كلية التربية الرياضية	قياس وتقويم	أ.د. عبد الرحمن ناصر	٢
جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية/ الجادرية	قياس وتقويم	أ.د. ثائر داود سلمان	٣
جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية/ الجادرية	قياس وتقويم	أ.د. ايمان حسين	٤
جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية/ الجادرية	قياس وتقويم	أ.د. محمود العكيلي	٥
جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية/ الجادرية	قياس وتقويم	أ.د. زهرة شهاب	٦
جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية/ الجادرية	قياس وتقويم	أ.د. مشرق عزيز	٧
جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية	قياس وتقويم	م.د. محمد وليد	٨
جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية	قياس وتقويم	م.د. حيدر شاكر مزهر	٩
جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية	قياس وتقويم	م.د. بشار غالب شهاب	١٠



## ملحق (٨)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة ديالى  
كلية التربية الاساسية  
الدراسات العليا / قسم التربية الرياضية  
م/ استمارة استبانة  
ترشيح اهم المهارات الاساسية بكرة اليد  
الاستاذ الفاضل / الفاضلة ..... المحترم  
تحية طيبة

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (تأثير تمارينات بدنية مهارية في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الاساسية لناشئي كرة اليد ) ، ونظراً إلى ما تتمتعون به من خبرة ومعرفة علمية ، نكون شاكرين لو أبديتم المساعدة الممكنة حول ترشيح أهم المهارات بكرة اليد التي يكون للقوة الانفجارية اثراً كبيراً في ادائها اكثر من غيرها ، وشاكرين تعاونكم معنا خدمة لتطوير الحركة الرياضية ولكرة اليد يشكل خاص .....

ملاحظة : أرجو وضع اشارة ( ✓ ) امام الاختبار

- ١- ان اقل درجة للتقويم هي (١) وأعلى درجة للتقويم هي (٥) درجات.
- ٢- يمكن وضع الدرجة نفسها لاكثر من اختبار.
- ٣- من الممكن ابداء أية ملاحظة تراها مناسبة وضرورية ولم يرد ذكرها في الاستمارة مع مراعاة ما جاء آنفاً .

مع وافر الشكر والتقدير

اسم الخبير /  
اللقب العلمي/  
الاختصاص/  
مكان العمل/  
التوقيع/  
البريد الالكتروني/  
الفايس بوك/

طالب الماجستير





ترشيح أهم المهارات الأساسية لكرة اليد

الملاحظات	الدرجة حسب الأهمية					المهارات	ت
	٥	٤	٣	٢	١		
						التصويب	أ
						المنافسة والاستلام	ب
						الطبقة	ج
						الخداع	د
						مسك الكرة	هـ



بسم الله الرحمن الرحيم  
ملحق (٩)

جامعة ديالى  
كلية التربية الاساسية  
الدراسات العليا / قسم التربية الرياضية  
م/ استمارة استبانة  
الاستاذ الفاضل / الفاضلة ..... المحترم  
تحية طيبة

يروم الباحث اعداد بحثه الموسوم (تأثير تمرينات بدنية مهارية في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الاساسية لناشئي كرة اليد) ، ونظراً الى ما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية ، لذا نرجو تفضلكم بابداء ارائكم حول الاطلاع على الاختبارات المرشحة . ووضع علامة ( ) على الاختبار الذي ترونه مناسباً لقياس القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وتوضيح مدى صلاحيتها وملاءمتها لعينة البحث.

شاكرين تعاونكم معنا خدمة لتطوير الحركة الرياضية ولكرة اليد بشكل خاص .....  
ملاحظة : من الممكن ابداء أي ملاحظة ضرورية لم يرد ذكرها في الاستمارة مع الشكر والتقدير .

اسم الخبير /

اللقب العلمي/

الاختصاص/

مكان العمل/

البريد الالكتروني/

الفاكس بوك/



طالب الماجستير

خماس

كريم خماس

الأهمية	الهدف من الاختبار		اسم الاختبار	ت
	يصلح	لا يصلح		
		قياس القوة الانفجارية للذراعين	رمي كرة طبية زنة (٣) كغم باليدين من وضع الجلوس على الكرسي	١
		قياس القوة الانفجارية للذراعين	رمي الكرة الناعمة	٢
		قياس القوة الانفجارية للرجلين	الوثب اعلى ما يمكن بسرعة للجانب	٣
		قياس القوة الانفجارية للذراعين	رمي كرة طبية زنة (١) كغم لأقصى مسافة	٤
		قياس القوة الانفجارية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	٥
		قياس القوة الانفجارية للرجلين	اختبار الوثب العمودي من الثبات	٦
		قياس القوة الانفجارية	الوثب اعلى ما يمكن بسرعة	٧



		للرجلين		
		قياس القوة الانفجارية للذراعين	من الوقوف ، رمي كرة طبية زنة (٢) كغم	٨

الملاحظات ان وجدت :-

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (١٠)

جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية

الدراسات العليا / قسم التربية الرياضية

م/ استبانة

الاستاذ الفاضل / الفاضلة ..... المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث اعداد بحثه الموسوم (تأثير تمرينات بدنية مهارية في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الاساسية لناشئي كرة اليد ) ، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية ، لذا نرجو تفضلكم بابداء ارائكم حول الاطلاع على الاختبارات المرشحة . ووضع علامة ( ) على الاختبار الذي ترونه مناسباً لقياس الاداء المهاري في مهارة ( الطبطبة ، المناولة ، التصويب ) وتوضيح مدى صلاحيتها

وملاءمتها لعينة البحث.

شاكرين تعاونكم معنا خدمة لتطوير الحركة الرياضية ولكرة اليد بشكل خاص .....

ملاحظة : من الممكن ابداء أي ملاحظة ضرورية لم يرد ذكرها في الاستمارة مع الشكر والتقدير

اسم الخبير /



اللقب العلمي/  
الاختصاص/  
مكان العمل/  
البريد الإلكتروني/  
الفايس بوك/  
التوقيع/

طالب الماجستير

خماس كريم خماس

ترشيح اهم الاختبارات المهارية الاساسية بكرة اليد

ت	المهارات الاساسية	الاختبارات	الأهمية	
			صالح	غير صالح
١	الطبطة	الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج		
		الطبطة (٢٢)م في خط مستقيم		
		الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة (١٥) م		
		الطبطة المستمرة لمسافة (٣٠)م في خط مستقيم		
٢	المناوله والاستلام	المناوله من الركض (ذهاباً وعودة) لأتجاه واحد فقط		
		المناوله والاستلام على الحائط		
		المناوله وسرعة المناوله ب ٣٠ ثانية		
		المناوله من الركض (ذهاباً وعودة) لليمين واليسار		



			التصويب من الوثب عالياً (١٠) كرات	التصويب	٣
			التصويب من الوثب للامام		
			التصويب من الثبات (١٠) كرات من خط الـ ٩ م		
			اختبار التصويب من الثبات		

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (١١)

جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية

الدراسات العليا / قسم التربية الرياضية

م/ استبانة

الاستاذ الفاضل / الفاضلة ..... المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث اعداد بحثه الموسوم (تأثير تمرينات بدنية مهارية في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الاساسية لناشئي كرة اليد) ، وبغية الايفاء بمتطلبات البحث ، ويهدف حل مشكلة البحث ولكونكم من ذوي الخبرة والأختصاص في مجال التدريب الرياضي لجأ الباحث الى الاستعانة بخبرتكم في الأطلاع على الوحدات التدريبية لتدريب الناشئين لكرة اليد المرفق طياً ورسوم التمرينات المستخدمة وابداء أي ملاحظة حول عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع.

مع تقبل فائق الشكر والتقدير

أسم الخبير :

اللقب العلمي :

الأختصاص :



الملاحق.....

مكان العمل :

البريد الإلكتروني :

التوقيع :

ملاحظات السيد الخبير :

-١

-٢

-٣

طالب الماجستير

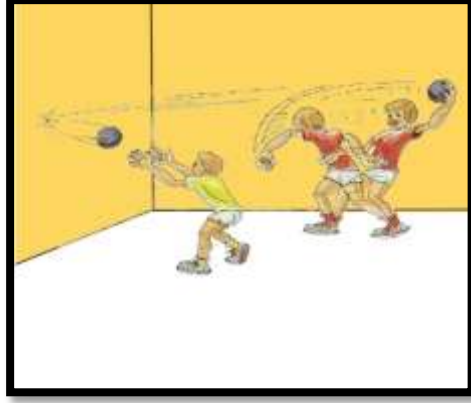
خماس كريم خماس



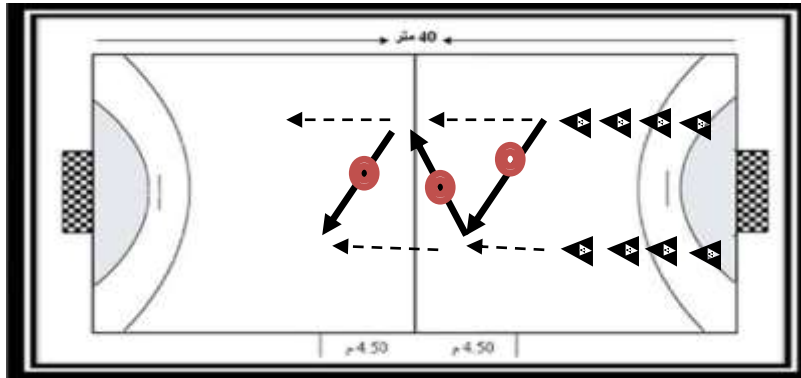
## ملحق ( ١١ )

### التمرينات المستخدمة

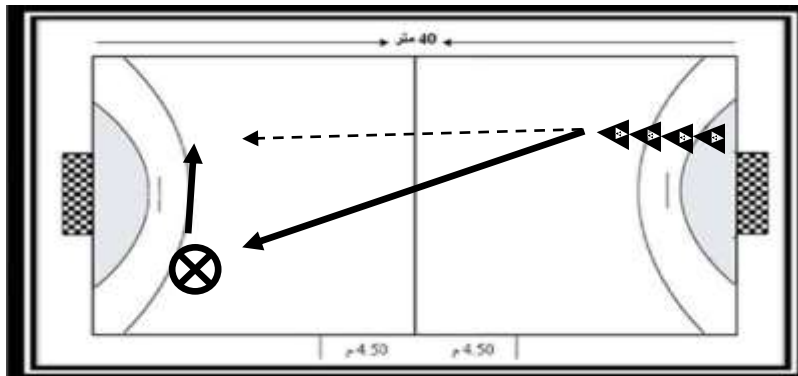
١- المناولة على الحائط واستلام المناولة المرتدة ثم الدخول واستلام الكرة .



٢- المناولة والاستلام بكرة طبية زنة (١كغم) بطول الملعب مع زيادة ايقاع السرعة كلما كان هناك تحسن.



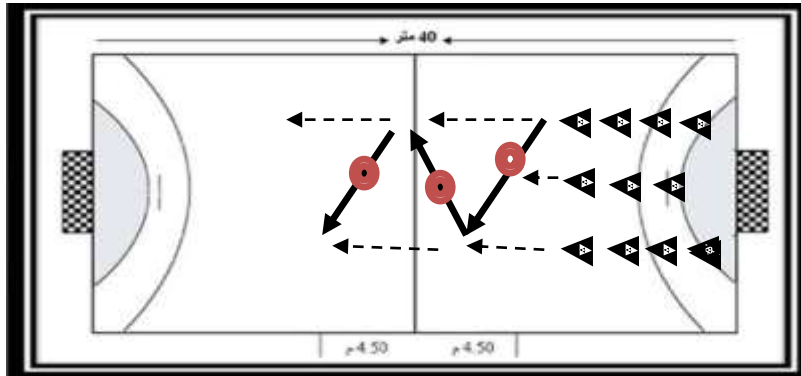
٣ - المناولة الطويلة ( فاست بريك).



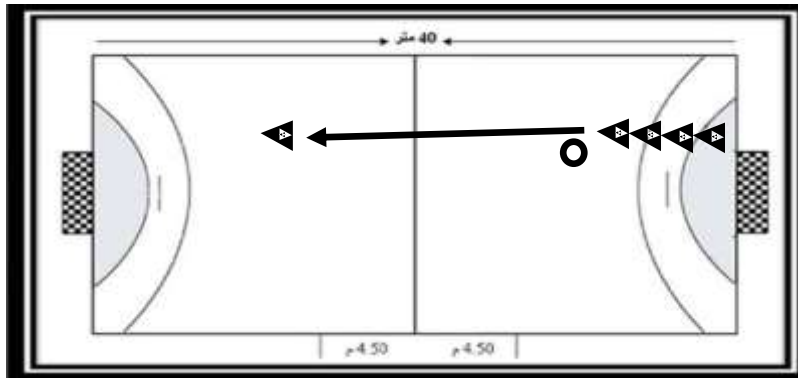




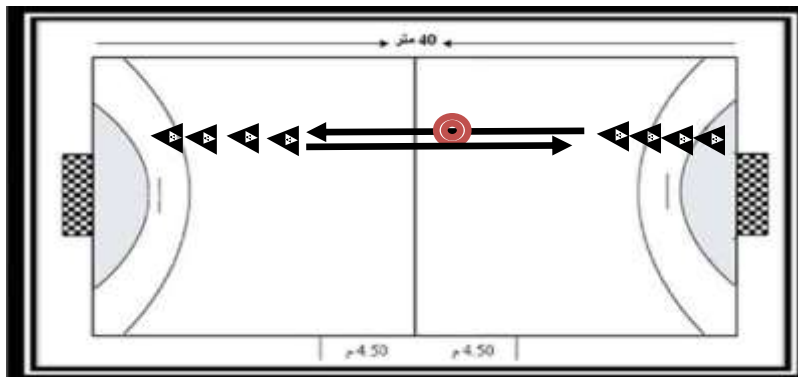
٤- المناولة بين ثلاثة لاعبين على مسافة ٣-٤ م بكرة طبية زنة ١ كغم.



٥- المناولة من نصف الملعب ب (١٠ كرات).

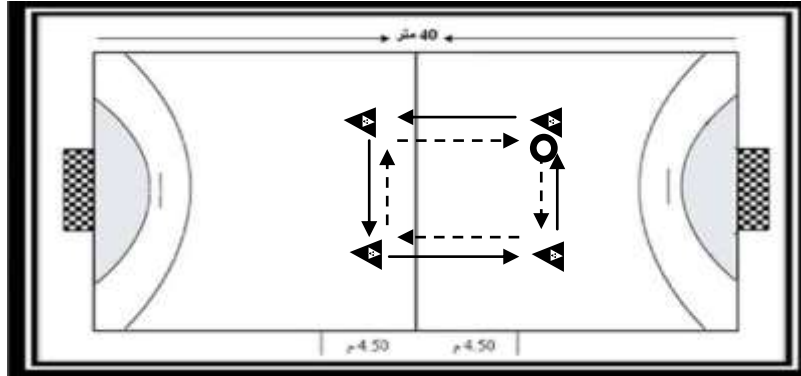


٦- وقوف اللاعبين وجهاً لوجه والقيام بمناولة كرة طبية زنة ١ كغم مع زيادة المسافة بينهما بالتدرج.

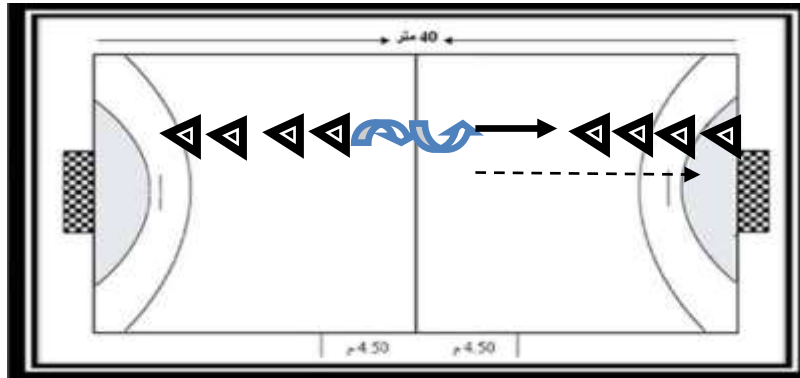




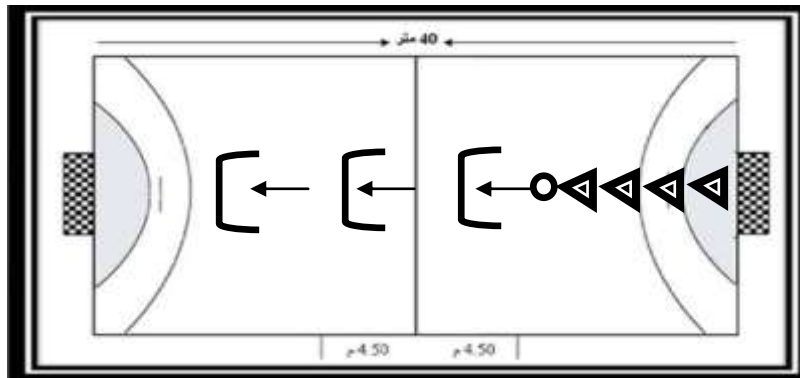
٧- المناولة والاستلام على هيئة مربع ، على إن يقوم اللاعب بتغيير مكانه خلف اللاعب القائم بالمناولة.



٨- الجري ثلاث خطوات بطبقة الكرة ثم المناولة للزميل المقابل ، ومتابعة الجري للوقوف خلف المجموعة الأخرى ، تكرار العمل نفسه من المجموعة الأخرى.

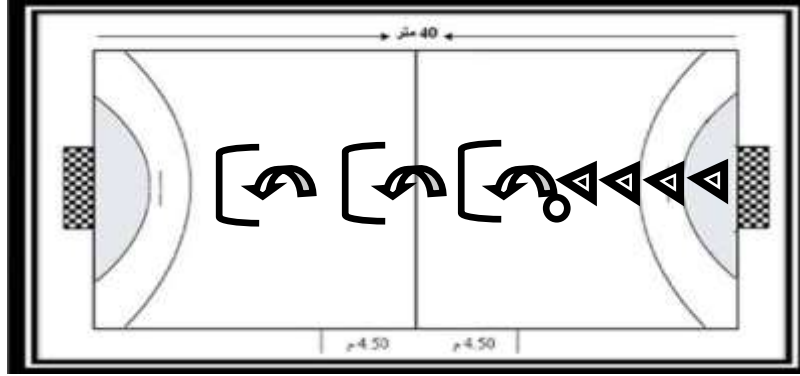


٩- الطبقة ثم العبور من أسفل الموانع.

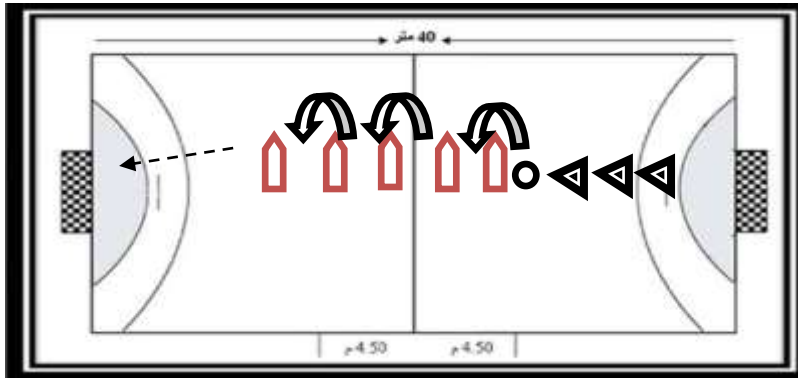




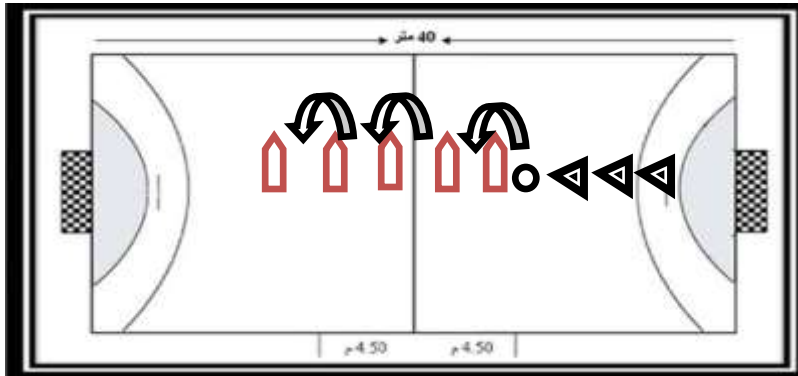
١٠- الطبطبة ثم العبور من أسفل الموانع.



١١- الطبطبة المتعرجة بين ٥ شواخص لمسافة ١٥ م ثم أداء التصويب.

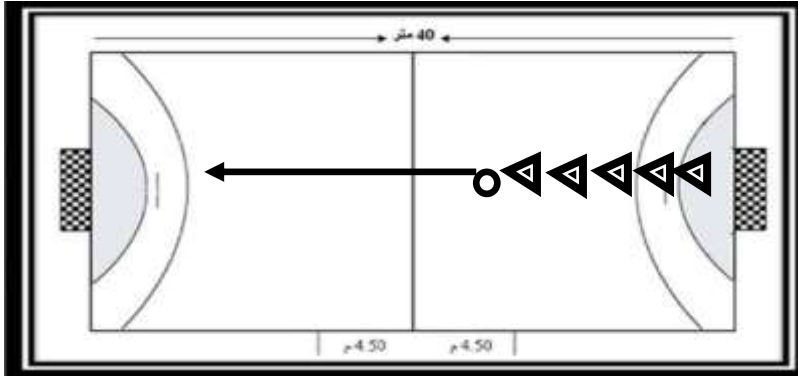


١٢- الطبطبة المتعرجة بين الشواخص مسافة ٣٠ م بالركض.

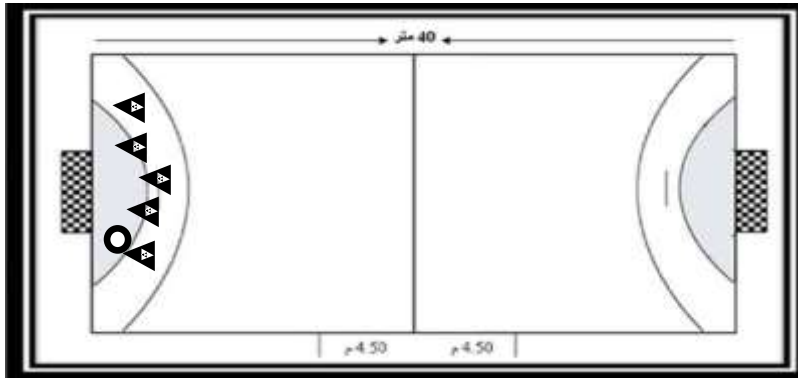




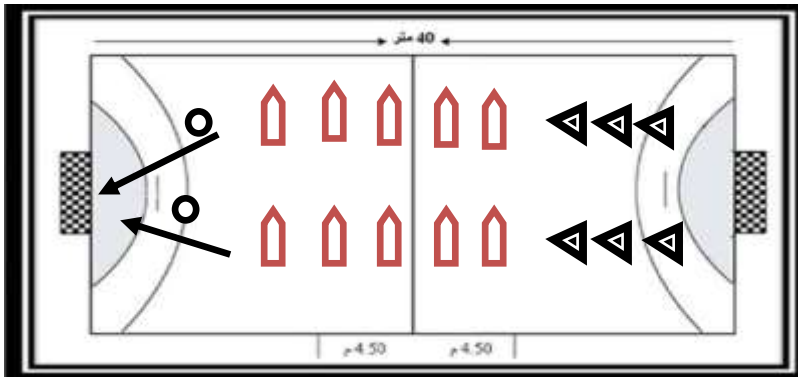
١٣- الطبطة في خط مستقيم ٢٢م بالركض السريع.



١٤- قيام اللاعبين بطبطة الكرة داخل منطقة الـ ٦م على أن يتفادى اللاعب خط سير زملاءه وعدم فقدان السيطرة على الكرة.

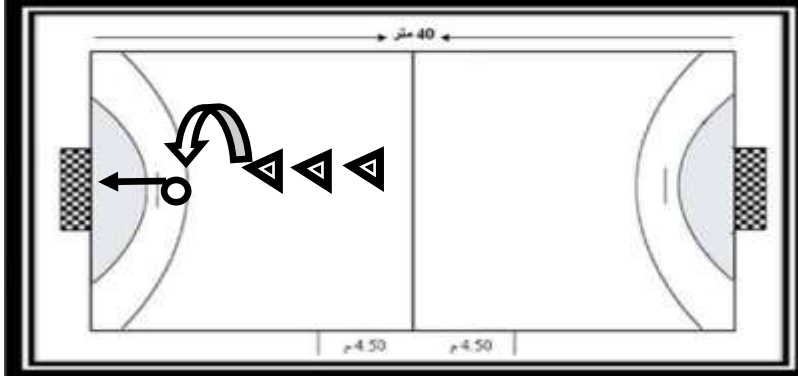


١٥- القيام بالطبطة ثم القيام بالتصويب بالوثب من الجناحين اليمين واليسار مع مراعاة أن تكون الطبطة متعرجة بين الشواخص.

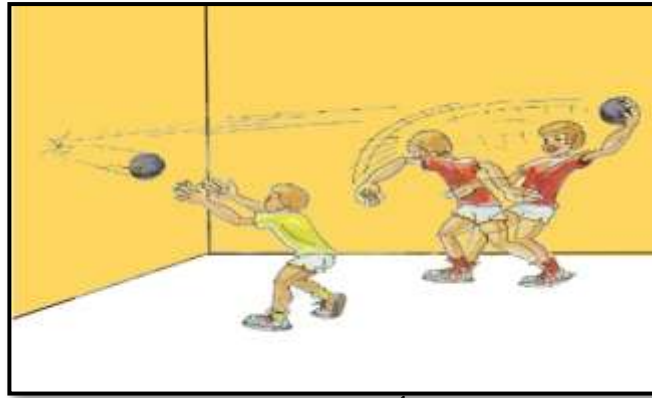




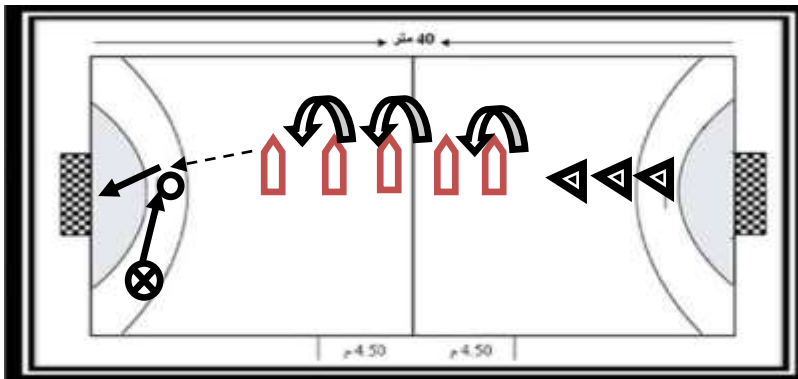
١٦- التصويب من خارج منطقة الـ (٩متر) بكرة طيبة زنة (١كغم).



١٧- الوقوف أمام الجدار والتصويب على الجدار مع أداء الثلاث خطوات.

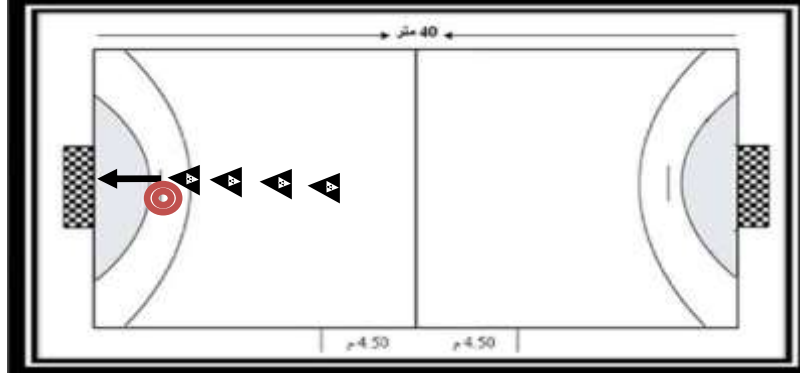


١٨- الركض بين الشواخص ثم أداء التصويب من القفز بعد استلام الكرة من المدرب.

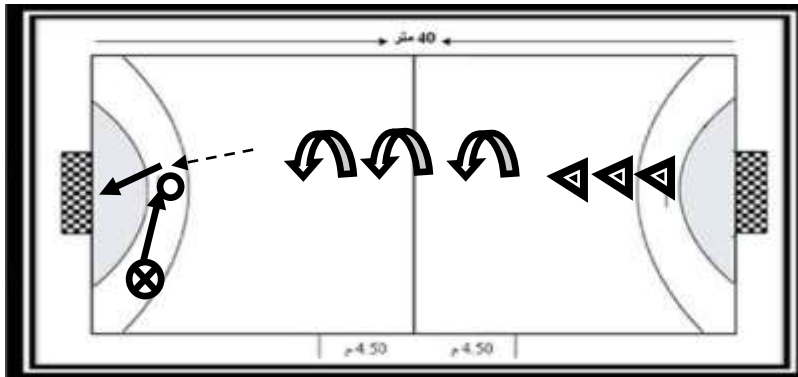




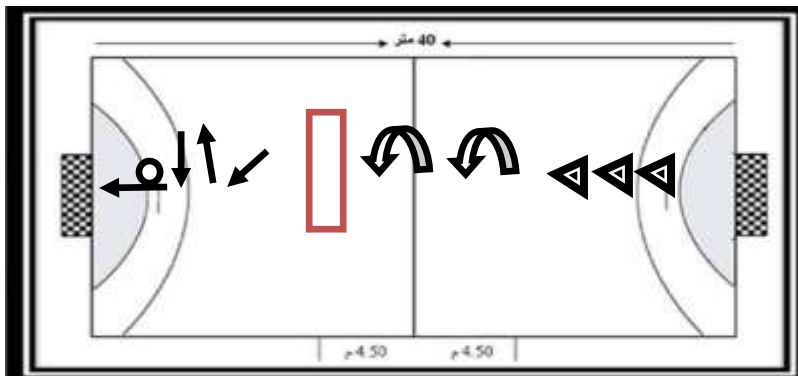
١٩- التصويب من الثبات بـ (١٠) كرات زنة الكرة (١ كغم).



٢٠- الركض على شكل وثبات ثم التصويب بعد استلام الكرة من المدرب.

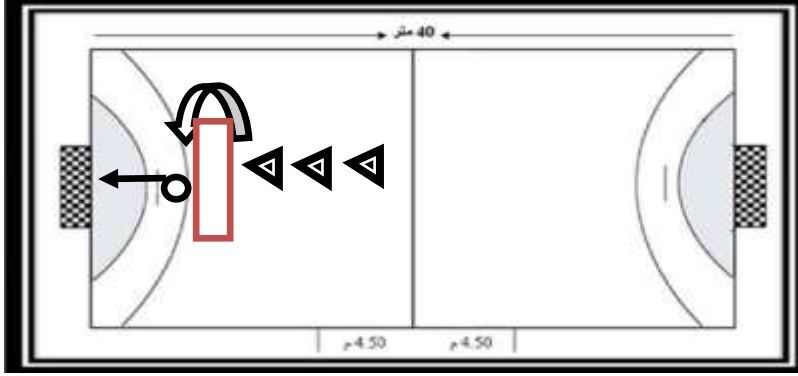


٢١- القفز العميق ، الهبوط من المصطبة ٣٠ سم ثم أداء ثلاث خطوات شمال - يمين - شمال والتصويب على المرمى.

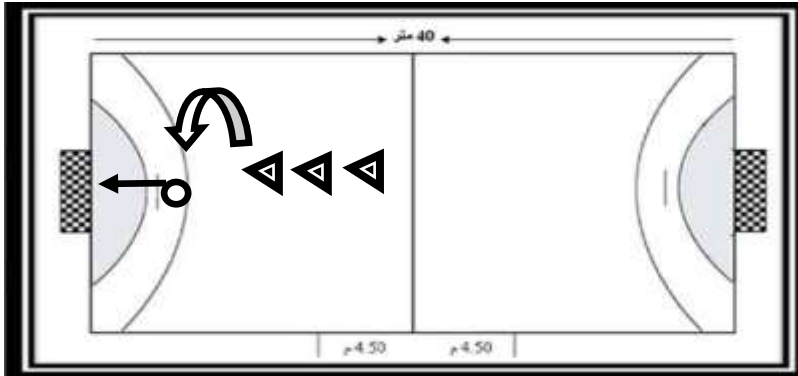




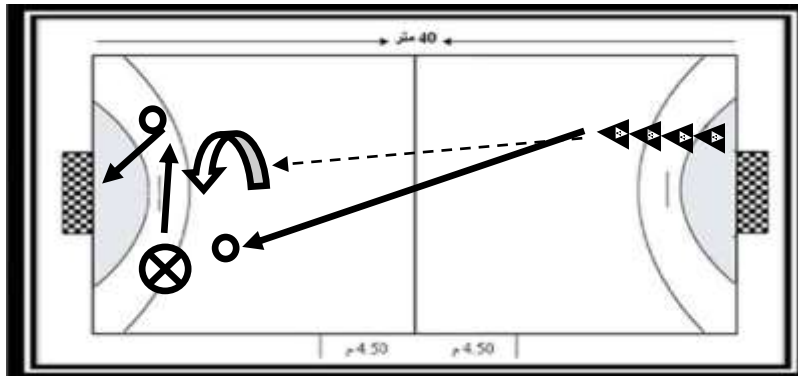
٢٢- الهبوط من صندوق ارتفاعه ٣٥ سم ثم التقاط كرة من الأرض على بعد ٩م عن الهدف والتصويب على المرمى.



٢٣- التصويب بالوثب بـ (١٠ كرات) زنة (١ كغم).

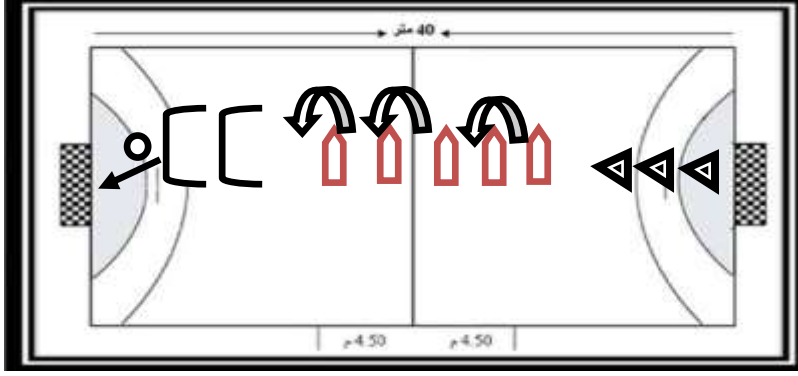


٢٤- الانطلاق السريع ( فاست بريك ) ثم استلام الكرة والتصويب من القفز.

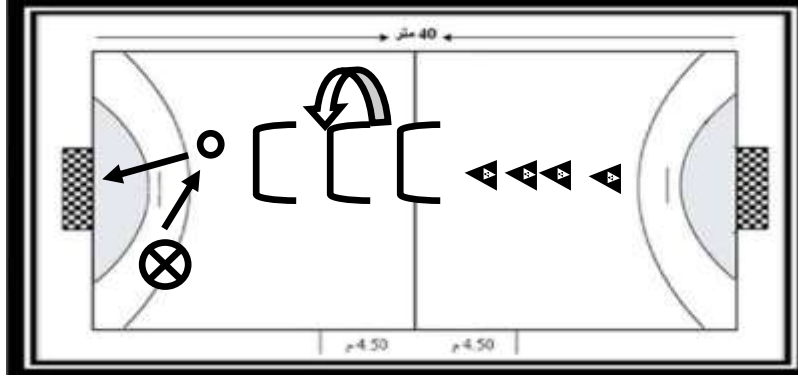




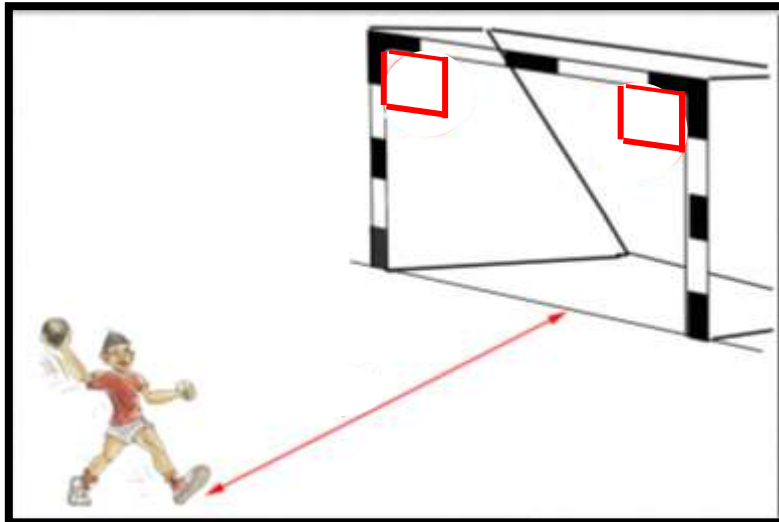
٢٥- الركض بين (٥ شواخص) ثم أداء التصويب من القفز من على موانع متوسطة الارتفاع ثم العبور من أسفل موانع أكثر ارتفاعا.



٢٦- القفز من فوق (٣) موانع بكلتا القدمين ثم استلام كرة من المدرب والتصويب بالقفز عاليا.



٢٧- من الثبات تصويب (١٠) كرات على اهداف صغيرة معلقة داخل الهدف .

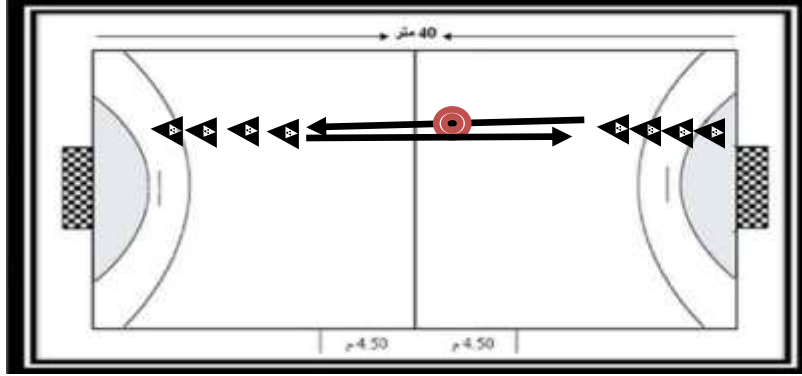




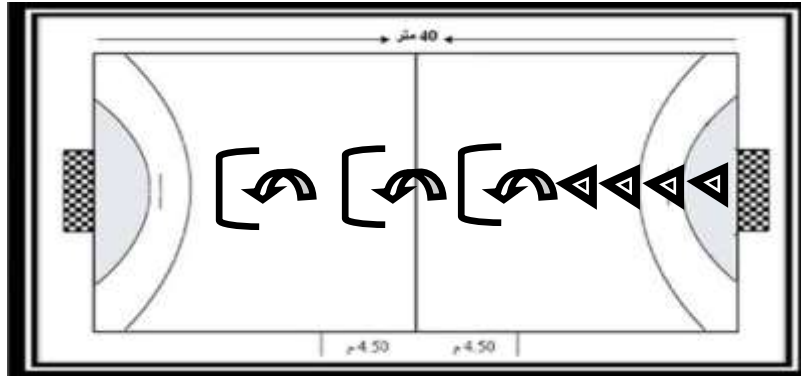


٢٨- من الثبات تصويب (٦) كرات على (٤) اهداف مرسومة داخل مرمى على الجدار .

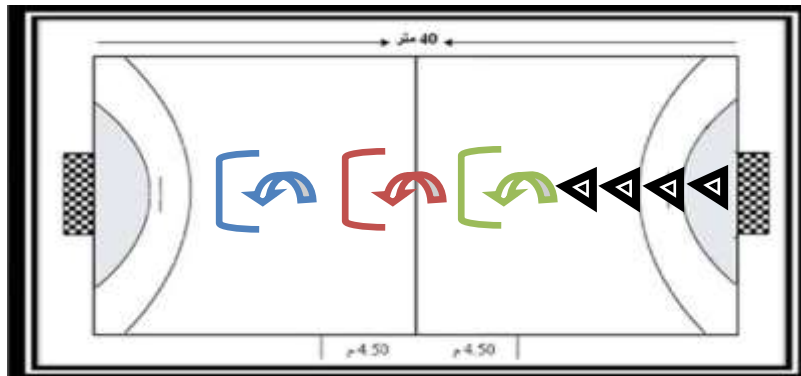
٢٩- من وضع الاستناد على الركبتين رمي كرة طيبة زنة (٢كغم ) إلى الزميل المقابل.



٣٠- الهرولة ومن ثمّ القفز من فوق موانع قليلة الارتفاع.

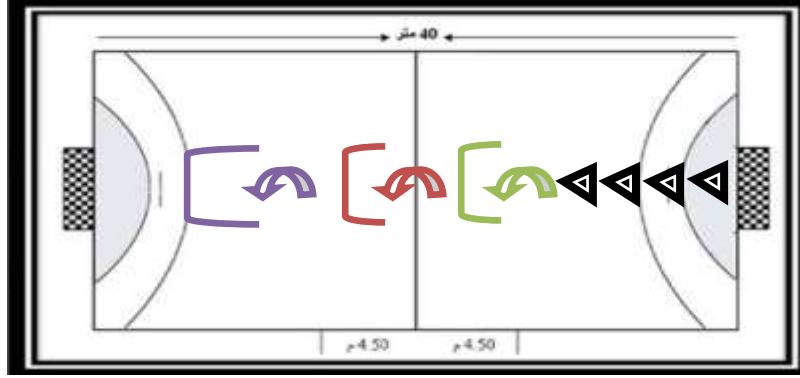


٣١- الهرولة من فوق موانع قليلة الارتفاع ثم القفز من على موانع متوسطة الارتفاع.

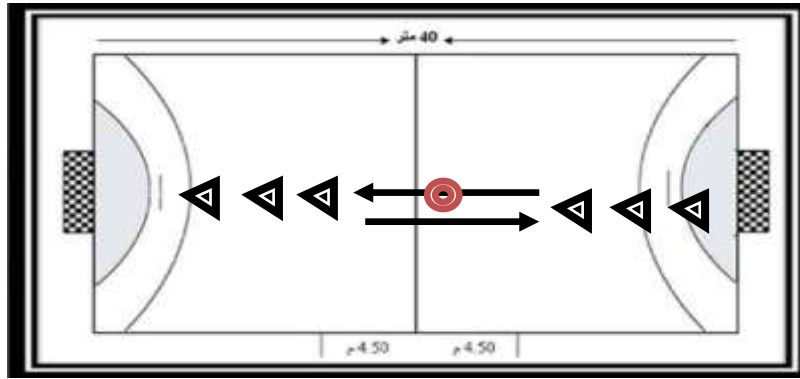




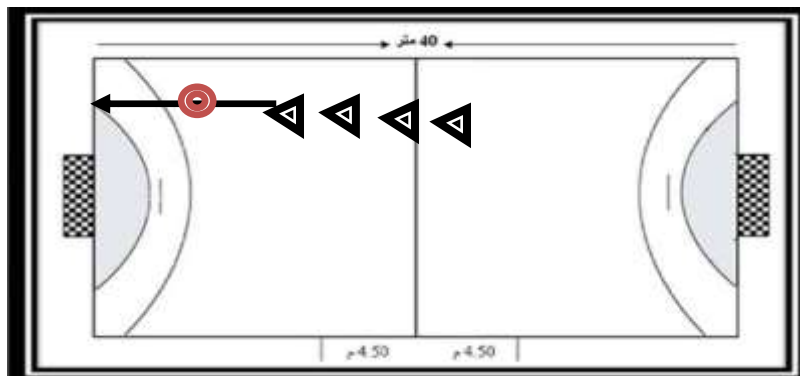
٣٢- الهرولة من فوق موانع قليلة الارتفاع ثم القفز من على موانع متوسطة الارتفاع ثم العبور من أسفل موانع أكثر ارتفاعاً.



٣٣- من وضع الاستناد الأمامي على الركبتين رمي كرة طبية زنة (٢ كغم) الى الزميل المقابل.

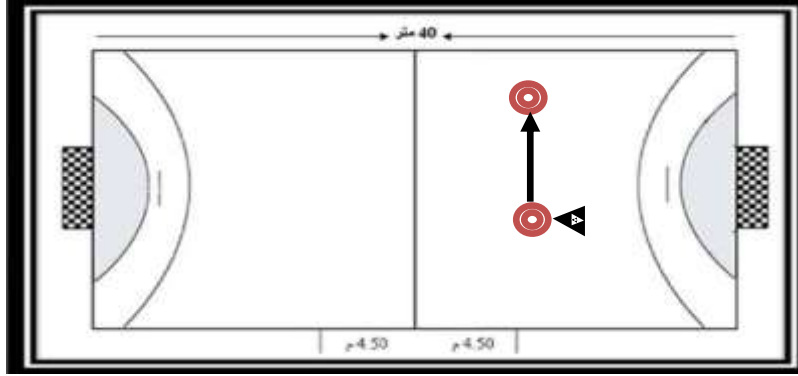


٣٤- من وضع الجلوس الطويل رمي كرة طبية زنة (١ كغم) من خلف الرأس على الحائط من مسافة ٣م.





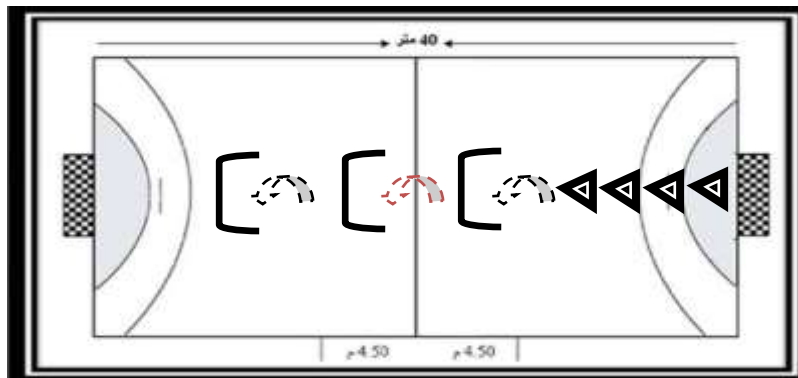
٣٥- من وضع الوقوف فتحا رمي كرة طبية زنة (٢ كغم) بعد مرجحة الجذع والكرة إلى الإمام أسفل ثم رمي الكرة عاليا إلى الإمام.



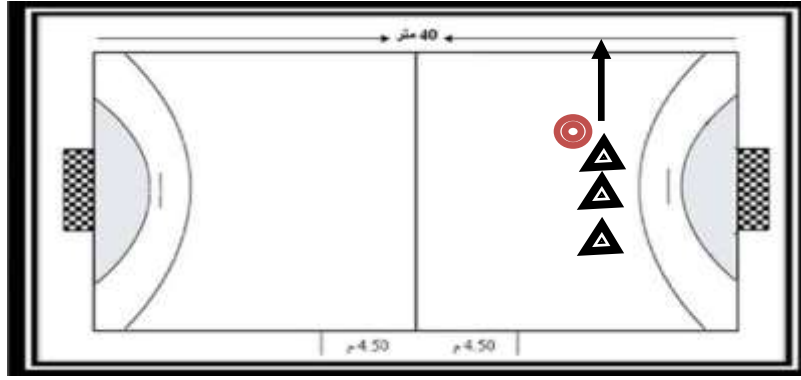
٣٦- الاستلقاء على الظهر – مسك الكرة خلف الرأس ورفع الجذع إماما عاليا مع الكرة.

٣٧- من الهرولة والقفز داخل وخارج سلم الحبال الموضوع على الأرض.

٣٨- الهرولة ومن ثم القفز من على موانع متوسطة الارتفاع والعبور من أسفل مانع أكثر ارتفاعا.



٣٩- من وضع الجلوس الطويل رمي كرة طبية زنة (١ كغم) من خلف الرأس على الحائط مسافة ٣م.



من وضع  
الامامي

٤٠ -  
الاستناد

ثني ومد الذراعين (شناو).

٤١ - (الوقوف) قفزات سريعة بالرجلين معا بوزن الجسم مسافة ٢٠م.

### الرموز المستخدمة في التمرينات

- |  |                           |
|--|---------------------------|
|  | - لاعب                    |
|  | - مدرب                    |
|  | - كرة يد                  |
|  | - كرة طبية                |
|  | - مناولة الكرة او التصويب |
|  | - القفز                   |
|  | - حركة اللاعب بدون الكرة  |
|  | - مصطبة                   |
|  | - مانع                    |



الملاحق.....





## تمارين بدنية مهارية

الاسبوع : الاول  
مكان التدريب / القاعة المغلقة  
الوحدة : الاولى  
زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة  
اليوم : السبت  
التاريخ : ٢٠١٣/١٠/١٩

الملاحظات	الشدة الكلية %	الوقت الكلية للراحة	الوقت الكلية للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمارين	مكونات القسم	زمن التمارين البدنية المهارية	اقسام الوحدة التدريبية
يكون القفز داخل السلم بشكل القفز فتحاً وضم القدمين مع التقديم الى الامام . مع المحافظة على الهدوء والنظام	٦٠% - ٦٥%	٢,٣٥ د	٢,٥٥ د		٣٥ ثا	٣٠ ثا	٥	٣٥ ثا	٥,٣٠ د	تمرين (٣٩)	تمارين بدنية مهارة	٣٠ دقيقة من القسم الرئيسي	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		٢,٤٥ د	٣,٤٥ د		٤٥ ثا	٣٠ ثا	٥	٤٥ ثا	٦,٣٠ د	تمرين (٨)			
		٣ د	٣ د		٥٥ ثا	٢٥ ثا	٦	٣٠ ثا	٦ د	تمرين (١٠)			
		٢,١٠ د	٤,١٠ د		٣٠ ثا	٢٥ ثا	٥ ثا	٥٠ ثا	٦,٢٠ د	تمرين (١٤)			



		٢,٤٠	د ٣	٥٥ ثا		٣٥ ثا	٤ ثا	٤٥ ثا	٥,٤٠ د	تمرين (٢٣)			
--	--	------	-----	----------	--	----------	---------	----------	-----------	------------	--	--	--

## تمرينات بدنية مهارية

الاسبوع : الاول  
مكان التدريب / القاعة المغلقة  
الوحدة : الثانية  
زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة  
اليوم : الاثنين  
التاريخ : ٢٠١٣/١٠/٢١

الملاحظات	الشدة الكلية %	الوقت الكلية للراحة	الوقت للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن التمرين البدنية المهارية	اقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على اداء ثني ومد الذراعين كاملة في حركة (شناو) التأكيد على عبور المانع من وضع القرفصة	% ٦٥ - % ٦٠	٢,٥٠ د	٤,١٠ د		٣٠ ثا	٣٥ ثا	٥	٥٠ ثا	٥٧	تمرين (٢٠)	تمرينات بدنية مهارية	٣٠ دقيقة من القسم الرئيسي	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		٢,٥ د	٥,٥٥		٢٥ ثا	٢٥ ثا	٥	٣٥ ثا	٥٥	تمرين (٢)			
		٢,٤٠ د	٥,٢٠		٥٥ ثا	٣٥ ثا	٤	٥٠ ثا	٦٠	تمرين (٨)			



		٢,١٠ د	٤,١٠		٣٠ ثا	٢٥ ثا	٥	٥٠ ثا	٦,٢٠ د	تمرين (٢٨)			
		٣ د	٢,٤٠ د	١,١٥		٣٥ ثا	٤	٤٠ ثا	٥,٤٠ د	تمرين (١٩)			

## تمرينات بدنية مهارية

الاسبوع : الاول  
مكان التدريب / القاعة المغلقة  
الوحدة : الثالثة  
زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة  
اليوم : الاربعاء  
التاريخ : ٢٣/١٠/٢٠١٣

الملاحظات	الشدة الكلية %	الوقت الكلية للراحة	الوقت الكلية للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن التمرين البدنية المهارية	اقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على الالتزام بتعليمات المدرب من قبل اللاعبين مع المحافظة	٧٠% - ٧٥%	٢,٤٠ د	٤,١٠ د		١ د	٢٥ ثا	٥	٥٠ ثا	٦,٥٠ د	تمرين (١٤)	تمرينات بدنية مهارية	٣٠ دقيقة من القسم	القسم الرئيسي ٧٠
		٢,١٥ د	٣ د		٣٠ ثا	٣٥ ثا	٤	٤٥ ثا	٥,١٥ د	تمرين (٦)			





على الهدوء والنظام	٢,٣٥	٤,١٠		٥٥	٢٥	٥	٥٠	٦,٤٥	تمرين (١٢)			
	د	د		ثا	ثا		ثا	د				
	٢,١٠	د ٣		٤٠	٣٠	٤	٤٥	٥,١٠	تمرين (٣٠)			
	د			ثا	ثا		ثا	د				
	د ٣	د ٣	١٠,٣٠		٣٠	٤	٤٥	د ٦	تمرين (١٦)			
					ثا		ثا					

## تمرينات بدنية مهارية

الاسبوع : الثاني

مكان التدريب / القاعة المغلقة

الوحدة : الاولى

زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت

التاريخ : ٢٠١٣/١٠/٢٦

الملاحظات	الشدة الكلية %	الوقت الكلية للراحة	الوقت الكلية للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن التمارين البدنية المهارية	اقسام الوحدة التدريبية
	٦٠% - ٦٥%	د ٢,٥	د ٢,٥٥		٢٥ ثا	٢٥ ثا	٥	٣٥ ثا	د ٥	تمرين (٢)	تمرينات	٣٠ دقيقة	القسم الرئيسي دقيقة



مراعاة ان يكون التهديف داخل المربعات الصغيرة. التناسق الحركي بين الكرة وجسم اللاعب.	د٢,٤٠	د٣,٢٠		ثا٤٠	ثا٣٠	٥	٤٠ ثا	د ٦	تمرين (١٩)	بدنية مهارة		
	د٢,٤٠	د٣,٢٠		١,١٠ د	ثا٣٠	٤	٥٠ ثا	د ٦	تمرين (١٢)			
	د٢,٤٠	د٣,٢٠		٤٠ ثا	ثا٣٠	٥	٤٠ ثا	د ٦	تمرين (٤١)			
	د٣,٤٠	د٣,٢٠	١,٤٠		ثا٤٠	٤	٥٠ ثا	د ٧	تمرين (٢٠)			

### تمارين بدنية مهارة

الاسبوع : الثاني  
مكان التدريب / القاعة المغلقة  
الوحدة : الثانية  
زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة  
اليوم : الاثنين  
التاريخ : ٢٠١٣/١٠/٢٨

الملاحظات	الشدة الكلية %	الوقت الكلية للراحة	الوقت الكلية للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمارين	مكونات القسم	زمن التمارين البدنية المهارة	اقسام الوحدة التدريبية
-----------	-------------------	---------------------------	-----------------------	------------------------	---------------------------	----------------------------	------------------	----------------	-------	----------	-----------------	---------------------------------------	------------------------------



استعمال الطبطة المرتفعة مع التأكيد على استعمال كرة السلة في الطبطة لأنها الأكثر وزناً	٦٠% - ٦٥%	١,٥٠	٢٢,٤٠		٣٥	٢٥	٤	٤٠	٤,٣٠	تمرين (١٩)	تمرينات بدنية مهارية	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة		
		د			ثا	ثا		ثا	د					
		٢٢,٥٠	٤,١٠		٥٥	٣٠	٥	٥٠	٧	٢٨			تمرين (٢٨)	
			د					ثا						
		٢٢,٤٥	٣٣,٤٥		٤٥	٣٠	٥	٤٥	٦,٣٠	٦			تمرين (٦)	
						ثا								
١,٥٠	٣٣,٢٠		٣٠	٢٠	٥	٤٠	٥,١٠	١٨	تمرين (١٨)					
						ثا	د							
٣٣,٣٠	٣٣,٢٠	١,٣٠		٣٠	٥	٤٠	٦,٥٠	١٣	تمرين (١٣)					
						ثا	د							

تمرينات بدنية مهارية

الاسبوع : الثاني  
مكان التدريب / القاعة المغلقة  
الوحدة : الثالثة  
زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة  
اليوم : الاربعاء  
التاريخ : ٢٠١٣/١٠/٣٠



الملاحظات	الشدة الكلية %	الوقت الكلية للراحة	الوقت للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمريبات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمريبات	مكونات القسم	زمن التمرين البدنية المهارية	اقسام الوحدة التدريبية
مراعاة النظام والهدوء وخلق روح المنافسة بين المجموعات	٧٠% - ٧٥%	١,٥٠ د	٤,١٠ د		٣٠ ثا	٢٠ ثا	٥	٥٠ ثا	٦ د	تمرين (٣)	تمرينات بدنية مهارية	٣٠ دقيقة من القسم الرئيسي	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		٢ د	٣ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٤	٤٥ ثا	٥ د	تمرين (١٥)			
		٢,٢٠ د	٤,١٠ د		٤٠ ثا	٢٥ ثا	٥	٥٠ ثا	٦,٣٠ د	تمرين (١)			
		٢,٤٠ د	٣,٢٠ د		٥٥ ثا	٣٥ ثا	٤	٥٠ ثا	٦ د	تمرين (٢٢)			
		٣,٥٠ د	٢,٤٠ د	١,٥٠ د		٤٠ ثا	٤	٤٠ ثا	٦,٣٠ د	تمرين (٤١)			

تمرينات بدنية مهارية

الاسبوع : الثالث  
مكان التدريب / القاعة المغلقة  
الوحدة : الاولى  
زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة



الملاحق.....

اليوم : السبت

التاريخ : ٢٠١٣/١١/٢

الملاحظات	الشدة % الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمريبات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمريبات	مكونات القسم	زمن التمارين البدنية المهارية	اقسام الوحدة التدريبية
خلق روح المنافسة بين الفريق الواحد من اجل الانجاز الافضل	٦٥% - ٧٠%	٢,١٠ د	٣,٢٠ د		٣٠ ثا	٢٥ ثا	٥	٤٠ ثا	٥٥,٣٠	تمرين (١٧)	تمرينات بدنية مهارة	٢٠ دقيقة من القسم الرئيسي	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		٢,٤٠ د	٣,٢٠ د		٤٠ ثا	٣٠ ثا	٥	٤٠ ثا	٦٠	تمرين (٤١)			
		٢,٢٠ د	٤,١٠ د		٢٥ ثا	٢٠ ثا	٥	٥٠ ثا	٦٠,٣٠	تمرين (٧)			
		٢ د	٣,٢٠ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٤	٥٠ ثا	٥٥,٢٠	تمرين (١٢)			
		٣,٤٠ د	٣ د	١,٥٥		٣٥ ثا	٤	٤٥ ثا	٦٠,٤٠	تمرين (١٥)			

تمرينات بدنية مهارة

الاسبوع : الثالث

مكان التدريب / القاعة المغلقة



الوحدة : الثانية  
زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة  
اليوم : الاربعاء  
التاريخ : ٢٠١٣/١١/٦

الملاحظات	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن التمارين البدنية المهارية	اقسام الوحدة التدريبية
التصويب بدقة داخل الهدف الصغير المعلق مراعاة ان تكون المناولة ان تكون بصورة صحيحة بالكرة الطبية	٦٥% - ٧٠%	١٠,٥٥د	١٣,٤٥د		٣٥ ثا	٢٠ ثا	٥	٤٥ ثا	٥,٤٠د	تمرين (١٦)	تمرينات بدنية مهارية	٢٠ دقيقة من القسم الرئيسي	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		١٠,٢٠د	١٤,١٠د		٣٠ ثا	٢٥ ثا	٥	٥٠ ثا	٦,٢٠د	تمرين (٩)			
		١٠,٤٠د	١٣,٢٠د		٤٠ ثا	٣٠ ثا	٥	٤٠ ثا	٦د	تمرين (٤)			
		٢د	١٣,٢٠د		٤٠ ثا	٢٠ ثا	٥	٤٠ ثا	٥,٢٠د	تمرين (٤٠)			
		١٣,٢٠د	١٣,٢٠د	١١,٢٠د		٣٠ ثا	٥	٤٠ ثا	٦,٤٠د	تمرين (٢١)			



## تمريبات بدنية مهارية

الاسبوع : الثالث

مكان التدريب / القاعة المغلقة

الوحدة : الثالثة

زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت

التاريخ : ٢٠١٣/١١/٩

الملاحظات	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن التمارين البدنية المهارية	اقسام الوحدة التدريبية
مراعاة زيادة المسافة بين اللاعبين اثناء المناولة بالتدرج ثم تقليل المسافة بعد ذلك  التأكيد على اداء الطبطبة اثناء المرور بين الشواخص مع المحافظة على النظام	٧٥% - ٨٠%	٢,٥٠	٤,١٠		٥٠	٣٠	٥	٥٠	١٧	تمرين (٢٢)	تمرينات بدنية مهارية	٣٠ دقيقة من القسم الرئيسي	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		د	د		ثا	ثا		ثا	٥٥	تمرين (١٧)			
		٢٢,٢٠	٢٢,٤٠		ثا٣٥	ثا٣٥	٤	٤٠	٤٦	تمرين (١١)			
		٢٢,٤٠	٣٣,٢٠		ثا٤٠	ثا٣٠	٥	٤٠	٥٥,٣٠	تمرين (٤)			



		د٣،٣٠	د٣	د١،٣٠		٤٠ثا	٤	٤٥ ثا	د٦،٣٠	تمرين (٣١)			
--	--	-------	----	-------	--	------	---	----------	-------	------------	--	--	--

## تمرينات بدنية مهارية

الاسبوع : الرابع  
مكان التدريب / القاعة المغلقة  
الوحدة : الاول  
زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة  
اليوم : الاثنين  
التاريخ : ٢٠١٣/١١/١١

الملاحظات	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن التمارين البدنية المهارية	اقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على المرور بين الشواخص بكل انسيابية وعدم إسقاط الشاخص	٦٥% - ٧٠%	د٣	د٣		٥٥ ثا	٢٥ ثا	٦	٣٠ ثا	د٦	تمرين (١٠)	تمرينات بدنية مهارية	٣٠ دقيقة من القسم الرئيسي	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		د٢،٤٠	د٣،٢٠		٤٠ثا	٣٠ثا	٥	٤٠ ثا	د٦	تمرين (٤)			
		د٣،٥	د٢،٥٥		٤٥ثا	٣٥ثا	٥	٣٥ ثا	د٦	تمرين(٣٩)			





		د ٢٢،٤٠	د ٣٢،٢٠		ثا ٤٠	ثا ٣٠	٥	٤٠ ثا	د ٦	تمرين (٤٠)			
		د ٣٢،٣٠	د ٢٢،٣٠	د ١٠،٣٠		ثا ٣٠	٥	٣٠ ثا	د ٦	تمرين (٣٨)			

## تمرينات بدنية مهارية

الاسبوع : الرابع  
مكان التدريب / القاعة المغلقة  
الوحدة : الثانية  
زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة  
اليوم : السبت  
التاريخ : ٢٠١٣/١١/١٦

الملاحظات	الشدة الكلية %	الوقت الكلية للراحة	الوقت للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن التمارين البدنية المهارية	اقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على اداء القفز بكلتا القدمين مع محاولة عدم اسقاط المانع	٦٥% - ٧٠%	٢،٣٥ د	٢،٥٥ د		٣٥ ثا	٣٠ ثا	٥	٣٥ ثا	٥،٣٠ د	تمرين (١٨)	تمرينات بدنية مهارية	٢٠ دقيقة من القسم الـ	القسم الرئيسي ٧٠
		د ٢٢،٤٠	د ٣٢،٢٠		ثا ٥٥	ثا ٣٥	٤	٥٠ ثا	د ٦	تمرين (٣)			



		د٢٠٤٥	د٣٠٤٥		٤٥ثا	٣٠ثا	٥	٤٥ ثا	د٦٠٣٠	تمرين (١٥)			
		د٢٠٣٠	د٢٠٣٠		٣٠ثا	٣٠ ثا	٥	٣٠ ثا	د٥	تمرين(٣٦)			
		د٣٠٤٠	د٣٠٢٠	د١٠٤٠		٣٠ثا	٥	٤٠ ثا	د٧	تمرين (٣٢)			

## تمرينات بدنية مهارية

الاسبوع : الرابع  
مكان التدريب / القاعة المغلقة  
الوحدة : الثالثة  
زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة  
اليوم : الاثنين  
التاريخ : ٢٠١٣/١١/١٨

الملاحظات	الشدة الكلية %	الوقت الكلية للراحة	الوقت للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن التمرين البدينية المهارية	اقسام الوحدة التدريبية
	٧٥ % - ٨٠ %	٢٠١٠ د	د٣		٥٥ ثا	٢٥ ثا	٤	٤٥ ثا	د٥٠١٠	تمرين (٢٣)		٣٠ دقيقة	القسم الرئيسي دقيقة



التأكيد على أن المجاميع ستتنجز العمل أسرع مع المحافظة على الهدوء والنظام داخل القاعة	د٢٠،٥٠	د٣٠،٢٠		ث٥٠	ث٣٠	٥	٤٠ ثا	د٦٠،١٠	تمرين (٣)	تمرينات بدنية مهارية		
	د٣	د٢٠،٣٠		د١	ث٣٠	٥	٣٠ ثا	د٥٠،٣٠	تمرين (٣٨)			
	د٣	د٣٠،٣٠		ث٣٠	ث٣٠	٦	٣٥ ثا	د٦٠،٣٠	تمرين (٨)			
	د٣٠،٤٥	د٢٠،٥٥	د١٠،٤٥		ث٣٠	٥	٣٥ ثا	د٦٠،٤٠	تمرين (٣٤)			

### تمرينات بدنية مهارية

الاسبوع : الخامس  
مكان التدريب / القاعة المغلقة  
الوحدة : الاولى  
زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة  
اليوم : الاربعاء  
التاريخ : ٢٠١٣/١١/٢٠

الملاحظات	الشدة الكلية %	الوقت الكلية للراحة	الوقت الكلية للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن التمارين البدنية المهارية	اقسام الوحدة التدريبية
-----------	-------------------	---------------------------	-----------------------	------------------------	----------------------------	----------------------------	------------------	----------------	-------	-----------	-----------------	--	------------------------------



التأكيد على الهدوء والالتزام باداء التمارين بصورة صحيحة  مراعاة المسافة بين اللاعبين مع الزيادة فيها بالتدرج	٧٥% - ٨٠%	٢,٣٥ د	٢٢,٥٥		٥٥ ثا	٢٥ ثا	٥	٣٥ ثا	٥٥,٣٠	تمرين (٣٩)	تمرينات بدنية مهارية	٣٠ دقيقة من القسم الرئيسي	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		٢٢,٤٠	٢٢,٣٠		١ د	٢٥ ثا	٥	٣٠ ثا	٥٥,١٠	تمرين (٥)			
		٣٣,١٠	٣٣,٢٠		١,١٠ د	٤٠ ثا	٤	٥٠ ثا	٦٦,٣٠	تمرين (٢٢)			
		٢٢,٤٠	٣٣,٢٠		٤٠ ثا	٣٠ ثا	٥	٤٠ ثا	٦٦	تمرين (١١)			
		٣٣,٣٠	٣٣,٢٠	١١,٣٠		٣٠ ثا	٥	٤٠ ثا	٦٦,٥٠	تمرين (١٣)			

تمرينات بدنية مهارية

الاسبوع : الخامس  
مكان التدريب / القاعة المغلقة  
الوحدة : الثانية  
زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة  
اليوم : السبت  
التاريخ : ٢٣/١١/٢٠١٣



الملاحظات	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن التمارين البدنية المهارية	اقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على اداء الثلاث خطوات بصورة صحيحة عند اداء التمرين مع المحافظة على النظام	٧٥% - ٨٠%	٢,٢٠ د	٢,٤٠ د		٥٠ ثا	٣٠ ثا	٤	٤٠ ثا	٥ د	تمرين (٢٤)	تمرينات بدنية مهارية	٣٠ دقيقة من القسم الرئيسي	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		٣,٢٠ د	٣,٢٠ د		١ د	٣٥ ثا	٥	٤٠ ثا	٦,٤٠ د	تمرين (٣٥)			
		٣ د	٣ د		١ د	٤٠ ثا	٤	٤٥ ثا	٦ د	تمرين (١)			
		٢,٤٠ د	٢,٤٠ د		٥٥ ثا	٣٥ ثا	٤	٤٠ ثا	٥,٢٠ د	تمرين (١٦)			
		٣,٤٠ د	٣,٢٠ د	١,٤٠ د		٣٠ ثا	٥	٤٠ ثا	٧ د	تمرين (١١)			

تمرينات بدنية مهارية

الاسبوع : الخامس  
مكان التدريب / القاعة المغلقة  
الوحدة : الثالثة  
زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة



الملاحظات	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن التمارين البدنية المهارية	اقسام الوحدة التدريبية
اداء الطبطبة بكرة السلة مع المحافظة على اداء الحركة بصورة صحيحة وخلق منافسة بين المجاميع	٧٠ - %	٢,٤٠	٣,٢٠		٥٥	٣٥	٤	٥٠	٦	تمرين (٨)	تمرينات بدنية مهارة	٢٠ دقيقة من القسم الرئيسي	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		د			٥٥	٣٥	٤	٥٠	٦	تمرين (٨)			
		٢,٤٠	٣		٥٥	٣٥	٤	٥٠	٦	تمرين (٣٠)			
		٢,٢٠	٢,٤٠		٥٥	٣٥	٤	٥٠	٥	تمرين (٣٢)			
		٢,٤٠	٤,١٠		٥٥	٣٥	٥	٥٠	٦	تمرين (٦)			
٣,١٥	٣,٤٥	١,٣٥	٥٥	٣٥	٥	٥٠	٧	تمرين (٣٧)					

تمرينات بدنية مهارة

الاسبوع : السادس  
مكان التدريب / القاعة المغلقة



الوحدة : الاول

زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة

اليوم : الاربعاء

التاريخ : ٢٧/١١/٢٠١٣

الملاحظات	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن التمارين البدنية المهارية	اقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على القفز فوق الصندوق بكلتا القدمين التأكيد على اداء الثلاث خطوات بصورة صحيحة وسريعة	٧٠% - ٨٠%	٢,٢٠ د	٣ د		٥٠ ثا	٣٠ ثا	٤	٤٥ ثا	٥,٢٠ د	تمرين (٢٥)	تمرينات بدنية مهارية	٢٠ دقيقة من القسم الرئيسي	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		٣,١٠ د	٣,٢٠ د		٥٠ ثا	٣٥ ثا	٥	٤٠ ثا	٦,٣٠ د	تمرين (٣٥)			
		٢,٤٠ د	٣,٢٠ د		٤٠ ثا	٤٠ ثا	٤	٥٠ ثا	٦ د	تمرين (١٤)			
		٢,٣٠ د	٣ د		٥٠ ثا	٢٠ ثا	٦	٣٠ ثا	٥,٣٠ د	تمرين (١٠)			
		٣,٢٠ د	٣,٢٠ د	١,٤٠ د		٢٥ ثا	٥	٤٠ ثا	٦,٤٠ د	تمرين (٤)			



## تمارين بدنية مهارية

الاسبوع : السادس

مكان التدريب / القاعة المغلقة

الوحدة : الثانية

زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت

التاريخ : ٢٠١٣/١١/٣٠

الملاحظات	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن التمارين البدنية المهارية	اقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على تطبيق تعليمات المدرب مراعاة استخدام الطبطبة الواطئة لضيق المسافة	٧٠% - ٨٠%	٢٥,٥ د	٢٥,٥٥ د		٤٥ ثا	٢٠ ثا	٥	٣٥ ثا	٥٥ د	تمرين (٣٩)	تمرينات بدنية مهارية	٢٠ دقيقة من القسم الرئيسي	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		٣٣,٢٠ د	٣٣,٢٠ د		٥٠ ثا	٥٠ ثا	٤	٥٠ ثا	٦٤,٤٠ د	تمرين (٢٤)			
		٢٢,٤٠ د	٣٣,٢٠ د		١ د	٢٥ ثا	٥	٤٠ ثا	٦ د	تمرين (٩)			
		٢٢,٤٠ د	٢٢,٤٠ د		٥٥ ثا	٣٥ ثا	٤	٤٠ ثا	٥٥,٢٠ د	تمرين (١٣)			





		د٣،١٥	د٣،٤٥	د١،١٥		ث٣٠	٥	٤٥ ثا	د٧	تمرين (٧)			
--	--	-------	-------	-------	--	-----	---	----------	----	-----------	--	--	--

## تمرينات بدنية مهارية

الاسبوع : السادس  
مكان التدريب / القاعة المغلقة  
الوحدة : الثالثة  
زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة  
اليوم : الاثنين  
التاريخ : ٢٠١٣/١٢/٢

الملاحظات	الشدة الكلية %	الوقت الكلية للراحة	الوقت الكلية للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن التمارين البدنية المهارية	اقسام الوحدة التدريبية
القفز من فوق الموانع بكلتا القدمين مع أداء التمارين بكل هدوء ونظام	% ١٥ - % ٩٠	٢،٢٠ د	٢،٤٠ د		٥٠ ثا	٣٠ ثا	٤	٤٠ ثا	د ٥	تمرين (٢٩)	تمرينات بدنية مهارية	٣٠ دقيقة من القسم الرئيسي	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		د٣،٢٠	د٣،٢٠		د١	ثا٣٥	٥	٤٠ ثا	د٦،٤٠	تمرين (١٧)			
		د٣	د٣		د١	ثا٤٠	٤	٤٥ ثا	د٦	تمرين (٣٧)			



		د ٢٢،٥٠	د ٢٢،٣٠		٥٠ ثا	٣٠ ثا	٥	٣٠ ثا	د ٢٥	تمرين (٥)			
		د ٤٤،٥	د ٢٢،٥٥	د ١٤،٤٥		٣٥ ثا	٥	٣٥ ثا	د ٧	تمرين (٣١)			

## تمرينات بدنية مهارية

الاسبوع : السابع  
مكان التدريب / القاعة المغلقة  
الوحدة : الاول  
زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة  
اليوم : الاربعاء  
التاريخ : ٢٠١٣/١٢/٤

الملاحظات	الشدة الكلية %	الوقت الكلية للراحة	الوقت الكلية للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن التمارين البدنية المهارية	اقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على أداء الطبطة بكرة السلة	٨٥% - ٩٠%	٢،٤٠ د	د ٢٢،٢٠		٥٥ ثا	٣٥ ثا	٤	٣٥ ثا	د ٥	تمرين (٣٤)	تمرينات بدنية مهارية	٢٠ دقيقة من القسم	القسم الرئيسي ٧٠
		د ٢٢،٥٠	د ٣		د ١٤،٥	٣٥ ثا	٤	٤٥ ثا	د ٥٥،٥٠	تمرين (٣)			



اعطاء فرصة للاعبين لابدء رأيهم		د٢٠٤٠	د٣٠٢٠		٤٠ ثا	٣٠ ثا	٥	٤٠ ثا	د٦	تمرين (٣٣)			
		د٣٠٣٥	د٢٠٥٥		د١٠١٥	٣٥ ثا	٥	٣٥ ثا	د٦٠٣٠	تمرين (١١)			
		د٤	د٢٠٤٠	د٢		٤٠ ثا	٤	٤٠ ثا	د٦٠٤٠	تمرين (١٤)			

## تمرينات بدنية مهارية

الاسبوع : السابع  
مكان التدريب / القاعة المغلقة  
الوحدة : الثانية  
زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة  
اليوم : السبت  
التاريخ : ٢٠١٣/١٢/٧

الملاحظات	الشدة الكلية %	الوقت الكلية للراحة	الوقت للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن التمرين البدينية المهارية	اقسام الوحدة التدريبية
	١٥% - ٩٠%	٢٠٢٠ د	٢٠٤٠ د		٥٠ ثا	٣٠ ثا	٤	٤٠ ثا	د ٥	تمرين (٢٥)		٣٠ دقيقة	القسم الرئيسي دقيقة



التأكيد على ضرب المانع عند عبوره  ضرورة مناولة جميع الكرات لكل لاعب		د٢،٣٠	د٣		د١	ثا٣٠	٤	٤٥ ثا	د٥،٣٠	تمرين (١٢)	تمرينات بدنية مهارية		
		د٣	د٣		د١	ثا٤٠	٤	٤٥ ثا	د٦	تمرين (١٤)			
		د٣،٣٥	د٢،٥٥		د١،١٥	ثا٣٥	٥	٣٥ ثا	د٦،٣٠	تمرين (٢٧)			
		د٤	د٣	د١،٣٠		ثا٣٠	٦	٣٠ ثا	د٧	تمرين (٣٤)			

### تمرينات بدنية مهارية

الاسبوع : السابع  
مكان التدريب / القاعة المغلقة  
الوحدة : الثالثة  
زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة  
اليوم : الاثنين  
التاريخ : ٢٠١٣/١٢/٩

الملاحظات	الشدة الكلية %	الوقت الكلية للراحة	الوقت الكلية للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن التمارين البدنية المهارية	اقسام الوحدة التدريبية
-----------	-------------------	---------------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------	----------------------------	------------------	----------------	-------	-----------	-----------------	--	------------------------------



محاولة زيادة المنافسة بين اللاعبين  مراقبة الحالة البدنية للاعبين مع محاولة منع وقوع اية اصابة بين اللاعبين	٩٠ - %	٢,٢٠ د	٢,٤٠ د		٥٠ ثا	٣٠ ثا	٤	٤٠ ثا	٥٥ د	تمرين (٩)	تمرينات بدنية مهارية	٣٠ دقيقة من القسم الرئيسي	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		٢٢,٣٥	٢٢,٥٥		٥٥ ثا	٢٥ ثا	٥	٣٥ ثا	٥,٣٠ د	تمرين (٢٦)			
		٣٤,٣٠	٢٢,٣٠		١٠,١٠ د	٣٥ ثا	٥	٣٠ ثا	٦ د	تمرين (٢)			
		٣٤,١٥	٢٢,٥٥		٥٥ ثا	٣٥ ثا	٥	٣٥ ثا	٦,١٠ د	تمرين (٣٧)			
		٤٤,٢٠	٣	١,٥٠		٣٠ ثا	٦	٣٠ ثا	٧,٢٠ د	تمرين (٢٩)			

تمرينات بدنية مهارية

الاسبوع : الثامن  
مكان التدريب / القاعة المغلقة  
الوحدة : الاولى  
زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة  
اليوم : الاربعاء  
التاريخ : ٢٠١٣/١٢/١١



الملاحظات	الشدة الكلية %	الوقت الكلية للراحة	الوقت للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمينات	مكونات القسم	زمن التمارين البدنية المهارية	اقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على رمي الكرة الطبية من خلف الرأس بقوة مع التأكيد على ضبط المناولة الطويلة	٧٠% - ٧٥%	٢,٤٠ د	٣,٢٠ د		٤٠ ثا	٣٠ ثا	٥	٤٠ ثا	٦ د	تمرين (٣٤)	تمينات بدنية مهارة	٣٠ دقيقة من القسم الرئيسي	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		٣,١٠ د	٣,٢٠ د		١,١٠ د	٤٠ ثا	٤	٥٠ ثا	٣,٠٠ د	تمرين (٢٤)			
		٢,٣٥ د	٢,٥٥ د		٣٥ ثا	٣٠ ثا	٥	٣٥ ثا	٣,٠٠ د	تمرين (١٠)			
		٢,٤٠ د	٣ د		٤٠ ثا	٤٠ ثا	٤	٤٥ ثا	٤,٠٠ د	تمرين (٢١)			
		٣,٢٠ د	٣ د	١,٣٥ د		٣٥ ثا	٤	٤٥ ثا	٦,٢٠ د	تمرين (٢٧)			

تمينات بدنية مهارة

الاسبوع : الثامن  
مكان التدريب / القاعة المغلقة  
الوحدة : الثانية  
زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة



الملاحظات	الشدة الكلية %	الوقت الكلية للراحة	الوقت للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمارين	مكونات القسم	زمن التمارين البدنية المهارية	اقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على أداء الطبطة بين الشواخص دون اسقاطها مع المحافظة على الهدوء والنظام	٧٠% - ٧٥%	٣,١٠ د	٣,٢٠ د		١,١٠	٤٠ ثا	٤	٥٠ ثا	٦,٣٠ د	تمرين (٢٦)	تمارين بدنية مهارية	٢٠ دقيقة من القسم الرئيسي	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		٢,٤٠	٢,٤٠		٥٥	٣٥	٤	٤٠ ثا	٥,٢٠	تمرين (٣٨)			
		٢,٤٠	٣,٢٠		٤٠	٤٠	٤	٥٠ ثا	٦	تمرين (٣٣)			
		٢,٥٠	٢,٤٠		٥٠	٤٠	٤	٤٠ ثا	٥,٣٠	تمرين (٥)			
		٣,٢٠	٣,٢٠	١,٢٠ د		٤٠	٤	٥٠ ثا	٦,٤٠	تمرين (١٨)			

تمارين بدنية مهارية

الاسبوع : الثامنة  
مكان التدريب / القاعة المغلقة



الوحدة : الثالثة

زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة

اليوم : الاثنين

التاريخ : ٢٠١٣/١٢/١٦

الملاحظات	الشدة الكلية %	الوقت الكلية للراحة	الوقت للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمريبات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمريبات	مكونات القسم	زمن التمارين البدنية المهارية	اقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على عدم الإسراع في تنفيذ التمارين من اجل عدم التعرض للإصابة والتعب	٦٠% - ٧٠%	٢,٤٠ د	٣,٢٠ د		٤٠ ثا	٤٠ ثا	٤	٥٠ ثا	د٦	تمرين (٣٧)	تمرينات بدنية مهارة	٣٠ دقيقة من القسم الرئيسي	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		د٢,٤٠	د٣,٢٠		ثا٤٠	ثا٤٠	٤	٥٠ ثا	د٦	تمرين (١)			
		٣,٢٠ د	د٣,٤٠		د١,٥	ثا٤٥	٤	٤٠ ثا	د٦	تمرين (١٠)			
		د٣	د٣		ثا١	ثا٤٠	٤	٤٥ ثا	د٦	تمرين (٢٣)			
		٣,٤٥ د	د٢,١٥	د٢,١٥		ثا٤٥	٣	٤٥ ثا	د٦	تمرين (٤١)			



**Ministry of Higher Education  
and Scientific Research  
Diyala University  
College of Basic Education**



**A thesis Abstract**

**((The Effectiveness Exercises (physical – skillfulness) to Developing the  
Explosive Strength and some Basic skillfulness for junior handball))**

**By**

**Researcher**

**Kammas Kreem-kh Al-fadhly**

**Supervised by**

**Ph. Dhaher Ghenawee**

**1435 A.H**

**2014 A.c**



This work consist of five parts:

## Chapter one

### (Introduction)

Includes the introduction, problem, aims, of the research, its hypotheses and scopes, some researches effective and scientific study to developing the some kind sport and handball and specially, sport training and the achievement.

The problem of the study – through the lack and weakness in the explosive strength for junior handball players.

### The aims of the study

- 1- Preparing the special exercises
- 2- Recognizing the effect of (physical – skillfulness) to developing the exercises explosive strength for junior handball players
- 3- Recognizing the effect of ((physical – skillfulness) to developing some basic skillfulness for junior handball players.

### The two hypotheses of the study

- 1- There are statistical differences between the pro and post tests in the explosive strength for junior handball players.
- 2- There are statistical differences between the pro and post tests in the some basic skillfulness for junior handball players.

### The field of the study:

- Subjects or (sample): handball junior players of the Diyala club in age (14 – 16 years)
- Duration: .....
- Place: Diyala sport club court

## Chapter two (Review of literature)

The researcher that some following sides:

- The handball training, the time of sides of training, times of preparing, times of competitions, times of transfers, handball element training, common preparing, special preparing, explosive strength, handball basic skillfulness, the past studies include three studies.



### Chapter three (procedures)

This chapter describes the methods or proposed or programs used.

The researcher used the Experimental Research of ne group – (Experimental group) with two tests, the pro and post tests.

Then he take descript the subjects of (16) players they are from Diyala sport clup of handball junior players of (2013 – 2014), they selected by purpose method, then it include the used tesk in the study, then the research used the a group of accredited tests for the finesse and correct the results, and he preparing the questionnaire t measurement the airms and of legs explosive strength, then he preparing anther questionnaire to choosing the best of skillfulness.

To recognizing the best effects of the experimental program for the aims of the study, then he preparing the (experimental program) depending to the believe of experts and specialists that using some (physical – skillfulness) exercises that the program take (8) weeks with (3) unit in the week.

### Chapter four (Display of Results)

This chapter displays the results of the study and their discussion and analysis through using proper statistical analysis, the researcher grouping or collections the data and organizing and finding the fielding the with tables and put it in the clearness figures, then he achievement by the statistical ways had been pictured, to search to the find results o achievement the hypotheses of the study then the researcher to be strengthen the chapter four by figures and by the best bibliography.

### Chapter five (conclusion and re commendations)

This is the find part of the study contains the most important conclusion the researcher came up then the some recommendation.

- 1- The best arrangement of exercises (physical – skillfulness) that uses in the study that been effective with best, to develops the explosive strength for the airms muscles and legs.
- 2- The reparations in the exercises share in develops the (physical – skillfulness) of the research variables.
- 3- The development of the explosive strength for legs and airms muscles effective on the basic skillfulness's of handball.



- 4- The advance by using the best exercises share in with best and positive to develops the (physical – skillfulness) of the research variables.
- 5- That pushed the researcher put some collection of recommendations and proposals that share in to developing that sports levels.
  - 1- Depend on with big share for the physical – skillfulness exercises in the training program for junior players.
  - 2- To take care with developing in the explosive strength that it a kind of important a kind of strength muscles that it best effective on the basic skillfulness's.
  - 3- We must made another study with increasing the (Duration) of the training program to find and to define the time that it can to developing the explosive strength then it share in to doing or performance the basic skillfulness's in handball.
  - 4- Must using the best (physical – skillfulness) exercise for variables with anther physical and skillfulness with age class or group or type players.