



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب لكرة اليد

رسالة مقدمة

الى مجلس كلية التربية الأساسية – جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير

في علوم التربية الرياضية

من قبل

سردار حكيم محمد أمين

بإشراف

م.د. حيدر شاكر مزهر

٢٠١٤ م

١٤٣٥ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ

بِمَا تَعْمَلُونَ خَيْرٌ﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

(المجادلة / ١١)

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ :

(تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد) والمقدمة من طالب الماجستير (سردار حكيم محمد أمين) تمت تحت إشرافي في كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية .

التوقيع:

م . د . حيدر شاكر مزهر

التاريخ: ٦ / ٦ / ٢٠١٤ م

بناءً على الشروط المتوافرة أرشح هذه الرسالة للمناقشة .

التوقيع:

أ . د فرات جبار سعد الله

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

٦ / ٦ / ٢٠١٤ م

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ :

(تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد) تمت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت إشرافي إذ أصبحت بأسلوب علمي خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع :

اللقب العلمي: أ . د علي عبد الله حسين

مكان العمل: كلية التربية للعلوم الانسانية

التاريخ: / ٥ / ٢٠١٤ م

إقرار لجنة التقويم والمناقشة

نشهد أننا أعضاء لجنة التقويم والمناقشة، اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ:
 (تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات
 الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد) المقدمة من طالب الماجستير (سردار
 حكيم محمد أمين) وناقشنا الطالب في محتوياتها وفيما له علاقة بها، وأنها جديرة بالقبول لنيل
 درجة الماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع	التوقيع
الاسم: أ.د. محمد خليل محمد	الاسم: أ.م. د احمد عبد الزهرة عبد
عضواً	عضواً

التوقيع
 الاسم: أ.د. عبد الرحمن ناصر راشد
 رئيساً

صدقت من قبل مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى، في جلسته المرقمة في ()
 والمنعقدة بتاريخ / / ٢٠١٤ م .

التوقيع
 الأستاذ الدكتور حاتم جاسم عزيز
 عميد كلية التربية الأساسية . جامعة ديالى
 / / ٢٠١٤ م

الإهداء...

الى.. سيد الخلق وحبیب الحق والصادق الامین سیدنا محمد (صلی الله علیه وسلم)
اقتداءً.

الى.. من لا یشفی جرحه وطنی.. العراق.

الى.. معلمي الاول والدي الذي رحل قبل ان يرى ثمار جهوده.. رحمه الله.

الى.. والدتي التي غمرتني في حنانها.. حاضراً او غائباً.

الى.. أخوتي وأخواتي وأخص بالذكر الحنينة الغالية .. يرحمها الله.

الى.. زوجتي وأطفالي.. حباً.. ووفاءً.. لصبرهم.

الى.. من قيل فيهم كاد المعلم ان يكون رسولا.. اساتذتي.

الى.. كل من ساندني ودعا لي بالتوفيق.. اعتزازاً.

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

الباحث

شكر وامتنان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد (صلى الله عليه وسلم) وعلى اله وصحبه الطيبين الطاهرين اجمعين . اللهم لك الحمد والشكر على ما انعمت علينا من نعمك العظيمة وآلائك الجسيمة التي انعمت عليّ اذ منحنتي القوة والارادة والعزيمة لإنجاز هذا الجهد أمل ان يكون موفقا في اعداده .

وبعد ان يسر الله سبحانه وتعالى اتمام هذه الرسالة يسر الباحث ان يتقدم بالشكر الجزيل والامتنان الى عمادة كلية التربية الاساسية المتمثلة بالسيد العميد الاستاذ المساعد الدكتور حاتم جاسم عزيز التي اتاحت لي الفرصة لإكمال دراستي العليا فيها .

ويسر الباحث ان يتقدم بالشكر والامتنان الى المدرس الدكتور **حيدر شاكر مزهر** لرعايته العلمية السديدة التي ابداهها خلال مدة اشرافه على الرسالة والاستاذ المساعد الدكتور **اياد حميد رشيد** لما قدمه من عمل لإغناء البحث بالمصادر و الآراء القيمة ومن واجب الوفاء ان اعبر عن شكري وتقديري العميقين الى المدرس الدكتور **محمد وليد** لتوجيهه المستمر لي.

وببالغ المحبة والعرفان بالجميل الذي طوق عنقي يشكر الباحث طالب الدكتوراه **احمد مهدي صالح** والمدرس **محمد مهدي صالح** لما قاما به من جهد وعمل وتوجيه لإغناء البحث بالمصادر والآراء القيمة طيلة ايام كتابة الرسالة .

ويتقدم الباحث بالشكر والامتنان الى اساتذة السنة التحضيرية لفضلهم الكبير ورعايتهم العلمية لي خلال مدة الدراسة وهم الاستاذ الدكتور **نبيل محمود شاكر** والاستاذ الدكتور **فرات جبار سعد الله** والاستاذ الدكتور **عبد الرحمن ناصر** والاستاذ الدكتور **فائق فاضل** والاستاذ الدكتور **مها محمد صالح** والاستاذ المساعد الدكتور **اياد حميد رشيد** والاستاذ المساعد الدكتور **رافد مهدي قدوري** والاستاذ المساعد الدكتور **قيس جياذ** والاستاذ المساعد الدكتور **غازي محمود** والاستاذ الدكتور **ماجدة حميد** والمدرس **نزار حسين** .

كما يشكر الباحث الاستاذ المساعد الدكتور **سنان عباس علي** لتنظيم وتنضيد الرسالة واخراجها بأفضل صورة والاستاذ المهندس **جمال اديب** لجهوده القيمة في رسم تمارين الرسالة.

ويشكر الباحث الاساتذة فريق العمل المساعد ، واتقدم ببالغ الشكر الى المدرس المساعد نزار ناظم لما قدمه لي في طباعة هذا البحث والشكر والامتنان الى الاستاذ طارق لطفي صادق لتوجيه المستمر نحو التقدم العلمي واتقدم بالشكر والامتنان لزملائي من طلبة الماجستير في كلية التربية الاساسية قسم التربية الرياضية وادعو لهم بالنجاح والتوفيق (خماس، مؤيد، احمد، محمد احمد، محمد توفيق، ايسر، رشا، غيد، هديل) والشكر الجزيل الى السيد صلاح مدرب شباب نادي ديالى لكرة اليد لتعاونه المستمر معي ولتقديمه التسهيلات اللازمة لإجراءات البحث واتقدم بالشكر للاعبين الشباب لنادي ديالى بكرة اليد لالتزامهم بالتعليمات والتمرينات والتدريبات واتقدم بالشكر لإدارة القاعة المغلقة لما قدموا من تسهيلات لي لإتمام التجربة واتقدم بالشكر الى اخي محمد حكيم للوقوف معي ومساندته لي ايام الدراسة وابالغ الشكر والتقدير والاحترام اتقدم به الى عائلتي التي وقفت معي وساندتني طيلة ايام الدراسة وهم زوجتي العزيزة و ولدي احمد وبناتي فيان وشيرين وفي الختام اشكر كل من ساندني وشد ازري .
 والتمس العذر من كل شخص لم تسعفني ذاكرتي بذكره والاعتراف بفضلته ... والله خير المستعان.

الباحث

ملخص الرسالة

تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد

إشراف : م.د حيدر شاكر مزهر

الباحث : سردار حكيم محمد أمين

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب هي:

١- الباب الأول: التعريف بالبحث :

تناول مقدمة البحث وأهميته التي تركز على عرض واقع كرة اليد وتطور متطلباتها البدنية والمهارية ولاسيما المهارات الهجومية وبيان أهميتها في لعبة كرة اليد، وكذلك تناول تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي في المجال الرياضي عموماً وكرة اليد خصوصاً، وفي ضوء ذلك وضع الباحث تمرينات تنافسية بالنقص العددي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة اليد.

أما مشكلة البحث فقد تبلورت من خلال متابعة الباحث للمباريات المحلية والدولية، فضلاً عن المقابلات الشخصية التي أجراها مع السادة الخبراء والمختصين في لعبة كرة اليد، لاحظ أن هناك ضعفاً واضحاً في بعض القدرات البدنية والمهارية يحول دون تحقيق اللاعبين الواجبات المطلوبة منهم وخاصة في حالة النقص العددي الذي يحدث في أثناء سير المباراة بسبب العقوبات التي يتعرضون لها لمخالفتهم لقواعد اللعبة، وفي ضوء هذه المشكلة بين الباحث أهداف البحث وفروضة.

أهداف البحث :

- ١- إعداد مجموعة من التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد.
- ٢- التعرف على تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة اليد.

٣- التعرف على تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد .

فرضا البحث :

١- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة اليد ولصالح الاختبارات البعديّة.

٢- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد ولصالح الاختبارات البعديّة.

مجالات البحث :

المجال البشري: لاعبو شباب نادي ديالى الرياضي بكرة اليد.

المجال الزمني: المدة من ٢٠١٣/٨/١٥ ولغاية ٢٠١٤/٢/١٥.

المجال المكاني: القاعة المغلقة للألعاب الرياضية- ديالى .

٢- الباب الثاني:

الدراسات النظرية والدراسات السابقة، اشتملت الدراسات النظرية على محاور عدة اهمها مفهوم التمرين والتمرينات التنافسية، فضلا عن مفهوم النقص العددي، وتناول هذا الباب ايضاً القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة اليد، فضلاً عن تناول هذا الباب الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث.

٣- الباب الثالث:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتناول هذا الباب أيضاً وصف العينة وأدوات البحث، كما تضمن الاختبارات المستخدمة في البحث، إذ استعمل الباحث مجموعة من الاختبارات المقننة لضمان دقة النتائج من جهة ولمعرفة مدى تأثير التمرينات المستخدمة طبقاً لأهداف البحث من جهة أخرى، فضلاً عن تضمن هذا الباب الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث، فضلاً عن تطبيق التمرينات التنافسية المقترحة.

٤ - الباب الرابع:

عرض نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها، اشتمل على محورين، المحور الأول عرض وتحليل ومناقشة لنتائج الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية، أما المحور الثاني فشمّل عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات الهجومية وتحليلها ومناقشتها، وقد عزز الباحث الباب الرابع بالجدول والأشكال البيانية.

٥ - الباب الخامس:

الاستنتاجات، في ضوء محتوى مناقشة النتائج خلصت الدراسة إلى الاستنتاجات الآتية:

١- ملائمة طريقة التدريب (الفتري والتكراري) للمرحلة العمرية والتدريبية لعينة البحث مما ساهم في تطوير القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين.

٢- ان للأدوات المساعدة المستخدمة في التدريب (الحزام الثقالي والكرات الطبية والشواخص) الدور الكبير في تطوير القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين.

٣- كان للتدرج في زيادة الحمل التدريبي وتقنين الكثافة بين التمرينات والمجاميع الدور المهم في التكيف الوظيفي المناسب لحدوث حالة التطور في القدرات البدنية

مما دفع الباحث إلى وضع مجموعة من التوصيات والمقترحات التي من شأنها أن تشارك في تطوير المستوى الرياضي نحو الانجاز الأفضل، وعلى ذلك كانت أهم التوصيات على النحو الآتي:

١- الاهتمام بتطبيق تمرينات النقص العددي في الوحدات التدريبية لكونها حالة كثيرة الحدوث خلال المباراة وتؤثر على نتيجة المباراة.

٢- ضرورة تطبيق تمرينات التنافسية خلال الوحدات التدريبية لتشابهها مع ظروف المباراة مما يخلق جواً تنافسي ايجابي يساعد على اندفاع اللاعبين في أداء التمرينات.

٣- اختيار الطرق والأحمال التدريبية الملائمة للمرحلة العمرية والتدريبية ومراحل الإعداد للاعبين بحدوث التطور المطلوب.

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
١	العنوان	
٢	الآية القرآنية	
٣	إقرار المشرف	
٤	إقرار المقوم اللغوي	
٥	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	
٦	الإهداء	
٧	شكر وامتنان	
٩	ملخص الرسالة باللغة العربية	
١٢	ثبت المحتويات	
١٦	ثبت الجداول	
١٧	ثبت الأشكال	
١٧	ثبت الملاحق	
الباب الأول		
١٩	التعريف بالبحث	١
١٩	المقدمة وأهمية البحث	١-١
٢٠	مشكلة البحث	٢-١
٢٠	أهداف البحث	٣-١
٢١	فرضا البحث	٤-١
٢١	مجالات البحث	٥-١
٢١	المجال البشري	١-٥-١
٢١	المجال الزمني	٢-٥-١
٢١	المجال المكاني	٣-٥-١

٢١	تعريف المصطلحات	٦.١
الباب الثاني		
٢٣	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	-٢
٢٣	الدراسات النظرية	١-٢
٢٣	مفهوم التمرين	١-١-٢
٢٤	التمرينات التنافسية	١-١-١-٢
26	النقص العددي	٢-١-٢
27	التمرينات التنافسية بالنقص العددي	١-٢-١-٢
28	القدرات البدنية	٣-١-٢
٣٠	السرعة الانتقالية	١-٣-١-٢
30	القوة المميزة بالسرعة	٢-٣-١-٢
31	تحمل السرعة	٣-٣-١-٢
33	المهارات الهجومية بكرة اليد	٤-١-٢
33	المناولة بكرة اليد	١-٤-١-٢
34	أنواع المناولات بكرة اليد	١-١-٤-١-٢
35	الخداع بكرة اليد	٢-٤-١-٢
37	التصويب بكرة اليد	٣-٤-١-٢
38	أنواع التصويب بكرة اليد	١-٣-٤-١-٢
39	الدراسات السابقة	٢-٢
39	دراسة صادق عباس علي (٢٠٠٦)	١-٢-٢
40	دراسة سهام حمود صابط (٢٠٠٩)	٢-٢-٢
41	دراسة مصطفى جواد حسين (٢٠١٣)	٣-٢-٢
41	جوانب الإفادة من الدراسات السابقة	٤-٢-٢

٤٣	مناقشة الدراسات السابقة	٥-٢-٢
الباب الثالث		
45	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	-٣
45	منهج البحث	١-٣
46	مجتمع البحث وعينته	٢-٣
47	تجانس العينة	١-٢-٣
47	تحديد متغيرات البحث	٣-٣
48	الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة	٤-٣
48	وسائل جمع البيانات	١-٤-٣
48	الأجهزة والأدوات المستخدمة	٢-٤-٣
49	إجراءات البحث الميدانية	٥-٣
49	تحديد القدرات البدنية	١-٥-٣
50	تحديد الاختبارات البدنية	٢-٥-٣
55	تحديد المهارات الهجومية	٣-٥-٣
56	تحديد الاختبارات مهارية	٤-٥-٣
61	التجربة الاستطلاعية	٦-٣
62	الأسس العلمية للاختبارات	٧-٣
62	صدق الاختبارات	١-٧-٣
62	ثبات الاختبارات	٢-٧-٣
63	موضوعية الاختبارات	٣-٧-٣
63	الاختبارات القبلية	٨-٣
64	تطبيق التمرينات التنافسية بالنقص العددي	٩-٣

٦٦	الاختبارات البعدية	١٠-٣
٦٦	الوسائل الإحصائية	١١-٣
الباب الرابع		
٦٨	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	-٤
٦٨	عرض نتائج الاختبارات لدلالة الفروق وتحليلها ومناقشتها	١-٤
٧٨	عرض نتائج اختبارات المهارات الهجومية القبلية والبعدية لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها.	٢-٤
الباب الخامس		
٨٦	الاستنتاجات والتوصيات	٥
٨٦	الاستنتاجات	١-٥
٨٧	التوصيات	٢-٥
المصادر		
٨٩	المصادر العربية	
٩٦	المصادر الاجنبية	
٩٨	الملاحق	
A	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	

ثبت الجداول

الصفحة	اسم الجدول	التسلسل
43	يبين أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية	١
45	يبين خطوات تجربة البحث	٢
47	يبين تجانس عينة البحث	٣
49	يبين القدرات البدنية واختباراتها والنسب المئوية لآراء الخبراء	٤
50	يبين النسبة المئوية لاختبارات القدرات البدنية التي تم الاتفاق عليها من قبل الخبراء والمختصين	٥
55	يبين النسبة المئوية للمهارات الهجومية المختارة بحسب آراء الخبراء	٦
56	يبين النسبة المئوية للاختبارات المهارية التي تم الاتفاق عليها من قبل الخبراء	٧
62	يبين معامل الثبات ومعامل الموضوعية للاختبارات المستخدمة بالبحث	٨
66	يبين متوسط الفروق وانحراف الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث	٩
69	يبين متوسط الفروق وانحراف الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث	١٠
71	يبين متوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق الفروق وقيمتا (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث	11
78	يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الهجومية	12
79	يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث	13

ثبت الأشكال

الصفحة	اسم الشكل	التسلسل
51	يوضح اختبار الركض (٣٠م) من البدء العالي	١
52	يوضح اختبار ثني الذراعين ومدّهما من وضع الانبطاح لمدة ١٠ ثانية	٢
53	يوضح اختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليمين واليسار لأبعد مسافة	٣
54	يوضح اختبار الركض المكوكي (٨×٢٥)	٤
57	يوضح اختبار التوافق وسرعة المناولة	٥
59	يوضح قياس زمن أداء الخداع	٦
60	يوضح اختبار مهارة التصويب	٧
70	يوضح الاوساط الحسابية القبلية والبعديّة للاختبارات البدنية قيد البحث	8
79	يوضح الاوساط الحسابية القبلية والبعديّة للاختبارات المهارية قيد البحث	9

ثبت الملاحق

الصفحة	اسم الملحق	التسلسل
98	أسماء السادة الخبراء والمعنيين بكرة اليد الذين تمت مقابلتهم الشخصية من قبل الباحث	١
99	استمارة القدرات البدنية واختباراتها	٢
102	استمارة المهارات الهجومية واختباراتها	٣
105	فريق العمل المساعد	٤
106	التمرينات التنافسية بالنقص العددي (البدنية والمهارية)	٥
138	الوحدات التدريبية للتمرينات التنافسية بالنقص العددي	٦

الباب الأول

١- التعريف بالبحث.

١-١- المقدمة وأهمية البحث.

١-٢- مشكلة البحث.

١-٣- أهداف البحث.

١-٤- فرضا البحث.

١-٥- مجالات البحث.

١-٥-١- المجال البشري.

١-٥-٢- المجال الزماني.

١-٥-٣- المجال المكاني.

١-٦- تعريف المصطلحات.

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث :

١-١ - مقدمة البحث وأهميته :

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية المشوقة للممارسين والمشاهدين معاً، والتي اتسع انتشارها في الكثير من دول العالم لما تتميز به من جمال في الأداء الفني الفردي والجماعي على حد سواء ولما تتميز به من قوة وسرعة في الأداء على مستوى اللاعبين والفرق مما يحتم على المعنيين العناية بالمتطلبات البدنية والمهارية التي يجب مراعاتها عند وضع التمرينات الخاصة باللعبة وكيفية تنفيذها لمواكبة كل ما هو جديد، لتوازي التطور الذي حصلت عليه، إذ إن التطور في مجال الألعاب والفعاليات الرياضية لا يتحقق إلا من خلال تحسين وتطوير ورفع مستوى الانجاز الذي لا يأتي إلا عن طريق الاستمرار بعملية التدريب الرياضي المبني على الأسس العلمية الصحيحة.

إن الدور الكبير الذي يمكن أن يسهم في تطوير القدرات البدنية والمهارية وإبراز مستوى عالٍ من الأداء هو استخدام تمرينات الإثارة ومنها التمرينات التنافسية، فالمنافسة الرياضية تعد باعاً مهماً وضرورياً في التدريب، إذ أن تحضير اللاعب ومشاركته يكتسبان معناهما من ارتباطهما بمستوى اللاعب للحصول على أفضل ما يمكن تحقيقه من مستوى جيد في المنافسة، وفي ضوء ذلك تكون المنافسة خير عون على إنماء وتطوير مهارات اللاعب وقدراته.

ومن المعلوم أن استعمال أسلوب التنافس في التدريب يدفع اللاعب إلى بذل أكبر قدر ممكن من الجهد البدني والمهاري للتطور، ويعد النقص العددي من الحالات المهمة في لعبة كرة اليد والتي تحدث نتيجة خروج لاعب أو أكثر من الفريق بسبب حصوله على عقوبة الإيقاف لمخالفته قوانين اللعبة، وكذلك يحدث النقص العددي نتيجة لنقص في القدرات البدنية للاعب تمنعه من الاشتراك بشكل سريع وفقاً لمتطلبات اللعبة في الهجوم أو في الدفاع، إذ أن حالة النقص العددي في الفريق تعطي الفريق المنافس أفضلية في عدد اللاعبين تسمح له

بتطبيق بعض الخطط الدفاعية تساعده في قطع الكرات أو هجومية تساعده في تسجيل الأهداف .

وتكمن أهمية البحث الحالي في إعداد التمرينات التنافسية بالنقص العددي لتطوير بعض القدرات البنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد لمعالجة حالات النقص العددي التي تحدث خلال المباراة بسبب حالات الإيقاف للاعبين المخالفين لقواعد اللعبة وان تلك الحالة تستدعي من اللاعبين زيادة في الجهد المبذول لتعويض النقص الحاصل في الفريق وسد الثغرات بسرعة مما يتوجب على المدرب التفكير في رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين من خلال الوحدات التدريبية وإجراء تدريبات خاصة لتلك الحالة.

٢-١ مشكلة البحث :

عند حدوث حالة النقص العددي في الفريق يتأثر أدائه دفاعا وهجوما، وقد يرتكب أخطاء في حالات اللعب المختلفة، مما قد يتسبب في خسارة المباراة، ومن خلال اهتمام الباحث بهذه اللعبة ومتابعته للعديد من المباريات، لاحظ وجود ضعف في بعض القدرات البدنية والمهارية التي تتسبب في عدم مشاركة اللاعب في الهجوم أو رجوعه لأخذ المكان المناسب في الدفاع أو ارتكابه للمخالفات القانونية التي يترتب عليها خروجه من الملعب بسبب عقوبة الإيقاف، وذلك ما تأكد أيضا للباحث من خلال المقابلات الشخصية* التي أجراها الباحث مع بعض السادة الخبراء والمعنيين بلعبة كرة اليد، ويمكن التعرف على مشكلة البحث من خلال السؤال الآتي: هل هناك تأثير للتمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد ؟

٣-١ أهداف البحث :

١- إعداد مجموعة من التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد.

* انظر ملحق (١)

٢- التعرف على تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة اليد.

٣- التعرف على تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد.

٤-١ فرضا البحث :

١- وجود فروق معنوية بين الاختبارات (القبليّة- البعدية) في بعض القدرات البدنية لأفراد عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية.

٢- وجود فروق معنوية بين الاختبارات (القبليّة- البعدية) في بعض المهارات الهجومية لأفراد عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية.

٥-١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو شباب نادي ديالى الرياضي بكرة اليد.

٢-٥-١ المجال الزمني: المدة من ١٥ / ٨ / ٢٠١٣ ولغاية ٢٠١٤/٢/١٥.

٣-٥-١ المجال المكاني: القاعة المغلقة للألعاب الرياضية- ديالى.

٦-١ تعريف المصطلحات :

١. النقص العددي:

هي الحالة التي يكون فيها عدد المهاجمين اقل من عدد المدافعين وذلك نتيجة الأخطاء القانونية التي يرتكبها اللاعبون، مما يترتب عليها الإيقاف أو الطرد.^(١)

(١) ضياء الخياط و نوفل الحيايلى؛ كرة اليد. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١، ص٣١٠.

الباب الثاني

الدراسات النظرية.	١-٢
مفهوم التمرين.	١-١-٢
التمرينات التنافسية	١-١-١-٢
النقص العددي.	٢-١-٢
التمرينات التنافسية بالنقص العددي.	١-٢-١-٢
القدرات البدنية.	٣-١-٢
السرعة الانتقالية.	١-٣-١-٢
القوة المميزة بالسرعة.	٢-٣-١-٢
المهارات الهجومية بكرة اليد.	٤-١-٢
المناولة بكرة اليد.	١-٤-١-٢
انواع المناولات بكرة اليد.	١-١-٤-١-٢
الخداع بكرة اليد.	٢-٤-١-٢
التصويب بكرة اليد.	٣-٤-١-٢
انواع التصويب بكرة اليد.	١-٣-٤-١-٢
الدراسات السابقة.	٢-٢
دراسة صادق عباس علي (٢٠٠٦).	١-٢-٢
دراسة سهام محمود صابط (٢٠٠٩).	٢-٢-٢
دراسة مصطفى جواد حسين (٢٠١٣).	٣-٢-٢
جوانب الافادة من الدراسات السابقة.	٤-٢-٢
مناقشة الدراسات السابقة.	٥-٢-٢

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

١-٢ الدراسات النظرية:

١-١-٢ مفهوم التمرين:

يعد التدريب الرياضي عملية تدريبية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف للوصول إلى أفضل مستوى ممكن في أي نوع من الألعاب والفعاليات الرياضية، وذلك من خلال الاستعانة بكل الوسائل الحديثة لتحقيق الاهداف المرسومة لها، وأن التمرين أحد المفاصل التدريبية المهمة، إذ يعد " أصغر وحدة تدريبية أو تعليمية"^(١)، وذلك بدوره يمثل إحدى وسائل التعلم المهمة في التربية الرياضية فالتمرين هو "مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف إلى تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة"^(٢)، فكل عمل يقوم به الإنسان يجب أن يكون لديه هدف ومن أجل تحقيقه يجب اختيار الوسيلة الملائمة ولا يتحقق ذلك إلا عن طريق التمرين وعليه فهو " الوحدة الحركية للبرامج ويجب أن يخضع إلى الموضوعية لكي يمكن أن يحقق الهدف المرسوم"^(٣).

ومن المعلوم ان للتمرين فوائد مختلفة منها " استعادة الأجهزة الوظيفية لوضعها الطبيعي واستشفائها وتقليل الأعراض التي تؤدي إلى ظهور التعب مثل تمرينات (المشي والهرولة والاسترخاء والمرونة) وأن ذلك يشكل ما يسمى بتمرينات الراحة الإيجابية"^(٤).

ويعرف التمرين اجرائياً بأنه (جزء من منهج الوحدة التدريبية الغرض منه الوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي، فمن خلاله نستطيع أن نطور القدرات البدنية والحركية والمهارية والخطية والنفسية).

١-١-١-٢ التمرينات التنافسية:

(١) وجيه محجوب؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط١. الاردن: دار وائل للنشر، ٢٠٠١، ص١٦٧.

(٢) عطيات محمد خطاب؛ التمرينات للبنات، ط٦. القاهرة: دار المعارف، ١٩٩٧، ص٣٣.

(٣) سليمان علي حسن؛ المدخل الي التدريب الرياضي. الموصل: المكتبة الوطنية، ١٩٩٣، ص٢٥.

(٤) حسين العلي وعامر شغاتي؛ قواعد تخطيط التدريب الرياضي(دوائر التدريب- تدريب المرتفعات- الاستشفاء). بغداد: مكتب الكرار، ٢٠٠٦، ص٢٥.

للتمرينات التنافسية أهمية كبيرة في تدريب كرة اليد حيث تؤدي هذه التمرينات للتحفيز والإثارة والتشويق وتساعد في تحمل أعباء التمرينات المجهدة خلال الوحدة التدريبية، وإن جميع الألعاب الرياضية تعتمد التمرينات التنافسية في استثمار دافعية المتعلمين على الممارسة والأداء بحماس، وحثهم لبذل جهد أكبر وصولاً للإنجاز المطلوب.

تعد التمرينات التنافسية الوسيلة المهمة التي يمكن من خلالها ربط مكونات الحمل التدريبي من أجل الوصول باللاعبين إلى أفضل المستويات وتوعيتهم في جميع النواحي فهناك العديد من الآراء التي فسرت هذه التمرينات، والتنافس أصله الشيء النفيس الذي تحرص عليه الناس، كذلك هو التسابق والتغالب وأصله من المنافسة وهي مجاهدة النفس للتشبه بالأفضل، قال الله تعالى بسم الله الرحمن الرحيم (وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ) آية " ٢٦ " سورة المطففين.

ويذكر (ألبيك ١٩٩٤) ان "المنافسة في حد ذاتها الجزء النهائي من الإعداد، إذ يكون الهدف الأساسي هو تحويل كل من الإعداد العام والإعداد الخاص إلى الاستخدام الفعلي والحقيقي خلال المباريات وهي بمثابة التكيف المسبق للتعرف على نقاط العمل خلال المباريات"^(١).

ولقد أشار كثير من العلماء والباحثين إلى أهمية المنافسة ومدى مساهمتها في تطوير مهارات وقدرات الفرد ولأي لعبة ومنهم (برونال) حيث ذكر عدة مميزات منها^(٢):-

- ١- توفر عنصر المنافسة في الوحدة التدريبية سوف يزيد من دافعية اللاعبين.
- ٢- تساعد المدربين في الحكم على مدى قدرة اللاعبين في تطبيق الحقائق والمبادئ التي تعلموها في الوحدات التدريبية.

- ٣- تزويد اللاعب بخبرات اقرب إلى الدافع العملي من أي وسيلة تعليمية أخرى.

ويضيف (عبد علي الجسماني) أنها "عنصر تعزيز (ديناميكي)، فتظهر إثارة في التدريب، والسلوك وإحراز التقدم المطلوب"^(٢)، ويشير لها (احمد عزت راجح) بتفسير التمرينات التنافسية بأنها "جوهره صراع تستهدف الانتصار والتفوق على الغير"^(٣)، فضلاً

(١) علي البيك؛ راحة الرياضي. الاسكندرية: منشأة المعارف، ١٩٩٤، ص ٩٧.

(٢) Brownie , (Technology An Instruction Media & Sons York , USA , 1980) p.132.

(٣) عبد علي الجسماني؛ علم النفس وتطبيقاته التربوية والاجتماعية. بغداد: مطبعة الخلود، ١٩٨٤، ص ٤٢٣.

(٤) احمد عزت راجح؛ اصول علم النفس، ط٢. القاهرة: دار المعارف، ١٩٧٩، ص ٢٨٤.

عن ان " للتمرينات التنافسية نتائج ناجحة بدرجة تجعل المدرب يعتمد عليها في التدريب بشكل كبير لإثارة دوافع اللاعبين، وتتضح هذه الحقيقة أمام المدربين الذين يدرّبون المهارات الحركية عن طريق اللعب بدرجة كبيرة"^(١).

ويمكن إن تكون التمرينات التنافسية على مستوى النشاط الداخلي أو داخل جماعة الوحدة التعليمية نفسها، ويمكن إن تكون التمرينات التنافسية الفردية ضرورية تماما في طبيعتها كما هو في الألعاب الفردية أو في منافسات الساحة والميدان، ولكي نحدد لأي مدى يمكن استخدام التمرينات التنافسية في حث دوافع اللاعبين لتطوير المهارات الحركية، لابد من فهم طبيعية التمرينات التنافسية، والأثر التربوي لاستخدامها، وقد ذكرت المصادر ان هناك مظهرين من التمارين التنافسية وهما (المظهر المباشر، والمظهر الغير مباشر)، اذ عرفت (ايلين وديع فرج) التمرينات التنافسية المباشرة " بأنها بذل التنافس بين فردين أو أكثر يناضلون من أجل هدف ما، والذي يستطيع فرد واحد منهم انجازه"^(٢)، أما التمرينات التنافسية غير المباشرة فهي " تلك التمارين التي يتنافس فيها الفرد ضد ذاته، بمعنى أن المنافسة تكون غير مباشرة"^(٣).

ومن هنا اختار الباحث التمرينات التنافسية المباشرة وغير المباشرة لأن تحقيق اللاعب لأي تطور في مستواه هو بمثابة تحدي لذاته ناتج عن قوة إرادة وتصميم، أما في المجال الرياضي بشكل خاص فيفهم التنافس الجماعي بأنه من أساليب التدريب التي تضع اللاعب في موقف لعب حقيقي فضلاً عن إسهامها بنصيب وافر من التأثيرات في تنمية وتطوير قدرات الفرد بالمسؤولية وإنكار الذات والابتعاد عن الأنانية، إذ تؤكد (سوزانا ميلر) أن "التنافس الجماعي يشجع الأفراد على كسب قدر من الذات والتعاون مع أفراد الفريق الواحد لإنجاز العمل المتفق عليه"^(٤).

(١) ايلين وديع فرج؛ خبرات في ألعاب الصغار والكبار. الاسكندرية: منشأة المعارف، ١٩٨٧، ص ٥٩.

(٢) ايلين وديع فرج؛ نفس المصدر. (١٩٨٧)، ص ٦١.

(٣) صباح جاسم محمد؛ اثر استخدام اسلوب المنافسات في تعلم بعض المهارات الاساسية وعلاقة ذلك بالاتجاهات بكرة الرسالة. (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طرابلس، ٢٠٠٢)، ص ١٠.

(٤) سوزانا ميلر؛ بيكولوجية اللعب. (ترجمة حسن عيسى)، الكويت: سلسلة مجلة عالم المعرفة، اصدار المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، العدد ١٦٣، ١٩٩٢، ص ٢١٨.

أما أساليب التمرينات التنافسية فقد قسمها (احمد فكري محمد) في دراسة أجراها توصل فيها إلى أن المنافسة تكون في ثلاثة أساليب هي^(١):-

١ - أسلوب التمارين التنافسية الذاتية (مثل سباحة ٥٠ م تنافس مع الزمن).

٢ - أسلوب التمارين التنافسية بين أفراد المجموعة (مثل ركض ٢٠ م حرة بشكل زوجي أو فردي).

٣ - أسلوب التمارين التنافسية للمجموعات (مثل ركض بريد ٤ X ٥٠ م).

ويمكن النظر إلى الموقف التنافسي كنظام يتكون من خمسة عناصر أساسية هي^(٢):-

١ - **مثيرات التنافس**: وهي مجموعة المتغيرات التي تستثير المتنافس لإصدار السلوك التنافسي.

٢ - **عملية التنافس**: وهي تلك العملية النفسية التي يتم خلالها تفاعل مثيرات التنافس مع خصائص المتنافس وطبيعته.

٣ - **سلوك التنافس**: وهو كل ما يصدر من استجابات حركية وانفعالية وفسولوجية نتيجة لتفاعل مثيرات التنافس مع المتنافس.

٤ - **نتيجة التنافس**: وتتنوع بين (فوز أو هزيمة) (أداء خاطئ أو ناجح).

٥ - **التغذية المرتدة**: وهي مجموعة المتغيرات التي تغذي بطريقة مرتدة الأداء بعد دورة وتستثير الرياضي على المقارنة بين ما يصدر عنه وما يهدف إليه.

٢-١-٢-٢ النقص العددي:

إن النقص العددي هو نقصان عدد لاعبي الفريق في الدفاع أو الهجوم عن العدد الطبيعي وهو (٧) لاعبين، وإن ذلك النقص يمكن أن يحصل في حالتين، الحالة الأولى عند عقوبة لاعب أو أكثر من أحد الفريقين بعقوبة الإيقاف، وهي عقوبة موجودة في المادة (١٦) من قانون لعبة كرة اليد^(٣)، وتقتضي تلك العقوبة خروج اللاعب المعاقب خارج الملعب وعدم اشتراكه في اللعب لمدة دقيقتين ولا يحق له الدخول إلا بعد انتهاء مدة العقوبة، وتأتي تلك العقوبة بعد مخالفة اللاعب لقواعد اللعبة.

(١) احمد فكري محمد؛ اثر استخدام اساليب مختلفة للتنافس في دفع عجلة على اتجاهات ومستوى اداء الناشئين. (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٢)، ص ٣١.

(٢) احمد امين فوزي؛ مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم- التطبيقات، ط٢. القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٦، ص ٢٤٠.

(٣) نصير صفاء محمد علي وفلاح حميد النعيمي؛ القانون الدولي لكرة اليد، ط٢. بغداد: الشركة العامة لانتاج المستلزمات التربوية/ مطبعة رقم ١، ٢٠١٢، ص ٨٢.

ويمكن خروج أكثر من لاعب من الفريق نفسه في وقت واحد أو أوقات مختلفة وإن حصول مثل تلك العقوبات يضع الفريق في موقف صعب، لأن الفريق المنافس سيستفيد من حالة النقص أثناء الدفاع والهجوم ليسجل أكبر عدد من الأهداف، وهي حالة دائمة الحدوث خلال وقت المباراة ومن واجب المدرب التهيؤ لتلك الحالة من خلال التمرينات المستمرة لطرق الدفاع والهجوم الصحيحة.

أما الحالة الثانية التي يحدث فيها النقص العددي فهي عدم اشتراك اللاعب في الدفاع عن مرماه بعد انتهاء الهجوم، أو عدم الاشتراك بالهجوم بسرعة بعد الدفاع عن مرماه، وإن كلتا الحالتين ستجعل من الفريق ناقصاً عددياً وتؤثر في قدراته في الدفاع عن مرماه أو تسجيل الأهداف المطلوبة للفوز بالمباراة.

ويعتقد الباحث أن ذلك يرجع إلى نقص اللياقة البدنية للاعبين بسبب أخطاء في التدريب أو عدم التدريب بالدرجة الكافية التي تصل باللاعب إلى اللياقة البدنية المطلوبة والتي تتناسب مع متطلبات اللعبة، فاللياقة البدنية هي " استعداد الفرد وإعداده للقيام بعمل ما أو تمتعه بخصائص ومميزات مناسبة وضرورية للقيام بعمل معين"^(١).

٢-١-٢-١ التمرينات التنافسية بالنقص العددي:

تعد حالة النقص العددي حالة طبيعية ودائمة الحدوث في لعبة كرة اليد، وإن تلك الحالة تمنح الفريق المنافس فرصة للتفوق العددي (الزيادة العددية للاعبين) والتي من الممكن أن تُسهم في تسجيل الأهداف وتحقيق الفوز، لذلك يجب على الفريق في حالة النقص العددي محاولة سد النقص الحاصل عبر زيادة تحرك اللاعبين المتبقين داخل ساحة اللعب في الدفاع والهجوم، إذ يتطلب ذلك زيادة في كافة مكونات القدرات البدنية من (سرعة وقوة ومرونة وتحمل... الخ) لزيادة الواجبات المناطة باللاعب، وإن الحالات التي تحدث خلال المباراة تحتاج إلى معالجة من خلال التدريب على تلك الحالات ومعرفة أفضل الطرق المناسبة لعلاجها، ولذلك لا بد من التدريب على حالات النقص العددي في الدفاع أو الهجوم من خلال التمرينات التنافسية الخاصة بحالات النقص العددي.

والتمرينات التنافسية في حالة النقص العددي يمكن أن تكون تمرينات دفاعية أو تمرينات هجومية، فعند التدريب على التمرينات الدفاعية يجب أن يهتم المدرب بالتمرينات

(١) اياد حميد وحسام محمد؛ اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي. جامعة ديالى: المطبعة المركزية، ٢٠١١، ص ٣٩.

ذات النقص العددي (٢ ضد ١) أو (٣ ضد ٢) أو (٤ ضد ٣) أو (٥ ضد ٤) أو (٦ ضد ٥) وإن تلك التمرينات يمكن أن تعتمد على القدرات البدنية والمهارية للاعبين في التغطية للزميل وسد الفراغ المناسب عند خروج اللاعب من مكانه لأغراض دفاعية أو في حالة عدم رجوع الزميل للدفاع في الوقت المناسب.

وكذلك فإن تلك التمرينات يمكن أن تكون هجومية لأن الفريق مضطر للهجوم في حالة النقص العددي جراء عقوبة الإيقاف التي قد تصيب أحد لاعبيه وأن العلاج المنطقي للهجوم في حالة النقص العددي من وجهة نظر الباحث هو حدوث زيادة عددية في أحد زوايا الملعب أو منطقة الوسط عن طريق زيادة عدد اللاعبين في الهجوم من تلك المنطقة، وذلك بتطبيق تكتيك هجومي يتم فيه الخداع للفريق المنافس كأن يصبح عدد المهاجمين من الزاوية اليمين (٣ ضد ٢) وهكذا ... ومن أي مكان آخر وأي عدد آخر، وهنا لا بد من السؤال الآتي: هل يجب التدريب على النقصان العددي؟ وهل يجب أن يكون لها إعداد بدني وذهني ومهاري خاص مع ضرورة توضيح الواجبات الخاصة بكل لاعب في أثناء الزيادة أو النقصان؟ والجواب هو نعم بكل تأكيد، فقد نشر الاتحاد الدولي لكرة اليد في إحدى إحصاءاته أن الوسط الحسابي لعقوبة الإيقاف يمكن أن يكون (٤) عقوبات خلال المباراة، وأن اللاعب يمكن أن يحصل على (٤) دقائق كعقوبة في آن واحد^(١)، وكذلك فإن منطقة البدلاء يمكن أن تعاقب بالإيقاف، لكل ذلك فإن تدريب الفريق على حالة النقص العددي تعد حالة ضرورية، " وفي بطولة العالم للناشئين التي أقيمت في البحرين أجرى الاتحاد الدولي لكرة اليد استبانة حول عدد الأهداف التي سجلت على الفرق وهي في حالة النقص العددي، وقد كانت النتيجة هي عدم وجود أفضلية للفرق المتفوقة عددياً في تسجيل الأهداف"^(٢)، إذ يدل ذلك على أن الفرق قد اهتمت بالجانب البدني في تطوير دفاعاتها عن طريق تمرينات النقص العددي والتي ساعدتها بشكل واضح في تجاوز حالات النقص في الدفاع.

٣-١-٢ القدرات البدنية :

تمثل القدرات البدنية القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد، إذ يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة، وعلى ذلك تعمل طرائق التدريب المختلفة على الارتقاء بمستوى تلك القدرات

(١) نبيل طه؛ محاضرات الدورة التدريبية الدولية. الاردن: الاتحاد الاردني لكرة اليد، ٢٠١٢، ص ٢٢.

(٢) نبيل طه؛ المصدر نفسه، (٢٠١٢)، ص ٢٣.

من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب، فضلاً عن اختيار الأفراد الذين يمتلكون قدرات مناسبة لنوع الفعالية أو الرياضة الممارسة.

وان القدرات البدنية بمفهومها العام هي "قدرة الفرد على أداء عمل معين بحيث يكون مهياً ومؤهلاً بدنياً لأداء ذلك العمل ومفهومها الرياضي هي أن الجسم الرياضي معد ومؤهل لأداء الواجب الحركي لفعالته الرياضية التي يختص بها بشكل فعال وبحسب متطلبات تلك الفعالية"^(١)، فضلاً عن أن التركيز على قدرة دون أخرى أو مجموعة قدرات معينة يعتمد على متطلبات اللعبة أو الفعالية ولكن لا بد من توافر القدرات البدنية جميعها لدى الفرد، وهناك قدرات بدنية خاصة لكل لعبة أو فعالية تهدف إلى إبراز مكونات بدنية معينة وتفضيلها على مكونات أخرى في ضوء ما يتطلبه نوع النشاط الممارس وعرف (عكلة الحوري) القدرات البدنية الخاصة "بكونها مقدار ما يتمتع به الفرد من صفات بدنية خاصة تمكنه من مجابهة متطلبات حركية ومهارية خاصة بصورة أفضل"^(٢).

إنَّ القدرات البدنية على مختلف مكوناتها ضرورية في لعبة كرة اليد وذلك بسبب المواقف المختلفة للعبة من حيث الأداء السريع والتغير في اتجاهات اللعب من الهجوم إلى الدفاع، إذ يحتاج اللاعب إلى مستوى عالٍ من القدرات البدنية لأنها تعد العامل الحاسم والعنصر الأساسي والمهم للوصول إلى النتائج العالية"^(٣)، وإنَّ التطور في لعبة كرة اليد حتم على اللاعب امتلاك قدرات بدنية عالية ليواكب متطلبات اللعبة، "وان لاعب كرة اليد يحتاج إلى قدرات بدنية تؤهله للقيام بواجباته المهارية والخطية في أثناء المباريات، وما يتطلبه الأداء الفني للعبة كقوة القفز للدفاع ضد التصويبات فضلاً عن تكرار عمليتي الهجوم والدفاع الأمر الذي يتطلب تحملاً للأداء"^(٤)، كما ان "كرة اليد المعاصرة تتطلب مستوى عالياً من اللياقة البدنية العامة والخاصة، ويعود ذلك إلى الطول الفعلي للمباراة وما تتضمنها من هجمات، ودفاعات متتالية التي يؤديها لاعب كرة اليد بكثافة عالية في أثناء اللعب"^(٤).

(١) ليث ابراهيم جاسم؛ التدريب الرياضي اساسيات منهجية. جامعة ديالى: المطبعة المركزية، ٢٠١٠، ص ٤٥.

(٢) عكلة سليمان الحوري؛ الدليل الى التغذية والوزن واللياقة. بغداد: مطبعة البرهان، ٢٠٠٦، ص ٦٨.

(٣) جميل قاسم محمد واحمد خميس راضي؛ موسوعة كرة اليد العالمية، ط ١. ص ٥١-٥٢.

(٤) جميل قاسم محمد واحمد خميس راضي؛ نفس المصدر. (٢٠١١)، ص ٥٢.

(٤) Xiaoyan Yu., Study of mechanical Model of sports Ball's flight trajectory and its application research journal of applied sciences (IVSL), Engineering end Technology, 2013, p.6-7.

إنَّ جميع القدرات البدنية يحتاج إليها لاعب كرة اليد بصورة عامة ولكن هناك قدرات بدنية يحتاجها بصورة خاصة، وان لعبة كرة اليد وما تطلبه من قدرات هي التي تحدد ماهية هذه القدرات، إذ اطلع الباحث على الكتب ذات الصلة بلعبة كرة اليد والى الدراسات السابقة والأخذ برأي الخبراء المختصين في تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد، تم التوصل إلى أهمها والتي نستعرضها في المحاور الآتية.

١-٣-١-٢ السرعة الانتقالية:

ويقصد بها محاولة الانتقال او التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، ويعني ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة بأقصر زمن ممكن، وغالباً ما يستعمل اصطلاح سرعة الانتقال sprint كما سبق القول في كل انواع الانشطة التي تشتمل على الحركات المتكررة^(١)، ويفهم من السرعة الانتقالية بانها " التسارع الاقصى اثناء انجاز السرعة الحركية، اي الجهد المتبادل للوصول الى اعلى قيم للسرعة وفق نطاق (التكيف مع التغير) مسار السرعة"^(٢).

ويعرف (ليث إبراهيم) السرعة الانتقالية "بأنها إمكانية الانتقال من مكان إلى آخر بأسرع وقت ممكن، ويشمل هذا انتقال بكتلة الجسم في أي اتجاه من الاتجاهات الأربعة فمثلا الركض إلى الأمام، أو أداء حركه الدفاع الجانبي في كرة اليد"^(٣)، ولهذا تُعدّ السرعة الانتقالية ضرورية جدا في لعبة كرة اليد في جميع مراكز اللعب، إذ تمنح اللاعب الانتقال والتحرك في أنحاء الملعب وتأدية مهاراته في سرعة عالية

٢-٣-١-٢ القوة المميزة بالسرعة:

عرف القوة المميزة بالسرعة الكثير من المؤلفين والباحثين والمختصين، إذ عرفها (قاسم حسن حسين) بأنها "قابلية العضلات للتسلط على مقاومة بسرعة انقباض عالية"^(٤)، ويعرفها (محمّد الابحر ومحمد سعد) بأنها عبارة عن "مقدرة الجهاز العصبي والجهاز العضلي على التغلب على مقاومات بسرعة انقباض عالية"^(٥).

(١) عادل عبد البصير علي؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩ ص١٠٨.

(٢) قاسم حسن حسين؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط١، عمان: دار الفكر للنشر، ١٩٩٨، ص٣٠.

(٣) ليث ابراهيم جاسم؛ المصدر السابق. (٢٠١٠)، ص٦٩.

(٤) قاسم حسن حسين؛ المصدر السابق. (١٩٩٨)، ص١١١.

(٥) محمد عاطف الابحر ومحمد سعد عبدالله؛ اللياقة البدنية عناصرها- تنميتها- قياسها. السعودية: دار الاصلاح للطباعة والنشر، ١٩٨٤، ص١١٨.

وتعد القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الأكثر وضوحاً لدى لاعبي كرة اليد لما تتطلبه هذه اللعبة من تحركات دفاعية وهجومية سريعة على أن تكون مصحوبة بتردد عالٍ وسريع مع استجابة حركية في التقاط الكرة والجري بها وعلى طول زمن المباراة، فضلاً عن أن لاعبي كرة اليد يحتاجون إلى إعداد بدني عالٍ يكون التركيز فيه على السرعة والقوة؛ لأنه لا يمكن الوصول إلى القوة المميزة بالسرعة ما لم يكن هناك بناء عضلي عالٍ مع سرعة انتقالية كبيرة مصحوبة بالإتقان الجيد للمهارة، وهذا ما أكدته (الوليلي، ١٩٨٩) بأن "لاعب كرة اليد يحتاج إلى مختلف أنواع القوة ومنها القوة السريعة حتى يتمكن من مسايرة المباراة والتي لا يكون الأداء فيها على وتيرة واحدة خاصة بالنسبة لعنصر القوة حيث إننا نحتاج إليها كثيراً خلال المباراة"^(١).

وعلى هذا الأساس "يجب على لاعب كرة اليد ان يتدرب على هذه الصفة البدنية المهمة لاحتياجه اليها في اداء اللعب في كرة اليد حيث إن ايقاع اللعب بالأساس تغطي عليه صفتا القوة والسرعة ممزوجتين معاً فلاعب كرة اليد يحتاج هذه الصفة متلازمة مع أدائه لمهارات اللعبة الخاصة"^(٢). وعليه فقد تم تعريفها اجرائياً بأنها ((أداء سلسلة من الحركات المتكررة بسرعة عالية ضد مقاومات مختلفة ولعدة مرات)).

٢-٣-١-٣ تحمل السرعة :

عرف تحمل السرعة" بأنه حدوث أقصى تردد للحركة مع إمكانية المحافظة على هذا التردد العالي لأكبر زمن ممكن"^(٣)، ويعرف تحمل السرعة أيضاً بأنه "قدرة الجسم على تحمل الجهد الناتج عن الانقباضات العضلية السريعة ولمدة زمنية طويلة وتنفيذ عدد كبير من الإعادات بسرعة تنفيذ قصوى"^(٤)، ويعرف (ياسر دبور) تحمل السرعة بأنه "كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات الأداء الخاص في أثناء المنافسة دون هبوط في إنتاجية وفعالية أدائه على طول مدة المنافسة"^(٥).

(١) محمد توفيق الوليلي؛ كرة اليد تعلم- تدريب- تكتيك. الكويت: مطابع السلام، ١٩٨٩، ص ٤٥١.

(٢) نزار ناظم الخشالي؛ تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها بالتصويب ودافعية الانجاز للاعبي كرة اليد الشباب. (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، ٢٠١٢) ص ٣٤.

(٣) بسطويسي احمد؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص ١٥١.

(٤) معتصم غوتوف؛ دليل المدرب في علم التدريب. القاهرة : الاتحاد الدولي لالعاب القوى للهواة، ١٩٩٥، ص ٨٧.

(٥) ياسر دبور؛ كرة اليد الحديثة. الاسكندرية: منشأة المعارف، ١٩٩٧، ص ٢٤٤.

ويعد تحمل السرعة من القدرات البدنية المهمة للاعب كرة اليد إذ تؤدي دورا كبيرا في حسم المباريات نظرا لما تتطلبه نواحي اللعب من قدرة فائقة على تكرار الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة خلال زمن المباراة لأداء العديد من التحركات المتداخلة الدفاعية والهجومية، إذ يعرف تحمل السرعة بأنه " المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة وغير المتماثلة وتكرارها بكفاية وفاعلية لفترات طويلة بسرعة عالية دون هبوط في مستوى كفاءة الأداء"^(١).

وإن طبيعة الاداء في لعبة كرة اليد تعتمد على نظامي الطاقة الهوائي واللاهوائي، إذ إن اساس الاداء يعتمد على الطاقة اللاهوائية لأداء الحركات بأقصى سرعة، اما الطاقة الهوائية فالاعتماد عليها خلال فترة الاداء لمقاومة التعب وسرعة الاستشفاء في الفترات التي ينخفض فيها معدل اللعب او خلال عمليات التبديل المستمر خلال المباراة والتي يسمح بها القانون، مما يجعل من تحمل السرعة او التحمل اللاهوائي صفة ملازمة لمتطلبات الاداء في كرة اليد، إذ تنمي قدرة تحمل السرعة كغيرها من القدرات البدنية حسب شروط ووسائل التدريب الرياضي وبما يخدم الصفة ذاتها لدى اللاعبين^(٢)، ويقول (محمد حسن علاوي) "إن تنمية تحمل السرعة تتم بواسطة طريقة التدريب الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة"^(٣).
ويجب أن يكون تدريبها بشكل منتظم وبشدة مماثلة لشدة المنافسة أو تفوقها وتتطلب^(٤):-

- ١- أن يكون حجم التدريب منخفضا على أن لا تتجاوز فترات العمل ٤٥ ثا كل مرة.
- ٢- أن تكون شدة التدريب عالية.
- ٣- أن تكون عدد مرات تكرار التمرين المعين قليلة.
- ٤- أن تكون مدة الراحة طويلة نسبيا إذا كانت شدة الجهد المبذول عالية.

(١) مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقياس. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٨، ص١٠٧.

(٢) ليث ابراهيم جاسم؛ تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة اليد. (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، ٢٠٠٢)، ص٧.

(٣) محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط١. مصر: دار المعارف، ١٩٩٠، ص٢٤٤.

(٤) ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي. بغداد: مكتبة نون للتحضير الطباعي، ١٩٩٧، ص٤٣٣.

٢-١-٤ المهارات الهجومية بكرة اليد^(١):

تقسم المهارات الهجومية الى قسمين رئيسيين هما:-

❖ المهارات الهجومية بدون كرة: وتعني مجمل حركات اللاعب التي يؤديها في الملعب

وتتطلب منه لياقة بدنية عالية ومهارة حركية جيدة تتمثل في:-

١- البدء والتوقف.

٢- التحرك للجانب والخلف.

٣- الجري مع تغيير الاتجاه او تغيير السرعة.

٤- الوثب والطيران.

٥- السقوط.

٦- الهبوط.

٧- الخداع بالجسم.

٨- الحجز.

❖ المهارات الهجومية بالكرة: هي المهارات التي يؤديها اللاعب عندما يكون مستحوذاً

على الكرة أو في لحظة استلامه لها وتشمل:-

١- مسك الكرة.

٢- استلام الكرة.

٣- مناولة الكرة.

٤- طبطبة الكرة.

٥- الخداع.

٦- التصويب.

٢-١-٤-١ المناولة بكرة اليد:

تعدُّ المناولة من أهم المهارات الهجومية التي تتطلب من اللاعب إتقانها، إذ تعدُّ التمريرة الصحيحة المفتاح لخرق الحائط الدفاعي للفريق الخصم وكذلك تعدُّ الأساس في بناء الهجوم الصحيح، إذ تُعدُّ دقة المناولة مع الاستلام الجيد أساس الاحتفاظ بالكرة لدى الفريق

(١) ضياء الخياط ونوفل الحياي؛ المصدر السابق. (٢٠٠١)، ص ١٥-١٧.

المهاجم^(١). فضلا عن فائدة مهارة المناولة هي للترابط بين أعضاء الفريق المهاجم لحين إحداث ثغرة بين المدافعين واستغلالها للاختراق نحو الهدف والتصويب مباشرة، فالمناولة هي "نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقاً لقواعد اللعب والظروف التي يفرضها الموقف مستخدماً في ذلك أيّاً من أنواع التمريرات التي تحقق الهدف من استخدام التمرير خلال استمرار سير اللعب ودون مخالفة لقواعد اللعبة"^(٢).

إنّ الأداء الخاطئ أو غير المتقن لمهارة المناولة يؤدي إلى نتائج سلبية للفريق عند الأداء الخططي الفرقي والجماعي ما يؤدي إلى صرف طاقة بدون فائدة وإلى إضاعة الفرص لتسجيل الهدف ومن ثمّ زيادة الأخطاء للفريق التي يتطلب تحقيق الأداء المهاري والخططي في المباريات^(٣).

٢-١-٤-١-١ أنواع المناولات بكرة اليد^(٤):

هناك أنواع من المناولات تقسم على وفق المسافة التي تسير بها الكرة وهي:

النوع الأول: المناولات التي تستخدم في المسافات القصيرة، وتشمل:

١- المناولة المرتدة.

٢- مناولة الدفع للجانب.

٣- مناولة التسليم.

النوع الثاني: المناولات التي تستخدم في المسافات المتوسطة، وتشمل:

١- المناولة من فوق مستوى الكتف.

٢- المناولة من مستوى الكتف (للجانب).

النوع الثالث: المناولات التي تستخدم في المسافات الطويلة، وتشمل:

١- المناولة من فوق مستوى الرأس.

النوع الرابع: المناولات التي تستخدم من اللاعبين ذوي المستوى المتقدم:

١- المناولة الى الخلف بترك الكرة.

٢- المناولة من خلف الرأس.

٣- المناولة من خلف الظهر.

(١) ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم؛ كرة اليد. جامعة الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨، ص ٢٣.

(٢) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ القياس في كرة اليد. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٠، ص ١٦٧.

(٣) كمال عارف طاهر وسعد محسن؛ كرة اليد. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩، ص ٨٨.

(٤) ضياء الخياط ونوفل الحياي؛ المصدر السابق. (٢٠٠١)، ص ٢٩-٣٣.

٤- المناولة من القفز .

٥- المناولة باليد اليسرى واليمنى .

❖ المناولة من فوق مستوى الكتف :

المناولة هي إحدى المهارات الأساسية وأكثرها استخداماً بلعبة كرة اليد فبواسطتها يتم مناولة الكرة من لاعب إلى آخر وصولاً إلى الهدف وتعرف بأنها " مهارة تفيد بالربط بين اللاعب وزملائه المهاجمين بواسطة الكرة "(١)، وبواسطة المناولة يمكن " الوصول إلى هدف الخصم مرات عديدة وتسجيل الأهداف عكس الفريق الذي لا يجيد أفراده المناولة فان فرص وصولهم إلى هدف الفريق المنافس تكون قليلة وهذا بالتأكيد له تأثير غير إيجابي على عدد الأهداف المسجلة، من خلال حسن المناولة بين اللاعبين إذ يمكن إحداث الكثير من التغيرات بين صفوف المدافعين والتي يمكن من خلالها تسجيل الكثير من الأهداف"(٢).

وتعد المناولة من فوق مستوى الكتف من أكثر أنواع التمريرات استعمالاً في لعبة كرة اليد، وتؤدي هذه المناولة برفع الكرة فوق مستوى الكتف مباشرة بواسطة الذراع الرامية ومساعدة الذراع الأخرى، وتشكل الذراع الرامية زاوية قائمة من مفصل المرفق. ثم تدفع الكرة إلى الأمام مع دوران الكتف وامتداد الذراع أماماً في حركة متابعة خلف الكرة، أما وضع الساقين فيكونان للإمام والخلف إذ تكون الساق الأمامية معاكسة للذراع الرامية في أثناء الرمي(٣).

٢-٤-١-٢ الخداع بكرة اليد:

الخداع بكرة اليد هو "تشبث لانتباه الخصم عن طريق انواع الهجوم المختلفة واستخدام كافة التكتيكات الخاصة بأحدث الخطط، كما أن فتح ثغرة في صفوف المدافعين اياً كان نوعها ليتم من خلالها الهجوم عن طريق حركة او اكثر من حركة اللاعب تكون بغرض انجاح عملية التصويب"(٤).

(١) محمد توفيق الوليلي؛ المصدر السابق. (١٩٨٩)، ص ٣٧.

(٢) احمد عربي عوده؛ كرة اليد وعناصرها الاساسية. مالطا: شركة الجا، ١٩٩٨، ص ٣٧.

(٣) ضياء الخياط ونوفل الحياي؛ المصدر السابق. (٢٠٠١)، ص ٣٢.

(٤) محمد توفيق الوليلي؛ المصدر السابق. (١٩٨٩)، ص ١٥١.

ويقول كورت ما نيل عن حركة الخداع بأنها " توقع القيام بحركة مهدنا لها ولكننا لا نؤديها في الحقيقة، ولو كتب النجاح لحركة الخداع هذه فإن إمكانية الدفاع عند المنافس أو الاستجابة للحركة التالية الأساسية، التي لم يكشف عنها، تأتي متأخرة"^(١).

ويقسم الخداع الى قسمين هما^(٢):-

❖ الخداع بدون استخدام الكرة ومن اشكاله:

١-تغير سرعة الجري من متوسط الى سريع او بالعكس.

٢-الجري سريعاً ثم التوقف فجأة.

٣-تغير اتجاه اللاعب من اتجاه الى اتجاه اخر.

❖ الخداع باستخدام الكرة ويقسم الى:

١-خداع بسيط.

٢-خداع مركب.

ويقول (عبد الوهاب غازي ٢٠٠٨) " إن اتجاه الخداع يعتمد على الأداء الجيد لمجموعة من العناصر"^(٣)، وهي كالاتي:-

١- الاعداد: يجب أن يختار المكان المناسب والوقت المناسب للمراوغة مع الأخذ بعين الاعتبار مهارة كل مهاجم والمدافع.

٢- التنفيذ: يوجد اختلاف قليل من الناحية الإيقاعية بين الحركة الزائفة واستغلالها أو استثمارها بما يفيد اللاعب.

٣- النتيجة: نهاية المراوغة يجب أن تتفذ بحيث يمكن أن ينفذ الأداء الفني اللاحق بسهولة.

والصفة العامة للخداع هي كونها ترتبط بتغيير الاتجاه، وبذلك يختلف الجسم والأطراف سواء كانت الكرة بحوزة اللاعب أو بدون كرة ومن خلال تطوير المهارات يمكن أن ينفذ اللاعب العديد من أساليب الخداع المختلف.

ويعد الخداع من المهارات المهمة في لعبة كرة اليد لأنه إذا أحسن اللاعب الخداع بصورته الصحيحة يكون أقرب الوسائل إلى إحراز هدف ويعد أيضاً من الوسائل المهمة

(١) كورت ما نيل؛ علم الحركة. (ترجمة عبد علي نصيف)، بغداد: مطبعة الحكومة، ١٩٧٠، ص ٩٦.

(٢) ضياء الخياط ونوفل الحياي، المصدر السابق. (٢٠٠١)، ص ٥١-٥٢.

(٣) عبد الوهاب غازي حمودي؛ كرة اليد مالها وما عليها المبادئ التعليمية والتدريبية، ط١. بغداد: مطبعة العمران، ٢٠٠٨، ص ٨٥.

للتخلص من المدافع ولذلك لابد من امتلاك اللاعب القدرات البدنية والمهارات الحركية التي يعتمد عليها الخداع بصورة أساسية، فطبيعة الأداء المهاري للخداع تتلخص في أنه خداع اللاعب بحركة إلى الجهة المعاكسة لحركة المدافع أما بنقل حركي لكل الجسم أو جزء منه إلى منطقة لكي يفقد اللاعب اتزانه وبعد ذلك بحركة سريعة يغير اتجاهه نحو المرمى أو ينقل الكرة إلى الزميل لتحقيق التفوق العددي.

وأخيراً يرى الباحث الخداع هو عملية عقلية إما مخطط لها مسبقاً أو تكون آنية الغرض منها إيهام المدافع أو الخصم بحركات أو تحركات يقوم بها لغرض تشتيت انتباه الخصم وتركيزه، والمقصود بهذه الحركات والتحركات تنفيذ حركات أو تحركات أخرى هي المطلوب تنفيذها أو القيام بها.

٢-٤-١-٢ التصويب بكرة اليد:

يعد التصويب النتيجة النهائية للهجوم ومن خلاله يتم تسجيل هدف، إذ إنّ نظام الهجوم هو خلق وضع مناسب يتمكن من خلالها أحد أعضاء الفريق من تنفيذ هدف مباشر مع فرصة جيدة للتسجيل^(١).

وتختلف طبيعة أداء التصويب تبعاً لكل مركز من مراكز اللعب، إلا أنه يجب أن يكون فعالاً لنجاح الهدف منه، ولكي يكون التصويب ذا فاعلية ويحقق أهدافه يجب أن يكون بأعلى مستوى من التركيز والسرعة لمباغطة المنافس واستغلال الثغرات الدفاعية لضمان نجاح التصويب، فضلاً عن تعدد الأنواع وتحت مختلف الظروف ليحقق أهدافه وهو تسجيل أكبر عدد ممكن من الإصابات ومن ثمّ الفوز في المباراة^(٢).

وتؤثر في عملية التصويب عوامل عدة منها^(٣):-

١- زاوية التصويب: كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كلما كانت نسبة نجاحه أكثر.

٢- المسافة: كلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب.

(١) عبد الوهاب غازي حمودي؛ المصدر السابق، (٢٠٠٨)، ص ١٠٢.

(٢) نزار ناظم الخشالي؛ المصدر السابق، (٢٠١٢)، ص ٤٢.

(٣) ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايلى؛ المصدر السابق، (٢٠٠١)، ص ٤٠.

- ٣- التوجيه: كلما كانت الكرة موجهة الى الزوايا او المناطق الحرجة بالنسبة لحارس المرمى كلما صعب عليه صدها، ويسهم رسغ اليد كثيراً في توجيه الكرة.
- ٤- السرعة: كلما كان الإعداد سريعاً كلما كان التصويب اكثر احتمالاً للنجاح.

٢-١-٤-٣-١ انواع التصويب بكرة اليد:

التصويب من الثبات^(١).

التصويبة السوطية وتقسّم الى^(٢):

- ١- من فوق الرأس وتتم بطريقتين:
 - أ- بخطوة من الارتكاز. ب- مع أخذ ثلاث خطوات.
 - ٢- من مستوى الرأس.
 - ٣- من مستوى الحوض والركبة .

التصويب من القفز وهو على نوعين^(٣):

- ١- التصويب من القفز الى الاعلى.
- ٢- التصويب من القفز الى الامام.

التصويب من السقوط ويقسم الى^(٤):

- ١- التصويب من السقوط الامامي.
- ٢- التصويب من السقوط الجانبي (يمين - يسار).

❖ التصويب من مستوى الرأس:

تعد كرة اليد من الألعاب السريعة جدا سواء في مناولة الكرة أو تصويبها ولما كان عدد الأهداف هو الحد الفاصل في حسم المباراة، وجب على الفرق إعطاء مهارة التصويب أهمية

(١) سكنة عبد الرزاق؛ بعض المتغيرات البايو ميكانيكية وعلاقتها بالادراك الحس- حركي للذراعين والرجلين لمهارة التصويب بالقفز عالياً للالعاب نادي الفتاة الرياضي في كرة اليد. (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، ٢٠٠٨)، ص ٢٩.

(٢) سكنة عبد الرزاق؛ نفس المصدر. (٢٠٠٨)، ص ٢٩.

(٣) احمد عريبي عودة؛ المصدر السابق. (١٩٩٨)، ص ٤٤.

(٤) ضياء الخياط ونوفل الحياي؛ المصدر السابق. (٢٠٠١)، ص ٤٥.

خاصة تتفرد بها عن بقية المهارات الأساسية الأخرى، فالتصويب أهمية قصوى في نجاح المهارات الهجومية الفردية منها والجماعية وعلى نتيجة المباراة.

ويذكر (منير جرجيس)^(١) أن التصويب على المرمى هو التتويج النهائي لتكوينات اللعب جميعها، فضلاً عن أن هذه المهارات يعشقها كل من اللاعب والمشاهد وتجذبها أكثر من المهارات الأخرى^(٢)، لذا وجب التدريب عليها وإتقانها ليتسنى للفريق ضمان إنهاء الهجمات بشكل ناجح، فإذا ما فشل الفريق في إحراز هدف فإن جهود الفريق جميعها التي أوصلت اللاعب إلى وضع التصويب تذهب سدى، فضلاً عن فقدان الفريق فرصة إحراز هدف وتحوله من الهجوم إلى الدفاع.

وهذا النوع من التصويب مشابه إلى حد كبير لعملية المناولة من فوق مستوى الكتف من ناحية الأداء الحركي، إلا أن الكرة في التصويب تدفع باتجاه الهدف بقوة وسرعة ودقة أكبر من المناولة، ويؤدي هذا النوع من التصويب في حالة الهجوم الخاطف وعدم وجود مدافعين ويمكن بوجود مدافعين وكذلك في حالة وجود ثغرة واسعة بين المدافعين يستغلها المهاجم بالتصويب من فوق مستوى الكتف^(٣).

٢-٢ الدراسات السابقة:

١-٢-٢ دراسة صادق عباس علي (٢٠٠٦)^(٣).

بعنوان "تأثير منهج تدريبي باستخدام التمرينات المساعدة التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخطئية الفردية بكرة اليد"
• هدفت الدراسة إلى:

١- وضع مجموعة من التمرينات المساعدة التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخطئية الفردية بكرة اليد.

(١) منير جرجيس؛ كرة اليد للجميع، ط٢. القاهرة: جامعة حلوان، ١٩٨٥، ص ٨٠.

(٢) احمد عريبي عودة؛ المصدر السابق. (١٩٩٨)، ص ٤٢.

(٣) صادق عباس علي: تأثير منهج تدريبي باستخدام التمرينات المساعدة التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخطئية الفردية بكرة اليد. (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ٢٠٠٦).

٢- التعرف على تأثير التمرينات المساعدة التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية لكرة اليد.

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة.

- أما العينة فقد تمثلت بلاعبي كرة اليد في محافظة البصرة بأعمار (١٧-١٩) سنة.
- وخرج الباحث بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات، حيث كانت أهم الاستنتاجات:

١- وجود فروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية لكرة اليد.

أما التوصيات فكان أهمها:

1- استخدام التمرينات التي استخدمها الباحث في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية لكرة اليد.

٢-٢-٢ دراسة سهام حمود صابط (٢٠٠٩)^(١).

بعنوان (تأثير التمرينات التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية في سلاح الشيش)

هدفت الرسالة إلى:

- ١ - التعرف على تأثير التمارين التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية لدى اللاعبين الشباب بالسلاح الشيش.
- استخدم الباحث المنهج (التجريبي) ذات (المجموعتين) المتكافئتين التجريبية والضابطة.
- وكانت عينة البحث من لاعبي منتخب شباب البصرة بالمبارزة والبالغ عددهم (١٦) لاعب وقسمت العينة مناصفة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وعددهم (٨) لاعبين.
- وكانت اهم الاستنتاجات : ان التمارين التنافسية لها تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية لدى اللاعبين الشباب في سلاح الشيش.

(١) سهام حمود صابط ؛ تأثير التمرينات التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية في سلاح الشيش. (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٩)

- وكانت اهم التوصيات : استعمال التمرينات التنافسية مع فئات عمرية مختلفة وفي العاب رياضية اخرى .

٢-٢-٣ دراسة مصطفى جواد (٢٠١٣)^(٢).

بعنوان (أثر تمرينات تنافسية بكرات مختلفة {المحيطات والأوزان} في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد)

هدفت الرسالة إلى:

التعرف على اثر التمرينات التنافسية بكرات مختلفة (المحيطات والأوزان) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطلاب المرحلة المتوسطة.
عينة البحث:

أما عينة البحث فقد كانت من طلاب متوسطة طارق بن زياد للبنين / الصف الثاني متوسط، والبالغ وعددهم (١٢٠) طالباً، واختيرت العينة بالطريقة العمدية.
المنهج المتبع:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعات الاربع، قسموا إلى ثلاث مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة.
أما أهم الاستنتاجات:

١- إن التمرينات المستخدمة في البحث قد زادت فاعلية مشاركة المتعلم نحو التعلم من خلال زيادة المنافسة لأنها مثلت عنصراً تعزيزياً للأداء .
وكانت اهم التوصيات:

1- استعمال التمرينات التنافسية لتعلم مهارات مختلفة في العاب رياضية مختلفة

٢-٢-٤ جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة :

فيما يأتي استعراض لأوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

١- تم من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التعرف على أهمية الدراسات السابقة والمشاكلات التي عالجتها تلك الدراسات والتي مثلت جانباً معرفياً مهماً للباحث.

(٢) مصطفى جواد حسين ؛ أثر تمرينات تنافسية بكرات مختلفة {المحيطات والأوزان} في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد . (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠١٣).

- ٢- من خلال اطلاع الباحث على أدبيات الفصول في الرسائل تم التعرف على العلوم النظرية والنظريات التي قامت تلك بدراستها وبالأخص ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة مما شكل إضافة معرفية مهمة للباحث.
- ٣- أفاد الباحث من اطلاعه على المنهج المستخدم والعينات المختلفة التي تناولتها الدراسات وطريقة اختيارها والمجتمعات التي أخذت منها والتصاميم البحثية المناسبة.
- ٤- وكذلك تم تعرّف إجراءات البحوث والأدوات البحثية والوسائل المساعدة وكذلك الاختبارات المستخدمة في تلك الدراسات وطريقة إجراء التجارب الاستطلاعية وفوائد تلك التجارب.
- ٥- وكذلك تم تعرّف الوسائل الإحصائية التي استخدمتها تلك الدراسات والتي تتناسب مع حجم العينات وعددها.
- ٦- تعرف الباحث من خلال الدراسات السابقة على طرائق تنظيم البيانات والرسوم البيانية وعرضها.
- ٧- وأخيراً أفاد الباحث من الاستنتاجات والتوصيات المتوافرة في الدراسات السابقة والتي تُعدّ خلاصة العمل.

٥-٢-٢ مناقشة الدراسات السابقة:

جدول (١)

يبين أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية

الدراسة	العينة	المنهج	عدد الوحدات	المتغير المستقل والتابع	أهم الاستنتاجات
صادق عباس علي	لاعب كرة اليد في محافظة البصرة بأعمار (١٧ - ١٩) سنة	التجريبي	٢٠	المتغير المستقل : منهج تدريبي باستخدام التمرينات المساعدة التنافسية أما المتغير التابع : بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخطئية الفردية بكرة اليد	وجود فروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخطئية الفردية بكرة اليد
سهام حمود صابط	لاعبو المبارزة في محافظة البصرة بأعمار (١٦) سنة	التجريبي	٢٠	المتغير المستقل: التمرينات التنافسية المتغير التابع: بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية في سلاح الشيش	التمارين التنافسية لها تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية لدى اللاعبين الشباب في سلاح الشيش
مصطفى جواد حسين	طلاب الثاني المتوسط في مدرسة طارق بن زياد في محافظة ديالى (بعقوبة) وعددهم (١٢٠)	التجريبي	١٧	المتغير المستقل: تمرينات تنافسية بكرات مختلفة {المحيطات والأوزان} المتغير التابع : بعض المهارات الأساسية بكرة اليد	إن التمرينات التنافسية ساعدت في زيادة المتعة والتسلية مما شجع الطلاب نحو التعلم .
سردار حكيم محمد أمين	لاعبو نادي ديالى للشباب بعمر (١٧-١٩) سنة وعددهم (٢٠) لاعباً	التجريبي	٢٤	المتغير المستقل: التمرينات التنافسية بالنقص العددي المتغير التابع: بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة اليد	ساهمت التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة اليد .

الباب الثالث

منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3

منهج البحث.	١-٣
مجتمع البحث وعينته.	٢-٣
تجانس العينة.	١-٢-٣
تحديد متغيرات البحث.	٣-٣
الوسائل والأجهزة والادوات المستخدمة.	٤-٣
وسائل جمع البيانات.	١-٤-٣
الأجهزة والادوات المستخدمة.	٢-٤-٣
إجراءات البحث الميدانية.	٥-٣
تحديد القدرات البدنية.	١-٥-٣
تحديد الاختبارات البدنية.	٢-٥-٣
تحديد المهارات الهجومية.	٣-٥-٣
تحديد الاختبارات المهارية.	٤-٥-٣
التجربة الاستطلاعية.	٦-٣
الأسس العلمية للاختبارات.	٧-٣
صدق الاختبارات.	١-٧-٣
ثبات الاختبارات.	٢-٧-٣
موضوعية الاختبارات.	٣-٧-٣
الاختبارات القبليّة.	٨-٣
تطبيق التمرينات التنافسية بالنقص العددي.	٩-٣
الاختبارات البعدية.	١٠-٣
الوسائل الاحصائية.	١١-٣

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة المطروحة هي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم، لذا أستخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يعد بأنه " تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة ، ومن ثم ملاحظة التغييرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وكذلك تفسيرها"^(١)، وهو ما يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث إذ إن التجريب يعد من أكثر الوسائل كفاءة للوصول إلى معرفة موثوق بها، ولكون هذا المنهج يتصف بدقة نتائجه مقارنة مع النتائج الأخرى، استخدم الباحث تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي أي قياس مجموعة واحدة قبل التجربة وبعدها "ويعتبر الفرق بين النتيجةين لقياس المتغير دليلاً على أثر العامل التجريبي"^(٢).

جدول (٢)

يبين التصميم التجريبي

المعالجة			المجموعات
بعدي	مستقل	قبلي	
الاختبارات المبحوثة	التمرينات التنافسية	الاختبارات المبحوثة	المجموعة التجريبية

٢ - ٢ مجتمع البحث وعينته :

(١) عامر إبراهيم قنديلجي ؛ نهجية البحث العلمي ، ط ١ : عمان ، دار اليازوري العلمية للنشر ، ٢٠١٢ ، ص ١٤٨ .

(٢) أبو طالب مُحَمَّد سعيد؛ علم مناهج البحث. بغداد: ب، م، ١٩٩٠، ص ٢١.

إن طريقة اختيار مجتمع البحث مطلب من متطلبات البحث العلمي لكونها "الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو الانموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله"^(١).

حدد الباحث مجتمع البحث من اللاعبين الشباب بكرة اليد بأعمار (١٧-١٩) سنة لفرق اندية القطر بكرة اليد لعام ٢٠١٢ - ٢٠١٣.

◀ تم تحديد عينة البحث وهم لاعبو شباب نادي ديالى بكرة اليد وبلغ عددهم (٢٠) لاعبا.
 ▶ تم اختيار (١٢) لاعبا بالقرعة من عينة البحث كمجموعة تجريبية بعد استبعاد حراس المرمى وعددهم (٣) حراس، وتحديد (٥) لاعبين كعينة استطلاعية.

◀ اذ بلغ مجتمع البحث (١٧٦) لاعباً موزعين على (١١) نادياً، أما عينة البحث فقد بلغ عددهم (١٧) لاعباً يمثلون نسبة (٩,٦٥%) من مجتمع البحث مقسمة إلى مجموعتين يمثلون عينات البحث، المجموعة الاولى الاستطلاعية وبلغ عددها (٥) لاعبين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وبلغت نسبتهم (٢٩,٤١%) من مجتمع البحث، اما المجموعة الثانية الرئيسية وعددها (١٢) لاعباً يمثلون عينة التجربة الرئيسية والتي بلغت نسبتهم (٧٠,٥٨%) من مجتمع البحث.

◀ إن اختيار شباب نادي ديالى كعينة عمدية كان للأسباب الآتية:

- ١- إن أفراد العينة يمثلون المجتمع الأصل اصدق تمثيل.
- ٢- ضمان تواجد العينة لأداء الاختبارات المستخدمة في البحث.
- ٣- ضمان تنفيذ العينة لمفردات للتمرينات التدريبية المقترحة عليهم.
- ٤- ضمان الإشراف المستمر على سير تنفيذ الاختبارات والتجربة.

١-٢-٣ تجانس العينة:

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

أجرى الباحث تجانس المجموعة كي تعزى الفروق الى عامل التجريب وكما موضح في الجدول أدناه :

جدول (٣)

يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدن ٢ة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل * الاختلاف	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	١٨،٥	٠،٥٢٢	٢،٨٢١	٠،٠٠٠
٢	الوزن	كغم	٧٩،١٦٦	٥،١٦٦	٦،٥٢٥	٠،٠٢٨
٣	العمر التدريبي	سنة	٤،٦٦	٠،٨٨٧	١٩،٠٣٤	٠،١٣٩
٤	الطول	سم	١٧٩،٩١٦	٤،١٨٥	٢،٣٢٦	٠،٦٤

* تعد العينة متجانسة كلما قلَّ معامل الاختلاف عن ٣٠% (١).

٣-٣ تحديد متغيرات البحث:

من خصائص العمل التجريبي أن يكون متعمداً بمعالجة عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطاً دقيقاً لكي يتحقق من كيفية حدوث حالة أو حادثة معينة وتحديد أسباب حدوثها، وقد حددت متغيرات البحث على وفق الآتي:

أ - المتغير التجريبي (المستقل) وهو التمرينات التنافسية بالنقص العددي.

ب - المتغير التابع (بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد).

ج - المتغيرات غير التجريبية (الدخيلة) قد تؤثر بطريقة أو بأخرى في سلامة التجربة، وعليه تم ضبط هذه المتغيرات والسيطرة عليها، ومنها وقت التمرين، إذ حدد وقت التمرين نفسه في كافة الوحدات التدريبية وهو الساعة (٢) بعد الظهر في أيام (السبت والاثنين والأربعاء) من كل أسبوع، وقد كان مكان التدريب هو (قاعة الألعاب الرياضية)، وقد حاول الباحث السيطرة على جميع المتغيرات التي من الممكن أن تؤثر في نتائج التجربة باستثناء المتغير المستقل الذي طبق على المجموعة التجريبية.

٤-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة.

(١) وديع ياسين وحسن العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب وبحوث التربية الرياضية. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص ١٦١.

٣-٤-١ وسائل جمع البيانات:

- ١- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
- ٢- المقابلات الشخصية.
- ٣- الملاحظة العلمية.
- ٤- استمارات استبانة.
- ٥- الاختبارات والقياسات.

٣-٤-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ١- ملعب كرة يد قانوني.
- ٢- ساعات توقيت نوع (RACINESELECT) صنع في سويسرا عدد (٤) .
- ٣- شريط قياس.
- ٤- أشرطة لاصقة لتحديد المسافات - اشرطة ملونة.
- ٥- صافرة نوع (فوكس) صنع في إنكلترا عدد (٢) .
- ٦- حاسبة يدوية صنع ياباني نوع (CASIO) - حاسبة لا بتوب نوع (hp) .
- ٧- كرات يد حجم (٣) وعدد ١٢، كرات طبية (١كغم) عدد (١٢).
- ٨- جدار مستوي.
- ٩- شواخص عدد(١٦).
- ١٠- احزمة ثقالة للذراعين والرجلين (نصف كغم) عدد ٨.
- ١١- كامرة تصوير فيديو عدد ٢ نوع SONY ياباني المنشأ.

٣-٥- إجراءات البحث الميدانية:

٣-٥-١ تحديد القدرات البدنية:

لغرض تحديد أهم القدرات البدنية الواجب توافرها لدى لاعبي كرة اليد، قام الباحث بعملية جمع ومسح للمراجع العلمية من أجل التعرف على هذه القدرات، إذ تم تصميم استمارة استطلاع*، تم توزيعها على عدد (١٠) من الخبراء والمختصين في مجال كرة اليد والاختبارات والتدريب الرياضي، وبعد جمع وفرز الاستمارات تم اختيار القدرات البدنية مع الاختبارات الخاصة بها التي حصلت على أعلى نسبة، وكما مبين في الجدول (٤).

جدول (٤)

يبين القدرات البدنية والنسب المئوية لآراء الخبراء

الاختبار	النسبة المئوية	عدد الإجابات	عدد الخبراء	القدرات البدنية	ت
✓	%٨٠	٨	١٠	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	١
✓	%٨٠	٨		القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٢
×	%٥٠	٥		القوة الانفجارية	٣
✓	%٨٠	٨		السرعة الانتقالية	٤
✓	%٩٠	٩		تحمل السرعة	٥
×	%٥٠	٥		سرعة الاستجابة الحركية	٦

٣-٥-٢ تحديد الاختبارات البدنية :

* انظر ملحق (٢)، ص.

بعد ان قام الباحث باعداد استماره تحتوي على مجموعه من القدرات البدنيه واختبارات خاصه لهذه القدرات وتم عرضها على الخبراء والمختصين، وعن طريق استخراج النسبة المئوية لاتفاق الخبراء تم الاتفاق على الاختبارات الآتية وكما مبين في الجدول (٥).

جدول (٥)

يبين النسبة المئوية للاختبارات التي تم الاتفاق عليها من قبل الخبراء والمختصين

النسبة المئوية	الهدف من الاختبار	الاختبارات	ت	أنواع القوة	ت
١٠%	قياس السرعة الانتقالية	اختبار ركض (٢٠) م من البدء العالي	١	السرعه الانتقاليه	١
١٠%	قياس السرعة الانتقالية	اختبار ركض (٢٠) م من الوضع الطائر	٢		
٨٠%	قياس السرعة الانتقالية	اختبار ركض (٣٠) م من البدء العالي	٣		
٨٠%	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	ثني الذراعين ومدهما من وضع الانبطاح لمدة ١٠ ثانية	١	القوه المميزه بالسرعه للذراعين	٢
٢٠%	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	رمي كرة طبية للاعلى لمدة ٣٠ ثا	٢		
٠%	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	مناولة كرة طبية زنة ٨٠٠ غرام بين زميلين لمدة ٣٠ ثا	٣		
٩٠%	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	اختبار الحجلات الثلاثة بالرجل اليمين واليسار لابعد مسافة	١	القوة المميزه بالسرعة للرجلين	٣
٠%	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ركض بالقفز لمدة ١٠ ثا	٢		
١٠%	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الحجل للامام لمدة ١٠ ثا	٣		
٩٠%	قياس تحمل السرعة	الجري المكوكي (٢٥×٨) من البدء العالي	١	تحمل السرعة	٤
٠%	قياس تحمل السرعة	الجري المكوكي (٥×٢٥)	٢		
١٠%	قياس تحمل السرعة	الجري المكوكي (٥×٢٠)	٣		

١ - اختبار الركض (٣٠م) من البدء العالي^(١).

الغرض الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات: ساعة توقيت، وصافرة، وتحديد خطين متوازيين المسافة بينهما (٣٠م) يمثل الخط

الأول خط البداية ويمثل الخط الآخر خط النهاية

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية من وضع البدء العالي، وعند سماع صافرة

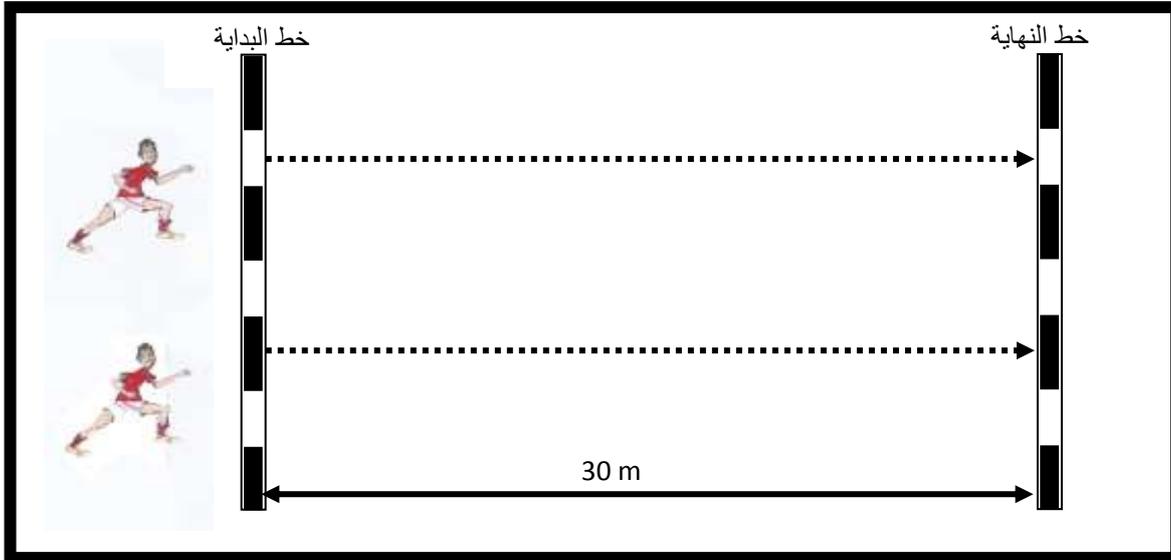
المطلق يبدأ المختبر بالتعجيل المستمر للوصول أو اجتياز خط النهاية بأعلى سرعة ممكنة،

(شكل ١).

تعليمات الاختبار: يؤدي أكثر من مختبر الاختبار معاً لضمان توافر عامل المنافسة، يعطى

المختبر محاولة واحدة فقط.

التسجيل: يتم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من خط البداية إلى خط النهاية بالثانية.



الشكل (١)

يوضح اختبار الركض (٣٠م) من البدء العالي

^(١) ضياء الخياط ونوفل الحياي؛ المصدر السابق. (٢٠٠١)، ص ٤٦٥.

٢ - اختبار ثني الذراعين ومدّها من وضع الانبطاح المائل لمدة ١٠ ثوانٍ^(١).

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

الأدوات اللازمة:

◀ ساعة توقيت.

◀ صافرة.

وصف الأداء: من وضع الانبطاح المائل ثني الذراعين ومدّها أقصى عدد ممكن خلال

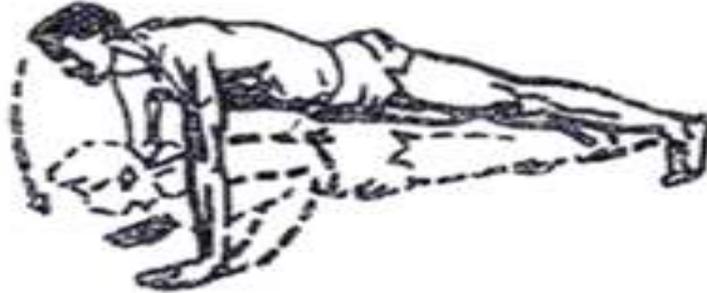
١٠ ثوانٍ، (شكل ٢).

الشروط:

أ- اخذ الجسم وضع الانبطاح المائل الصحيح.

ب- يراعي ملامسة الصدر للأرض إثناء ثني الذراعين ثم مدّها كاملاً.

حساب الدرجات: تسجل للمختبر عدد مرات أداء الثني والمد خلال ١٠ ثوانٍ.



شكل (٢)

يوضح اختبار ثني الذراعين ومدّها من وضع الانبطاح المائل لمدة ١٠ ثوانٍ

(١) قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد؛ التدريب العضلي الايزومتري في مجال الفعاليات الرياضية. بغداد: دار الحرية، ١٩٧٩، ص ٧١.

٣ - اختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليمين واليسار^(١).

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين واليسار.

الأدوات اللازمة:

◀ منطقة مستوية.

◀ شريط قياس.

◀ صافرة.

وصف الأداء: يقف المختبر على خط البداية بإحدى قدميه التي يتم أداء عملية الحجل

عليها، ويؤدي المختبر ثلاث حجلات متتالية لأبعد مسافة، (شكل ٣).

الشروط:

◀ يجب الدفع بالقدم من وضع الثبات.

◀ سرعة في الأداء.

◀ تؤخذ القياسات لأقرب سم.

◀ تعطى محاولتان لكل رجل وتؤخذ نتيجة أفضلهما.

التسجيل: تكون درجة المختبر لأقرب سم بين خط البداية والنقطة التي يصل إليها بعد

الحجلة الثالثة ولكل رجل على حدة.



شكل (٣)

يوضح اختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليمين واليسار لأبعد مسافة

(١) قاسم محمد حسن؛ اساليب تدريب القوة المميزة بالسرعة واثرها على بعض المتغيرات البيوميكانيكية اثناء مرحلة النهوض والانجاز بالقفز العالي. (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١)، ص ٧٨.

٤ - اختبار الركض المكوكي (٨×٢٥)^(١).

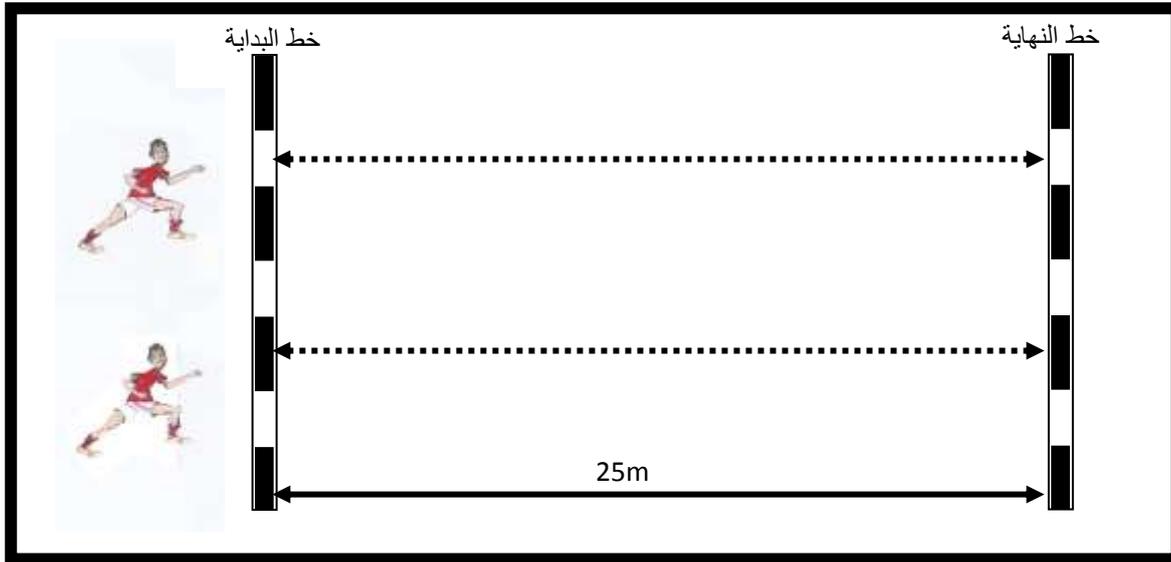
الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

الأدوات : شريط قياس متري، ساعة إيقاف، صافرة، أرض مستوية بطول ٢٥ متر.

مواصفات الأداء: ترسم نقطتان متوازيتان المسافة بينهما (٢٥) مترًا، يقف المختبر على إحدى النقطتين عند سماع إشارة البدء، يقوم بالركض بأقصى سرعة ممكنة متجهًا إلى النقطة المقابلة ليلمسها بقدمه، ثم يستدير بالسرعة نفسها إلى النقطة الأولى، ويكرر هذا الأداء (٨) مرات لتصبح المسافة المقطوعة (٨×٢٥=٢٠٠متر)، (شكل ٤).

تعليمات الاختبار: يؤدي كل اثنين من المختبرين الاختبار معاً لضمان توافر عامل المنافسة، لكل مختبر محاولة واحدة.

التسجيل: يسجل للمختبر الوقت الذي استغرقه في إنهاء المسافة بالثانية.



الشكل (٤)

يوضح اختبار الركض المكوكي (٨×٢٥)

(١) جميل قاسم محمد واحمد خميس راضي. المصدر السابق. (٢٠١١)، ص ٢٦١.

٣-٥-٣ تحديد المهارات الهجومية:

لغرض تحديد أهم المهارات الهجومية بكرة اليد الملائمة للبحث، قام الباحث بتنظيم استمارة استبانة تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين* في مجال (علم التدريب والاختبارات والقياس - كرة اليد)، لأخذ آرائهم في تحديد أهم المهارات الهجومية، وبعد تفرغ الاستمارات واستخراج النسبة المئوية تم اعتماد المهارات الهجومية التي حصلت على نسبة اتفاق ٨٠% فأكثر وللباحث حق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختيار المؤشرات^(١)، والجدول (٦) يبين ذلك.

جدول (٦)

يبين النسبة المئوية للمهارات الهجومية المختارة وبحسب آراء الخبراء

الاختيار	النسبة المئوية	عدد الخبراء	عدد الإجابات	المهارات الهجومية	ت
x	٢٠%	١٠	٢	مسك الكرة	١.
✓	١٠٠%		١٠	المناولة	٢.
x	٣٠%		٣	الاستلام	٣.
x	٤٠%		٤	الطبطة	٤.
✓	١٠٠%		١٠	التصويب	٥.
✓	٨٠%		٨	الخداع	٦.
x	٣٠%		٣	التحركات الهجومية	٧.
x	٣٠%		٣	الجري والمتابعة	٨.
x	٤٠%		٤	التحرك للهجوم الخاطف	٩.
x	٣٠%		٣	حجز المدافع	١٠.
x	٢٠%		٢	القطع	١١.

* انظر ملحق (٣)

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس. القاهرة: دار النشر للطباعة، ٢٠٠٠، ص ٣٦٦.

٤-٥-٣ تحديد الاختبارات المهارية :

بعد تحديد المهارات الهجومية عن طريق الخبراء، تم عرض مجموعة من الاختبارات لكل مهارة هجومية، وعن طريق استخراج النسبة المئوية لاتفاق الخبراء تم الاتفاق على الاختبارات الآتية وكما مبين في الجدول (٧).

جدول (٧)

يبين النسبة المئوية للاختبارات المهارية التي تم الاتفاق عليها من قبل الخبراء

النسبة المئوية	الهدف من الاختبار	الاختبارات	ت	أنواع المهارات	ت
٨٠%	قياس سرعة المناولة	المناولة والاستلام على الحائط.	١	المناولة والاستلام	١
٢٠%	قياس سرعة ودقة المناولة واستلام الكرة	مناولة واستلام مع الزميل مسافة ٣م لمدة ٣٠ ثانية	٢		
٠%	قياس دقة مناولة واستلام الكرة	مناولة واستلام بين زميلين مسافة ٩م لمدة ٣٠ ثا	٣		
٨٠%	قياس دقة التصويب	التصويب على مربعات مرسومة على الحائط	١	التصويب	٢
١٠%	قياس دقة التصويب	التصويب من الثبات مسافة ٧م	٢		
١٠%	قياس دقة وقوة التصويب	التصويب على الأهداف معلقة ٤٠×٤٠سم	٣		
٩٠%	قياس مهارة الخداع	قياس زمن أداء الخداع	١	الخداع	٣

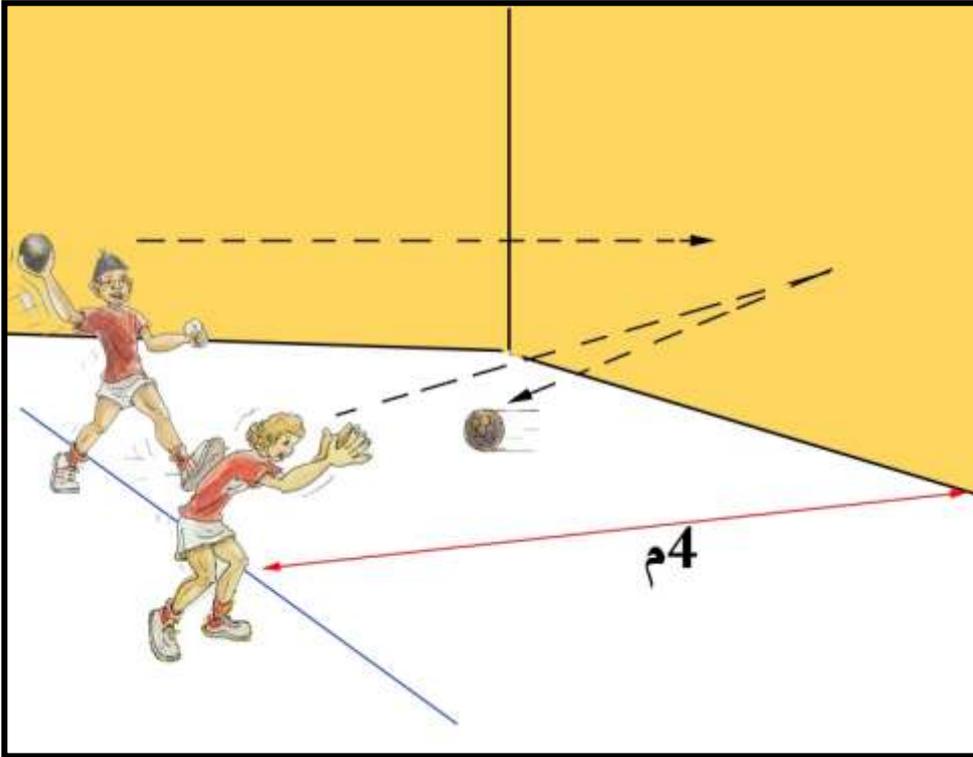
١ - اختبار التوافق وسرعة المناولة^(١).

الهدف من الاختبار: قياس التوافق وسرعة المناولة على حائط.
الأدوات المستخدمة: كرة يد، ساعة إلكترونية عدد (٢). حائط مستوي.

طريقة الأداء: يقف اللاعب على بعد (٤) متر عن الحائط وعند الإشارة يقوم بتمرير الكرة إلى الحائط واستمرار التمرير لأكثر عدد ممكن في زمن محدد قدره (٣٠) ثا كما في الشكل (٥).

التسجيل:-

تحسب عدد التمريرات في الزمن المحدد (تحسب عدد مرات استلام الكرة).



شكل (٥)

يوضح اختبار التوافق وسرعة المناولة

(١) ضياء الخياط ونوفل الحياي؛ المصدر السابق. (٢٠٠١)، ص ٤٩٢.

٢- قياس زمن أداء الخداع^(١).

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الخداع.

الأدوات: (٢) كرات يد قانونية، ملعب كرة اليد ، ساعة توقيت الكترونية، لاعب مدافع.

طريقة الأداء:-

١- يقف اللاعب المختبر ممسكاً بالكرة خلف خط البداية البالغ طوله متراً واحداً، في حين يقف المدافع أمامه على بعد (١،٢٠) متر من خط البداية وخلف الخط البالغ (٥٠) سم، كما في الشكل (٦).

٢- يقف المطلق خلف البداية ويعطي إشارة البداية (صفقة) أو (صافرة).

٣- يقف المسجل المؤقت على يمين المختبر وكما موضح في الشكل أدناه حيث ينادي على الأسماء ويسجل الوقت لكل محاولة.

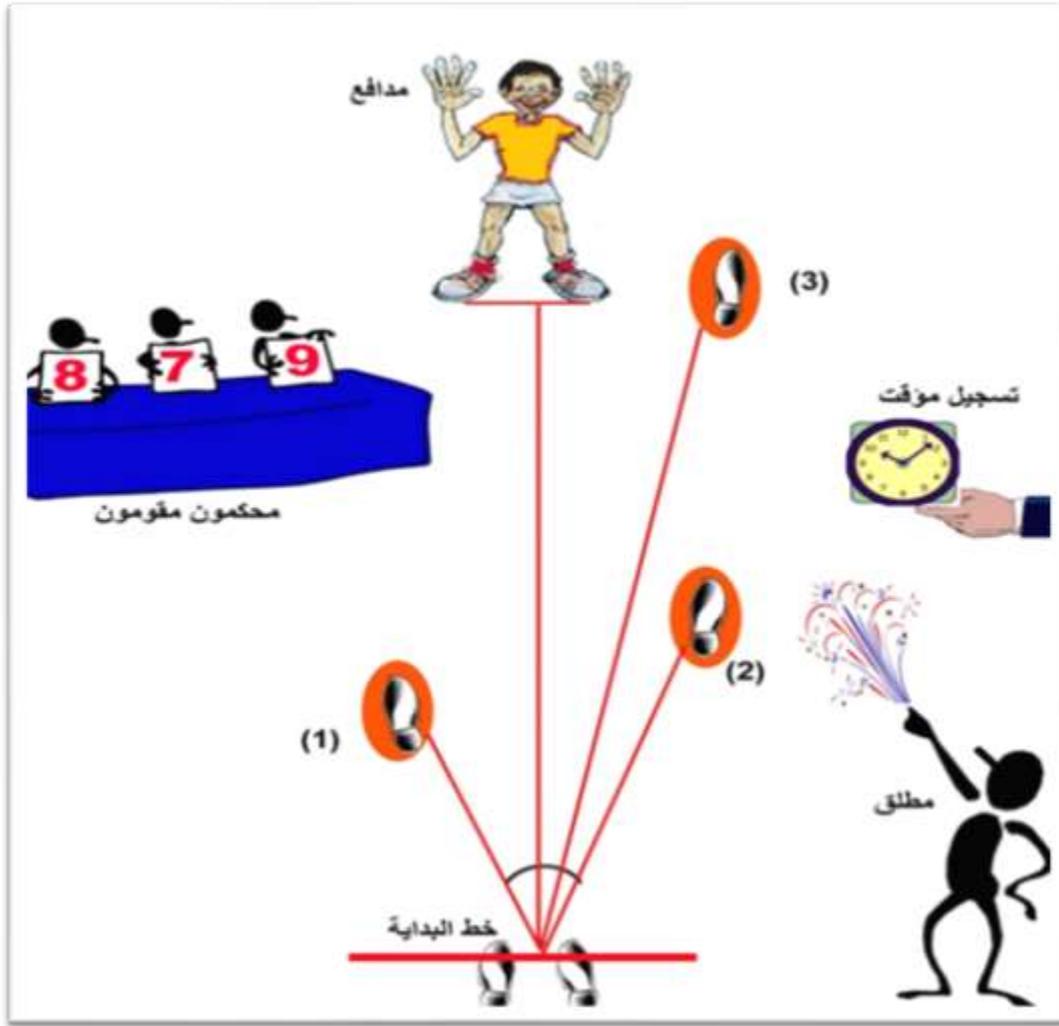
٤- يجلس المحكمون الثلاثة على يسار المختبر وتكون مهمتهم مراقبة الأداء الصحيح لحركة الخداع بحيث يمس اللاعب المختبر بقدميه الأرض داخل الدوائر الثلاث ومن حقهم الطلب من المسجل إعادة محاولة غير صحيحة.

التسجيل :-

١- بإشارة من المطلق يؤدي اللاعب المختبر الخداع البسيط بأخذ خطوة بقدمه اليسار ليمس الدائرة رقم (١) ثم خطوة بقدمه اليمين ليمس الدائرة رقم (٢) ثم الخطوة الثالثة بقدمه اليسار ليمس الدائرة رقم (٣)، قطر كل دائرة (٢٥) سم.

٢- يقاس وقت الأداء من إشارة البداية وحتى ترك قدم يسار اللاعب الدائرة الثالثة.

(١) اياد حميد رشيد، اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارتي الخداع والتصويب لكرة اليد. (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٧)، ص ٣٢.



شكل (٦)

يوضح قياس زمن أداء الخداع

٣ - اختبار مهارة التصويب^(١).

الهدف من الاختبار :- قياس دقة التصويب.

الأدوات المستخدمة :- كرة يد، مرمى كرة يد مرسوم على حائط (٢×٣) م ثم يقسم

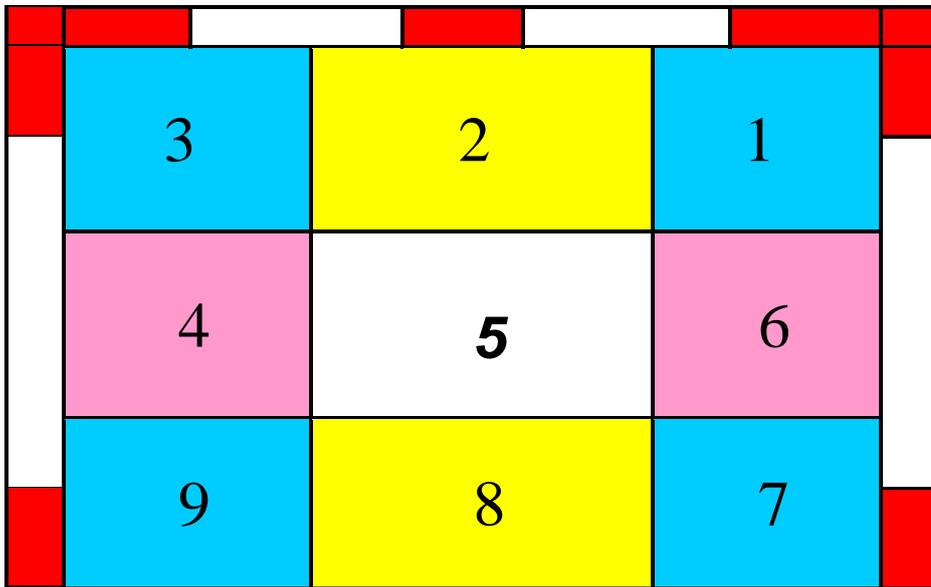
المرمى إلى تسعة مستطيلات لقياس دقة التصويب ويرسم خط على الأرض يبعد (٩) م

عن المرمى كما في الشكل (٧).

طريقة الأداء:-

(١) ضياء الخياط ونوفل الحياي؛ نفس المصدر. (٢٠٠١)، ص ٤٨٥.

- يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة ما يأتي :-
- أ- إصابة المستطيلات (1,3,7,9) والتي تمثل زوايا المرمى والتي تبلغ أبعادها (100 × 60) سم ينال أربع درجات .
- ب- إصابة المستطيلين (2,8) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ أبعادها (100×60) سم ينال ثلاث درجات .
- ج- إصابة المستطيلين (4,6) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي تبلغ أبعادها (100 × 80) سم ينال درجتين .
- د- إصابة المستطيل (5) يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والتي تبلغ أبعاده (100×80) سم ينال درجة واحدة.
- هـ- إذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال صفراً.
- و- يؤدي كل لاعب عشرة رميات ولكل لاعب محاولة واحدة فقط.



شكل (٧)

يوضح اختبار مهارة التصويب

٦-٣ التجربة الاستطلاعية:

قبل إجراء الدراسة الرئيسة من الممكن إجراء دراسة مصغرة أو دراسة استطلاعية عادة تحدث في حدود عدد من الأشخاص في محاولة لمعرفة فعالية الإجراءات في الدراسات العلمية^(١)، لذلك لابد من إجراء التجربة الاستطلاعية من أجل تلافي الصعوبات التي قد تواجه الباحث في عمله ويشير (نوري إبراهيم الشوك) إلى أنَّ التجربة الاستطلاعية تُعدُّ "تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على الصعوبات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبار لتفاديها مستقبلاً"^(٢)، لذا أجرى الباحث تجربة استطلاعية على (٥) لاعبين وبمساعدة فريق العمل المساعد*، وفي تمام الساعة الثانية بعد الظهر من يوم الثلاثاء ٨/١٠/٢٠١٣ في القاعة المغلقة لنادي ديالى الرياضي، وتهدف التجربة الاستطلاعية إلى:

- ١- مدى ملاءمة أو مناسبة ترتيب أداء الاختبارات المعنية.
 - ٢- التحقق من تفهم فريق العمل المساعد وكفائتهم في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج.
 - ٣- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء.
 - ٤- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات.
 - ٥- مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات وسلامتها.
- النتائج التي حصل عليها الباحث من التجربة الاستطلاعية:**

- ١- ملاءمة ترتيب أداء الاختبارات.
- ٢- كفاية فريق العمل المساعد في إجراء التجربة.
- ٣- إضافة بعض الأدوات الخاصة بالتمرينات.
- ٤- تلافي بعض الأخطاء التي ظهرت في أثناء تأدية بعض الاختبارات والقياسات.

(١) عادل عبد البصير؛ التحليل البايوميكانيكي لحركات جسم الانسان اسسه وتطبيقاته. الاسكندرية: المكتبة المصرية، ٢٠٠٤، ص ٢٧٦.

(٢) نوري ابراهيم الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية. بغداد، جامعة بغداد، ٢٠٠٤، ص ٩١.

* انظر ملحق (٤)

٣-٧ الأسس العلمية للاختبارات:

٣-٧-١ صدق الاختبارات:

يعرف بأنه "الدرجة التي يقيس بها الاختبار الشيء المراد قياسه"^(١)، بمعنى أنّ الاختبار الصادق "يقيس الوظيفة التي وضع لقياسها ولا يقيس آخر بدلاً منها أو زيادة عليها"^(٢).
لذا استخدم الباحث الصدق الظاهري وذلك من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من ذوي الخبرة والمختصين وانفقوا على إن هذه الاختبارات تقيس أو تحقق الصفة أو القدرة التي وضعت من أجلها.

٣-٧-٢ ثبات الاختبارات:

الاختبار الجيد "هو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج، إذ تطبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة"^(٣)، ولكي يتحقق الباحث من ثبات الاختبار قام باستخدام طريقة إعادة الاختبار، إذ تم تطبيق الاختبار يوم الثلاثاء ٢٠١٣/١٠/٨ وإعادته بعد مدة سبعة أيام في يوم الثلاثاء ٢٠١٣/١٠/١٥ وعلى العينة نفسها لمعرفة ثبات الاختبار، وعليه فقد قام الباحث باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبارات وكما مبين في الجدول (٨).

جدول (٨)

يبين معامل الثبات ومعامل الموضوعية للاختبارات المستخدمة بالبحث

ت	الاختبارات المستخدمة بالبحث	الثبات	الموضوعية
١	السرعة الانتقالية	٠,٨٨	٠,٨٩
٢	تحمل السرعة	٠,٨٣	٠,٨٦
٣	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٠,٨٥	٠,٩٢
٤	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	٠,٨٥	٠,٩٥
٥	المناولة والاستلام	٠,٨٧	٠,٩٠
٦	التصويب	٠,٨٤	٠,٨٧
٧	الخداع	٠,٨٢	٠,٨٤

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

(٢) سامي ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط١. عمان: دار المسيرة، ١٩٩٨، ص٢٨٧.

(٣) ذوقان عبيدات؛ الباحث العلمي مفهومه وادواته واساليبه، ط١. عمان: مؤسسة الطرف للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠، ص٤٢.

٣-٧-٣ موضوعية الاختبارات:

تعني الموضوعية "عدم تدخل ذاتية الباحث وآرائه ومعتقداته في نتائج الاختبار"^(١)، ويعني عدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وحتى تحيزه وتعصبه، فهي تصف الفرد كما هو موجود لا كما يريده الباحث.

ويشير (مصطفى حسين باهي، ١٩٩٩) إلى أن الموضوعية هي: "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين"^(٢)، وبما أن الاختبارات التي تم استخدامها في البحث هي اختبارات تعتمد نتائجها على وحدات القياس مثلاً (تكرار/ ثا للمناولة)، (الزمن/ ثا للخداع)، (العدد/ النقاط للتصويب) وعليه تتسم هذه الاختبارات بالموضوعية، لأنها لا تخضع إلى تقديرات الحكم في الحصول على نتيجة الاختبار وهي بعيدة عن التحيز والتقويم الذاتي.

ثم تم التأكد من موضوعية الاختبار من خلال تسجيل نتائج الاختبار من قبل اثنين من المحكمين^(*) عند تطبيق الاختبار على (٥) لاعبين، وقد تم تقويم الاختبار بعيد عن الآخر ثم حسبت النتائج الاختبار ثم قام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسن) بين المحكمين.

٣ - ٨ الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث التجريبية في يوم الخميس ١٧/١٠/٢٠١٣ بعد تثبيت كافة الظروف والمستلزمات الخاصة بالاختبارات البدنية والمهارية من حيث تهيئة فريق العمل واستمارات الاستبانة وتخطيط مستلزمات تنفيذ الاختبارات واستمارات التسجيل الخاصة بالاختبارات في أرضية الملعب، وتحديد الزمان والمكان لتنفيذ الاختبار.

(١) سامي ملحم؛ المصدر السابق. (٢٠٠٠)، ص ٢٨٧.

(٢) مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب، ١٩٩٩، ص ٩٤.

(*) ١. محمد مهدي صالح، مدرب مدرسة الموهوبين بكرة اليد/ ماجستير تربية رياضية.

٢. احمد مهدي صالح، مدرب مدرسة الموهوبين بكرة اليد/ طالب دكتوراه تربية رياضية.

٩-٣ تطبيق التمرينات التنافسية بالنقص العددي:

◀ قام الباحث بأعداد تمرينات تنافسية خاصة بالنقص العددي (***) ضمن إطار مرحلة الإعداد الخاص على أساس التجربة الاستطلاعية التي قام بها مراعيًا للإمكانيات المتوافرة والمستوى العام لعينة البحث مستندا في إعدادها إلى الأسس العلمية للتدريب الرياضي وإلى بعض المصادر والمراجع العلمية، فضلا عن مساعدة المشرف واستشارته، وركزت التمرينات على الشمول في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية المهمة للاعبين كرة اليد.

◀ تم تطبيق التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي على المجموعة التجريبية، وقد خضعت الوحدات التدريبية (***) للإشراف المباشر من قبل الباحث بمساعدة مدرب الفريق.

◀ تضمن المنهج التدريبي (٨ أسابيع) خلال مرحلة الإعداد الخاص التي تسبق مرحلة المنافسات، بواقع (٣) وحدات في الأسبوع كانت أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) وبذلك بلغت مجموع الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة على طول مدة تطبيق التمرينات.

◀ قسمت الوحدة التدريبية على وفق أقسام الوحدة الثلاث وهي القسم التحضيري والرئيسي والختامي، وقد طبقت التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.

◀ بلغت مدة الوحدة التدريبية الواحدة (٩٠) دقيقة إذ كان نصيب القسم التحضيري (١٥) دقيقة والقسم الرئيسي (٧٠) دقيقة، كانت حصة التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي (٤٠) دقيقة مقسمة إلى (٢٠) دقيقة بدنية و (٢٠) دقيقة مهارية، والقسم الختامي (٥) دقيقة.

◀ بلغ مجمل الوقت الكلي بالدقائق للمنهج التدريبي (٢١٦٠) دقيقة فقط وبواقع (٣٦٠) دقيقة للقسم التحضيري و (١٦٨٠) دقيقة للقسم الرئيسي منها (٩٦٠) دقيقة للتمرينات التنافسية بالنقص العددي، و (١٢٠) للقسم الختامي.

◀ بلغ مجمل الوقت الكلي لتدريب القدرات البدنية (٤٨٠) دقيقة وبنسبة (٢٨،٥٧) مئوية من الوقت الكلي للقسم الرئيسي، وللجانِب المهاري (٤٨٠) دقيقة وبنسبة (٢٨،٥٧) مئوية، من الوقت الكلي للقسم الرئيسي، أما الوقت المتبقي من مجموع القسم الرئيسي فيتمثل بـ (التمارين الخطئية العامة، الإعداد النفسي) وهي خاصة بمدرب الفريق.

(**) انظر ملحق (٥)

(***) انظر ملحق (٦)

«إعتمد الباحث طريقة التدريب الفتري (مرتفع ومنخفض الشدة) وطريقة التدريب التكراري في تطوير القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة اليد، حيث يؤكد (احمد عريبي) أن "التدريب الفتري يعد أسلوباً يهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة فضلاً عن تطوير صفة مطاولة السرعة حيث إن هذه الطريقة تتشابه بما يقوم به لاعب كرة اليد في المباراة، فاللاعب يركض ثم يستريح ثم يركض وهكذا..."^(١).

«تم تقنين الحمل التدريبي بضبط مكونات الحمل المستخدمة بين حجم وشدة وراحة التي تمثلت في التمرينات التنافسية المستخدمة، إذ أتبع الباحث التموج في حمل التدريب للمنهج التدريبي (١:٢)، كذلك تم استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في تطوير العملية التدريبية والارتفاع بالمستوى البدني والقابليات المهارية.

وقد راعى الباحث عدة نقاط مهمة في عملية التدريب الرياضي ساهمت في نجاح التمرينات قيد البحث ومنها:

- ١- الفئة العمرية للاعبين (١٩-٢١) .
- ٢- الفروق الفردية بين اللاعبين .
- ٣- وضع الحمل وضبطه وفق المستوى العمري .
- ٤- بذل الجهود لتوفير أفضل الأدوات والمستلزمات.
- ٥- أن تكون التمرينات التنافسية بالمستوى الذي يفهمه اللاعب ويتمكن من أدائه.
- ٦- وضع عدد مناسب من التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي تتناسب ومستوى العينة.

(١) احمد عريبي عودة، المصدر السابق، (٢٠٠٢)، ص١٩٤.

جدول (٩)

يبين اقسام الوحدة التدريبية والنسبة المئوية لكل جزء

النسبة المئوية	مجموع الزمن ل ٢٤ وحدة تدريبية	الزمن خلال الوحدة التدريبية	اقسام الوحدة التدريبية	
١٦,٦٦	٣٦٠ د	١٥ د	التحضيرية	
٢٨,٥٧	٤٨٠ د	٢٠ د	بدني	الرئيسي
٢٨,٥٧	٤٨٠ د	٢٠ د	مهاري	
٣٣,٣٣	٧٢٠ د	٣٠ د	خططي	
٥,٥٥	١٢٠ د	٥ د	الختامي	
%١٠٠	٢١٦٠ د	٩٠ د	المجموع	

٣- ١٠ الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات التنافسية بالنقص العددي تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث التجريبية في يوم الخميس ٢٠١٣/١٢/١٢ مراعيًا الظروف الزمنية والمكانية والوسائل المستخدمة للاختبار القبلي نفسها بمساعدة فريق العمل المساعد.

٣ - ١١ الوسائل الإحصائية :

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الاختلاف.
- معامل الالتواء.
- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط البسيط بيرسون.
- قانون (t test) للعينات المترابطة.

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٤-١ عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية القبليّة
والبعديّة لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها .

٤-٢ عرض نتائج اختبارات المهارات الهجومية القبليّة
والبعديّة لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها .

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تضمن هذا الباب عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارات الهجومية لعينة البحث في كل من الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها، وقد تم وضع النتائج في جداول تسهل ملاحظة الفروق والمقارنة بينهما، وهذا ما يؤكد (صالح العساف) بأن "تحليل المعلومات يعني استخراج الأدلة والمؤشرات العلمية الكمية والكيفية التي تبرهن على إجابة الأسئلة وتؤكد على قبول فروضه أو عدم قبولها"^(١).

٤-١ عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعدي لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

لقد تم استخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة لمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة عينة البحث للتعرف على تأثير التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي ضمن إطار المنهج التدريبي الموضوع على بعض القدرات البدنية . وأخيرا تم مناقشة هذه النتائج بطريقة علمية مدعومة بالمصادر والمراجع وكما مبين في الجدولين (١٠، ١١).

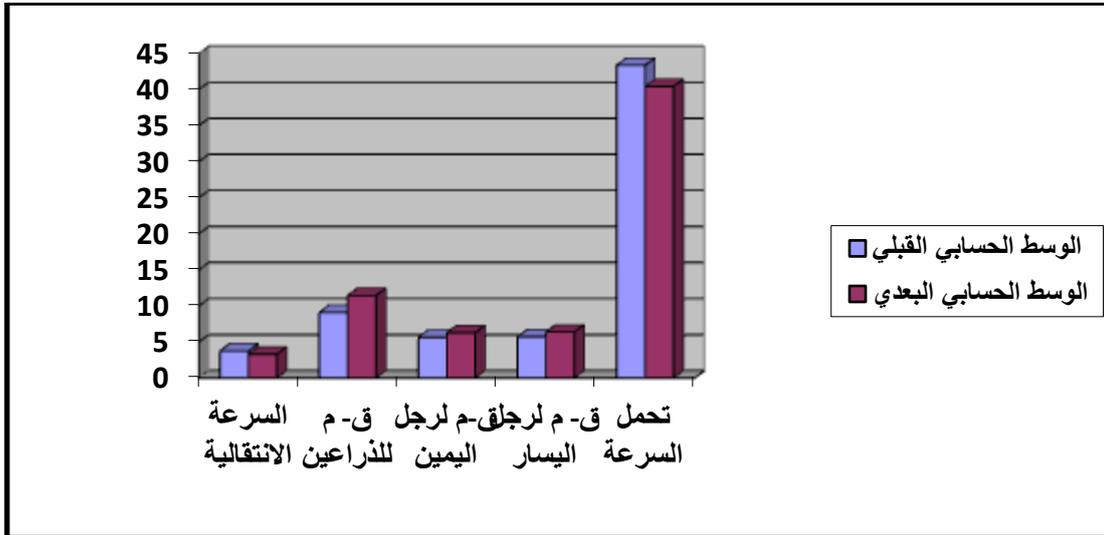
(١) صالح حميد العساف؛ المدخل الى البحث في العلوم السلوكية. الرياض،: مكتبة البيكان، ١٩٩٥، ص ١١.

جدول (١٠)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات	القدرات البدنية
ع	س	ع	س		
٠,١٧٥	٣,٣١	٠,١٤٠	٣,٧٦	ركض ٣٠ متر	السرعة الانتقالية
١,٦٩٦	١٤,٤٠٠	١,٨٧	١٠,٧٢٠	الاستناد الأمامي / ١٠ ثا	للذراعين
٠,٤٤٦	٦,١٩	٠,٣٤٥	٥,٥٢	الحجلات الثلاث للرجل اليمين	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
٠,٣٢٠	٦,٤٣	٠,٣٦٠	٥,٦٠	الحجلات الثلاث للرجل اليسار	
0.619	٤٠,٣٨	1.670	43.24	الركض المكوكي ٨×٢٥	مطاولة السرعة

يتضح من الجدول (١٠) إن الوسط الحسابي للاختبار القبلي للسرعة الانتقالية (٣,٧٦) والوسط الحسابي للاختبار البعدي (٣,٣١) أما الوسط الحسابي للاختبار القبلي للقوة المميزة بالسرعة للذراعين (١٠,٧٢٠) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للاختبار ذاته (١٤,٤٠٠) أما اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين فقد كان الوسط الحسابي القبلي لاختبار القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين (٥,٥٢) والوسط الحسابي البعدي (٦,١٩) وقد بلغ الوسط الحسابي القبلي لاختبار القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار (٥,٦٠) والوسط الحسابي البعدي (٦,٤٣) أما بالنسبة لاختبار تحمل السرعة فقد كان الوسط الحسابي القبلي (٤٣,٢٤) في حين كان الوسط الحسابي البعدي (٤٠,٣٨). كما موضح في الشكل (٨).



الشكل (٨)

يوضح الاوساط الحسابية القبلية والبعدي للاختبارات البدنية قيد البحث

الجدول (١١)

يبين متوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق والفروق وقيمتا (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية قيد البحث

دلالة الفروق	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	ع ف	س-ف	وحدة القياس	الاختبارات	القدرات البدنية
معنوي	١,٨٠	٩,٩١	٢,٤٨	٧,١٠	زمن	ركض ٣٠ متر	السرعة الانتقالية
معنوي		٨,١٠	٠,٩٦٦	٢,٢٦	تكرار	الاستناد الأمامي / ١٠ ثا	التوازن
معنوي		١٠,٣٣	٠,٢١٤	٠,٦٢٠	متر	الحجلات الثلاث للرجل اليمين	القوة المميزة بالسرعة
معنوي		١١,٠٣٤	٠,٢٠١	٠,٦٤٠	متر	الحجلات الثلاث للرجل اليسار	
معنوي		٥,٥٩٨	١,٨١٠	٢,٩٢٨	زمن	الركض المكوكي ٨x٢٥	تحمل السرعة

من خلال الجدول (١١) يتبين لنا متوسط الفروق وانحراف الفروق وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث في نتائج اختبارات القدرات البدنية، ومن خلال معالجة الباحث للبيانات إحصائياً باستعمال اختبار (t.test) للعينات المتناظرة، اذ بلغت قيمة (ت) الجدولية (١,٨٠) عند درجة حرية (١١) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥).

بعد عرض نتائج الاختبارات للقدرات البدنية لأفراد عينة البحث وكما مبين في الجدول (١١)، يتبين لنا ان متوسط الفروق للاختبارين القبلي والبعدى في اختبار السرعة الانتقالية (اختبار الركض من البدء العالي ٣٠م) هو (٧,١٠)، وقد بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (٢,٤٨)، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (٩,٩١) وهي اكبر من القيمة الجدولية مما يعني معنوية الفرق ولصالح الاختبار البعدى.

وقد ركزت التمرينات التنافسية بالنقص العددي على تطوير الجوانب البدنية لأهميتها في تحقيق اهداف التدريب والوصول إلى المستوى المطلوب، إذ يرى (مروان عبد المجيد ٢٠١٤) أنّ " الإعداد البدني المنظم للشباب والناشئين هو حجر الأساس الذي تعتمد عليه كل فعالية رياضية، لأن التطوير الشامل هو الضمان الوحيد لتحقيق النتائج العلمية الرياضية"^(١)

ويمكن الرجوع في ذلك إلى التمرينات البدنية للسرعة الانتقالية والتي كانت ضمن مسافة (٣٠م) وهي كافية لتطوير هذه القدرة، فضلاً عن ان التكرار ساهم مساهمة فعالة في تطويرها، وكذلك حالة النقص العددي في اللعب تخلق جو التنافس وتسجيل الأهداف (أي تمارين ما يشبه المنافسة) والتي كانت سبباً كافياً لتحسن السرعة الانتقالية ويشير (ياسر محمد دبور) الى "مظهر من مظاهر سرعة الانتقال وهو التفكير السريع في بناء الهجمة وهو اول ما يفكر فيه الفريق المدافع عند استحوازه على الكرة اذ إن الفريق المتميز في هجومه الخاطف هو غالبا يفوز بالمباراة"^(٢).

وتعد السرعة الانتقالية الحركية من القدرات التي لها دور مهم في نتائج لعبة كرة اليد، إذ أصبح الأداء البدني والمهاري والخططي في كرة اليد الحديثة يعتمد بشكل كبير على هذه القدرة ، فاللاعب مطالب أن يركز الاداء في اتجاهين احدهما الأداء الصحيح للمهارة والآخر على السرعة، إذ إن التمرينات كانت تتضمن الهجوم السريع بين اللاعبين في انتقال اللاعب المهاجم بين المدافعين وذلك يتطلب سرعة في الانتقال من مكان الى آخر بالكرة وبدونها، أدى إلى تحسين صفة السرعة الانتقالية وهذا ما اكده (كمال عبد الحميد) بالقول "إن العدو والجري بسرعة كحركات انتقالية من المهارات الحركية الرياضية الرئيسية لكرة اليد ومن المتطلبات التي لا يمكن إغفالها كمظهر حقيقي يبرزان شكل وطبيعة الممارسة الميدانية للعبة"^(٣).

(١) مروان عبد المجيد ، إيمان شاکر محمود ؛ التحليل الحركي البايوميكانيكي في مجالات التربية البدنية والرياضية ، ط ١ : عمان ، دار الرضوان للنشر والتوزيع ، ٢٠١٤ ، ص ١٥٥ .

(٢) ياسر محمد دبور؛ المصدر السابق. (١٩٩٧)، ص ٢٢٧ .

(٣) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ المصدر السابق. (١٩٨٠)، ص ٢٥٠ .

فضلاً عن ذلك إنّ التمرينات التنافسية بالنقص العددي تضمنت المسافات القصيرة في التدريب من (١٠-٢٠ م) والتي ساهمت في تطوير السرعة الانتقالية من وجهة نظر الباحث وهذا ما أشار اليه (احمد عريبي عودة) بأنه "عند تنمية سرعة الانتقال للاعب والوصول به الى المستويات العالية يجب استخدام المسافات القصيرة في التدريب من (١٠-٢٠ م) في كرة اليد مع مراعاة الا يؤدي التدريب بهذه الطريقة الى هبوط مستوى السرعة نتيجة التعب"^(١).

أما في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (اختبار ثني الذراعين ومدّهما من الانبطاح المائل لمدة ١٠ ثا) فقد بلغ متوسط الفروق (٢٦،٢)، وبانحراف للفروق بلغ (٩٦٦،٠)، اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (٨،١٠) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي.

ان سبب التطور الحاصل للقوة المميزة بالسرعة للذراعين يعود الى استخدام تمرينات ترتبط بالأداء المهاري وهو ما أنعكس ايجابياً عليه وهذا ما أكدّه (ريسان خريبط) إذ يرى أنّ "القوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجة إتقان الأداء المهاري فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف وبين العضلات وتحسين التوزيع الزمني والديناميكي للأداء الحركي، ولذلك لا يحقق الرياضي مستوى عاليًا من القوة المميزة بالسرعة إلا في حالة ارتفاع مستوى الأداء المهاري"^(٢)، كما ان استعمال التمرينات التنافسية البدنية بالنقص العددي الخاصة بتنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين في التجربة، تم إعدادها بشكل دقيق وكان لها الأثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين، اذ ان استعمال تمارين الرمي بالكرة الطبية والاحزمة الثقالة وبشدة وتكرارات مختلفة استمرت مدة التدريب أسهمت في تقوية العضلات العاملة في الرمي حيث تعمل هذه التمرينات على " تنشيط وتحشيد اكبر عدد من الألياف العضلية السريعة وتحسين عمل العضلات المساعدة للانقباض وزيادة كبح العضلات المضادة"^(٣).

فضلاً عن ان سبب التطور في نتائج الاختبار البدني للقوة المميزة بالسرعة للذراعين يعود إلى التأثير الإيجابي للتمرينات المطبقة وحسن تنظيمها، كما أنّ التمارين المعطاة كانت

(١) احمد عريبي عودة؛ الإعداد البدني في كرة اليد، ط١. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر، ٢٠١٤، ص١٧٦.

(٢) ريسان خريبط وعلي تركي؛ نظريات تدريب القوة. بغداد: مطبعة الجامعة، ٢٠٠٢، ص٧٠.

(٣) Diyiz, A, et al; The Olympic book of medicine: (London, Blak well scientific publication, 1988) pp.190-191.

ملائمة لمستوى العينة من حيث الشدة والحجم والراحة وهذا ما يراه (محمود عبدالله) من "أن إعطاء التمارين على وفق الأسلوب العلمي الصحيح يعزز في زيادة كفاءة العمل للمجاميع العضلية المشتركة في أداء مختلف المهارات الحركية والقدرات البدنية التي يكتسبها اللاعب أثناء التدريب"^(١)، وأن سبب ذلك يرجع الى أن أغلب المهارات المستخدمة في لعبة كرة اليد تؤدي باليد، ويفضل أداء هذه المهارات بسرعة، تارة لتطبيق خداع وأخرى لاستثمار ثغرة لدى الفريق الخصم وفي الأكثر إن تطبيق المهارات يتطلب قوة مناسبة لكي ينجح يجب توفر عنصري القوة والسرعة، ولأن التمرينات الموضوعية تتطلب سرعة التنفيذ فإن الباحث يرى أن توفر مقدار كافٍ ومناسب من التوافق بين الإعدادين البدني والمهاري في التمرينات المطبقة ساعد في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية كالقوة المميزة بالسرعة ضمن نطاق المهارة المستخدمة كما يشير (ماهر صالح محمد) الى "أن التمرينات لكي تكتسب القوة المناسبة يلزم توفر قدرٍ مناسب من القوة العضلية في ذراع اللاعب للحصول على القوة و السرعة المطلوبتين في المناولة"^(٢).

فضلاً عن مراعاة التمرينات لمستوى العينة من الناحية العمرية والتدريبية ساهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة وهذا ما يتفق مع ما يراه (البساطي) من أن " تطوير أي مكون بدني لا يتم إذا لم يكن هناك انسجام وتكيف بدني وطبيعي بين اللاعبين ومكونات العملية التدريبية من حيث الكم والكيف من جهة ومستوى اللاعبين ومرحلتهم العمرية من جهة أخرى"^(٣)، وأن التمارين المطبقة قد اعتمدت على التمارين الحركية وبمقاومات دون القصوى والقصوى وبدرجات تسارع مختلفة تصل إلى أقصى تسارع ممكن لأفراد العينة البحثية وهذا ينسجم مع المتطلبات التدريبية لتطوير القوة المميزة بالسرعة، فكرة اليد واحدة من الألعاب التي تعتمد بشكل كبير على التمرينات المتنوعة للقوة المميزة بالسرعة.

أما بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة للرجلين فقد بلغ متوسط الفروق للرجل اليمنى () اختبار الحجلات الثلاث للرجل اليمنى لأبعد مسافة) (٠،٦٢٠)، وبانحراف للفروق بلغ (٠،٢١٤)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة للرجل اليمنى (١٠،٣٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في

(١) محمود عبد الله و(آخرون)؛ تعليم وتدريب الملاكمة. الموصل: مطبعة التعليم العالي، ١٩٩١، ص٤٢.

(٢) ماهر صالح محمد؛ كرة اليد الحديثة. الكويت: دار السياسة، ١٩٩١، ص١٠١.

(٣) امر الله البساطي؛ قواعد واسس التدريب الرياضي. الاسكندرية: منشأة المعارف، ١٩٩٨، ص٢١.

اختبار القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمنى ولصالح الاختبار البعدي، في حين بلغ متوسط الفروق للرجل اليسرى (اختبار الحجلات الثلاث للرجل اليسرى لابعد مسافة) (٠،٦٤٠)، وبلغ انحراف الفروق (٠،٢٠١)، وكانت قيمة (ت) المحتسبة للقوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى بلغت (١١،٠٣٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يعني وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

ويرى الباحث أن للتمرينات التنافسية المستخدمة بالنقص العددي أثرًا في تطور القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، وذلك لاهتمامها بتطوير العضلات العاملة مثل تمرينات الوثب باستخدام الاحزمة الثقالة لعضلات الرجلين التي تم إعدادها بشكل دقيق لكي تؤثر في العضلات العاملة في القفز وخاصة عندما تكون هذه التمارين مبنية على أسس علمية صحيحة من حيث استخدام الشدة المناسبة بالتدرج واستخدام التكرارات المثلى وفترات الراحة البنينة المؤثرة، وهذا يتفق مع ما يراه (قاسم حسن وبسطويسي احمد) من أن " التدريب والأدوات المختلفة كالكرة الطبية والاحزمة الثقالة لها تأثير كبير في تطور صفة القوة المميزة بالسرعة حيث تعتمد هذه التمرينات على زيادة سرعة التقلص العضلي لان الهدف من تهيئة القوة العضلية هو الحصول على القوة السريعة"^(١)، كذلك إن سبب التطور الحاصل في هذه القدرة يعود إلى التمارين المتمثلة باستعمال رجل واحدة في القفز ساعدت على تطوير قوة القفز لديهم.

فلاعب الذي يؤدي التمرين على رجل واحدة سيتسلط وزن الجسم كله على تلك الرجل أي تزداد المقاومة عليها مما يؤدي إلى تطوير المجاميع العضلية لتلك الرجل، وعندما يؤدي اللاعب التمرين نفسه الذي أداه برجل واحدة بالرجلين معا سيتوزع وزن الجسم على الرجلين وبذلك تقل المقاومة ومن ثم يكون التطور أقل من السابق، كما انه عندما يؤدي اللاعب هذا التمرين نفسه ولكن بالتعاقب فإن كلا الرجلين ستأخذ راحة بين خطوة وأخرى وبهذا يكون التطور اقل^(٢).

(١) قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد؛ اسس التدريب الرياضي. عمان: مطابع دار الفكر للنشر والتوزيع، ١٩٩٥، ص٢٢٤.

(٢) محمد ضايغ؛ تأثير منهج تدريبي باستخدام اسلوبين مختلفين في تطوير قوة القفز الانفجارية وعلاقتها بدقة مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة الشباب. (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٧)، ص١٠٦.

فاستعمل مجموعة من الوسائل والتمارين الخاصة والمتنوعة كتمارين القفز والارتداد ساعد في تطوير عضلات الرجلين، وهذا ما يراه (محمد عثمان) "بأن هناك علاقة ارتباط كبير بين عنصر القوة والسرعة حيث لا يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية من الانقباض بسرعة مالم تكن تتمتع بقوة كافية في الأداء"^(١)، ويتم ذلك "من خلال تطوير سرعة الانقباض العضلي بواسطة مقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط سرعة الأداء المناسب لإنتاج قوة مميزة بالسرعة"^(٢).

كما أن هذه التمرينات المتنوعة أدت إلى زيادة كفاية الجهاز العصبي العضلي إذ يذكر (Biain) أن نتائج بعض البحوث تؤكد "أن تدريبات القفز المختلفة تعمل على تطوير كفاية الجهاز العصبي - العضلي لغرض أداء قفزات سريعة وقوية في اتجاهات متعكسة مع تقليل زمن الأداء لهذه المتغيرات المتعكسة مما يعطيها أفضلية في الوثب"^(٣).

أما بالنسبة لاختبار تحمل السرعة (اختبار الركض المكوكي ٢٥م×٨)، فقد بلغ متوسط الفروق (٢،٩٢٨)، وبانحراف للفروق بلغ (١،٨١٠)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (٥،٥٩٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية.

وتعد تحمل السرعة من القدرات البدنية المهمة للاعبين كرة اليد إذ تؤدي دورا كبيرا في حسم المباريات في الدقائق الأخيرة، كما ثبت أنها من القدرات الحاسمة لنجاح العديد من التحركات الدفاعية الفردية والجماعية بكرة اليد على طول فترات المباراة، وان سبب التطور الحاصل في هذه القدرة يعود إلى نوعية التمرينات الفعالة المستخدمة في تطويرها، وذلك من خلال التناوب في الشدة والحجم ومدة الراحة البينية بين التكرارات وبين المجموعات باستخدام النبض والتدرج في صعوبة التمرينات التنافسية، فضلا عن تطبيق واعتماد الوسائل والقواعد والمعلومات التدريبية الحديثة في نظريات التدريب وطرائقه ومراعاة ترتيبها على وفق مبدأ التدرج في زيادة حمل التدريب في إطار التكيف الوظيفي خلال الوحدات التدريبية، وهذا ما أشار إليه (نوفل الحياي) في " أن زيادة حمل التدريب يجب أن تحدث وعلى أوقات زمنية

(١) محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى، ط١. الكويت: دار القلم للنشر، ١٩٩٠، ص ١٢٠.

(٢) مفتي إبراهيم حمادي؛ المصدر السابق. (١٩٩٨)، ص ١٤٢.

(٤) Biain, J. shaiky, coach Guide to Sport Physiology, **human training Europe**. P.O. Box, wing leed Leo, Ts 160-TR. UN, 1986, P 74.

تسمح بحدوث التكيف الوظيفي ولتحقيق زيادة الحمل التدريبي يفضل التدرج بمكونات الحمل من أسبوع إلى آخر ومن شهر إلى آخر^(١).

كذلك يرجع التطور في تحمل السرعة إلى طريقة التدريب الفترتي بنظام الطاقة اللاهوائي الذي يعمل على تحسين الكفاية الوظيفية للاعبين، إذ يكون العمل بنقص الأوكسجين من دون الحصول على الراحة الكافية والكاملة مما يجعل العمل يتم بوجود حامض اللاكتيك من خلال العمل بسرعة وقوة قصوى او دون القصوى مع أوقات راحة تتناسب مع أوقات العمل ويشير (أبو العلا احمد) إلى أن "تنمية الإمكانيات اللاهوائية اللاكتيكية تهدف إلى تنمية قدرة العضلة على تحمل الأداء العضلي الناتج عن نظام الطاقة اللاهوائية بنظام حامض اللاكتيك"^(٢)، وهذا يتفق مع ما ذكره (محمد كاظم خلف) بأنه "تقع تحت التحمل اللاهوائي كل الأنشطة التي تتطلب تنميتها كل من تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل القوة المميزة بالسرعة"^(٣).

كما ان التمرينات التنافسية بالنقص العددي المستخدمة بالشدة القصوى في اثناء الاداء التي نفذت بشكل قريب من المنافسة من حيث المسافة والشدة وفترة الراحة الطويلة نسبياً ساعدت في تطوير تحمل السرعة، اذ يرى (صبحي احمد)، أن "الشدة القصوى في اثناء الاداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة من حيث المسافة والشدة مع اعطاء فترة راحة طويلة نسبياً في حين التكرارات القليلة لتحقيق الاداء بدرجة شدة عالية ويهدف هذا النوع من التدريب الى تطوير تحمل السرعة والسرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة"^(٤).

مما سبق يتضح ان كل القدرات قيد البحث قد تطورت بشكل ايجابي وهو ما يحقق فرضية البحث الأولى.

(١) نوفل الحيايلى؛ اثر استخدام برنامجين تدريبيين بالأسلوب المنفرد والمركب في تطوير عدد من الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد. (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٩)، ص ١٣.

(٢) ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، ط ١. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص ١٦٤.

(٣) محمد كاظم خلف؛ تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١، ص ١٠٩.

(٤) صبحي احمد؛ كرة اليد (مهارات- تدريب- تدريبات- اصابات)، ط ١. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ٢٠١٢، ص ١٠٠.

٤ - ٢ عرض نتائج اختبارات المهارات الهجومية القبلية والبعدي لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها :

لقد تم استخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة لمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة عينة البحث للتعرف على تأثير التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي ضمن إطار المنهج التدريبي الموضوع على بعض المهارات الهجومية ، واخيرا تم مناقشة هذه النتائج بطريقة علمية مدعومة بالمصادر والمراجع وكما مبين في الجدولين (١٢،١٣) .

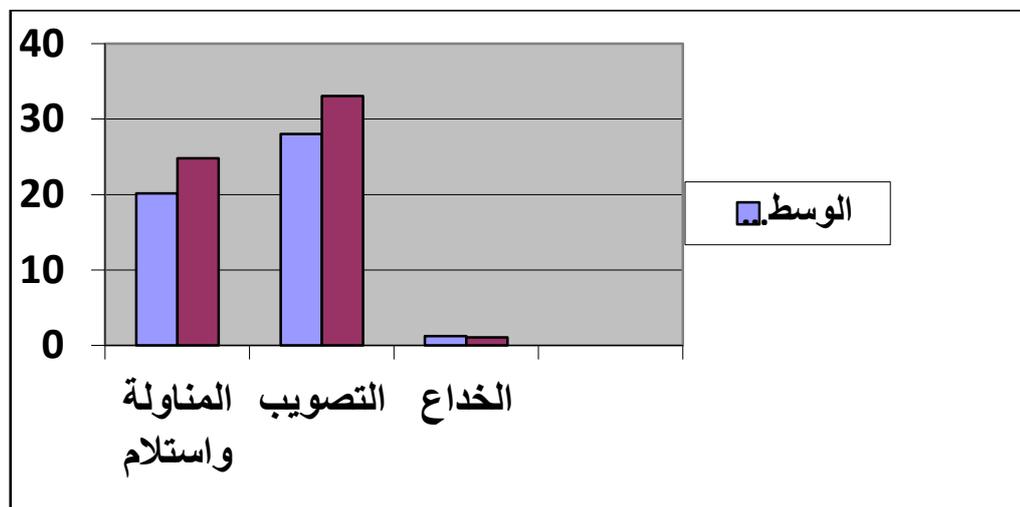
جدول (١٢)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الهجومية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات	المهارات الهجومية
ع	س-	ع	س-		
٢,١١	٢٤,٨٠	١,٥٩	٢٠,١٥	المناولة والاستلام على الحائط ٤ م	المناولة والاستلام
٢,٢٦	٣٣,٦٠	١,١٢	٢٨,٠٣	التصويب على مربعات على الحائط	التصويب
٠,٠٠٩	١,٠٨٢	٠,١٩٠	١,٢٢٠	قياس زمن اداء الخداع	الخداع

يتضح من الجدول (١٢) إن الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة المناولة (٢٠,١٥) والوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس الاختبار (٢٤,٨٠) وبلغ الوسط الحسابي القبلي

لاختبار التصويب (٢٨,٠٣) أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد كان (٣٣,٦٠) وبلغ الوسط الحسابي القبلي للاختبار الخداع (١,٢٢٠) والوسط الحسابي البعدي للاختبار ذاته فقد كان (١,٠٨٢) اما نسبة التطور للاختبار فقد كانت (١٢,٧٥%).



الشكل (٩)

يوضح الاوساط الحسابية القبليّة والبعديّة للاختبارات المهاريّة قيد البحث

الجدول (١٣)

يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات المهاريّة قيد البحث

القدرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	س - ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	دلالة الفروق
المناولة والاستلام	التمرير على الجدار	عدد	٣,٢٠	٢,٣٠	٤,٨٤	١,٨٠	معنوي
الخداع	سرعة الخداع	ث	٠,٨٨	٠,٩٥	٣,٢٥		معنوي
التصويب	التصويب على المربعات	عدد	٢,٦٦	٢,٥٤	٣,٦٤		معنوي

من خلال الجدول (١٣) يتبين لنا متوسط الفروق وانحراف الفروق وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في نتائج اختبارات المهارات الهجومية، ومن خلال معالجة الباحث للبيانات إحصائياً باستعمال اختبار (t.test) للعينات المتناظرة، اذ بلغت قيمة (ت) الجدولية (١،٨٠) عند درجة حرية (١١) وتحت مستوى دلالة (٠،٠٥).

بعد عرض نتائج الاختبارات للمهارات الهجومية لأفراد عينة البحث وكما مبين في الجدول (١٣)، يتبين لنا ان متوسط الفروق للاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة المناولة والاستلام (اختبار التمرير على الجدار) هو (٣،٢٠)، وقد بلغ انحراف الفروق (٢،٣٠)، اما قيمة (ت) المحتسبة فقد بلغت (٤،٨٤) وهي اكبر من القيمة الجدولية مما يعني معنوية الفرق ولصالح الاختبار البعدي.

ويمكن القول إن التطور الحاصل في القدرات البدنية أدى الى تطور المهارات الهجومية قيد البحث، وهذا ما يؤكد (محمد حسن علاوي) من أن "القدرات البدنية الخاصة هي التي تمكن الفرد الرياضي من اداء مختلف المهارات الحركية لألوان النشاط المتعدد وكان حجر الاساس لوصول الفرد الى اعلى المستويات الرياضية"^(١).

ان التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين باستعمال تمارين النقص العددي البدنية، قد أدى إلى تطور المهارات الأساسية الخاصة باللعبة، ويؤكد (كمال درويش وآخرون) أنَّ "المهارات الحركية المتنوعة لدى اللاعب تنعكس على نمو الصفات البدنية وبذلك يصبح من السهل إتقان المهارة الحركية الجديدة، أي أنَّ هناك ارتباطاً بين المخزون من المهارات والصفات البدنية"^(٢).

وقد اهتمت التمارين التنافسية بالنقص العددي في تطوير الأداء المهاري للاعبين إضافة إلى القدرات البدنية ، وذلك لأن تحقيق النتيجة المطلوبة لا تتحقق بالجانب البدني فقط، وإن الجانب البدني هو الذي يساعد اللاعب على الاداء المهاري الجيد، وإن الفريق الذي يجيد لاعبيه أداء المهارات هو من يستطيع الفوز بالمباراة .

(١) محمد حسن علاوي؛ مصدر سبق ذكره، ص ٢٥.

(٢) كمال درويش و(آخرون)؛ الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد- نظريات- تطبيقات، ط١. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨، ص ١٩٨.

ويرى (صبيحي ٢٠١٢) انه " مهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية ، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط المخصص الذي يمارسه " (٣) .

كما أن مهارة المناولة والاستلام قد تطورت نتيجة اكتساب العضلات القوة المناسبة وزيادة سرعتها وتقليل زمن ادائها وهذا يعني أن تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين التي تتاولها التدريب قد عملت على تطوير سرعة اداء الحركة لأن السرعة تلعب دورا مهما في الاداء المهاري وتعتمد بالدرجة الاساس على القوة العضلية، لأن " تطوير القوة العضلية يؤدي الى تطور صفة حركية في الوقت نفسه" (١)، فضلاً عن أن التمرينات المستخدمة للمناولة والاستلام كانت مشوقة من الجانب النفسي وبعبارة عن الرتابة والملل مما أدى الى تطور الجانب المهاري، وهذا ما أشار إليه (محمد جميل) " أن استخدام التمارين المشوقة في التدريب يعد عاملاً مهماً للارتفاع بالمستوى الفني والبدني والنفسي للاعب" (٢).

وان اداء التمرينات مشابهة للمنافسة والتنوع في تنفيذها بتكرارات مختلفة، تعمل على اتقان هذه المهارات وهذا يتفق مع ما ذكر (امر الله البساطي)، بأنه " يجب ان تكون ظروف التدريب مشابهة لظروف المباراة (المنافسة الرياضية) او أعلى منها للحصول على اعلى مستوى مؤثر للتدريب يجب على المدرب اخضاع اللاعب لأشكال متنوعة من التدريب" (٣)، وان هذا التنوع في التدريبات من خلال الوحدات التدريبية التي نفذها اللاعبون هو الذي أدى الى التكيفات على اداء المهارات بإتقان ومنها مهارة المناولة والاستلام تحت اي ظرف من ظروف الاداء خلال المنافسة مع الزميل او مع لاعبي الفريق المنافس.

أما في اختبار مهارة الخداع (اختبار سرعة الخداع) فقد بلغ متوسط الفروق (٠،٨٨)، وبنحرف للفروق بلغ (٠،٩٥)، اما قيمة (ت) المحتسبة فبلغت (٣،٢٥) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي.

ان التطور الحاصل في مستوى أداء مهارة الخداع، سببه ان التمرينات التنافسية بالنقص العددي قد ساهمت في زيادة التشويق والإثارة الموجودة ضمن المنهاج ويؤكد (احمد

(٣) صبيحي احمد قبلان ؛ كرة اليد (مهارات - تدريب - تدريبات - إصابات) ، ط٢ : عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، ٢٠١٢ ، ص٢٦ .

(١) عبد علي نصيف قاسم حسن حسين . تدريب القوة ، ط١ . بغداد: الدار العربية للطباعة، ١٩٧٨، ص٤٠ .

(٢) محمد جميل عبد القادر؛ التربية الرياضية الحديثة. بيروت: دار الجيل ، ١٩٩٣، ص١٥٥ .

(٣) امر الله البساطي؛ المصدر السابق. (١٩٩٨)، ص٤٢ .

عبد الخالق) ان "استمرار الأداء مده أطول باستخدام أسلوب المنافسات الرياضية يساعد على رفع المستوى البدني و المهاري للعبة كرة اليد"^(١)، فضلاً عن ان عملية اتقان اللاعبين للمهارات من خلال اداء التمارين وتكرارها بشكل ايجابي والتزام اللاعبين في تنفيذ مفردات المنهج ايضاً ساهم في تطوير هذه المهارات واتقانها مقارنة بأدائهم مع ادائهم في الاختبارات البعدية، وهذا ما يؤكد عليه ماينل " بأن الخداع هو توقع القيام بحركة ممهدة لها ولكننا في الحقيقة لن نؤديها ولو كتب النجاح لحركة الخداع هذه فإن إمكانية الدفاع من المنافس او الاستجابة للحركة التالية الأساسية التي لم يكشف عنها تأتي متأخرة"^(٢)، ويذكر (الهاشمي رزق الله) أنه "حركة فنية يستعملها المهاجم لتوجيه الخصم في اتجاه والمصير في اتجاه آخر"^(٣)، في حين يذكر (منير جرجيس إبراهيم) " بأن المهاجم يستخدم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه وبعد الخداع من المهارات الحركية المهمة التي يعتمد نجاحه فيها على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة"^(٤).

ومن النقاط المهمة التي يجب مراعاتها لتحقيق النجاح في أي عمل هو الاهتمام بالتخطيط العلمي الصحيح الذي يراعي جميع الجوانب الخاصة بظروف ذلك العمل ومتطلباته، ومن هنا جاء الاهتمام بالتخطيط العلمي للتمرينات قيد البحث، مما أدى إلى التطور الحاصل في المهارات قيد البحث ومنها مهارة الخداع، وهذا ما يتفق عليه (حسين العلي وعامر فاخر)، إذ يرى أن "التخطيط في مجال التربية الرياضية ما هو إلا إحدى الوسائل العلمية الاستراتيجية المهمة والمساعدة في وضع وتنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضي المنشود"^(٥).

كما أن التمرينات التنافسية بالنقص العددي قيد البحث كانت تهتم بنشيت انتباه المدافعين وفتح ثغرات في صفوفهم وهو نوع من أنواع الخداع ليتم من خلالها نجاح الهجوم، "ويمكن إتمام عملية الخداع بالكرة أو بدونها وإن ذلك يعمل على تشتيت الانتباه، وقد يتم بتغيير سرعة الجري أو الاتجاه أو بالوقوف ثم الجري فجأة"^(٦).

(١) احمد عبد الخالق؛ اثر استخدام وقت درس التربية الرياضية على مستوى الاداء البدني والمهاري في كرة اليد. (مؤتمر البحوث العربية، واقع الرياضة العربية وطروحاتها المستقبلية، الامارات، جامعة الامارات، ١٩٩٩)، ص ٦٠.

(٢) كورت ما نيل؛ المصدر السابق. (١٩٧٠)، ص ١١٦.

(٣) الهاشمي رزق الله؛ التطبيق في كرة اليد، ج ١. القاهرة: دار المعارف، ١٩٩٨، ص ٩٩.

(٤) منير جرجيس؛ المصدر السابق. (١٩٨٥)، ص ١٢٥.

(٥) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي؛ المصدر السابق. (٢٠٠٦)، ص ٤١.

(٦) محمد توفيق الوليلي؛ المصدر السابق. (١٩٨٩)، ص ١٥١.

وقد تضمنت التمرينات قيد البحث تطوير المراوغة التلقائية والحركات الفجائية للاعب المهاجم عند محاولته خداع المنافس، مما أدى إلى تطوير مهارة الخداع، إذ يرى (عبد الوهاب غازي) بأن "الخداع التلقائي أو المراوغة التلقائية تعتبر من أكثر أشكال الخداع استخداماً خلال اللعب، إذ إن العدد اللامحدود من حركات الإنسان الطبيعية يجعل بالإمكان تنفيذ عدد كبير من حركات المراوغة التلقائية"^(١).

أما في اختبار مهارة التصويب (اختبار التصويب على المربعات) فقد بلغ متوسط الفروق (٢،٦٦)، وبانحراف للفروق بلغ (٢،٥٤)، أما قيمة (ت) المحتسبة فبلغت (٣،٦٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي. ان التطور الحاصل بمهارة التصويب يعود الى أن التمرينات التنافسية بالنقص العددي ساعدت في تطوير هذه المهارة، إذ إن استعمال تمرينات التصويب من بين المدافعين من الارتكاز بخطوة او من الحركة مستغلاً الفراغ بين المدافعين حققت اداءً جيداً للاعبين بهذه المهارة، وهي حالة مهمة في تدريبات التصويب بكرة اليد الحديثة، إذ يرى (سعد محسن)، بأن " يجب على اللاعبين استغلال الثغرات بين المدافعين بسرعة عالية لأنه ثبت ان التصويب على المرمى بين المدافعين يحقق نجاحاً أكثر من الذي يتم من فوق حائط المدافعين"^(٢).

كما أن هذه المهارة تحتاج الى تكرارات كثيرة ضمن اطار الوحدات التدريبية، وأن التمرينات قد احتوت على تلك التكرارات، فضلاً عن أن مهارة التصويب تحتاج إلى قدرات بدنية خاصة لتنفيذ مثل هذه المهارة التي تتميز بالقوة والسرعة فضلاً عن عامل الدقة الذي يعد العامل الحاسم بتسجيل اصابة في مرمى المنافس، ولأن فاعلية الاداء المهاري يجب ان تتوج بإصابة المرمى بدقة عالية تحتاج الى تركيز عالٍ فضلاً عن توافقات عضلية عصبية متناسقة لأداء مثل هذه المهارات بنجاح وفعالية وان تنفيذ هذه المهارات من خلال التشويق الذي تخلقه للاعبين في اثناء تأدية التكرارات المتعددة في اثناء تنفيذ التمارين التطبيقية وابعاد اللاعبين عن الملل الذي تخلقه التمارين المتكررة وهذا يتفق مع ما ذكره (وجيه

(١) عبد الوهاب غازي حمودي؛ المصدر السابق. (٢٠٠٨)، ص ٨٧.

(٢) سعد محسن وبزار علي؛ كرة اليد الحديثة دراسات وبحوث مترجمة، ج ١. العراق: مطبعة السيماء، ٢٠١٣، ص ١٩٤.

(محبوب) " اذ يلعب الاعجاب بالحركة والدافع لها دوراً كبيراً في عملية تعلم المهارة واثقانها"^(١).

ويرى الباحث أنّ اهم ما يميز مهارة التصويب هو دقة ادائها وإصابة المرمى بشكل ناجح وهي تأتي عن طريق خلق التركيز العالي لتنفيذ الواجبات الفنية لهذه المهارة بدقة عالية وهذا اهم ما ركزت عليه التمرينات التنافسية بالنقص العددي قيد الدراسة، اذ ان "الدقة هي عنصر رئيس وهام لمهارة التصويب الناجح ويجب دوام الحفاظ على تتميتها"^(٢).

ومما سبق يتضح ان جميع المهارات الهجومية قيد البحث قد تطورت بشكل ايجابي وان التمرينات التنافسية بالنقص العددي ساهمت بشكل فعال في اتقان المهارات الحركية وهو ما يحقق فرضية البحث الثانية.

(١) وجيه محبوب؛ علم الحركة، التعلم الحركي. الموصل: جامعة الموصل، ١٩٨٥، ص٨٧.
(٢) محمد خالد وياسر محمد حسن؛ الهجوم بكرة اليد. القاهرة: مجموعة الديب، ١٩٩٥، ص١١٩.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات.

١-٥ الاستنتاجات.

٢-٥ التوصيات.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥ - ١ الاستنتاجات :

في ضوء المعالجات الإحصائية لنتائج اختبارات القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد التي تم عرضها وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- ١- ملائمة طريقة التدريب (الفتري والتكراري) للمرحلة العمرية والتدريبية لعينة البحث مما ساهم في تطور القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد
- ٢- ان لادوات المساعدة المستخدمة في التدريب (الحزام الثقيل والكرات الطبية والشواخص) الدور الكبير في تطور القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين.
- ٣- كان للتدرج في زيادة الحمل التدريبي وتقنين الكثافة بين التمرينات والمجاميع الدور المهم في التكيف الوظيفي المناسب لحدوث حالة التطور في القدرات البدنية.
- ٤- ان تشابة التمرينات مع ظروف المنافسة الحقيقية ساهم في زيادة اندفاع اللاعبين نحو الاداء.
- ٥- ان التطور الحاصل في القدرات البدنية نتيجة استخدام التمرينات التنافسية ادى الى رفع مستوى اداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد.

٥- ٢ التوصيات :

- في إطار الاستنتاجات التي تم التوصل إليها وضع الباحث مجموعة من التوصيات.
- ١- الاهتمام بتطبيق تمرينات النقص العددي في الوحدات التدريبية لكونها حالة كثيرة الحدوث خلال المباراة وتؤثر على نتيجة المباراة.
 - ٢- ضرورة تطبيق التمرينات التنافسية خلال الوحدات التدريبية لتشابهها مع ظروف المباراة مما يخلق جو تنافسي ايجابي يساعد على اندفاع اللاعبين في اداء التمرينات.
 - ٣- اختيار الطرق والاحمال التدريبية الملائمة للمرحلة العمرية والتدريبية ومراحل الاعداد للاعبين بحدوث التطور المطلوب.

- ٤- استخدام الادوات والاجهزة المساعدة له دور مهم في جوانب الاداء (العملية والنفسية) وزيادة رغبة اللاعبين في اداء التمرينات.
- ٥- اجراء دراسات اخرى لمعرفة تاثير الزيادة العددية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة اليد.
- ٦- اجراء دراسات وبحوث مشابهة لفئات عمرية مبكرة لبناء قاعدة عريضة من القدرات البدنية والمهارية للاعبين الاشبال والناشئين في مرحلة الاعداد الاولى لهم .

الشهر :الاول / الاسبوع : الاول

ملحق (٦)

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

الوحدة : الاولى

الوحدات التدريبية للتمرينات التنافسية بالنقص العددي

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت

التاريخ : ٢٠١٣/١٠/١٩

(البدنية و المهارية)

الوقت : الثانية بعد الظهر

اقسام الوحدة التدريبية	زمن الاقسام	مكونات القسم	التمرينات	الحجم	زمن التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الشدة الكلية %	الملاحظات والتقييم	
القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة	٢٠ دقيقة	التمرينات التنافسية البدنية	تمرين رقم (١)	٤ د	٥٠ ثا	٣	٣٠ ثا	٣٠ ثا		٢:٣٠ د	١:٣٠ د		التاكيد على حركة الرجلين للوصول الى الشاخص مع رفع الذراعين ومدها عند الوصول الى الشاخص .	
			تمرين رقم (٣)	٤ د	٥٠ ثا	٣	٣٠ ثا	٣٠ ثا		٢:٣٠ د	١:٣٠ د	٦٥%		
			تمرين رقم (٢)	٥:٣٠ د	٢ د	٢	٣٠ ثا	١ د		٤ د	١:٣٠ د	الى		
			تمرين رقم (٤)	٦:٣٠ د	٢:٣٠ د	٢	٣٠ ثا	١ د		٥ د	١:٣٠ د	٧٠%		
	٢٠ دقيقة	التمرينات التنافسية المهارية	تمرين رقم (١)	٤ د	٥٠ ثا	٣	٣٠ ثا	٣٠ ثا		٢:٣٠ د	١:٣٠ د		التاكيد على حركة الدفاع مع اتجاه حركة الكرة والوصول الى الشاخص وكذلك عملية دخول المهاجم وحركة الخداع ثم الدخول بسرعة والتصويب .	
			تمرين رقم (٣)	٤ د	٥٠ ثا	٣	٣٠ ثا	٣٠ ثا		٢:٣٠ د	١:٣٠ د	٧٠%		
			تمرين رقم (٢)	٥ د	١ د	٣	٣٠ ثا	١ د		٣ د	٢ د	الى		
			تمرين رقم (٤)	٧ د	٢:٣٠ د	٢	١ د	١ د		٥ د	٢ د	٧٥%		

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الشهر :الاول / الاسبوع : الاول

الوحدة : الثانية

(البدنية والمهارية)

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

اليوم : الاثنين

التاريخ : ٢٠١٣/١٠/٢١

الوقت : الثانية بعد الظهر

الملاحظات والتقويم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
مراعات الفروق الفردية اثناء اداء التمرينات وخاصة في عدد التكرارات .	%٦٥ الى %٧٠	١:٣٠ د	٢:١٥ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٤٥ ثا	٣:٤٥ د	تمرين رقم (٣)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		١:٣٠ د	٢:١٥ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٤٥ ثا	٣:٤٥ د	تمرين رقم (٥)			
		١:٣٠ د	٤ د	١ د	٣٠ ثا	٢	٢ د	٥:٣٠ د	٤) تمرين رقم (٤)				
		٢ د	٥ د	١ د	١ د	٢	٢:٣٠ د	٧ د	٦) تمرين رقم (٦)				
التاكيد على اداء المهارة بصورة صحيحة اعطاء التغذية الراجعة .	%٧٠ الى %٧٥	١:٣٠ د	٢:١٥ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٤٥ ثا	٣:٤٥ د	تمرين رقم (٣)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	
		١:٣٠ د	٢:١٥ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٤٥ ثا	٣:٤٥ د	تمرين رقم (٥)			
		١:٣٠ د	٤ د	١ د	٣٠ ثا	٢	٢ د	٥:٣٠ د	٤) تمرين رقم (٤)				
		٢ د	٥ د	١ د	١ د	٢	٢:٣٠ د	٧ د	٦) تمرين رقم (٦)				

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : الاول

الشهر : الاول

الوحدة : الثالثة

(البدنية والمهارية)

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

اليوم : الاربعاء

التاريخ : ٢٣/١٠/٢٠١٣

الوقت : الثانية بعد الظهر

الملاحظات والتقييم	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 الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
محاولة ارجاع اللاعب الى الحالة الطبيعية في نهاية الاسبوع والتاكيد على الجانب النفسي .	٧٠% الى ٧٥%	١:١٠ د	٢:٣٠ د		٣٠ ثا	٢٠ ثا	٣	٥٠ ثا	٣:٤٠ د	تمرين رقم (٣)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		١:٣٠ د	٢:٣٠ د		٣٠ ثا	٢٠ ثا	٣	٥٠ ثا	٣:٤٠ د	تمرين رقم (٥)			
		١:٣٠ د	٤ د		٣٠ د	٣٠ ثا	٣	١:٢٠ د	٥:٣٠ د	تمرين رقم (٦)			
		١:٣٠ د	٥:٤٠ د	١ د		٣٠ ثا	٢	٢:٥٠ د	٧:١٠ د	تمرين رقم (٨)			
اعطاء الحرية للاعب في التعبير عن رأيه في تمرينات الاسبوع وذلك لتقوية الثقة بالنفس ومشاركته في اعداد المنهج اجراء مراجعة و تقسيم المنهج الاسبوعي وتحديث السلبيات والايجابيات .	٧٥% الى ٨٠%	١:٣٠ د	٢ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٤٠ ثا	٣:٣٠ د	تمرين رقم (٣)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	
		١:٣٠ د	٢ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٤٠ ثا	٣:٣٠ د	تمرين رقم (٥)			
		٢ د	٤ د	١ د		١ د	٢	٢ د	٦ د	تمرين رقم (٦)			
		٢ د	٥ د	١ د		١ د	٢	٢:٣٠ د	٧ د	تمرين رقم (٨)			

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : الثاني

الشهر : الاول

الوحدة : الرابعة

(البدنية والمهارية)

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت التاريخ : ٢٦/١٠/٢٠١٣

الوقت : الثانية بعد الظهر

الملاحظات والتقويم	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 الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
مراعات تمرينات بداية الاسبوع ورفع الشدة ، ورفع الحالة النفسية لكي يؤدي اللاعب الحمل التدريبي كاملا .	%٧٠ الى %٧٥	١:١٠ د	٢:١٥ د		٣٠ ثا	٢٠ ثا	٣	٤٥ ثا	٣:٢٥ د	تمرين رقم (٧)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		١:١٠ د	٢:٣٠ د		٣٠ ثا	٢٠ ثا	٣	٥٠ ثا	٣:٤٠ د	تمرين رقم (٩)			
		٢ د	٢:٤٥ د	١ د	٣٠ ثا	٣	١:١٥ د	٥:٤٥ د	تمرين رقم (٨)				
		٢ د	٥:١٠ د	١ د	١ د	٢	٢:٣٥ د	٧:١٠ د	تمرين رقم (١٠)				
التاكيد على وصول اللاعب الى الشاخص في الدفاع وكذلك في الهجوم لكي تتساوى المسافة بين الادانين الاثنتين وتكون الفائدة بدنية في اداء مهاري صحيح .	%٧٥ الى %٨٠	١:٣٠ د	٣ د		٣٠ ثا	٢٠ ثا	٤	٤٥ ثا	٤:٣٠ د	تمرين رقم (٧)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	
		١:٣٠ د	٣ د		٣٠ ثا	٢٠ ثا	٤	٤٥ ثا	٤:٣٠ د	تمرين رقم (٩)			
		١:٣٠ د	٤ د	١ د	٣٠ ثا	٢	٢ د	٥:٣٠ د	تمرين رقم (٨)				
		١:٣٠ د	٤ د	١ د	٣٠ ثا	٢	٢ د	٥:٣٠ د	تمرين رقم (١٠)				

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : الثاني

الشهر : الاول

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية والمهارية)

الوحدة : الخامسة

اليوم : الاثنين

التاريخ : ٢٠١٣/١٠/٢٨

الوقت : الثانية بعد الظهر

الملاحظات والتقييم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
توضيح ومساعدة اللاعب على الاداء الحركي الصحيح وخاصة عند ضغط الشدة واعادة الوضع الطبيعي للاعب .	٧٠%	١:٣٠ د	٢:٣٠ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٥٠ ثا	٤ د	تمرين رقم (٧)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		١:٣٠ د	٢:٣٠ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٥٠ ثا	٤ د	تمرين رقم (٩)			
		١:٣٠ د	٤ د	١ د	٣٠ ثا	٣٠ ثا	٢	٢ د	٥:٣٠ د	تمرين رقم (١٠)			
	٧٥%	١:٣٠ د	٥ د	١ د	٣٠ ثا	٣٠ ثا	٢	٢:٣٠ د	٦:٣٠ د	تمرين رقم (١٢)			
فتح الحوار والاخذ برأي اللاعب الصحيح في التمرينات وطريقة الاداء ، والتاكيد على الاداء المهاري في النقص العددي في حركات الدفاع والهجوم ، المراجعة والتقييم علميا وتحديد الفائدة الناتجة عنه	٨٠%	١:٣٠ د	٢:٣٠ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٥٠ ثا	٤ د	تمرين رقم (٧)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	
		١:٣٠ د	٢:٣٠ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٥٠ ثا	٤ د	تمرين رقم (٩)			
		٢ د	٤ د	١ د	١ د	١ د	٢	٢ د	٦ د	تمرين رقم (١٠)			
	٨٥%	٢ د	٤ د	١ د	١ د	١ د	٢	٢ د	٦ د	تمرين رقم (١٢)			

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : الثاني

نشهري : الاول

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية والمهارية)

الوحدة : السادسة

الشهر :الاول الاسبوع : الثالث

التمريبات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

الوحدة : السابعة

(البدنية و المهارية)

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت التاريخ: ٢٠١٣/١١/٢

الوقت : الثانية بعد الظهر

الملاحظات والتقويم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المراجع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمريبات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
رفع زيادة الشدة التشجيعية والحث لداء حركي صحيح بالوصول الى الشواخص . مع مراعاة الفروق الفردية	%٧٠ الى %٧٥	١:٣٠ د	٢ د		٣٠ ثا	٢٠ ثا	٤	٣٠ ثا	٣:٣٠ د	تمرين رقم (٧)	التمريبات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		١:٣٠ د	٢ د		٣٠ ثا	٢٠ ثا	٤	٣٠ د	٣:٣٠ د	تمرين رقم (٩)			
		٢ د	٤ د	١ د	١ د	٢	٢ د	٦ د	٨ تمرين رقم (٨)				
		٢ د	٥ د	١ د	١ د	٢	٢:٣٠ د	٧ د	١٠ تمرين رقم (١٠)				
التأكيد على الاداء المهاري عند أداء التمرين وذلك لكون المهارة العالية توصل اللاعب في النقص العددي الى النجاح في الدفاع والهجوم	%٧٥ الى %٨٠	١:٣٠ د	٢ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٤٠ ثا	٣:٣٠ د	تمرين رقم (٧)	التمريبات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	
		١:٣٠ د	٢ د		١ د	٣٠ ثا	٢	١ د	٣:٣٠ د	تمرين رقم (٩)			
		٢ د	٤ د	١ د	١ د	٢	٢ د	٦ د	٨ تمرين رقم (٨)				
		٢ د	٥ د	١ د	١ د	٢	٢:٣٠ د	٧ د	١٠ تمرين رقم (١٠)				

الشهر :الاول

الاسبوع : الثالث

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

الوحدة : الثامنة

(البدنية و المهارية)

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

اليوم : الاثنين التاريخ : ٢٠١٣/١١/٤

الوقت : الثانية بعد الظهر

الملاحظات والتقييم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
المطالبة باداء سريع مع الاخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية تجاوزا لظهور حالات التعب او الارهاق .	٧٠%	١:٣٠	٢:٣٠		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٥٠ ثا	٤	تمرين رقم (١١)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	
		١:٣٠	٢:٣٠		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٥٠	٤	تمرين رقم (١٣)			
		١:٣٠	٤	١	٣٠ ثا	٣٠ ثا	٢	٢	٥:٣٠	تمرين رقم (١٠)			
		٢	٤:٣٠	١	١	١	٢	٢:١٥	٦:٣٠	تمرين رقم (١٤)			
	٧٥%												القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة

الاستمرار برفع الحالة المعنوية والاهتمام بالجانب النفسي وذلك لوجود شدة عالية في التمرينات مع اداء مهاري سريع وصحيح .	٧٥% الى ٨٠%	د ١	د ٣		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٢	د ١:٣٠	د ٤	تمرين رقم (١١)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة
		د ١	د ٣		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٢	د ١:٣٠	د ٤	تمرين رقم (١٣)		
		د ٢	د ٣:٣٠		د ١	٣٠ ثا	٣	د ١:١٠	د ٥:٣٠	تمرين رقم (١٠)		
		د ٢	د ٤:٣٠	د ١	د ١	٢	د ٢:١٥	د ٦:٣٠	تمرين رقم (١٤)			

الشهر :الاول

الاسبوع : الثالث

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

الوحدة : التاسعة

(البدنية و المهارية)

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

اليوم : الاربعاء التاريخ : ٢٠١٣/١١/٦

الوقت : الثانية بعد الظهر

الملاحظات والتقويم	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 الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
مساعدة اللاعب في العودة الى الحالة الطبيعية نهاية الاسبوع مع بقاء الشدة مرتفعة نسبيا .	٧٥% الى ٨٠%	د ١:٢٠	د ٢:١٥		٣٠ ثا	٢٥ ثا	٣	د ٤٥ ثا	د ٣:٣٥	تمرين رقم (١٥)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		د ١:٢٠	د ٢:١٥		٣٠ ثا	٢٥ ثا	٣	د ٤٥ ثا	د ٣:٣٥	تمرين رقم (١٧)			
		د ٢	د ٤:٢٠		د ١	د ١	٢	د ٢:١٠	د ٦:٢٠	تمرين رقم (١٦)			
		د ٢	د ٤:٢٠	د ١	د ١	د ١	٢	د ٢:١٥	د ٦:٣٠	تمرين رقم (١٨)			

فتح الحوار مع اللاعبين لابدء الاراء وذلك جزء من عملية البناء النفسي الشخصي لللاعب ، والتاكيد على الاداء المهاري الجيد ، بالامكان معرفة صحة الاداء من خلال الاداء الخططي في نهاية المنهاج .	د ١	د ٢		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٢	د ١	د ٣	تمرين رقم (١٥)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة
	%٨٠	د ١:٣٠	د ٢:٣٠	د ١	٣٠ ثا	٢	د ١:١٥	د ٤	تمرين رقم (١٧)		
	الى	د ٢	د ٤	د ١	د ١	٣	د ٢	د ٦	تمرين رقم (١٦)		
	%٨٥	د ٢	د ٥	د ١	د ١	٢	د ٢:٣٠	د ٧	تمرين رقم (١٨)		

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : الرابع

الشهر : الاول

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية و المهارية)

الوحدة : العاشرة

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ : ٢٠١٣/١١/٩

اليوم : السبت

الملاحظات والتقويم	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 الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
تعويد اللاعب على الاداء الصحيح والسريع في هذه الشدة التدريبية وذلك لتثبيت الاداء المهاري في الحركة مع رفع العناصر البدنية .	%٧٠	د ١	د ٢		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٢	د ١	د ٣	تمرين رقم (١٧)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
	%٧٠	د ١	د ٣		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٢	د ١:٣٠	د ٤	تمرين رقم (١٩)			
	الى	د ٢	د ٤	د ١	د ١	د ١	٢	د ٢	د ٦	تمرين رقم (١٨)			
	%٧٥	د ٢	د ٥	د ١	د ١	د ١	٢	د ٢:٣٠	د ٧	تمرين رقم (٢٠)			

التاكيد على الجانب النفسي مع رفع الشدة وذلك لحاجة اللاعب للاداء الصحيح في هذه الدرجات من الشدة ، مع الاستمرار في التغذية الراجعة .	١:٣٠ د	٢ د		١ د	٣٠ ثا	٢	١ د	٣:٣٠ د	تمرين رقم (١٧)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة
	١:٣٠ د	٣ د		١ د	٣٠ ثا	٢	١:٣٠ د	٤:٣٠ د	تمرين رقم (١٩)		
	٢ د	٤ د		١ د	١ د	٢	٢ د	٦ د	تمرين رقم (١٨)		
	٢ د	٤ د	١ د	١ د	٢	٢ د	٦ د	تمرين رقم (٢٠)			

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : الرابع

الشهر : الاول

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية و المهارية)

الوحدة : الحادي عشر

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ : ٢٠١٣/١١/١١

اليوم : الاثنين

الملاحظات والتقويم	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 الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
--------------------	----------------	--------------------	-------------------	---------------------	----------------------	----------------------	---------------	-------------	-------	-----------	--------------	-------------	------------------------

التاكيد على سرعة الاداء الحركي لكي يصل اللاعب لاداء مهاري عالي والاستفادة من القدرة البدنية بمساعدة الاوزان	١٠:١١ د	٢ د		٣٠ ثا	٢٠ ثا	٣	٤٠ ثا	١٠:٣٣ د	تمرين رقم (١٧)	التمريبات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
	٧٠% د	٣٠:١١ د	٣٠:٢٢ د	٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٥٠ ثا	٤ د	تمرين رقم (١٩)			
	الى	٣٠:١١ د	٤ د	١ د	٣٠ ثا	٢	٢ د	٣٠:٥٥ د	تمرين رقم (١٨)			
	٧٥% د	٢٠:٢٢ د	٥ د	١٠:٢١ د	١ د	٢	٣٠:٢٢ د	٢٠:١٧ د	تمرين رقم (٢٠)			
التاكيد على الاداء المهاري باقل الايخطاء مع هذه الشدة وحمل الاوزان في الدفاع والهجوم .	٣٠:١١ د	٣٠:٢٢ د		١ د	٣٠ ثا	٢	١٥:١١ د	٤ د	تمرين رقم (١٧)	التمريبات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	
	٨٠% د	٣٠:١١ د	٣٠:٢٢ د	١ د	٣٠ ثا	٢	١٥:١١ د	٤ د	تمرين رقم (١٩)			
	الى	٢ د	٤ د	١ د	١ د	٢	٢ د	٦ د	تمرين رقم (١٨)			
	٨٥% د	٢ د	٤ د	١ د	١ د	٢	٢ د	٦ د	تمرين رقم (٢٠)			

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمريبات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : الرابع

الشهر : الاول

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية و المهارية)

الوحدة : الثانية عشر

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ : ٢٠١٣/١١/١٣

اليوم : الاربعاء

الملاحظات والتقويم	الشدة الكلية %	الوقت الكلية للراحة	الوقت الكلية للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمريبات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمريبات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
-----------------------	----------------------	---------------------------	--------------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------	------------------	----------------	-------	-----------	-----------------	----------------	------------------------------

اداء التمرينات بشدة منخفضة لابقاء تركيز اللاعب في اداء التمرينات المهارية وكذلك كون التمرينات البدنية هي اعداد للمهارية .	%٦٥ الى %٧٠	د١:١٠	د٢:٣٠	د١	ثا٣٠	ثا٢٠	٣	٥٠	د٣:٤٠	تمرين رقم (١٩)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		د١:١٠	د٢:٣٠		ثا٣٠	ثا٢٠	٣	٥٠	د٣:٤٠	تمرين رقم (٢١)			
		د١:٣٠	د٤		ثا٣٠	ثا٣٠	٣	د١:٢٠	٥:٣٠	تمرين رقم (٢٠)			
		د٢:٣٠	د٤:٤٠		ثا٣٠	٤	د١:١٠	د٧:١	تمرين رقم (٢٢)				
التاكيد على الاداء السريع والصحيح وتقديم التغذية الراجعة اثناء الاداء للتغلب على النقص العدي .	%٨٥ الى %٩٠	د١:٣٠	د٣	د١	ثا٣٠	٢	د١:٣٠	د٤:٣٠	تمرين رقم (١٩)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة		
		د١:٣٠	د٣		ثا٣٠	٢	١:٣٠	د٤:٣٠	تمرين رقم (٢١)				
		د١:٣٠	د٤		ثا٣٠	٢	د٢	د٥:٣٠	تمرين رقم (٢٠)				
		د١:٣٠	د٤		ثا٣٠	٢	د٢	د٥:٣٠	تمرين رقم (٢٢)				

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العدي

الاسبوع : الخامس

الشهر : الثاني

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية و المهارية)

الوحدة : الثالثة عشر

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ : ٢٠١٣/١١/١٦

اليوم : السبت

الملاحظات والتقويم	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 الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
-----------------------	----------------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------	------------------	----------------	-------	-----------	-----------------	----------------	------------------------------

التأكيد على مراعات الفروق الفردية وعدم رفع الشدة في الجانب البدني وذلك لادخار الجهد في اداء التمرينات المهارية .	١:٣٠ د	٢ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٤٠ ثا	٣:٣٠ د	تمرين رقم (٢١)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
	٦٥% د	٢ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٢	١ د	٣ د	تمرين رقم (٢٣)			
	الى	٣:٣٠ د	٤:٣٠ د	٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٣:١٠ د	٦ د	تمرين رقم (٢٢)			
	٧٠% د	٢ د	٣:٥٠ د	١ د	٣٠ ثا	٣	٥:١٠ د	٣:٧ د	تمرين رقم (٢٤)			
التأكيد على سرعة الاداء والوصول بالتنافس من المدافع والمهاجم الى المكان او الشاخص .	١:٣٠ د	٢:٣٠ د		١ د	٣٠ ثا	٢	١٥:١٠ د	٤ د	تمرين رقم (٢١)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	
	٨٥% د	٣:١٠ د	٣ د	١ د	٣٠ ثا	٢	٣:١٠ د	٣:٤٤ د	تمرين رقم (٢٣)			
	الى	٢ د	٣ د	١ د	١ د	٢	٣:١٠ د	٥ د	تمرين رقم (٢٢)			
	٩٠% د	٢ د	٣:٤٤ د	١ د	١ د	٢	١٥:٢٢ د	٣:٦ د	تمرين رقم (٢٤)			

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : الخامس

الشهر : الثاني

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية و المهارية)

الوحدة : الرابعة عشر

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ : ٢٠١٣/١١/١٨

اليوم : الاثنين

الملاحظات والتقويم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
--------------------	----------------	--------------------	-------------------	--------------------	----------------------	----------------------	---------------	-------------	-------	-----------	--------------	-------------	------------------------

مراعات الشدة عند التنفيذ للتمرينات البدنية وبقاء اللاعب بحالة تساعده على اداء التمرينات المهارية .	١:٣٠ د	٢ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٤٠ ثا	٣:٣٠ د	تمرين رقم (٢٣)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي
	١:٣٠ د	٣ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٤	٤٥ ثا	٤:٣٠ د	تمرين رقم (٢٥)			
	٢ د	٣ د		١ د	١ د	٢	٣:٠١ د	٥ د	تمرين رقم (٢٤)			
	٢:٠٧ د	٥ د	١ د	١ د	٢	٢:٣٠ د	٧ د	تمرين رقم (٢٦)				
تقديم التغذية الراجعة اثناء الاداء ، والتاكيد على سرعة الاداء والوصول الى المكان للاستفادة من النقص العددي	٢ د	٣ د		١ د	١ د	٢	٣:٠١ د	٥ د	تمرين رقم (٢٣)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	٧٠ دقيقة القسم الرئيسي
٢ د	٣ د		١ د	١ د	٢	٣:٠١ د	٥ د	تمرين رقم (٢٥)				
٢:٠٨ د	٣ د		١ د	١ د	٢	٣:٠١ د	٥ د	تمرين رقم (٢٤)				
٢:٠٩ د	٣ د	١ د	١ د	٢	٣:٠١ د	٥ د	تمرين رقم (٢٦)					

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : الخامس

الشهر : الثاني

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية و المهارية)

الوحدة : الخامسة عشر

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ : ٢٠١٣/١١/٢٠

اليوم : الاربعاء

الملاحظات والتقييم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
--------------------	----------------	--------------------	-------------------	--------------------	----------------------	----------------------	---------------	-------------	-------	-----------	--------------	-------------	------------------------

ربط عملية اداء التمرينات البدنية بطريقة اداء التمرينات المهارية مع سرعة في التنفيذ ولعدم وجود كرات .		د ١:٣٠	د ١:٣٠		ثا ٣٠	ثا ٣٠	٣	ثا ٣٠	د ٣	تمرين رقم (٢٣)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي
	%٧٠	د ١:٣٠	د ٢:٣٠		ثا ٣٠	ثا ٣٠	٣	ثا ٥٠	د ٤	تمرين رقم (٢٧)			
	الى	د ١:٣٠	د ٤:٣٠		د ١	ثا ٣٠	٢	د ٢:١٥	د ٦	تمرين رقم (٢٦)			
	%٧٥	د ٢	د ٥	د ١	د ١	٢	د ٢:٣٠	د ٧	تمرين رقم (٢٨)				
التهيئة النفسية والتشجيع اثناء الاداء مع التغذية الراجعة لارتفاع الشدة .		د ٢	د ٢		د ١	د ١	٢	د ١	د ٤	تمرين رقم (٢٣)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	٧٠ دقيقة
	%٩٠	د ٢	د ٢		د ١	د ١	٢	د ١	د ٤	تمرين رقم (٢٧)			
	الى	د ٢	د ٤		د ١	د ١	٢	د ٢	د ٦	تمرين رقم (٢٦)			
	%٩٥	د ٢	د ٤	د ١	د ١	٢	د ٢	د ٦	تمرين رقم (٢٨)				

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : السادس

الشهر : الثاني

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية و المهارية)

الوحدة : السادسة عشر

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ : ٢٣/١١/٢٠١٣

اليوم : السبت

الملاحظات والتقييم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
--------------------	----------------	--------------------	-------------------	--------------------	----------------------	----------------------	---------------	-------------	-------	-----------	--------------	-------------	------------------------

التأكيد على التمرينات البدنية هي مدخل للتمرينات المهارية وبنفس الوقت تطوير الصفات البدنية مع مراعات الشدة والفروق الفردية	٧٠% الى ٧٥%	د ١ د ١:٣٠ د ٢ د ٢	د ٢ د ٢:٣٠ د ٤ د ٥	د ١	٢٠ ثا د ١ د ١ د ١	٢٠ ثا ٣٠ ثا د ١ د ١	٣ ٢ ٢ ٢	٤٠ ثا د ١:١٥ د ٢ د ٢:٣٠	د ٣ د ٤ د ٦ د ٧	تمرين رقم (٢٥) تمرين رقم (٢٧) تمرين رقم (٢٤) تمرين رقم (٢٨)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
توضيح التمرينات للاعبين مع الاستمرار بتوجيهات التغذية الراجعة وذلك للشدة العالية ، وفسح المجال للاعب بابداء اراءهم .	٩٠% الى ٩٥%	د ١:٣٠ د ١:٣٠ د ٢ د ٢	د ٣ د ٣ د ٣ د ٤	د ١	د ١ د ١ د ١ د ١	٣٠ ثا ٣٠ ثا د ١ د ١	٢ ٢ ٢ ٢	د ١:٣٠ د ١:٣٠ د ١:٣٠ د ٢	د ٤:٣٠ د ٤:٣٠ د ٥ د ٦	تمرين رقم (٢٥) تمرين رقم (٢٧) تمرين رقم (٢٤) تمرين رقم (٢٨)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : السادس

الشهر : الثاني

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية و المهارية)

الوحدة : السابعة عشر

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ : ٢٥/١١/٢٠١٣

اليوم : الاثنين

الملاحظات والتقييم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
--------------------	----------------	--------------------	-------------------	--------------------	----------------------	----------------------	---------------	-------------	-------	-----------	--------------	-------------	------------------------

تعويد اللاعب بإداء التمرينات بفترات راحة قصيرة لتقويته على أداء التمرينات المهارية بصورة متواصلة أثناء المباراة	٧٠% الى ٧٥%	د ١:٣٠ د ١:٣٠ د ١:٣٠ د ٢	د ٣ د ٢:٣٠ د ٣ د ٥	د ١	ثا ٣٠ ثا ٣٠ ثا ٣٠ د ١	ثا ٢٠ ثا ٣٠ ثا ٣٠ د ١	٤ ٣ ٣ ٢	ثا ٤٥ ثا ٥٠ د ١ د ٢:٣٠	د ٤:٣٠ د ٤ د ٤:٣٠ د ٧	تمرين رقم (٢٩) تمرين رقم (٣١) تمرين رقم (٣٠) تمرين رقم (٣٢)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
اعطاء اللاعب فترات راحة لاستعادة الشفاء مع التاكيد على صحة الاداء والوصول للمنافسة عند النقص العددي .	٩٠% الى ٩٥%	د ٢ د ٢ د ٢ د ٢	د ٣ د ٣ د ٣ د ٣	د ١	د ١ د ١ د ١ د ١	د ١ د ١ د ١ د ١	٢ ٢ ٢ ٢	د ١:٣٠ د ١:٣٠ د ١:٣٠ د ١:٣٠	د ٥ د ٥ د ٥ د ٥	تمرين رقم (٢٩) تمرين رقم (٣١) تمرين رقم (٣٠) تمرين رقم (٣٢)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : السادس

الشهر : الثاني

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية و المهارية)

الوحدة : الثامنة عشر

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ : ٢٧/١١/٢٠١٣

اليوم : الاربعاء

الملاحظات والتقييم	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 الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
-----------------------	----------------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------	------------------	----------------	-------	-----------	-----------------	----------------	------------------------------

الاستمرار للتهيئة في الجانب المهاري من خلال تطوير الجانب البدني باستخدام الثقافات والتأكيد على حركة الرجلين .	٧٥%	د ١	د ٢		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٢	د ١	د ٣	تمرين رقم (٢٥)	التمريبات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي
		د ١:٣٠	د ٢:٣٠		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٥٠ ثا	د ٤	تمرين رقم (٢٧)			
	الى	د ٢	د ٤		د ١	د ١	٢	د ٢	د ٦	تمرين رقم (٢٦)			
	٨٠%	د ٢	د ٥	د ١	د ١	د ١	٢	د ٢:٣٠	د ٧	تمرين رقم (٢٨)			
تقديم التغذية الراجعة اثناء الاداء وحث اللاعبين على الوصول واكمال الحركات تجاه الفراغ الحاصل عن النقص العددي .	٨٥%	د ٢	د ٢		د ١	د ١	٢	د ١	د ٤	تمرين رقم (٢٥)	التمريبات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	٧٠ دقيقة
		د ٢	د ٣		د ١	د ١	٢	د ١:٣٠	د ٥	تمرين رقم (٢٧)			
	الى	د ٢	د ٣		د ١	د ١	٢	د ١:٣٠	د ٥	تمرين رقم (٢٦)			
	٩٠%	د ٢	د ٤	د ١	د ١	د ١	٢	د ٢	د ٦	تمرين رقم (٢٨)			

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمريبات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : السابع

الشهر : الثاني

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية والمهارية)

الوحدة : التاسعة عشر

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ : ٢٠١٣/١١/٣٠

اليوم : السبت

الملاحظات والتقييم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمريبات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
--------------------	----------------	--------------------	-------------------	---------------------	----------------------	----------------------	---------------	-------------	-------	-----------	--------------	-------------	------------------------

الاستمرار في اعطاء التمرينات البدنية وبشدد مختلفة مع مراعات الفروق الفردية خاصة من اداء التمرينات مع فترات الراحة .	٧٥% الى ٨٠%	١:٣٠ د	٣ د		٣٠ ثا	٢٠ ثا	٤	٤٥ ثا	٤:٣٠ د	تمرين رقم (٢٧)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي
		١:٣٠ د	٣ د		٣٠ ثا	٢٠ ثا	٤	٤٥ ثا	٤:٣٠ د	تمرين رقم (٢٩)			
		٢ د	٣ د		١ د	١ د	٢	١:٣٠ د	٥ د	تمرين رقم (٢٨)			
		٢ د	٤ د	١ د		١ د	٢	٢ د	٦ د	تمرين رقم (٣٠)			
رفع الشدة ومحاولة التقليل مدة فترات الراحة لتقويم اللاعب على اداء اللاعب اثناء المباراة والتي يرافقها الضغط النفسي .	٩٠% الى ٩٥%	١:٣٠ د	٢ د		١ د	٣٠ ثا	٢	١ د	٣:٣٠ د	تمرين رقم (٢٧)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	٧٠ دقيقة القسم الرئيسي
		١:٣٠ د	٢ د		١ د	٣٠ ثا	٢	١ د	٣:٣٠ د	تمرين رقم (٢٩)			
		٢:١٠ د	٤:٢٠ د		١ د	١:١٠ د	٢	٢:١٠ د	٦:٣٠ د	تمرين رقم (٢٨)			
		٢:١٠ د	٤:٢٠ د	١ د		١:١٠ د	٢	٢:١٠ د	٦:٣٠ د	تمرين رقم (٣٠)			

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : السابع

الشهر : الثاني

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية والمهارية)

الوحدة : العشرون

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ : ٢٠١٣/١٢/٢

اليوم : الاثنين

الملاحظات والتقييم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
--------------------	----------------	--------------------	-------------------	--------------------	----------------------	----------------------	---------------	-------------	-------	-----------	--------------	-------------	------------------------

البداء في خفض شدة التمرينات البدنية والتأكيد في التدريب في التمرينات المهارية .	٧٠% الى ٧٥%	١:٣٠ د	١٢ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٤٠ ثا	٣:٣٠ د	تمرين رقم (٢٩)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي
		١:٣٠ د	١٣ د		٣٠ ثا	٢٠ ثا	٤	٤٥ ثا	٤:٣٠ د	تمرين رقم (٣١)			
		٢ د	١٣ د		١ د	١ د	٢	١:٣٠ د	٥ د	تمرين رقم (٣٠)			
		٢ د	١٥ د	١ د	١ د	٢	٢:٣٠ د	٧ د	تمرين رقم (٣٢)				
اعطاء مساحة تدريبية للتمرين على حساب الراحة لبناء جانب التحمل في الاداء وكذلك التحمل النفسي ، واعطاء الوقت والمجال للاعبين لبيان الراي في الوحدة التدريبية .	٨٥% الى ٩٠%	١:٣٠ د	١٢ د		١ د	٣٠ ثا	٢	١ د	٣:٣٠ د	تمرين رقم (٢٩)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	٧٠ دقيقة
		١:٣٠ د	١٢ د		١ د	٣٠ ثا	٢	١ د	٣:٣٠ د	تمرين رقم (٣١)			
		٢ د	٣٠:٤٤ د		١ د	١ د	٢	١٥:٢٢ د	٣٠:٤٦ د	تمرين رقم (٣٠)			
		٢ د	٣٠:٤٤ د	١ د	١ د	٢	١٥:٢٢ د	٣٠:٤٦ د	تمرين رقم (٣٢)				

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : السابع

الشهر : الثاني

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية والمهارية)

الوحدة : الحادي والعشرون

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ : ٢٠١٣/١٢/٤

اليوم : الاربعاء

الملاحظات والتقييم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
--------------------	----------------	--------------------	-------------------	--------------------	----------------------	----------------------	---------------	-------------	-------	-----------	--------------	-------------	------------------------

الاستمرار في اعتماد هذه التمرينات للتطوير واعتبارها مدخل الى اداء التمرينات المهارية لتشابهها وتعود اللاعب بالاداء السريع للوصول الى المانع او اللاعب .		د ١:٣٠	د٢:١٥		ثا٣٠	ثا ٣٠	٣	ثا٤٥	د ٣:٤٥	تمرين رقم (٢٣)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
	%٧٠	د ١:٣٠	د٢:١٥		ثا٣٠	ثا ٢٠	٣	ثا ٤٥	د ٣:٤٥	تمرين رقم (٢٥)			
	الى	د ٢	د ٤		د١	د١	٢	د ٢	د ٦	تمرين رقم(٢٨)			
	%٧٥	د ٢	د٤:٣٠	د١		د١	٢	د ٢:١٥	د ٦:٣٠	تمرين رقم (٣٠)			
التاكيد على الاداء المهاري الصحيح مع السرعة المطلوبة في المناولة او الحركة وكذلك التصويت .		د١:٣٠	د ٢		د١	ثا٣٠	٢	د ١	د٣:٣٠	تمرين رقم (٢٧)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	
	%٨٥	د١:٣٠	د٢		د١	ثا٣٠	٢	د١	د٣:٣٠	تمرين رقم (٢٩)			
	الى	د ٢	د ٤		د١	د١	٢	د ٢	د ٦	تمرين رقم(٣٠)			
	%٩٠	د ٢	د ٥	د١		د١	٢	د٢:٣٠	د ٧	تمرين رقم (٣٢)			

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : الثامن

الشهر : الثاني

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية والمهارية)

الوحدة : الثاني والعشرون

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ : ٢٠١٣/١٢/٧

اليوم : السبت

اقسام الوحدة	زمن الاقسام	مكونات القسم	التمرينات	الحجم	زمن التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين	الراحة بين	الراحة بين	الوقت الكلي	الوقت الكلي	الشدة الكلية	الملاحظات والتقويم
--------------	-------------	--------------	-----------	-------	-------------	---------------	------------	------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------------

التدريبية					التكرارات	التمرينات	المجاميع	للعمل	للراحة	%		
القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	تمرين رقم (٢٧)	د ٤	٤	٢٠ ثا		٢٠:٤٠	١:٢٠		كون هذه الوحدات في نهاية الشهر التدريبي الثاني يفضل تهدئة اللاعب خاصة بشدة بدنية وتهينة اللاعبين الى فترة السباقات والمنافسة .	
			تمرين رقم (٢٩)	د ٣	٣	٢٠ ثا		٢٠	١	٧٠%		
			تمرين رقم (٢٦)	د ٦	٢	٣٠ ثا	١	٣٠:٤٠	١:٣٠	الى		
			تمرين رقم (٣٠)	د ٧	٢	١	٣٠:٢٠	١	٢	٧٥%		
٧٠ دقيقة	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	تمرين رقم (٢٥)	د ٣:٣٠	٢	٣٠ ثا		٢	١:٣٠		التاكيد على دقة وصحة وسرعة الاداء في هذه الوحدات واعطاء اللاعب حرية الاداء مع التوجيه الصحيح للاداء الصحيح .	
			تمرين رقم (٣١)	د ٤:٣٠	٢	٣٠ ثا	١	٣	١:٣٠	٨٠%		
			تمرين رقم (٢٦)	د ٦	٢	١	١	٤	٢	الى		
			تمرين رقم (٣٢)	د ٦	٢	١	٤	٢	٨٥%			

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الوقت : الثانية بعد الظهر

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

(البدنية والمهارية)

الاسبوع : الثامن

الوحدة : الثالث والعشرون

التاريخ : ٢٠١٣/١٢/٩

اليوم : الاثنين

الملاحظات والتقويم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
مراعات التهدئة في اداء التمرينات البدنية لاقترب فترة المنافسات والاختبارات البعدية .	%٧٠ الى %٧٥	١:٤٠ د	٣:٢٠ د		٢٠ ثا	٢٠ ثا	٥	٤٠ ثا	٥٥	تمرين رقم (٢٩)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		١:٤٠ د	٣:٢٠ د		٢٠ ثا	٢٠ ثا	٥	٤٠ ثا	٥٥	تمرين رقم (٣١)			
		١:٣٠ د	٣:٢٠ د		٣٠ ثا	٢٠ ثا	٤	٥٠ ثا	٤٥:٥٠	تمرين رقم (٣٠)			
		٢:١٠ د	٣ د	١:١٠ د	٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	١ د	٥٥:١٠	تمرين رقم (٣٢)			
التاكيد على اللاعبين اهمية الاداء المهاري السريع لانجاح عملية التفوق العددي عند وجود نقص عددي .	%٨٠ الى %٨٥	١:٣٠ د	٢ د		١ د	٣٠ ثا	٢	١ د	٣:٣٠	تمرين رقم (٢٩)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	
		١:٣٠ د	٢ د		١ د	٣٠ ثا	٢	١ د	٣:٣٠	تمرين رقم (٣١)			
		٢ د	٤:٣٠ د		١ د	١ د	٢	٢:١٥ د	٦:٣٠ د	تمرين رقم (٣٠)			
		٢ د	٤:٣٠ د	١ د	١ د	١ د	٢	٢:١٥ د	٦:٣٠ د	تمرين رقم (٣٢)			

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الوقت : الثانية بعد الظهر

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

(البدنية و المهارية)

الاسبوع : الثامن

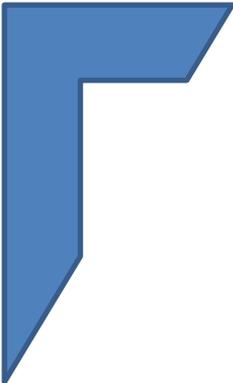
الشهر : الثاني

الوحدة : الرابعة والعشرون

اليوم : الاربعاء التاريخ : ٢٠١٣/١٢/١١

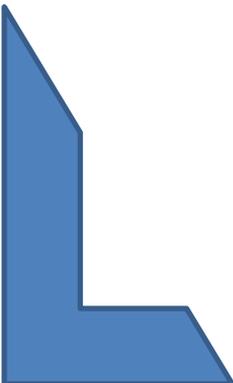
الملاحظات والتقويم	الشدة الكلية	الوقت الكلي	الوقت الكلي	الراحة بين	الراحة بين	الراحة بين	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة
--------------------	--------------	-------------	-------------	------------	------------	------------	---------------	-------------	-------	-----------	--------------	-------------	--------------

التدريبية					التمرينات	التكرارات							
القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة	٢٠ دقيقة	التمرينات التنافسية البدنية	تمرين رقم (٢٧)	٤:٥٠	٥٠ ثا	٤	٢٠ ثا	٣٠ ثا		٣:٢٠	١:٣٠	تمرينات ذات شدة قليلة والتاكيد على الاداء السريع .	
			تمرين رقم (٣١)	٤:٥٠	٥٠ ثا	٤	٢٠ ثا	٣٠ ثا		٣:٢٠	١:٣٠		
			تمرين رقم (٣٠)	٥	١	٣	١	١		٣	٢	الى	
			تمرين رقم (٣٢)	٥:٢٠	١:٤٠	٢	١	١	١	٣:٢٠	٢	٧٠%	
٧٠ دقيقة	٢٠ دقيقة	التمرينات التنافسية المهارية	تمرين رقم (٢٧)	٤	١:٣٠	٢	٣٠ ثا	٣٠ ثا		٣	١	اعادة الحالة النفسية والبدنية الى حالة الاستقرار من خلال التغذية الراجعة اثناء اداء التمرينات خلال الوحدة التدريبية الاخيرة .	
			تمرين رقم (٣١)	٤	١:٣٠	٢	٣٠ ثا	٣٠ ثا		٣	١		
			تمرين رقم (٣٠)	٦	٢	٢	٢	١	١	٤	٢	الى	
			تمرين رقم (٣٢)	٦	٢	٢	٢	١	١	٤	٢	٨٠%	



المصادر

العربية والأجنبية



المصادر العربية.

❖ القرآن الكريم.

❖ احمد أمين فوزي؛ مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم - التطبيقات، ط ٢.

(القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٦) .

❖ أحمد عبد الخالق؛ أثر استخدام وقت درس التربية الرياضية على مستوى

الأداء البدني والمهاري في كرة اليد. مؤتمّر البحوث العربية واقع الرياضة

العربية وطروحاتها المستقبلية: (دولة الإمارات المتحدة، جامعة الإمارات،

١٩٩٩).

❖ احمد عربي عودة؛ الاعداد البدني في كرة اليد، ط ١: (عمان: مكتبة المجتمع

العربي للنشر، ٢٠١٤).

❖ احمد عربي عودة؛ كرة اليد وعناصرها الأساسية : (مالطا: شركة الجا،

١٩٩٨).

❖ احمد عزت راجح؛ أصول علم النفس ط ٢: (الإسكندرية: دار المعارف،

١٩٩٧).

❖ ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، ط ١:

(القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٧) .

❖ احمد فكري محمد؛ اثر استخدام أساليب مختلفة للتنافس في دفع عجلة على

اتجاهات ومستوى أداء الناشئين : (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، ١٩٨٢).

❖ أمر الله البساطي؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي. الإسكندرية: منشأة

المعارف، ١٩٩٨.

❖ اياد حميد رشيد؛ أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارتي الخداع والتصويب

لكرة اليد : (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٧).

❖ أياد حميد وحسام محمد؛ اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي : (ديالى ،

المطبعة المركزية، ٢٠١١) .

❖ أيلين وديع فرج؛ خبرات في ألعاب الصغار والكبار : (الإسكندرية، منشأة

المعارف، ١٩٨٧).

- ❖ الهاشمي رزق الله؛ التطبيق في كرة اليد، ج ١: (القاهرة: دار المعارف، ١٩٩٨).
- ❖ بسطويسي احمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
- ❖ جميل قاسم البدري و أحمد خميس راضي السوداني؛ موسوعة كرة اليد العالمية، ط ١: (مؤسسة الصفاء للمطبوعات، بيروت، لبنان - دار الكتاب العربي، بغداد، ٢٠١١).
- ❖ حسين العلي وعامر الشغاتي ؛ قواعد تخطيط التدريب الرياضي (دوائر التدريب - تدريب المرتفعات - الاستشفاء): (بغداد، مكتب الكرار، ٢٠٠٦).
- ❖ ذوقان عبيدات؛ الباحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، ط ١: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ٢٠٠٠).
- ❖ ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : (بغداد، مكتب نون للتحضير الطباعي، ١٩٩٧).
- ❖ ريسان خريبط، علي تركي؛ نظريات تدريب القوة: (بغداد، مطبعة الجامعة، ٢٠٠٢).
- ❖ سامي ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط ١: (الأردن، عمان، دار المسيرة، ١٩٩٨).
- ❖ سكرة عبد الرزاق؛ بعض المتغيرات البايوميكانيكية وعلاقتها بالإدراك الحس - حركي للذراعين والرجلين لمهارة التصويب بالقفز عاليًا للاعبات نادي الفتاة الرياضي في كرة اليد: (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨).
- ❖ سليمان علي حسن؛ المدخل إلى التدريب الرياضي : (الموصل ، المكتبة الوطنية ، ١٩٩٣).
- ❖ سهام حمود صابط؛ تأثير التمرينات التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية في سلاح الشيش : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد ، ٢٠٠٩).

- ❖ سوزانا ميلر؛ ترجمة حسن عيسى؛ سيكولوجية اللعب، سلسلة مجلة عالم المعرفة، إصدار المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب: (الكويت، العدد ١٦٣، ١٩٩٢).
- ❖ سعد محسن ويزار علي؛ كرة اليد الحديثة دراسات وبحوث مترجمة، ج ١: (العراق: مطبعة السيماء للتصاميم والطباعة الفنية الحديثة، ٢٠١٣).
- ❖ صادق عباس علي: تأثير منهج تدريبي باستخدام التمرينات المساعدة التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخطئية الفردية بكرة اليد: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ٢٠٠٦).
- ❖ صالح حمد العساف؛ المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية: (الرياضة، مكتبة العبيكان، ١٩٩٥).
- ❖ صباح جاسم محمد جبر الحياي؛ أثر استخدام أسلوب المنافسات في تعلم بعض المهارات الأساسية وعلاقة ذلك بالاتجاهات بكرة السلة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طرابلس، ٢٠٠٢).
- ❖ صبحي احمد؛ كرة اليد (مهارات- تدريب- تدريبات- اصابات) ط ١: (عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ٢٠١٢).
- ❖ ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم؛ كرة اليد: (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨).
- ❖ ضياء الخياط و نوفل مُحَمَّد الحياي؛ كرة اليد: (جامعة الموصل، مطبعة دار الكتاب للطباعة والنشر، ٢٠٠١).
- ❖ علي البيك؛ راحة الرياضي: (الاسكندرية: منشأة المعارف، ١٩٩٤).
- ❖ عادل عبد البصير؛ التحليل البايوميكانيكي لحركات جسم الإنسان أسسه وتطبيقاته: (مصر، الإسكندرية، المكتبة المصرية، ٢٠٠٤).
- ❖ عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط ١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩ ص ١٠٨.

- ❖ عبد الوهاب غازي ؛ كرة اليد ما لها وما عليها المبادئ التعليمية والتدريبية : ط ١ (بغداد ، دار الحكمة ، ٢٠٠٨) .
- ❖ عبد علي الجسماني؛ علم النفس وتطبيقاته التربوية والاجتماعية، : (بغداد، مطبعة الخلود، ١٩٨٤) .
- ❖ عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين : تدريب القوة : ط ١ : (بغداد : الدار العربية للطباعة ، ١٩٧٨) .
- ❖ عامر إبراهيم قنديلجي ؛ منهجية البحث العلمي ، ط ١ : (عمان ، دار اليازوردي العلمية للنشر ، ٢٠١٢) .
- ❖ عطيات محمد خطاب ؛ التمرينات للنبات ، ط ٦ : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٧) .
- ❖ عكلة سليمان الحوري؛ الدليل إلى التغذية والوزن واللياقة : (بغداد: مطبعة البرهان، ٢٠٠٦) .
- ❖ قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد؛ التدريب العضلي الايزومتري في مجال الفعاليات الرياضية (بغداد، دار الحرية ، ١٩٧٩) .
- ❖ قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد: أسس التدريب الرياضي : (عمان، مطابع دار الفكر للنشر والتوزيع، ١٩٩٥) .
- ❖ قاسم حسن حسين؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٨) .
- ❖ قاسم محمد حسن: أساليب تدريب القوة المميزة بالسرعة وأثرها على بعض المتغيرات البيوميكانيكية أثناء مرحلة النهوض والانجاز بالقفز العالي : (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١) .
- ❖ كمال درويش (وآخرون)؛ الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد - نظريات - تطبيقات، ط ١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨) .
- ❖ كمال عارف طاهر وسعد محسن؛ كرة اليد: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩) .

- ❖ كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين : القياس في كرة اليد : (دار الفكر العربي ، مصر ، ١٩٨٠) .
- ❖ كورت ماينل ؛ علم الحركة ، (ترجمة) ، عبد علي نصيف : (بغداد ، مطبعة الحكومة ، ١٩٧٠) .
- ❖ ليث إبراهيم جاسم؛ التدريب الرياضي: (ديالى: المطبعة المركزية، جامعة ديالى، ٢٠١٠) .
- ❖ ليث ابراهيم جاسم؛ تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة اليد. (سالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، ٢٠٠٢) .
- ❖ ليلي السيد فرحات؛ القياس المعرفي الرياضي، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١) .
- ❖ ماهر صالح محمد : كرة اليد الحديثة : (دار السياسة ، الكويت ، ١٩٩١) .
- ❖ مُحَمَّد توفيق الوليلي؛ كرة اليد تعلم - تدريب - تكتيك: (الكويت، مطابع السلام، ١٩٨٩) .
- ❖ محمد جميل عبد القادر؛ التربية الرياضية الحديثة : (بيروت، دار الجيل، ب.س. ١٩٩٣) .
- ❖ محمد حسن علاوي؛ فسيولوجيا التدريب والمنافسات، ط١. (القاهرة: دار المعارف، ١٩٩٨) .
- ❖ محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) .
- ❖ محمد حسن علاوي و محمود عثمان ؛ الدراسة النفسية للعدوان والشغب والتعصب في الرياضة ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر ، ٢٠٠٣) .
- ❖ مُحَمَّد حسن علاوي ومُحَمَّد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس: (القاهرة، دار النشر للطباعة، ٢٠٠٠) .
- ❖ مُحَمَّد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط١: (مصر، دار المعارف، ١٩٩٠) .

- ❖ مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقياس : (القاهرة : دار الفكر العربي، ١٩٩٨).
- ❖ محمد خالد عبد القادر وياسر محمد حسن؛ الهجوم بكره اليد : (مجموعة الديب، القاهرة ، ١٩٩٥).
- ❖ محمد ضايح: تأثير منهج تدريبي باستخدام أسلوبين مختلفين في تطوير قوة القفز الانفجارية وعلاقتها بدقه مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكره الطائرة الشباب : (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٧).
- ❖ مُحَمَّد عاطف الأبحر، مُحَمَّد سعد عبدالله؛ اللياقة البدنية - عناصرها - تنميتها - قياسها: (السعودية، دار الإصلاح للطباعة والنشر، ١٩٨٤).
- ❖ محمد عثمان: موسوعة العاب القوى، ط ١ (الكويت، دار القلم للنشر، ١٩٩٠).
- ❖ محمد كاظم خلف: تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية الخاصة بلاعبي الكره الطائرة : (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١).
- ❖ محمود عبد الله (وأخرون) ؛ تعليم تدريب الملاكمة : (مطبعة التعليم العالي ، الموصل : ١٩٩١).
- ❖ مصطفى جواد حسين؛ أثر تمرينات تنافسية بكرات مختلفة {المحيطات والأوزان} في تعلم بعض المهارات الأساسية بكره اليد : (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠١٣).
- ❖ مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العملية بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، مركز الكتاب، ١٩٩٩).
- ❖ معتصم غوتوف؛ دليل المدرب في علم التدريب : (القاهرة، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، ١٩٩٥).

- ❖ مروان عبد المجيد ، إيمان شاكر محمود ؛ التحليل الحركي البيوميكانيكي في مجالات التربية البدنية والرياضية ، ط ١ : (عمان ، دار الرضوان للنشر والتوزيع ، ٢٠١٤) .
- ❖ منير جرجس إبراهيم و آخرون؛ كرة اليد للجميع : (القاهرة ، الهلال للطباعة والتجارة، ١٩٨٥).
- ❖ نبيل طه ؛ محاضرات الدورة التدريبية الدولية : (الأردن ، الاتحاد الأردني لكرة اليد، ٢٠١٢) .
- ❖ نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد، جامعة بغداد، ٢٠٠٤).
- ❖ نصير محمد علي وفلاح حميد؛ القانون الدولي لكرة اليد ، ط ٢ : (بغداد، مطبعة وزارة التربية رقم ١، ٢٠١٢) .
- ❖ نزار ناظم الخشالي؛ تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها بالتصويب ودافعية الانجاز للاعبين لكرة اليد الشباب : (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، ٢٠١٢).
- ❖ نزار الطالب وكامل الويس ؛ علم النفس الرياضي ، ط ٢ : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠).
- ❖ نوفل الحياي ؛ اثر استخدام برنامجين تدريبيين بالأسلوب المنفرد والمركب في تطوير عدد من الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد، (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٩).
- ❖ وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه : (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢).
- ❖ وجيه محجوب؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط ١ : (الأردن، دار وائل للنشر، ٢٠٠١).
- ❖ وجيه محجوب؛ علم الحركة، التعلم الحركي : (الموصل ، جامعة الموصل، ١٩٨٥).

- ❖ وديع ياسين وحسن العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب ويحوث التربية الرياضية: (الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩).
- ❖ ياسر دبور؛ كرة اليد الحديثة: (الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٧).
- &-Brownie , (Technology An Instruction Media & Sons York , USA , 1980)
- &- Xiaoyan Yu., Study of mechanical Model of sports Ball's flight trajectory and its application research journal of applied sciences (IVSL), Engineering and Technology, 2013,
- &-Diyiz, A, et al; The Olmpic book of medicine: (London, Blak well scientific publication, 1988)
- &- Biain, J. shaiky, coach Guide to Sport Physiology, human training Europe. P.O. Box, wing leed Leo, Ts 160-TR. UN, 1986.

الملاحق

١. أسماء السادة الخبراء والمعنيين بكرة اليد الذين قابلهم الباحث
مقابلة شخصيه
٢. استمارة استبانة
٣. استمارة استبانة
٤. فريق العمل المساعد
٥. التمرينات التنافسية بالنقص العددي (البدنية)
٦. الوحدات التدريبية للتمرينات التنافسية بالنقص العددي

الملحق (١)

اسماء السادة الخبراء والمعنيين بكرة اليد الذين قابلهم الباحث مقابلة شخصيه

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	اياد حميد رشيد	أ.م.د.	تدريب - كرة يد	كلية بلاد الرافدين - ديالى
٢	ليث ابراهيم جاسم	أ.م.د.	تدريب - كرة يد	كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
٣	حسام محمد هيدان	م.د.	تدريب - كرة يد	كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
٤	محمد مهدي صالح	م.	تدريب - كرة يد	مديرية النشاط الرياضي - تربية ديالى
٥	احمد مهدي صالح	م.	تعلم - كرة يد	مديرية النشاط الرياضي - تربية ديالى
٦	نزار ناظم الخشالي	م.م.	تدريب - كرة يد	كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
٧	هيثم عبد الستار حميد	م.م.	مدرب - كرة يد	وزارة الشباب والرياضة - ديالى
٨	حيدر غازي عزيز	م.م.	مدرب - كرة يد	مدرب نادي الجيش الرياضي بكرة اليد

ملحق (٢)

بسم الله الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

استمارة استبانة

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة..

يروم الباحث إعداد بحثه الموسوم (تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد) ونظراً إلى ما تتمتعون به من خبرة وكفاية علمية لذا يرجى تفضلكم بإبداء آرائكم على الاختبارات المرشحة، ووضع علامة (✓) على القدرة البدنية والاختبار الذي ترونه مناسباً لقياسها وتوضيح مدى صلاحيتها وملاءمتها لعينة البحث.

شاكرين تعاونكم معنا خدمة لتطوير الحركة الرياضية.

ملاحظة: من الممكن إبداء أي ملاحظة ضرورية لم يرد ذكرها في الاستمارة مع الشكر والامتنان.

اسم الخبير:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

مكان العمل:

التاريخ:

التوقيع:

الباحث

سردار حكيم محمد امين

استمارة القدرات البدنية واختباراتها

ت	القدرات البدنية	الموافقة		الاختبارات	الموافقة	
		نعم	كلا		نعم	كلا
١	القوة المميزة بالسرعة للذراعين			- ثني الذراعين ومدّهما من وضع الانبطاح لمدة ١٠ ثانية - رمي كرة طبية للأعلى لمدة ٣٠ ثا - مناولة كرة طبية زنة ٨٠٠ غرام بين زميلين لمدة ٣٠ ثا		
٢	القوة المميزة بالسرعة للرجلين			- الحجلات الثلاثة بالرجل اليمين واليسار - ركض بالقفز لمدة ١٠ ثا - الحجل للأمام لمدة ١٠ ثا		
٣	القوة الانفجارية			- رمي كرة طبية زنة ٨٠٠ غم لأبعد مسافة ممكنة - الوثب الطويل من الثبات - القفز العمودي من الثبات		
٤	السرعة الانتقالية			اختبار ركض (٢٠) م من البدء العالي اختبار ركض (٢٠) م من الوضع الطائر اختبار ركض (٣٠) م من الوضع الطائر		
٥	تحمل السرعة			- الجري المكوكي ٨×٢٥ - الجري المكوكي (٥×٢٥) - الجري المكوكي (٥×٢٠)		
٦	سرعة الاستجابة الحركية			- التحركات الدفاعية قصيرة المدى (أمامية-خلفية-جانبية) - اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية		

اسماء الخبراء الذين اسهموا في تحديد المتغيرات والاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية المستخدمة في البحث

ت	الدرجة العلمية	الاسم	الاختصاص	مكان العمل	تحديد القدرات البدنية واختباراتها
١	أ.د	سعد محسن إسماعيل	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	√
٢	أ.د	كمال عارف ظاهر	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	√
٣	أ.م.د	أياد حميد رشيد	تدريب رياضي	كلية بلاد الرافدين / ديالى	√
٤	أ.م.د	سهيل جاسم جواد	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل	√
٥	أ.م.د	ليث إبراهيم جاسم	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	√
٦	أ.م.د	مشرق خليل فتحي	اختبار وقياس	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	√
٧	م.د	محمد وليد الخشالي	اختبار وقياس	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	√
٨	م.د	حسام محمد هيدان	اختبار وقياس	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	√
٩	م.	رعد خنجر	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	√
١٠	م.	سعدون عبد الرضا	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	√

ملحق (٣)

بسم الله الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

استمارة استبانة

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة..

يروم الباحث إعداد بحثه الموسوم (تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد) . ونظراً إلى ما تتمتعون به من خبرة وكفاية علمية لذا يرجى تفضلكم بإبداء آرائكم على الاختبارات المرشحة، ووضع علامة (✓) على المهارة والاختبار الذي ترونه مناسباً لقياسها وتوضيح مدى صلاحيتها وملاءمتها لعينة البحث. شاكرين تعاونكم معنا خدمة لتطوير الحركة الرياضية. ملاحظة: من الممكن إبداء أي ملاحظة ضرورية لم يرد ذكرها في الاستمارة مع الشكر والامتنان.

اسم الخبير:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

مكان العمل:

التاريخ:

التوقيع:

الباحث

سردار حكيم محمد امين

استمارة المهارات الهجومية واختباراتها

الموافقة		الاختبارات	الموافقة		المهارات الهجومية	ت
كلا	نعم		كلا	نعم		
		<p>المناولة والاستلام على الحائط مسافة (٤م) بمسافة ٣٠ ثا</p> <p>مناولة واستلام بين زميلين مسافة (٩م) لمدة ٣٠ ثا</p> <p>مناول واستلام بين زميلين مسافة (٩م) لمدة ٣٠ ثا</p>			المناولة والاستلام	١
		<p>الطبطة لمسافة (٣٠م)</p> <p>الطبطة المستمرة في اتجاهات متعددة</p> <p>الطبطة المتعرجة بين الشواخص مسافة (٣٠م)</p>			الطبطة	٢
		<p>التصويب على مربعات مرسومة على الحائط</p> <p>التصويب من الثبات مسافة (٧م)</p> <p>التصويب على أهداف معلقة (٤٠ × ٤٠ سم)</p>			التصويب	٣
		<p>القفز على ثلاث دوائر متباعدة</p>			الخداع	٤

اسماء الخبراء الذين اسهموا في تحديد المتغيرات والاختبارات الخاصة بالمهارات
الهجومية المستخدمة في البحث

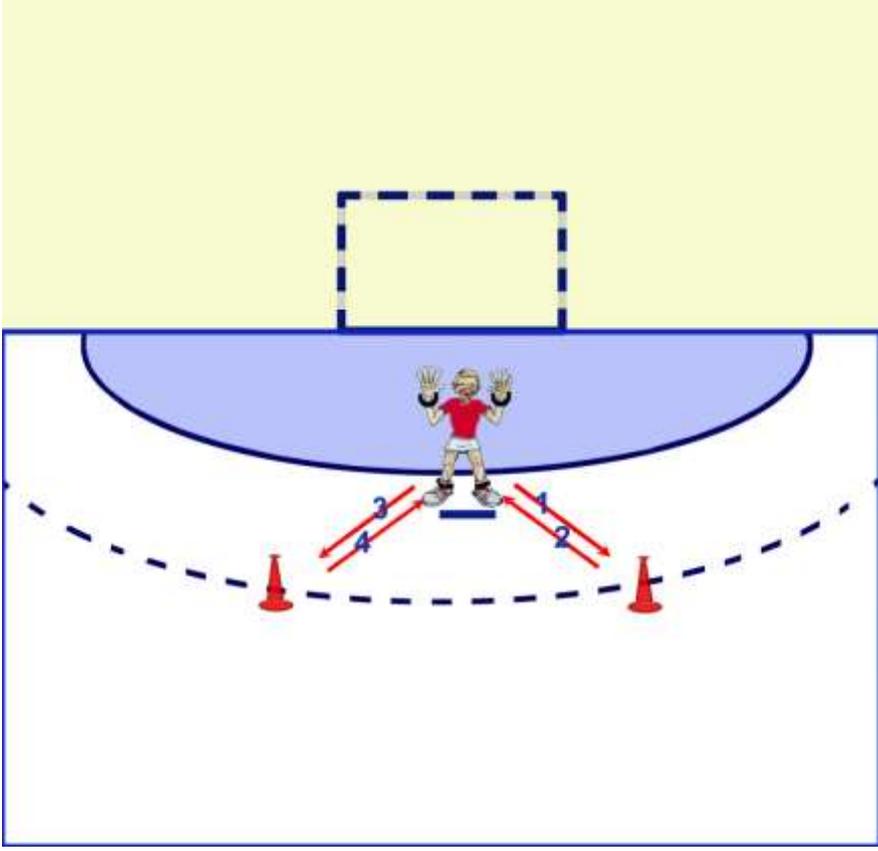
ت	الدرجة العلمية	الاسم	الاختصاص	مكان العمل	تحديد القدرات البدنية واختباراتها
١	أ.د	سعد محسن إسماعيل	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	√
٢	أ.د	كمال عارف ظاهر	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	√
٣	أ.م.د	أياد حميد رشيد	تدريب رياضي	كلية بلاد الرافدين/ديالى	√
٤	أ.م.د	سهيل جاسم جواد	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل	√
٥	أ.م.د	ليث إبراهيم جاسم	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	√
٦	أ.م.د	مشرق خليل فتحي	اختبار وقياس	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	√
٧	م.د	محمد وليد الخشالي	اختبار وقياس	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	√
٨	م.د	حسام محمد هيدان	اختبار وقياس	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	√
٩	م.	رعد خنجر	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	√
١٠	م.	سعدون عبد الرضا	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	√

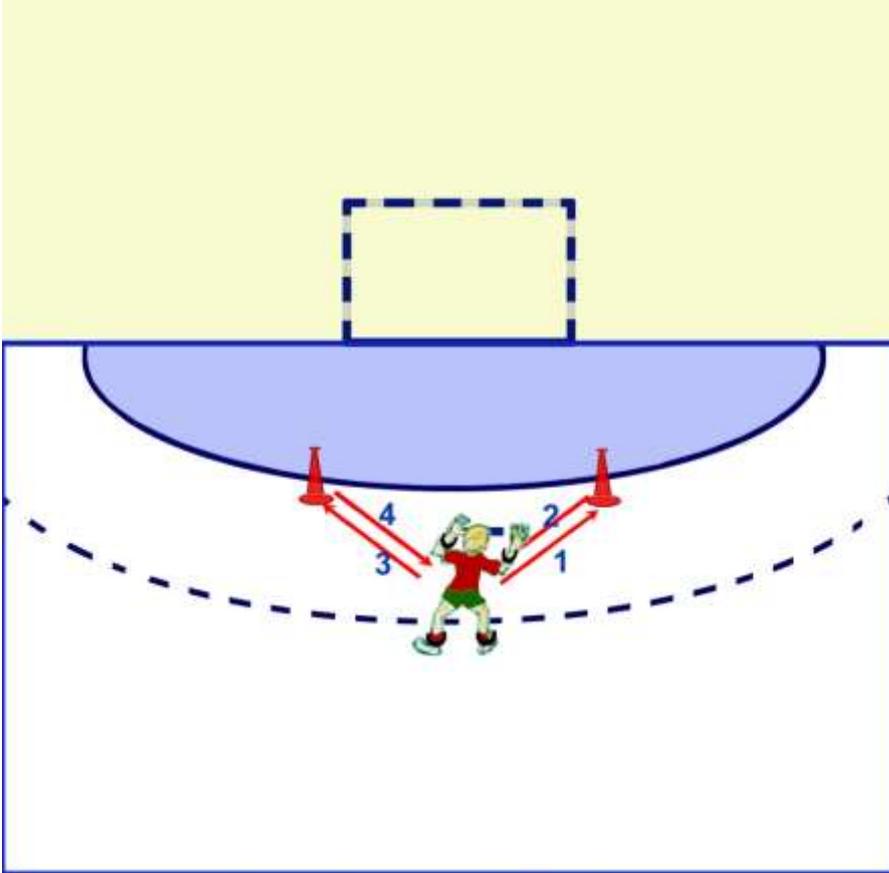
الملحق (٤)
فريق العمل المساعد

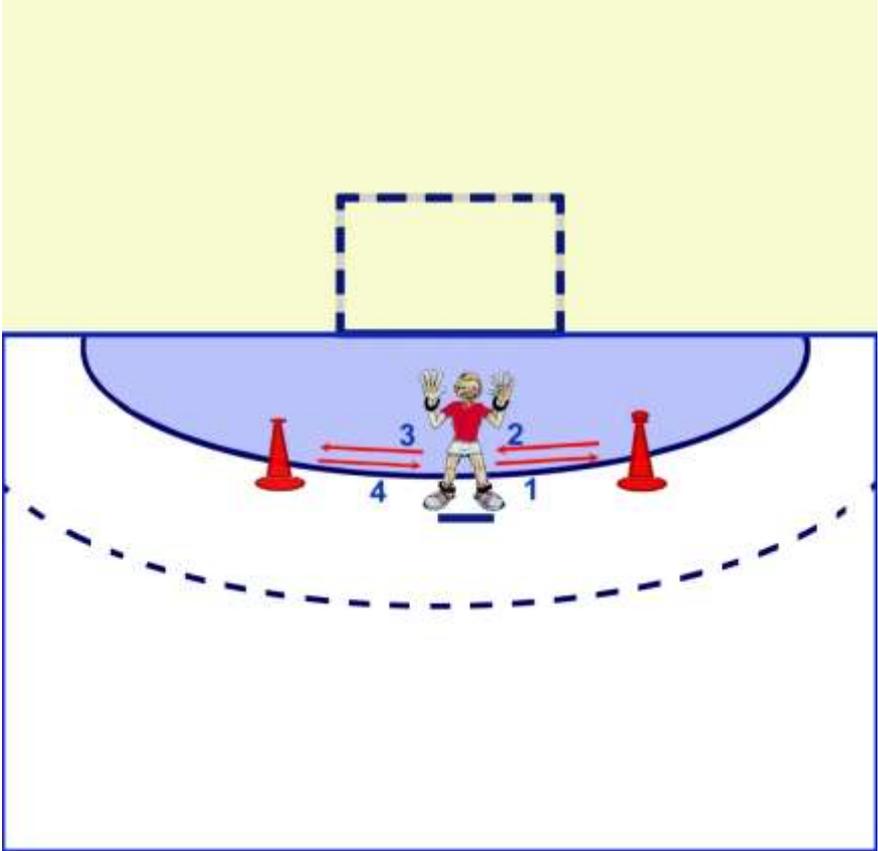
مكان العمل	الاختصاص	الاسم	التحصيل	ت
وزارة التربية	تدريب كرة يد	محمد مهدي صالح	ماجستير	١
وزارة التربية	تعلم كرة يد	احمد مهدي صالح	ماجستير	٢
وزارة التربية	تعلم كرة يد	مصطفى جواد حسين	ماجستير	٣
وزارة التربية	تدريب كرة يد	قحطان فاضل محمد	ماجستير	٤
جامعة ديالى	تدريب كرة يد	نصير حميد كريم	ماجستير	٥
جامعة ديالى	تدريب كرة يد	نزار ناظم حميد	ماجستير	٦
جامعة ديالى	اختبارات كرة يد	غزوان فيصل	ماجستير	٧
وزارة التربية	اختبارات كرة يد	عمر رشيد	ماجستير	٨

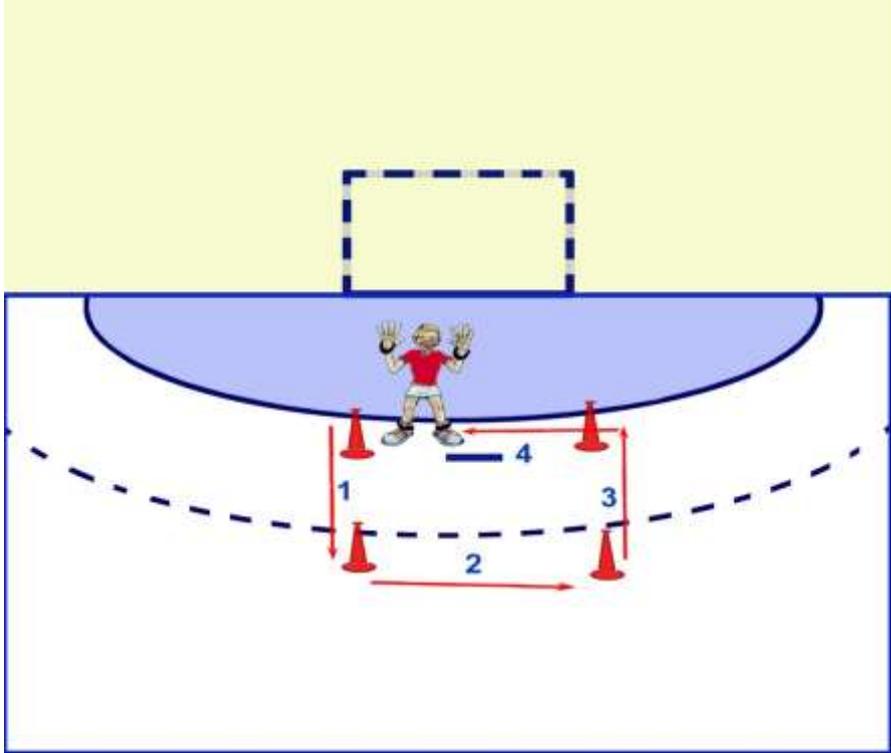
ملحق (٥)

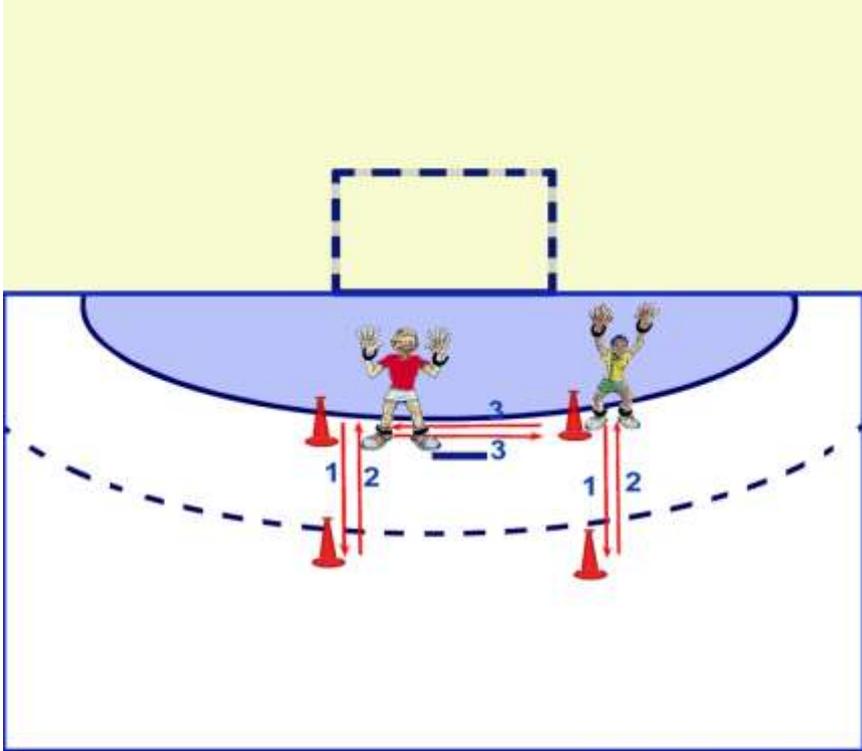
التمرينات التنافسية بالنقص العددي (البدنية)

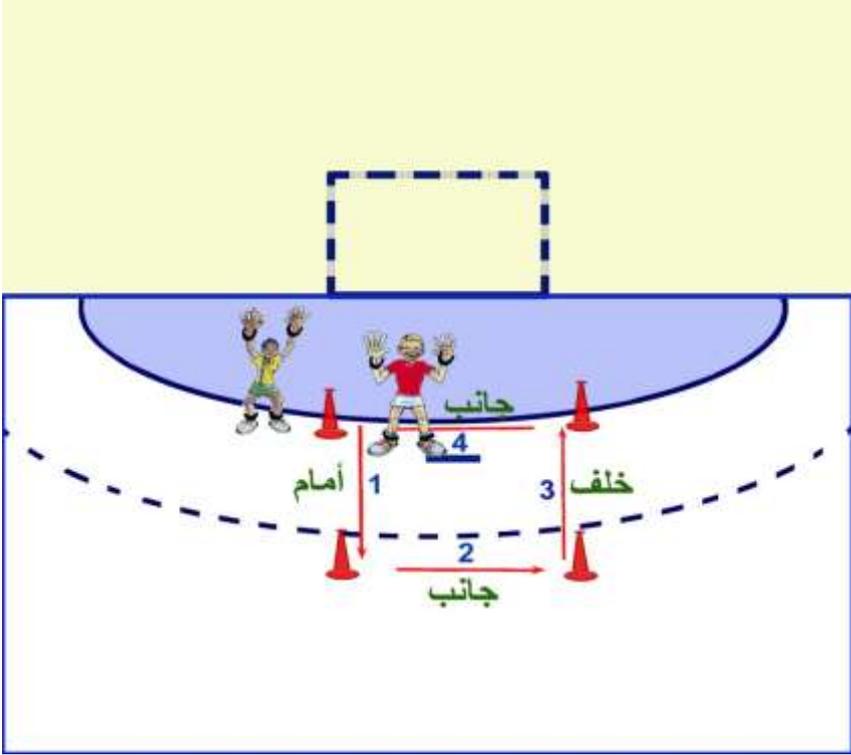
الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على أن الانطلاق يكون للأمام والرجوع يكون للخلف (بالظهر)</p>	<p>يقف اللاعب امام خط منطقة الستة متر بعد أن يلبس في رجليه وذراعيه حزام ثقيل بوزن نصف كغم وعند الإشارة يتحرك نحو شاخص يبعد عنه ٣م مثبت امام منطقة التسعة متر على يسار اللاعب ثم يعود إلى نقطة انطلاقه الأولى ويتحرك ثانية ليمس شاخص آخر بنفس المسافة امام خط التسعة متر ويكون على يمين اللاعب، في النهاية تكون الحركة على شكل مثلث رأسه للخلف وقاعدته للأمام، وتكون الحركة خلال (٣ثا) ذهاباً واياباً نحو كل شاخص.</p> 	١
<p>التأكيد على سرعة الأداء</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون لبس الحزام الثقيل</p>	٢

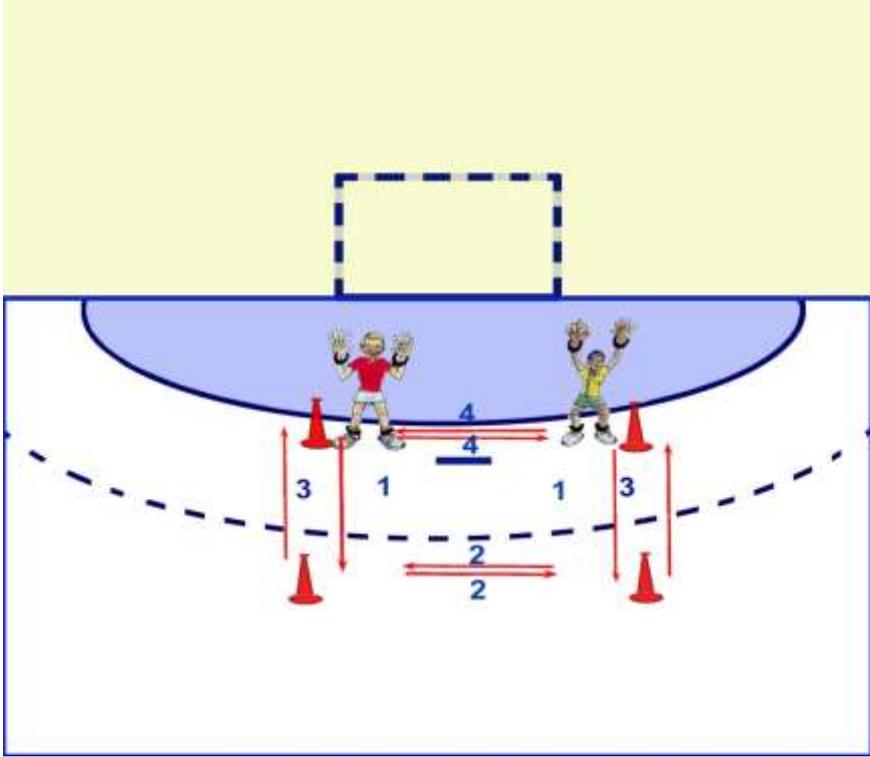
الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على انثناء الركبتين قليلاً عند الحركة ورفع الذراعين للأمام</p>	<p>يقف اللاعب امام خط منطقة التسعة بعد أن يلبس في رجليه وذراعيه حزام ثقيل بوزن نصف كغم متر وعند الإشارة يتحرك نحو شاخص يبعد عنه ٣ م مثبت امام منطقة الستة متر على يسار اللاعب ثم يعود إلى نقطة ثانية على بعد ٣ م عن الأولى وتكون على يمين اللاعب ثم يعود ليؤدي الحركة معكوسة، في النهاية تكون الحركة على شكل مثلث رأسه للأمام وقاعدته للخلف، وتكون الحركة خلال (٣ثا) ذهاباً وإياباً نحو كل شاخص.</p> 	٣
<p>التأكيد على سرعة الأداء</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون لبس الحزام الثقيل</p>	٤

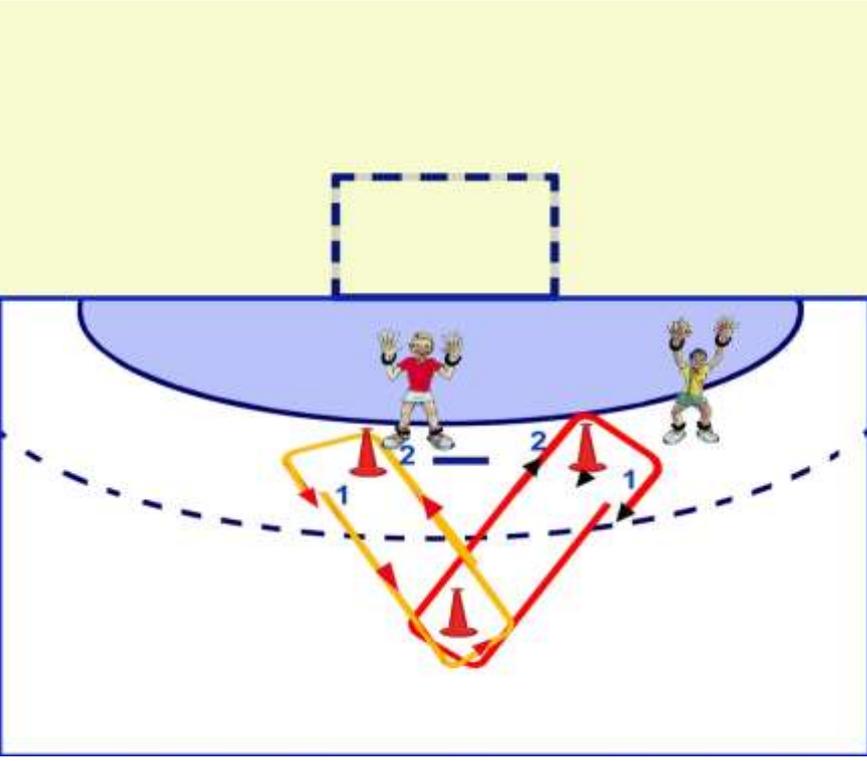
التقويم	التمرين	ت
<p>التأكيد على انثناء الركبتين قليلا عند الحركة ورفع الذراعين جانبا</p>	<p>يقف اللاعب على خط منطقة الستة بعد أن يلبس في رجليه وذراعيه حزام ثقال بوزن نصف كغم متر وعند الإشارة يتحرك نحو شاخص يبعد عنه ٣م مثبت على منطقة الستة متر على يسار اللاعب ثم يعود إلى نقطة ثانية على بعد ٣م عن الأولى وتكون على يمين اللاعب ثم يعود ليؤدي الحركة معكوسة، في النهاية تكون الحركة على شكل مستقيم بين نقطتين، الوقت ذهاب وإياب نحو كل شاخص (٢ثا) وعلى الجانبين (٤ثا)</p> 	٥
<p>التأكيد على سرعة الأداء</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون لبس الحزام الثقيل</p>	٦

التقويم	التمرين	ت
<p>التأكيد على انتشاء الركبتين قليلا عند الحركة ورفع الذراعين جانبا وأماما</p>	<p>يقف اللاعب امام خط منطقة الستة متر بعد أن يلبس في رجليه وذراعيه حزام ثقيل بوزن نصف كغم وعند الإشارة يتحرك نحو شاخص يبعد عنه ٣م مثبت امام منطقة التسعة متر أمام اللاعب ثم يتحرك جانبيا لنقطة أخرى تبعد ٣م عن الأولى على يسار اللاعب ثم يرجع للخلف إلى نقطة تبعد ٣م امام خط ال٦م ثم يتحرك جانبيا لليمين للنقطة الأولى، ليؤدي الحركة معكوسة، في النهاية تكون الحركة على شكل دائري بين أربع نقاط، زمن الاداء (٢ثا) بين كل شاخص وآخر والمجموع (٨ثا).</p> 	٧
<p>التأكيد على سرعة الأداء</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون لبس الحزام الثقيل</p>	٨

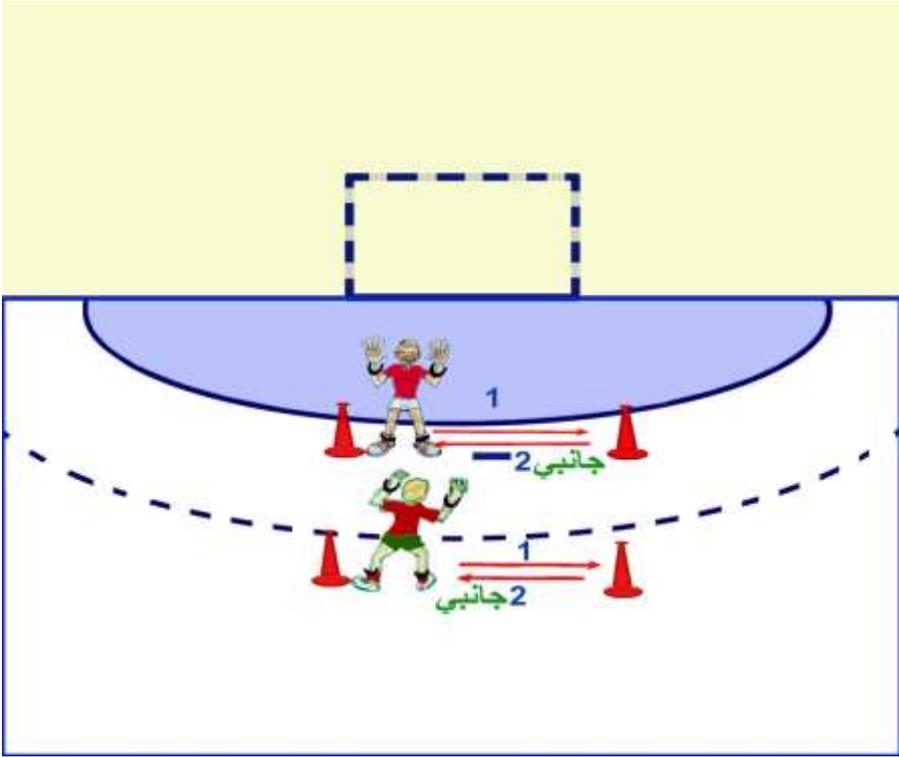
الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت بالحركة المتزامنة بالنسبة للاعبين</p>	<p>يقف لاعبان قرب شاخصين المسافة بينهما ٣م امام خط ال٦م وعند الإشارة يتحركون سوية للأمام للوصول إلى شاخص آخر موضوع امام خط ال٩م والرجوع سوية لنفس نقطة البداية ثم يتبادلون أماكنهم بالحركة الجانبية ثم يودون نفس الحركة الأولى بالانطلاق إلى الشاخص الموجود امام ال٩م ويستمر التمرين بنفس الطريقة، ويكون شكل التمرين هو الحركة للأمام ثم للخلف ثم جانبا ثم أماما ثم جانبا ثم أماما .. مع ارتداء الحزام الثقيل بالرجلين والذراعين بوزن نصف كيلو غرام.</p> 	٩
<p>التأكيد على سرعة الأداء</p>	<p>نفس التمرين ولكن بدون لبس الحزام الثقيل.</p>	١٠

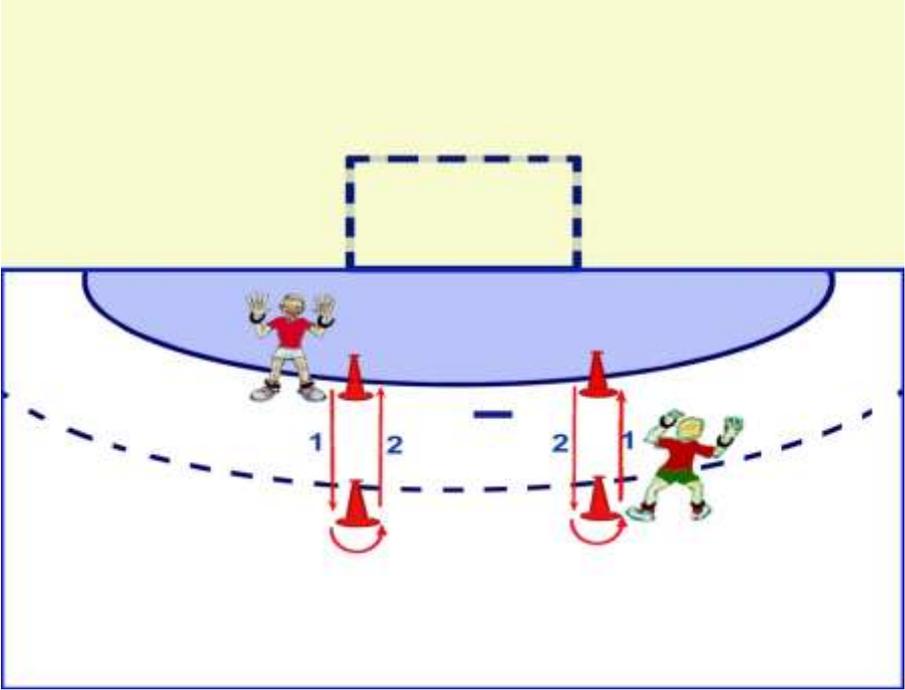
التقويم	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت والسرعة بالحركة</p>	<p>يقف لاعبان قرب شاخص امام خط ال٦م وعند الإشارة يبدأ اللاعب الأول بالحركة للأمام ثم للجانب ثم للخلف ثم للجانب على شكل دائرة مستمرة وتكون المسافة بين جميع الشواخص ٣م ويقوم اللاعب الثاني بنفس الحركة مباشرة وبدون انتظار خلف اللاعب الأول ويكون شكل الحركة دائري ... مع ارتداء حزام ثقال للرجلين والذراعين بوزن نصف كغم.</p> 	١١
<p>التأكيد على انثناء الركبتين ورفع الذراعين أماما جانبا أثناء الحركة</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقيل</p>	١٢

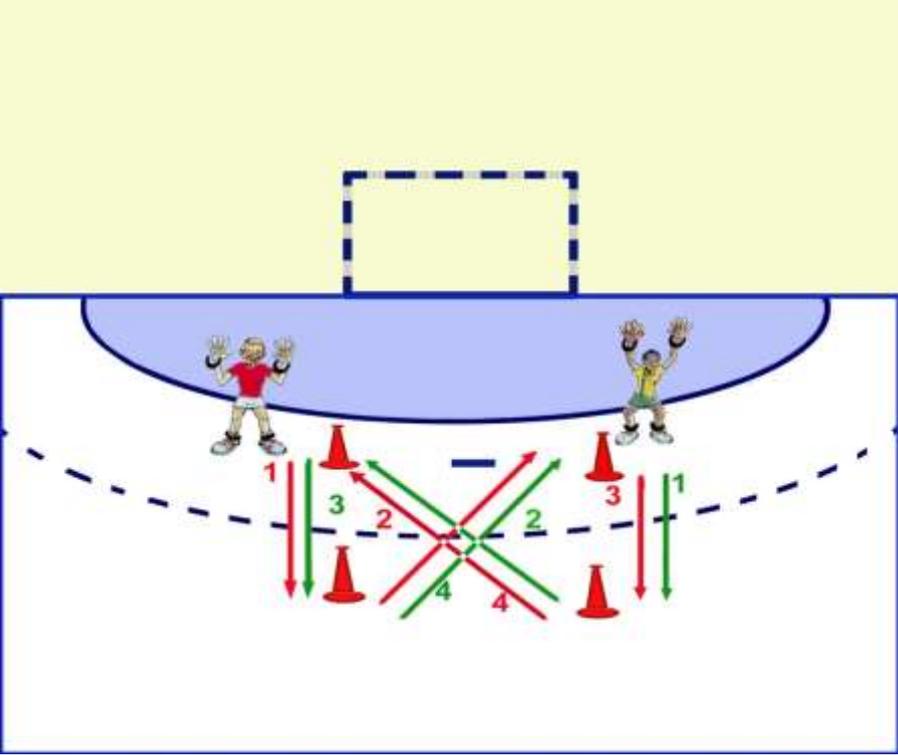
الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت والسرعة بالحركة</p>	<p>يقف لاعبان قرب شاخصين امام خط ال٦م يبعدان عن بعضهما ٣م وعند الإشارة يبدأ اللاعبين بالحركة سوية للأمام ثم للجانب ثم للخلف ثم للجانب على شكل دائرة مستمرة وتكون المسافة بين جميع الشواخص ٣م ويكون شكل الحركة دائري ... مع ارتداء حزام ثقيل للرجلين والذراعين بوزن نصف كغم.</p> 	١٣
<p>التأكيد على انثناء الركبتين ورفع الذراعين أماما جانبا أثناء الحركة</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقيل .</p>	١٤

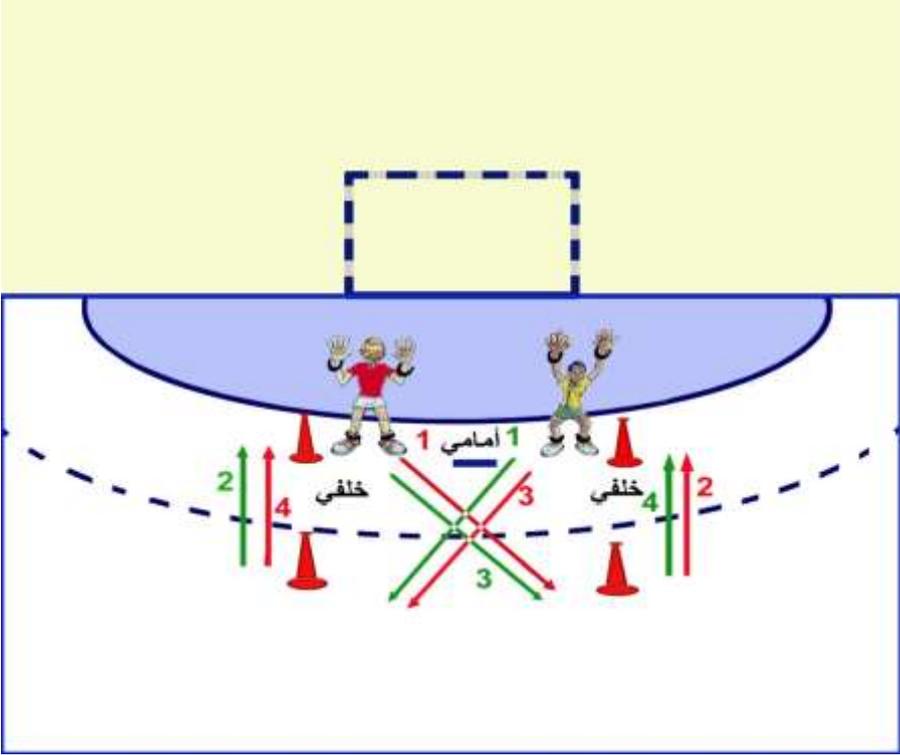
الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت والسرعة بالحركة</p>	<p>يقف لاعبان قرب شاخصين امام خط ال٦م يبعدان عن بعضهما ٣م وعند الإشارة يبدأ اللاعبين بالحركة سوية للأمام إلى شاخص يبعد ٣م موجود امام خط ال٩م ليستديروا حوله ثم يعودون للخلف للشواخص بشكل معكوس ويعودون لنفس الأداء ... ويكون شكل الحركة أمام ثم خلف ثم أمام ... مع ارتداء حزام ثقال للرجلين والذراعين بوزن نصف كغم.</p> 	١٥
<p>التأكيد على انثناء الركبتين ورفع الذراعين أماما جانبا أثناء الحركة</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقيل.</p>	١٦

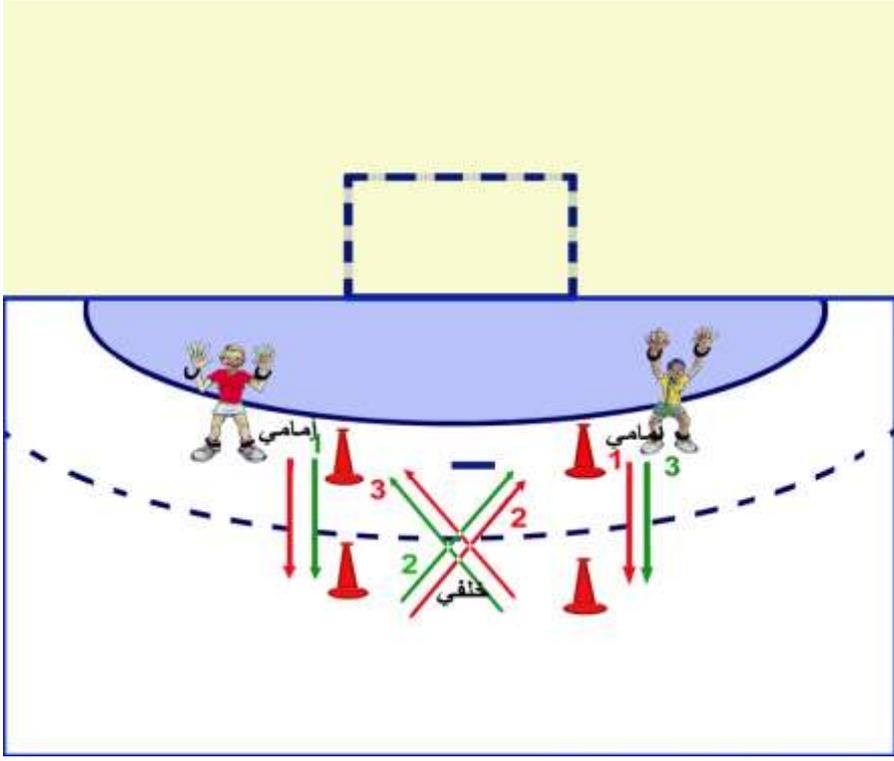
الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت والسرعة بالحركة مع ميلان الجذع للأمام قليلا</p>	<p>يقف لاعبان قرب شاخصين امام خط ال٦م يبعدان عن بعضهما ٣م وعند الإشارة يبدأ اللاعبان بالحركة سوية للأمام إلى شاخص يبعد ٣م موجود امام خط ال٩م ثم العودة للشاخص الأول ثم الحركة جنباً للشاخص الآخر ثم الخروج للأمام ثم العودة للخلف ... ويكون شكل الحركة أمام ثم خلف ثم جانبا ثم أمام وتكون الحركة للاعبين متزامنة... مع ارتداء حزام ثقيل للرجلين والذراعين بوزن نصف كغم.</p>	١٧
<p>التأكيد على انثناء الركبتين ورفع الذراعين أماما جانبا أثناء الحركة</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقيل</p>	١٨

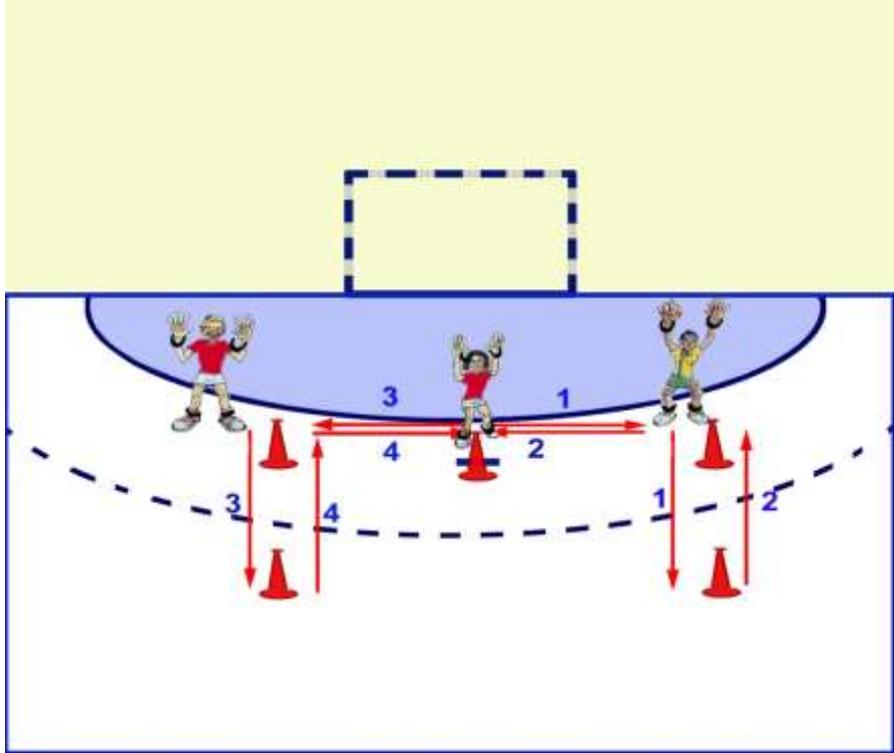
الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت والسرعة بالحركة مع ميلان الجذع للأمام قليلا</p>	<p>يقف لاعب قرب شاخص امام خط ال ٦م ولاعب آخر قرب شاخص امام خط ال ٩م ويكون اللاعبين متقابلين وعند الإشارة يتحرك اللاعبين جانبا بشكل متزامن لشاخص آخر على بعد ٣م عن الشاخص الأول والعودة إلى نفس نقطة البداية... ويكون شكل الحركة جانبيه متزامنة... مع ارتداء حزام ثقال للرجلين والذراعين بوزن نصف كغم.</p> 	١٩
<p>التأكيد على انثناء الركبتين ورفع الذراعين أماما جانبا أثناء الحركة</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقال .</p>	٢٠

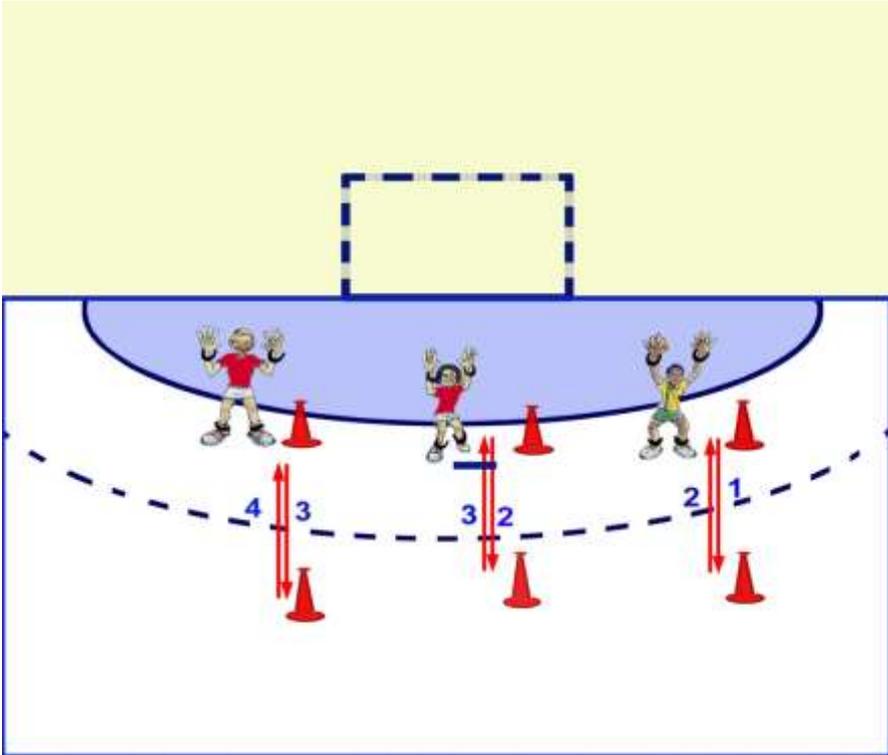
الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت والسرعة بالحركة مع ميلان الجذع للأمام قليلا</p>	<p>يقف لاعب قرب شاخص امام خط ال٦م ولاعب آخر قرب شاخص امام خط ال٩م ويكون اللاعبين متعاكسين وعند الإشارة يتحرك اللاعبين أماما بشكل متزامن لشاخص آخر على بعد ٣م عن الشاخص الأول اماماً وخلفاً والعودة إلى نفس نقطة البداية... ويكون شكل الحركة أماما بشكل متزامن ... مع ارتداء حزام ثقيل للرجلين والذراعين بوزن نصف كغم.</p> 	٢١
<p>التأكيد على انثناء الركبتين ورفع الذراعين أماما جانبا أثناء الحركة</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقيل .</p>	٢٢

الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت والسرعة بالحركة مع ميلان الجذع للأمام قليلا</p>	<p>يقف لاعبان قرب شاخصين المسافة بينهم ٣م امام خط ال٦م وعند الإشارة يتحرك اللاعبين للأمام نحو شاخصين امام خط ال٩م ثم يعودون للخلف بشكل متعكس ثم ينطلقون للأمام مجددا ... ويكون شكل الحركة أماما ثم خلفا قطري معكوسا بشكل متزامن... مع ارتداء حزام ثقال للرجلين والذراعين بوزن نصف كغم.</p> 	٢٣
<p>التأكيد على انثناء الركبتين ورفع الذراعين أماما جانبا أثناء الحركة</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقيل .</p>	٢٤

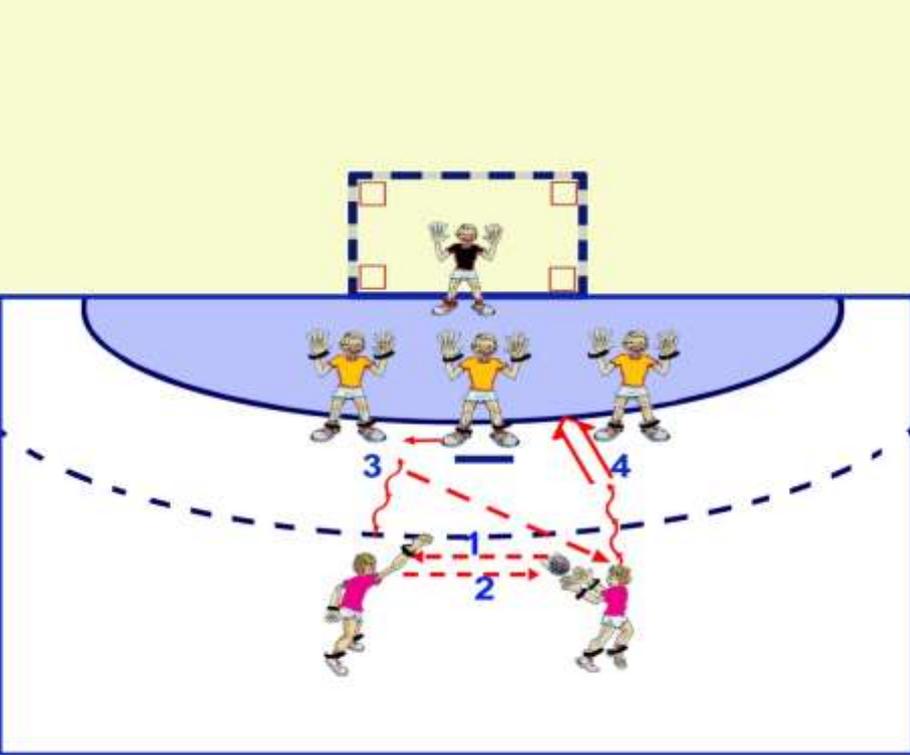
الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت والسرعة بالحركة مع ميلان الجذع للأمام قليلا</p>	<p>يقف لاعبان امام خط ال ٦م المسافة بينهما ٣م وعند الإشارة ينطلق كلاهما وبشكل متزامن عكسي نحو شاخصين امام خط ال ٩م ثم الرجوع إلى الخلف ثم الانطلاق بنفس الطريقة مجددا ... ويكون شكل الحركة أمام قطري عكسي ثم خلفا ثم أمام قطري عكسي ثم خلفا ... مع ارتداء حزام ثقال للرجلين والذراعين بوزن نصف كغم.</p> 	٢٥
<p>التأكيد على انثناء الركبتين ورفع الذراعين أماما جانبا أثناء الحركة</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقال</p>	٢٦

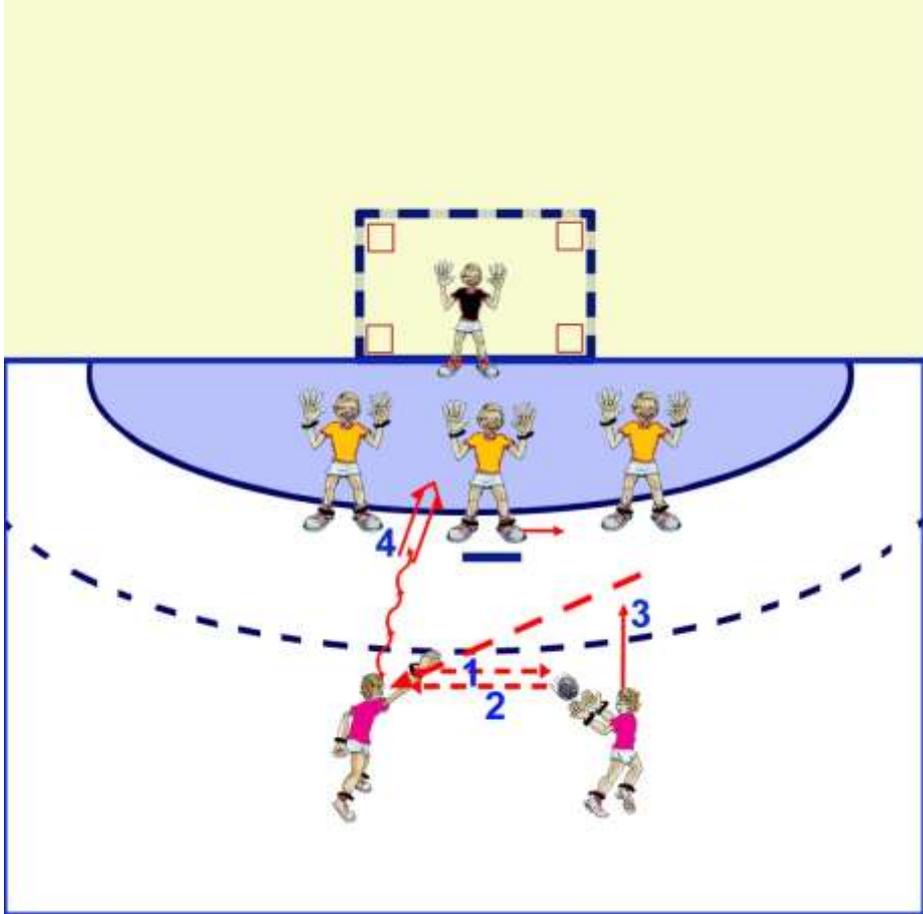
الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت والسرعة بالحركة مع ميلان الجذع للأمام قليلا</p>	<p>يقف لاعبان امام خط ال٦م المسافة بينهما ٣م وعند الإشارة ينطلق كلاهما وبشكل متزامن إلى الأمام نحو شاخصين امام خط ال٩م ثم الرجوع إلى الخلف بشكل قطري عكسي ثم الانطلاق للأمام بنفس الطريقة مجددا ... ويكون شكل الحركة أمام ثم خلفا بصورة عكسية ثم أمام ثم خلفا بصورة عكسية ... مع ارتداء حزام ثقيل للرجلين والذراعين بوزن نصف كغم.</p> 	٢٧
<p>التأكيد على انثناء الركبتين ورفع الذراعين أماما جانبا أثناء الحركة</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقيل .</p>	٢٨

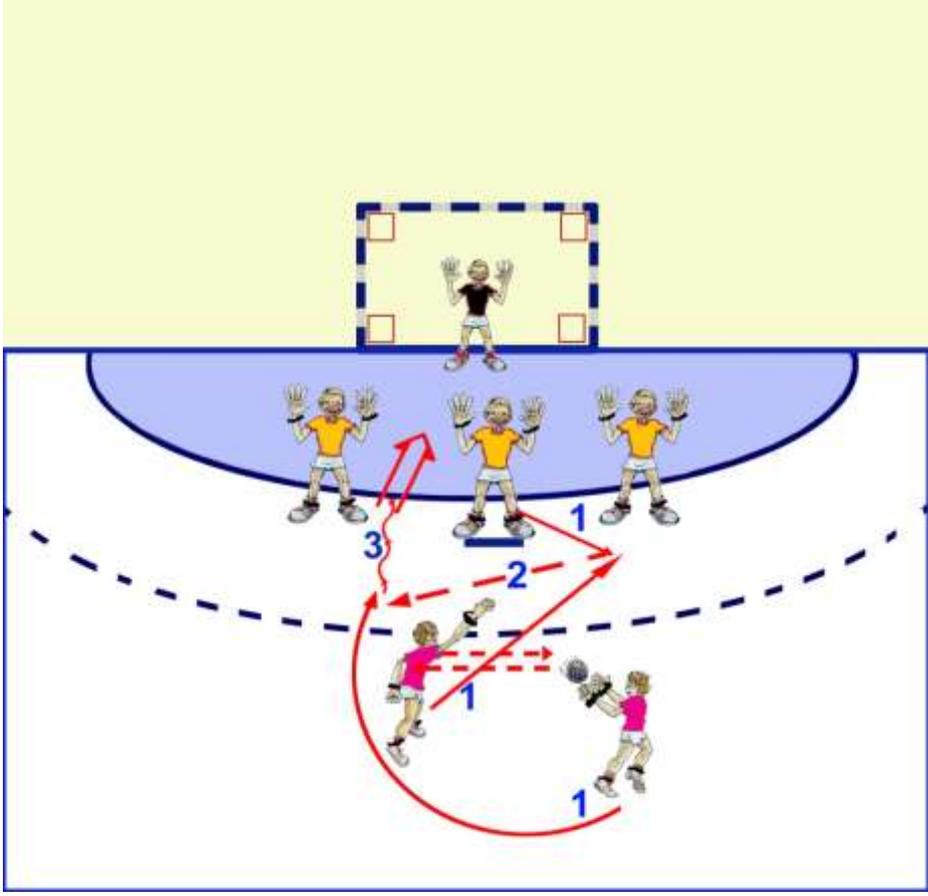
الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت بين اللاعبين والسرعة مع ميلان الجذع للأمام قليلا</p>	<p>يقف ثلاثة لاعبين امام خط ال٦م المسافة بينهما ٢م وعند الإشارة ينطلق الأول نحو شاخص امام خط ال٩م ويقوم بنفس الوقت اللاعب الثاني بحركة جانبية لتغطية مكان اللاعب الأول ثم يعود اللاعب الأول إلى مكانه ويتحرك بنفس الوقت اللاعب الثالث للأمام ويقوم اللاعب الثاني بتغطية مكان اللاعب الثالث ... ويكون شكل الحركة أمام بالنسبة للاعب الأول ، جانب بالنسبة للاعب الثاني ثم أمام بالنسبة للاعب الثالث وجانب أيضا بالنسبة للاعب الثاني ويستمر الأداء ... مع ارتداء حزام ثقالي للرجلين والذراعين بوزن نصف كغم.</p> 	٢٩
<p>التأكيد على انثناء الركبتين ورفع الذراعين أماما جانبا أثناء الحركة</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقالي .</p>	٣٠

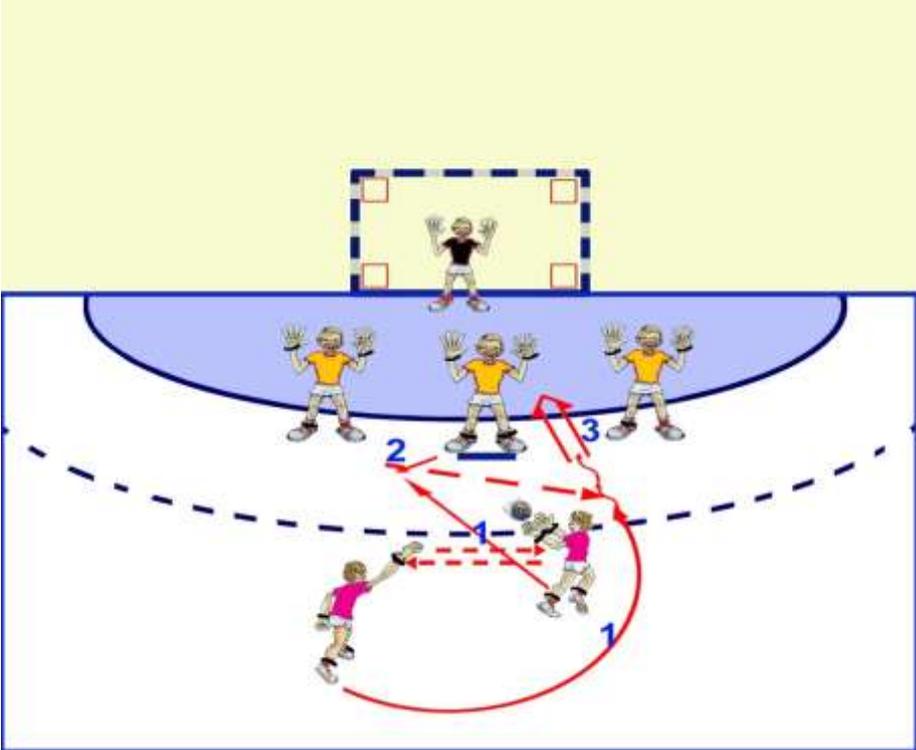
الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت والسرعة بالحركة مع ميلان الجذع للأمام قليلا</p>	<p>يقف ثلاثة لاعبين امام خط ال٦م المسافة بينهما ٣م وعند الإشارة ينطلق الأول نحو شاخص امام خط ال٩م ثم ينطلق الثاني بعد عودة الأول ثم ينطلق الثالث بعد عودة الثاني وهكذا .. ويكون شكل الحركة أمام خلف بالتعاقب .. مع ارتداء حزام ثقيل للرجلين والذراعين بوزن نصف كغم.</p> 	٣١
<p>التأكيد على انثناء الركبتين ورفع الذراعين أماما جانبا أثناء الحركة</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقيل .</p>	٣٢

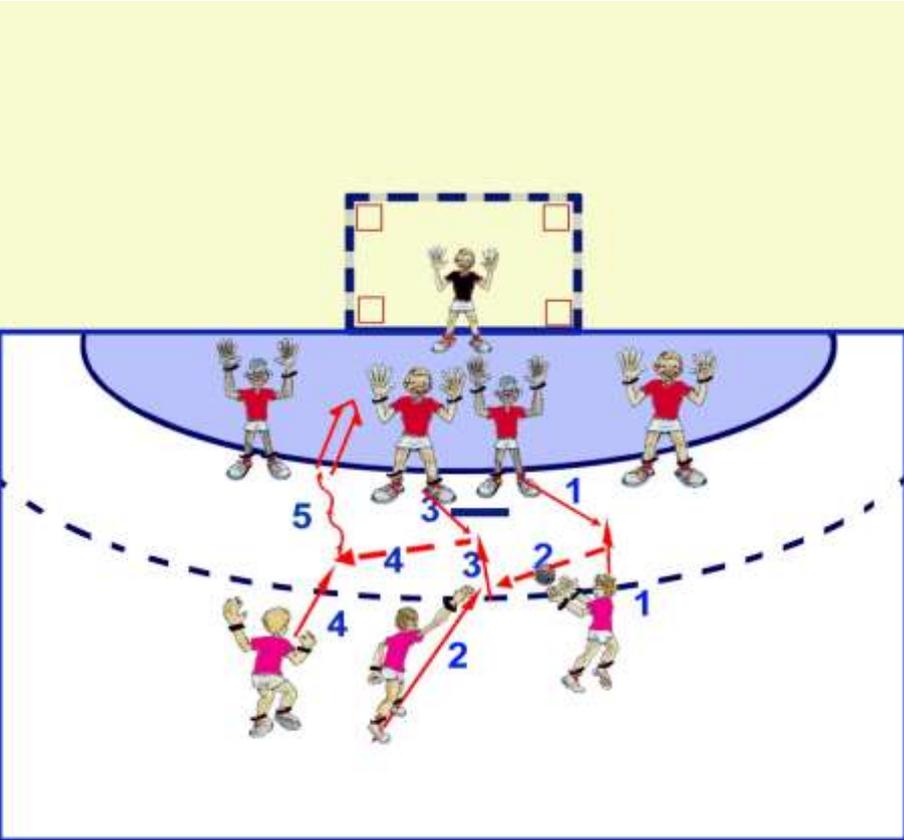
التمرينات التنافسية بالنقص العددي (المهارية)

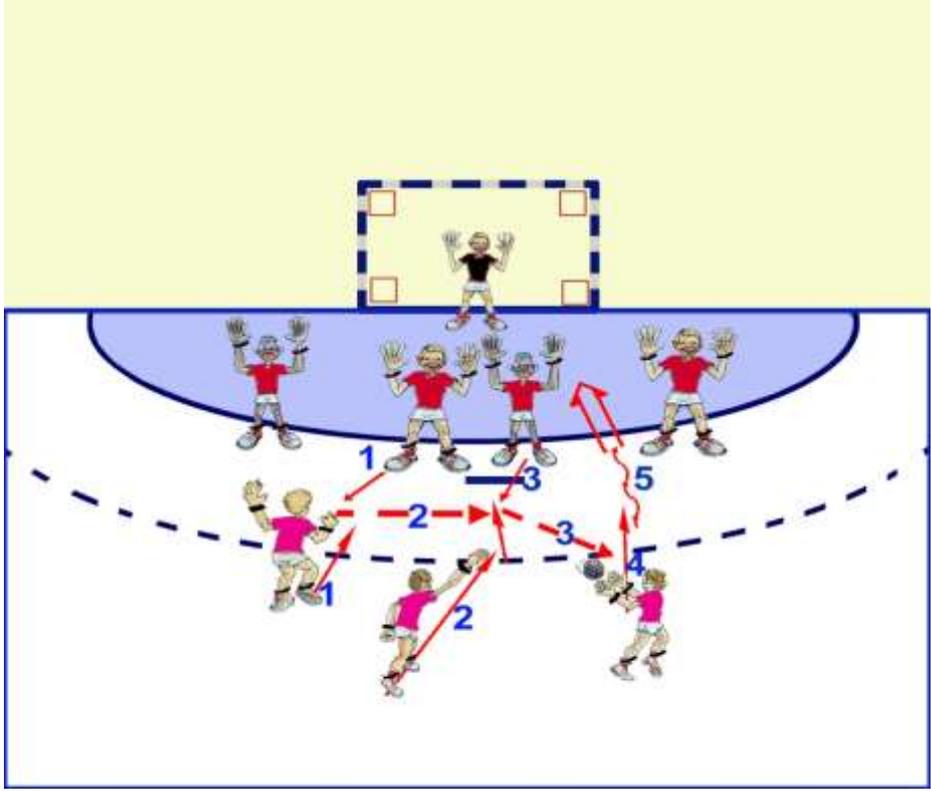
الملاحظات	التمرين	ت
<p>يكون حارس المرمى عاملاً مساعداً للمهاجم بغلقه وسط المرمى لكي يكون التصويب على المربعات، وهذا ينطبق على جميع التمرينات المؤداة بالكرة الطبية</p>	<p>لاعبان مهاجمان امام منطقة ال(٩م) مقابل ثلاث لاعبين مدافعين امام منطقة ال(٦م) المسافة بين المدافعين(٢,٥م) وبين المهاجمين(٣م) او اكثر، جميع اللاعبين يرتدون الثقالات في اليدين والرجلين زنة (٥,٠كغم) تبدأ الحركة بمناولة واستلام بين المهاجمين بكرة طبية (١كغم) ثم يبدأ اللاعب من الجانب الايسر بالتقدم بين اللاعبين المدافعين امامه ليمرر الكرة باتجاه زميله المندفع ليمر بين المدافعين لأداء عملية التصويب .</p> 	١
<p>التأكيد على دقة المناولة والخداع والتصويب</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقالي وتكون الكرة اعتيادية مع رفع مربعات الدقة ووجود حارس المرمى في التصدي لتصويب.</p>	٢

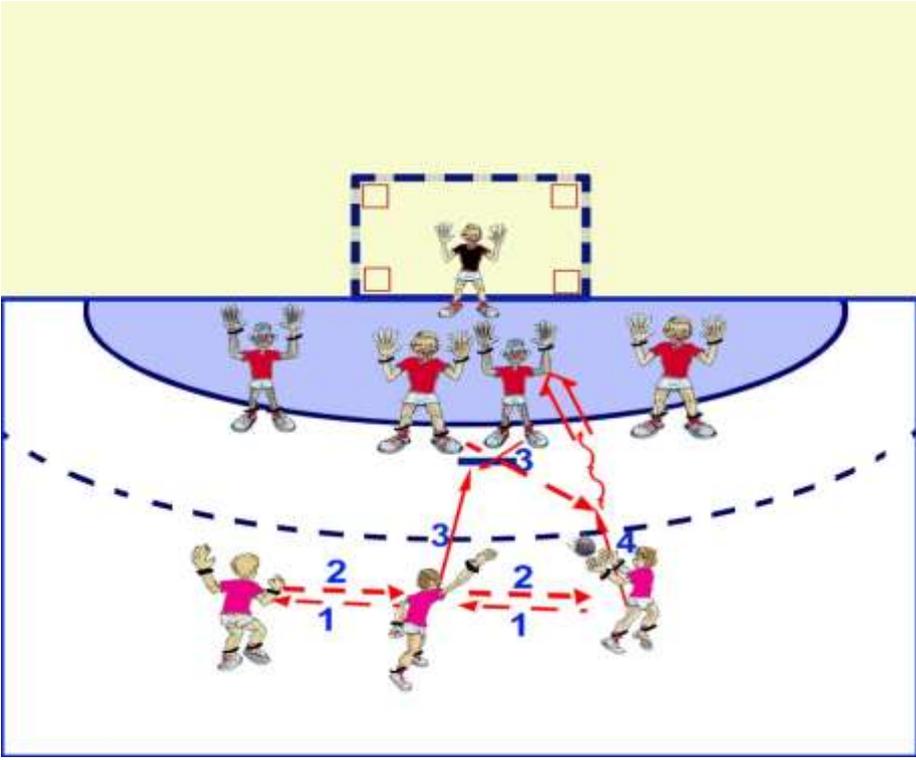
الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت والسرعة بالحركة مع سحب المدافع للجانب</p>	<p>نفس الاداء الحركي للتمرين الاول، ولكن الذي يؤدي التصويب اللاعب المتواجد في الجهة المعاكسة.</p> 	٣
<p>التأكيد على دقة المناولة والخداع والتصويب</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقيل وتكون الكرة اعتيادية مع رفع مربعات الدقة ووجود حارس المرمى في التصدي لتصويب.</p>	٤

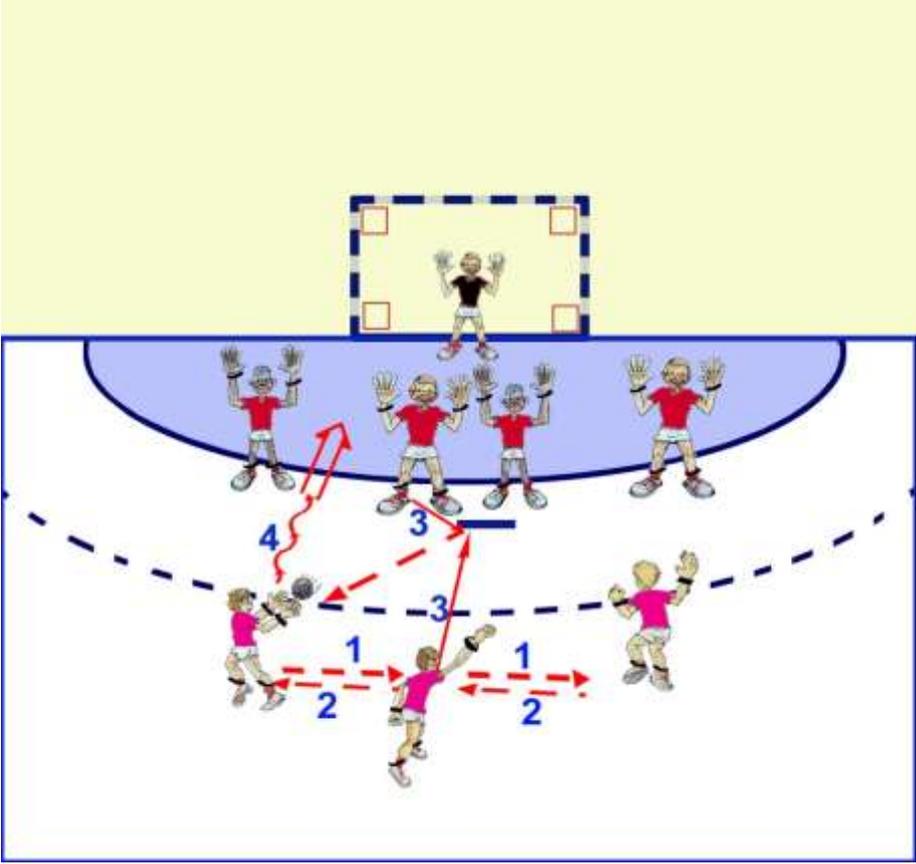
الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت والسرعة بالحركة مع سحب المدافع للجانب</p>	<p>لاعبان مهاجمان امام منطقة ال(٩م) مقابل ثلاث لاعبين مدافعين امام منطقة ال(٦م) يرتدي جميعهم الثقالات في اليدين والرجلين، بدء المناولات بكرة طيبة زنة (١كغم)، ثم يتحرك اللاعب من جهة اليسار بصورة عكسية باتجاه المدافع الوسط وفي هذه الاثناء يتحرك المهاجم الاخر خلف زميله ليستلم الكرة ويمر بين المدافعين لاداء التصويب، ويمكن اداء التمرين من الجهتين اليمين واليسار.</p> 	٥
<p>التأكيد على دقة المناولة والخداع والتصويب</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقالي وتكون الكرة اعتيادية مع رفع مربعات الدقة ووجود حارس المرمى في التصدي لتصويب.</p>	٦

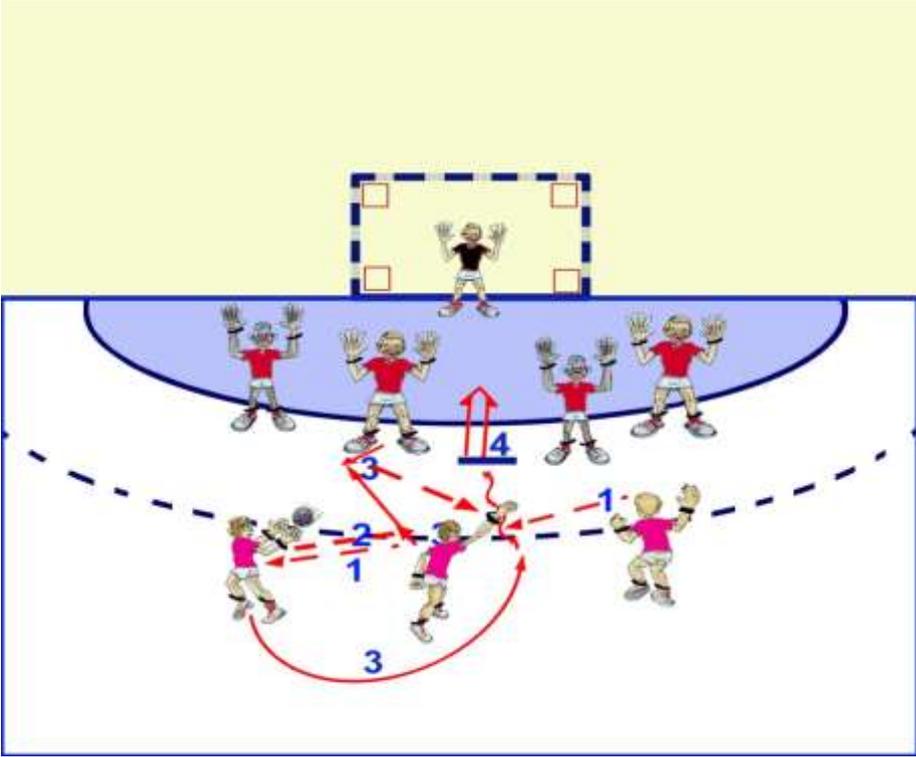
الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت والسرعة بالحركة مع سحب المدافع للجانب</p>	<p>نفس التمرين رقم (٥) والتطبيق للاعب من الجهة المعاكسة، والحرية للمدرب في تطبيق التمرين من جانبي المرمى.</p> 	٧
<p>التأكيد على دقة المناولة والخداع والتصويب</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقيل وتكون الكرة اعتيادية مع رفع مربعات الدقة ووجود حارس المرمى في التصدي لتصويب.</p>	٨

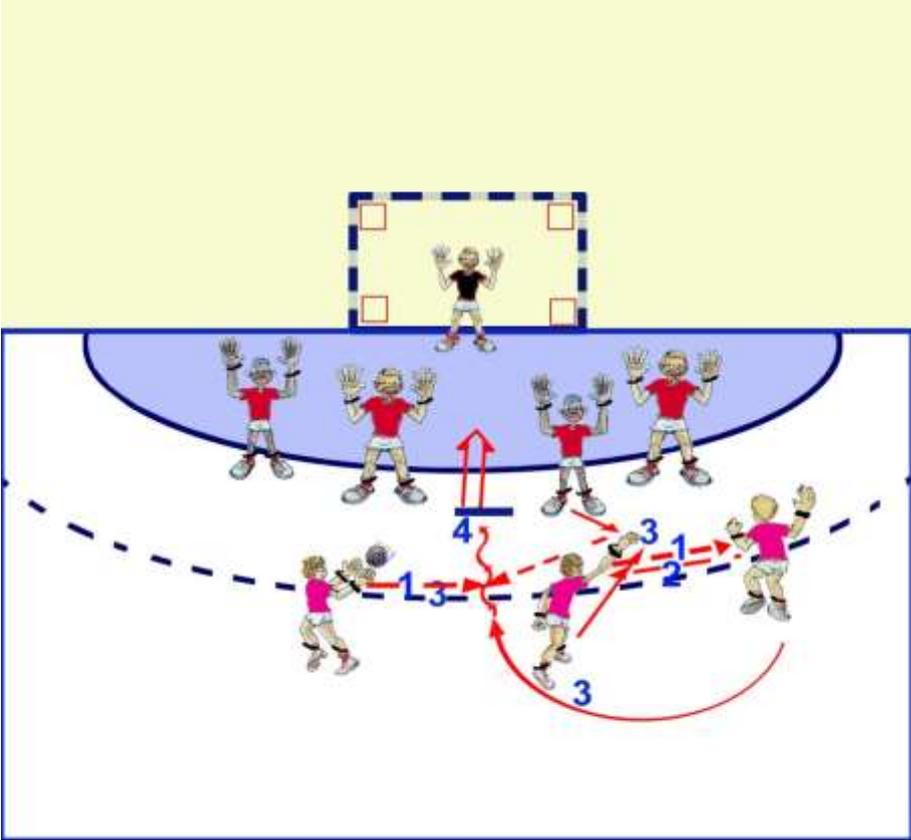
الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت والسرعة بالحركة مع سحب المدافع للجانب</p>	<p>ثلاثة مهاجمين امام منطقة ال(٩م) يقابلهم اربعة لاعبين مدافعين والجميع يرتدون الثقالات في اليدين والرجلين، يبدأ اللاعبون المهاجمين بمناولات واستلام فيما بينهم بكرة طبية زنة(١كغم) ثم يبدأ اللاعب من جهة اليمين بحركة هجوم بين المدافعين الواقفين امامه ثم يمرر الكرة للاعب الاخر الذي يتجه بدوره بين المدافعين امامه ليقوم بتمرير الكرة للاعب من جهة اليسار والمتجه بسرعة ليؤدي عملية التصويب بين المدافعين، جميع حركات الدخول هي للخداع والتمويه وسحب الدفاع لفتح الطريق للزميل الاخر لاتمام عملية التصويب.</p> 	٩
<p>التأكيد على دقة المناولة والخداع والتصويب</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقالي وتكون الكرة اعتيادية مع رفع مربعات الدقة ووجود حارس المرمى في التصدي لتصويب.</p>	١٠

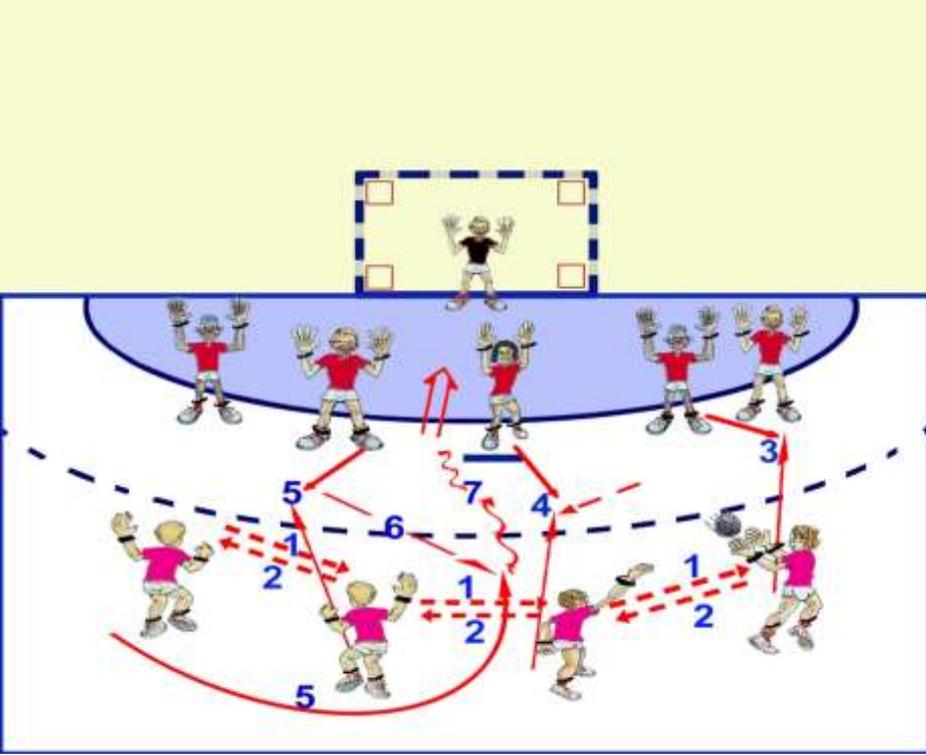
الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت والسرعة بالحركة مع سحب المدافع للجانب</p>	<p>نفس التمرين رقم (٩) وبأداء اللاعب من الجهة المعاكسة.</p> 	١١
<p>التأكيد على دقة المناولة والخداع والتصويب</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقيل وتكون الكرة اعتيادية مع رفع مربعات الدقة ووجود حارس المرمى في التصدي لتصويب.</p>	١٢

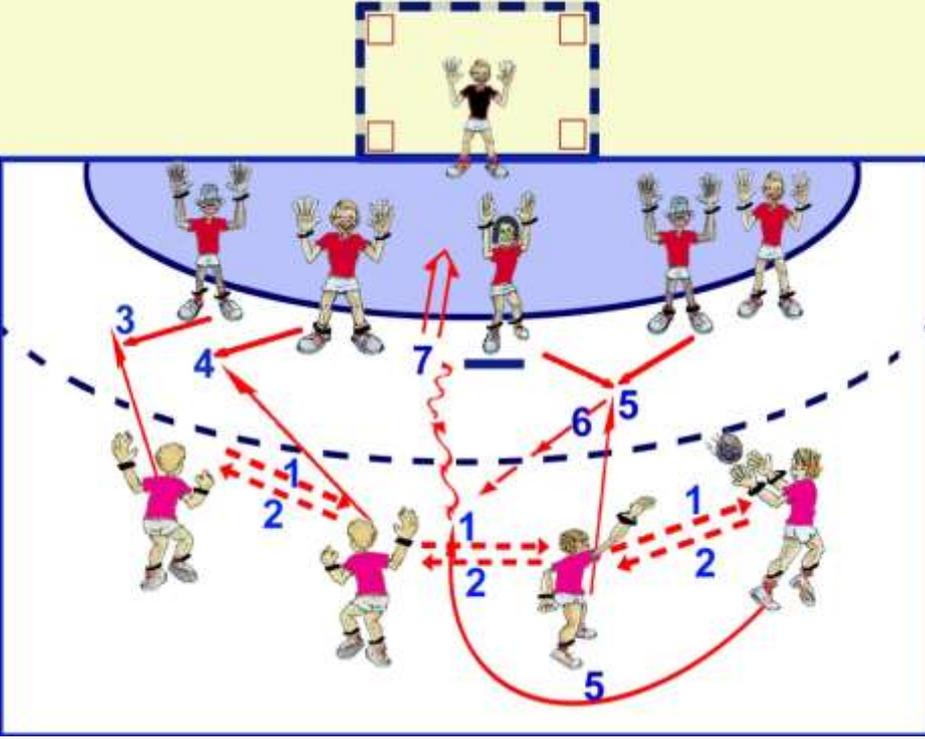
الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت والسرعة بالحركة مع سحب المدافع للجانب</p>	<p>ثلاثة لاعبين مهاجمين يرتدون الثقالات في اليدين والرجلين خارج منطقة ال(٩م) وتكون المسافة بين لاعب واخر اكثر من(٣م) وامامهم اربع مدافعين امام خط ال(٦م) يرتدون الثقالات باليدين والرجلين والمسافة بين كل لاعب واخر (٥،٢م) قابلة لزيادة والنقصان، يتبادل المهاجمين فيما بينهم المناولة والاستلام بكرة طبية زنة(١كغم) وعند بدء الحركة بعد اربع مناولات ينطلق اللاعب الوسط بسرعة اتجاه الوسط بين المدافعين وبنفس الوقت ينطلق اللاعب الايمن ليستلم الكرة ويقوم بعملية التصويب.</p> 	١٣
<p>التأكيد على دقة المناولة والخداع والتصويب</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقالي وتكون الكرة اعتيادية مع رفع مربعات الدقة ووجود حارس المرمى في التصدي لتصويب.</p>	١٤

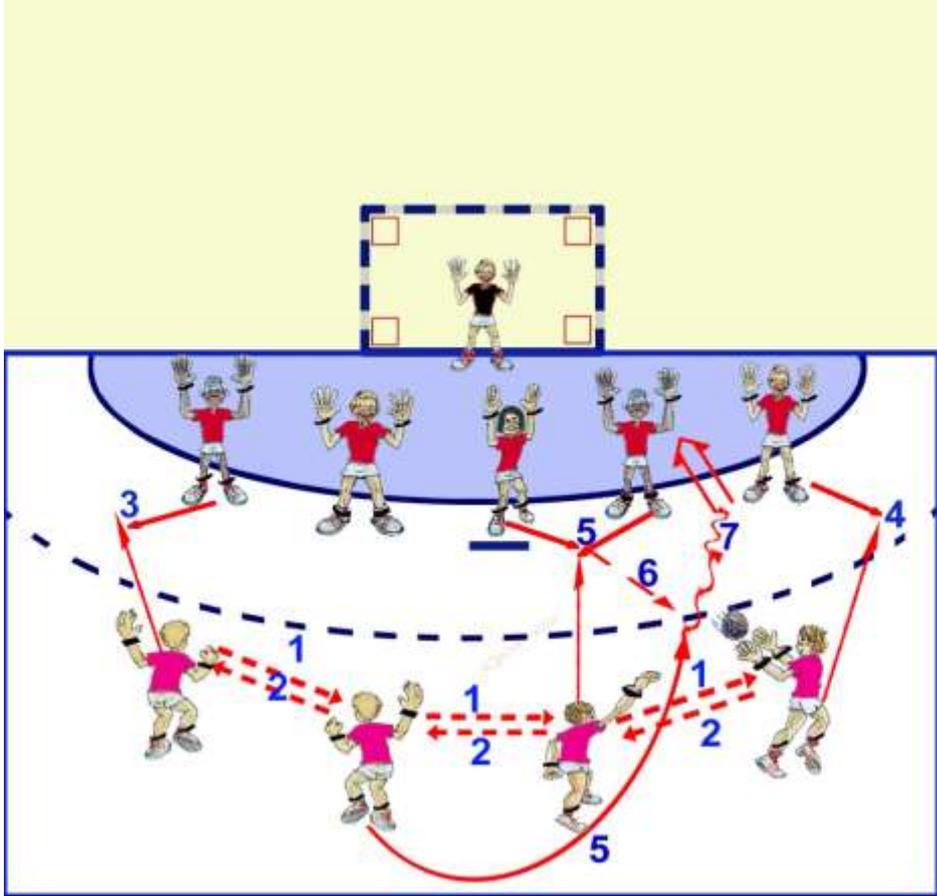
الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت والسرعة بالحركة مع سحب المدافع للجانب</p>	<p>نفس التمرين رقم (١٣) ما عدى الدخول والتصويب يكون من الجهة المعاكسة وللمدرب حرية اداء التمرين من الجهة اليمنى او اليسرى.</p> 	١٥
<p>التأكيد على دقة المناولة والخداع والتصويب</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقيل وتكون الكرة اعتيادية مع رفع مربعات الدقة ووجود حارس المرمى في التصدي لتصويب.</p>	١٦

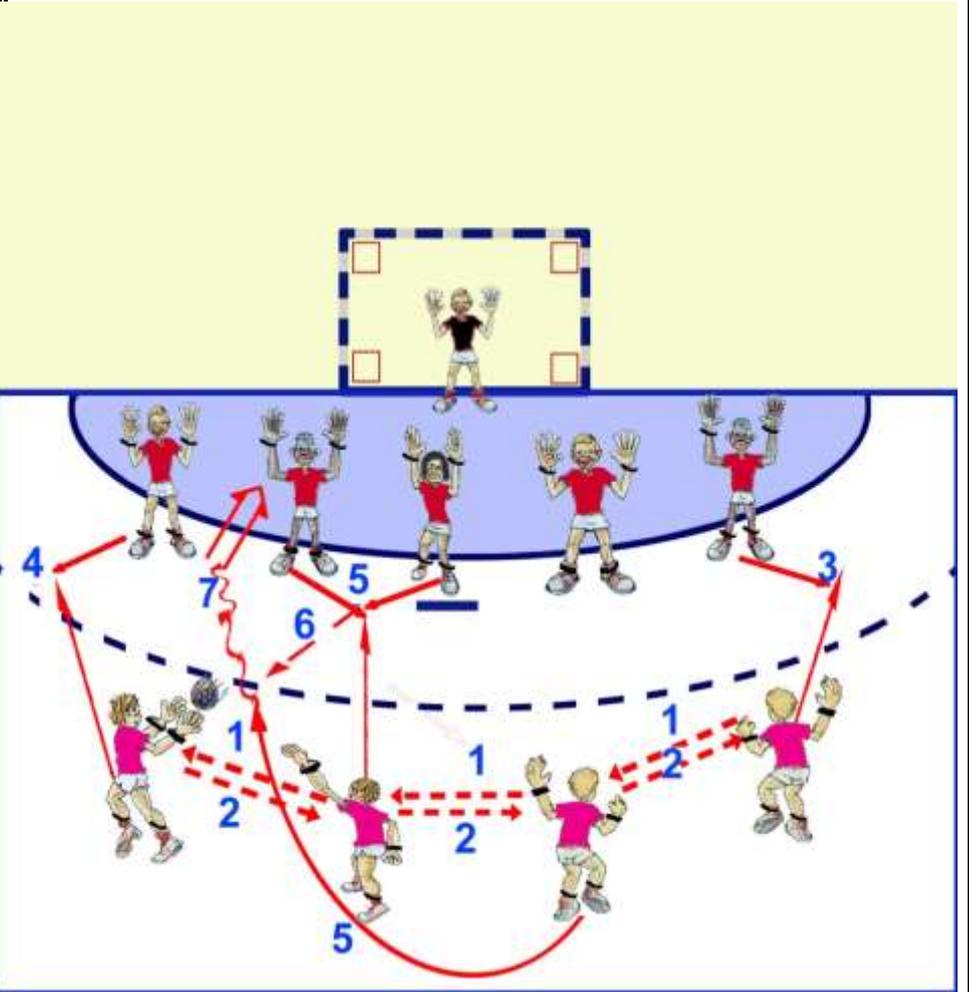
الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت والسرعة بالحركة مع سحب المدافع للجانب</p>	<p>ثلاثة مهاجمين مقابل اربعة مدافعين جميع يرتدون الثقافات في اليدين والرجلين يقوم المهاجمين بمناولة واستلام بكرة طبية زنة (١كغم) وبعد المناولة الرابعة الى اللاعب الوسط يقوم بالدخول بحركة نحو الجهة اليسرى لينطلق بنفس الوقت لاعب من جهة اليسار خلف لاعب الوسط ليدخل بين المدافعين الوسط لأداء التصويب.</p> 	١٧
<p>التأكيد على دقة المناولة والخداع والتصويب</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقالي وتكون الكرة اعتيادية مع رفع مربعات الدقة ووجود حارس المرمى في التصدي لتصويب.</p>	١٨

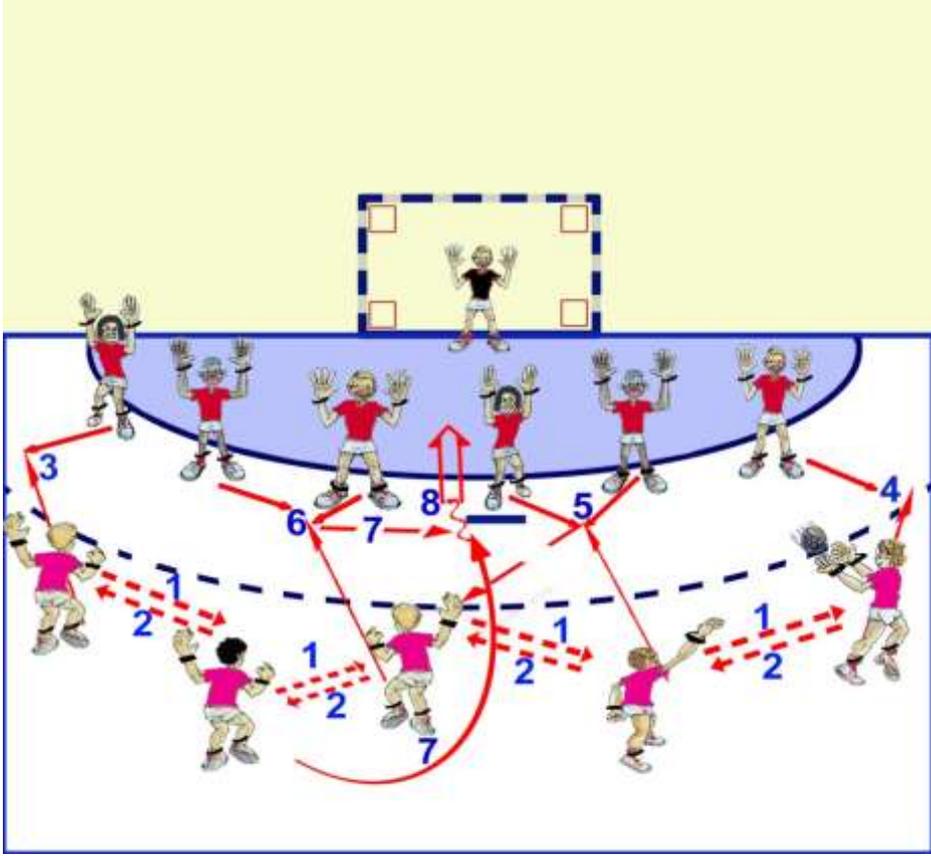
الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت والسرعة بالحركة مع سحب المدافع للجانب</p>	<p>نفس التمرين رقم (١٧) مع اختلاف في اللاعب الذي يؤدي عملية التصويب وكذلك اداء اللاعب المهاجم الوسط باتجاه اليمين.</p> 	١٩
<p>التأكيد على دقة المناولة والخداع والتصويب</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقيل وتكون الكرة اعتيادية مع رفع مربعات الدقة ووجود حارس المرمى في التصدي لتصويب.</p>	٢٠

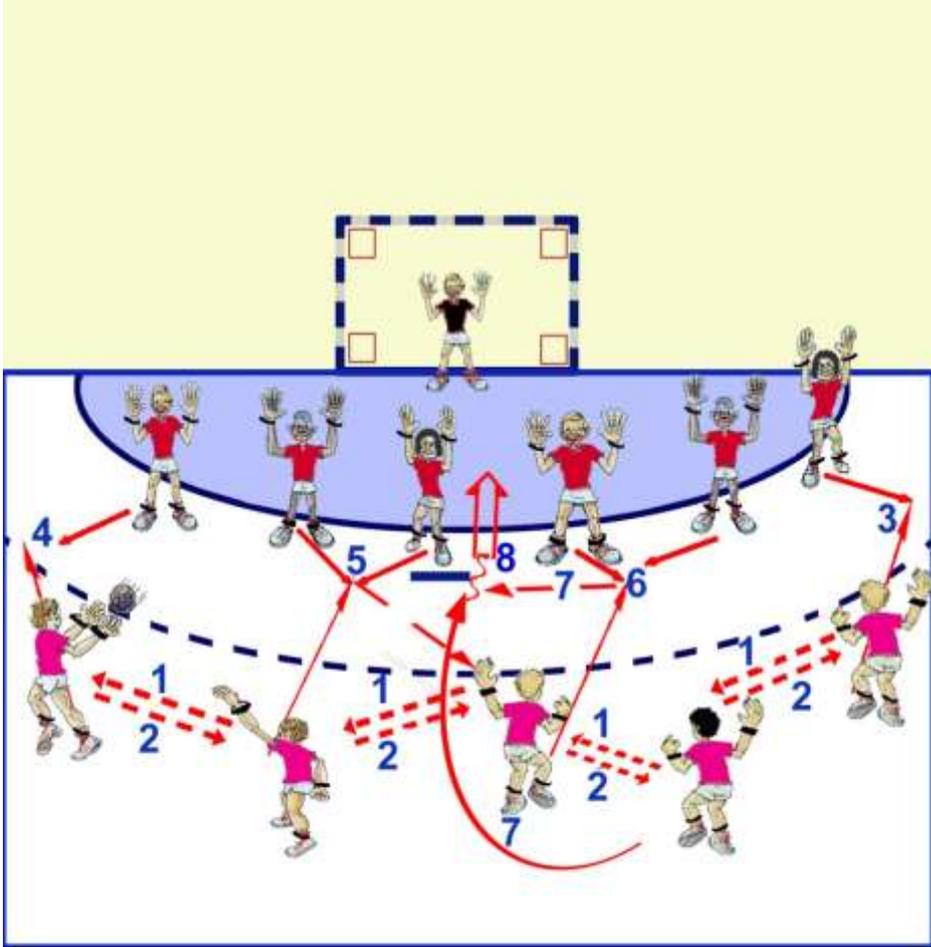
الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت والسرعة بالحركة مع سحب المدافع للجانب</p>	<p>اربعة مهاجمين خارج منطقة ال(٩م) امام خمسة مدافعين امام منطقة ال(٦م) والجميع يرتدي الثقالات في اليدين والرجلين، تبدأ المناولات بين المهاجمين بكرة طبية زنة (١كغم) ذهاباً واياباً، تبدأ الحركة لخلق التفوق العددي من جهة اليمين في الدخول بحركة تصويب اتجاه المدافعين ثم تمرير الكرة للاعب الثاني المنطلق اتجاه المدافعين بنفس الوقت ويقوم هذا بدوره بتوجيه الكرة بمناولة نحو اللاعب الثالث المنطلق نحو جهة اليسار والذي يمرر الكرة الى اللاعب الذي يتواجد في جهة اليسار والذي يتحرك من خلف اللاعب لينطلق من بين المدافعين ليقوم بعملية التصويب.</p> 	٢١
<p>التأكيد على دقة المناولة والخداع والتصويب</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقالي وتكون الكرة اعتيادية مع رفع مربعات الدقة ووجود حارس المرمى في التصدي لتصويب.</p>	٢٢

الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت والسرعة بالحركة مع سحب المدافع للجانب</p>	<p>نفس التمرين رقم (٢١) والتطبيق يكون من جهة اليمين في عملية التصويب.</p> 	٢٣
<p>التأكيد على دقة المناولة والخداع والتصويب</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقيل وتكون الكرة اعتيادية مع رفع مربعات الدقة ووجود حارس المرمى في التصدي لتصويب.</p>	٢٤

الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت والسرعة بالحركة مع سحب المدافع للجانب</p>	<p>اربعة مهاجمين مقابل خمسة مدافعين وبنفس فكرة التمرين رقم (٢٣) والمنفذ للتصويب اللاعب الثاني من جهة اليسار.</p> 	٢٥
<p>التأكيد على دقة المناولة والخداع والتصويب</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقيل وتكون الكرة اعتيادية مع رفع مربعات الدقة ووجود حارس المرمى في التصدي لتصويب.</p>	٢٦

الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت والسرعة بالحركة مع سحب المدافع للجانب</p>	<p>اربعة مهاجمين مقابل خمسة مدافعين يرتدون جميعهم الثقالات في اليدين والرجلين وبأستعمال كرة طبية زنة (١كغم) للمناولات، وبنفس فكرة التمرين رقم (٢٥) مع اختلاف في اداء التمرين من قبل اللاعب الثاني من جهة اليمين.</p> 	٢٧
<p>التأكيد على دقة المناولة والخداع والتصويب</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقال وتكون الكرة اعتيادية مع رفع مربعات الدقة ووجود حارس المرمى في التصدي لتصويب.</p>	٢٨

الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت والسرعة بالحركة مع سحب المدافع للجانب</p>	<p>خمسة مهاجمين امام ستة مدافعين الجميع يرتدون الثقافات في اليدين والرجلين بعد المناولة والاستلام بين المهاجمين بكرة طبية زنة (١ كغم)، يقوم اللاعبون بالدخول نحو المدافع وتمرير الكرة الى اللاعب المجاور وعند دخول اللاعب الثاني من جهة اليمين نحو المدافعين ينطلق اللاعب الوسط الى جهة اليسار ثم يمرر الكرة الى اللاعب الثاني من جهة اليسار والذي انتقل من خلفه في نفس الوقت ليستلم الكرة ويدخل باتجاه المرمى لينفذ عملية التصويب من وسط المدافعين.</p> 	٢٩
<p>التأكيد على دقة المناولة والخداع والتصويب</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقالي وتكون الكرة اعتيادية مع رفع مربعات الدقة ووجود حارس المرمى في التصدي لتصويب.</p>	٣٠

الملاحظات	التمرين	ت
<p>التأكيد على التوقيت والسرعة بالحركة مع سحب المدافع للجانب</p>	<p>نفس فكرة التمرين رقم (٢٩) مع تغيير في مهام اللاعبين واداء عملية التصويب من الجهة اليمنى والدخول من نفس مكان الوسط.</p> 	٣١
<p>التأكيد على دقة المناولة والخداع والتصويب</p>	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدون ارتداء الحزام الثقيل وتكون الكرة اعتيادية مع رفع مربعات الدقة ووجود حارس المرمى في التصدي لتصويب.</p>	٣٢

الشهر :الاول / الاسبوع : الاول

ملحق (٦)

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

الوحدة : الاولى

الوحدات التدريبية للتمرينات التنافسية بالنقص العددي

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت

التاريخ : ٢٠١٣/١٠/١٩

(البدنية و المهارية)

الوقت : الثانية بعد الظهر

اقسام الوحدة التدريبية	زمن الاقسام	مكونات القسم	التمرينات	الحجم	زمن التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الشدة الكلية %	الملاحظات والتقييم	
القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة	٢٠ دقيقة	التمرينات التنافسية البدنية	تمرين رقم (١)	٤ د	٥٠ ثا	٣	٣٠ ثا	٣٠ ثا		٢:٣٠ د	١:٣٠ د		التاكيد على حركة الرجلين للوصول الى الشاخص مع رفع الذراعين ومدها عند الوصول الى الشاخص .	
			تمرين رقم (٣)	٤ د	٥٠ ثا	٣	٣٠ ثا	٣٠ ثا		٢:٣٠ د	١:٣٠ د	٦٥%		
			تمرين رقم (٢)	٥:٣٠ د	٢ د	٢	٣٠ ثا	١ د		٤ د	١:٣٠ د	الى		
			تمرين رقم (٤)	٦:٣٠ د	٢:٣٠ د	٢	٣٠ ثا	١ د		٥ د	١:٣٠ د	٧٠%		
	٢٠ دقيقة	التمرينات التنافسية المهارية	تمرين رقم (١)	٤ د	٥٠ ثا	٣	٣٠ ثا	٣٠ ثا		٢:٣٠ د	١:٣٠ د		التاكيد على حركة الدفاع مع اتجاه حركة الكرة والوصول الى الشاخص وكذلك عملية دخول المهاجم وحركة الخداع ثم الدخول بسرعة والتصويب .	
			تمرين رقم (٣)	٤ د	٥٠ ثا	٣	٣٠ ثا	٣٠ ثا		٢:٣٠ د	١:٣٠ د			
			تمرين رقم (٢)	٥ د	١ د	٣	٣٠ ثا	١ د		٣ د	٢ د	٧٠%		
			تمرين رقم (٤)	٧ د	٢:٣٠ د	٢	١ د	١ د		٥ د	٢ د	٧٥%		

الشهر :الاول / الاسبوع : الاول

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

الوحدة : الثانية

(البدنية والمهارية)

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

اليوم : الاثنين

التاريخ : ٢٠١٣/١٠/٢١

الوقت : الثانية بعد الظهر

الملاحظات والتقويم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
مراعات الفروق الفردية اثناء اداء التمرينات وخاصة في عدد التكرارات .	%٦٥ الى %٧٠	١:٣٠ د	٢:١٥ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٤٥ ثا	٣:٤٥ د	تمرين رقم (٣)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		١:٣٠ د	٢:١٥ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٤٥ ثا	٣:٤٥ د	تمرين رقم (٥)			
		١:٣٠ د	٤ د	١ د	٣٠ ثا	٢	٢ د	٥:٣٠ د	٤) تمرين رقم (٤)				
		٢ د	٥ د	١ د	١ د	٢	٢:٣٠ د	٧ د	٦) تمرين رقم (٦)				
التاكيد على اداء المهارة بصورة صحيحة اعطاء التغذية الراجعة .	%٧٠ الى %٧٥	١:٣٠ د	٢:١٥ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٤٥ ثا	٣:٤٥ د	تمرين رقم (٣)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	
		١:٣٠ د	٢:١٥ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٤٥ ثا	٣:٤٥ د	تمرين رقم (٥)			
		١:٣٠ د	٤ د	١ د	٣٠ ثا	٢	٢ د	٥:٣٠ د	٤) تمرين رقم (٤)				
		٢ د	٥ د	١ د	١ د	٢	٢:٣٠ د	٧ د	٦) تمرين رقم (٦)				

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : الاول

الشهر : الاول

الوحدة : الثالثة

(البدنية والمهارية)

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

اليوم : الاربعاء

التاريخ : ٢٣/١٠/٢٠١٣

الوقت : الثانية بعد الظهر

الملاحظات والتقييم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
محاولة ارجاع اللاعب الى الحالة الطبيعية في نهاية الاسبوع والتاكيد على الجانب النفسي .	٧٠% الى ٧٥%	١٠:١٠ د	٣٠:٢ د		٣٠ ثا	٢٠ ثا	٣	٥٠ ثا	٤٠:٣ د	تمرين رقم (٣)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		٣٠:١ د	٣٠:٢ د		٣٠ ثا	٢٠ ثا	٣	٥٠ ثا	٤٠:٣ د	تمرين رقم (٥)			
		٣٠:١ د	٤ د		٣٠ د	٣٠ ثا	٣	٢٠:١ د	٣٠:٥ د	تمرين رقم (٦)			
		٣٠:١ د	٤٠:٥ د	١ د		٣٠ ثا	٢	٥٠:٢ د	١٠:٧ د	تمرين رقم (٨)			
اعطاء الحرية للاعب في التعبير عن رأيه في تمرينات الاسبوع وذلك لتقوية الثقة بالنفس ومشاركته في اعداد المنهج اجراء مراجعة و تقسيم المنهج الاسبوعي وتحديث السلبيات والايجابيات .	٧٥% الى ٨٠%	٣٠:١ د	٢ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٤٠ ثا	٣٠:٣ د	تمرين رقم (٣)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	
		٣٠:١ د	٢ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٤٠ ثا	٣٠:٣ د	تمرين رقم (٥)			
		٢ د	٤ د	١ د		١ د	٢	٢ د	٦ د	تمرين رقم (٦)			
		٢ د	٥ د	١ د		١ د	٢	٣٠:٢ د	٧ د	تمرين رقم (٨)			

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : الثاني

الشهر : الاول

الوحدة : الرابعة

(البدنية والمهارية)

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت التاريخ : ٢٦/١٠/٢٠١٣

الوقت : الثانية بعد الظهر

الملاحظات والتقويم	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 الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
مراعات تمرينات بداية الاسبوع ورفع الشدة ، ورفع الحالة النفسية لكي يؤدي اللاعب الحمل التدريبي كاملا .	%٧٠ الى %٧٥	١:١٠ د	٢:١٥ د		٣٠ ثا	٢٠ ثا	٣	٤٥ ثا	٣:٢٥ د	تمرين رقم (٧)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		١:١٠ د	٢:٣٠ د		٣٠ ثا	٢٠ ثا	٣	٥٠ ثا	٣:٤٠ د	تمرين رقم (٩)			
		٢ د	٢:٤٥ د	١ د	٣٠ ثا	٣	١:١٥ د	٥:٤٥ د	تمرين رقم (٨)				
		٢ د	٥:١٠ د	١ د	١ د	٢	٢:٣٥ د	٧:١٠ د	تمرين رقم (١٠)				
التاكيد على وصول اللاعب الى الشاخص في الدفاع وكذلك في الهجوم لكي تتساوى المسافة بين الادانين الاثنتين وتكون الفائدة بدنية في اداء مهاري صحيح .	%٧٥ الى %٨٠	١:٣٠ د	٣ د		٣٠ ثا	٢٠ ثا	٤	٤٥ ثا	٤:٣٠ د	تمرين رقم (٧)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	
		١:٣٠ د	٣ د		٣٠ ثا	٢٠ ثا	٤	٤٥ ثا	٤:٣٠ د	تمرين رقم (٩)			
		١:٣٠ د	٤ د	١ د	٣٠ ثا	٢	٢ د	٥:٣٠ د	تمرين رقم (٨)				
		١:٣٠ د	٤ د	١ د	٣٠ ثا	٢	٢ د	٥:٣٠ د	تمرين رقم (١٠)				

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : الثاني

الشهر : الاول

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية والمهارية)

الوحدة : الخامسة

اليوم : الاثنين

التاريخ : ٢٠١٣/١٠/٢٨

الوقت : الثانية بعد الظهر

الملاحظات والتقييم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
توضيح ومساعدة اللاعب على الاداء الحركي الصحيح وخاصة عند ضغط الشدة واعادة الوضع الطبيعي للاعب .	٧٠%	١:٣٠ د	٢:٣٠ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٥٠ ثا	٤ د	تمرين رقم (٧)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		١:٣٠ د	٢:٣٠ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٥٠ ثا	٤ د	تمرين رقم (٩)			
		١:٣٠ د	٤ د	١ د	٣٠ ثا	٣٠ ثا	٢	٢ د	٥:٣٠ د	تمرين رقم (١٠)			
	٧٥%	١:٣٠ د	٥ د	١ د	٣٠ ثا	٣٠ ثا	٢	٢:٣٠ د	٦:٣٠ د	تمرين رقم (١٢)			
فتح الحوار والاخذ برأي اللاعب الصحيح في التمرينات وطريقة الاداء ، والتاكيد على الاداء المهاري في النقص العددي في حركات الدفاع والهجوم ، المراجعة والتقييم علميا وتحديد الفائدة الناتجة عنه	٨٠%	١:٣٠ د	٢:٣٠ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٥٠ ثا	٤ د	تمرين رقم (٧)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	
		١:٣٠ د	٢:٣٠ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٥٠ ثا	٤ د	تمرين رقم (٩)			
		٢ د	٤ د	١ د	١ د	١ د	٢	٢ د	٦ د	تمرين رقم (١٠)			
	٨٥%	٢ د	٤ د	١ د	١ د	١ د	٢	٢ د	٦ د	تمرين رقم (١٢)			

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : الثاني

نشهري : الاول

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية والمهارية)

الوحدة : السادسة

الشهر :الاول

الوحدة : السابعة

اليوم : السبت

الاسبوع : الثالث

التمارين التنافسية الخاصة بالنقص العددي

(البدنية و المهارية)

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ: ٢٠١٣/١١/٢

الملاحظات والتقويم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المراجع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمارين	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
رفع زيادة الشدة التشجيعية والحث لداء حركي صحيح بالوصول الى الشواخص . مع مراعاة الفروق الفردية	%٧٠ الى %٧٥	١:٣٠ د	٢ د		٣٠ ثا	٢٠ ثا	٤	٣٠ ثا	٣:٣٠ د	تمرين رقم (٧)	التمارين التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		١:٣٠ د	٢ د		٣٠ ثا	٢٠ ثا	٤	٣٠ د	٣:٣٠ د	تمرين رقم (٩)			
		٢ د	٤ د		١ د	١ د	٢	٢ د	٦ د	تمرين رقم (٨)			
		٢ د	٥ د	١ د		١ د	٢	٢:٣٠ د	٧ د	تمرين رقم (١٠)			
التأكيد على الاداء المهاري عند أداء التمرين وذلك لكون المهارة العالية توصل اللاعب في النقص العددي الى النجاح في الدفاع والهجوم	%٧٥ الى %٨٠	١:٣٠ د	٢ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٤٠ ثا	٣:٣٠ د	تمرين رقم (٧)	التمارين التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	
		١:٣٠ د	٢ د		١ د	٣٠ ثا	٢	١ د	٣:٣٠ د	تمرين رقم (٩)			
		٢ د	٤ د		١ د	١ د	٢	٢ د	٦ د	تمرين رقم (٨)			
		٢ د	٥ د	١ د		١ د	٢	٢:٣٠ د	٧ د	تمرين رقم (١٠)			

الشهر :الاول

الاسبوع : الثالث

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

الوحدة : الثامنة

(البدنية و المهارية)

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

اليوم : الاثنين التاريخ : ٢٠١٣/١١/٤

الوقت : الثانية بعد الظهر

الملاحظات والتقييم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
المطالبة باداء سريع مع الاخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية تجاوزا لظهور حالات التعب او الارهاق .	٧٠%	١:٣٠	٢:٣٠		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٥٠ ثا	٤	تمرين رقم (١١)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	
		١:٣٠	٢:٣٠		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٥٠	٤	تمرين رقم (١٣)			
		١:٣٠	٤	١	٣٠ ثا	٣٠	٢	٢	٥:٣٠	تمرين رقم (١٠)			
		٢	٤:٣٠	١	١	٢	٢:١٥	٦:٣٠	تمرين رقم (١٤)				
	٧٥%												القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة

الاستمرار برفع الحالة المعنوية والاهتمام بالجانب النفسي وذلك لوجود شدة عالية في التمرينات مع اداء مهاري سريع وصحيح .	%٧٥ الى %٨٠	د ١	د ٣	د ١	ثا ٣٠	ثا ٣٠	٢	د ١:٣٠	د ٤	تمرين رقم (١١)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة
		د ١	د ٣		ثا ٣٠	ثا ٣٠	٢	د ١:٣٠	د ٤	تمرين رقم (١٣)		
		د ٢	د ٣:٣٠		د ١	ثا ٣٠	٣	د ١:١٠	د ٥:٣٠	تمرين رقم (١٠)		
		د ٢	د ٤:٣٠		د ١	د ١	٢	د ٢:١٥	د ٦:٣٠	تمرين رقم (١٤)		

الشهر :الاول

الاسبوع : الثالث

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

الوحدة : التاسعة

(البدنية و المهارية)

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

اليوم : الاربعاء التاريخ : ٢٠١٣/١١/٦

الوقت : الثانية بعد الظهر

الملاحظات والتقويم	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 الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
مساعدة اللاعب في العودة الى الحالة الطبيعية نهاية الاسبوع مع بقاء الشدة مرتفعة نسبيا .	%٧٥ الى %٨٠	د ١:٢٠	د ٢:١٥	د ١	ثا ٣٠	ثا ٢٥	٣	ثا ٤٥	د ٣:٣٥	تمرين رقم (١٥)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		د ١:٢٠	د ٢:١٥		ثا ٣٠	ثا ٢٥	٣	ثا ٤٥	د ٣:٣٥	تمرين رقم (١٧)			
		د ٢	د ٤:٢٠		د ١	د ١	٢	د ٢:١٠	د ٦:٢٠	تمرين رقم (١٦)			
		د ٢	د ٤:٢٠		د ١	د ١	٢	د ٢:١٥	د ٦:٣٠	تمرين رقم (١٨)			

فتح الحوار مع اللاعبين لابدء الاراء وذلك جزء من عملية البناء النفسى الشخصى لللاعب ، والتاكيد على الاداء المهارى الجيد ، بالامكان معرفة صحة الاداء من خلال الاداء الخططى فى نهاية المنهاج .	د ١	د ٢		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٢	د ١	د ٣	تمرين رقم (١٥)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	
	%٨٠	د ١:٣٠	د ٢:٣٠	د ١	٣٠ ثا	٢	د ١:١٥	د ٤	تمرين رقم (١٧)			
	الى	د ٢	د ٤	د ١	د ١	٣	د ٢	د ٦	تمرين رقم (١٦)			
	%٨٥	د ٢	د ٥	د ١	د ١	٢	د ٢:٣٠	د ٧	تمرين رقم (١٨)			

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : الرابع

الشهر : الاول

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية و المهارية)

الوحدة : العاشرة

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ : ٢٠١٣/١١/٩

اليوم : السبت

الملاحظات والتقويم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
تعويد اللاعب على الاداء الصحيح والسريع فى هذه الشدة التدريبية وذلك لتثبيت الاداء المهارى فى الحركة مع رفع العناصر البدنية .	%٧٠	د ١	د ٢		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٢	د ١	د ٣	تمرين رقم (١٧)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
	%٧٥	د ١	د ٣		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٢	د ١:٣٠	د ٤	تمرين رقم (١٩)			
	الى	د ٢	د ٤	د ١	د ١	د ١	٢	د ٢	د ٦	تمرين رقم (١٨)			
	%٧٥	د ٢	د ٥	د ١	د ١	د ١	٢	د ٢:٣٠	د ٧	تمرين رقم (٢٠)			

التأكيد على الجانب النفسي مع رفع الشدة وذلك لحاجة اللاعب للاداء الصحيح في هذه الدرجات من الشدة ، مع الاستمرار في التغذية الراجعة .	١:٣٠ د	٢ د	١ د	٣٠ ثا	٢	١ د	٣:٣٠ د	تمرين رقم (١٧)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة
٨٠% د	١:٣٠ د	٣ د	١ د	٣٠ ثا	٢	١:٣٠ د	٤:٣٠ د	تمرين رقم (١٩)		
الى	٢ د	٤ د	١ د	١ د	٢	٢ د	٦ د	تمرين رقم (١٨)		
٨٥% د	٢ د	٤ د	١ د	١ د	٢	٢ د	٦ د	تمرين رقم (٢٠)		

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : الرابع

الشهر : الاول

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية و المهارية)

الوحدة : الحادي عشر

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ : ٢٠١٣/١١/١١

اليوم : الاثنين

الملاحظات والتقويم	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 الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
--------------------	----------------	--------------------	-------------------	---------------------	----------------------	----------------------	---------------	-------------	-------	-----------	--------------	-------------	------------------------

التاكيد على سرعة الاداء الحركي لكي يصل اللاعب لاداء مهاري عالي والاستفادة من القدرة البدنية بمساعدة الاوزان	١٠:١١ د	٢ د		٣٠ ثا	٢٠ ثا	٣	٤٠ ثا	١٠:٣١ د	تمرين رقم (١٧)	التمرنات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
	٧٠% د	٣٠:١١ د	٣٠:٢٢ د	٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٥٠ ثا	٤ د	تمرين رقم (١٩)			
	الى	٣٠:١١ د	٤ د	١ د	٣٠ ثا	٢	٢ د	٣٠:٥٥ د	تمرين رقم (١٨)			
	٧٥% د	٢٠:٢٢ د	٥ د	١٠:٢١ د	١ د	٢	٣٠:٢٢ د	٢٠:١٧ د	تمرين رقم (٢٠)			
التاكيد على الاداء المهاري باقل الاطء مع هذه الشدة وحمل الاوزان في الدفاع والهجوم .	٣٠:١١ د	٣٠:٢٢ د		١ د	٣٠ ثا	٢	١٥:١١ د	٤ د	تمرين رقم (١٧)	التمرنات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	
	٨٠% د	٣٠:١١ د	٣٠:٢٢ د	١ د	٣٠ ثا	٢	١٥:١١ د	٤ د	تمرين رقم (١٩)			
	الى	٢ د	٤ د	١ د	١ د	٢	٢ د	٦ د	تمرين رقم (١٨)			
	٨٥% د	٢ د	٤ د	١ د	١ د	٢	٢ د	٦ د	تمرين رقم (٢٠)			

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرنات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : الرابع

الشهر : الاول

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية و المهارية)

الوحدة : الثانية عشر

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ : ٢٠١٣/١١/١٣

اليوم : الاربعاء

الملاحظات والتقويم	الشدة الكلية %	الوقت الكلية للراحة	الوقت الكلية للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرنات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرن	زمن التمرن	الحجم	التمرنات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
-----------------------	----------------------	---------------------------	--------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------------	-----------------	---------------	-------	----------	-----------------	----------------	------------------------------

اداء التمرينات بشدة منخفضة لابقاء تركيز اللاعب في اداء التمرينات المهارية وكذلك كون التمرينات البدنية هي اعداد للمهارية .	%٦٥ الى %٧٠	د١:١٠	د٢:٣٠		ثا٣٠	ثا٢٠	٣	٥٠	د٣:٤٠	تمرين رقم (١٩)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		د١:١٠	د٢:٣٠		ثا٣٠	ثا٢٠	٣	٥٠	د٣:٤٠	تمرين رقم (٢١)			
		د١:٣٠	د٤		ثا٣٠	ثا٣٠	٣	د١:٢٠	٥:٣٠	تمرين رقم (٢٠)			
		د٢:٣٠	د٤:٤٠	د١	ثا٣٠	ثا٣٠	٤	د١:١٠	د٧:١	تمرين رقم (٢٢)			
التاكيد على الاداء السريع والصحيح وتقديم التغذية الراجعة اثناء الاداء للتغلب على النقص العدي .	%٨٥ الى %٩٠	د١:٣٠	د٣		د١	ثا ٣٠	٢	د١:٣٠	د٤:٣٠	تمرين رقم (١٩)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	
		د١:٣٠	د٣		د١	ثا ٣٠	٢	١:٣٠	د٤:٣٠	تمرين رقم (٢١)			
		د١:٣٠	د٤		د١	ثا٣٠	٢	د٢	د٥:٣٠	تمرين رقم (٢٠)			
		د١:٣٠	د٤	د١	ثا٣٠	ثا٣٠	٢	د٢	د٥:٣٠	تمرين رقم (٢٢)			

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العدي

الاسبوع : الخامس

الشهر : الثاني

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية و المهارية)

الوحدة : الثالثة عشر

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ : ٢٠١٣/١١/١٦

اليوم : السبت

الملاحظات والتقويم	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 الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
-----------------------	----------------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------	------------------	----------------	-------	-----------	-----------------	----------------	------------------------------

التأكيد على مراعات الفروق الفردية وعدم رفع الشدة في الجانب البدني وذلك لادخار الجهد في اداء التمرينات المهارية .	١:٣٠ د	٢ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٤٠ ثا	٣:٣٠ د	تمرين رقم (٢١)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
	٦٥% د	٢ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٢	١ د	٣ د	تمرين رقم (٢٣)			
	الى	٣:٣٠ د	٤:٣٠ د	٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٣:١٠ د	٦ د	تمرين رقم (٢٢)			
	٧٠% د	٢ د	٣:٥٠ د	١ د	٣٠ ثا	٣	٥:١٠ د	٣:٧ د	تمرين رقم (٢٤)			
التأكيد على سرعة الاداء والوصول بالتنافس من المدافع والمهاجم الى المكان او الشاخص .	١:٣٠ د	٢:٣٠ د		١ د	٣٠ ثا	٢	١٥:١٠ د	٤ د	تمرين رقم (٢١)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	
	٨٥% د	٣:١٠ د	٣ د	١ د	٣٠ ثا	٢	٣:١٠ د	٣:٤٤ د	تمرين رقم (٢٣)			
	الى	٢ د	٣ د	١ د	١ د	٢	٣:١٠ د	٥ د	تمرين رقم (٢٢)			
	٩٠% د	٢ د	٣:٤٤ د	١ د	١ د	٢	١٥:٢٢ د	٣:٦ د	تمرين رقم (٢٤)			

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : الخامس

الشهر : الثاني

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية و المهارية)

الوحدة : الرابعة عشر

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ : ٢٠١٣/١١/١٨

اليوم : الاثنين

الملاحظات والتقويم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
--------------------	----------------	--------------------	-------------------	--------------------	----------------------	----------------------	---------------	-------------	-------	-----------	--------------	-------------	------------------------

مراعات الشدة عند التنفيذ للتمرينات البدنية وبقاء اللاعب بحالة تساعده على اداء التمرينات المهارية .	١:٣٠ د	٢ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	٤٠ ثا	٣:٣٠ د	تمرين رقم (٢٣)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي
	١:٣٠ د	٣ د		٣٠ ثا	٣٠ ثا	٤	٤٥ ثا	٤:٣٠ د	تمرين رقم (٢٥)			
	٢ د	٣ د		١ د	١ د	٢	٣:٠١ د	٥ د	تمرين رقم (٢٤)			
	٧٠% د	٥ د	١ د		١ د	٢	٣:٠٢ د	٧ د	تمرين رقم (٢٦)			
تقديم التغذية الراجعة اثناء الاداء ، والتاكيد على سرعة الاداء والوصول الى المكان للاستفادة من النقص العددي	٢ د	٣ د		١ د	١ د	٢	٣:٠١ د	٥ د	تمرين رقم (٢٣)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	٧٠ دقيقة
٢ د	٣ د		١ د	١ د	٢	٣:٠١ د	٥ د	تمرين رقم (٢٥)				
٨٥% د	٣ د		١ د	١ د	٢	٣:٠١ د	٥ د	تمرين رقم (٢٤)				
٩٠% د	٣ د	١ د		١ د	٢	٣:٠١ د	٥ د	تمرين رقم (٢٦)				

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : الخامس

الشهر : الثاني

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية و المهارية)

الوحدة : الخامسة عشر

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ : ٢٠١٣/١١/٢٠

اليوم : الاربعاء

الملاحظات والتقييم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
--------------------	----------------	--------------------	-------------------	--------------------	----------------------	----------------------	---------------	-------------	-------	-----------	--------------	-------------	------------------------

ربط عملية اداء التمرينات البدنية بطريقة اداء التمرينات المهارية مع سرعة في التنفيذ ولعدم وجود كرات .		د ٣٠ : ١	د ٣٠ : ١		ثا ٣٠	ثا ٣٠	٣	ثا ٣٠	د ٣	تمرين رقم (٢٣)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي
	%٧٠	د ٣٠ : ١	د ٣٠ : ٢		ثا ٣٠	ثا ٣٠	٣	ثا ٥٠	د ٤	تمرين رقم (٢٧)			
	الى	د ٣٠ : ١	د ٣٠ : ٤		د ١	ثا ٣٠	٢	د ١٥ : ٢	د ٦	تمرين رقم (٢٦)			
	%٧٥	د ٢	د ٥	د ١		د ١	٢	د ٣٠ : ٢	د ٧	تمرين رقم (٢٨)			
التهيئة النفسية والتشجيع اثناء الاداء مع التغذية الراجعة لارتفاع الشدة .		د ٢	د ٢		د ١	د ١	٢	د ١	د ٤	تمرين رقم (٢٣)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	٧٠ دقيقة
	%٩٠	د ٢	د ٢		د ١	د ١	٢	د ١	د ٤	تمرين رقم (٢٧)			
	الى	د ٢	د ٤		د ١	د ١	٢	د ٢	د ٦	تمرين رقم (٢٦)			
	%٩٥	د ٢	د ٤	د ١		د ١	٢	د ٢	د ٦	تمرين رقم (٢٨)			

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : السادس

الشهر : الثاني

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية و المهارية)

الوحدة : السادسة عشر

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ : ٢٣/١١/٢٠١٣

اليوم : السبت

الملاحظات والتقييم	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 الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
--------------------	----------------	--------------------	-------------------	---------------------	----------------------	----------------------	---------------	-------------	-------	-----------	--------------	-------------	------------------------

التأكيد على التمرينات البدنية هي مدخل للمهارية وبنفس الوقت تطوير الصفات البدنية مع مراعات الشدة والفروق الفردية	٧٠%	د ١	د ٢		٢٠ ثا	٢٠ ثا	٣	٤٠ ثا	٣ د	تمرين رقم (٢٥)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		د ١:٣٠	د ٢:٣٠		د ١	٣٠ ثا	٢	١٥:١٥	٤ د	تمرين رقم (٢٧)			
		د ٢	د ٤		د ١	د ١	٢	د ٢	٦ د	تمرين رقم (٢٤)			
	٧٥%	د ٢	د ٥	د ١	د ١	د ١	٢	٣٠:٢	٧ د	تمرين رقم (٢٨)			
توضيح التمرينات للاعبين مع الاستمرار بتوجيهات التغذية الراجعة وذلك للشدة العالية ، وفسح المجال للاعب بابداء اراءهم .	٩٠%	د ١:٣٠	د ٣		د ١	٣٠ ثا	٢	٣٠:١٥	٣٠:٤	تمرين رقم (٢٥)			
		د ١:٣٠	د ٣		د ١	٣٠ ثا	٢	٣٠:١٥	٣٠:٤	تمرين رقم (٢٧)			
		د ٢	د ٣		د ١	د ١	٢	٣٠:١٥	٥ د	تمرين رقم (٢٤)			
	٩٥%	د ٢	د ٤	د ١	د ١	د ١	٢	د ٢	٦ د	تمرين رقم (٢٨)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : السادس

الشهر : الثاني

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية و المهارية)

الوحدة : السابعة عشر

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ : ٢٥/١١/٢٠١٣

اليوم : الاثنين

الملاحظات والتقييم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
--------------------	----------------	--------------------	-------------------	--------------------	----------------------	----------------------	---------------	-------------	-------	-----------	--------------	-------------	------------------------

تعويد اللاعب بإداء التمرينات بفترات راحة قصيرة لتقويته على أداء التمرينات المهارية بصورة متواصلة أثناء المباراة	٧٠% الى ٧٥%	د ١:٣٠ د ١:٣٠ د ١:٣٠ د ٢	د ٣ د ٢:٣٠ د ٣ د ٥	د ١	ثا ٣٠ ثا ٣٠ ثا ٣٠ د ١	ثا ٢٠ ثا ٣٠ ثا ٣٠ د ١	٤ ٣ ٣ ٢	ثا ٤٥ ثا ٥٠ د ١ د ٢:٣٠	د ٤:٣٠ د ٤ د ٤:٣٠ د ٧	تمرين رقم (٢٩) تمرين رقم (٣١) تمرين رقم (٣٠) تمرين رقم (٣٢)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
اعطاء اللاعب فترات راحة لاستعادة الشفاء مع التاكيد على صحة الاداء والوصول للمنافسة عند النقص العددي .	٩٠% الى ٩٥%	د ٢ د ٢ د ٢ د ٢	د ٣ د ٣ د ٣ د ٣	د ١	د ١ د ١ د ١ د ١	د ١ د ١ د ١ د ١	٢ ٢ ٢ ٢	د ١:٣٠ د ١:٣٠ د ١:٣٠ د ١:٣٠	د ٥ د ٥ د ٥ د ٥	تمرين رقم (٢٩) تمرين رقم (٣١) تمرين رقم (٣٠) تمرين رقم (٣٢)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : السادس

الشهر : الثاني

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية و المهارية)

الوحدة : الثامنة عشر

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ : ٢٧/١١/٢٠١٣

اليوم : الاربعاء

الملاحظات والتقييم	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 الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
-----------------------	----------------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------	------------------	----------------	-------	-----------	-----------------	----------------	------------------------------

الاستمرار للتهيئة في الجانب المهاري من خلال تطوير الجانب البدني باستخدام الثقافات والتأكيد على حركة الرجلين .	٧٥%	د ١	د ٢		ثا ٣٠	ثا ٣٠	٢	د ١	د ٣	تمرين رقم (٢٥)	التمريينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي
		د ١:٣٠	د ٢:٣٠		ثا ٣٠	ثا ٣٠	٣	ثا ٥٠	د ٤	تمرين رقم (٢٧)			
	الى	د ٢	د ٤		د ١	د ١	٢	د ٢	د ٦	تمرين رقم (٢٦)			
	٨٠%	د ٢	د ٥	د ١	د ١	د ١	٢	د ٢:٣٠	د ٧	تمرين رقم (٢٨)			
تقديم التغذية الراجعة اثناء الاداء وحث اللاعبين على الوصول واكمال الحركات تجاه الفراغ الحاصل عن النقص العددي .	٨٥%	د ٢	د ٢		د ١	د ١	٢	د ١	د ٤	تمرين رقم (٢٥)	التمريينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	٧٠ دقيقة
		د ٢	د ٣		د ١	د ١	٢	د ١:٣٠	د ٥	تمرين رقم (٢٧)			
	الى	د ٢	د ٣		د ١	د ١	٢	د ١:٣٠	د ٥	تمرين رقم (٢٦)			
	٩٠%	د ٢	د ٤	د ١	د ١	د ١	٢	د ٢	د ٦	تمرين رقم (٢٨)			

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمريينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : السابع

الشهر : الثاني

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية والمهارية)

الوحدة : التاسعة عشر

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ : ٢٠١٣/١١/٣٠

اليوم : السبت

الملاحظات والتقييم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمريينات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
--------------------	----------------	--------------------	-------------------	---------------------	----------------------	----------------------	---------------	-------------	-------	------------	--------------	-------------	------------------------

الاستمرار في اعطاء التمرينات البدنية وبشدد مختلفة مع مراعات الفروق الفردية خاصة من اداء التمرينات مع فترات الراحة .	٧٥% الى ٨٠%	١:٣٠ د	٣ د		٣٠ ثا	٢٠ ثا	٤	٤٥ ثا	٤:٣٠ د	تمرين رقم (٢٧)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي
		١:٣٠ د	٣ د		٣٠ ثا	٢٠ ثا	٤	٤٥ ثا	٤:٣٠ د	تمرين رقم (٢٩)			
		٢ د	٣ د		١ د	١ د	٢	١:٣٠ د	٥ د	تمرين رقم (٢٨)			
		٢ د	٤ د	١ د		١ د	٢	٢ د	٦ د	تمرين رقم (٣٠)			
رفع الشدة ومحاولة التقليل مدة فترات الراحة لتقويم اللاعب على اداء اللاعب اثناء المباراة والتي يرافقها الضغط النفسي .	٩٠% الى ٩٥%	١:٣٠ د	٢ د		١ د	٣٠ ثا	٢	١ د	٣:٣٠ د	تمرين رقم (٢٧)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	٧٠ دقيقة
		١:٣٠ د	٢ د		١ د	٣٠ ثا	٢	١ د	٣:٣٠ د	تمرين رقم (٢٩)			
		٢:١٠ د	٤:٢٠ د		١ د	١:١٠ د	٢	٢:١٠ د	٦:٣٠ د	تمرين رقم (٢٨)			
		٢:١٠ د	٤:٢٠ د	١ د		١:١٠ د	٢	٢:١٠ د	٦:٣٠ د	تمرين رقم (٣٠)			

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : السابع

الشهر : الثاني

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية والمهارية)

الوحدة : العشرون

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ : ٢٠١٣/١٢/٢

اليوم : الاثنين

الملاحظات والتقييم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
--------------------	----------------	--------------------	-------------------	--------------------	----------------------	----------------------	---------------	-------------	-------	-----------	--------------	-------------	------------------------

القسم الرئيسي	دقيقة	التمريبات التنافسية البدنية	تمرين رقم (٢٩)							تمرين رقم (٣١)	تمرين رقم (٣٠)	تمرين رقم (٣٢)
			د ٣:٣٠	ثا ٤٠	٣	ثا ٣٠	ثا ٣٠	٤	ثا ٤٥			
القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة	٢٠	التمريبات التنافسية البدنية	د ١:٣٠	د ٢		ثا ٣٠	ثا ٣٠	٣	ثا ٤٠	د ٣:٣٠	تمرين رقم (٢٩)	
			د ١:٣٠	د ٣		ثا ٣٠	ثا ٢٠	٤	ثا ٤٥	د ٤:٣٠	تمرين رقم (٣١)	
			د ٢	د ٣		د ١	د ١	٢	د ١:٣٠	د ٥	تمرين رقم (٣٠)	
			د ٢	د ٥	د ١	د ١	٢	د ٢:٣٠	د ٧	تمرين رقم (٣٢)		
القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة	٢٠	التمريبات التنافسية البدنية	د ١:٣٠	د ٢		د ١	ثا ٣٠	٢	د ١	د ٣:٣٠	تمرين رقم (٢٩)	
			د ١:٣٠	د ٢		د ١	ثا ٣٠	٢	د ١	د ٣:٣٠	تمرين رقم (٣١)	
			د ٢	د ٤:٣٠		د ١	د ١	٢	د ٢:١٥	د ٦:٣٠	تمرين رقم (٣٠)	
			د ٢	د ٤:٣٠	د ١	د ١	٢	د ٢:١٥	د ٦:٣٠	تمرين رقم (٣٢)		

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمريبات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : السابع

الشهر : الثاني

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية والمهارية)

الوحدة : الحادي والعشرون

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ : ٢٠١٣/١٢/٤

اليوم : الاربعاء

الملاحظات والتقييم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمريبات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
--------------------	----------------	--------------------	-------------------	--------------------	----------------------	----------------------	---------------	-------------	-------	-----------	--------------	-------------	------------------------

الاستمرار في اعتماد هذه التمرينات للتطوير واعتبارها مدخل الى اداء التمرينات المهارية لتشابهها وتعود اللاعب بالاداء السريع للوصول الى المانع او اللاعب .		د ١:٣٠	د٢:١٥		ثا٣٠	ثا ٣٠	٣	ثا٤٥	د ٣:٤٥	تمرين رقم (٢٣)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
	%٧٠	د ١:٣٠	د٢:١٥		ثا٣٠	ثا ٢٠	٣	ثا ٤٥	د ٣:٤٥	تمرين رقم (٢٥)			
	الى	د ٢	د٤		د١	د١	٢	د ٢	د ٦	تمرين رقم(٢٨)			
	%٧٥	د ٢	د٤:٣٠	د١		د١	٢	د ٢:١٥	د ٦:٣٠	تمرين رقم (٣٠)			
التاكيد على الاداء المهاري الصحيح مع السرعة المطلوبة في المناولة او الحركة وكذلك التصويت .		د١:٣٠	د ٢		د١	ثا٣٠	٢	د ١	د٣:٣٠	تمرين رقم (٢٧)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	
	%٨٥	د١:٣٠	د٢		د١	ثا٣٠	٢	د١	د٣:٣٠	تمرين رقم (٢٩)			
	الى	د ٢	د ٤		د١	د ١	٢	د ٢	د ٦	تمرين رقم(٣٠)			
	%٩٠	د ٢	د ٥	د١		د ١	٢	د٢:٣٠	د ٧	تمرين رقم (٣٢)			

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

الاسبوع : الثامن

الشهر : الثاني

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

(البدنية والمهارية)

الوحدة : الثاني والعشرون

الوقت : الثانية بعد الظهر

التاريخ : ٢٠١٣/١٢/٧

اليوم : السبت

اقسام الوحدة	زمن الاقسام	مكونات القسم	التمرينات	الحجم	زمن التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين	الراحة بين	الراحة بين	الوقت الكلي	الوقت الكلي	الشدة الكلية	الملاحظات والتقويم
--------------	-------------	--------------	-----------	-------	-------------	---------------	------------	------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------------

التدريبية					التكرارات	التمرينات	المجاميع	للعمل	للراحة	%		
القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	تمرين رقم (٢٧)	د ٤	٤	٢٠ ثا		٢٠:٤٠	١:٢٠		كون هذه الوحدات في نهاية الشهر التدريبي الثاني يفضل تهدئة اللاعب خاصة بشدة بدنية وتهينة اللاعبين الى فترة السباقات والمنافسة .	
			تمرين رقم (٢٩)	د ٣	٣	٢٠ ثا		٢٠	١	٧٠%		
			تمرين رقم (٢٦)	د ٦	٢	٣٠ ثا	١	٣٠:٤٤	٣٠:١١	١		الى
			تمرين رقم (٣٠)	د ٧	٢	١	٣٠:٢٢	١	٢	٧٥%		
القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	تمرين رقم (٢٥)	د ٣:٣٠	٢	٣٠ ثا		٢	١:٣٠		التاكيد على دقة وصحة وسرعة الاداء في هذه الوحدات واعطاء اللاعب حرية الاداء مع التوجيه الصحيح للاداء الصحيح .	
			تمرين رقم (٣١)	د ٤:٣٠	٢	٣٠ ثا	١	٣	١:٣٠	٨٠%		
			تمرين رقم (٢٦)	د ٦	٢	١	١	٤	٢	الى		
			تمرين رقم (٣٢)	د ٦	٢	١	٤	٢	٨٥%			

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الوقت : الثانية بعد الظهر

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

(البدنية والمهارية)

الاسبوع : الثامن

الوحدة : الثالث والعشرون

التاريخ : ٢٠١٣/١٢/٩

اليوم : الاثنين

الملاحظات والتقويم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة التدريبية
مراعات التهدئة في اداء التمرينات البدنية لاقترب فترة المنافسات والاختبارات البعدية .	%٧٠ الى %٧٥	١:٤٠ د	٣:٢٠ د		٢٠ ثا	٢٠ ثا	٥	٤٠ ثا	٥٥	تمرين رقم (٢٩)	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
		١:٤٠ د	٣:٢٠ د		٢٠ ثا	٢٠ ثا	٥	٤٠ ثا	٥٥	تمرين رقم (٣١)			
		١:٣٠ د	٣:٢٠ د		٣٠ ثا	٢٠ ثا	٤	٥٠ ثا	٤٥:٥٠	تمرين رقم (٣٠)			
		٢:١٠ د	٣ د	١١:١٠ د	٣٠ ثا	٣٠ ثا	٣	١ د	٥٥:١٠	تمرين رقم (٣٢)			
التاكيد على اللاعبين اهمية الاداء المهاري السريع لانجاح عملية التفوق العددي عند وجود نقص عددي .	%٨٠ الى %٨٥	١:٣٠ د	٢ د		١ د	٣٠ ثا	٢	١ د	٣:٣٠	تمرين رقم (٢٩)	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	
		١:٣٠ د	٢ د		١ د	٣٠ ثا	٢	١ د	٣:٣٠	تمرين رقم (٣١)			
		٢ د	٤:٣٠ د		١ د	١ د	٢	٢:١٥ د	٦:٣٠ د	تمرين رقم (٣٠)			
		٢ د	٤:٣٠ د	١ د	١ د	١ د	٢	٢:١٥ د	٦:٣٠ د	تمرين رقم (٣٢)			

مكان التدريب : القاعة المغلقة / ديالى

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الوقت : الثانية بعد الظهر

التمرينات التنافسية الخاصة بالنقص العددي

(البدنية و المهارية)

الاسبوع : الثامن

الشهر : الثاني

الوحدة : الرابعة والعشرون

اليوم : الاربعاء التاريخ : ٢٠١٣/١٢/١١

الملاحظات والتقويم	الشدة الكلية	الوقت الكلي	الوقت الكلي	الراحة بين	الراحة بين	الراحة بين	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الاقسام	اقسام الوحدة
--------------------	--------------	-------------	-------------	------------	------------	------------	---------------	-------------	-------	-----------	--------------	-------------	--------------

التدريبية					التمرينات	التكرارات						
القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة	التمرينات التنافسية البدنية	٢٠ دقيقة	تمرين رقم (٢٧)	٤:٥٠	٥٠ ثا	٤	٢٠ ثا	٣٠ ثا		٣:٢٠	١:٣٠	تمرينات ذات شدة قليلة والتاكيد على الاداء السريع .
			تمرين رقم (٣١)	٤:٥٠	٥٠ ثا	٤	٢٠ ثا	٣٠ ثا		٣:٢٠	١:٣٠	٦٥%
			تمرين رقم (٣٠)	٥	١	٣	١	١		٣	٢	الى
			تمرين رقم (٣٢)	٥:٢٠	١:٤٠	٢	١	١	١	٣:٢٠	٢	٧٠%
٧٠ دقيقة	التمرينات التنافسية المهارية	٢٠ دقيقة	تمرين رقم (٢٧)	٤	١:٣٠	٢	٣٠ ثا	٣٠ ثا		٣	١	اعادة الحالة النفسية والبدنية الى حالة الاستقرار من خلال التغذية الراجعة اثناء اداء التمرينات خلال الوحدة التدريبية الاخيرة .
			تمرين رقم (٣١)	٤	١:٣٠	٢	٣٠ ثا	٣٠ ثا		٣	١	٧٥%
			تمرين رقم (٣٠)	٦	٢	٢	٢	١		٤	٢	الى
			تمرين رقم (٣٢)	٦	٢	٢	٢	١	١	٤	٢	٨٠%

Ministry of Higher Education and Scientific
Research

Diyala University

College of Basic Education



The impact of competitive exercise by numerical inferiority in the development of some physical abilities and offensive skills for young players of handball

A thesis submitted to the council of
Basic Education college - University of Diyala

It is part of the requirements for master's degree
Science in Physical Education

By
Sardar Hakeem Mohamed Amen

supervised by
Dr. Haider Shaker mzher

1435

2014

Abstract

Subject - (effect of exercise competitive numerical inferiority in the development of some physical abilities and offensive skills for young players handball)

Researcher: Sardar Hakeem Mohamed Amin

supervision:.. Dr. Haider Shaker Mzher

The Thesis included a five-parts :

Part I : search Definition :

Address provided and the importance of research, which is based on the reality show handball and the evolution of its requirements of physical and skill, especially attacking skills and the statement of its importance in the game of handball, and also address the impact of intense competitive inferiority numerical in the field of sports in general and handball in particular, in the light of the development researcher exercises competitive inferiority numerical development some physical abilities and skills of offensive handball

The research problem has crystallized through follow-up researcher for the games, local and international, as well as personal interviews held with Messrs. experts and specialists in the game of handball, note that there is a clear lack of some physical abilities and skill prevents the achievement of the players the duties required of them, especially in the case of lack of numerical that occurs during the course of the game because of the sanctions they face for violating the rules of the game, and in the light of this problem between the researcher and the objectives of the research hypothesis.

Research objectives:

1 – provide a group of competitive numerical inferiority exercise in the development of some physical abilities and offensive skills for young players handball.

2 - knowing the impact of competitive exercise numerical inferiority in the development of some of the physical abilities of young handball players.

3 - knowing the competitive effect of exercise in numerical inferiority develop some offensive skills for young players handball.

Presumably Search:

1- Significant differences between pre and post tests in some physical abilities of young handball players and in favor of a posteriori tests.

2 - The presence of significant differences between pre and post tests in some offensive skills for young players handball and in favor of a posteriori tests.

Areas of research:

The human sphere: young players of diyala club in handball .

Temporal sphere: for the duration of 15.08.2013 until 02.15.2014.

Spatial domain: closed Hall for sports - Diyala.

Part II :

Theoretical studies and previous studies , and included theoretical studies several axes, the most important of sports training and its importance in handball , as well as the concept of exercise and exercise competitive , as well as the concept of numerical disadvantage , eat this section also physical abilities and skills of

offensive handball , as well as dealing with this section of previous studies related the subject of the search.

3 - Part III :

Research methodology and procedures field , as the researcher used the experimental method with the same group with the pretest and posttest , this section include also describes the sample and research tools , also included tests used in the search , the researcher use the Finder a set of standardized tests to ensure the accuracy of the results on the one hand and to identify the extent of the impact exercises used in accordance with the objectives of the research on the other hand , as well as ensure that the door scientific bases for the tests used in the research , in addition to the application of the proposed competitive exercise .

Part IV :

Showing the results of the tests and analyzed and discussed , as it included the two axes , the first axis view and analyze and discuss the results of tests the capabilities of physical , while the second axis included display the results of the tests before and after the skills of offensive and analyzed and discussed , has enhanced researcher Section IV tables and graphs .

5 - Part V :

Conclusions , in the light of the discussion of the content of the study concluded that the following conclusions : -

1 - for the application of numerical inferiority competitive exercise a positive influence in the development of physical abilities (speed transition, speed-strength of the arms and legs , carrying speed) .

2 – the exercise competitive numerical inferiority used a positive effect in the development of some of the offensive skills of young handball players .

3 - The evolution in the capacity as a result of the use of physical exercise competitiveness led to raising the level of performance of some offensive skills for young players handball.

Prompting the researcher to develop a set of recommendations and proposals that will be involved in the development of the mathematical level towards the achievement of the best , and that the most important recommendations were as follows: -

1 - the need to link some of the physical abilities and performance of some of the offensive and defensive skills for young players handball.

2 - Diversity in exercise competitive numerical inferiority own individual and collective, which are similar to the requirements of the competition because of their effect on the evolution of the level of offensive and defensive play.

3 - Conducting research and similar studies to investigate the effect of intense competition for the numerical inferiority on the capabilities and skills of physical assault of another young handball players.