

تأثير استخدام أسلوب التدریب الدائري  
والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة  
وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد لآعمار  
15-17 سنة

أطروحة مقدمة الى  
مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد  
وهو جزء من متطلبات درجة دكتوراه  
فلسفة في التربية الرياضية

من قبل  
اياد حميد رشيد الخزرجي

1423 هـ  
2002 م

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(( اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا  
مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ  
مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا  
يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ  
يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ))

صدق الله العظيم  
(النور: 35)

## بسم الله الرحمن الرحيم

### اقرار المشرف

اشهد بأن إعداد هذه الاطروحة الموسومة بـ (( تاثير استخدام اسلوبي التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد أعمار 15-17 سنة )) التي قدمها ايااد حميد رشيد الخزرجي ، جرت تحت اشرافي في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد وهي جزء من متطلبات درجة دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية .

#### التوقيع

أ.د. محمود عبد الله التكريتي

المشرف

بناء على التوصيات المقدمة ، ارشح هذه الاطروحة للمناقشة .

#### التوقيع

الاستاذ الدكتور

هاشم عبد الرحيم الراوي

معاون العميد للدراسات العليا

كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

## بسم الله الرحمن الرحيم

### شهادة الخبير اللغوي

اشهد اني قرأت أطروحة الطالب ( أياد حميد رشيد ) الموسومة بـ ((تأثير استخدام اسلوبي التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد لاعمار 15-17 سنة )) وقد صححتها من الناحية اللغوية بحيث اصبحت باسلوب علمي خال من الاخطاء اللغوية والنحوية ولاجله وقعت .

التوقيع

الخبير اللغوي

## بسم الله الرحمن الرحيم

### إقرار لجنة المناقشة

نشهد إننا أعضاء لجنة المناقشة والتقويم ، اطلعنا على الاطروحة الموسومة بـ((تأثير استخدام اسلوبي التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد لاعمار 15-17 سنة )) وقد ناقشنا الطالب ( أياد حميد رشيد ) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ، وهي جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية الرياضية .

التوقيع

عضو

التوقيع

عضو

التوقيع

رئيس اللجنة

التوقيع

عضو

التوقيع

عضو

التوقيع

أ. د. محمود عبد الله التكريتي

صادق عليها مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد بجلسته المنعقدة بتاريخ / / 2002

التوقيع

الدكتور /صادق فرج الجنابي

عميد كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد

التاريخ / / 2002

# الاهداء

الى راعي العلم والعلماء السيد الرئيس القائد صدام حسين  
(حفظه الله ورعااه)

الى الشهداء الاكرم منا جميعا ...

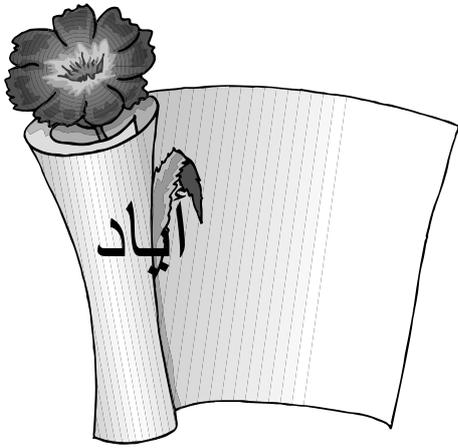
الى الشموع التي اضاءت لي طريق العلم والمعرفة ...

الى والدي واخي ..... رحمة واحياء لذكراهما ...

الى والدتي..... التي نتفياً بظلمها ...

الى زوجتي...حبا وتقديرا لصبرها ووقوفها الى  
جواني ...

الى اولادي وشموع بيتي ... علي ، رويده ، رواء ،  
سرى ...



## بسم الله الرحمن الرحيم الشكر والتقدير

الحمد لله والصلاة والسلام على سيد خلق الله النبي محمد (صلى الله عليه وعلى اله وصحبه اجمعين افضل الصلاة) وبعد . .

✦ من واجب العرفان بالجميل يتقدم الباحث بالشكر الجزيل الى الاستاذ الدكتور محمود عبد الله التكريتي المشرف على الاطروحة للتوجيهات السديدة التي امدني بها ولتعاونه المتناهي في تذليل كل الصعوبات جزاه الله خير الجزاء .

✦ كما يود الباحث تقديم الشكر والتقدير الى الاستاذ الدكتور سعد محسن اسماعيل لمشورته العلمية ونصائحه السديدة لتكملة هذه الاطروحة كما يود الباحث ان يتقدم بالشكر الجزيل الى الاستاذ المساعد الدكتور عبد الوهاب غازي لما قدمه من مساعدة في اتمام هذه الاطروحة ولما امدني من معلومات سديدة .

✦ كما أتقدم بالشكر الجزيل الى عمادة كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد / الدراسات العليا والى إدارة مكتبة الكلية لما امدوني من مساعدة في اتمام هذه الاطروحة .

✦ كما اتقدم بالشكر الى الدكتور احمد المسالمة والدكتور نصير صفاء والدكتور احمد ناجي لما قدموه من مراجع علمية ونصائح في اتمام هذه الاطروحة .

✦ كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير الى رئيس قسم التربية الرياضية / كلية المعلمين / جامعة ديالى الاستاذ الدكتور ناظم كاظم للدعم المتناهي وللمساعدة العلمية في اتمام هذه الاطروحة ، كما يتقدم الباحث بالشكر الجزيل الى عمادة كلية المعلمين وبعييدها الدكتور نبيل محمود واساتذتها الافاضل لوقوفهم ودعمهم للباحث في سبيل اتمام هذه الاطروحة

ح

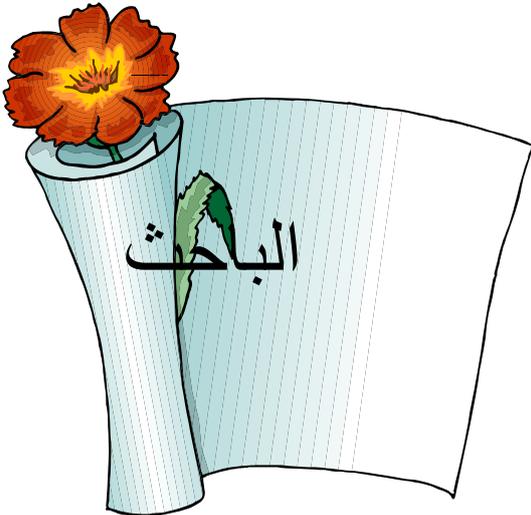
بالصورة الصحيحة ، كما يتقدم الباحث بالشكر الجزيل الى الاستاذ المساعد الدكتور محمد صالح لدعمه اللامتناهي في اتمام هذه الاطروحة .

❖ ومن واجب العرفان بالجميل يتقدم الباحث بالشكر الجزيل الى زميلي وأخي الوفي الدكتور اسماعيل محمد رضا فله كل تقدير ومودة كما يتقدم الباحث بالشكر الجزيل والامتنان الى الدكتور خليل اسماعيل رئيس قسم اللغة الانكليزية لترجمته ملخص الاطروحة جزاه الله خير جزاء .

❖ ويتقدم الباحث بالشكر الجزيل الى الاخ العزيز حيدر شاكر مدرب الالعاب في كلية المعلمين/قسم التربية الرياضية لما ابداه من مساعدة جمة جزاه الله خير جزاء كما يتقدم الباحث بالشكر الى السيد وليد كمال لتقديم العون في اتمام هذه الاطروحة .

❖ ويتقدم الباحث بالشكر الى المدرسين منعم جبار ، سعدون عبد الرضا ، خالد محمود والى طالبي الماجستير ليث ابراهيم ، يسار صباح لما قدموه من مساعدة في اتمام الاطروحة جزاهم الله خير جزاء واخيرا يتقدم الباحث بالشكر والتقدير الى لاعبي المركز التدريبي لمؤازرتهم الباحث والتزامهم في التدريب جزاهم الله خير جزاء .

❖ وأخيراً يتقدم الباحث بالشكر إلى السيد أحمد إحسان وكل العاملين في مكتب النهضة للطباعة لجهودهم الرائعة في طبع الرسالة .



# ملخص الأطروحة

تأثير استخدام اسلوبي التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة  
المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد لاعمار 15 – 17 سنة

بحث تجريبي

اطروحة قدمها

اياد حميد رشيد الخزرجي  
2002

باشراف

الاستاذ الدكتور . محمود عبد الله التكريتي

## مشكلة البحث

لقد شهدت لعبة كرة اليد في العالم تطورا ملحوظا في السنوات الاخيرة في النواحي البدنية والمهارية والخطية لذا اتسم اللعب الحديث بالسرعة والقوة والمطاولة في الاعداد الفني الدقيق ولعدم اتباع معظم المدربين الاسس العلمية في تطوير القوة المميزة بالسرعة بالاساليب العلمية الاخرى ومنها التدريب الدائري والمحطات ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعبا ومدربا للمنتخب الوطني سابقا وعضوا في لجنة المدربين حاليا ارتأى استخدام هذين الاسلوبين لتطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد وايهما افضل في التطور .

## اهداف البحث

1. التعرف على اثر المنهج التدريبي باسلوب التدريب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد .
2. التعرف على اثر المنهج التدريبي باسلوب المحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد .
3. التعرف على أي الاسلوبين (الدائري ، المحطات) افضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد .

## فروض البحث

1. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية باستخدام اسلوب التدريب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد .
2. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية باستخدام اسلوب المحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد .
3. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين استخدام اسلوبي (التدريب الدائري والمحطات ) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد .

## الفصل الثالث

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وقد اشتملت العينة على 24 لاعبا من المركز التدريبي في بعقوبة جرى تقسيمهم الى مجموعتين متجانستين احدهما تستخدم اسلوب التدريب الدائري والاخرى اسلوب المحطات كما تضمن الوسائل والادوات واختيار الاختبارات الملائمة للقوة المميزة بالسرعة والمهارات الاساسية بكرة اليد ، والتجارب الاستطلاعية وتصميم المنهج والوسائل الاحصائية .

## الفصل الخامس

## الاستنتاجات والتوصيات

## الاستنتاجات

1. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدرت باسلوب التدريب الدائري .
2. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية ( المناولة والاستلام ، التصويب ) للمجموعة التي تدرت باسلوب التدريب الدائري .
3. وجود فروق عشوائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التي تدرت باسلوب التدريب الدائري في اختبار الطبطبة .
4. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدرت باسلوب تدريب المحطات .

5. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية للمجموعة التي تدرت باسلوب تدریب المحطات .
6. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين ( التي تدرت باسلوب التدریب الدائري ، المحطات ) في الاختبارات البدنية لصالح المجموعة التي تدرت باسلوب المحطات .
7. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين ( التي تدرت باسلوب التدریب الدائري ، المحطات ) في الاختبارات المهارية لصالح المجموعة التي تدرت باسلوب الدائري .

#### التوصيات

1. تشجيع المدربين على استخدام هذين الاسلوبين (الدائري ، المحطات) لما لهما من تاثير في تطوير الجانب البدني والمهاري من اجل الابتعاد عن الطرائق التقليدية .
2. عند استخدام اسلوبي (الدائري ، المحطات) في التدریب يفضل استخدام التدریب الفكري عالي الشدة لما له من اثر في تطوير الجوانب المختلفة .
3. الاعتماد على استخدام هذه الاساليب في المدارس لما لها من اسس تنظيمية ولما لها من القدرة على اشراك اكبر عدد من التلاميذ في أي مكان .
4. استخدام اسلوب تدریب المحطات لتطوير عناصر اللياقة البدنية .
5. استخدام اسلوب التدریب الدائري لتطوير الجانب المهاري .

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
أ	العنوان	
ب	الاية القرآنية	
ج	اقرار المشرف	
د	اقرار المقوم اللغوي	
هـ	قرار لجنة المناقشة	
و	الاهداء	
ز-ح	شكر وتقدير	
ط-ي-ك	ملخص الاطروحة	
ل-م-ن-س	المحتويات	
ع-ف-ص	فهرست الجداول	
ق	فهرست الاشكال	
1	الباب الاول	
2	التعريف بالبحث	1
2	المقدمة واهمية البحث	1-1
2	مشكلة البحث	2-1
3	اهداف البحث	3-1
3	فروض البحث	4-1
4	مجالات البحث	5-1
4	المجال البشري	1-5-1
4	المجال الزماني	2-5-1
4	المجال المكاني	3-5-1
5	الباب الثاني	
6	الدراسات النظرية والمشابهة	2
6	الدراسات النظرية	1-2
6	التدريب الدائري	1-1-2
6	ماهية التدريب الدائري	1-1-1-2

8	اهمية التدريب الدائري	2-1-1-2
8	مميزات التدريب الدائري	3-1-1-2
9	التدريب الدائري كطريقة تنظيمية لتحقيق الحالة التدريبية	4-1-1-2
10	تنظيم التمرينات في التدريب الدائري	5-1-1-2
10	القيم التربوي للتدريب الدائري	6-1-1-2
11	طرائق التدريب الدائري	7-1-1-2
12	التدريب الفتري	8-1-1-2
13	نماذج من التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري مرتف الشدة .	9-1-1-2
15	تدريب المحطات (مجموعات متكررة من التمارين)	2-1-2
15	التدريب بمجموعات متغيرة من التمارين	1-2-1-2
17	القوة العضلية	3-1-2
18	انواع القوة	1-3-1-2
18	القوة المميزة بالسرعة	2-3-1-2
21	أهمية القوة المميزة بالسرعة بكرة اليد	3-3-1-2
22	تنمية القوة المميزة بالسرعة	4-3-1-2
24	بعض المهارات الساسية بكرة اليد	4-1-2
24	مناولة الكرة	1-4-1-2
24	انواع المناولات	1-1-4-1-2
26	الطبطة	2-4-1-2
26	ماهية الطبطة	1-2-4-1-2
27	التصويب	3-4-1-2
27	ماهية وانواع التصويب	1-3-4-1-2
30	التحليل الحركي للتصويب من القفز	2-3-4-1-2
30	الدراسات والبحوث المشابهة	2-2
30	دراسة ضمياء علي عبد الله	1-2-2
31	دراسة البلبيسي - سلام عمر	2-2-2
31	دراسة عائشة رزق مصطفى	3-2-2
32	دراسة نيللي رمزي	4-2-2
33	مناقشة الدراسات السابقة	5-2-2

34	الباب الثالث	
35	منهج البحث واجراءاته الميدانية	3
35	المنهج المستخدم	1-3
35	المجتمع وعينة البحث	2-3
37	ادوات وأجهزة البحث	3-3
38	الاختبارات المستخدمة في البحث	4-3
38	اختيار الاختبارات المستخدمة في البحث	1-4-3
39	خطوات تحديد اختبارات البحث	2-4-3
40	الاسس العلمية للاختبارات	5-3
40	الاختبارات البدنية	6-3
42	الاختبارات المهارية	7-3
44	التجربة الاستطلاعية	8-3
45	اجراءات البحث الميدانية	9-3
45	الاختبارات القبليّة لعينة البحث	1-9-3
45	التدريب بالاسلوبين	2-9-3
46	المنهج التدريبي	3-9-3
51	الاختبارات البعدية لعينة البحث	4-9-3
51	الوسائل الاحصائية المستخدمة	10-3
53	الباب الرابع	
54	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4
54	الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدرت باسلوب التدريب الدائري	1-4
54	اختبار القفز على مسطبة	1-1-4
55	اختبار دفع بار حديدي	2-1-4
55	اختبار الجلوس من الرقود	3-1-4
56	عرض الاختبارات المهارية للمجموعة التي تدرت باسلوب التدريب الدائري	2-4
56	اختبار المناولة والاستلام	1-2-4
56	اختبار الطبطة	2-2-4
57	اختبار دقة التصويب	3-2-4

57	عرض الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدرت بأسلوب تدريب المحطات	3-4
57	اختبار القفز على مسطبة	1-3-4
58	اختبار دفع بار حديدي	2-3-4
58	اختبار الجلوس من الرقود	3-3-4
59	عرض الاختبارات المهارية للمجموعة التي تدرت بأسلوب تدريب المحطات	4-4
59	اختبار المناولة والاستلام	1-4-4
59	اختبار الطبطبة	2-4-4
60	اختبار دقة التصويب	3-4-4
61	الاختبارات البدنية (البعدية) للمجموعتين	5-4
61	اختبار القفز على مسطبة	1-5-4
62	اختبار دفع بار حديدي	2-5-4
63	اختبار الجلوس من الرقود	3-5-4
64	الاختبارات المهارية (البعدية) للمجموعتين	6-4
64	اختبار المناولة والاستلام	1-6-4
64	اختبار الطبطبة	2-6-4
65	اختبار دقة التصويب	3-6-4
66	الباب الخامس	
66	الاستنتاجات والتوصيات	5
67	الاستنتاجات	1-5
68	التوصيات	2-5
69	المراجع العربية والاجنبية	
70	المصادر العربية	
74	المصادر الاجنبية	
75	الملاحق	
I-VI	ملخص الاطروحة باللغة الانكليزية	

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	ت
17	يوضح العلاقة بين متطلبات التدريب وعدد التكرارات والنسبة المئوية من الاستطاعة القصوية	1
36	يبين حجم العينات المستخدمة في البحث	2
37	يبين القياسات والاختبارات والاطواس الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية والمعنوية للاختبارات القبلية لعينة البحث	3
39	يوضح نسبة الاتفاق للاختبارات باتفاق الخبراء	4
39	نسبة الاتفاق لاختيار الاختبارات البدنية والمهارية المرشحة	5
47	المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري ( 36 ) وحدة تدريبية	6
48	المنهج التدريبي المقترح بأسلوب المحطات ( 36 ) وحدة تدريبية	7
50	يبين الوحدة التدريبية بالدقائق ولفترة الثلاث اسابيع الاولى	8
50	يوضح عدد الدقائق للوحدة الواحدة في الاسابيع (4,5,6,7,8)	9
50	يوضح عدد الدقائق في الوحدات التدريبية للاسابيع (9,10,11,12)	10
55	يوضح الجدول مجموعة اسلوب التدريب الدائري وفروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار القفز على مسطبة في 30ثا	11
55	يوضح الجدول مجموعة اسلوب التدريب الدائري وفروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار دفع بار حديدي 30 ثا	12
55	يوضح الجدول مجموعة اسلوب التدريب الدائري وفروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبارالجلوس من الرقود في 30 ثا	13
56	يوضح الجدول مجموعة اسلوب التدريب الدائري وفروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار المناولة والاستلام في 30ثا	14
57	يوضح الجدول مجموعة اسلوب التدريب الدائري وفروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار الطبطبة	15

الصفحة	عنوان الجدول	ت
57	يوضح الجدول مجموعة اسلوب التدريب الدائري وفروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار دقة التصويب	16
58	يوضح الجدول مجموعة المحطات وفروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار القفز على مسطبة في 30 ثا	17
58	يوضح الجدول مجموعة المحطات وفروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار دفع بار حديدي في 30 ثا	18
58	يوضح الجدول مجموعة المحطات وفروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار الجلوس من الرقود في 30 ثا	19
59	يوضح الجدول مجموعة اسلوب المحطات وفروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار المناولة والاستلام في 30 ثا	20
60	يوضح الجدول مجموعة اسلوب المحطات وفروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار الطبطبة	21
60	يوضح الجدول مجموعة المحطات وفروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار دقة التصويب	22
62	يوضح قيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار القفز على مسطبة 30 ثا	23
63	يوضح قيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار دفع بار حديدي 30 ثا	24
63	يوضح قيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار الجلوس من الرقود 30 ثا	25
64	يوضح الجدول الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ومعنوية الفروق بين الاختبارات البعدية لأسلوب الدائري والمحطات لاختبار المناولة والاستلام في 30 ثا .	26

الصفحة	عنوان الجدول	ت
65	يوضح الجدول الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ومعنوية الفروق بين الاختبارات البعدية لأسلوب الدائري والمحطات لاختبار الطبطة	27
65	يوضح الجدول الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ومعنوية الفروق بين الاختبارات البعدية لأسلوب الدائري والمحطات لاختبار دقة التصويب	28

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	ت
9	الصفات البدنية البسيطة والمركبة	1
15	التدريب بمجموعات متغيرة من التمارين	2
16	سير تدريب المحطات مع امثلة لتنظيم العلاقة بين شدة المجهود وعدد مرات التكرار	3
40	القرز على مسطبة سويدية	4
41	دفع بار حديدي	5
42	الجلوس من الرقود	6
42	الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة 30م	7
43	قياس التوافق وسرعة التمرير على الحائط 30ثا	8
44	اختبار دقة التصويب	9

# الباب الأول

1. التعريف بالبحث

1-1. المقدمة واهمية البحث

2-1. مشكلة البحث

3-1. اهداف البحث

4-1. فروض البحث

5-1. مجالات البحث

1-5-1. المجال البشري

2-5-1. المجال الزماني

3-5-1. المجال المكاني

## 1. التعريف بالبحث

## 1-1. مقدمة البحث واهميته :-

يعد القطر العراقي واحدا من البلدان التي تسعى للتطور العلمي في ميدان التربية الرياضية حيث ان تطور الفعاليات واتساع قاعدتها يعكس الوجه الحضاري للبلد وعليه وجب بذل الجهود لتحقيق أفضل المستويات التي تضمن تقدم الرياضة في القطر .

ولعبة كرة اليد هي واحدة من الالعاب الرياضية التي تمارس بشكل واسع وتحتل مكانة جيدة كونها لعبة مشوقة وتحتوي على مهارات دفاعية وهجومية ينبغي على اللاعبين تعلمها واتقانها بشكل عال في المباريات وأن تدريب الناشئين في هذه المرحلة العمرية لا يختلف عن أي لعبة أخرى من خلال اعداد المناهج التدريبية واتباع الاساليب العلمية الحديثة في تطوير ما ينبغي تطويره لتحقيق افضل النتائج لهم.

ونتيجة للارتباط الوثيق والكبير والصلة الموجودة ما بين الاعداد البدني والمهاري في كرة اليد اصبح من الضروري الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية ولاسيما القوة المميزة بالسرعة التي تعد احدى الصفات البدنية الخاصة المؤثرة في نجاح اداء المهارات الاساسية بكرة اليد .

وتبرز اهمية البحث في كون التدريب الدائري في هذا المجال من أفضل الاساليب التدريبية لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة وكذا التحمل الدوري والتنفسي والسرعة والقدرة وتحمل السرعة حيث تتطلب هذه العناصر التصميم والعزيمة القوية مع الاداء (( كما ان التدريب الدائري وسيلة فعالة لرفع المستوى البدني ويؤثر في المستوى المهاري ))<sup>(1)</sup> .

## 1-2. مشكلة البحث

لقد شهدت لعبة كرة اليد في العالم تطورا ملحوظا في السنوات الاخيرة في النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية مما اتسم طابع اللعبة الحديث بالسرعة والقوة والمطاولة في الاعداد الفني الدقيق وقد أثر ذلك على تنمية المهارات من خلال اتباع المدربين الاسس العلمية في برمجة التدريب والاساليب التدريبية المختلفة الكفيلة بالارتقاء بالفرق الى المستوى العالي .

(1) ضمياء علي عبد الله . تأثير مناهج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري باستخدام التمارين الخاصة في تطوير

بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية بكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000،

وتعد القوة العضلية عنصرا أساسيا وعاملا رئيسيا مؤثرا في الاداء المهاري في التدريب والمنافسات مع الاختلاف في درجة الاعتماد عليها في الالعاب الرياضية ومنها لعبة كرة اليد ويتفق المختصون في مجال علم التدريب على اهمية القوة المميزة بالسرعة للالعاب والفعاليات الرياضية (( حيث أن القوة المميزة بالسرعة تلعب دورا هاما كاحدى الصفات الاساسية لمكونات الاعداد البدني التي تميز الانشطة الرياضية مثل العدو والوثب والوثب للاعلى والتصويب بكرة القدم واليد))<sup>(1)</sup> .

ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعبا ومدربا للمنتخب الوطني سابقا وعضوا في لجنة المدربين لاحظ عدم اهتمام أغلب المدربين باستخدام الاساليب التدريبية العلمية المختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة مما أثر سلبا على مستوياتهم في اللعب السريع وبالاخص في الهجوم السريع الذي يعد السلاح الفعال بكرة اليد الحديثة لاجل رفع قابليات اللاعبين الناشئين وقدراتهم خدمة للاداء الامثل ، لذا ارتأى استخدام اسلوبي التدريب الدائري والمحطات لمعرفة أثرهما في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد .

### 3-1. اهداف البحث

1. التعرف على اثر المنهج التدريبي باسلوب التدريب الدائري على تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد .
2. التعرف على اثر المنهج التدريبي باسلوب المحطات على تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد .
3. التعرف على أي الاسلوبين (الدائري ، المحطات) افضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد .

### 4-1. فروض البحث

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية باستخدام اسلوب التدريب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد بين الاختبارات القبلية والبعديّة.
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية باستخدام اسلوب المحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد بين الاختبارات القبلية والبعديّة.
3. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين استخدام اسلوبي (الدائري ، المحطات) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد .

(1) عادل عبد البصير . التدريب الدائري والتكامل في النظرية والتطبيق . ط1، القاهرة : مطبعة مركز الكتاب للنشر،

5-1. مجالات البحث

1-5-1. المجال البشري : (24 لاعبا) يمثلون المركز التدريبي في ديالى بكرة اليد

للناشئين لآعمار (15 - 17) سنة .

2-5-1. المجال الزماني : المدة من 2001/12/23 ولغاية 2002/3/24 .

3-5-1. المجال المكاني : قاعة الشهيد عباس ابراهيم في بعقوبة .

# الباب الثاني

## 2. الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

### 1-2 الدراسات النظرية

#### 1-1-2 التدريب الدائري

1-1-1-2 ماهية التدريب الدائري

2-1-1-2 اهمية التدريب الدائري

3-1-1-2 مميزات التدريب الدائري

4-1-1-2 التدريب الدائري كطريقة تنظيمية لتحقيق الحالة التدريبية

5-1-1-2 تنظيم التمرينات في التدريب الدائري

6-1-1-2 القيم التربوي للتدريب الدائري

7-1-1-2 طرائق التدريب الدائري

8-1-1-2 التدريب الفتري

9-1-1-2 نماذج من التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري مرتف الشدة .

2-1-2 تدريب المحطات (مجموعات متكررة من التمارين)

1-2-1-2 التدريب ( مجموعات متغيرة من التمارين )

3-1-2 القوة العضلية

1-3-1-2 انواع القوة

2-3-1-2 القوة المميزة بالسرعة

3-3-1-2 ماهية القوة المميزة

4-3-1-2 تنمية القوة المميزة بالسرعة

4-1-2 بعض المهارات الساسية بكرة اليد

1-4-1-2 مناولة الكرة

1-1-4-1-2 انواع المناولات

2-4-1-2 الطبطبة

1-2-4-1-2 ماهية الطبطبة

3-4-1-2 التصويب

1-3-4-1-2 ماهية وانواع التصويب

2-3-4-1-2 التحليل الحركي للتصويب من القفز

### 2-2 الدراسات المشابهة

1-2-2 دراسة ضمياء علي عبد الله

2-2-2 دراسة البليبيسي - سلام عمر

3-2-2 دراسة عائشة رزق مصطفى

4-2-2 دراسة نبيل رمزي

5-2-2 مناقشة الدراسات السابقة

## 2. الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

## 2-1. الدراسات النظرية

## 2-1-1. التدريب الدائري CIRCUIL TRAINING

ان التدريب الدائري هو احد الاساليب التنظيمية باستخدام احد تشكيلاته ويرجع الفضل لاستخدام هذا الاسلوب لأول مرة ويهذا الاسم (التدريب الدائري) الى العالمين (ادامسون Admson ) و(مورجان Morgan ) بجامعة ليدز بانكلترا في اوائل الخمسينات (1) ومنذ ذلك الحين يستخدمه المدربون والمدرسون ، وقد ادخلت تعديلات وتغييرات بلغت الكثير حتى اصبح يعتمد على مبادئ واسس تدريبية وتنظيم اماكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيلها ووضع البرامج في جميع الانشطة الرياضية لتحقيق اهداف العملية التدريبية حيث تشير الدراسات والمراجع المتخصصة الى ان هذا الاسلوب من اساليب التدريب قد انتقل من انكلترا الى اوربا وامريكا والاتحاد السوفيتي سابقا حيث تمكن الالمانى الشرقى(مانفرد شولش Manfred Sholich) استاذ العاب القوى بمعهد لينبرج الالمانى الشرقى من تطوير وتنظيم استخدام هذا الاسلوب من اساليب التدريب حتى اتخذ الشكل المتكامل الموجود عليه الان. (2)

## 2-1-1-1. ماهية التدريب الدائري

(( يمثل التدريب الدائري نظاما واسلوبا معيناً في التدريب يعتمد على قواعد وقوانين مستمدة من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم ، وكذلك من عمليات التكيف المتعلقة به . حيث يتم استغلال هذه المعرفة في التركيز على رفع الحالة التدريبية والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والكفاءة الرياضية )) (3)

تترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري ينتقل فيها اللاعب من تمرين لآخر بعدد محدد يقدره المدرب وفقا لاحتياج اللاعب من لياقة او مهارة تبعا لموسم التدريب .

(( وهذه الطريقة من التدريب شائعة الاستعمال في المدارس ومراكز التدريب للناشئين في الاندية والهيئات الرياضية المختلفة اكثر منها في المستويات التدريبية والتنافسية العالية )) (4)

(1) محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي . ط12 القاهرة : دار المعارف ، 1992 ص229

(2) محمد عثمان . موسوعة العاب القوى ، تكنيك ، تدريب ، تعلم ، تحكيم . الكويت : دارالقلم ، 1990 ، ص72

(3) محمد عثمان . نفس المصدر ، ص72-73 .

(4) كمال جميل الرضى . التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، الجامعة الاردنية ، عمان: 2001 ص225

كما يعرف (شاركي براين SHARKEY BRIAN ) التدريب الدائري بأنه (( وسيلة فعالة في تطوير الصفات البدنية كافة والداخلية في اللياقة الحركية ))<sup>(1)</sup>.

كما يتفق كل من (بوتان ، هاج ، جروانكة ، Janath ,Haag ,Grannke 1985 ) على تعرف التدريب الدائري بأنه ((برنامج معين مختار من التمرينات البدنية التي يتم تكرارها من خلال الممارسين حسب ترتيب معين لهذه التمرينات في محطات متتالية بحيث يتم اداء كل تمرين في محطة معينة ))<sup>(2)</sup> كما يعرفه (هاره ، Harre ) بكونه ((عبارة عن طريقة تنظيمية لاداء التمرينات باداة او بدون اداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام اسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية ))<sup>(3)</sup> كما يعرفه (جوزيه مانيول باليستروز 1992 ) التدريب الدائري بأنه (( مجموعة من التمرينات تؤدي على شكل دائرة بطريقة مستمرة تتخللها راحة محددة ، ويؤدي كل تمرين فيها 20 مرة وتتضمن الوحدة من 5-10 تمرينات ويمكن ان تتكرر مرتين او ثلاث مرات ))<sup>(4)</sup>

(اما فوكس وماثيوس Fox & Mathews 1982 ) فيعرفانه بأنه ((نوع من التدريب يتكون من محطات ينفذ فيها نوع من التمارين عادة ضمن مدة زمنية بمجرد ان ينتهي التمرين ينتقل الرياضي بسرعة الى محطة تالية مؤديا تمرين اخر ضمن مدة زمنية وينتهي التدريب الدائري بمجرد ان تنفذ التمارين كافة))<sup>(5)</sup>

ويعرف الباحث التدريب الدائري بأنه ((اسلوب تنظيمي دائري يعتمد على تحديد حجم الحركة (كمية) في فترة زمنية محددة او اطلاق مدة التمرين واداء اكبر كمية من العمل )).

( 1 ) Shakey .Brian : Couching Guido to sport physiology , Human Kinetics publishers .IIVC .1993 ,p63 .

( 2 ) محمد عثمان . المصدر السابق ، 1990 ، ص 73 .

( 3 ) كمال درويش ، محمد صبحي حسانين . الجديد في التدريب الدائري ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر، 1999 ص 23

( 4 ) جوزيه مانيول باليستروز . اسس التعليم والتدريب (ترجمة عثمان حسين رفعت ومحمود فتحي ) القاهرة :

الاتحاد الدولي لاعاب القوى للهواة ، 1992 ص 18

( 5 ) Fox . Edward I. And Mathews .Donald ,K ,The physiological Basis of physical and athletics . 3<sup>rd</sup> ed philadelphia Saunders college publishing , 1982 ,pp 162 – 163

## 2-1-1-2. أهمية التدريب الدائري (1)

1. يعمل في المساهمة على تنمية القوة العضلية - السرعة - والتحمل وكذلك الصفات المركبة مثل تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة .
2. يعمل على زيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي .
3. زيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني الواقع على كاهل الفرد الرياضي .
4. تعمل التمرينات المختارة في تنمية وتطوير المهارات الحركية اذا شكلت بهذا الغرض كما تعمل على تنمية القدرات الخطئية بجانب الصفات البدنية الضرورية .
5. تنمية السمات الارادية والخلقية عن طريق محاولة الفرد للوصول الى الهدف بالمشابرة والنظام والطاعة وحسن التصرف .
6. في هذه الطريقة تظهر بوضوح امكانية تطبيق مبادئ الحمل بصورة صحيحة مراعيًا مبدأ التدرج - الفروق الفردية - الاستمرار .
7. تعمل على مراعاة الحالة التدريبية للاعب (الفرد) لممارسة التدريب بما يتناسب وحالته القائمة .
8. يمكن تكوين التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرائق التدريب ((الفتري - المستمر - التكراري) ومن الممكن التركيز على تنمية صفات معينة .
9. استيعابها لانواع كثيرة ومتنوعة من التمرينات البدنية .
10. طريقة مشوقة تتميز بالتغير والاثارة والفاعلية (2).

## 2-1-1-3. مميزات التدريب الدائري

1. ممكن تطبيق التدريب الدائري باستخدام اسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب الرياضي المختلفة فضلا عن انه يستخدم في جميع الفعاليات والالعب الرياضية إذ يهدف الى تطوير جميع الصفات البدنية والحركية والمهارية فضلا عن الارتقاء بمستوى الاجهزة الحيوية الداخلية (القلب - الرئتين - الدورة الدموية . الخ) (3).
2. امكانية مراعاة الفروق الفردية في التدريب الدائري والذي يعد احد اسس علم التدريب الرياضي .

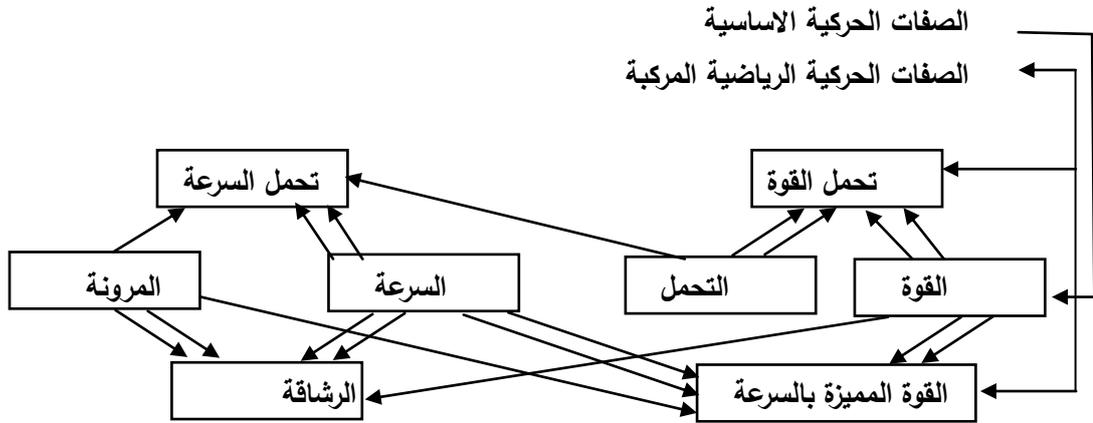
(1) محمد عادل رشدي . اسس التدريب الرياضي . طرابلس: الجماهيرية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى.

المنشأة العامة للنشر والتوزيع والاعلان، 1982، ص150 .

(2) محمد عادل رشدي . المصدر السابق ، ص155 .

(3) محمد عثمان . التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1 الكويت : دار القلم للنشر والتوزيع، 1987، ص312.

3. سهولة تنظيم التدريب الدائري اذا قورن بطرائق التدريب الاخرى فضلا عن امكانية تنفيذه في الصالات المغلقة او في الهواء الطلق<sup>(1)</sup>.
4. امكانية اشراك اكبر عدد من اللاعبين في التدريب الدائري في وقت واحد .
5. سهولة السيطرة على الرياضي خلال التدريب .
6. يعد من طرائق التدريب التي تتميز بعامل التشويق والتغيير والاثارة<sup>(2)</sup>.
7. وسيلة تدريبية تساعد على الاقتصاد بالوقت .
8. يعد من افضل اشكال التدريب الرياضي تائيرا بالسمات الخلقية والارادية والاعتماد على الذات والامانة في الاداء<sup>(3)</sup>



شكل (1) الصفات البدنية البسيطة والمركبة<sup>(4)</sup>

#### 2-1-1-4. التدريب الدائري كطريقة تنظيمية لتحقيق الحالة التدريبية<sup>(5)</sup>

يعد التدريب الدائري أسلوب أو طريقة تنظيمية لها اهداف محددة فيما يتعلق بتحقيق الحالة التدريبية .

أي ان التدريب الدائري عبارة عن اسلوب او طريقة لها اهداف تسعى الى تحقيقها ايا كان نوع النشاط البدني الممارس . فهي في المقام الاول تؤدي الى تحسين الحالة التدريبية للاعب في نوع النشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه .

يعد مصطلح الحالة التدريبية احد المصطلحات الشاملة التي تتضمن عدد من المفاهيم المعبرة عن الكفاءة البدنية لنوع النشاط وذلك بشكل شامل .

(1) قاسم حسن حسين ، عبد علي نصيف . علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة ، الموصل : مطبعة جامعة الموصل 1987 ص 353.

(2) محمد حسن علاوي . المصدر السابق ، 1992 ، ص 229 .

(3) محمد عثمان . المصدر السابق ، 1990 ، ص 82 .

(4) كمال درويش ، محمد صبحي حسنين . المصدر السابق ، 1999 ، ص 37 .

(5) كمال درويش ، محمد صبحي حسنين . نفس المصدر ، 1999 ، ص 74 .

وتهدف متغيرات التدريب الدائري الى تحقيق الحالة التدريبية عن طريق احداث اشارة في عمل الدورة التعليمية ونظام التنفس وتبادل الغازات على اساس ان يكون ذلك من خلال عملية تنظيم طرائق واسس الحمل المختلفة .

وهذا الاسلوب يعد افضل المداخل لتطوير وتنمية السمات الحركية المركبة مثل تحمل القوة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة . كذلك يعمل هذا الاسلوب تنمية الجلد (التحمل) بوجهيه العام والخاص وبصورة عامة ان استخدام متغيرات التدريب الدائري يرفع مستوى القدرات البدنية واللياقة (1).

#### 2-1-1-5. تنظيم التمرينات في التدريب الدائري(2)

عند تطبيق برنامج تدريب باسلوب التدريب الدائري واستنادا الى التقسيم التشريحي للجسم عند ذلك يجب الاخذ بالحسبان تغيرات الحمل على المجموعات العضلية الرئيسية فيه . ويتوقف هذا التغير او التقنين في التدريب على الهدف المراد الوصول اليه وتأثير ومفعول التدريب المطلوب بلوغه . إذ يمكن اعطاء نوعين او ثلاثة من التمرينات المختلفة التي تخدم مجموعة عضلية واحدة وذلك بهدف احداث تأثير معين على هذه العضلات .

#### 2-1-1-6. القيم التربوية للتدريب الدائري

للعملات التنظيمية والاساليب والطرائق المستخدمة في التدريب الدائري اثر كبير على تحسين وتثبيت القيم التربوية لدى الممارسين وخاصة الناشئين منهم . باشتراك اللاعبين في جرعة تدريب مشتركة (في ضوء الشكل العام للاداء) بصرف النظر عن اختلاف مستوياتهم وقدراتهم ينمي روحا طيبة بين الافراد اثناء التدريب وفي نفس الوقت ليس هناك امكانية لتعرض الممارس للاجهاد او الاصابة باضرار .

إذ ان التمرينات وضعت من حيث الشدة والحجم لتناسب قدرات الافراد المختلفة . وتزداد الرغبة في الاستفادة من التدريب الدائري ترويا وتديبا عندما يتضح ان له قدرا كبيرا من الاهمية في التأثير على القدرات الوظيفية للاعضاء واجهزة الجسم وزيادة قدرتها في التكيف وكذلك تحسين الحالة العامة للياقة . وهذه امور يمكن تسجيلها في بطاقة تسجيل المستوى ومن ثم يمكن الرجوع لها لتتبع تطور الحالة التدريبية . ويمكن مراقبة المستوى عن طريق متابعة التسجيل تحدد ما وصل اليه اللاعب وكذلك تتبع تقدمه من حيث سرعة معدلاته وهذه تسمح بان

( 1 ) كمال درويش و محمد صبحي حسنين . المصدر السابق ، ص75.

( 2 ) كمال درويش و محمد صبحي حسنين . نفس المصدر ، ص 79 - 85 .

يقارن الفرد نفسه بدقة من فترة لآخرى كما تمكنه أيضا مقارنة مستواه بمستوى الآخرين وكذلك مقارنة معدل تقدمه بمعدلات تقدم الآخرين وهذه أمور تحقق روح الكفاح والتنافس الشريف بين الأفراد بهدف تحسين المستوى<sup>(1)</sup>

## 2-1-1-7. طرائق التدريب الدائري :

بدراسة المراجع المتاحة والتي اهتمت بتحليل التدريب الدائري سواء في المدرسة الشرقية او الغربية ثبت ان هناك اتفاقا بين كل من شولش 1974 Scholich<sup>(2)</sup> / يونات وكرمبل 1980 Donath / Krempel<sup>(3)</sup> على ان التدريب الدائري يحتوي داخله على ثلاث طرائق مختلفة للاستخدام هي :

1. التدريب الدائري باستخدام طريقة الحمل المستمر .
  2. التدريب الدائري من خلال استخدام طريقة التدريب الفتري .
    - أ . التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الفتري المركز المرتفع الشدة .
    - ب. التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة .
  3. التدريب الدائري باستخدام طريقة الاعادات او التكرارات .
- كما تطرق الباحث بسطويسي احمد<sup>(4)</sup> على ان تمثيل القدرات البدنية الاساسية القوة العضلية والسرعة والتحميل والمرونة والرشاقة القاعدة العريضة للوصول الى الاداء المهاري الجيد حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة وعلى ذلك تعمل طرائق التدريب المختلفة بالارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التصويب ، اما طرائق التدريب الاساسية الخاصة بتنمية ويتقدم مستوى كل من القوة العضلية والسرعة والتحمل .

فتمثل ما يأتي :-

1. التدريب بالحمل المستمر Endurance Training Method
2. التدريب الفتري Interval Training
3. التدريب التكراري Replition Training

(1) كمال درويش ، محمد صبحي حسنين . المصدر السابق ، 1999 ، ص 85 .

(2) Scholich ,M: Kreis truning ,Sportverlag .Berlin 1974 p.173.

(3) Jonath ,U:Circuittraining ,Veulag GmbH .Reinbok beiHumburg 1980 ,p73.

(4) بسطويسي احمد .اسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999 ص 273.

كذلك يتفق (عبد المنعم سليمان)<sup>(1)</sup> و (كمال درويش ، محمد صبحي حسانين)<sup>(2)</sup> و (محمد حسن علاوي وعصام عبد الخالق)<sup>(3)</sup> على تقسيم طرائق التدريب الدائري الى ما يأتي :

1. طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر وتشمل :-
  - أ. التدريب بدون راحة مع عدم استخدام الزمن بوصفه هدفا .
  - ب.التدريب بدون راحة مع استخدام الزمن بوصفه هدفا .
  - ج.التدريب بدون راحة مع استخدام الزمن وتقتين الجرعة .
2. طريقة التدريب الدائري باستخدام التدريب الفتري وتشمل :-
  - أ. طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة وتشمل :
    - نظام عمل (15 ثا اداء - 30 ثا راحة )
    - نظام عمل (15 ثا اداء - 45 ثا راحة )
    - نظام عمل (30 ثا اداء - 30 ثا راحة )
  - ب. طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري مرتفع الشدة وتشمل :-
    - تثبيت زمن التمرينات من (10 - 15) ثا وياوقات راحة (30 - 90)
    - تثبيت عدد التكرارات من (8 - 12) تكرار وياوقات راحة من (30 - 180) ثا
3. طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري وتشمل :-
  - تثبيت عدد التكرارات ب 8 تكرارات وياوقات راحة (120) ثا
  - تثبيت زمن الاداء من (10 - 15) ثا وياوقات راحة (90 - 180) ثا<sup>(4)</sup>

سيتناول الباحث طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري مرتفع الشدة لعلاقته بموضوع البحث .

## 2-1-1-8. التدريب الفتري

شهد النصف الثاني من القرن العشرين تقدما ملموسا ومضطردا في اسس ونظريات التدريب وذلك بارتباط التدريب بالعلوم كافة منها وظائف الاعضاء ، التغذية ، الكيمياء ، الحيوية

(1) عبد المنعم سليمان واخرون . موسوعة التمرينات البدنية ، ط1 : عمان - الاردن : شركة الشرق الاوسط للطباعة ، 1989 ، ص 542 - 548 .

(2) كمال درويش ، محمد صبحي حسانين . التدريب الدائري . ط1: القاهرة : 1999 ، ص 144 .

(3) عصام عبد الخالق . التدريب الرياضي نظريات تطبيقات ، الاسكندرية: دار المعارف، 1999 ، ص 196 - 202 .

(4) محمد حسن علاوي . المصدر السابق ، 1992 ، ص 249 .

، علم الحركة والعلوم البشرية ذات الاختصاص وبذلك تأثرت مستويات اللاعبين ايجابيا بنتائج متقدمة والتي ظهرت على الصعيدين الدولي والاولمبي في السنوات الاخيرة .

والتدريب الفتري هو احدى الطرق الرئيسية التي استخدمت في تلك الحقبة من الزمن والتي كان لها دور ايجابي ليس فقط على الفعاليات الرياضية الفردية بل على جميع الفعاليات الاخرى غير الرقمية والالعاب والمنازلات حيث تعتمد على تنمية وتحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة والذي يمثل التدريب الفتري وذلك عاملا هاما واساسيا في تقدم المستوى بشكل عام (1).

لذا يمكن تعريف التدريب الفتري انه (( طريقة من طرائق التدريب الاساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمدا على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البينية المستخدمة على ذلك )) يعتمد توصيف التدريب الفتري على العناصر الآتية :

1. مكونات حمل التدريب التي تتمثل بما يلي :  
شدة المثير / حجم مثير التدريب / الراحة البدنية .
2. مستوى اللاعب والذي يحدده ما يلي :  
عمر اللاعب البيولوجي / العمر التدريبي (سنوات التدريب) / المستوى المهاري .
3. الحالة الاجتماعية والنفسية للاعب .  
متزوج ام اعزب / طالب ام عامل / الحالة النفسية .

2-1-1-9. نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري مرتفع الشدة (2)

اولا . النموذج الاول

في هذا النموذج يثبت الزمن للتمرينات بحيث يكون الاداء على كل تمرين من تمرينات الدائرة من 10 - 15 ثا كما تعطى فترات راحة بينية (بين التمرينات) قدرها من 30 - 90 ثا وتحديد فترة دوام الراحة يكون مناسباً (في حدود المدى المقرر) لمقدار القوة المستخدمة والذي يكون 75% من الحد الاقصى لمقدرة الممارس على تمرينات الدائرة وكذلك وفق الهدف التدريبي المراد الوصول اليه .

ثانياً. النموذج الثاني

في هذا النموذج لا يتم تحديد زمن محدد للتمرينات ولكن يستخدم نظام تثبيت عدد التكرارات التي يؤديها الممارس بل التمرينات حيث يجب ان تكون هذه التكرارات من 8 - 12

(1) كمال درويش ، محمد صبحي حسانين . المصدر السابق ، 1999 ، ص 137.

(2) كمال درويش و محمد صبحي حسانين . نفس المصدر ، ص 137 .

تكرارا على ان تسمح التمرينات المختارة بان يؤديها الممارس في ضوء هذا المدى من التكرارات برقم عادي وتتراوح فترة دوام الراحة في هذه الحالة من 30 - 180 ثا كما هو الحال في النموذج الاول فان شدة جرعة التمرينات تكون 75% من الحد الاقصى لدرة الممارس على التمرينات المختارة كما يجب ان تتضمن الراحة تمرينات الاسترخاء والاطالة حيث ان لهذه النوعية اهمية خاصة بالنسبة لضمان الوصول الى التأثير التدريبي المراد الوصول اليه .

- امكانية التزايد والتاثير التدريبي للنموذج الاول

بتقليل زمن الاداء للتمرينات (لكل تمرين) من 10-15 ثا وفي هذا يجب ان يراعى عدد التكرارات في كل مرة يتم فيها تقليل الزمن (10،11،12،13،14،15 ثا) من 8-12 تكرار وان تؤدي التمرينات في كل مرة بنفس الدقة ولكن مع تزايد مستمر في سرعة الاداء بما يتناسب مع النقصان التدريبي في زمن الاداء كما يراعى جميع حالات تقليل الزمن (من 15 - 10 ثا) على ان يكون زمن الراحة البدنية ثابتا بين (التمرينات) وبصفة عامة يمكن التزايد في ضوء ما سبق ملاحظة مبدئين اساسيين .

1. عدم زيادة حجم التمرينات في كل دورة .

2. عدم تقصير (تقليل) فترة الراحة البدنية في التمرينات .

- التاثير التدريبي

1. يبني بصورة عالية القوة المميزة بالسرعة (القدرة) وفي هذه الحالة نستخدم تقدم راحة بدنية 90ثا.

2. تنمية السرعة وتحمل السرعة . وفي هذه الحالة تستخدم راحة من 30 - 45 ثا .

امكانية التزايد والتاثير التدريبي للنموذج الثاني

بصفة عامة تعد عملية تزايد الحمل في هذا النموذج مماثلة لمثيلاتها في النموذج الاول ولكن بدون التكرار من (8 - 12) تكرارا في كل محطة كما وان زمن الراحة يكون من (60-120) ثا وهذا الاسلوب يعمل بقدر جيد جدا على تنمية القوة المميزة بالسرعة (القدرة) والقوة القصوى.

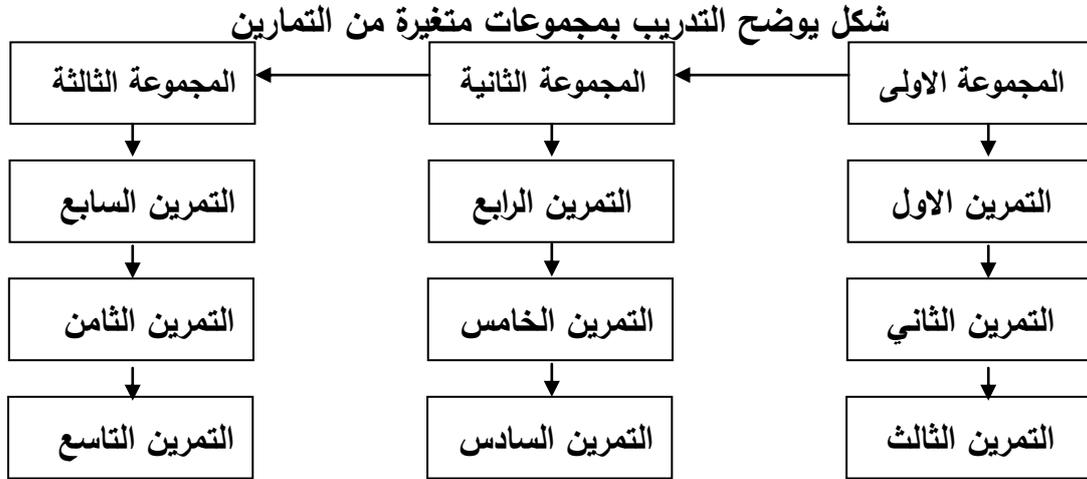
2-1-2. تدريب المحطات (بمجموعات متكررة من التمارين)

ان تدريب المحطات ما هو الا اسلوب من اساليب التدريب الدائري إذ يعتمد في مبادئه على تنفيذ التمارين كمجموعة واحدة من الافراد عندما تنتهي من اداء التمرين تاخذ الراحة المقررة ثم تنتقل لتنفيذ التمرين الثاني وهكذا .

لذا يخدم تدريب المحطات بمجموعات متكررة من التمارين اساسا تنمية القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة ويتصف بما يأتي :-

- يتألف من عدة محطات .
- يكرر في كل محطة تنفيذ تمرين معين بعدة مجموعات بالمتطلبات المحددة مسبقا ثم ينتقل الرياضي الى المحطة الثانية فالثالثة وهكذا يفضل التدريب بالمحطات تمارين مناسبة لتنمية جسم الرياضي كله وبصورة خاصة لتقوية مجموعة من العضلات المتعاونة<sup>(1)</sup> .
- 1-2-1-2. التدريب بمجموعات متغيرة من التمارين
- يخدم التدريب بمجموعات متغيرة من التمارين اساسا تنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة العظمى ويتصف بما يأتي :-
- يتألف من عدة مجموعات وكل مجموعة عبارة عن 2-4 تمارين مختلفة .
- غالبا ما تستخدم هذه التمارين تنمية عضلات معينة .
- تنفذ التمارين واحدا واحدا بالشروط المحددة مسبقا ثم تنفذ تمارين المجموعة الثانية ثم الثالثة . كما موضح في الشكل رقم (2)

### شكل رقم (2)



\* يفيد هذا النوع من التدريب اعداد الرياضي لتنفيذ المتطلبات الخاصة بتدريب المحطات<sup>(2)</sup> .

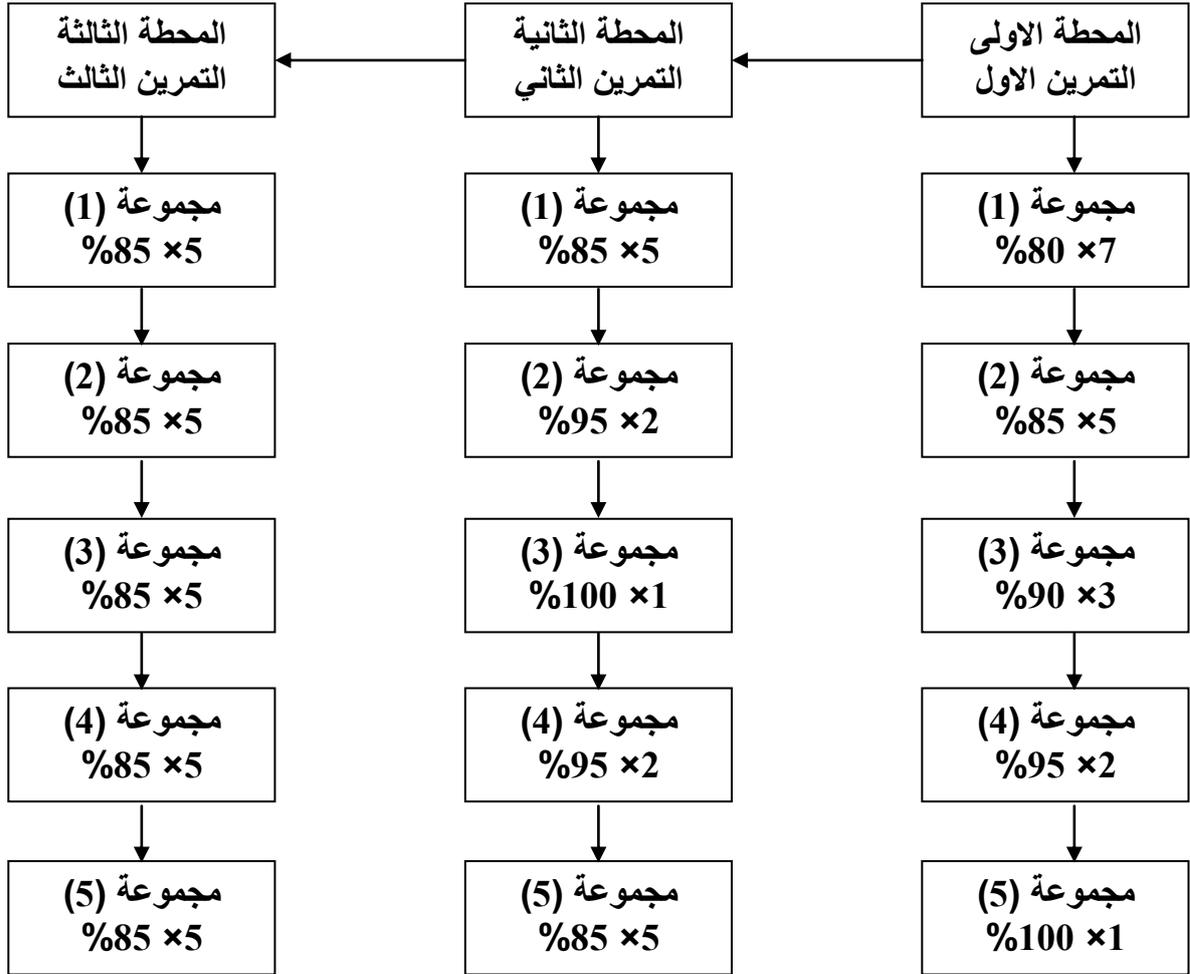
### شكل (3)

يوضح سير تدريب المحطات مع أمثلة لتنظيم العلاقة بين شدة المجهود وعدد مرات التكرار<sup>(3)</sup>

(1) ريسان خريبط مجيد. تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، عمان - الاردن : دار الشروق، 1997 ص 507-508 .

(2) ريسان خريبط مجيد . المصدر السابق ، ص 505-506 .

(3) ريسان خريبط مجيد . نفس المصدر ، 1997 ، ص 508 .



مثال: تحديد متطلبات تدريب المحطات (بمجموعات متكررة من التمارين).<sup>(1)</sup> من اجل تنمية القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة كما في الجدول (1) .

## جدول (1)

يوضح العلاقة بين متطلبات التدريب وعدد التكرارات والنسبة المئوية من الاستطاعة القصوى

القوة العظمى / القوة المميزة بالسرعة	متطلبات التدريب
80-100% من الاستطاعة القصوى	شدة المجهود
3	عدد المحطات
5-3	عدد المجموعات في كل محطة
7-1	عدد مرات التكرار للتمرين في المجموعة
5-2 دقيقة	فترة الراحة بين مجموعة واخرى
5 دقيقة	فترة الراحة بين المحطة واخرى

اما فيما يخص العلاقة بين شدة المجهود (نسب مئوية من استطاعة الرياضي القصوى) وعدد مرات تكرار التمرين في كل مجموعة من مجموعات التمرين لمحطة معينة . توجد امكانيتين اساسيتين وهما :-

1. تنامي شدة المجهود من مجموعة لاخرى مع تناقص عدد مرات التكرار الشكل السابق محطة اولى .
2. تناقص شدة المجهود من مجموعة الى اخرى مع تزايد عدد مرات التكرار .

## 3-1-2. القوة العضلية Muscular Strength

تنمو القوة العضلية مع نمو الطفل الى ان تصل اقصاها في سن الثلاثين والبعض يقول الى سن الخامسة والثلاثين ، والقوة هي التي يبني عليها الانجاز للاعب ، كما لها علاقة مباشرة في تطوير وتحسين مستوى العناصر الاخرى كالتحمل والمرونة والرشاقة .... الخ فالقوة هي اساس الحركة التي يستطيع الانسان من خلالها ان يحرك شيئا او مقاومته لذلك يمكن القول ان الحركة مرتبطة ارتباطا مباشرا بالقوة وهي العامل الاساس لانتاج الحركة الاعتيادية والرياضية على حد سواء . لذا يسعى الرياضي دائما لتطوير قوته لكي يحسن ادائه الحركي طبقا لفنون اللعبة وتكتيكها من خلال التدريبات النوعية المميزة للوصول الى اكبر قدر ممكن للانتاج الحركي . لذا فان القوة العضلية اهم عنصر من عناصر اللياقة البدنية واللاعب اذا لم يكن قويا لا يمكن ان يخطو بقدراته البدنية للامام . وهذا له علاقة مباشرة بحجم العضلة فكلما كبرت العضلة كلما زادت قوتها وكذلك لا بد من الاشارة الى ان مرحلة العمر الى سن العاشرة

تتساوى فيها القوة العضلية للنبات والصبيان ميدانيا وعندما يتقدم العمر يزداد معدل نمو القوة عند الصبية بسرعة كبيرة<sup>(1)</sup>.

ويعرف عصام عبد الخالق القوة (( بانها كفاءة الفرد على الاداء البدني بالتغلب او مواجهة المقاومات المختلفة ))<sup>(2)</sup>

ويعرفها سليمان علي حسن (( بانها المؤثر الذي ينتج عنه الحركة ))<sup>(3)</sup>

وكذلك عرفها كمال الربضي (( بانها قدرة العضلة او مجموعة عضلية في التغلب على المقاومات الخارجية بغض النظر عن حجمها وشكلها ))<sup>(4)</sup>

1-3-1-2. انواع القوة<sup>(5)</sup>

1. القوة العظمى . 2. القوة الانفجارية . 3. القوة المميزة بالسرعة . 4. تحمل القوة .

كما قسمها عصام عبد الخالق الى<sup>(6)</sup> :

1. القوة القصوى (العظمى) . 2. القوة المميزة بالسرعة (القدرة) . تحمل القوة ( التحمل ) .

كما قسم سعد محسن انواع القوى الى<sup>(7)</sup>

1. القوة القصوى 2. القوة الانفجارية 3. القوة المميزة بالسرعة 4. القوة المميزة بالمطاوله

ومن خلال استعراض أنواع القوة يتفق الباحث مع رأي سعد محسن في تقسيم أنواع القوة العضلية .

وارتأى الباحث الى اختيار القوة المميزة بالسرعة لما لها من اثر في دراسة الباحث وكذلك لاهميتها في لعبة كرة اليد واستخداماتها الكثيرة .

1-3-1-2. القوة المميزة بالسرعة<sup>(8)</sup>

يفهم من اصطلاح القوة المميزة بالسرعة قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على

الحركات الثلاثية مثل (الرمي والقفز) " فالقوة المميزة بالسرعة هي اقصى مقاومة يجب التسلط

عليها في اقصر فترة زمنية، ويطلب توفير القوة المميزة بالسرعة درجة عالية من القوة العضلية

(1) قاسم حسن حسين : المصدر السابق ، 1987 ، ص 97.

(2) عصام عبد الخالق .التدريب الرياضي ، ط4: دار المعارف ، 1981 ، ص128.

(3) سليمان علي حسن . المدخل الى التدريب الرياضي ، جامعة الموصل ، 1983 ، ص265 .

(4) كمال جميل الربضي . المصدر السابق ، 2001 ، ص28.

(5) نفس المصدر ، ص39.

(6) عصام عبد الخالق . المصدر السابق ، ص141 .

(7) سعد محسن اسماعيل . تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية بالرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد

بالقفز عاليا في كرة اليد . أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1996 ، ص15 .

(8) HARRE .D/LOTE ,K,Schnelkraft training , Berlin ,1990 p.164

والسرعة ودرجة عالية من الاداء الحركي حيث يتم تكامل القوة والسرعة . كما تتطلب القوة المميزة بالسرعة قابلية الرياضي في اظهار اقصى قوة في اسرع فترة زمنية ممكنة وتظهر القوة المميزة بالسرعة عند انقباض العضلات في التسلط على مقاومة " أي تظهر في حالتها التسلط والمقاومة والربط بينهما "(1)

ويسمى ( GROSSER ) القوة المميزة بالسرعة القوة الاساسية ، موزعة على حجم المقطع العرضي واستخدام الالياف العضلية وعددها ومشاركتها في العمل وتركيب العضلة والانفعال وارتباطها بالتوافق الحركي فضلا عن

1. سرعة انقباض العضلات عدد سرعة مسار العصب داخل العضلة الواحدة (او عدد من العضلات البدنية) لزيادة نشاط مشاركة الالياف العضلية .
2. بتطابق قوانين البيو- فيزيائية جراء بناء الهيكل واربطة الجسم بالمرونة المفصلية .
3. التوافق الحركي(2)

ويوضح ( هولمان HOLLMANN ) مصطلح القوة المميزة بالسرعة بانها (القوة العضلية او مجموعة العضلات التي يتوصل الرياضي اليها جراء تطور المسار الحركي الارادي مقابل مقاومة فالتدريب على القوة المميزة بالسرعة يظهر جراء مسار العمل العضلي المتحرك والتاكيد على صفة التسلط الثابت (الشدة العضلي السلبي عند استعمال تمارين مساعدة واحيانا خاصة واستعمال المسار الحركي المركب من العمل العضلي المطاوع والتسلط(3)

اما ( BAUERSFEIDL ) فيرى ان زيادة قابلية المستوى " يتطلب تطوير القوة المميزة بالسرعة بحيث تتطابق مع مستوى المنافسات "(4).

(3) GROSSER ,M, psychomotorische schuell koodination ,Schorndorf 1990 p.215

(2) GROSSER (2) ، المصدر السابق ، ص216.

(6) HOLLMANN , G,Geriatric in der praxis ,Berlin ,1990 ,p.140

( 4)BAUERSFEIDL, D,K, Grand Lagen der Leichtathletik ,Berlin , 1988 p.275.

وكذلك يوضح (THIESS) ان القوة المميزة بالسرعة " تكامل قابلية القوة العضلية بتضخم الحركة جراء السرعة الحركية العالية (سرعة الانقباض العضلي) عند استعمال القوة القصوى ، حيث يعد المسار الحركي متعدد الجوانب في الفعالية واللعب الرياضية ويمكن مراقبة مستوى القوة المميزة بالسرعة خلال بداية السرعة ورد الفعل"<sup>(1)</sup>

كما يرى (MARTIN) عند تطوير القوة المميزة بالسرعة يجب التاكيد على التطابق الحركي حيث ان اداء شكل التمارين يتحدد بالظواهر الكيميائية والديناميكية لتركيب الحركة<sup>(2)</sup>.

ويعرف الباحث القوة المميزة بالسرعة بانها (( هي اقصى قوة عضلية متكررة في اقل زمن ممكن )).

وكذلك يمكن تعريف سرعة القوة ((هي القدرة على اداء حركات ضد مقاومات عند المستوى قبل الاقصى وبدرجة عالية )) ونظرا لان السرعة هي المقياس الرئيسي لسرعة القوة ضمن المنطق ان هذه القدرة لا تظهر الا في الاداءات الحركية الديناميكية وهي عبارة عن القدرة على التركيب بين القوة والسرعة وتميل هذه القدرة مرة الى السرعة اكثر ومرة الى القوة القصوى اكثر . ويتوقف ذلك على حجم المقاومة الخارجية وكذلك على التكوين الخارجي للحركة وهي تظهر في اشكال عديدة كقوة دفع كقوة رمي كقوة ضرب كقوة سحب كقوة تطويح كقوة وثب كقوة عدو ويكون الهدف في كافة هذه الحالات هو التسارع<sup>(3)</sup> لقد ميز (GROSSER) انواع القوة العضلية وافرد لكل منها اهمية خاصة للقوة المميزة بالسرعة حيث يتطلب من العداء الذي يستخدم المساند اجراء الدفع اللازم وفق توقيت زمني جيد نسبة للاشارة فعند توافر القوة المميزة بالسرعة لا تتوافر السرعة على كونها خاصية اساسية من خاصيات القوة المميزة بالسرعة وتعد القوة المميزة بالسرعة من مستلزمات تحديد المستوى في العديد من الحركات الثنائية<sup>(4)</sup>.

( 1)GROSSIN,G,S,Elnfuehrung in die sport edidaktik .Humburg, 1993 , p213.

( 2)MARTIN ,K,Grund Lagen der Training Slehre ,Teil H,Schoridorf ,1993, p.78.

(3) ريسان خريبط مجيد ، علي تركي مصلح . نظريات لتدريب القوة ، بغداد: 2002، ص56.

( 4)GROSSER ,M , Die zweck gymnastik des L.A , Schorndorf ,1995 p.120 .

ويرى ( HARRE .U.LOTE ) في مفهوم القوة المميزة بالسرعة بانه (( مجموعة من اشكال الحمل ومستلزمات مسار القوة ومسار السرعة والمسار المكاني والانجاز في تركيب نموذج السباقات وتقارب دوام انجاز السرعة القوة التي تتناسب مع قابلية القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالسباقات))<sup>(1)</sup>.

ان الظواهر النموذجية لحركات القوة المميزة بالسرعة تعد عن اقصر زمن مسموح لانطلاق اقصى قوة عضلية (خاصة اثناء الحركات التي تحصل جراء المقذوفات الانفجارية ) والوصول الى ابعد ما يمكن (50% ، 60% الى 70% ) فالقوة الانفجارية تظهر جراء مماس القاطع الخاص الذي يبدأ من لحظة الصفر حتى يصل الى بداية الانحدار الخطي ورفع القوة العضلية (الزمن الضمني) ان تحديد القوة الانفجارية يتم وفق حالات مختلفة فالمدرّب يستخدم جدول القوة المميزة بالسرعة وفق الاتي :

$$\text{القوة القصوى} \\ \text{مستوى القوة المميزة بالسرعة} = \frac{\text{القوة القصوى}}{\text{السرعة القصوى}}$$

وتظهر القوة القصوى من قيم القوة العضلية القصوى للحركة والزمن الاقصى الذي ينتج من الزمن المستخدم للحصول على القوة القصوى فالقوة مقسومة على الزمن تساوي القوة القصوى اي ان :-

$$\text{القوة} \\ \text{اقصى قوة عضلية مميزة بالسرعة}^{(2)} = \frac{\text{القوة}}{\text{الزمن}}$$

### 2-3-1-3. أهمية القوة المميزة بالسرعة في لعبة كرة اليد

ان الشكل الثاني للقوة العضلية هو القوة المميزة بالسرعة ( القوة السريعة ) وهي مركبة من صفتين ( القوة العضلية والسرعة ) والتي تحتاج الى توافق وانسجام ما بين القوة العضلية وسرعة العضلات العاملة ونتيجة لاهمية القوة المميزة بالسرعة فأن الكثير من الفعاليات والالعاب الرياضية تحتاج اليها وبدرجات مختلفة اعتمادا على المرحلة التدريبية التي وصل اليها الرياضي في نوع النشاط الممارس من قبله . فهي مهمة في منافسات الالعاب الفردية سواء كان ذلك في الحركات الثنائية (المتكررة ) كالسباحة ، الركض . أما الحركات الثلاثية التي تؤدي

( 1) HARRE ,U,LOTE .K,Schnellkraft training ,Berlin 1990 p.90

(2) قاسم حسن حسين . اسس التدريب الرياضي . الاردن - عمان : دار الفكر ، 1998 ، ص 390

لمرة واحدة ( الوحيدة ) كما في ألعاب الرمي ، القفز ، الوثب أو في الألعاب الفرعية جميعها والمتضمنة الحركات المركبة .<sup>(1)</sup>

وتحتاج لعبة كرة اليد الى القوة المميزة بالسرعة وذلك لأن طبيعة اللعبة واسلوب الاداء المهاري المتضمن من سرعة المناولة والاستلام وكذلك سرعة الطبطبة والهجوم نحو هدف الخصم يتطلب سرعة المناولة وسرعة ودقة التصويب بالقفز وسرعة العودة الى الوضع الدفاعي . هذا يتطلب بطبيعة الحال الى قوة عضلية متكررة في مدة زمنية قليلة مما جعل اللعبة تعتمد على صفتي القوة العضلية والسرعة بالدرجة الاساس حيث أن كلاهما تعملان في خدمة الاداء الحركي للاعبين وأن هاتين الصفتين هما المحصلة النهائية للاداء بشكل سليم الأمر الذي يؤكد اهمية القوة المميزة للسرعة كأساس بدني يرتكز عليه الاداء المهاري للعبة، ان الغاية الاساسية من تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة اليد في مرحلة التدريب (الاعداد الخاص ) هو من أجل العمل على تنمية المجاميع العضلية الرئيسية التي يقع عليها الحمل الرئيسي للمقاومة أثناء السباقات بانقباضات عضلية تتميز بالسرعة .

2-1-3-4. تنمية القوة المميزة بالسرعة<sup>(2)</sup>

تحدد متطلبات التدريب الخاص لتنمية القوة المميزة بالسرعة بنوع التمارين المستخدمة لهذا الغرض . عند استخدام التمارين العامة لتنمية القوة المميزة بالسرعة يجب ان تكون متطلبات التدريب كما يأتي :-

- ان تكون قوة وسرعة الانقباض العضلي عاليتين .
  - ان تكون شدة المجهود 30-50% من استطاعة الرياضي القصوى اذا كان الهدف تنمية القوة المميزة بالسرعة مباشرة بينما يجب ان تكون شدة المجهود 60-75% من الاستطاعة القصوى اذا كان الهدف تنمية القوة المميزة بالسرعة بصورة غير مباشرة ومع تنمية القوة العظمى في نفس الوقت .
  - ان يكون حجم المجهود منخفضا أي ان يكون عدد مرات تكرار التمرين قليل (6-10) مرات حسب وزن الانقال المستخدمة .
  - ان تكون فترات الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية (2-5 دقيقة) .
- وتتطلب تنمية القوة بالسرعة بواسطة التمارين الخاصة ما يلي<sup>(3)</sup> :-

( 1) Johnson & Nelson , practical. Measurements for Evaluation in Physiscal Education Minnesota. Burgess, Publishing. Co. 1979, p.700.

(2) ريسان خريبط مجيد . المصدر السابق ، ص 493-494.

(3) ريسان خريبط مجيد . نفس المصدر ، ص 495.

- ان تكون شدة المجهود متناسبة مع السرعة المطلوبة لتأدية التمرين ومع التركيب الحركي للتمرين بشكل عام .
  - ان يكون حجم المجهود منخفضا أي ان يكون عدد مرات تكرار التمرين وعدد المجموعات من التمارين المنفذة قليلين .
  - ان تكون فترات الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية الى حد ما .
  - وتتطلب تنمية القوة المميزة بالسرعة بواسطة المباراة ذاتها كالتمرين ما يلي :-
  - ان تكون مكونات وشروط التمرين مطابقا او مشابهها الى حد كبير لاداء المطلوب في المباراة الرسمية .
  - ان يؤدي الرياضي التمرين بأقصى جهد
  - ان تكبر المقاومة تدريجيا من اجل تحسين القوة المميزة بالسرعة من حيث القوة العضلية .
  - ان يكون حجم المجهود منخفضا أي ان يكون عدد مرات تكرار التمرين قليلا .
  - ان تكون فترات الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية (2-5 دقيقة) .
  - اختيار التمرينات تبعا لقوة اثارها .
- تعتمد عملية تنمية واكتمال الصفات البدنية : القوة ، السرعة ، الجلد ، وذلك بصورة اساسية على شدة استخدام القوة ، أي مقدار شدة التمرينات وحتى يمكن بناء برنامج التدريب الدائري ولوضع تمرينات ذات احمال مختلفة في هذا البرنامج فان الامر يتطلب ان يراعى الاستناد على اختبار المستوى الضروري لاستخدام القوة في كل تمرين مختار.
- " يضمن تنفيذ التدريب على هذا الاساس ان تتحسن قدرة الرياضي على تنشيط عدد كبير من الالياف العضلية السريعة الانقباض في ان واحد وفي اسرع وقت . ويستخدم لتنمية القوة المميزة بالسرعة الطريقة التكرارية والطريقة التباينية وينظم التدريب على شكل المحطات (بمجموعات متكررة) والتدريب بمجموعات متغيرة من التمارين .
- وبما ان نوع القوة المميزة بالسرعة يتعلق دائما بنوع الرياضة / المسابقة ومتطلباته فيجب ان يكون التدريب الخاص لتنمية القوة المميزة بالسرعة هادفا لتحسين مستوى اداء الرياضي في حركات معينة<sup>(1)</sup>

(1) ريسان خريبط ، علي تركي . المصدر السابق ، ص72.

## 2-1-4. بعض المهارات الأساسية بكره اليد

## 2-1-4-1. مناولة الكرة Passing The Ball

تتربط مهاراتنا تسلّم الكرة ومناولتها الواحدة بالآخرى مما يجعل امر التفريق بينها صعبا وعلى اللاعب المناول ان يتذكر دائما ان المناولة الجيدة هي التي يمكن ان يتسلمها الزميل بسهولة وذلك من اجل توصيل الكرة باسرع وأدق ما يمكن وحماية الكرة بابعادها عن مجال هجوم اللاعبين المنافسين . تهدف المناولة نقل الكرة الى المكان المناسب بسرعة ودقة لغرض التصويب على المرمى هذا فان الفريق الجيد هو الذي تنتقل الكرة بسرعة بين لاعبيه " لقد قسم ( Hatty ) المناولات بصورة رئيسية الى نوعين دفاعي وهجومي وذكر ان الفرق بينهما موجود ولو انه غير واضح وقد عرف المناولة الدفاعية بانها تلك المناولة التي يكون فيها مسار الكرة من لاعب لآخر متوقعا وخاليا من عنصر المفاجئة على الرغم من تنقل الكرة بسرعة بين اللاعبين ويؤدي الفريق المهاجم هذا النوع من المناولات في حالة الهجوم المنظم او في اعادة تنظيم الهجوم او لمجرد المحافظة على الكرة وتأمينها ومن هذه المناولات السوطية ، المرتدة ، مناولة الدفع للجانب اما المناولة الجوية فهي التي تكون مفاجئة ويسبق اداء هذا النوع من المناولات عادة حركات خداع يقوم بها اللاعب المناول<sup>(1)</sup> لذا على اللاعب المهاجم يجب ان تكون مناولته الهجومية سريعة ومركزة ومسبوقة بعملية التمويه لانجاحها .

اضافة لما تقدم " ان نجاح التمريرة سواء قصيرة كانت ام طويلة لا يعتمد على سرعتها ودقتها فحسب بل على وضعية اللاعب الممرر وقدرته في رؤية زملائه وكذلك على قدرته على توقع حركات اللاعبين من كلا الفريقين ولذا فان الكرة في التمريرات الناجحة يجب ان تنتقل الى المكان الذي سيصله الزميل المستلم بعد انطلاق الكرة"<sup>(2)</sup>

## 2-1-4-1-1. انواع المناولات (التمريرات)

لقد قسم الباحثون المناولات (التمريرات) الى انواع إلا أن ( Hattig ) قسمها حسب اسمائها :<sup>(3)</sup>

## 1. المناولة السوطية :

أ . المناولة السوطية من فوق الراس .

ب . المناولة السوطية من مستوى الراس وتشمل :

( 1)Hattig , Fritz and Peter .Hand ball .FRG : Falken –Ven Lay 1979. P.90 .

( 2)Budgetchell , physical fitness ,Away Lo l , Jonn willy and sons ,Inc ,1979, p.60.

( 3) Hattig ,fritz and peter ,Hand ball .FRG: Falken –Verlag ,1979. P.91.

- من الارتكاز

- من الركض

ج. المناولة السوطية من مستوى الحوض.

2. مناولة الدفع للجانب.

3. المناولة المرتدة.

4. المناولة من القفز.

5. المناولة الرسغية وتشمل:

أ . من خلف الرأس.

ب . من خلف الظهر.

ج . الى الخلف.

في حين قسمها (زينب فهمي واخرون)<sup>(1)</sup> حسب المسافة او المسار او حسب مسافة التمريرة او حسب وضع الذراع اثناء الرمي او حسب مسارها .

أ. التمريرات التي تستعمل في المسافات القصيرة

1. التمريرة المرتدة

2. تمريرة الدفع

3. تمريرة التسليم

ب. التمريرات التي تستعمل في المسافات المتوسطة

1. تمريرة من فوق مستوى الكتف

2. تمريرة من مستوى الكتف (للجانب)

ج. التمريرات التي تستعمل في المسافات الطويلة

1. التمريرة من فوق الرأس

د. التمريرات التي تستعمل من قبل المتقدمين في حالات خاصة

1. التمريرة الى الخلف بترك الكرة

2. التمريرة من خلف الرأس

3. التمرير من خلف الظهر

في حين قسمها (جيردلانجهوف ، تيو اندرت)<sup>(1)</sup>

(1) زينب فهمي واخرون. كرة اليد ، مطبعة التقدم ، القاهرة ، 1963 ، ص41.

1. التمريرات الضاربة (الكراجية)
2. التمريرات المرجعية (البذولية)
3. التمريرات الضاغطة (الصدرية)

واستخدم الباحث المناولة السوطية من مستوى الرأس لملاءمتها مع طبيعة البحث ومستوى اللاعبين .

#### 2-4-1-2. الطبطبة (تنطيط الكرة) Drbble

##### 1-2-4-1-2. ماهية الطبطبة

الطبطبة هي توافق عضلي عصبي بين جميع اعضاء الجسم وتؤدي باليد بتناسق وانسجام وسيطرة دون تصلب او توتر ، على شرط ان تستعمل في الظروف والمكان المناسب كي لا تكون سببا في ضياع مجهودات الفريق .

(( وكذلك لا تختلف الطبطبة في كرة اليد عن الطبطبة في كرة السلة الا انها اصعب منها نوعا ما وذلك لصغر حجم الكرة . اما من الناحية التكنيكية فهي واحدة حيث لا تحمل الكرة او توجه في أي لحظة من لحظات الطبطبة ))<sup>(2)</sup>.

وطبقا لقانون اللعبة فانه يسمح للاعب سواء خلال الوقوف او الركض ب :

- أ . طب الكرة مرة واحدة ثم مسكها ثانية بيد واحدة او باليدين .
- ب . طب الكرة باستمرار بيد واحدة (الطبطبة) او درجة الكرة على الارض باستمرار بيد واحدة ثم مسكها أو التقاطها ثانية بيد واحدة او باليدين . حالما تمسك الكرة بعد ذلك بيد واحدة او باليدين فيجب ان تلعب خلال (3) ثانية أو بعد أخذ ما لا يزيد (3) خطوات او حملها لمدة لا تزيد عن 3 ثا.<sup>(3)</sup>

ويرى الباحث (( ان الطبطبة هي حركات مفصلية متناسقة لدفع الكرة على الارض مرتبطة بايعازات عصبية حسب ظروف وزمان الطبطبة المؤداة )) .

(1) جيردلانجهوف ،تيد اندرت . كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ،ترجمة كمال عبد الحميد ، زينب فهمي، دار الفكر العربي ، القاهرة : 1974 ، ص134

(2) حسن عبد جواد . كرة اليد ، ط3 ، بيروت : دار العلم للملايين 1977، ص 47 .

(3)الاتحاد الدولي لكرة اليد . القانون الدولي لكرة اليد. ترجمة سعد محسن،بغداد : مطبعة الميناء :2002 ، ص21-

ولضمان بقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب يجب على المدرب اتباع ما يأتي: (1)

1. تعليم جميع اللاعبين التنيك الصحيح للطبقة وباليدين الواحدة المفتوحة من الوضع الثابت.
2. تعليم الطبقة بارتفاعات مختلفة (عالي - واطئ) وكذلك السريعة و البطيئة .
3. تعليم جميع هذه الانواع من الحركة للامام والى الخلف او الجانب ويوجد لاعب مدافع .

#### 3-4-1-2. التصويب Shooting

ان التصويب هو مهارة حركية اساسية بكرة اليد وهو الحركة النهائية للجهود كافة المهارية والخطية التي استخدمت لوصول اللاعب الى وضع التصويب (2) " كما يعد التصويب الهدف الاساسي للمباراة في كرة اليد وان كل الخطط التي يقوم بها الفريق تصبح عديمة الفائدة اذا لم يستطيع اصابة هدف الخصم لتحقيق الفوز " وكذلك انه " التتويج النهائي لتكوينات اللعب جميعها " .

#### 1-3-4-1-2. ماهية وأنواع التصويب

التصويب هو الرمي نحو هدف بطريقة قانونية ويكون اما ناجحا او فاشلا وهو عبارة عن حركة فنية القصد منها قذف الكرة نحو الهدف ، وكما قال كارل وانك " ان هدف جميع الفرق التي تلعب كرة يد هو الفوز واحراز اكبر عدد من الاهداف " (3)

كما اشار ماهر محمد صالح الى " ان جميع طرائق اللعب الهجومية تصبح عديمة الفائدة اذا لم تتوج بالتصويب على المرمى واصابته " (4) ان التصويب على المرمى هو التتويج النهائي لجميع تكوينات اللعب وهو يشكل الحد الحاسم بين الفوز او الهزيمة .

يقول فيولا ( Vialla ) " ان التصويب هو الهدف النهائي للهجوم الذي يظهر خلاصة التعاون المنسجم للاعبين فيما بينهم " (5).

(1) ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم غزال . كرة اليد ، جامعة الموصل ، الموصل : 1992 ، ص29.

(2) اياد حميد رشيد ، تاثير برنامج تدريبي مفتوح لتطوير مهارتي الخداع والتصويب بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد 1997 ص9

(3) كارل وانك . المحاضرة النهائية ، ترجمة سعد محسن ندوة الاتحاد الدولي لكرة اليد للمدربين الدوليين ورؤساء الحكام ، سويسرا ، ساردورونك مايس 1983 .

(4) ماهر محمد صالح . كرة اليد الحديثة ، القاهرة : مطابع دار السياسة ، 1971 ، ص76 .

(5) Vialla Lesstirs de Laileg Hand Ball Piraaction Techingue National commision padagogic, L3.1979. p.75.

كما أكد محمد حسن علاوي " ان النجاح يعطي امكانية السعي لتحسين المستوى والمثابرة مع الاستعداد لنيل الجهود "(1) لذا يرى الباحث ان التصويب يرتبط بقابلية اللاعب البدنية والمهارية والنفسية والتوقع الحركي لحارس المرمى للفريق الخصم كما يرى اياد حميد رشيد " ان الاسلوب الهجومي يضع امكانيات الخصم (الدفاع) في حالة تشويش وارباك وانفعال حتى لحظة التصويب وكذلك يذكر في الطريقة او الاسلوب الدفاعي الذي يستخدمه . كما ان دقة التصويب للفريق المهاجم تساهم في تصعيد الثقة بالنفس ورفع طموح اللاعبين وبذل اقصى الجهد للفوز بالمباراة "(2)

لذا فالتصويب يتأثر بعوامل عدة منها : (3)

1. زاوية التصويب كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كلما كانت نسبة نجاحه اكثر .
  2. المسافة كلما قصرت المسافة ساعد ذلك على دقة التصويب .
  3. التوجيه كلما كانت الكرة موجهة الى الزوايا او المناطق الحرجة بالنسبة لحارس المرمى كلما صعب عليه صدها ويسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه الكرة .
  4. السرعة كلما كان الاعداد سريعا كلما كان التصويب اكثر احتمالا .
- قبل الدخول في ذكر انواع التصويب ولغرض الدراسة والتدريب لا بد من الاشارة الى ان جميع انواع التصويب يمكن ان تقع ضمن اربعة اقسام وتصنف كما يأتي :-

أ. تبعا لمكان المصوب :

ويدخل ضمن هذا القسم

- التصويب البعيد .

- التصويب القريب .

- التصويب من الزاوية .

- التصويب من الوسط .

ب. تبعا لحركة المصوب :

ويدخل ضمن هذا القسم

- التصويب من الثبات .

(1) محمد حسن علاوي . علم النفس في التدريب الرياضي ، دار المعارف ، 1979 ، ص 230.

(2) اياد حميد رشيد . المصدر السابق ، ص 10 .

(3) ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم غزال . المصدر السابق ، ص 30 .

- التصويب من الحركة.
- التصويب من القفز (اماماً - للاعلى).
- التصويب من السقوط (للإمام - للجانب).
- التصويب من الطيران.
- ج. تبعا لمسار الكرة :
- ويدخل ضمن هذا القسم
- التصويب الواطئ.
- التصويب العالي.
- التصويب المرتد.
- التصويب باسقاط الكرة.
- د . تبعا لوضع الذراع الرامية :
- ويدخل ضمن هذا القسم
- التصويب من فوق مستوى الكتف
- التصويب من مستوى الكتف.
- التصويب من مستوى الركبة .

وسيتطرق الباحث الى التصويب من القفز اماما لما له من اثر في منهج البحث ويستخدم هذا النوع من التصويب من قبل المهاجمين الذين يلعبون على خط الدائرة (الستة امتار) وكذلك لاعبي الاجنحة وللتخلص من اعاقه المدافعين وبالتالي التقرب من هدف الخصم بوساطة القفز للإمام. (1)

(1) سعد محسن ، ايمان حسين . نسبة النجاح في اداء رمية الجزاء ، بحث غير منشور ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1985 ، ص18.

## 2-3-4-1-2. التحليل الحركي للتصويب من القفز اماما

بعد استلام الكرة يكون نهوض اللاعب المصوب بالساق المعاكسة للذراع الرامية بحيث يدفع المهاجم الركض بقوة لكي يحصل على اخذ مسافة اكبر للامام (( كما في التصويب من القفز للاعلى )) مع الاحتفاظ بالكرة امام الصدر باليد الرامية او بكتا اليدين لحين تخطي المدافعين ثم يتم بعد ذلك سحب الكرة بالذراع الرامية الى الاسفل والخلف ثم الى الاعلى مع لف الجذع بالاتجاه المعاكس لجهة التصويب وخلال الانطلاق من الذراع الرامية يتم لف الجذع باتجاه التصويب مما يساعد على زيادة قوة التصويب ويكون الهبوط على نفس تقدم الارتقاء ويفضل ان يكون الهبوط على عكس قدم الارتقاء<sup>(1)</sup>

## 2-2. الدراسات المشابهة

1-2-2. دراسة ضمياء علي عبد الله 2000<sup>(2)</sup>

( تأثير منهاج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري باستخدام التمرينات الخاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية بكرة اليد ) اجريت هذه الدراسة على عينة (30) طالبة تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية . وهدفت الدراسة الى التعرف على الفروق في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وكذلك التعرف على الفروق في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي وشارت النتائج:

1. المجموعة التجريبية التي استخدمت اسلوب التدريب الدائري باستخدام التمرينات الخاصة هناك تطورا في الصفات البدنية والمهارات الحركية مقارنة مع المجموعة الضابطة .
2. ان للمنهاج التدريبي بطريقة اسلوب التدريب الدائري باستخدام التمرينات الخاصة تاثيرا معنويا في تطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية بكرة اليد .

(1) منير جرجيس وآخرون . كرة اليد بين النظرية والتطبيق ، الاسكندرية : دار بور سعيد للطباعة ، 1976، ص68.

(2) منير جرجيس ( وآخرون ) . المصدر السابق ، ص1-3.

2-2-2. دراسة البليبيسي – سلام عمر محمد 2000<sup>(1)</sup>

"اثر استخدام اسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم"

اجريت الدراسة على عينة (40) لاعب تم تقسيمهم في مجموعتين (ضابطة وتجريبية) واستخدم المنهج التجريبي وشارت النتائج الى :

1. كانت هناك نتائج متطورة في المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التجريبي باسلوب التدريب الدائري لبعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المهارات الحركية .
2. حققت المجموعة التجريبية تحسنا افضل عند مقارنتها لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

2-2-3. دراسة عائشة رزق مصطفى 1993<sup>(2)</sup>

" تأثير التدريب الدائري على المستوى البدني والمستوى المهاري لناشئات كرة السلة " هدفت الدراسة الى التعرف على مدى تأثير التدريب الدائري على المستوى البدني لعينة البحث واثره في مستوى اداء الناشئات للمهارات في كرة السلة .

اجريت الدراسة على عينة مكونة من (40 ناشئة) تم تقسيمهن على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وقد استخدم المنهج التجريبي في هذه الدراسة وشارت النتائج الى ان التدريب الدائري وسيلة فعالة لرفع المستوى البدني ويؤثر في المستوى المهاري .

(1) البليبيسي . سلام عمر محمد . اثر استخدام اسلوب التدريب الدائري باستخدام التمارين الخاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم تحت سن 19 سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل: 2000.

(2) عائشة رزق مصطفى . تاثير التدريب الدائري على المستوى البدني والمستوى المهاري مناقشات كرة السلة ، مجلة علوم فنون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة : 1993 ، .

4-2-2. دراسة نيللي رمزي فهيم 1992<sup>(1)</sup>

(( اثر تنمية عناصر اللياقة البدنية باستخدام اسلوب التدريب الدائري على تحسين المستوى المهاري لناشئ كرة القدم ))

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لكرة القدم باستخدام التدريب الدائري منخفض الشدة على تحسين المستوى للناشئين 10-12 سنة .

اقيمت التجربة (الدراسة) على عينة مكونة من (80 ناشئ) تم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة والاخرى تجريبية) واستخدم المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث وقد اشارت النتائج لهذه الدراسة الى الاتي :

1. وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية بحيث ادى التدريب الدائري الى تنمية عناصر اللياقة البدنية .
2. تنمية عناصر اللياقة البدنية ادى الى ارتفاع المستوى المهاري للمجموعة التجريبية .

(1) نيللي رمزي فهيم . اثر تنمية عناصر اللياقة البدنية باستخدام اسلوب التدريب الدائري على تحسين المستوى المهاري لناشئ كرة القدم ، مجلة علوم فنون ،المجلد الثاني كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة: 1992 ،ص297.

## 2-2-5. مناقشة الدراسات السابقة .

من خلال مراجعة العديد من البحوث والدراسات المشابهة اختار الباحث أربع دراسات ذات علاقة في موضوع البحث حيث كانت الدراسات تستخدم اسلوب التدريب الدائري وباستخدام وسائل مختلفة وعلى عينات مختلفة لتطوير الجانب البدني والمهاري ولكن لا توجد دراسة تستخدم فيها اسلوب تدريب المحطات وعليه شجع الباحث على دراسة هذين الاسلوبين التدريبيين ومعرفة أي الاسلوبين أفضل في تطوير الجانب البدني والمهاري .

## الباب الثالث

3. منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-3. المنهج المستخدم

2-3. المجتمع عينة البحث

3-3. ادوات البحث

4-3. الاختبارات المستخدمة في البحث

1-4-3. اختيار الاختبارات المستخدمة في البحث

2-4-3. خطوات تحديد اختبارات البحث

5-3. الاسس العلمية للاختبارات

6-3. الاختبارات البدنية

7-3. الاختبارات المهارية

8-3. التجربة الاستطلاعية

9-3. اجراءات البحث الميدانية

1-9-3. الاختبارات القبلية لعينة البحث

2-9-3. التدريب بالاسلوبين

3-9-3. المنهج التدريبي

4-9-3. الاختبارات البعدية لعينة البحث

10-3. الوسائل الاحصائية المستخدمة

## 3. منهج البحث وإجراءاته الميدانية

## 3-1. المنهج المستخدم :-

ان طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ويعد المنهج التجريبي من افضل المناهج واكثرها ملائمة وصولا لافضل النتائج لانه يتعامل من الظاهرة المؤثرة ومسبباتها (( وهي عملية تفسير لما يحدث من نتائج حول حالة معينة والتحقق من مسبباتها لانه يتعامل مع الحقائق ))<sup>(1)</sup> وانه اكثر دقة في جمع البيانات .

## 3-2. المجتمع وعينة البحث

ان اختيار عينة البحث مرتبط ارتباطا وثيقا بالاهداف التي يضعها الباحث لبحثه لذا فان ((الاهداف التي يضعها الباحث لبحثه والاجراءات التي يستخدمها سوف تحدد طبيعة العينة التي سيختارها)).<sup>(2)</sup>

ان اختيار العينة يجب ان تكون ممثلة للمجتمع الاصلي ويجب ((ان يتوافر في هذه العينة شرط رئيسي هو امكانية تعميم نتائجها على المجموعة التي اخذت منها))<sup>(3)</sup> إذ اشتمل مجتمع البحث على لاعبي المركز التدريبي في محافظة ديالى الذين تتراوح اعمارهم من 15 - 17 سنة والذين يمثلون فئة الناشئين حيث بلغ عددهم (30) لاعبا والذين يمثلون نسبة (14%) من المجتمع الأصلي وان اختيار هذه المجموعة كان لاسباب الآتية :

1. ان افراد العينة يمثلون مجتمع البحث اصدق تمثيل .
2. ان افراد العينة يمثلون لاعبو المركز التدريبي بكرة اليد/ محافظة ديالى الذين يشرف على اعداده الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد .
3. ضمان تواجد العينة لاداء الاختبارات المستخدمة عليها .
4. ضمان تنفيذ العينة لمفردات المنهج التدريبي المقترح والمعد لها .
5. ضمان الاشراف المستمر على سير تنفيذ التجربة .

وبعد ان تم اختيار مجتمع البحث ، تم تقسيم العينة الى مجموعتين (الاولى تستخدم اسلوب التدريب الدائري والثانية تستخدم اسلوب المحطات) بالتساوي لكل مجموعة (12) لاعبا

( 1)Poul D.Leedy . practical Research : Manillan publishing Co. Wewyourk ,1980 p.176.

(2)ريسان خريبط مجيد. منهاج البحث في التربية البدنية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، 1988 ، ص 41 .

(3) محمد لبيب النجيجي ومحمد منيرمرسي . البحث التربوي -اصوله -مناهجه ، القاهرة : عالم الكتب ، 1983 ص 102 .

إذ استبعد (6) لاعبين لأسباب خاصة بهم استعان بهم الباحث في التجربة الاستطلاعية والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

### جدول (2)

يبين حجم العينات المستخدمة في البحث

العدد	الاساليب	المجموعة
12 لاعبا	تتدرب بأسلوب التدريب الدائري	التجريبية الاولى
12 لاعبا	تتدرب بأسلوب المحطات	التجريبية الثانية
6 لاعبين	لإجراء الاختبارات عليها	المجموعة الاستطلاعية
30 لاعبا	أفراد العينة الكلي	المجموع الكلي

ولمنع المؤشرات التي قد تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين في العمر وقياسات الطول والوزن ومستوى أداء العينية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية قام الباحث بمعالجة نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبتين بالوسائل الاحصائية المناسبة وصولا الى معرفة التجانس والتكافؤ بينها وكما مبين في الجدول رقم (3) .

## جدول ( 3 )

يبين القياسات والاختبارات والايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية والمعنوية للاختبارات القبلية لعينة البحث

ت	القياسات والاختبارات	الدائري		المحطات		( ت ) المحتسبة	( ت ) الجدولية	معامل الالتواء	المعنوية
		ع	س	ع	س				
1	الطول	5.199	163.571	4.616	160.625	1.594	2.07	0.925	غير معنوي
2	الوزن	5.672	55.785	5.743	55.312	0.134	2.07	0.987	غير معنوي
3	العمر	3.90	15.25	3.92	15.16	0.186	2.07	1.005	غير معنوي
الاختبارات البدنية									
4	القفز على مسطبة	6.76	59	3.52	57	0.74	2.07	1.92	غير معنوي
5	دفع بار حديدي	1.76	26.4	1.73	26	1.29	2.07	1.02	غير معنوي
6	الجلوس من الرقود	2.59	15	2.12	14.5	1.13	2.07	1.22	غير معنوي
الاختبارات المهارية									
7	المناولة والاستلام	3.80	26.21	4.14	25.90	0.175	2.07	1.08	غير معنوي
8	الطبطة	2.41	14.33	2.18	14	0.363	2.07	1.10	غير معنوي
9	دقة تصويب	3.3	9.5	3.9	10.2	0.20	2.07	1.18	غير معنوي

## 3-3. ادوات وأجهزة البحث

ادوات البحث (( هي الوسائل التي من خلالها يستطيع الباحث جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينات واجهزة))<sup>(1)</sup>. وقد استخدم الباحث الادوات الآتية :

1. المراجع والمصادر العربية والاجنبية .
2. الملاحظة .
3. المقابلات الشخصية \* .
4. استمارة استطلاع آراء الخبراء \*\* .
5. جهاز لقياس الوزن + اقراص حديدية + بار حديدي .

(1) محمد صبحي حسنين. القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج1. ط3، القاهرة: دار الفكر العربي، 1995، ص273

\* انظر ملحق رقم (4) .

\*\* انظر ملحق رقم (3) .

6. شريط قياس لقياس الطول وتثبيت المسافات طول 50 م .
7. (3) ساعات توقيت الكترونية يابانية الصنع .
8. كرات يد رجالية عدد 10 .
9. كرات طبية مختلفة الاوزان (800كغم ، 1.5كغم ، 3كغم ) .
10. شواخص + فانيلات ملونة .
11. اهداف كرة يد قانونية .
12. اهداف قياس 60×60 سم معلقة عدد (2) .
13. ملعب كرة يد قانوني .
14. كامرة فيديو ناشونال قياس M5 لتصوير الاداء المهاري والبدني .
15. حاسبة الكترونية كاسيو (يابانية) .
16. المعالجات الاحصائية في جهاز حاسوب نوع P III .

### 3-4. الاختبارات المستخدمة في البحث

في اغلب البحوث يحتاج الباحث الى اختيار اختبارات مقننة او تصميم اختبارات لقياس المتغيرات التي ترتبط بالظاهرة المراد قياسها لذا على الباحث اختيار وانتقاء الاختبارات التي تنسجم مع محتوى الاهداف الخاصة للقياس وتحقق من خلال " دراسة الهدف المطلوب قياسه دراسة مسحية لتحديد جوانبه واهمية كل جانب ووزنه بالنسبة للمجال ككل"<sup>(1)</sup>

### 3-4-1 اختيار الاختبارات المستخدمة في البحث

تم توزيع استمارة استبيان على مجموعة من الخبراء وذلك باخذ اراءهم في اختيار الاختبارات المناسبة والملائمة للبحث والجدول (4) يوضح نسبة اتفاق الخبراء على الصفات البدنية والمهارية وقد أخذ الباحث نسبة (70%) فما فوق من الاختبار .

(1) جابر عبد الحميد . منهج البحث في التربية وعلم النفس ، القاهرة : دار النهضة العربية، 1973 ، ص270.

## جدول (4)

يوضح نسبة الاتفاق للاختبارات باتفاق الخبراء

ت	الصفات البدنية والمهارات الأساسية	نسبة اتفاق الخبراء
1	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	%95
2	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	%95
3	القوة المميزة بالسرعة للجذع	%87
4	مناولة واستلام الكرة	%100
5	دقة التصويب	%100
6	الطبطة	%90

3-4-2. خطوات تحديد اختبارات البحث

لغرض التوصل الى اهم الاختبارات التي تساعدنا لحل مشكلة البحث والحصول على بيانات رقمية دقيقة كان لا بد للباحث من التفكير في انتقاء مثل هذه الاختبارات من خلال اطلاع الباحث على كثير من المصادر والمراجع المتعلقة بموضوع البحث قد الباحث استمارة للخبراء للصفات البدنية والمهارات الحركية والجدول رقم (5) يوضح نسبة اتفاق الخبراء على الاختبارات المرشحة .

## جدول ( 5 )

نسبة الاتفاق لاختيار الاختبارات البدنية والمهارية المرشحة

ت	الاختبارات المرشحة	نسبة الاتفاق	
		تكرار	النسبة المئوية
1	الففز على مسطبة (30)ثا	7	%77.7
2	الجلوس من الرقود (30) ثا	7	%77.7
3	تمرين الاستلقاء على الظهر وعمل نجمة	3	%33.3
4	الاستناد الامامي لمدة (30) ثا	2	%22.2
5	دفع بار حديدي للاعلى من الجلوس (30)ثا	6	%66.6
6	المناولة والاستلام على حائط	8	%88.8
7	طبطة لمسافة (30) م	8	%88.8
8	التصويب على مربعات معلقة	7	%77.7
9	رمي كرة طبية لابعد مسافة	5	%55.5

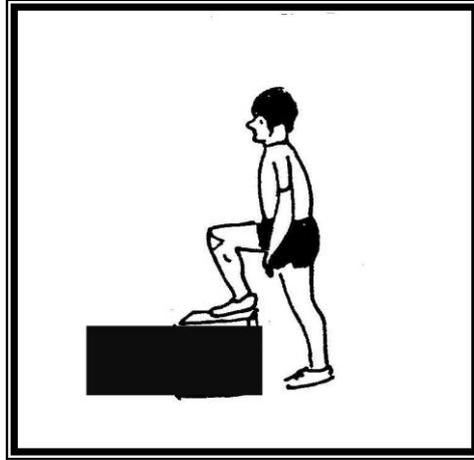
## 3-5. الاسس العلمية للاختبارات

اختار الباحث اختبارات مقننة ومطبقة على البيئة العراقية ومستوفية للشروط العلمية من حيث الصدق والثبات والموضوعية على انها اخذت من المراجع العلمية الخاصة بلعبة كرة اليد .

## 3-6. الاختبارات البدنية

1. الاختبار الاول :- القفز على مسطبة سويدية 30 ثا<sup>(1)</sup>

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين
- الادوات : مسطبة سويدية ، ساعة توقيت ، ملعب كرة يد
- وصف الاداء : يقف المختبر مواجهها المسطبة السويدية ويضع احدى القدمين على المقعد وعند اشارة البدء يبدأ بالصعود والهبوط بالتناوب وبأسرع ما يمكن.
- التسجيل : يبدأ المسجل بحساب عدد مرات الصعود بزمن قدره 30 ثا
- التعليمات
- يعطى اللاعب المختبر محاولتين وتحسب له نتيجة احسن محاولة
- يقف المسجل \* قرب المسطبة السويدية لتسجيل عدد المرات
- يجلس المقومون \* \* قرب مكان اختبار اللاعب . والشكل رقم (4) يوضح ذلك .



شكل رقم (4)

## القفز على مسطبة سويدية

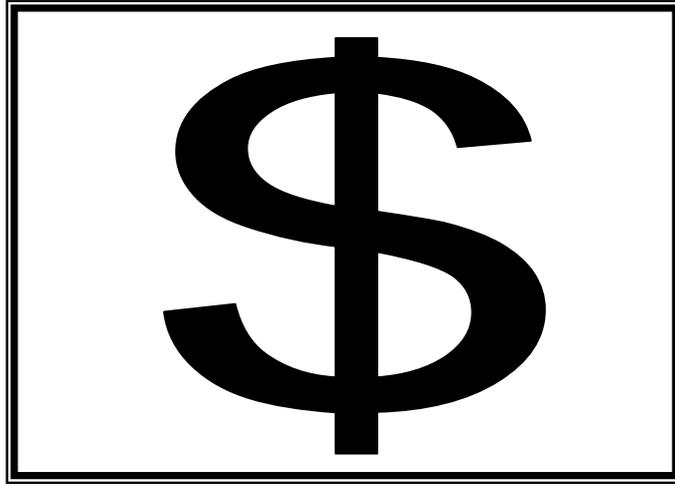
2. الاختبار الثاني :- دفع بار حديدي 20 كغم لمدة 30 ثا<sup>(1)</sup>

(1) محمد صبحي حسنين ، احمد كسرى . المصدر السابق ، ص105.

\* قام بمهمة التسجيل السيد حيدر شاكر .مدرب ألعاب رياضية ، كلية المعلمين - جامعة ديالى .

\* \* محمد مهدي صالح طالب دراسات عليا كلية التربية الرياضية جامعة ديالى ، ليث ابراهيم طالب دراسات عليا كلية التربية الرياضية جامعة ديالى ، ابراهيم عبد الستار مدرب نادي ديالى

- الهدف من الاختبار /قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
- الادوات/1.ملعب داخلي لكرة اليد 2.بار حديدي وزن(20) كغم 3.مسطبة 4.ساعة توقيت
- وصف الاداء /يجلس المختبر على مسطبة ويمسك البار الحديد من الوسط ثم يرفع البار الى الاعلى بالتناوب لمدة 30 ثا.
- التسجيل /يسجل عدد مرات الرفع الى الاعلى خلال 30 ثا.
- التعليمات /يعطى اللاعب المختبر محاولة واحدة . وشكل رقم (5) يوضح ذلك .

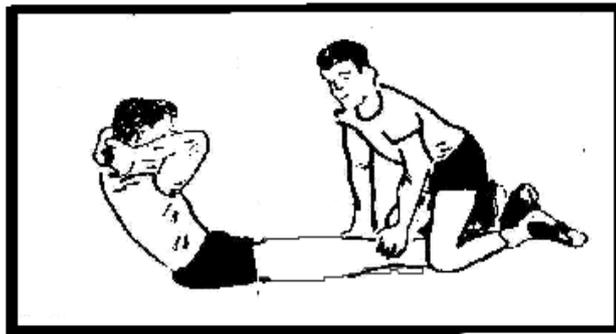


شكل رقم ( 5 )

دفع بار حديدي

3.الاختبار الثالث :- الجلوس من الرقود في 30 ثا(2)

- الهدف من الاختبار /قياس القوة المميزة بالسرعة للجزع
- الادوات /1.ملعب داخلي لكرة اليد 2.ساعة توقيت
- وصف الاداء /من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة يقوم المختبر بثني الجذع اماما اسفل للمس الركبتين بالمرفقين ( يقوم زميل بتثبيت قدمي المختبر)
- التسجيل /يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال 30 ثا
- التعليمات / 1. عدم ثني الركبتين اثناء الاداء 2. لكل مختبر محاولة واحدة فقط . والشكل رقم (6) يوضح ذلك .



(1)محمد صبحي حساني

(2)كمال عبد الحميد،مد

شكل رقم ( 6 )  
الجلوس من الرقود

7-3. الاختبارات المهارية

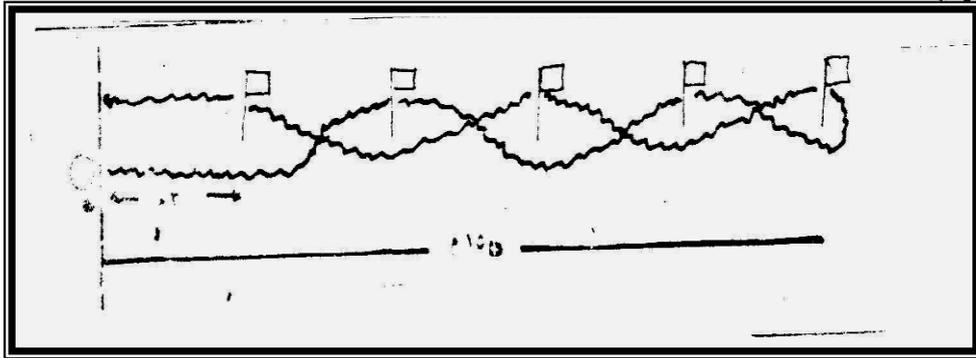
1. الاختبار الاول :- اختبار الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة 30 م<sup>(1)</sup>

- الهدف من الاختبار : قياس مستوى مهارة الطبطبة

- الادوات : كرات يد - ساعة توقيت - خمس شواخص - ملعب كرة يد

- وصف الاداء : تثبيت خمسة شواخص على الارض في خط مستقيم والمسافة بين كل شاخص واخر ثلاثة امتار ، ويرسم خط البداية والنهاية على مسافة 3 م من الشاخص الاول ويقف اللاعب خلف خط البداية ، عند الاشارة بالبداية يقوم اللاعب بطبطبة الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الشواخص ذهابا وايابا حتى يعبر خط النهاية والشكل رقم (7) يوضح ذلك.

- التسجيل : يحسب الزمن المسجل ذهابا وايابا من لحظة البدء حتى تخطي اللاعب خط النهاية .



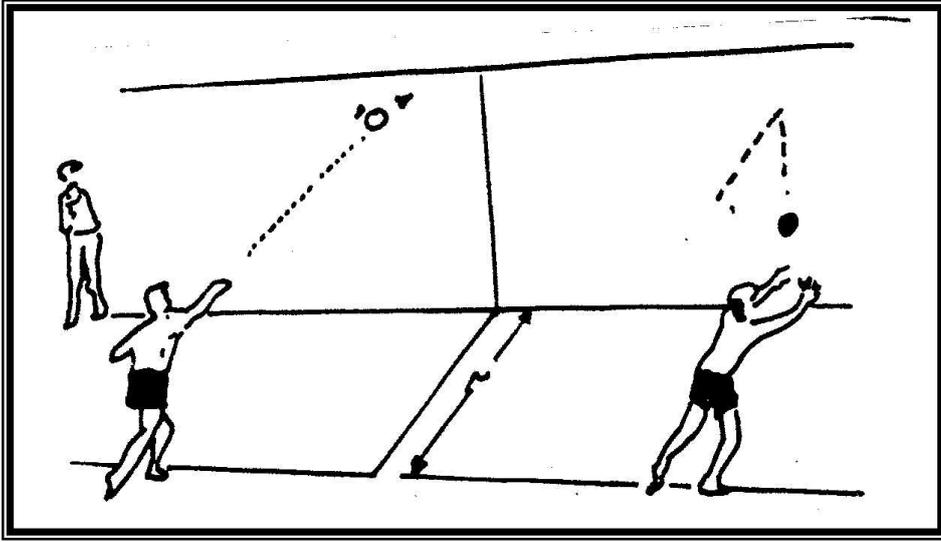
شكل رقم (7)

الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج مسافة 30م

(1) ضياء الخياط، عبد الكريم قاسم . المصدر السابق، 1988، ص 363 .

## 2. الاختبار الثاني :- قياس التوافق وسرعة التمرير على الحائط 30 ثا (1)

- الهدف من الاختبار : قياس المناولة والاستلام.
- الادوات : كرة يد ، حائط مستوي ، ساعة توقيت.
- وصف الاداء : يقف المختبر على بعد (3م) من الحائط ثم يقوم المختبر بتمرير الكرة لاكثر عدد ممكن في (30ثا) .
- التسجيل: يحسب عدد التمريرات في الزمن المحدد بوساطة حساب عدد مرات استلام الكرة.
- التعليمات : وجود مسجل وحكم . والشكل رقم (8) يوضح ذلك .



الشكل رقم (8)

قياس التوافق وسرعة التمرير على الحائط 30 ثا

## 3. الاختبار الثالث :- اختبار دقة التصويب (2) .

- الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب .
- الادوات : ملعب كرة يد ، هدف مربع قياس (60 سم×60 سم) معلق ومثبت في زوايا المرمى العليا عدد (2) كرات يد رجالية عدد (5)
- وصف الاداء : يقوم المختبر بالتصويب من وضع الثبات ومن خلف خط الاختبار وشرط ان تبقى قدميه ملامسة لارض وان لا يجتاز خط 7 امتار وان يكون التصويب على الاهداف المربعة (60سم×60سم) المثبتة في زوايا المرمى العليا حيث تمنح للمختبر (4 محاولات) اثنان على جهة اليمين واثنان على جهة اليسار .

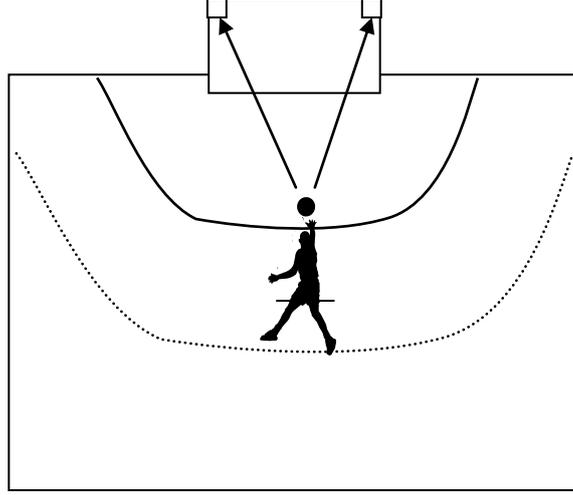
(1) ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم . المصدر السابق ، 1988 ، ص 365 .

(2) سعد محسن وايمان حسين . التدريب بوساطة الادوات المساعدة واثرها على دقة التصويب بكرة اليد ، بحث منشور ،

العدد الخامس ، مجلة كلية التربية الرياضية ، 1993 ، ص 35 .

- التسجيل :

1. إذا دخلت الكرة داخل الهدف المعلق يعطى للمختبر 3 نقاط .
2. إذا أصابت الكرة احد اضلاع الهدف يعطى المختبر 2 نقطة .
3. إذا دخلت الكرة الهدف الكبير ولم تمس الهدف المعلق يعطى نقطة واحدة .
4. إذا خرجت خارج الهدف يعطى صفر . والشكل رقم (9) يوضح ذلك .



الشكل رقم ( 9 )  
دقة التصويب

### 3-8. التجربة الاستطلاعية

يوصي خبراء البحث العلمي بإجراء التجارب الاستطلاعية للاختبارات المستخدمة بالبحوث وذلك من أجل الحصول على نتائج ومعلومات ضرورية موثوق بها للاستفادة منها عند إجراء التجربة الرئيسية والتجربة الاستطلاعية في دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحته بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته<sup>(1)</sup>.

لقد قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية يومي الاحد والاثنين المصادف 23 - 2001/12/24 في تمام الساعة العاشرة صباحا في قاعة الشهيد عباس ابراهيم - بعقوبة ، على مجموعة من اللاعبين عددهم (6) من مجتمع البحث البالغ عددهم (30) لاعب والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية للبحث وبهذا اصبحوا خارج عينة البحث وتم تطبيق الاختبارات المقترحة عليهم بعد اجراء القياسات للتوصل الى الآتي:

1. معرفة الوقت المستغرق لكل اختبار .
2. تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف اللاعب عند تنفيذ التجربة.
3. التأكد من سلامة الادوات والاجهزة المستخدمة للبحث .

(1) مجمع اللغة . معجم علم النفس والتربية ، ج1، القاهرة: الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية، 1984، ص79.

4. معرفة مدى صلاحية الاختبارات لمستوى افراد العينة .
5. معرفة حجم فريق العمل من التجربة الرئيسية .
6. تجاوز الاخطاء في الاختبارات ان وجدت.
7. اختبار الاسلوب الامثل في تنفيذ الاختبارات .

### 3-9 اجراءات البحث الميدانية

بعد ان تم الوقوف على جميع المتغيرات والظروف الخاصة بالبحث وذلك لاجراء التجربة الميدانية قام الباحث بتحديد ايام ومواعيد اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث وفترة تطبيق المنهج التدريبي وكذلك مواعيد اجراء الاختبارات البدنية وكالاتي .

### 3-9-1 الاختبارات القبلية لعينة البحث

- تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث البالغ عددهم (24) لاعبا يمثلون المجموعتين التجريبتين الاولى والثانية وبمعدل (12) لاعب لكل مجموعة .
- اجريت الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت اسلوب التدريب الدائري في يوم الاربعاء المصادف 2001/12/26 في تمام الساعة العاشرة صباحا وفي قاعة الشهيد عباس ابراهيم في بعقوبة .
- اجريت الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت اسلوب تدريب المحطات يوم الخميس المصادف 2001/12/27 في تمام الساعة العاشرة صباحا وفي قاعة الشهيد عباس ابراهيم في بعقوبة .
- قبل اجراء الاختبارات قام الباحث بشرح وتوضيح كيفية تطبيق الاختبارات لعينة البحث.

### 3-9-2. التدريب بالاسلوبين

خضعت المجموعتان التجريبتان الى مفردات المنهج التدريبي والذي تم اعداده من قبل الباحث لتطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد لدى لاعبي المركز التدريبي باعمار 15-17 سنة (ناشئين) والتي حددت مدة التطبيق (12) اسبوعا ابتداءً من يوم 2001/12/29 واستمر لغاية 2002/3/21 وكان معدل التدريب في الاسبوع الواحد (3) وحدات تدريبية حيث كان يوم السبت،الاثنين، الاربعاء للمجموعة التجريبية الاولى التي تستخدم اسلوب التدريب الدائري والاحد ، الثلاثاء ، الخميس المجموعة التجريبية الثانية التي تستخدم اسلوب المحطات، ويبدأ التدريب بالوحدة التدريبية في تمام الساعة الثانية ظهرا .

### 3-9-3. المنهج التدريبي

اولا. الاهداف : اعد الباحث منهجا تدريبيا مقترحا يهدف الى تطوير القوة المميزة بالسرعة ويؤثر في بعض المهارات الاساسية بكرة اليد باعمار 15-17 سنة (ناشئين) .

ثانيا. المعايير : اختبار محتوى المنهج التدريبي المقترح

أ. ان يسهم في تحقيق اهداف مرحلة الاعداد الخاص (البديني والمهاري ) للاعبين المركز التدريبي في بعقوبة.

ب. ان تتجانس محتويات المنهج مع الخصائص البدنية والمهارية للاعبين .

ج . ان يراعى المنهج المقترح الفروق الفردية بين اللاعبين .

د . ان يوضع في الاعتبار ما هية الادوات والامكانات المؤثرة عند التنفيذ .

هـ. ان تتنوع محتويات المنهج وتتسم الى جانب التنوع بالمرونة في التنفيذ مما يجعل تأثير

المنهج مجزيا عند التنفيذ .

ثالثا. طرائق التدريب : ان اهم مايميز المنهج التدريبي هو استخدام الطرائق المناسبة لتحقيق

اهداف مفرداته .وقد قام الباحث باستخدام طريقة التدريب الفكري عالي الشدة .

رابعا. محتويات المنهج التدريبي ومفرداته.

تضمن هذا المنهج مفردات خاصة بتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين

والجذع وكذلك تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة اليد مثل المناولة والاستلام والطبقة

والتصويب لذا ارتأى الباحث وضع اسلوبين مختلفين أولهما اسلوب التدريب الدائري ثانيهما

اسلوب التدريب بالمحطات موزعة على 36 وحدة تدريبية لكل اسلوب بمعدل 3 وحدات اسبوعيا

إن عمل المجموعة التي تستخدم اسلوب التدريب الدائري هو أن يقف كل لاعبين في تأدية

تمرين مرقم حسب الوجدو التدريبية وعند الانتهاء يأخذ اللاعب فترة الراحة ثم يبدأ بالتمرين

التالي وهكذا الى انتهاء المجموعة الاولى ( السيت الاول) من التمارين ، أما المجموعة الثني

استخدمت اسلوب تدريبي المحطات فيبدأ كل اللاعبين في تأدية تمرين معين ثم أخذ فترة من

الراحة محددة ثم البدء بالتمرين الثاني وهكذا . إن اسلوب تدريب المحطات يستخدم الاثقال

والكرات الطبية ويكون العمل من 10-15 ثانية وفترة راحة (45)ثانية .

اما فيما يخص مفردات المنهج التدريبي ومحتوياته فقد تضمن تمارين اسهمت في تطوير

القابلية البدنية والمهارية للاعب وقد اخذ الباحث بجميع المتغيرات التي اظهرتها التجربة

الاستطلاعية مع مراعاة الاستفادة من اراء المختصين في مجال علم التدريب الرياضي كلا

حسب اختصاصه وكذلك المناقشات السديدة مع السيد المشرف والتوجيهات التي ابداهها فيما

يخص كتابة وتنظيم مفردات المنهج . والجدول رقم (6،7) يوضح المنهج التدريبي باسلوب

التدريب الدائري واسلوب التدريب بالمحطات .

## جدول ( 6 )

## المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري ( 36 ) وحدة تدريبية

الاسابيع	الشدة التدريبية	ت	اليوم التدريبي	أسلوب التدريب
الأسبوع الأول	متوسط	1	سبت 12/29	بأسلوب التدريب الدائري المرحلة الأولى
	تحت القصوي	2	اثنين 12/31	
	متوسط	3	اربعاء 1/2	
الأسبوع الثاني	تحت القصوي	4	سبت 1/5	
	متوسط	5	اثنين 1/7	
	تحت القصوي	6	اربعاء 1/9	
الاسبوع الثالث	متوسط	7	سبت 1/12	
	تحت القصوي	8	اثنين 1/14	
	متوسط	9	اربعاء 1/16	
الاسبوع الرابع	متوسط	10	سبت 1/19	بأسلوب التدريب الدائري المرحلة الثانية
	قصوي	11	اثنين 1/21	
	تحت القصوي	12	اربعاء 1/23	
اسبوع الخامس	متوسط	13	سبت 1/26	
	تحت القصوي	14	اثنين 1/28	
	قصوي	15	اربعاء 1/30	
الاسبوع السادس	متوسط	16	سبت 2/2	
	تحت القصوي	17	اثنين 2/4	
	قصوي	18	اربعاء 2/6	
الاسبوع السابع	متوسط	19	سبت 2/9	
	تحت القصوي	20	اثنين 2/11	
	قصوي	21	اربعاء 2/13	
الأسبوع الثامن	متوسط	22	سبت 2/16	
	تحت القصوي	23	اثنين 2/18	
	قصوي	24	اربعاء 2/20	
الأسبوع التاسع	تحت القصوي	25	سبت 2/23	بأسلوب التدريب الدائري المرحلة الثالثة
	متوسط	26	اثنين 2/25	
	قصوي	27	اربعاء 2/27	
الأسبوع العاشر	تحت القصوي	28	سبت 3/2	
	قصوي	29	اثنين 3/4	
	متوسط	30	اربعاء 3/6	
الأسبوع الحادي عشر	تحت القصوي	31	سبت 3/9	
	قصوي	32	اثنين 3/11	
	تحت القصوي	33	اربعاء 3/13	
الأسبوع الثاني عشر	متوسط	34	سبت 3/16	
	قصوي	35	اثنين 3/18	
	تحت القصوي	36	اربعاء 3/20	

❖ واطى ( قليل ) 30-50%

❖ تحت المتوسط 50-70% .

❖ المتوسط 70-80% .

❖ تحت القصوي 80-90% .

❖ القصوي 90-100% .

## جدول (7)

## المنهج التدريبي المقترح بأسلوب المحطات ( 36 ) وحدة تدريبية

الاسابيع	الشدة التدريبية	ت	اليوم التدريبي	أسلوب التدريب
الأسبوع الأول	متوسط	1	أحد 12/30	بأسلوب المحطات
	تحت القصوي	2	ثلاثاء 1/1	
	متوسط	3	خميس 1/3	
الأسبوع الثاني	تحت القصوي	4	أحد 1/6	
	متوسط	5	ثلاثاء 1/8	
	تحت القصوي	6	خميس 1/10	
الاسبوع الثالث	متوسط	7	أحد 1/13	
	تحت القصوي	8	ثلاثاء 1/15	
	متوسط	9	خميس 1/17	
الاسبوع الرابع	متوسط	10	أحد 1/20	بأسلوب المحطات
	قصوي	11	ثلاثاء 1/22	
	تحت القصوي	12	خميس 1/24	
اسبوع الخامس	متوسط	13	أحد 1/27	
	تحت القصوي	14	ثلاثاء 1/29	
	قصوي	15	خميس 1/31	
الاسبوع السادس	متوسط	16	أحد 2/3	
	تحت القصوي	17	ثلاثاء 2/5	
	قصوي	18	خميس 2/7	
الاسبوع السابع	متوسط	19	أحد 2/10	
	تحت القصوي	20	ثلاثاء 2/12	
	قصوي	21	خميس 2/14	
الأسبوع الثامن	متوسط	22	أحد 2/17	
	تحت القصوي	23	ثلاثاء 2/19	
	قصوي	24	خميس 2/21	
الأسبوع التاسع	تحت القصوي	25	أحد 2/24	بأسلوب المحطات
	متوسط	26	ثلاثاء 2/26	
	قصوي	27	خميس 2/28	
الأسبوع العاشر	تحت القصوي	28	أحد 3/3	
	قصوي	29	ثلاثاء 3/5	
	متوسط	30	خميس 3/7	
الأسبوع الحادي عشر	تحت القصوي	31	أحد 3/10	
	قصوي	32	ثلاثاء 3/12	
	تحت القصوي	33	خميس 3/14	
الأسبوع الثاني عشر	متوسط	34	أحد 3/17	
	قصوي	35	ثلاثاء 3/19	
	تحت القصوي	36	خميس 3/31	

❖ واطى ( قليل ) 30-50%

❖ تحت المتوسط 50-70% .

❖ المتوسط 70-80% .

❖ تحت القصوي 80-90% .

❖ القصوي 90-100% .

لذا فقد بلغ مجموع الوقت الكلي لمنهج التدريب للمجموعتين للفترة التي نفذ فيها (6480) دقيقة لكل مجموعة (3240) دقيقة وكان زمن الوحدة التدريبية الواحدة 90 دقيقة.

وتم تقسيم الوحدة التدريبية الى الاقسام التالية :

1. القسم التحضيري : بلغ زمنه (1080) للمجموعتين لكل مجموعة (540) دقيقة لكل وحدة تدريبية (15) دقيقة . وكان الهدف منه هو احماء عام واحماء خاص وتهيئة عضلات الجسم لجزء الرئيسي وهدف الوحدة التدريبية .

2. القسم الرئيسي : بلغ زمنه (5040) دقيقة للمجموعتين لكل مجموعة (2520) دقيقة لكل وحدة تدريبية ويهدف الى رفع مستوى الاعداد البدني والمهاري عن طريق التمرينات والوسائل المساعدة.

3. القسم الختامي : وبلغ زمنه الكلي للمجموعة الواحدة (180) دقيقة بمعدل (5) دقيقة لكل وحدة ويهدف الى عودة اللاعبين الى الحالة الطبيعية بعد اجراء التدريبات من خلال تمرينات الهولة والاسترخاء .  
ملاحظات عامة حول المنهج التدريبي :

1. بعد الاطلاع على اكثر الدراسات والبحوث ورسائل الماجستير والدكتوراه التي تبحث في المناهج التدريبية ثبت لنا ان الفترة من 8-12 اسبوع هي فترة مؤثرة في تطوير ما اريد دراسته .
2. تم تدريب اللاعبين بمعدل (3) وحدات اسبوعيا وهي ايام السبت والاثنين والاربعاء لاسلوب التدريب الدائري والاحد والثلاثاء والخميس لاسلوب التدريب بالمحطات .
3. اعتمد الباحث على اسلوب زيادة الحمل التدريبي الذي يرمي " الى ازاحة مستوى حدود المقدرة للفرد تدريجيا وبشكل منظم دون دخول التدريب في ظاهرة الحمل الزائد"<sup>(1)</sup>

اعتمد الباحث على تقسيم فترة المنهج التدريبي الى ثلاث مراحل :

1. المرحلة الاولى /وهي المرحلة التحضيرية لمدة 3 اسابيع أي بمعدل 3 وحدات في الاسبوع أي بواقع 9 وحدات تدريبية لكل مجموعة . والجدول رقم (8) يوضح ذلك .
2. المرحلة الثانية /وهي المرحلة التي يزيد فيها حمل التدريب والتاكيد على الجانب البدني والمهاري سويا بمعدل 5 اسابيع بواقع 3 وحدات لكل اسبوع أي 15 وحدة تدريبية . والجدول رقم (9) يوضح ذلك .

(1) عصام عبد الخالق . التدريب الرياضي . مصر - القاهرة : دار المعارف ، 1994 ، ص 79 .

3. المرحلة الثالثة /وهي المرحلة التي تكون نهائية بالنسبة للاعبين حيث يؤهلون فيها لخوض المباريات و تطور الصفات البدنية والمهارية لمدة 3 وحدات لكل اسبوع أي 12 وحدة تدريبية. والجدول رقم (10) يوضح ذلك .

## جدول ( 8 )

يبين الوحدة التدريبية بالدقائق ولفترة الثلاث اسابيع الاولى

الوقت الكلي (دقيقة)	الوقت خلال الاسبوع (دقيقة)	الوقت خلال الوحدة التدريبية (دقيقة)	اقسام الوحدة التدريبية
135	45	15	1. القسم التحضيري
45	15	5	احماء عام
90	30	10	احماء خاص
630	210	70	2. القسم الرئيسي
315	105	35	تمارين بدنية
315	105	35	تمارين مهارية
45	15	5	3. القسم الختامي
			تمارين تهدئة
810	270	90	المجموع

## جدول (9)

يوضح عدد الدقائق للوحدة الواحدة في الاسبوع (4،5،6،7،8)

الوقت الكلي (دقيقة)	الوقت خلال الاسبوع (دقيقة)	الوقت خلال الوحدة التدريبية (دقيقة)	اقسام الوحدة التدريبية
225	45	15	1. القسم التحضيري
75	15	5	احماء عام
150	30	10	احماء خاص
1050	210	70	2. لقسم الرئيسي
525	105	35	تمارين بدنية
225	105	35	تمارين مهارية
75	15	5	3. القسم الختامي
			تمارين تهدئة
1350	270	90	المجموع

## جدول (10)

يوضح عدد الدقائق في الوحدات التدريبية للاسابيع (9،10،11،12)

الوقت الكلي (دقيقة)	الوقت خلال الاسبوع (دقيقة)	الوقت خلال الوحدة التدريبية (دقيقة)	اقسام الوحدة التدريبية
180	45	15	1. القسم التحضيري
60	15	5	احماء عام
120	30	10	احماء خاص
840	210	70	2. لقسم الرئيسي
420	105	35	تمارين بدنية
420	105	35	تمارين مهارية
60	15	5	3. القسم الختامي
			تمارين تهدئة
1080	270	90	المجموع

## 3-9-4. الاختبارات البعدية لعينة البحث

تم اجراء الاختبارات البعدية للعينة البحث بعد ان تم تطبيق مفردات المنهج التدريبي للمجموعتين على مدى (36) وحدة تدريبية لكل مجموعة حيث ابتداء المنهاج من 2001/12/29 ولغاية 2002/3/21. وقد اجريت الاختبارات البعدية يومي 23 - 24 / 3 والمصادف ليومي السبت والاحد ، اجريت الاختبارات بنفس اسلوب الاختبارات القبليّة من حيث الزمان والمكان .

## 3-10. الوسائل الاحصائية

أولاً : النسبة المئوية (1)

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد في مستوى معين}}{\text{المجموع الكلي}} \times 100$$

ثانياً : الوسط الحسابي (2)

$$\bar{X} = \frac{\text{مجموع } X}{N}$$

ثالثاً : الانحراف المعياري (3)

$$S = \sqrt{\frac{\text{مجموع } X^2}{N} - \frac{(\text{مجموع } X)^2}{N^2}}$$

(1) مختار محمود الهاشمي. مقدمة في طرق الاحصاء الاجتماعي. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر، 1982، ص 210 .

(2) وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد عبد . التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1999 ص 155 .

(3) وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد عبد . نفس المصدر ، ص 317.

رابعاً . اختبار (ت) للعينات المستقلة المتساوية العدد<sup>(1)</sup>

$$t = \frac{\bar{S}_1 - \bar{S}_2}{\sqrt{\frac{E_1^2 + E_2^2}{1 - n}}}$$

خامساً . اختبار (ت) للعينات المترابطة<sup>(2)</sup>

$$t = \frac{\bar{S}_F}{\sqrt{\frac{مجم ح ف^2}{n(1 - n)}}}$$

(1) وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد عبد . نفس المصدر ، ص 275.

(2) وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد عبد . نفس المصدر ، ص 279.

## الباب الرابع

4. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1. عرض الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدربت بأسلوب التدريب

الدائري

4-1-1. اختبار القفز على مسطبة

4-1-2. اختبار دفع بار حديدي

4-1-3. اختبار الجلوس من الرقود

4-2. عرض الاختبارات المهارية للمجموعة التي تدربت بأسلوب التدريب

الطائري

4-2-1. اختبار المناولة والاستلام

4-2-2. اختبار الطبطبة

4-2-3. اختبار دقة التصويب

4-3. عرض الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدربت بأسلوب تدريب

المحطات

4-3-1. اختبار القفز على مسطبة

4-3-2. اختبار دفع بار حديدي

4-3-3. اختبار الجلوس من الرقود

4-4. عرض الاختبارات المهارية للمجموعة التي تدربت بأسلوب تدريب

المحطات

4-4-1. اختبار المناولة والاستلام

4-4-2. اختبار الطبطبة

4-4-3. اختبار دقة التصويب

4-5. عرض نتائج الاختبارات البدنية ( البعدية ) للمجموعتين ومناقشتها

4-5-1. اختبار القفز على مسطبة

4-5-2. اختبار دفع بار حديدي

4-5-3. اختبار الجلوس من الرقود

4-6. عرض نتائج الاختبارات المهارية ( البعدية ) للمجموعتين ومناقشتها

4-6-1. اختبار المناولة والاستلام

4-6-2. اختبار الطبطبة

4-6-3. اختبار دقة التصويب

## 4. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تضمن هذا الفصل عرض نتائج كل من الاختبارات القبلية والبعديتين للعينتين التجريبتين التي استخدمت أسلوب التدريب الدائري واسلوب المحطات وتحليلها لذا قام الباحث بوضع النتائج بجداول تسهل ملاحظة الفروق والمقارنة بينهما وصولاً الى النتائج النهائية (( كونها اداة توضيحية تقلل من احتمالات الخطأ وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة ))<sup>(1)</sup> ، ومن ثم مناقشتها لغرض التوصل الى تحقيق أهداف البحث وفروضة .

لأجل اختبار الفرضية الاولى للبحث والمتمثلة في أن المنهج التدريبي باسلوب التدريب الدائري يؤثر معنوياً في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد ، استخدم الباحث اختبار (T) لمعرفة دلالة الفروق بين الاوساط الحسابية المرتبطة للعينات المستقلة لمعرفة الفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لكل مجموعة في الاختبارات البدنية اختبار ( القفز على مسطبة ) واختبار (دفع بار حديدي ) واختبار(الجلوس من الرقود) كما تم حساب التطور الحاصل للقوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث بعد تنفيذ المنهج والتي دلت على وجود فرق معنوي وحصول تطور لدى أفراد العينة .

## 4-1. الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدربت باسلوب التدريبي الدائري

## 4-1-1. اختبار القفز على مسطبة

يبين الجدول رقم (11) نتائج المجموعة التجريبية الاولى التي تتدرب باسلوب التدريب الدائري في اختبار القفز على مسطبة والذي يهدف الى قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.16) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية وعند درجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (2.20) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

(1) نوري ابراهيم الشوك . انواع الهجوم وعلاقتها بنتائج الفرق في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 1986 ، ص60.

## جدول (11)

يوضح مجموعة اسلوب التدريب الدائري وفروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار القفز على مسطبة في 30 ثا

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	مج ح ف <sup>2</sup>	س <sup>-</sup> ف	المعالجة الاحصائية
معنوي	2.20	3.26	32.97	1.58	الأسلوب التدريب الدائري

4-1-2. اختبار دفع بار حديدي

يبين الجدول رقم (12) العينة التي تتدرب باسلوب التدريب الدائري في اختبار دفع بار حديدي والذي يهدف الى قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين حيث بلغت قيمة (ت) المحتسبة (7.73) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (11) بلغت (2.20) ويؤكد هذا على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

## جدول (12)

يوضح مجموعة اسلوب التدريب الدائري وفروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار دفع بار حديدي 30 ثا

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	مج ح ف <sup>2</sup>	س <sup>-</sup> ف	المعالجة الاحصائية
معنوي	2.20	7.73	2.98	1.16	الأسلوب التدريب دائري

4-1-3. اختبار الجلوس من الرقود

يبين الجدول رقم (13) العينة التي تتدرب باسلوب التدريب الدائري في اختبار الجلوس من الرقود والذي يهدف الى قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (8.3) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية وتحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) بلغت (2.20) لوحظ وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

## جدول (13)

يوضح مجموعة اسلوب التدريب الدائري وفروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار الجلوس من الرقود في 30 ثا

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	مج ح ف <sup>2</sup>	س <sup>-</sup> ف	المعالجة الاحصائية
معنوي	2.20	8.3	4.92	1.58	الأسلوب التدريب دائري

وعليه يرى الباحث ان هذه الفروق المعنوية في الاختبارات البعدية تعزى الى فاعلية المنهج التدريبي الذي طبق على المجموعة التي استخدمت اسلوب التدريب الدائري والذي قد

احتوى على تمارين ذات شدة تصاعدية وتكرارات استمرت طيلة فترة التجربة وهذا ما يتفق عليه الخبراء إذ يؤكدوا أنه ( إذا اردت تطوير القوة استخدم تدريبات ذات مقاومات تصاعدية).<sup>(1)</sup>

مناقشة الجانب البدني للمجموعة التي تدربت بأسلوب التدريب الدائري وعليه تعتبر ان هذه الفروق المعنوية جاءت نتيجة لاستخدام اسلوب التدريب الدائري الذي هو ( شكل من اشكال التدريب الهامة بل والرئيسية والتي تعمل بطريقة مباشرة على الارتقاء بكفاءة الاجهزة الحيوية الداخلية في جسم الانسان(القلب،الرئتين،الدورة الدموية) كما يعتبر من أفضل الطرق المستخدمة في تنمية عناصر اللياقة البدنية ومشتقاتها)<sup>(2)</sup>

4-2. الاختبارات المهارية للمجموعة التي تدربت بأسلوب التدريبي الدائري  
4-2-1. اختبار المناولة والاستلام

يبين الجدول رقم (14) قيمة (ت) المحتسبة والجدولية في الاختبار المهاري الخاص بالمناولة والاستلام 30 ثا حيث بلغت قيمة (ت) المحتسبة (12.67) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.20) تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (11) حيث لوحظ وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

#### جدول (14)

يوضح مجموعة اسلوب التدريب الدائري وفروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار المناولة والاستلام في 30ثا

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	مج ح ف <sup>2</sup>	س - ف	المعالجة الاحصائية الأسلوب
معنوي	2.20	12.67	2.92	1.9	التدريب الدائري

#### 4-2-2. اختبار الطبطة

اما في الاختبار الخاص بالطبطة ، إذ تشير البيانات في الجدول رقم (15) ان قيمة (ت) المحتسبة بلغت (1.79) اما قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (11) بلغت (2.20) وعند مقارنة (ت) المحتسبة مع الجدولية يلاحظ ان هناك فروقا عشوائية لصالح الاختبار القبلي ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان هذه المهارة تحتاج الى التوافق العصبي العضلي والى دقة دفع الكرة والى خبرة اللاعب لذا يرى الباحث انه من الطبيعي ان يكون التطور بطيئا .

(1) منصور جميل . اساليب تدريب القوة القسوى وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والقياسية ، اطروحة دكتوراه جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1994 ، ص111.

(2) محمد عثمان . المصدر السابق ، ص82.

## جدول (15)

يوضح مجموعة اسلوب التدريب الدائري وفروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدى ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار الطبطبة

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	مج ح ف <sup>2</sup>	س <sup>-</sup> ف	المعالجة الاحصائية الأسلوب
عشوائي	2.20	1.79	164.08	1.8	الدائري

## 3-2-4. اختبار دقة التصويب

ولمعرفة معنوية الفروق للمجموعة التي تدربت بالاسلوب الدائري في الاختبارات المهارية في اختبار دقة التصويب يوضح الجدول رقم (16) ان قيمة (ت) المحتسبة بلغت (4.67) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.20) تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (11) لوحظ ان هناك فروقا معنوية لصالح الاختبار البعدى .

مناقشة الجانب المهاري للمجموعة التي تدربت باسلوب التدريب الدائري ويرى الباحث أن هذه الفروق المعنوية في الاختبارات المهارية ( المناولة والاستلام ، التصويب ) جاءت نتيجة لتطبيق اسلوب التدريب الدائري لما له من أثر في التطوير وكذلك (تميز التدريب الدائري علاوة على احتوائه على عوامل التشويق والاثارة على أن يتعرض بطريقة مباشرة للمساهمة الفعالة والايجابية في الارتقاء بالكفاءة الرياضية للممارسين اللياقة البدنية + التكنيكية + التكتيكية + النفسية )<sup>(1)</sup>

## جدول (16)

يوضح مجموعة اسلوب التدريب الدائري وفروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدى ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار دقة التصويب

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	مج ح ف <sup>2</sup>	س <sup>-</sup> ف	المعالجة الاحصائية الأسلوب
معنوي	2.20	4.67	108.19	4.25	التدريب الدائري

3-4. الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدربت باسلوب المحطات  
1-3-4. اختبار القفز على مسطبة

وتحقيقا للفرض الثاني استخدم الباحث اختبار (ت) لمعرفة تأثير البرنامج للمجموعة التي تدربت باسلوب المحطات في اختبار القفز على مسطبة إذ يوضح الجدول رقم (17) ان قيمة (ت) المحتسبة بلغت (5.11) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (11)

(1) محمد عثمان . المصدر السابق ، ص 82.

وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (2.20) وهذا يعني ان هناك فروقا لصالح الاختبار البعدي لاختبار القفز على مسطبة لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

#### جدول (17)

يوضح مجموعة المحطات وفروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار القفز على مسطبة في 30 ثا

مغنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	مج ح ف <sup>2</sup>	س <sup>-</sup> ف	المعالجة الاحصائية / الأسلوب
مغنوي	2.20	5.11	101.625	4.5	تدريب المحطات

4-3-2. اختبار دفع بار حديدي

اما اختبار دفع بار حديدي والذي يهدف لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين يبين الجدول رقم (18) قيمة (ت) المحتسبة بلغت (6.86) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) بلغت (2.20) وهذا ما يؤكد وجود فروق مغنوية لصالح الاختبار البعدي .

#### جدول (18)

يوضح مجموعة المحطات وفروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار دفع بار حديدي في 30 ثا

مغنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	مج ح ف <sup>2</sup>	س <sup>-</sup> ف	المعالجة الاحصائية / الأسلوب
مغنوي	2.20	6.86	35	3.5	تدريب المحطات

4-3-3. اختبار الجلوس من الرقود

اما اختبار الجلوس من الرقود في 30 ثا والذي يهدف لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن إذ يشير الجدول رقم (19) ان قيمة (ت) المحتسبة بلغت (8.33) اما قيمة (ت) الجدولية فقد بلغت (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (11) وهذا يعني ان هناك فروقا مغنوية لصالح الاختبار البعدي .

#### جدول (19)

يوضح مجموعة المحطات وفروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار الجلوس من الرقود في 30 ثا

مغنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	مج ح ف <sup>2</sup>	س <sup>-</sup> ف	المعالجة الاحصائية / الأسلوب
مغنوي	2.20	8.33	2.69	1.25	تدريب المحطات

مناقشة الجانب البدني للمجموعة التي تدربت بأسلوب تدريب المحطات من خلال ما تقدم يرى الباحث ان المنهج الذي استخدم في تدريب مجموعة المحطات له اثر في تطوير الجانب البدني وذلك لاستخدامه تدريبات الاثقال الموجهة على العضلات العاملة للذراعين والرجلين والجذع أي أن هذه العضلات قد تطورت نتيجة لتطور القوة العضلية باشكالها المختلفة ( لأن التدريب الموجه بالأثقال الى مجموعات عضلية معينة يؤدي الى احداث التطور فيها )<sup>(1)</sup> إذ يتم فيه ( عمل تكرار عضلي للوصول الى مرحلة التعب جعل العضلة تعمل بحمل أكثر من قدرتها ، عزل المجموعات العضلية الخاصة الواجب تقويتها ، تكرار مجموعات التدريب وتكرار وحدات التدريب )<sup>(2)</sup>. وجاء ذلك نتيجة استخدام اسلوب تدريب المحطات الذي له الاثر الكبير في تطوير الجانب البدني .

4-4-4. الاختبارات المهارية للمجموعة التي تدربت بأسلوب المحطات

4-4-4.1. اختبار المناولة والاستلام

يبين الجدول رقم (20) قيمة (ت) المحتسبة والجدولية في الاختبار المهاري الخاص بالمناولة والاستلام 30 ثا حيث بلغت قيمة (ت) المحتسبة (17.14) وقيمة (ت) الجدولية (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) وهذا يعني ان هناك فروقا معنوية لصالح الاختبار البعدي.

جدول (20)

يوضح مجموعة اسلوب المحطات وفروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع

انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار المناولة والاستلام في 30 ثا

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	مج ف <sup>2</sup>	س <sup>-</sup> ف	المعالجة الاحصائية الأسلوب
معنوي	2.20	17.14	24.92	30.75	تدريب المحطات

4-4-2. اختبار الطبطبة

يوضح الجدول رقم (21) الاختبار المهاري الخاص بالطبطبة إذ ان قيمة (ت) المحتسبة بلغت (7.5) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.20) تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (11) لوحظ ان هناك فروقا معنوية لصالح الاختبار البعدي.

(1) سعد محسن اسماعيل . المصدر السابق ، ص 99 .

(2) فاضل سلطان شريدة. وظائف الاعضاء والتدريب البدني ، ط1، الرياض: دار الهلال للاؤفست، 1990، ص 156 .

## جدول ( 21 )

يوضح مجموعة اسلوب المحطات وفروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار الطبطبة

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	مج ح ف <sup>2</sup>	س <sup>-</sup> ف	المعالجة الاحصائية الأسلوب
معنوي	2.20	7.5	4.06	6.23	تدريب المحطات

## 3-4-4. اختبار دقة التصويب

أما في اختبار دقة التصويب تشير البيانات في الجدول رقم (22) ان قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (3.66) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.20) تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (11) لوحظ هناك فروقا معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

## جدول (22)

يوضح مجموعة المحطات وفروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار دقة التصويب

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	مج ح ف <sup>2</sup>	س <sup>-</sup> ف	المعالجة الاحصائية الأسلوب
معنوي	2.20	3.66	22.25	64.25	تدريب المحطات

ومن خلال ما تقدم وبخصوص الاختبارات المهارية لوحظ وجود فروقا معنوية ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحث ذلك الى ان مهارة المناولة والاستلام قد تطورت نتيجة اكتساب العضلات القوة المناسبة وزيادة سرعتها وتقليل زمن ادائها وهذا يعني بأن تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين التي تناولها التدريب قد عملت على تطوير سرعة اداء الحركة لأن السرعة تلعب دورا هاما في الاداء المهاري وتعتمد بالدرجة الاساس على القوة العضلية حيث يؤكد ( بارو ومك جي ) على (( أن القوة العضلية هي أحد العوامل الديناميكية للاداء الحركي كما أنها سبب التقدم فيه ))<sup>(1)</sup> (( فضلا عن ذلك فان تطوير القوة العضلية يؤدي الى تطور صفة حركية الوقت نفسه ))<sup>(2)</sup> ، كما وان تطوير قوة عضلات الذراعين ولاسيما (الساعد، الرسغ ، الاصابع ) زادت مقدرته في الاداء الحركي . وهذه بدورها عملت على سرعة الاداء المهاري للطبطبة نتيجة زيادة سيطرته على الكرة وقدرته على التحكم بها ، لهذا يؤكد ( ماريو ) (( على ضرورة زيادة

(1) فاضل كامل . أثر تطوير القوة العضلية على مقاتلي الهندسة العسكرية ، رسالة ماجستير جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1992 ، ص88.

(2) عبد علي نصيف قاسم حسن حسين . تدريب القوة ، ط1 ، بغداد : الدار العربية للطباعة ، 1978 ، ص40 .

قدرة وقابلية اللاعب وهو مسيطر على الكرة خلال الطبطة إذ تصبح امتدادا لليد وليست منفصلة عنها<sup>(1)</sup> ، ذلك لاهميتها لانها (( مهارة قائمة بذاتها ولها خصوصيتها ودورها الفاعل عند السيطرة عليها والتحكم بها خلال الاداء في المباريات ))<sup>(2)</sup> ، ان تطور القوة العضلية لعضلات الرجلين وتطور قوة عضلات الذراعين تعتمد بالدرجة الاساس على تدريبات الاثقال المختلفة الاوزان واستخدام الكرات الطبية وباداء يعتمد على القوة والسرعة كل ذلك ادى الى تطوير القوة المميزة بالسرعة التي يحتاجها العمل الحركي في التصويب وبذلك أثرت ايجابيا على الاداء ( براين وبيتر ) (( على ان اللاعب الذي يقفز اعلى ما يمكن من أجل التصويب يكون هو الراجح حيث يمكنه من التسجيل بصورة أفضل ))<sup>(3)</sup> .

4-5. عرض نتائج الاختبارات البدنية ( البعدية ) للمجموعتين ومناقشتها

4-5-1. اختبار القفز على مسطبة

يوضح الجدول رقم (23) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في اختبار القفز على مسطبة للاختبارات البعدية لعينتي البحث إذ تشير وصف البيانات الى وجود اختلافات في هذه المعالجة الاحصائية ولا نستطيع ان نحكم على مستوى الانجاز لاي عينة ولأجل اصدار قرار على افضلية الانجاز استخدم الباحث اختبار (ت) حيث بلغت قيمة (ت) المحتسبة (3.92) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية وعند درجة حرية (22) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (2.07) وهذا يعني وجود فروقا معنوية ولصالح المجموعة التي تتدرب بأسلوب المحطات ويعزو الباحث سبب ذلك الى تطور المجموعات العضلية المشتركة في الاداء الحركي نتيجة التدريب بالاثقال والتمثلة في عضلات الرجلين واستخدام الكرات الطبية مما ادى الى تطوير الاداء المهاري وزيادة تحسين التوافق الحركي لاداء اللاعب ويعمل على الترابط والانسجام الكامل والسليم ما بين الجهاز العصبي ودوره في توزيع الاثارة العصبية للمجموعات العضلية المعنية من دون غيرها مما ادى الى تفوق الاختبارات البعدية التي استخدمت اسلوب تدريب المحطات وهذا ما يؤكد (سليمان علي حسن) على أن ((السرعة تعتمد كلياً على القوة وإذا رجعت الى وجهة النظر الفيزيائية فاننا نعرف ان السرعة هي حركة ناتجة عن القوة مع ارتباطها بعامل الزمن ))<sup>(4)</sup>.

(1) Mario Blasone . LETS BUILD A TEAM , ITALY, 1995, P11.

(2) محمد توفيق . كرة اليد - تعليم - تدريب - تكنيك ، الكويت : شركة مطابع السلام ، 1989 ، ص 79 .

(3) Brin Coleman, Peter Ray. Play Basketball, Canada, Coles publishing company limited, 1980, p107.

(4) سليمان علي حسن . المدخل في التدريب الرياضي ، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل ، 1993 ، ص 276.

## جدول (23)

يوضح قيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار القفز على مسطبة 30 ثا

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	بعدي ع	بعدي س	المعالجة الاحصائية الأسلوب
معنوية	2.07	3.92	6.16	53.08	التدريب الدائري
			5.6	63.33	تدريب المحطات

## 4-5-2. اختبار دفع بار حديدي

تحقيقا لفرضيات البحث يوضح الجدول رقم (24) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية لعينتي البحث لاختبار دفع بار حديدي لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين إذ يلاحظ هناك فروقا ظاهرية في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وان طبيعة هذه الفروق لا يمكن من خلالها اصدار قرار عن أي المجموعتين افضل على اساس وصف هذه البيانات وعليه استخدم الباحث اختبار (ت) حيث اظهرت النتائج ان قيمة (ت) المحتسبة بلغت (4.32) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية وتحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (22) بلغت (2.07)، كما يلاحظ أن هناك فروقا معنوية لصالح المجموعة التجريبية التي تدربت بأسلوب المحطات ، ويعزو الباحث هذا التطور الى المنهج التدريبي بأسلوب المحطات وذلك ان فاعلية المنهج والنتيجة عن تأثير تدريبات الاثقال والكرات الطبية الموجهة على العضلات العاملة للذراعين أي أن هذه العضلات قد تطورت نتيجة لتطور القوة العضلية باشكالها المختلفة ، ان الزيادة المتدرجة في وزن الاثقال وكذلك وزن الكرات الطبية المستخدمة في التدريب مما جعل العضلة أكثر قدرة على مواجهة العبء الجديد الذي ساعد على تحسين القوة العضلية في الاداء وتطويرها . كما اشار بعض الباحثين منهم (Harre نقلا عن محمد عثمان 1990) الى (( ان عملية الارتقاء بمستوى القوة السريعة تتطلب العمل باستخدام الاثقال او باستخدام ثقل وزن الجسم ))<sup>(1)</sup>

(1) محمد عثمان . مصدر سبق ذكره ، 1990 ص 107

## جدول (24)

يوضح قيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار دفع بار حديدي 30 ثا

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	المعالجة الاحصائية		
			بعدي س	بعدي ع	
معنوية	2.07	4.32	3.32	33.67	الأسلوب الدائري
			3.47	36.67	المحطات

## 4-5-3. اختبار الجلوس من الرقود

يوضح الجدول رقم (25) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية التي تستخدم اسلوب التدريب الدائري (14.75) وبانحراف معياري بلغ (1.66) اما الوسط الحسابي للمجموعة التي تدرت باسلوب المحطات فقد بلغ (17.08) وبانحراف معياري بلغ (1.81) إذ يلاحظ هناك فروقا ظاهرية في هذه المعالجة الاحصائية ، وعليه استخدم الباحث اختبار (ت) لمعرفة معنوية الفروق بين المجموعتين فقد بلغت فيه (ت) المحتسبة (3.15) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية وعند درجة حرية (22) وعند مستوى دلالة (0.05) بلغت (2.0) وهذا يعني ان هناك فروقا معنوية لصالح المجموعة التي تدرت باسلوب المحطات لذا يرى الباحث ان التطور في هذه المهارة يعود الى التمارين التي اعطيت في الوحدات التدريبية التي ادت الى وضوح هذا التطور (( وشارت بعض الدراسات الى ان السرعة تظهر في اغلب الاحيان مرتبطة بالقوة العضلية او مرتبطة بسرعة تغيير الاتجاه والسرعة هي اشارة للاستجابات العضلية الناتجة من التبادل السريع من حالتي الانقباض والاسترخاء العضليان ))<sup>(1)</sup>.

## جدول (25)

يوضح قيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار الجلوس من الرقود 30 ثا

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	المعالجة الاحصائية		
			بعدي س	بعدي ع	
معنوية	2.07	3.15	1.66	14.75	التدريب الدائري
			1.81	17.08	تدريب المحطات

(1) ريسان خريبط مجيد. تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، دار الشروق، عمان: 1997 ، ص 322 .

4-6. عرض الاختبارات المهارية ( البعدية ) للمجموعتين ومناقشتها

4-6-1. اختبار المناولة والاستلام

يوضح الجدول رقم (26) ان الوسط الحسابي للمجموعة التي استخدمت اسلوب التدريب الدائري قد بلغت (28.08) وبتباين معياري بلغ (1.83) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التي تدرت باسلوب المحطات (23.75) وبتباين معياري (1.91) حيث يلاحظ ان هذه المعالجة الوصفية لا تعطينا معنوية الفروق وعليه استخدم الباحث اختبار (ت) حيث بلغت فيه (ت) المحتسبة (5.41) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (22) يلاحظ ان هناك فروقا معنوية ولصالح المجموعة التي تدرت باسلوب التدريب الدائري وهذا يعود الى استخدام التمارينات المهارية الخاصة بالمناولة والمستخدم في الوحدات التدريبية سواء أكانت نحو الحائط أو بين اللاعبين فقد اسهمت هي الاخرى في تقدم مستوى الاداء المهاري .

جدول (26)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ومعنوية الفروق بين الاختبارات البعدية لأسلوب الدائري والمحطات لاختبار المناولة والاستلام في 30 ثا .

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	بعدي ع	بعدي س	المعالجة الاحصائية الأسلوب
معنوي	2.07	5.41	1.83	28.08	التدريب الدائري
			1.91	23.75	تدريب المحطات

4-6-2. اختبار الطبطبة

اما في اختبار الاداء المهاري الخاص بالطبطبة يشير الجدول رقم (27) الى ان الاوساط الحسابية لعينة البحث التي تتدرت باسلوب التدريب الدائري والمحطات بلغت (8.08 ، 9.17) اما الانحرافات المعيارية فقد بلغت (0.9، 0.94) إذ يلاحظ أن هناك فروقا في هذه القيم الرقمية ، ولا نستطيع من خلال هذه الفروق الحكم على مستوى الانجاز الافضل لاي مجموعة وعليه استخدم الباحث اختبارات (ت) حيث بلغت قيمة (ت) المحتسبة (2.79) وعند مقارنتها ب(ت) الجدولية وعند درجة حرية (22) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (2.07) ويرى الباحث ان هذه الفروق المعنوية بين الاسلوبين ولصالح اسلوب تدريب المحطات يعود الى أن المجاميع العضلية قد تأثرت باستخدام اسلوب المحطات في تطوير هذه المهارة .

جدول (27)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ومعنوية الفروق بين الاختبارات البعدية لأسلوب الدائري والمحطات لاختبار الطبطبة

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	المعالجة الاحصائية		الأسلوب
			بعدي س	بعدي ع	
معنوي	2.07	2.79	0.9	8.08	التدريب الدائري
			0.94	9.17	تدريب المحطات

#### 4-6-3. اختبار دقة التصويب

تشير البيانات في الجدول رقم (28) الى ان الاوساط الحسابية للمجموعتين (دائري ، محطات) في اختبار دقة التصويب بلغت على التوالي (9.5 ، 7.8 ) اما الانحرافات المعيارية فقد بلغت على التوالي (1.24 ، 0.83 ) ولمعرفة معنوية الفروق بين المجموعتين ، استخدم الباحث اختبار (ت) حيث بلغت قيمة (ت) المحتسبة (3.78) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية لوحظ أن هناك فروقا معنوية لصالح المجموعة التي تستخدم الاسلوب الدائري في التدريب لان قيمة (ت) الجدولية بلغت تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (22) بلغت (2.07) ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى التمارين والاحمال والادوات المساعدة المستخدمة في التدريب مما ادى الى هذا التطور وكذلك الى استخدام اسلوب التدريب الدائري الذي يتميز بطريقة مباشرة للمساهمة الفعالة والايجابية في الارتقاء بالكفاءة الرياضية (اللياقة البدنية والتكنيكية).

#### جدول (28)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ومعنوية الفروق بين الاختبارات البعدية لأسلوب الدائري والمحطات لاختبار دقة التصويب

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	المعالجة الاحصائية		الأسلوب
			بعدي س	بعدي ع	
معنوي	2.07	3.78	1.24	9.5	التدريب الدائري
			0.83	7.8	تدريب المحطات



## الباب الخامس

5. الاستنتاجات والتوصيات

1-5. الاستنتاجات

2-5. التوصيات

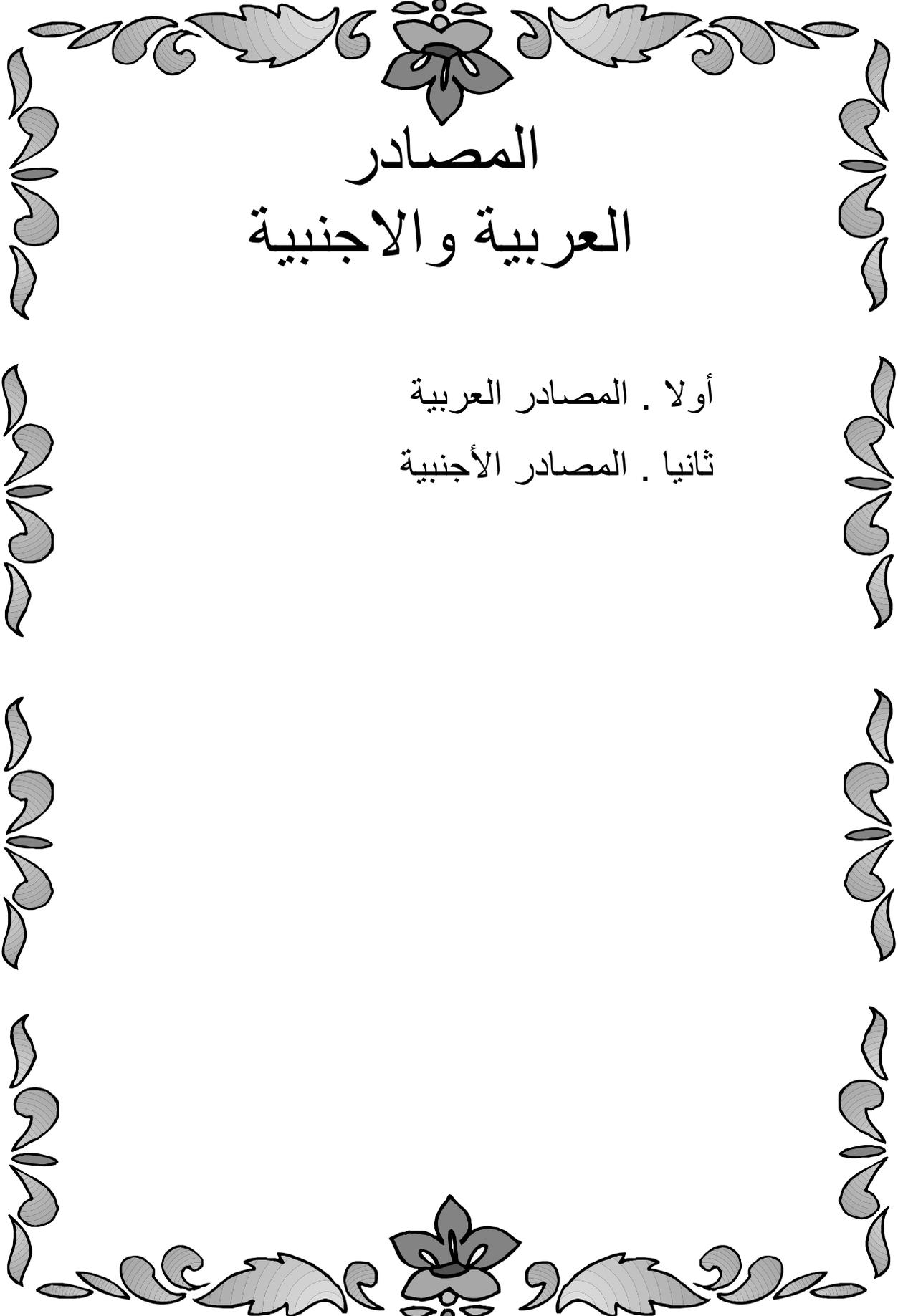
## 5. الاستنتاجات والتوصيات

## 5-1. الاستنتاجات

1. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدرت باسلوب التدريب الدائري .
2. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية (المناوله والاستلام ، التصويب ) للمجموعة التي تدرت باسلوب التدريب الدائري .
3. وجود فروق عشوائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التي تدرت باسلوب التدريب الدائري في اختبار الطبطبة .
4. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدرت باسلوب تدريب المحطات .
5. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية للمجموعة التي تدرت باسلوب تدريب المحطات .
6. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار البعدى للمجموعتين ( التي تدرت باسلوب التدريب الدائري ، المحطات ) في الاختبارات البدنية لصالح المجموعة التي تدرت باسلوب المحطات .
7. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار البعدى للمجموعتين ( التي تدرت باسلوب التدريب الدائري ، المحطات ) في الاختبارات المهارية لصالح المجموعة التي تدرت باسلوب الدائري.

## 5-2. التوصيات

1. تشجيع المدربين على استخدام هذين الاسلوبين (الدائري ، المحطات) لما لهما من تأثير في تطوير الجانب البدني والمهاري من اجل الابتعاد عن الطرائق التقليدية .
2. عند استخدام اسلوبي (الدائري ، المحطات) في التدريب يفضل استخدام التدريب الفتري عالي الشدة لما له من اثر في تطوير الجوانب المختلفة .
3. اعتماد هذه الاساليب في المدارس لما لها من اسس تنظيمية ولما لها من القدرة على اشراك اكبر عدد من التلاميذ في أي مكان .
4. استخدام اسلوب تدريب المحطات لتطوير عناصر اللياقة البدنية .
5. استخدام اسلوب التدريب الدائري لتطوير الجانب المهاري .



المصادر  
العربية والأجنبية

أولا . المصادر العربية  
ثانيا . المصادر الأجنبية

## أولاً : المصادر العربية

- القرآن الكريم . سورة النور .
- امر الله البساطي . قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1998 .
- اياد حميد رشيد . تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارتي الخداع والتصويب بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد 1997 .
- الاتحاد الدولي لكرة اليد . القانون الدولي لكرة اليد ، ترجمة سعد محسن ، كمال عارف ، مطبعة الميناء : 1998 .
- البلبيسي ، سلام عمر محمد . اثر استخدام اسلوب التدريب الدائري باستخدام التمارين الخاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم تحت سن 19 سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل : 2002 .
- الهاشمي رزق الله . تمارين تطبيقية من منطقة الستة امتار ، نشرية الاتحاد الدولي للتربية البدنية ، العدد 3 تموز 1981 .
- بسطويسى احمد . اسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة : 1999 .
- جابر عبد الحميد . مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار النهضة العربية ، القاهرة، 1999 .
- جوزيه مانيول باليسيتور . اسس التعلم والتدريب (ترجمة عثمان رفعت ومحمد فتحي) ، الاتحاد الدولي لالعاب القوى للهواة ، القاهرة : 1992 .
- جيرد لانجهوف تيد اندرت . كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ، ترجمة كمال عارف وزينب فهمي، دار الفكر العربي ، القاهرة : 1974 .
- حسن عبد الجواد . كرة اليد . ط3 دار العلم للملايين ، بيروت : 1989 .
- ريسان خريبط مجيد . مناهج البحث العلمي في التربية البدنية . دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل 1988 .
- ريسان خريبط مجيد . تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي . دار الشروق ، عمان : 1997 .
- ريسان خريبط مجيد ، علي تركي مصلح . نظريات تدريب القوة . بغداد : 2002 .
- زينب فهمي وآخرون . كرة اليد ، مطبعة التقدم ، القاهرة : 1963 .

- سعد محسن اسماعيل . تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 1996 .
- سعد محسن ، ايمان حسين . نسبة النجاح في اداء رمية الجزاء ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد : 1985 .
- سعد محسن ، ايمان حسين . التدريب بواسطة الادوات المساعدة واثرها على دقة التصويب بكرة اليد ، بحث منشور، العدد الخامس ، مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد : 1993 .
- سليمان علي حسن . المدخل الى التدريب الرياضي ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل : 1983 .
- سليمان علي حسن وآخرون . التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار ، دار المعارف، القاهرة : 1983 .
- ضمياء علي عبد الله . تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري باستخدام التمارين الخاصة في تبرير الصفات البدنية والمهارات الحركية بكرة اليد . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد : 2000 .
- ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم . كرة اليد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل : 1988 .
- عائشة رزق مصطفى . تأثير التدريب الدائري على المستوى البدني والمستوى المهاري لناشآت كرة السلة . مجلة علوم فنون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة : 1993 .
- عادل عبد البصير . التدريب الدائري والتكامل في النظرية والتطبيق . ط1 ، مطبعة مركز الكتاب للنشر ، القاهرة : 1999 .
- تدريب القوة . ترجمة عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين . ، ط1 ، بغداد : الدار العربية ، 1978 .
- عبد المنعم سليمان وآخرون . موسوعة التمرينات البدنية ، ج2 ط1 شركة الشرق الاوسط للطباعة ، عمان ، الاردن : 1989 .
- عصام عبد الخالق . التدريب الرياضي ، ط4 ، دار المعارف ، 1981 .
- عصام عبد الخالق . التدريب الرياضي نظريات تطبيقات ، ط9 دار المعارف ، الاسكندرية : 1999 .

- فاضل سلطان شريدة. وظائف الأعضاء والتدريب البدني ، ط1، الرياض: دار الهلال للافست ، 1990 .
- فاضل كامل . أثر تطوير القوة العضلية على مقاتلي الهندسة العسكرية ، رسالة ماجستير جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1992 .
- قاسم حسن حسين ، عبد علي نصيف . علم التدريب للمرحلة الرابعة . مطبعة جامعة الموصل ، الموصل : 1987 .
- قاسم حسن حسين . اسس التدريب الرياضي ، دار الفكر ، عمان : 1998 .
- كارل وانك . المحاضرة النهائية ، ترجمة سعد محسن ، محاضرة في دورة الاتحاد الدولي لكرة اليد للمدربين الدوليين ورؤساء الحكام ، سويسرا ، سارايرونك مايس 1983 .
- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين . القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة : 1980 .
- كمال عارف ، سعد محسن . كرة اليد . بيت الحكمة ، جامعة بغداد : 1989 .
- كمال درويش ، محمد صبحي حسانين . الجديد في التدريب الدائري . مركز الكتاب للنشر ، القاهرة : 1999 .
- كمال جميل الربضي . التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين . الجامعة الاردنية ، عمان : 2001 .
- ماهر محمد صالح . كرة اليد الحديثة ، مطابع دار الياسة ، 1971 .
- مجمع اللغة . معجم علم النفس والتربية . ج1 الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، القاهرة : 1984 .
- محمد توفيق . كرة اليد تعليم - تدريب - تكنيك ، الكويت : شركة مطابع السلام ، 1989 .
- محمد حسن علاوي . علم النفس في التدريب الرياضي . دار المعارف ، القاهرة : 1979 .
- محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي . ط12 دار المعارف ، القاهرة : 1992 .
- محمد عادل رشدي . اسس التدريب الرياضي . المنشأة العامة للنشر والتوزيع والاعلان، طرابلس: 1983 .
- محمد لبيب النجيجي ومحمد منير مرسي . البحث التربوي اصوله مناهجه . عالم الكتب، القاهرة : 1983 .

- محمد عثمان . التعلم الحركي والتدريب الرياضي . ط1 دار القلم ، الكويت : 1987
- محمد عثمان . موسوعة ألعاب القوى ، تكنيك ، تدريب ، تعلم ، تحكيم . دار القلم ، الكويت : 1990 .
- محمد صبحي حسنين . القياس والتقويم في التربية الرياضية . ج1 ط3 دار الفكر العربي ، القاهرة : 1995 .
- مختار محمود الهاشمي . مقدمة في طرق الاحصاء ، بيروت : دار النهضة العربية للطباعة والنشر .
- منصور جميل . اساليب تدريب القوة القصوى وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والقياسية ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، 1994 .
- منير جرجيس وآخرون . كرة اليد بين النظرية والتطبيق . دار بور سعيد للطباعة ، الاسكندرية : 1976 .
- منير جرجيس . كرة اليد . ط2 جامعة حلوان ، حلوان : 1988 .
- نوري ابراهيم الشوك . انواع الهجوم وعلاقتها بنتائج الفرق في كرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، 1986 .
- نبيل رمزي فهم . اثر تنمية عناصر اللياقة البدنية باستخدام اسلوب التدريب الدائري على تحسين المستوى لناشئي كرة القدم . مجلة علوم فنون ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة : 1992 .
- وديع ياسين ، حسن سيد . التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في التربية الرياضية ، جامعة الموصل : 1999 .

## ثانيا : المصادر الاجنبية

- Budy ctchell ,physical fitness ,Away Loltfe, John willy and sons ,Inc , 1979.
- Vialla Lesstirs de Lailey Hand Ball piraction techingue National comnision podayoyic L3 .1979 .
- Poul D.Lecdy .practical Research : Manillan publishing Co .New yourk ,1980.
- Fox .Edward I.and Mathews .Donald ,K, The physiological Basis of physical and Athleties 3<sup>rd</sup> ed Saunders college publishing philadelph
- Shaky .Brian ,Couching Guido to sport physiology Human Kinetics publishers INC .1993.
- Johnson & Nelson. Practical Measurements for Evaluation in Physical Education, Minnesota, Burgess , Publishing Co. 1979.
- Taylor, A.W. The scientific Aspect of sport training, Iuinois, charlevs Co. Publisher , 1975.
- Brin Colman , Peter Ray. Play Basketball Canada Coles. Publishing Co. Limited, 1980.
- BAUERSFEIDL, D.K,Crund Lieu der leichathletilx, Berlin .1988.
- Houmann ,G, Geriatrie in der praxis ,Berlin .1990.
- GROSSER .M.Diez week ggmastik des L.A. Schorndorf .1995 .
- Jonath, U, Circuit training ,verlay GmbLt . Reinbok bei Humbury 1980.
- Budgcthell, Physical finks, Away Lo. Jonn Willy and sons Inc. 1979.
- MARTIN,K,Ggrundlagen der Training Sleher, Teil H, Schoridorf , 1993.
- Scholich,M: Kreis taining ,Sportrerlag Berlin ,1974.
- Hattig, Fritz and peter. Hand Ball .FRG : Fulken – verlay,1979.
- BARROW,H,Messen Unter suchung fun sport wissen schaft ,1988.
- THIESS, G,Training Von A- Z, Berlin ,1988.
- GROSSER, M, psychomotorische schnell koodination Schorndor 1990.
- HARRE,D,LoTE,K,Schnelkraft training Berlin 1990 .

- Holl Mann. G. Geviatvie, in derpraxis, Bevlin, 1990.
- GROSSING, s,Eln fuhruny in die sport didaktik Humburg ,1993 .
- Mario Blasone . LETS Build Ateam , Italy , 1995 .

# الملاحق

بسم الله الرحمن الرحيم

الملحق (1)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا دكتوراه

م / استمارة استبيان مفتوحة لتحديد اهم الصفات البدنية والمهارات الاساسية

بكرة اليد مقدمة الى الاساتذة والخبراء المختصين

المحترم

الاستاذ

في النية اجراء البحث الموسوم (اثر استخدام اسلوبين التدريب الدائري والمحطات في تطوير

القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد )

على لاعبي المركز التدريبي بكرة اليد في دىالى لاعمار 15 - 17 سنة ونظرا لما تتمتعون به

من خبرة ومكانة علمية ارفق استبيان حول اهم الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكرة اليد يرجى

تفضلكم بالاطلاع وابداء الراي

1.تحديد اهم الصفات البدنية .

2.تحديد اهم الصفات المهارية .

ويمكن اضافة صفة او مهارة ترونها ملائمة ومناسبة للبحث

مع فائق الشكر والتقدير

الباحث

اياد حميد رشيد الخزرجي

طالب دكتوراه

/ الاسم

/التحصيل العلمي

/ الدرجة العلمية

/ التوقيع

/ التاريخ

الصفات البدنية المرشحة :

يرجى وضع اشارة ( ) امام اهم الصفات البدنية التي ترونها ملائمة :

ت	الصفات البدنية	اشارة ( )
1	القوة القصوى	
2	القوة الانفجارية	
3	القوة المميزة بالسرعة	
4	مطاولة القوة	
5	مطاولة السرعة	
6	المطاولة العامة	
7	السرعة القصوى	
8	السرعة الانتقالية	
9	السرعة الحركية	
10	سرعة رد الفعل	
12	الرشاقة	
13	المرونة	
14	التوازن	
15	الدقة	
16	التوافق	

المهارات الاساسية المرشحة

يرجى وضع اشارة ( ) امام اهم المهارات التي ترونها ملائمة للبحث

ت	الصفات المهارية	اشارة ( )
1	مسك الكرة	
2	المناولة واستلام الكرة	
3	الطبطة	
4	الخداع	
5	التصويب	

## ملحق رقم (2)

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا / دكتوراه

م / استمارة استبيان مفتوحة لتحديد الاختبارات المرشحة لقياس الصفات البدنية والمهارات الحركية المختارة بكرة اليد مقدمة الى الاساتذة والخبراء المختصين.

الاستاذ

المحترم

في النية اجراء البحث الموسوم (اثر استخدام اسلوبين التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد )  
على لاعبي المركز التدريبي في محافظة ديالى بكرة اليد لاعمار 15 - 17 سنة ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ومكانة علمية ارفق لسيادتكم استبيان حول تحديد الاختبارات المرشحة لقياس الصفات البدنية والمهارية التي تم اختبارها يرجى تفضلكم وابداء الراي حول ما ياتي :  
1.تحديد احد الاختبارات المرشحة

مع فائق الشكر والتقدير

الاسم /

الباحث

التحصيل العلمي /

اياد حميد رشيد الخزرجي

الدرجة العلمية /

طالب دكتوراه

التوقيع /

التاريخ /

## الاختبارات المرشحة

يرجى وضع اشارة ( ) امام احد الاختبارات المرشحة ولكل صفة

الصفات البدنية والمهارية	الاختبارات المرشحة	اشارة ( )
قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين	1. دفع بار حديدي لمدة 30 ثا	
	2. رمي كرة طبية الى الاعلى 30 ثا	
	3. مناولة كرة طبية بين زميلين زنة 800 غم 30 ثا	
قياس القوة المميزة بالسرعة للذراع (البطن)	1. الجلوس من الرقود 30 ثا	
	2. التعلق على سلاسل وسحب الرجلين الى الاعلى 30 ثا	
	3. ضغط الجذع الى الاسفل 30 ثا	
قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين	1. القفز المتبادل على مسطبة سويدية 30 ثا	
	2. حمل بار حديدي زنة 25 كغم والجلوس	
	3. حمل كرات طبية زنة 3 كغم والقفز الى الاعلى 30 ثا	
قياس المناولة والاستلام	1. مناولة واستلام على حائط 30 ثا	
	2. مناولة واستلام من زميل 30 ثا مسافة 3م	
	3. مناولة واستلام بين زميلين مسافة 9م 30 ثا	
قياس دقة التصويب	1. التهديد على اهداف معلقة 60 × 60	
	2. التهديد على دوائر متداخلة	
	3. التهديد على مربعات مرسومة على حائط	
قياس الرشاقة بالطبطة	1. الطبطة مسافة 30 م	
	2. الطبطة مسافة 4 × 9م	
	3. الطبطة بين شواخص مسافة 30 م	

## ملحق رقم ( 3 )

## اسماء الخبراء

مكان العمل	اختصاصه	اسم الخبير	ت
جامعة بغداد كلية التربية الرياضية	علم التدريب	أ.د. قاسم المندلاوي	1
جامعة بغداد كلية التربية الرياضية	علم التدريب	أ.د. ريسان خريبط	2
جامعة بغداد كلية التربية الرياضية	علم التدريب	أ.د. سعد محسن اسماعيل	3
عميد كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى	علم التدريب	أ.د. علي تركي مصلح	4
جامعة بغداد كلية التربية الرياضية	علم التدريب	أ.د. احمد سعيد	5
جامعة بغداد كلية التربية الرياضية	علم التدريب	أ.د. احمد ناجي	6
جامعة بغداد كلية التربية الرياضية	علم التدريب	أ.م.د. عبد الوهاب غازي	7
جامعة الموصل كلية التربية الرياضية	علم التدريب	أ.م.د. نوفل محمد	8
جامعة ديالى كلية التربية الرياضية	تعلم حركي	أ.م.د. نصير صفاء	9
جامعة بغداد كلية التربية الرياضية	علم التدريب	م.د. احمد المسالمة	10

## ملحق رقم ( 4 )

قائمة باسماء المدربين الذين أجرى الباحث معهم المقابلات الشخصية

مكان العمل	اسم المدرب	ت
مدرب المنتخب الوطني للشباب	آزاد محمد أمين	1
مدرب المنتخب الوطني للمتقدمين	عبد الوهاب غازي	2
مدرب نادي الكرخ	كريم هادي	3
مدرب نادي الجيش	غازي جوهر	4
مدرب نادي ديالى	سعدون عبد الرضا	5

## ملحق رقم ( 5 )

## نماذج الوحدات التدريبية

رقم الوحدة التدريبية : 3  
 زمن الوحدة التدريبية: 90 دقيقة  
 المكان : قاعة الشهيد عباس  
 الهدف : تطوير القوة المميزة بالسرعة  
 وبعض المهارات الأساسية  
 الشهر : الأول  
 الاسبوع : الثاني  
 اليوم والتاريخ : الاربعاء  
 2002/1/2

الشدة	الوقت الكلي	وقت الراحة بين		الحجم التدريبي	التمارين المستخدمة	اجزاء الوحدة
		المجاميع	التكرار			
%70-80 متوسط	10د				احماء عام	الجزء التحضيري 15د
					هرولة حول الملعب مع ضرب الكعب بالورك	
					هرولة مع رفع الركبتين عاليا	
					هرولة جانبية بالتبادل كل ثلاث خطوات	
	5د				احماء خاص	
					تمارين للذراعين والرجلين باستخدام منافس او زميل	
					تمارين للجزء العلوي من الجسم	الجزء الرئيسي 70د الجانب البدني 35د
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	تمرين بطن	
	5	75ثا	45ثا	15×5ثا	تمرين استناد امامي	
	6.45	90ثا	45ثا	15×6ثا	الوقوف بتقابل مع الزميل تشابك الايدي ثني ومد الذراعين بمقاومة 50%	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	القدم فوق مسطبة سويدية والقفز الى الاعلى بالتناوب	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	مسك كرة طبية زنة 3كغم واليدين الى الاسفل رفع الجذع الى الاعلى	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	وقوف فتحا امام مقعد سويدي ثم الوثب عاليا بالقدمين للهبوط على المقعد ثم الوثب للهبوط بالقدمين على الارض ( المقعد بين الرجلين )	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	مناولة واستلام بين زميلين المسافة بينهما 6م	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	التصويب على مربعات متداخلة على الحائط المسافة بين اللاعب والحائط 6 م	
6	45ثا	45ثا	15×6ثا	الطبطة بين شواخص لمسافة 10م ذهابا وايابا	الجزء المهاري 35د	
6	45ثا	45ثا	15×6ثا	مناولة واستلام ثم التصويب على اهداف معلقة		
6	45ثا	45ثا	15×6ثا	مناولة طويلة ( فاست بريك ) التصويب على هدف كرة يد		
5	75ثا	45ثا	15×5ثا	طبطة لمسافة 40م		
5د				تمارين تهدئة عامة		
					الجزء الختامي 5د	

رقم الوحدة التدريبية : 5  
 زمن الوحدة التدريبية: 90 دقيقة  
 المكان : قاعة الشهيد عباس  
 أنموذج الوحدة التدريبية للمجموعة  
 التي تستخدم أسلوب التدريب الدائري  
 الهدف : تطوير القوة المميزة بالسرعة  
 وبعض المهارات الأساسية  
 الشهر : الأول  
 الاسبوع : الثاني  
 اليوم والتاريخ : الاربعاء  
 2002/1/7

الشدة	الوقت الكلي	وقت الراحة بين		الحجم التدريبي	التمارين المستخدمة	اجزاء الوحدة
		المجاميع	التكرار			
70-80% متوسط	10د				احماء عام	الجزء التحضيري 15د
					هرولة حول الملعب مع ضرب الكعب بالورك	
					هرولة مع رفع الركبتين عاليا	
					هرولة جانبية بالتبادل كل ثلاث خطوات	
	5د				احماء خاص	
					تمارين للذراعين والرجلين باستخدام منافس او زميل	
					تمارين للجزء العلوي من الجسم	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	تمرين بطن	الجزء الرئيسي 70د الجانب البدني 35د
	5	75ثا	45ثا	15×5ثا	تمرين استناد امامي	
	6.45	90ثا	45ثا	15×6ثا	الوقوف بتقابل مع الزميل تشابك الايدي ثني ومد الذراعين بمقاومة 50%	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	القدم فوق مسطبة سويدية والقفز الى الاعلى بالتناوب	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	مسك كرة طبية زنة 3كغم واليدين الى الاسفل رفع الجذع الى الاعلى	
	6	45ثا	45ثا	15×6	وقوف فتحا امام مقعد سويدي ثم الوثب عاليا بالقدمين للهبوط على المقعد ثم الوثب للهبوط بالقدمين على الارض ( المقعد بين الرجلين )	الجانب المهاري 35د
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	مناولة واستلام بين زميلين المسافة بينهما 6م	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	التصويب على مربعات متداخلة على الحائط المسافة بين اللاعب والحائط 6 م	
6	45ثا	45ثا	15×6ثا	الطبطة بين شواخص لمسافة 10م ذهابا وايابا		
6	45ثا	45ثا	15×6ثا	مناولة واستلام ثم التصويب على اهداف معلقة		
6	45ثا	45ثا	15×6ثا	مناولة طويلة ( فاست بريك ) التصويب على هدف كرة يد		
5	75ثا	45ثا	15×5ثا	طبطة لمسافة 40م		
5د				تمارين تهدئة عامة	الجزء الختامي 5د	

رقم الوحدة التدريبية : 13  
 زمن الوحدة التدريبية: 90 دقيقة  
 المكان : قاعة الشهيد عباس  
 أنموذج الوحدة التدريبية للمجموعة  
 التي تستخدم أسلوب التدريب الدائري  
 الهدف : تطوير القوة المميزة بالسرعة  
 وبعض المهارات الأساسية  
 الشهر : الثاني  
 الاسبوع : الخامس  
 اليوم والتاريخ : الاربعاء  
 2002/1/26

الشدة	الوقت الكلي	وقت الراحة بين		الحجم التدريبي	التمارين المستخدمة	اجزاء الوحدة
		المجميع	التكرار			
% 80-70 متوسط	د5				احماء عام	الجزء التحضيري د15
					هرولة حول الملعب كرة اليد	
					هرولة مع تدوير الذراعين	
					هرولة مع مس الذراعين بالارض اليمن ثم اليسار	
	د10				احماء خاص	
					تمارين مرونة للجسم	
	6	ثا45	ثا45	ثا15×6	وضع كرة طبية بين الساقين والقفز الى الاعلى	الجزء الرئيسي د70 الجانب البدني د35
	6	ثا45	ثا45	ثا15×6	من وضع الرقود والجلوس ( تمرين بطن )	
	6	ثا45	ثا45	ثا15×6	وقوف فتحا أمام مقعد سويدي ، ثم الوثب عاليا بالقدمين معا للهبوط على المقعد ثم الوثب للهبوط بالقدمين على الارض ( المقعد بين الرجلين )	
	6	ثا45	ثا45	ثا15×6	الوقوف القدمين متباعدين امام المقعد السويدي ثني القدمين والقفز للهبوط على الارض من الجهة الاخري .	
6	ثا45	ثا45	ثا15×6	وقوف زميلين متقابلين متشابكي بالايدي ثني ومد الذراعين بمقاومة من 50-70% من قوة اللاعب		
5	ثا45	ثا45	ثا15×5	وضع الاستناد الامامي ، ثني الذراعين للاسفل ومدها عاليا بالتناوب .		
6	ثا45	ثا45	ثا15×6	مناولة واستلام بين زميلين المسافة بينهما 9 م		
6	ثا45	ثا45	ثا15×6	نفس التمرين السابق المسافة بينهما 6م	الجانب المهاري د35	
6	ثا45	ثا45	ثا15×6	طبطة لمسافة 40م		
6	ثا45	ثا45	ثا15×6	طبطة بين الشواخص لمسافة 20م ثم التصويب		
6	ثا45	ثا45	ثا15×6	مناولة واستلام من الركض لمسافة 20م ثم التصويب		
5	ثا45	ثا45	ثا15×5	طبطة الى منتصف الملعب ثم العودة والتصويب من منطقة 9 م		
د5				تمارين تهدئة عامة		الجزء الختامي د5

رقم الوحدة التدريبية : 19  
 زمن الوحدة التدريبية: 90 دقيقة  
 المكان : قاعة الشهيد عباس  
 أنموذج الوحدة التدريبية للمجموعة  
 التي تستخدم اسلوب التدريب الدائري  
 الهدف : تطوير القوة المميزة بالسرعة  
 وبعض المهارات الأساسية  
 الشهر : الثاني  
 الاسبوع : التاسع  
 اليوم والتاريخ : الاربعاء  
 2002/2/9

الشدة	الوقت الكلي	وقت الراحة بين		الحجم التدريبي	التمارين المستخدمة	اجزاء الوحدة
		المجاميع	التكرار			
70-8% متوسط	5د				احماء عام	الجزء التحضيري 15د
					هرولة حول الملعب	
					هرولة مع رفع الركبتين عاليا	
					هرولة مع ضرب العكبين بالورك	
	10د				احماء خاص	
					تمارين للذراعين والرجلين باستخدام زميل	
					تمارين مرونة كافية للجسم	
	6	45ثا	45ثا	6×15ثا	القفز بالحجل الى منتصف الملعب بساق اليمين ثم التبديل بساق اليسار	الجزء الرئيسي 70د الجانب البدني 35د
	65	45ثا	45ثا	5×15ثا	تمرين الاستناد الامامي	
	6	45ثا	45ثا	6×15ثا	مناولة واستلام الكرة الطيبة زنة 3 كغم باليدين من الجلوس فتحا بين زميلين	
	6	45ثا	45ثا	6×15ثا	القفز بكتا القديمن مسافة 20م	
	6	45ثا	45ثا	6×15ثا	تسلق حبل ارتفاعه 5م	
	6	45ثا	45ثا	6×15ثا	تمرين بطن	
	6	45ثا	45ثا	6×15ثا	طبطة بين شواخص لكل ملعب كرة اليد	
	6	45ثا	45ثا	6×15ثا	مناولة واستلام كرة اليد لمسافة 3م	الجانب المهاري 35د
6	45ثا	45ثا	6×15ثا	التصويب باستمرار من اخذ خطوة واحدة		
6	45ثا	45ثا	6×15ثا	مناولة واستلام والتصويب على هدف كرة يد		
6	45ثا	45ثا	6×15ثا	طبطة بمنتصف الملعب ثم العودة والتصويب من منطقة (9م)		
5	45ثا	45ثا	5×15ثا	مناولة واستلام من بداية الملعب ثم القفز على قفاز والتصويب على هدف كرة يد		
5د					تمارين تهدئة عامة	الجزء الختامي 5د

رقم الوحدة التدريبية : 27  
 زمن الوحدة التدريبية: 90 دقيقة  
 المكان : قاعة الشهيد عباس  
 أنموذج الوحدة التدريبية للمجموعة  
 التي تستخدم اسلوب التدريب الدائري  
 الهدف : تطوير القوة المميزة بالسرعة  
 وبعض المهارات الأساسية  
 الشهر : الثاني  
 الاسبوع : الخامس  
 اليوم والتاريخ : الاربعاء  
 2002/2/27

الشدّة	الوقت الكلي	وقت الراحة بين		الحجم التدريبي	التمارين المستخدمة	اجزاء الوحدة
		المجميع	التكرار			
% 100-90 قصوي	5د				احماء عام	الجزء التحضيري 15د
					هرولة حول الملعب كرة اليد	
					هرولة مع تدوير الذراعين	
					هرولة مع مس الذراعين بالارض اليمن ثم اليسار	
	10د				احماء خاص	
					تمارين مرونة للجسم	
	6	45ثا	45ثا	6×15ثا	وضع كرة طبية بين الساقين والقفز الى الاعلى	الجزء الرئيسي 70د الجانب البدني 35د
	6	45ثا	45ثا	6×15ثا	من وضع الرقود والجلوس ( تمرين بطن )	
	6	45ثا	45ثا	6×15ثا	وقوف فتحا أمام مقعد سويدي ، ثم الوثب عاليا بالقدمين معا للهبوط على المقعد ثم الوثب للهبوط بالقدمين على الارض ( المقعد بين الرجلين )	
	6	45ثا	45ثا	6×15ثا	الوقوف القدمين متباعدين امام المقعد السويدي ثني القدمين والقفز للهبوط على الارض من الجهة الاخري .	
6	45ثا	45ثا	6×15ثا	وقوف زميلين متقابلين متشابكي بالايدي ثني ومد الذراعين بمقاومة من 50-70% من قوة اللاعب		
5	45ثا	45ثا	5×15ثا	وضع الاستناد الامامي ، ثني الذراعين للاسفل ومدها عاليا بالتناوب .		
6	45ثا	45ثا	6×15ثا	مناولة واستلام بين زميلين المسافة بينهما 9 م		
6	45ثا	45ثا	6×15ثا	نفس التمرين السابق المسافة بينهما 6م	الجانب المهاري 35د	
6	45ثا	45ثا	6×15ثا	طبطة لمسافة 40م		
6	45ثا	45ثا	6×15ثا	طبطة بين الشواخص لمسافة 20م ثم التصويب		
6	45ثا	45ثا	6×15ثا	مناولة واستلام من الركض لمسافة 20م ثم التصويب		
5	45ثا	45ثا	5×15ثا	طبطة الى منتصف الملعب ثم العودة والتصويب من منطقة 9 م		
5د				تمارين تهدئة عامة		الجزء الختامي 5د

رقم الوحدة التدريبية : 33  
 زمن الوحدة التدريبية: 90 دقيقة  
 المكان : قاعة الشهيد عباس  
 أنموذج الوحدة التدريبية للمجموعة  
 التي تستخدم اسلوب التدريب الدائري  
 الهدف : تطوير القوة المميزة بالسرعة  
 وبعض المهارات الأساسية  
 الشهر : الثاني  
 الاسبوع : التاسع  
 اليوم والتاريخ : الاربعاء  
 2002/3/13

الشدة	الوقت الكلي	وقت الراحة بين		الحجم التدريبي	التمارين المستخدمة	اجزاء الوحدة
		المجاميع	التكرار			
80-90% تحت القصوي	5د				احماء عام	الجزء التحضيري 15د
					هرولة حول الملعب	
					هرولة مع رفع الركبتين عاليا	
					هرولة مع ضرب العكبين بالورك	
	10د				احماء خاص	
					تمارين للذراعين والرجلين باستخدام زميل	
					تمارين مرونة كافية للجسم	الجزء الرئيسي 70د الجانب البدني 35د
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	القفز بالحجل الى منتصف الملعب بساق اليمين ثم التبديل بساق اليسار	
	65	45ثا	45ثا	15×5ثا	تمرين الاستناد الامامي	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	مناولة واستلام الكرة الطيبة زنة 3 كغم باليدين من الجلوس فتحا بين زميلين	
6	45ثا	45ثا	15×6ثا	القفز بكتا القديمن مسافة 20م		
6	45ثا	45ثا	15×6ثا	تسلق حبل ارتفاع 5م		
6	45ثا	45ثا	15×6ثا	تمرين بطن		
الجزء المهاري 35د	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	طبطة بين شواخص لكل ملعب كرة اليد	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	مناولة واستلام كرة اليد لمسافة 3م	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	التصويب باستمرار من اخذ خطوة واحدة	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	مناولة واستلام والتصويب على هدف كرة يد	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	طبطة بمنتصف الملعب ثم العودة والتصويب من منطقة (9م)	
	5	45ثا	45ثا	15×5ثا	مناولة واستلام من بداية الملعب ثم القفز على قفاز والتصويب على هدف كرة يد	
5د					تمارين تهدئة عامة	الجزء الختامي 5د

رقم الوحدة التدريبية : 2  
 زمن الوحدة التدريبية: 90 دقيقة  
 المكان : قاعة الشهيد عباس  
 أنموذج الوحدة التدريبية للمجموعة  
 التي تستخدم أسلوب تدريب المحطات  
 الهدف : تطوير القوة المميزة بالسرعة  
 وبعض المهارات الأساسية  
 الشهر : الأول  
 الاسبوع : الثاني  
 اليوم والتاريخ : الثلاثاء  
 2002/1/1

الشدة	الوقت الكلي	وقت الراحة بين		الحجم التدريبي	التمارين المستخدمة	اجزاء الوحدة
		المجاميع	التكرار			
تحت القصوي % 80-90	5د				احماء عام	الجزء التحضيري
					هرولة حول الملعب مع ضرب الكعب بالورك	
					هرولة مع رفع الركبتين عاليا للامام	
					هرولة جانبية مع مرجحة الذراعين	
	10د				احماء خاص	
					تمارين للذراعين والرجلين باستخدام زميل	
					تمارين للجزء العلوي من الجسم	الجزء الرئيسي
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	نصف دبني بحمل كرة طبية زنة 5 كغم خلف الرقبة	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	رمي كرة طبية زنة 800غم بين زميلين	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	رمي كرة طبية زنة 3 كغم للامام للخلف للجانب باليدين	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	القفز مع سحب الركبتين للاعلى	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	استناد امامي	
	5	45ثا	45ثا	15×5ثا	تمرين بطن	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	طبطة بين شواخص لمسافة 30م ذهابا وايابا	الجانب المهاري
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	مناولة واستلام لمسافات مختلفة ( طويلة - قصيرة)	
6	45ثا	45ثا	15×6ثا	التصويب على اهداف معلقة		
6	45ثا	45ثا	15×6ثا	مناولة واستلام بين زميلين والتصويب على المرمى		
6	45ثا	45ثا	15×6ثا	طبطة الى منتصف الملعب ثم العودة والتصويب من منطقة 9م		
5	45ثا	45ثا	15×5ثا	طبطة الى منتصف الملعب ثم المناولة لزميل ثم الاستلام والتصويب		
5د				تمارين تهدئة عامة		
					الجزء الختامي 5د	

رقم الوحدة التدريبية : 5  
 زمن الوحدة التدريبية: 90 دقيقة  
 المكان : قاعة الشهيد عباس  
 أنموذج الوحدة التدريبية للمجموعة  
 التي تستخدم أسلوب تدريب المحطات  
 الهدف : تطوير القوة المميزة بالسرعة  
 وبعض المهارات الأساسية  
 الشهر : الأول  
 الاسبوع : الثاني  
 اليوم والتاريخ : الخميس  
 2002/1/10

الشدة	الوقت الكلي	وقت الراحة بين		الحجم التدريبي	التمارين المستخدمة	اجزاء الوحدة
		المجاميع	التكرار			
تحت القسوي 80-90 %	5د				احماء عام	الجزء التحضيري 15د
					هرولة حول الملعب مع ضرب الكعب بالورك	
					هرولة مع رفع الركبتين عاليا للامام	
					هرولة جانبية مع مرجحة الذراعين	
	10د				احماء خاص	
					تمارين للذراعين والرجلين باستخدام زميل	
					تمارين للجزء العلوي من الجسم	الجزء الرئيسي 70د الجانب البدني 35د
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	نصف دبني بحمل كرة طبية زنة 5 كغم خلف الرقبة	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	رمي كرة طبية زنة 800غم بين زميلين	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	رمي كرة طبية زنة 3 كغم للامام للخلف للجانب باليدين	
6	45ثا	45ثا	15×6ثا	القفز مع سحب الركبتين للاعلى		
6	45ثا	45ثا	15×6ثا	استناد امامي		
5	45ثا	45ثا	15×5ثا	تمرين بطن		
6	45ثا	45ثا	15×6ثا	طبطة بين شواخص لمسافة 30م ذهابا وايابا	الجانب المهاري 35د	
6	45ثا	45ثا	15×6ثا	مناولة واستلام لمسافات مختلفة ( طويلة - قصيرة)		
6	45ثا	45ثا	15×6ثا	التصويب على اهداف معلقة		
6	45ثا	45ثا	15×6ثا	مناولة واستلام بين زميلين والتصويب على المرمى		
6	45ثا	45ثا	15×6ثا	طبطة الى منتصف الملعب ثم العودة والتصويب من منطقة 9م		
5	45ثا	45ثا	15×5ثا	طبطة الى منتصف الملعب ثم المناولة لزميل ثم الاستلام والتصويب		
	5د				تمارين تهدئة عامة	الجزء الختامي 5د

رقم الوحدة التدريبية : 13  
 زمن الوحدة التدريبية: 90 دقيقة  
 المكان : قاعة الشهيد عباس  
 أنموذج الوحدة التدريبية للمجموعة  
 التي تستخدم اسلوب تدريب المحطات  
 الهدف : تطوير القوة المميزة بالسرعة  
 وبعض المهارات الأساسية  
 الشهر : الثاني  
 الاسبوع : الخامس  
 اليوم والتاريخ : الخميس  
 2002/1/27

الشدّة	الوقت الكلي	وقت الراحة بين		الحجم التدريبي	التمارين المستخدمة	اجزاء الوحدة
		المجميع	التكرار			
% 80-70 متوسط	5د				احماء عام	الجزء التحضيري 15د
					هرولة حول الملعب كرة اليد	
					هرولة جانبية مع مرجحة الذراعين	
					هرولة مع القفز عاليا عند سماع صافرة	
					هرولة مع تدوير الذراعين	
	10د				احماء خاص	
					تمارين مرونة عامة للجسم	الجزء الرئيسي 70د الجانب البدني 35د
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	حمل كرة طبية باليدين والحجل بالتناوب لمسافة 40م	
	5	45ثا	45ثا	15×5ثا	وقوف فتحا امام مقعد سويدي مع حمل ثقل في كل يد زنة 4 كغم الوثب عاليا ثم الهبوط على المقعد ثم الوثب عاليا للهبوط والقدمين على الارض (المقعد بين الرجلين )	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	جلوس على مسطبة دفع بار حديدي للاعلى زنة 20كغم	
6	45ثا	45ثا	15×6ثا	مناولة واستلام بكرة طبية زنة 800غم بين زميلين المسافة بينهما 3م		
6	45ثا	45ثا	15×6ثا	من وضع الرقود حمل كرة طبية خلف الرأس زنة (3كغم) الى وضع الجلوس الطولي		
الجزء المهاري 35د	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	مناولة واستلام بين زميلين المسافة بينهما 3 م	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	نفس التمرين السابق المسافة بينهما 6م	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	طبطة بالمكان باليدين بالتناوب	
	5	45ثا	45ثا	15×5ثا	طبطة بين الشواخص لكل الملعب تنتهي بالتصويب	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	طبطة من منتصف الملعب ثم المناولة لزميل ثم الاستلام والتصويب	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	مناولة واستلام بين زميلين الى منتصف الملعب ثم العودة والتصويب على الهدف	
	5د				تمارين تهدئة عامة	الجزء الختامي 5د

رقم الوحدة التدريبية : 19  
 زمن الوحدة التدريبية: 90 دقيقة  
 المكان : قاعة الشهيد عباس  
 أنموذج الوحدة التدريبية للمجموعة  
 التي تستخدم أسلوب تدريب المحطات  
 الهدف : تطوير القوة المميزة بالسرعة  
 وبعض المهارات الأساسية  
 الشهر : الثاني  
 الاسبوع : التاسع  
 اليوم والتاريخ : الخميس  
 2002/2/28

الشدة	وقت الراحة بين		الحجم التدريبي	التمارين المستخدمة	اجزاء الوحدة	
	الوقت الكلي	التكرار				المجاميع
%100-90 قصوي	5د			احماء عام هرولة حول الملعب بكرة اليد هرولة مع مس الارض بالذراع اليمين ثم اليسار هرولة مع القفز عاليا هرولة جانبية مع مرجحة الذراع احماء خاص تمارين مرونة لمفاصل الجسم تمارين للذراعين والرجلين	الجزء التحضيرى 15د	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	وقوف الرجل اماما مواجه للزميل المتخذ نفس الوضع مسك كرة طبية زنة 3 كغم باليدين فوق الرأس وعمل دائرة بالذراعين والجذع وتسليمها للزميل	الجزء الرئيسي 72د الجانب البدني 35د
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	جلوس نصف جثو مواجه للزميل وعلى بعد 3-4م تمرين كرة طبية زنة 3كغم	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	وقوف فتحا على مقعد سويدي حمل كرة طبية زنة 3كغم ثني الركبتين ثم الوثب عاليا للهبوط على الارض	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	نفس التمرين السابق مع حمل ثقل بكل يد زنة 4- 5كغم ( دنمبلص )	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	من وضع الرقود مسك كرة طبية باليدين خلف الرأس زنة 3كغم ثم الجلوس الطولي	
	5	45ثا	45ثا	15×5ثا	وقوف الرجل اماما . مقابل حائط على بعد 6 متر التمرير والاستلام على نقطة معينة بكرة طبية زنة 800 غم	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	مناولة واستلام كرة اليد بين زميلين المسافة بينهما 4م	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	طبطة الى منتصف الملعب ثم العودة والتصويب من منطقة 9 م	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	مناولة واستلام على طول الملعب بين زميلين ذهابا المسافة بينهما 3م والرجوع المسافة بينهما 9م	الجانب المهاري 35د
6	45ثا	45ثا	15×6ثا	الطبطة بين شواخص لكل الملعب والعودة طبطة حرة والتصويب		
6	45ثا	45ثا	15×6ثا	مناولة واستلام بين زميلين ثم التصويب على هدف معلق من بداية الملعب		
5	45ثا	45ثا	15×5ثا	طبطة بالمكان باليدين بالتعاقب	الجزء الختامي 5د	
5د				تمارين تهدئة عامة		

رقم الوحدة التدريبية : 28  
 زمن الوحدة التدريبية: 90 دقيقة  
 المكان : قاعة الشهيد عباس  
 أنموذج الوحدة التدريبية للمجموعة  
 التي تستخدم أسلوب تدريب المحطات  
 الهدف : تطوير القوة المميزة بالسرعة  
 وبعض المهارات الأساسية  
 الشهر : الثاني  
 الاسبوع : التاسع  
 اليوم والتاريخ : احد  
 2002/3/3

الشدة	وقت الراحة بين		الحجم التدريبي	التمارين المستخدمة	اجزاء الوحدة	
	الوقت الكلي	التكرار				المجاميع
80-90% تحت القصوي	5د			احماء عام هرولة حول الملعب بكرة اليد هرولة مع مس الارض بالذراع اليمين ثم اليسار هرولة مع القفز عاليا هرولة جانبية مع مرجحة الذراع احماء خاص تمارين مرونة لمفاصل الجسم تمارين للذراعين والرجلين	الجزء التحضيري 15د	
	6	45ثا	45ثا	6×15ثا	وقوف الرجل اماما مواجه للزميل المتخذ نفس الوضع مسك كرة طبية زنة 3 كغم باليدين فوق الرأس وعمل دائرة بالذراعين والجذع وتسليمها للزميل	الجزء الرئيسي 72د الجانب البدني 35د
	6	45ثا	45ثا	6×15ثا	جلوس نصف جثو مواجه للزميل وعلى بعد 3-4م تمرين كرة طبية زنة 3كغم	
	6	45ثا	45ثا	6×15ثا	وقوف فتحا على مقعد سويدي حمل كرة طبية زنة 3كغم ثني الركبتين ثم الوثب عاليا للهبوط على الارض	
	6	45ثا	45ثا	6×15ثا	نفس التمرين السابق مع حمل ثقل بكل يد زنة 4-5كغم ( دنمبلص )	
	6	45ثا	45ثا	6×15ثا	من وضع الرقود مسك كرة طبية باليدين خلف الرأس زنة 3كغم ثم الجلوس الطولي	
	5	45ثا	45ثا	5×15ثا	وقوف الرجل اماما . مقابل حائط على بعد 6 متر التمرير والاستلام على نقطة معينة بكرة طبية زنة 800 غم	
	6	45ثا	45ثا	6×15ثا	مناولة واستلام كرة اليد بين زميلين المسافة بينهما 4م	الجانب المهاري 35د
	6	45ثا	45ثا	6×15ثا	طبطة الى منتصف الملعب ثم العودة والتصويب من منطقة 9 م	
	6	45ثا	45ثا	6×15ثا	مناولة واستلام على طول الملعب بين زميلين ذهابا المسافة بينهما 3م والرجوع المسافة بينهما 9م	
6	45ثا	45ثا	6×15ثا	الطبطة بين شواخص لكل الملعب والعودة طبطة حرة والتصويب		
6	45ثا	45ثا	6×15ثا	مناولة واستلام بين زميلين ثم التصويب على هدف معلق من بداية الملعب		
5	45ثا	45ثا	5×15ثا	طبطة بالمكان باليدين بالتعاقب	الجزء الختامي 5د	
5د				تمارين تهدئة عامة		

رقم الوحدة التدريبية : 33  
 زمن الوحدة التدريبية: 90 دقيقة  
 المكان : قاعة الشهيد عباس  
 أنموذج الوحدة التدريبية للمجموعة  
 التي تستخدم اسلوب تدريب المحطات  
 الهدف : تطوير القوة المميزة بالسرعة  
 وبعض المهارات الأساسية  
 الشهر : الثاني  
 الاسبوع : التاسع  
 اليوم والتاريخ : الخميس  
 2002/3/14

الشدة	وقت الراحة بين		الحجم التدريبي	التمارين المستخدمة	اجزاء الوحدة	
	الوقت الكلي	التكرار				المجاميع
80-90% تحت القصوي	5د			احماء عام هرولة حول الملعب بكرة اليد هرولة مع مس الارض بالذراع اليمين ثم اليسار هرولة مع القفز عاليا هرولة جانبية مع مرجحة الذراع	الجزء التحضيرى 15د	
				احماء خاص تمارين مرونة لمفاصل الجسم تمارين للذراعين والرجلين		
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا		وقوف الرجل اماما مواجه للزميل المتخذ نفس الوضع مسك كرة طبية زنة 3 كغم باليدين فوق الرأس وعمل دائرة بالذراعين والجذع وتسليمها للزميل
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا		جلوس نصف جثو مواجه للزميل وعلى بعد 3-4م تمرين كرة طبية زنة 3كغم
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا		وقوف فتحا على مقعد سويدي حمل كرة طبية زنة 3كغم ثني الركبتين ثم الوثب عاليا للهبوط على الارض
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا		نفس التمرين السابق مع حمل ثقل بكل يد زنة 4- 5كغم ( دنمبلص )
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا		من وضع الرقود مسك كرة طبية باليدين خلف الرأس زنة 3كغم ثم الجلوس الطولي
	5	45ثا	45ثا	15×5ثا		وقوف الرجل اماما . مقابل حائط على بعد 6 متر التمرير والاستلام على نقطة معينة بكرة طبية زنة 800 غم
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا		مناولة واستلام كرة اليد بين زميلين المسافة بينهما 4م
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا		طبطة الى منتصف الملعب ثم العودة والتصويب من منطقة 9 م
الجزء الرئيسي 72د الجانب البدني 35د	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	مناولة واستلام على طول الملعب بين زميلين ذهابا المسافة بينهما 3م والرجوع المسافة بينهما 9م	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	الطبطة بين شواخص لكل الملعب والعودة طبطة حرة والتصويب	
	6	45ثا	45ثا	15×6ثا	مناولة واستلام بين زميلين ثم التصويب على هدف معلق من بداية الملعب	
	5	45ثا	45ثا	15×5ثا	طبطة بالمكان باليدين بالتعاقب	
	5د				تمارين تهدئة عامة	
					الجزء الختامى 5د	

## ملحق رقم ( 6 )

تمرينات لتطوير القوة المميزة بالسرعة استخدمت في الوحدات التدريبية









ملحق رقم ( 7 )  
أشكال من أسلوب التدريب الدائري





ملحق رقم ( 8 )

أشكال من أسلوب تدريب المحطات









A

The effect of using the circular training and the stations techniques in developing the qualified power of speed and some other basic skills of handball.

From 15-17 years

**An Empirical study  
Upon the players of the training center of  
Handball in Diala**

**A thesis**

**Submitted to the council of the College of physical  
Education University of Baghdad**

***By***

***Eyad Hameed Rasheed Al – Khazrajy***

***Supervised by***

***Prof. Dr. mahmmud Abdula Al – Tikreety***

**2002**

**Chapter One**

**B**

This chapter consisted of the introduction and the important of the study in knowing the effect of using two techniques ; the circular training and the stations in developing the qualified power of speed and some other basic skills of Handball .

This chapter also tackled the problem of the research that deals with which technique is the suitable one in developing such bodily qualification and the basic skills of handball ?

The researcher noticed that most trainers do not use the techniques of the circular training and the stations in developing such qualification .

### **Aims of the Research**

1. The a acquaintance of the effect of the training style by the circular training technique in developing the qualified power of speed and some other basic skills of Handball .
2. The acquaintance of the effect of the training style by the stations technique in developing the qualified power of speed and some other basic skills of Handball .

The acquaintance in which one of these two techniques is preferable in developing the qualified power of speed and some other basic skills of Handball .

### **Chapter Two**

This chapter consisted of the definition of the circular training and the stations beside the importance and the qualifications of the circular training and how to arrange such training with paying attention to its educational values .

C

The chapter also dealt with the training of the stations in groups by acting repeated exercises to develop the power which is qualified by speed .

It has been showed briefly the similar studies and researcher to encourage the study .

### **Chapter Three**

It has been used the empirical style for its suitability with the nature of the research . The sample consists of 2H players who belong to the Training center in Baquba . They were divided into two equal groups , one of them uses the circular training technique , while the other uses the stations technique .

On the other hand , this chapter dealt with the ways , tools , the choices of the suitable tests for qualified power of speed and other basic skills of Handball , the consulting experiments and how to value the program and the statistical ways .

### **Chapter Four**

The exposition of the results ; analysis and discussion . The result have been exposed , analyzed and discussed by the use of certain numbers of statistical ways in which the researcher reached a kind of improvement .

### **Chapter Five**

**Findings and Recommendations Findings:**

## **D**

- 1. There are spiritual dissimilarities for the post – tests in the bodily tests by the group that follows the circular training technique .**
- 2. There are spiritual dissimilarities for the bodily tests in the skill-tests ; shooting , delivering and receiving by the group that follows the circular training technique .**
- 3. There are random dissimilarities for the front – tests by the group that follows the circular training technique in the racket – test .**
- 4. There are spiritual dissimilarities for the post-tests in the bodily test by the group that follows the stations technique .**
- 5. There are spiritual dissimilarities for the post – tests in the skill 0 tests by the group that follows the stations technique .**
- 6. They are moral dissimilarities of statistical reference in the post of the two groups (the stations and the circular training) and for the sake of the group which uses the style of station in the bodily test.**
- 7. There are dissimilarities of statistical reference in the post-tests between the two groups and for the sake of the group which uses the circular training style skill tests.**

### **Recommendation**

- 1. Encourage the trainers for using the circular and stations techniques because of their effect upon the skillfully and bodily aspects being away from the classical styles .**

**E**

- 2. It is preferable to follow the periodical training of highly emphatic in developing different aspects when using the circular training and stations .**
- 3. Depending mainly upon such techniques in schools since they have arranging principles and the ability to involve many students in every where .**
- 4. These techniques encourage the competition .**
- 5. These techniques are preferable to encourage the spiritual aspect among players .**