



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**تأثير تمارينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم في بعض القدرات
الحركية والبدنية الخاصة ودقة مهارتي المناولة والتصويب
بكرة اليد للأعمار (12-14 سنة)**

أطروحة مقدمة

**إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في
التربية البدنية وعلوم الرياضة**

من طالب الدكتوراه

نصير حميد كريم سعيد

بإشراف

أ.م.د. إياد حميد رشيد

أ.د. ليث إبراهيم جاسم

2018م

1439هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ
فَأَفْسَحُوا يَفْسَحَ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعُ اللَّهُ
الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ
وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴾

صِدْقَةُ اللَّهِ الْعَظِيمَةِ

سورة المجادلة: الآية ﴿١١﴾

إقرار المشرفين وترشيح لجنة الدراسات العليا

نشهد أنّ إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ: "تأثير تمارينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم في بعض القدرات الحركية والبدنية الخاصة ودقة مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للأعمار (12-14 سنة)" المُقدّمة من طالب الدكتوراه (نصير حميد كريم سعيد) قد جرت بإشرافنا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع

أ.م.د. إياد حميد رشيد

كلية بلاد الرافدين الجامعة

2018 / / م

التوقيع

أ.د. ليث إبراهيم جاسم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

2018 / / م

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الأطروحة للمناقشة.

أ.د. مجاهد حميد رشيد

معاون العميد للشؤون العلمية والطلبة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

2018 / / م

إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أنني قرأت الأطروحة الموسومة بـ "تأثير تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم في بعض القدرات الحركية والبدنية الخاصة ودقة مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للأعمار (12-14 سنة)" المقدمة من طالب الدكتوراه (نصير حميد كريم سعيد)، وقد جرت مراجعتها من الناحية الإحصائية بإشرافي، حتى أصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ خالٍ من الأخطاء الإحصائية ولأجله وقعت.

المقوم الإحصائي: أ.م.د. محمد وليد شهاب

مكان العمل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/

جامعة ديالى

التاريخ : / / 2018م

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنّ هذه الأطروحة الموسومة بـ "تأثير تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم في بعض القدرات الحركية والبدنية الخاصة ودقة مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للأعمار (12-14 سنة)" المقدّمة من طالب الدكتوراه (نصير حميد كريم سعيد)، قد جرت مراجعتها من الناحية اللغوية، إذ أصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ خالٍ من الأخطاء اللغوية والتعبيرات غير الصحيحة، ولأجله وقعت.

المقوم اللغوي: م.د. سهى ياسين زيد

مكان العمل: جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية

التاريخ : / / 2018م

إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقييم نشهد إننا قد اطلعنا على الأطروحة الموسومة بـ "تأثير تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم في بعض القدرات الحركية والبدنية الخاصة ودقة مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للأعمار (12-14 سنة)" وقد ناقشنا الطالب (نصير حميد كريم سعيد) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونُقرُّ أنَّها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أ.م.د. محمد محمود كاظم

عضوًا

2018/ /

أ.م.د. حيدر شاكر مزهر

عضوًا

2018/ /

أ.م.د. بشار غالب شهاب

عضوًا

2018/ /

أ.م.د. رشا طالب ذياب

عضوًا

2018/ /

أ.د. حمودي عصام نعمان

رئيسًا

2018/ /

صدّقت هذه الأطروحة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة

ديالى بجلسته المنعقدة بتاريخ 2018 / /

أ.د. عبدالرحمن ناصر راشد

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

وكالة جامعة ديالى

2018 / /

الإهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك، ولا يطيب النهار إلا بطاعتك، ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك، ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك، ولا تطيب الجنة إلا برويتك. إلى من بلغ الرسالة، وأدى الأمانة، ونصح الأمة، نبى الرحمة، ونور العالمين، منارة العلم، سيد الخلق رسولنا الكريم، سيدنا مُحَمَّد النبي الأمين صلى الله عليه وعلى آله الطيبين الطاهرين وصحبه الغر المنتجبين.

إلى من غادر الدنيا، إليك يا من حملت اسمك فخراً، وكنت لي سنداً وذخراً، وغرست قيمك في قلبي وعقلي نوراً وفكراً، كلماتك نبراس دربي، وذكراك عشق قلبي، افتقدتك حقاً، وأدعو الله أن يجعل جهدي خالصاً لوجهه الكريم، وصدقة جارية عن روحك الطاهرة. والدي الحبيب المغفور له ياذن الله تعالى.

إلى القلب النابض بالحنان، والعتاء الذي لن ينضب، من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها، صاحبة الأيادي البيضاء، سر وجودي، افتقدتك، افتقدت الدعاء الدائم، التي جعل الله تعالى الجنة تحت أقدامها، أدعو الله أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم وصدقة جارية عن روحك الطاهرة. والدي الحنونة رحمها الله برحمته الواسعة. إلى سندي، وقوتي، وملاذي بعد الله، من آثروني على أنفسهم، ومن أظهروا لي كل معنى جميل في الحياة. إخوتي وأخواتي، وفلذات أكبادهم.

إلى رفيقة دربي، من وقفت بجانبى بكل خطوة.. زوجتي الغالية.

إلى الناقلين على حجر سطور علمي، أساتذتي الأفاضل.

إلى الراقدين جسداً تحت التراب، والهائنين روحاً يعيشهم في الجنان.. شهداء عراقي. أهدي لهم ثمرة جهدي.

نصير

شكرًا وشكرًا

أحمد الله العلي القدير حمد الشاكرين المقربين بفضلته، وجلا آلائه، وفيض كرمه، وأسجد له شكرًا على ما وهبني من جهد، ومثابرة، وقوة، حتى جرى هذا العمل فإن كنت قد وفقت بفضل الله، وإن كانت الأخرى، سألتك السداد، والرشاد، فحسبي أنني اجتهدت، فالنقص صفة الإنسان، والكمال لله وحده، وهو حسبنا ونعم الوكيل، الحمد لله الذي علّم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم، والصلاة والسلام على خير خلقه أجمعين صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم أجمعين.

انطلاقًا من حديث معلم البشرية سيدنا مُحَمَّدٌ ﷺ: ((من لا يشكر الناس لا يشكر الله)) فإن واجب الشكر يقضي شكر كل من مد يدًا بيضاء للدراسة والبحث، ولكل من أسهم في أغنتني بكلمة قالها، أو ملاحظة نافعة أباها، أو مصدر أغناني قيمته العلمية، أو حتى بفكرة فتحت أمامي الآفاق، ولاسيما مشرفي دراستي الأستاذ المساعد الدكتور إياد حميد رشيد والأستاذ الدكتور ليث إبراهيم جاسم، لما قدّموا من عون صادق، ومساعدة مثمرة، وآراء هادفة، وتوجيهات علمية بناءة، أضافت لي العديد من الخبرات البحثية، وكان لتشجيعهم المستمر لي الأثر في إثراء هذه الأطروحة وإتمامها، فجزأهما الله عني خير الجزاء.

وأثّقت بالشكر والثناء لعمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى التي احتضنتني في إكمال دراستي العليا فجزأهم الله أحسن الجزاء، كذلك أتقدم بالشكر والامتنان لعمادة كلية التربية الأساسية والمتمثلة بعميدها الأستاذ المساعد الدكتور حيدر شاكر مزهر، لما قدمه لي من عون في إكمال دراستي العليا، وأتقدم بالشكر لأساتذتي في السنة التحضيرية لما قدموه من علم ومعرفة، وأتقدم بالشكر لأساتذتي في لجنة السمنار لما قدموه من نصح وتوجيه في كيفية الإحاطة بموضوع الدراسة من كل الجوانب صوب تحقيق أهداف البحث.

كما يطيب لي فهذا المقام أن أقدم شكري عرفانًا بالجميل لأستاذي ومعلمي الأستاذ المساعد الدكتور أحمد مهدي صالح، والأستاذ مُحَمَّد مهدي، والشكر موصول للأستاذ الدكتور عبدالوهاب غازي، لما قدموه لي من معلومات قيمة ومصادر علمية قد أثرت الدراسة بالمعلومات فجزاه الله عني خير الجزاء.

كما أتقدم بالباحث بالشكر للأستاذ المساعد الدكتور مصطفى خليل حميد، والأستاذ المساعد الدكتور أسيل هاشم علي، لما قدماه لي من دعم متواصل طوال مدة الدراسة.

كذلك يطيب لي أن أوجه الشكر لجميع زملاء الدراسة، وهم كُـلٌّ من: (وليد، وبحيى، وعبد، والهادي، وشهاب، ورياض، وعلي، وعلاء، وميثم، وعمر، وأحمد، ونبراس، ونورس).

وأقدم شكري وامتناني العالين لفريق العمل المساعد، وأخص بالذكر: (الدكتورة جنان محمد، والدكتور عبدالرحمن نبهان، والدكتور صداح إبراهيم، والدكتور صدام محمد، والمدرس مصطفى جواد) فجزأهم الله عني خير الجزاء، وأشكر ملاك المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد إدارة، ومدرسين، ولاسيما الأستاذ علي محيي الدين والأستاذ صلاح عبدالجليل، ولاعبين لما أبدوه من مساعدة في إتمام إجراءات البحث الميدانية والإدارية، وأشكر ملاك مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية لما أبدوه من مساعدة وتسهيل استعارة المصادر المختلفة، وأخيرًا أقدم شكري لكل من قدم لي أي معلومة، أو نصح، أو إرشاد، أو توجيه واعتذر لما فاتني ذكر اسمه أسأل الله أن يوفقهم جميعًا لعمل الخير، والبر، والتقوى إنه سميع الدعاء والحمد لله رب العالمين.

الباحث.

مستخلص الأطروحة

تأثير تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم في بعض القدرات الحركية والبدنية الخاصة ودقة مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للأعمار (12-14 سنة)

الباحث: نصير حميد كريم سعيد

بإشراف

أ.م.د. إياد حميد رشيد

أ.د. ليث إبراهيم جاسم

2018م

1439هـ



تُعدُّ لعبة كرة اليد إحدى الألعاب الرياضية الجماعية، التي تتميز بتنوع مهارات وخططها، وسرعة أداءها، وتحتاج إلى تغيير مواقف اللعب المعينة، إذ إنّ لتمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم الأثر البارز في تطوير القدرات الحركية والقدرات البدنية بكرة اليد، فضلاً عن مهارتي المناولة والتصويب، إذ تُعدُّ لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب التي تحتاج إلى سرعة الأداء والأداء الخططي العالي المميز، وتكمن أهمية البحث بتهيئة مجموعة تمرينات بدنية، ومهارية، وحركية للعاملين في مجال التدريب الرياضي والتعامل مع فئة عمرية مهمة تمثل بداية الإعداد في لعبة كرة اليد (12-14 سنة)، وبعد متابعة الباحث لاحظ أنّ هناك ضعف في القدرات الحركية والبدنية والمهارات الهجومية، وتهدف الدراسة إلى: إعداد مجموعة من تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم لتطوير التوافق وبعض القدرات البدنية ومهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للأعمار (12-14 سنة)، والتعرف على تأثير تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم في تطوير التوافق وبعض القدرات البدنية ومهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لأعمار (12-14) سنة، أمّا فرضيات البحث فتمثلت بوجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولمصلحة الاختبارات البعدية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ذي المجموعتين التجريبية والضابطة على عينة اختيرت بالطريقة العمدية، وكان عددهم (12) لاعباً

للمجموعة التجريبية، و(12) للمجموعة الضابطة، إذ قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية، ومن ثمّ قام بتطبيق تمارين لعب المجموعات بالهجوم المنظم على عينة البحث، وبعدها قام بإجراء الاختبارات البعدية، وبعد معالجة النتائج التي حصل عليها الباحث توصل إلى أنّ للتمارين أهداف مختلفة جرى تحقيقها، وأنّ تمارين لعب المجموعات بالهجوم المنظم قد حققت أهدافها في تطوير بعض القدرات البدنية ومهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد، لذا يوصي الباحث اعتماد تمارين لعب المجموعات بالهجوم المنظم في ضمن تدريبات الفئات العمرية المتخلفة لتطوير قدرات بدنية، ومهارية أخرى.

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
1	العنوان	1
2	الآية القرآنية	2
3	إقرار المشرفين	3
4	إقرار المقوم الإحصائي	4
5	إقرار المقوم اللغوي	5
6	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	6
7	الإهداء	7
9-8	شكر وثناء	8
11-10	مستخلص الاطروحة باللغة العربية	9
18-12	ثبت المحتويات	10
16	ثبت الجداول	11
17	ثبت الأشكال	12
18	ثبت الملاحق	13

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
الباب الأول التعريف بالبحث.		
21-20	مقدمة البحث وأهميته.	1-1
22-21	مشكلة البحث.	2-1
22	أهداف البحث.	3-1
23	فرضيتا البحث.	4-1
23	مجالات البحث.	5-1
23	المجال البشري.	1-5-1
23	المجال الزماني.	2-5-1
23	المجال المكاني.	2-5-1
الباب الثاني: الدراسات النظرية والسابقة.		
52-25	الدراسات النظرية.	1-2
26-25	التدريب بكرة اليد.	1-1-2
29-26	مفهوم التمرينات.	2-1-2
30	لعب المجموعات.	3-1-2
31-30	لعب المجموعات بالهجوم المنظم.	1-3-1-2
32	الهجوم بكرة اليد.	4-1-2
34-33	الهجوم المنظم بكرة اليد.	1-4-1-2
34	أسس نجاح الهجوم بكرة اليد.	2-4-1-2
35-34	القدرات الحركية قيد البحث.	5-1-2
37-35	التوافق.	1-5-1-2
38-37	سرعة الاستجابة الحركية.	2-5-1-2
40-39	القدرات البدنية وأهميتها بكرة اليد.	6-1-2
49-40	القدرات البدنية المختارة قيد البحث.	1-6-1-2
41-40	القوة الانفجارية.	1-1-6-1-2
42-41	القوة المميزة بالسرعة.	2-1-6-1-2

43-42	السرعة الانتقالية.	3-1-6-1-2
43	المهارات الهجومية بكرة اليد.	7-1-2
46-43	المناولات بكرة اليد.	1-7-1-2
49-46	التصويب بكرة اليد.	2-7-1-2
50-49	مشروع المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية.	8-1-2
52-50	خصائص المرحلة العمرية من (12-14) سنة.	9-1-2
56-52	دراسات سابقة.	2-2
53-52	دراسة صادق عباس علي (2006).	1-2-2
53	دراسة أحمد خميس راضي (2009).	2-2-2
54	دراسة عبدالله حويل فرحان (2011).	3-2-2
56	مناقشة الدراسات السابقة.	3-2-2
الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.		
59-58	منهج البحث.	1-3
61-59	مجتمع البحث وعينته.	2-3
62-61	تكافؤ العينة.	1-2-3
63	الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث.	3-3
63	الأجهزة المستخدمة في البحث.	1-3-3
63	الأدوات المستخدمة في البحث.	2-3-3
64	وسائل جمع المعلومات.	3-3-3
64	إجراءات البحث الميدانية.	4-3
64	تحديد متغيرات البحث الحركية والبدنية والمهارية واختباراتها.	1-4-3
68-65	اختبارات القدرات الحركية قيد البحث.	1-1-4-3
78-69	الاختبارات البدنية قيد البحث.	2-1-4-3
81-79	الأسس العلمية للاختبارات.	2-4-3
84-82	التجارب الاستطلاعية.	5-3
85-84	الاختبارات القبلية.	6-3
90-85	التجربة الرئيسية.	7-3
91	الاختبارات البعدية.	8-3

91	الوسائل الإحصائية.	9-3
الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.		
96-93	عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية والبدنية قيد البحث في الاختبارين القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.	1-4
101-97	تحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية والبدنية قيد البحث في الاختبارين القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.	1-1-4
103-102	عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية والبدنية قيد البحث في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.	2-4
108-104	تحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية والبدنية قيد البحث بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.	1-2-4
110-108	عرض نتائج اختبارات مهارتي المناولة والتصويب في الاختبارين القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.	3-4
115-111	مناقشة نتائج اختبارات مهارتي المناولة والتصويب قيد البحث في الاختبارين القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.	1-3-4
120-116	تحليل نتائج اختبارات مهارتي المناولة والتصويب في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.	4-4
الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.		
122	الاستنتاجات.	1-5
123	التوصيات.	2-5
131-125	المصادر والمراجع.	
235-133	الملاحق.	

ثبت الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
56	مناقشة الدراسات السابقة.	1
60	مجتمع البحث وعينته.	2
61	تقسيم مجتمع البحث وعينته.	3
62	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث.	4
81	معامل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات قيد البحث.	5
88	شدد الوحدات التدريبية.	6
94	قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور للاختبارين القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية والبدنية قيد البحث.	7
96	قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (ت) المحتسبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي - البعدي في القدرات الحركية والبدنية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة.	8
102	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية والبدنية قيد البحث.	9
109	قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور للاختبارين القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارتي المناولة والتصويب.	10
110	قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (ت) المحتسبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارتي المناولة والتصويب للمجموعتين التجريبية والضابطة.	11
116	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارتي المناولة والتصويب.	12

ثبت الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
65	اختبار الدوائر المرقمة.	1
68	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية.	2
69	اختبار رمي كرة طبية زنة (3كغم) باليدين من وضع الجلوس على الكرسي.	3
70	اختبار القوة الانفجارية للرجلين القفز العمودي (سارجنت)	4
71	اختبار ثني الذراعين ومدهما من وضع الانبطاح المائل لمدة (10ثا).	5
72	اختبار ثني الركبتين ومدهما باستمرار لمدة (10ثا).	6
73	اختبار الجري لمسافة (20م) من الوقوف.	7
75	إدراك الإحساس بالمكان لمهارة المناولة من مستوى الرأس.	8
76	اختبار المناولة المرتدة المتتالية.	9
77	اختبار دقة التصويب.	10
78	اختبار دقة التصويب على المربعات المعلقة في الهدف (50×50سم).	11
89	مخطط سير شدد التمرينات البدنية.	12
90	مخطط سير شدد التمرينات المهارية.	13
95	فروق الأوساط الحسابية للاختبارات القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية قيد البحث.	14
103	فروق الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية قيد البحث	15
109	فروق الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارتي المناولة والتصويب.	16
117	الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارتي المناولة والتصويب	17

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
133	(أ) كتاب تأييد.	1
134	(ب) كتاب الجهة المستفيدة.	
136-135	استمارة استبانة	2
137	المقابلات الشخصية.	3
138	أسماء الخبراء واختصاصهم ومكان عملهم.	4
139	أسماء فريق العمل المساعد ومكان عملهم.	5
143-140	استمارات تسجيل نتائج الاختبارات.	6
205-144	التمرينات مهارية والبدنية.	7
235-206	الوحدات التدريبية.	8

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث.

4-1 فرضيتا 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 وأهميته:

من المؤكد أنّ التنافس المستمر والسعي لتحقيق الفوز والإنجاز في مختلف الفعاليات الرياضية بات سمة تميز المجال الرياضي المعاصر، ممّا جعل المعنيين من اتحادات ومدربين إلى مواكبة التطور المستمر بتحديث مناهج التدريب لتلك الفعاليات وتعديلها.

وتعدّ كرة اليد واحدة من الألعاب الفرعية الممتعة والمشوقة لكثير متطلباتها الأدائية، فهي تسمح بالاحتكاك عن طريق مبدأ الفائدة، وتحتاج إلى قدرات بدنية خاصة، وأنّ لكثرة مهاراتها الفنية الهجومية والدفاعية الأثر الكبير في وصول اللعبة إلى مستواها الحالي.

ويتمركز اللاعبون في كرة اليد في أماكن متقاربة من بعضهم، وكلما كان بينهم مستوى من التفاهم في تحركاتهم أصبح وصولهم إلى تحقيق غرضهم في تسجيل الأهداف أكثر سهولة، فمركز الزاوية، والساعد، والارتكاز، وحتى الوسط يلعبون متقاربين من بعضهم، وأنّ خلق التفاهم بين تلك المراكز هو مطلب يسعى لتحقيقه مدربي كرة اليد جميعهم، ويتحقق ذلك التفاهم والانسجام بين تلك المراكز عن طريق تمارين تساعد في تحقيق ذلك التقارب، وهي تمارين بالكرة، ومن دونها تعتمد ضمناً على قابليات اللاعبين الحركية، والبدنية، والمهارية، وأنّ تلك التمارين تعمل في النهاية على ربط جميع المراكز وصولاً إلى تسجيل الأهداف.

إنّ النظرة بضرورة اقتصار تدريبات الفئات العمرية على تعلّم المهارات وضبط مساراتها الحركية من دون إضفاء نوع من التركيب والتعقيد على جرعات التدريب، فضلاً عن أسلوب المنافسة واللعب بحسب شروط اللعبة ما عادت تلبّي طموحات العملية التدريبية وواقعها.

وتتمثل أهمية البحث الحالي بـ:

- إنَّ القدرات البدنية والمهارية للاعب الناشئ يمكن أن يعول عليها في زيادة مستوى تركيب المتطلبات الأدائية في كرة اليد الحديثة.
- ما يتحتم على المدربين مواكبة التطور في البرامج التدريبية الحديثة، التي يرى عن طريقها وجوب تسليط الجرعات التدريبية التي تتميز باقترابها من متطلبات لعب الفريق، وما توفره تدريباتها من مرونة في البرامج الحركية.
- إغناء المكتبة العلميّة في مجال علم التدريب في كرة اليد والألعاب الفرعية الأخرى.
- الاستفادة من مخرجات البحث في وزارة الشباب/ المدارس التخصصية (الملحق 2) والجهات ذات العلاقة.
- تسليط أنظار المدربين على فئة مهمة وتمرينات مهمة.

الأهمية التطبيقية:

- التعامل مع فئة عمرية مهمة تمثل بدء الإعداد في لعبة كرة اليد (12-14 سنة).
- تهيئة مجموعة من تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم.
- تهيئة مجموعة اختبارات بدنية، ومهارية، وحركية للعاملين في مجال التدريب الرياضي وكرة اليد.

2-1 مشكلة البحث:

يجب على لاعب كرة اليد أن يتمتع بالقدرات الحركية والبدنية والمهارات الهجومية اللازمة لتحقيق التفوق المطلوب، وقد لاحظ الباحث عن طريق خبرته الميدانية في لعبة كرة اليد، بوصفه تدريسيًا ومدربًا لمنتخب جامعة ديالى وعضوًا في لجنة اختيار لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد للفئات العمرية في ديالى أن هناك ضعفًا في القدرات الحركية والبدنية والمهارات الهجومية للأعمار (12-14 سنة)، ولم يكتفِ

لباحث بالملاحظة، لأنَّها تتأثر بذاتية الملاحظ، فقط وأنَّما عمد إلى إجراء اختبارات استطلاعية للتأكد من مشكلته على عينة استطلاعية، وقد أكدت النتائج التي حصل عليها الباحث وجود ضعف في المتغيرات التابعة للدراسة الحالية.

وقد يكون لذلك الضعف عدَّة أسباب منها: قلة استخدام التمرينات المناسبة لأعمار اللاعبين ومنها تمرينات لعب المجموعات، وقد أجرى الباحث دراسة مسحية في بطولة لتلك الأعمار التي نظمها المركز التخصصي بكرة اليد في وزارة الشباب عن وجود ضعف في تحركات اللاعبين الهجومية، فعن طريق كلِّ عشر هجمات منظمة كانت بنسبة الفشل سبع هجمات (فقدان الكرة، وبطء في التحركات، وعدم إصابة الهدف)، وكان أكثر الهجمات تعتمد على التصرف الفردي للاعبين، لذا أراد الباحث دراسة تلك المشكلة من إعداد مجموعة من تمرينات لعب المجموعات.

3-1 أهداف البحث:

1. إعداد مجموعة من تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم في بعض القدرات الحركية والبدنية الخاصة ودقة مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للأعمار (12-14 سنة).
2. التعرف على تأثير تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم في بعض القدرات الحركية والبدنية الخاصة ودقة مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لأعمار (12-14) سنة.
3. التعرف على نسبة التطور الحاصلة في بعض القدرات الحركية والبدنية الخاصة ودقة مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لأعمار (12-14) سنة لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية.

4-1 فرضيتا البحث:

1. وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولمصلحة الاختبارات البعديّة.
2. وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولمصلحة المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو المدرسة التخصصية بكرة اليد في ديالى بأعمار (12-14 سنة).

2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2016/9/5 لغاية 2018/3/20.

3-5-1 المجال المكاني: قاعة الألعاب الرياضية/ بعقوبة.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والسابقة.

- 1-2 الدراسات النظرية.
- 1-1-2 التدريب بكرة اليد.
- 2-1-2 مفهوم التمرينات.
- 3-1-2 لعب المجموعات.
- 1-3-1-2 لعب المجموعات بالهجوم المنظم.
- 4-1-2 الهجوم بكرة اليد.
- 1-4-1-2 الهجوم المنظم بكرة اليد.
- 2-4-1-2 أسس نجاح الهجوم بكرة اليد.
- 5-1-2 القدرات الحركية قيد البحث.
- 1-5-1-2 التوافق.
- 2-5-1-2 سرعة الاستجابة الحركية.
- 6-1-2 القدرات البدنية وأهميتها بكرة اليد.
- 1-6-1-2 القدرات البدنية المختارة قيد البحث.
- 1-1-6-1-2 القوة الانفجارية.
- 2-1-6-1-2 القوة المميزة بالسرعة.
- 3-1-6-1-2 السرعة الانتقالية.
- 7-1-2 المهارات الهجومية بكرة اليد.
- 1-7-1-2 المناولات بكرة اليد.
- 2-7-1-2 التصويب بكرة اليد.
- 8-1-2 مشروع المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية.
- 9-1-2 خصائص المرحلة العمرية من (12-14) سنة.
- 2-2 دراسات سابقة.
- 1-2-2 دراسة صادق عباس علي (2006).
- 2-2-2 دراسة أحمد خميس راضي (2009).
- 3-2-2 دراسة عبدالله حويل فرحان (2011).
- 3-2-2 مناقشة الدراسات السابقة.

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 التدريب بكرة اليد:

تهدف عملية التدريب بكرة اليد أساساً إلى تحقيق أفضل المستويات، حتى تعمل على الارتقاء بمستوى مجموعة من اللاعبين إلى أقصى ما يمكن، وذلك باستخدام إمكانيات هؤلاء اللاعبين كافة، وتعدُّ كرة اليد إحدى الألعاب الجماعية، إذ تمتاز بالسرعة والإثارة معاً في وقت واحد، وتجمع بين الجري، والقفز، وتسجيل الأهداف بأقل وقت ممكن، إذ تحتاج إلى لياقة بدنية عالية، وقوة جمالية، وبعض القدرات التوافقية والأداء المهاري المميز، هذا يأتي عن طريق التدريب المستمر والخاضع للأسس العلمية الصحيحة، والهدف منه الحصول على نتائج متقدمة في المباريات.

لذا فإنَّ القدرة على تطوير المهارات يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب واقتناعه بالتدريب المنتظم مع التركيز، لأنَّ التدريبات المشتركة للمهارات تُعنى بالتركيز على تحسين أداء هذه المهارات، وهنا تصبح الرغبة والتركيز من اللاعب أمر مهمًا، فاللاعب المُعد بدنياً ومستوى أقل مهاريًا لا يمكن استغلال إمكانياته سواء القوة أو السرعة.. إلى غير ذلك من دون السيطرة على الكرة في أثناء الحركة، كذلك أنَّ اللاعب غير المتمكن مهاريًا تكون خطط اللعب بالنسبة له حلاً يصعب تحقيقه فليست هناك خطط لعب من دون إتقان مهاري⁽¹⁾.

فتهيئة الفرد بدنياً لمواجهة متطلبات النشاط الحركي تُعدُّ أحد الواجبات الرئيسة لعملية التدريب بكرة اليد، التي تؤدي بدورها إلى التقدّم بالحالة التدريبية للاعب، للوصول إلى المستويات العليا في الأداء، كذلك أنَّ اللاعب غير المُعد بدنياً على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب، ويسبب ذلك إلى فقدان الكرة، فضلاً عن ضعف التفكير الخططي وانعدامه، وعليه فإنَّ عملية التدريب التطبيقية بكرة اليد هدفها إكساب

(1) أحمد خميس، مُحمَّد محمود كاظم؛ كرة اليد الحديثة المبادئ المهارية والخططية: بغداد، مطبعة

اللاعب القدرات البدنية والحركية، التي يقوم بها المدرب في الموسم التدريبي من تخطيط هادف لمحتوى التدريبات بأسلوب علمي، والتي تؤهل اللاعبين للتكيف مع متطلبات الأداء المهاري، والخططي، والذهني⁽¹⁾.

2-1-2 مفهوم التمرينات:

تُعَدُّ التمرينات الرياضية المهارية التطبيقية أو البدنية من الأنشطة الحركية التي تتم ممارستها في جميع الرياضيات الفردية منها والجماعية، إذ تُعَدُّ المظهر الأساس للأنشطة الحركية بشكل عام والأنشطة الرياضية بشكل خاص، فهي ضرورية لمختلفة أنواع الرياضات على اختلاف أشكالها الفنية.

وتُعَدُّ التمرينات الصّفة التي تميز الوحدة التدريبية وفي الألعاب كُلاً، وعليه يبني تطور الأداء، إذ تعرف التمرينات بأنّها: "الأوضاع والحركات التي تشكل الجسم وتنمي قدرته الحركية، والتي تؤدي لغرض خاص أو عام، وذلك للوصول إلى أحسن قدرة حركية ممكنة في الأداء بالنسبة للميادين الرياضية والمهنية، والعمل في مجالات الحياة، وتختار وفق قواعد خاصة يراعى فيها الأسس التربوية"⁽²⁾. وكذلك تعرف التمرينات بأنّها: "الوسيلة الوحيدة لاستيعاب عناصر اللعب أو إعادتها أو تكرارها، حتّى تصل إلى الهدف المطلوب والإعداد المطلوب"⁽³⁾.

وعرفتھا (ناهدة عبد زيد) بأنّها: "مجموعة من الأوضاع والحركات التي يؤديها الجسم أو بعض أجزائه يتم ممارستها أو أدائها على وفق أسس علمية ومبادئ تربوية

(1) وجدي مصطفى الفاتح؛ نظريات وتطبيقات الإعداد البدني للناشئين في المجال الرياضي: مصر، جامعة المنيا، 2016، ص12.

(2) حازم أحمد السيد؛ أسس ومبادئ التمرينات الرياضية: القاهرة، دار الفكر العربي، 2016، ص45

(3) ريسان خريبط؛ كرة السلة: الأردن، عمان، دار العلم للنشر والتوزيع، 2003، ص223.

تهدف إلى بناء الجسم وتشكيله للوصول بالمتعلم أو اللاعب إلى أفضل أداء ممكن في الألعاب، والفعاليات، والأنشطة الحياتية المختلفة⁽¹⁾.

وعليه يرى الباحث أنّ التمرينات سواء كانت مهارية أو بدنية هي مجموعة من الأوضاع والحركات التي يؤديها اللاعب سواء بالأطراف السفلى أو العليا على أسس علمية، الغرض منها تطوير مختلف قدرات اللاعب للوصول إلى المستويات العليا وفي مختلف الرياضات.

أهمية التمرينات:

ترجع أهمية التمرينات إلى الإعداد البدني العام، والخاص، والإعداد المهاري للرياضيين في مختلف الألعاب سواء كان ذلك مع المبتدئين أو المستويات العليا، وذلك لما تمتاز به التمرينات من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنياً ومهارياً، إذ تتضح أهميتها في الإحماء، وتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة للإعداد المهاري، والوصول إلى التوافق، إذ إنّها تؤهل الرياضي في الجانب الفكري، واكتساب ربط أجزاء الحركة، وتظهر هذه الأهمية في الجانب الحركي عن طريق التحركات في أثناء الوحدات التدريبية أو المنافسة عن طريق توافر عنصر الراحة، والسلامة للرياضي المؤدي للتمرينات، ومن لدن الفئات العمرية كافة، مع إجراء بعض التعديلات، وبما يتناسب وقدرات الرياضي المهارية والبدنية⁽²⁾.

كذلك تسهم التمرينات في تشكيل جسم الفرد وبنائه، وتعمل على تنمية العناصر الحركية للرياضي، ورفع كفاءة أجهزة الجسم الحيوية كالقلب والرئتين، ولها إسهام فعال في تطوير النواحي النفسية، والعقلية، إذ تكسبه قدرات عقلية كالتفكير، وتكسبه صفات

(1) ناهدة عبد زيد؛ مختارات في التعلّم الحركي، ط1: النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011، ص58.

(2) محمود إسماعيل الهاشمي؛ التمرينات والأحمال البدنية، ط1: القاهرة، مركز الكتاب الحديث للنشر، 2015، ص18.

اجتماعية، مثل: التعاون، كما يعمل التمرين على توسيع الإدراك الحسي للفرد، ورفع المستوى الفني لأغلب الأنشطة الرياضية (مستوى البطولة والمنافسة)، كما أنّها تحتل نسبة كبيرة في الموسم الرياضي⁽¹⁾.

أنواع التمرينات:

اختلفت الآراء بشأن تقسيم التمرينات وتصنيفاتها، وقد خضعت هذه التقسيمات إلى اعتبارات خاصة، ولكل عالم مبرراته نحو الاعتقاد الصائب في تصنيف التمرينات، إما بحسب مراحل التدريب (عام، خاص، منافسات)، وإما بحسب هدف التمرينات (نظامية، بنائية، علاجية) وإما بحسب الأدوات (بدون أداة، مع الأداة المساعدة، تمرينات الأجهزة).

ويمكن تصنيف التمرينات على ثلاث جهات رئيسة هي:

أولاً: التمرينات من حيث التأثير وديناميكية الحركة⁽²⁾:

1. تمرينات الإطالة والارتقاء.
2. تمرينات السرعة.
3. تمرينات التحمل.
4. تمرينات القوة.
5. تمرينات الرشاقة.
6. تمرينات التوازن.

(1) حمدي أحمد السيد وتوت، أحمد مُحَمَّد عبدالعزيز؛ التمرينات البدنية، ط1: الإسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر، 2012، ص31.

(2) ليلي زهران؛ الأسس العلمية العملية للتمرينات والتمرينات الفنية: القاهرة، دار الفكر العربي، 1982، ص29-30.

ثانياً: التمرينات من حيث الغرض والهدف⁽¹⁾:

1. التمرينات الأساسية العامة: تشكل هذه المجموعة من التمرينات الركيزة الأساس من التربيّة الرياضية وأنشطتها المختلفة، وتؤدي هذه التمرينات بصورة متكررة مع إجراء بعض التعديل عليها من حيث كمية تكرارها، والمُدّة الزمنية، وزيادة صعوبتها، وتهدف التمرينات الأساسية العامة إلى: غرض بنائي، وغرض حركي.

2. تمرينات المستوى: هي مجموعة متقدمة من التمرينات، الهدف منها: الإتيقان، والأداء بصورة ممتازة من لدن مجموعة من الأفراد في تشكيلات بطريقة فنية لإظهار جمال الحركة.

ثالثاً: التمرينات من حيث الأداء والأسلوب⁽²⁾:

1. التمرينات الحرة: هي مجموعة من التمرينات التي يؤديها الفرد من دون استخدام الأدوات.

2. التمرينات بالأدوات: هي مجموعة من التمرينات التي تؤدي باستخدام الأدوات المختلفة.

3. التمرينات بالأجهزة: هي مجموعة من التمرينات التي يؤديها الفرد على الأجهزة، وقد تكون أجهزة أساسية أو مساعدة.

(1) سلوان صالح جاسم؛ الإعداد البدني بكرة السلة، ط1: بغداد، الذاكرة للنشر والتوزيع، 2014م، ص18.

(2) سلوان صالح جاسم؛ المصدر السابق نفسه، ص18.

2-1-3 لعب المجموعات:

يعتمد النجاح في أغلب الألعاب الجماعية على التفاهات الحركية بين أفراد المجموعة، فكلما كان التفاهم حاضراً بينهم في أثناء تحركاتهم الدفاعية أو الهجومية تمكنوا من تحقيق الهدف المطلوب.

وتعدّ كرة اليد من الألعاب الفرقية التي تعتمد بشكل كبير جداً على التفاعل والانسجام الحركي بين أعضاء الفريق، وذلك لوجود مراكز لعب مختلفة من حيث طبيعة الأداء، وأنّ للتفاهم الحركي الموجود بين اللاعبين في مراكز اللعب المتقاربة أثراً كبيراً في وصول تلك التفاهات إلى أعضاء الفريق جميعهم، وتحقيق الفوز، ويرى (ياسر دبور، 2015) أنّ "العمل الجماعي عبارة عن تفاعل متبادل بين أعضاء الفريق، ويظهر ذلك التفاعل من خلال عمليات وتركيبات حركية جماعية متمثلة في تكوينات هجومية جماعية ثنائية أو حركية يشترك فيها لاعبان أو أكثر، وصولاً إلى تحقيق الهدف المطلوب"⁽¹⁾، ومن المعلوم أنّ هنالك تفاهات حركية وأخرى هجومية، يختلف كلّ منها عن الآخر لطبيعة المهمات الموكلة إلى اللاعبين، والهدف المطلوب تحقيقه، فالدفاعية تسعى إلى قطع الكرة من الفريق المنافس، في حين تسعى التحركات الهجومية إلى تسجيل الأهداف وتحقيق الفوز.

2-1-3-1-2 لعب المجموعات بالهجوم المنظم:

هنالك نوعان من الهجوم في كرة اليد هما: الهجوم الخاطف (السرّيع)، والهجوم المنظم، وتأتي مرحلة الهجوم المنظم كما يرى (خالد حمودة، 2015) بعد "فشل إمكانية استخدام الهجوم الخاطف أو بعد استئناف اللعب برمية إرسال، أو عند بداية أحد أشواط المباراة"⁽²⁾.

(1) ياسر مُحَمّد حسن دبور؛ الإعداد الخططي في كرة اليد: مصر، مطبعة الإسكندرية، 2015، ص 84.

(2) خالد حمودة؛ الهجوم والدفاع في كرة اليد: مصر، الإسكندرية، 2015، ص 175.

وإنَّ عودة الفريق المنافس لأخذ أماكنهم الدفاعية يتطلب من اللاعبين المهاجمين نقل الكرة والتحرك فيها بينهم بطريقة تسمح لهم باختراق المدافعين وتسجيل الأهداف، وأنَّ ذلك يتطلب قدرًا كبيرًا من التدريب المتواصل، ويرى (أحمد السوداني ومحمَّد محمود، 2017) أنَّ الإعداد الخططي يهدف إلى إكساب اللاعب معلومات وقدرات خطافية، لذا يجب أن يتدرب عليها اللاعبون عدَّة مرات في ظروف متغيرة، حتَّى يتم إتقانها بشكل مناسب يمكن الرياضي من التصرف الملائم في مواقف اللعب المتغيرة والمتنوعة في أثناء المباريات والبطولات، فيتحقق له ولفريقه الفوز⁽¹⁾.

وعند حدوث الهجوم في كرة اليد فإنَّ هنالك مراكز لعب متقاربة، كالزاوية اليمين، والساعد اليمين، وبينهما لاعب الارتكاز، وبقيهما لاعب الوسط، كما يوجد لاعب الزاوية اليسار، والساعد اليسار، وبينهما الارتكاز، وبقيهما لاعب الوسط، وكذلك وجود لاعب الخط الخلفي الساعد اليمين، والوسط، والساعد اليسار، وبينهما الارتكاز، وأنَّ كلَّ أولئك اللاعبين وفي مراكز اللعب جميعها يحتاجون إلى التفاهم الحركي فيما بينهم، لخلق الجمل الحركية المطلوبة، وصولًا إلى تحقيق الفوز.

ويرى الباحث أنَّ التفاهم الحركي بين اللاعبين في جميع مراكزهم يؤدي إلى عدم وقوع اللاعب في موقف خطأ يؤدي إلى حدوث مخالفة لقواعد اللعب وخسارة الكرة، وأنَّ التدريب على ذلك الأسلوب والمفهوم الخططي عند اللاعبين، ولاسيَّما في بداية أعمارهم التدريبية موضوع في غاية الأهمية.

(1) أحمد خميس السوداني، المصدر السابق، ص 163.

2-1-4 الهجوم بكرة اليد:

تختلف كُرة اليد في طبيعتها بوصفها لعبة جماعية عن الألعاب الجماعية الأخرى من حيث سرعة إيقاعها، والتتابع الديناميكي المتبادل بين عمليات الدفاع، والهجوم المتواصل من دون توقف طول زمن شوطي المباراة ما عدا بعض الحالات في التوقف القانوني، وبذلك فإنَّ أغلب فترات المباراة يكون اللعب فيها حول منطقة المرمى، ويندر في وسط الملعب، إذ يُعدُّ الهجوم في كُرة اليد أحد جانبي الإعداد المهاري والخططي، الذي يبدأ من لحظة الاستحواذ على الكُرة في أثناء المباراة، إذ يهدف إلى التغلب على دفاع المنافس عن طريق قدرة اللاعبين في اختراق المواقع الدفاعية باستخدام الأساليب المناسبة والمهارات المختلفة لتسجيل أكبر عدد من الأهداف.

يعرف الهجوم بكُرة اليد بأنَّه: "قدرة فرد، أو مجموعة، أو فريق على اقتحام المواقع الدفاعية للفريق المنافس باستخدام الأسلوب المناسب لنوع الدفاع، معتمداً على حسن استغلال إمكانياته، ويتوقف الهجوم بشكل كبير على مستوى الإعداد الذي تلقاه الفريق خلال فترات التدريب والقدرات الفردية من الناحية المهارية والبدنية، والمستوى الخططي، ومقدار توظيف الاداءات سواء فردية أو جماعية من التحركات في خدمة خطط الفريق الهجومية"⁽¹⁾.

إذ إنَّ الهجوم يعتمد على التصرف الخططي وتعرُّف مواقف اللعب، وكيفية التغيير، والتكيف لهذه المواقف، فضلاً عن ذلك فإنَّ مباريات كُرة اليد لا يمكن أن تنجح من حيث تحقيق الهدف المنشود منها بصفة عامة إلا بالتعاون الكامل والمؤثر بين أفراد الفريق، وعليه أنَّ نجاح الهجوم بكُرة اليد يتطلب من المدرب المعرفة المسبقة للاعبيه أولاً ثم لاعبي الفريق المنافس ثانياً، وفي ضوء ذلك يتم وضع الخطط الهجومية لفريقه، لبت روح التعاون والانسجام بين لاعبي الفريق وتحقيق الهدف⁽²⁾.

(1) رائد عبدالأمير المشهدي، نبيل كاظم الجبوري؛ سايكولوجية كُرة اليد، ط1: عمان، دار دجلة، 2014، ص193.

(2) جميل قاسم مُحَمَّد، أحمد خميس راضي؛ موسوعة كُرة اليد العالمية، ط1: بغداد، دار الكتاب العربي، 2011، ص147.

2-1-4-1 الهجوم المنظم بكرة اليد:

نظرًا لصغر المساحة المخصصة للعب بشكل خاص (المنطقة المحصورة بين خطي الستة والتسعة أمتار) بلعب المجموعات فإنّ هذا يؤثر في الشكل الخاص بالأداء الدفاعي والهجوم، فأغلب فترات المباريات يكون اللعب فيها حول منطقتي المرمى، ويقل في وسط الملعب، إذ يتخذ لاعبو الفريق المدافع مكانهم قريبًا من منطقة مرماهم في أثناء الدفاع المنظم، كما يتخذ الفريق المهاجم تشكيلاً هجومياً مناسباً للتشكيل الدفاعي المقابل لغرض فتح ثغرة في هذا الدفاع وإحراز الهدف.

إذ تأتي مرحلة الهجوم المنظم بكرة اليد بعد فشل استخدام مراحل الهجوم، أو عند بداية الفريق بعملية الهجوم بعد استئناف اللعب أو بداية أحد أشواط المباراة، أو نتيجة تعرض فريقه لإحراز هدف، كذلك في حالة ارتداد مدافعي الفريق المنافس للخلف واحتلالهم لمراكزهم الدفاعية خلفاً لتلافي تعرضهم لهجمة سريعة⁽¹⁾.

ويرى الباحث أنّ استعمال المهاجمين في الهجوم المنظم "أساليب هجوم، والتي عادة ما تتضمن مناولة الكرة بين المدافعين الذين يقومون بعد ذلك مناولة الكرة من خلال فجوة إلى لاعب الدائرة، أو يقوموا بالتصويب باتجاه الهدف من خلال القفز عاليًا من المنطقة الخلفية أو يحاولون إبعاد المنافس عن الجناح، كذلك يتخذ لاعبو الفريق المهاجم مراكز وأماكن محددة للاعبين مع تحديد واجبات كلّ لاعب في مركزه الهجومي، ويتحكم في تكوين التشكيل العوامل الآتية⁽²⁾:

1. التكوين الدفاعي للفريق المنافس قوته أو ضعفه الدفاعي.
2. أسلوب التحرك الهجومي للمجموعة من اللاعبين.
3. نوع التشكيلات التي ينفذها الفريق لإنهاء عملية الهجوم.
4. إمكانية الفريق تأمين عمقه الدفاعي في أثناء عملية الهجوم

(1) خالد حمودة؛ المصدر السابق، 2014، ص175.

(2) أحمد خميس السوداني، مُحَمَّد محمود كاظم؛ المصدر السابق، ص182.

ويرى الباحث أن يكون لعب الفريق في الهجوم منظمًا أمام الفريق المنافس لأبَدٍ أن يدرك كلّ لاعب الواجبات الخطئية المترتبة عليه في المركز الذي يلعب فيه، ونتيجة التحركات التي يقوم بها اللاعبون في الهجوم لأبَدٍ من التكامل في الأدوار الفردية لكل مركز لتوليد التكوينات الخطئية بمختلف تحركاتها.

2-4-1-2 أسس نجاح الهجوم بكرة اليد⁽¹⁾:

1. إتقان المهارات الهجومية واستخدامها بالشكل الأمثل في أثناء الهجوم.
2. العمل المناسب والإجادة في التحرك الهجومي ضد نوع الدفاع.
3. التفاهمات والتحركات بين أعضاء الفريق في أثناء الهجوم بالسرعة المطلوبة أمر مهم للغاية، كذلك سرعة ودقة تمرير الكرة في كلّ المواقف.
4. استغلال قانون اللعبة بالصورة الصحيحة، كالاستخدام السليم للحجز، والقطع مع التوقيت المناسب.
5. تفهم نقاط الضعف في دفاع الخصم، كذلك نقاط ضعف حارس المرمى.
6. قوة الانقضاض وسرعته لجمع الكرات المرتدة وتسلمها.
7. تثبيت مراكز اللاعبين قبل البدء في تنفيذ الخطة على الرغم من إجادة اللاعب لمهام وظيفة أكثر من مركز هجومي، فاللعب الحديث في كرة اليد يتطلب ذلك.

2-1-5 القدرات الحركية قيد البحث:

تظهر أهمية القدرات الحركية بوصفها متطلبات مهمة في الأداء التكنيكي للمهارات الهجومية بكرة اليد، نظرًا لطبيعة اللعبة التي تتميز بأنّ كلّ مهاراتها الفنية والأساسية هي مهارات متتالية ومتسلسلة، فضلًا عن كونها لعبة جماعية تتميز بالمواقف العديدة والمباغثة السريعة والمفردات الحركية الكثيرة ذات الإيقاع السريع والمتغير، وتعد القدرات الحركية كالتوافق، وسرعة الاستجابة الحركية الركييزة والقاعدة الأساسية، وهي

(1) خالد جمال السيد؛ كرة اليد الخطط الهجومية والدفاعية، ط1: الإسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، 2014، ص223.

إحدى متطلبات الأداء الجيد، كما أنّها تقع فسيولوجياً تحت سيطرة الجهاز العصبي المركزي المسيطر على المسارات الحركية للأداء أو التصرف الحركي، ممّا يعني أنّ هذه القدرات تتحكم بنوعية وجودة الأداء المهاري أو المستوى الفني للاعبين، وبالتالي فإنّه لا يمكن تحقيق أي نتيجة متقدمة في المنافسات ما لم ترتق هذه القدرات إلى المستوى الرفيع الذي تتطلبه لعبة كرة اليد⁽¹⁾.

2-1-5-1 التوافق:

تعدّ القدرات التوافقية أحد أهم أشكال قدرات الأداء الحركي، إذ إنّها مفتاح نجاح الأداء وتطويره وتحسينه، فعندما يتوافر للناشئ القدرة الكافية من هذه القدرات فإنّها تساعده على رفع مستوى أدائه، أي كلما زاد مستوى الأداء يعني أنّ هناك تنظيم وترتيب في الحركة، للوصول إلى هدف أو غرض معين، إذ إنّ التوافق عنصر أساس للاعب كرة اليد، نظراً لطبيعة اللعبة التي تتطلب وجود (أداة) الكرة وخصم يتفاعل اللاعب معها، هنا يتطلب من اللاعبين بناء بعض التوافقات وبحسب ظروف اللعب، لذا فالتوافق هو "مقدرة اللاعب على تنفيذ أداء حركي لأكثر من جزء من أجزاء جسمه في إطار واحد وبسرعة، ودقة، وانسيابية، وبتوقيت سليم"⁽²⁾، كذلك يعرف التوافق بأنّه: "قدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد"⁽³⁾.

(1) بسمة نعيم محسن؛ علاقة بعض القدرات الحركية والإدراكية وفقاً لصعوبات الأداء الحركي في

الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، بحث منشور: جامعة ديالى، كلية التربية وعلوم

الرياضة، 2015، ص3.

(2) مفتي إبراهيم حماد؛ جمل توافق حركات القدمين والمهارات في كرة القدم، ط1: القاهرة، دار الكتاب

الحديث، 2013، ص10.

(3) نجاح مهدي شلش، مازن عبدالهادي؛ مبادئ التعلّم الحركي: النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة

والنشر، 2010، ص71.

أنواع التوافق⁽¹⁾:

1. التوافق الحركي العام والخاص:

يتمثل التوافق العام عند أداء بعض المهارات الحركية الأساسية كالمشي والركض والوثب، أمّا التوافق الخاص فيتمثل هذا النوع مع نوعية الفعالية أو اللعبة الممارسة وطبيعتها، وتستوجب عند أداء التحركات المختلفة نوعاً من التوافق الخاص يختلف عند أداء مهارات في كرة السلة وكرة القدم.

2. التوافق بين أعضاء الجسم جميعاً وتوافق الأطراف:

يحدد هذا النوع من التوافق الذي يشارك فيه الجسم كُله، أمّا توافق الأطراف فإنّه يستعمل في الحركات التي تتطلب مشاركة الرجلين فقط، أو اليدين فقط، أو اليدين والرجلين معاً.

3. توافق الرجلين - العين/ الذراعين - العين:

يتحدد التوافق الحركي هنا بنوعين، ويعدان من مكونات القدرات الحركية العامة هما:

أ. توافق الرجلين - العين.

ب. توافق الذراعين - العين.

العوامل المؤثرة في التوافق⁽²⁾:

1. التفكير.

2. القدرة على إدراك الدقة والإحساس بالتنظيم.

3. مستويات تنمية القدرات البدنية.

(1) رافد مهدي قدوري؛ جوهر التعلم الحركي، ط1: جامعة ديالى، 2013، ص66.

(2) وجدي مصطفى الفاتح؛ المصدر السابق، ص154.

أهمية التوافق للاعب ككرة اليد:

إنَّ توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى لاعبي كرة اليد يؤدي إلى اختزال الزمن اللازم لتطوير المهارات الهجومية، وبذلك يقلل من الجهد العصبي العضلي المبذول في أثناء التحركات، كما أنَّ مستوى التوافق العالي يمكن اللاعب من تنوع الأداء والتحركات في الهجوم والدفاع، وفي مختلف الأنشطة⁽¹⁾، إذ إنَّ أهمية القدرات التوافقية تتمثل بالآتي⁽²⁾:

1. تحسين الأداء والتحركات وتطويرها في أثناء المنافسة.
2. القدرة على تكيف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة.
3. فعالية الحركة وجمالها وانسيابيتها.

2-5-1-2 سرعة الاستجابة الحركية:

إنَّ لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية، التي تتطلب قدرات بدنية عالية، ومنها سرعة الاستجابة الحركية، التي تؤدي دوراً كبيراً فيها، ممَّا يتطلب من اللاعب القدرة على الاستجابة في أثناء اللعب، وأنَّ يكون في المكان الصحيح مع الزميل القريب أو ضد مدافع، لذا تظهر أهميتها عند الهجمات المنظمة وأمام المرمى، ولكون المنطقة محدودة تحددها مساحة اللعب، لذلك فإنَّ سرعة الاستجابة الحركية تُعدُّ من إحدى المتطلبات البدنية المهمة في لعبة كرة اليد، لما تتميز بمجهود عضلي وحسي متغير ومستمر.

(1) مُحمَّد لطفي السيد؛ الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، ط1: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006، ص47.

(2) ممدوح مُحمَّد السيد؛ القدرات التوافقية في كرة اليد للناشئين بين النظرية والتطبيق، ط1: جامعة سوهاج، كلية التربية الرياضية، 2015، ص23.

وتعرف سرعة الاستجابة الحركية بأنها: "قدرة اللاعب على الاستجابة لمثير معين في أقصر زمن ممكن"⁽¹⁾، إذ إنّ اللاعب الذي يتمتع بسرعة الاستجابة الحركية تعطيه فرصة عالية من الأداء الصحيح، والتحرك ضد اللاعب المدافع أو باتجاه الكرة، وعلى سبيل المثال تمتع حارس المرمى بسرعة استجابة تمكنه من حل المواقف في أثناء التصويب القريب، ووضع الحل المناسب لها⁽²⁾.

إنّ صغر مساحة اللعب، وسرعة المباراة، والتغيير المفاجئ في مواقف اللعب يحتاج إلى متطلبات بدنية وحركية كبيرة، تفرض دائماً على اللاعب أن يكون متهيئاً وعلى استعداد تام للمثيرات المتنوعة والمتغيرة داخل الملعب، واختيار استجابة معينة بالاعتماد على شكل اتجاه ذلك المثير ونوعه، سواء كان المنافس، أو اللاعب الزميل، أو الكرة، لأنّ كلّ هذه المثيرات تحتاج إلى ردود أفعال آنية، وسريعة، ودقيقة، فالاستجابة الحركية بكرة اليد هي المقدرة على التصرف السليم والاستجابة بالسرعة المطلوبة والتوقيت الجيد في ضمن قوانين اللعبة، إذ إنّ التصرف السليم والسريع في وضع الجسم واتجاهه تكون أغلب الأحيان تبعاً لما يقوم به اللاعب المنافس من مهارات حركية ودفاعية، أو تبعاً لاتجاه حركة الكرة وسرعتها، هذا كلّه يرتبط بمقدار سرعة الاستجابة الحركية وتوقيتها.

(1) غازي صالح محمود، رياض مزهر خريبط؛ خماسي كرة القدم الصالات، ط1: بغداد، مكتب النبراس للطباعة والتصميم، 2014، ص111.

(2) موفق أسعد محمود؛ أساسيات التدريب الرياضي، ط1: دمشق، دار العراب ودار النور، 2011، ص184.

2-1-6 القدرات البدنية وأهميتها بكرة اليد:

تُعدُّ القدرات البدنية في إعداد الناشئين بكرة اليد أساساً مهماً في تطوير الأداء المهاري، والفني، والخططي، إذ إنّ درجة اللياقة البدنية تعتمد على الحالة الصحية والتكوين الجسماني للاعب، إذ إنّ القدرات البدنية تعني: "كُلُّ الإجراءات والتمرينات التي يضعها المدرب ويحدد حجمها، وشدتها، زمن أدائها وفقاً للبرامج التي يضعها، والتي سوف يقوم بتنفيذها يومياً أو أسبوعياً"⁽¹⁾.

ولعبة كرة اليد من الألعاب التي تلقي عناية كبيرة، إذ تُعدُّ من الألعاب الجماعية السريعة، التي تتطلب مستوى عالٍ من القدرات البدنية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات والتحرّكات في الهجوم وفي الدفاع⁽²⁾.

وبشير كمال درويش وآخرون أنّه "يجب أن يرتبط تطوير القدرات البدنية بتدريب المهارات الهجومية، وخاصة في فترة الإعداد الخاص، لأنّ التدريبات في هذه المرحلة تشبه إلى حدّ كبير ما يحدث أثناء المنافسة"⁽³⁾.

كما أنّ "لاعب كرة اليد يحتاج إلى قدرات بدنية تؤهله للقيام بواجبات مهارية والخططية في أثناء المباريات وما يتطلبه الأداء الفني للعبة كقوة القفز للدفاع ضد التصويبات، فضلاً عن تكرار عمليتي الهجوم والدفاع، الأمر الذي يتطلب تحملاً للأداء⁽⁴⁾، ولغرض تنمية القدرات البدنية الضرورية والمتماشية مع ظروف اللعبة ومتطلباتها يشير ضياء الخياط ونوفل الحيايلى إلى أنّ هناك شروطاً لابدّ من إتباعها هي⁽⁵⁾:

(1) وجدي مصطفى الفاتح؛ المصدر السابق، ص13.

(2) مصطفى أحمد عبدالوهاب؛ التدريبات البدنية في كرة اليد للناشئين (النظرية - التطبيق)، ط1: جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية، 2015، ص56.

(3) كمال درويش (وآخرون)؛ الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد: القاهرة، مركز الكتاب، 1998، ص101.

(4) أحمد عربي؛ كرة اليد وعناصر الأساسية، ط1: جامعة الفاتح، 1998، ص38.

(5) ضياء الخياط، نوفل الحيايلى؛ كرة اليد: الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، 2001، ص377.

- أن تتضمن التدريبات المستخدمة الاتجاه المستخدم نفسه في اللعبة.
- عند تدريب القوة مثلاً بحسب استخدام المجاميع العضلية التي تستعمل في اللعبة نفسها.
- يفضل استخدام الأدوات في اللعبة.
- مواصلة التدريب تحت ظروف مشابهة لظروف المباريات، وذلك لتطوير اللياقة الخاصة بالمباريات.

1-6-1-2 القدرات البدنية المختارة قيد البحث:

1-1-6-1-2 القوة الانفجارية:

تعدُّ القوة الانفجارية عنصراً مهماً بين ترتيب القدرات البدنية، ولاسيماً للاعبين كرة اليد، إذ يتحتم على اللاعب امتلاكها حتى تتمكن من خدمة الجانب المهاري بأقل جهد في أثناء أدائها، كذلك هي ضرورية للاعب، لأنَّه في حالة تنافس مستمر في المنافسة، وفي جميع التحركات الدفاعية والهجومية، ويحتاج هذا التنافس إلى قوة كبيرة كي يكون اللاعب بمستوى عالٍ، إذ إنَّ القوة الانفجارية هي إحدى القدرات الأساسية في كرة اليد، لما تحتوي هذه اللعبة من أداءات وتحركات خطية ودفاعية مع المنافس، فقد عرفها (ليث إبراهيم) بأنَّها: "أقصى انقباض عضلي للتغلب على مقاومة ما وبأقل زمن ممكن ولمرة واحدة"⁽¹⁾، كذلك عرفها (معتز وريان) بأنَّها: "المقدرة اللحظية لعضلة أو مجموعة عضلية على إخراج أقصى انقباض ولمرة واحدة بأقل زمن"⁽²⁾، لذا فإنَّ مقدار القوة الانفجارية يعتمد بصفة أساسية على عدد من العوامل تتمثل بالآتي⁽³⁾:

(1) ليث إبراهيم جاسم؛ الهدف التدريبي تحليل لبعض المفاهيم المعتمدة: جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2016، ص53.

(2) معتز يونس ذنون، ريان عبدالرزاق الحلول؛ أساسيات التدريب الرياضي: الموصل، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، 2013، ص97.

(3) مُحَمَّد محمود عبدالظاهر؛ الأسس الفسيولوجية لتخطيط أعمال التدريب خطوات نحو النجاح، ط1: القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2014، ص264.

1. التوافق في عمل الأنسجة المنقبضة العاملة والمنبسطة المقابلة في أثناء الأداء.
2. فعالية العمل المتضامن بين الجهازين العصبي والعضلي.
3. سرعة الانقباض العضلي.
4. درجة الانقباض للألياف المثارة المشتركة في الأداء وقوته.

2-1-6-1-2 القوة المميزة بالسرعة:

تؤدي القوة المميزة بالسرعة دوراً بارزاً ومهماً في لعبة كرة اليد، لما تتطلبه هذه اللعبة من استخدام القوة والسرعة معاً في كثير من حالات اللعب، والذي يفرض على اللاعبين امتلاكهم لهذه القدرة وبمستوى عالٍ لتنفيذ الواجبات في أثناء المنافسة، وفي حالة الهجوم، والدفاع، والانتقال من مكان إلى آخر بأسرع زمن.

إنَّ ربط القوة عند تنفيذها بسرعة عالية جداً باستمرار أمر في غاية الأهمية للأداء المميز في كرة اليد، ونظراً لذلك فإنَّ ظهور القوة السريعة في أغلب المهارات الهجومية وخطط اللعب، تساعد اللاعب على القيام بالواجبات الدفاعية والهجومية بشكل سريع ومنتقن كذلك الحاجة الملحة لإنجاز الانطلاقات السريعة، والوثب، والتمرير السريع، والتصويبات على المرمى بمعدلات عالية من السرعة، فتعد القوة المميزة بالسرعة مقدرة عضلات اللاعب في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية، للوصول إلى الهدف⁽¹⁾، وأنَّ ظهور القوة المميزة بالسرعة واضحة في تحركات اللاعبين، وتتطلب لعبة كرة اليد توافر هذه القدرة، ولاسيماً عند أداء حركات متكررة تؤدي بسرعة وقوة عاليتين، كالانتقال السريع لقطع الكرة من المدافع، وكذلك في سرعة الانطلاق السريع⁽²⁾، فضلاً عن التطور الحاصل في خطط اللعب السريع الذي يحتاج إلى هذه القدرة في حالات الهجوم، من أجل تنفيذ الواجبات المطلوبة من اللاعب بأقصى قوة وأسرع وقت، إذ تُعدُّ سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر

(1) مفتي إبراهيم حماد؛ المصدر السابق، ص 21.

(2) عامر فاخر شغاتي؛ علم التدريب الرياضي - نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا: بغداد،

مكتب النور، 2011، ص 267.

فيها، وأنَّ من أهم الأساليب لتنفيذها هي انقباض عضلي بسرعات عالية نسبياً أو بمقاومات مناسبة⁽¹⁾.

2-1-6-1-3 السرعة الانتقالية:

تمثل السرعة الانتقالية عاملاً مهماً لأغلب الفعاليات والأنشطة الرياضية ومنها كُرة اليد، وعن طريق تبادل الأدوار في التحول من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس عن طريق الاستحواذ على الكُرة في أثناء قطعها أو تصدي حارس المرمى لبناء الهجوم، وعن طريق الانتقال من مكان إلى آخر بحركات تمتاز بالسرعة والخفة، إذ عرفها (عماد زبير وشامل كامل مُحَمَّد) بأنَّها: "السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق التي يحاول اللاعب الحفاظ عليها لأطول مُدَّة ممكنة وعلى وفق المسافة"⁽²⁾، لذا فإنَّ الأداء الناجح والخاص بأي رياضة يعتمد على بذل الجهد في الانطلاق بقوة، لكي يستجيب بقوة سواء كانت هذه الاستجابة لمثير قد يكون لكُرة في وضع الهجوم عند الاستلام أو المدافع المستحوذ على الكُرة⁽³⁾.

وعليه فإنَّ لاعب كُرة اليد بحاجة ماسة إلى السرعة الانتقالية، لأنَّها عبارة عن تزايد في السرعة مصحوبة بالانتقال من مكان إلى آخر، وهذا يحتاج إلى تدريبٍ عالٍ لمثل هذا النوع بدءاً من الانطلاق الذي له الدافع الكبير في معرفة مدى تزايد السرعة، وتعرف السرعة الانتقالية بأنَّها: "محاولة الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة

(1) قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش؛ طرق وأساليب تنمية القوة العضلية في المجال الرياضي:

عمان، دار زهران للنشر والتوزيع، 2012، ص166.

(2) عماد زبير، شامل كامل مُحَمَّد؛ التكنيك والتكتيك في خماسي كُرة القدم، ط1: بغداد، شركة

السندباد للطباعة، 2005، ص46.

(3) زكي مُحَمَّد مُحَمَّد حسن؛ أسلوب التدريب S.A.Q، ط1: القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2015،

ص429.

ممكنة، وهذا يعني التغلب على المسافة في أقصر زمن ممكن، ويستعمل المصطلح في الحركات ذات الصفة الثنائية⁽¹⁾.

7-1-2 المهارات الهجومية بكرة اليد:

يُعَدُّ الإعداد المهاري القاعدة الأساس لأي لعبة رياضية، وذلك لتنمية الأداء الحركي والمهاري المطلوب، ويعمل إتقان اللاعب للمهارات بكرة اليد على الارتفاع بالمستوى الفني والجمالي المطلوب لها، وتعرف المهارات الهجومية بكرة اليد بأنها: "كُلُّ الحركات الهادفة والاقتصادية للمجهود مع إتباع القواعد القانونية للعبة"⁽²⁾.

وبما أنَّ الهجوم في كرة اليد هو موقف خططي، يكون فيه الفريق بحالة استحواذ على الكرة، ممَّا يجعله قادرًا على تحديد أحداث اللعب بشكل كبير، ويبدأ أولاً بالاستحواذ على الكرة، ثمَّ ينتهي بفقدانها، فإنَّ المهارات الهجومية والتي يستعملها لاعبو الفريق لتحقيق الهدف من الهجوم والفوز في المباراة، وتسجيل عدد من الأهداف في أثناء المواقف والعمليات الهجومية بصرف النظر عن مكان وجود اللاعبين⁽³⁾، لذا يتوجب على لاعب كرة اليد تطوير هذه المهارات للاستعداد لأداء واجباته الهجومية والدفاعية، وفيما يأتي توضيح المهارات الهجومية بكرة اليد قيد البحث:

1-7-1-2 المناولات بكرة اليد:

تُعَدُّ المناولات من المهارات المهمة بكرة اليد، التي يتم عن طريقها تبادل الكرة بين اللاعبين لغرض تحقيق هدف في مرمى الفريق المنافس، إذ يلاحظ أنَّ جميع التمرينات التطبيقية في المنافسات تشتمل على هذه المهارة، لذا تجدر الإشارة إلى أنَّه كلما أجاد اللاعب عدَّة أنواع من المناولات زادت فاعليتها وتأثيرها في الفريق.

(1) ريسان خريبط؛ المجموعة المختارة في التدريب وفسولوجية الرياضة، ط1: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2014، ص214.

(2) خالد جمال السيد؛ المصدر السابق، ص10.

(3) خالد حمودة؛ المصدر السابق، ص62.

إنَّ المناولة هي وسيلة الاتصال بين أعضاء الفريق، إذ يعتمد على توصيل الكرة للزميل بأقصر طريقة ممكنة، لذلك يجب أن ينظر الممرر والمستلزم إلى بعضهم بعضاً، فالمناولة أساساً تعتمد على اللاعب الآخر لإيصالها بأسرع ما يمكن إلى منطقة هدف الخصم، وذلك باستخدام أقصر مسافة وأسرعها، وبأحسن وضع⁽¹⁾.

أنواع المناولات:

أولاً: المناولة السوطية وتشمل:

1. المناولة السوطية من فوق الرأس .
2. المناولة السوطية من مستوى الرأس . وتشمل :
 - أ. من الارتكاز.
 - ب. من الركض.
3. المناولة السوطية من مستوى الحوض والركبة.

ثانياً: مناولة الدفع للجانب.

ثالثاً: المناولة المرتدة.

رابعاً: المناولة الرسغية، وتشمل:

1. من خلف الرأس.
2. من خلف الظهر.
3. إلى الخلف.

إنَّ المهم في نجاح المناولة سواء أكانت إلى لاعب قريب أم بعيد هو قدرة اللاعب على إيصال الكرة إلى الهدف مع استخدام القوة والدقة بشكل مناسب، مع الأخذ

(1) نصر خالد عبدالرزاق؛ المصدر السابق، ص 43.

بالحسبان الاتجاه، والسرعة، والتوافق الحركي للزميل والخصم، وأنَّ أي خطأ في التمرير يعني ضياع الكرة وإهدار فرصة تحقيق هدف⁽¹⁾.

المناولات قيد البحث:

أولاً: المناولة من مستوى الرأس:

"إنَّ الهدف الأساس من المناولة هو نقل الكرة إلى المكان المناسب بسرعة ودقة لغرض التصويب على المرمى"⁽²⁾، إذ إنَّ أهم ما يميز الأداء الحركي لمهارة المناولة أنَّها تتطلب توافق عصبي عضلي ممَّا يستوجب تحكماً كاملاً في الجهاز العصبي والعضلي، وهذا من المرتكزات المهمة في دقة المناولة، إذ إنَّ توفر الدقة في مهارة المناولة يكون حتمياً، وذلك لضمان نجاح المهارة، ويجب أن يكون مصحوباً بالقوة، وهذا ما يؤكد ارتباط القوة مع مهارة المناول في وقت واحد يؤدي إلى دقة مهارة المناولة ونجاحها⁽³⁾.

ثانياً: المناولة المرتدة:

تُعدُّ المناولة من أيسر سبل نقل الكرة من مكان إلى آخر في الملعب، فالفريق الذي يجيد أفراده التمرير السريع المنقن يُعدُّ من الفرق التي يصعب التغلب عليها، حتَّى إذا كانَ هذا الفريق لا يجيد أفراده التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة.

فاللعب الحديث لكرة اليد يتطلب من اللاعب الدقة المتناهية في تمريراته، فضلاً عن سرعتها، وذلك لتأمين وصول الكرة إلى المكان الصحيح قبل أن تكون عرضة للقطع من المنافس، وتعدُّ المناولة المرتدة إحدى المناولات التي تستعمل في المسافات

(1) صبحي أحمد قبلان؛ كرة اليد (مهارات - تدريب - تدريبات - إصابات)، ط1: الأردن، عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2012، ص42.

(2) منير جرجيس؛ كرة اليد للجميع (التدريب الشامل والتميز المهاري): القاهرة، دار الفكر العربي، 2004، ص99.

(3) فتحي أحمد هادي؛ التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد، ط1: الإسكندرية، مؤسسة حورس الدولية للنشر، 2010، ص44.

القصيرة⁽¹⁾، وغالبًا ما تستعمل بوجود لاعب يصعب وصول المناولة مباشرة إلى اللاعب الزميل المستلم، وتؤدي كما في المناولة من مستوى الرأس تقريبًا، إلا أنه توجه الكرة يكون نحو الأرض لترتد إلى مستوى الصدر للزميل المستلم، إذ يجب تقسيم المسافة عند أداء المناولة المرتدة بين المسلم والمستلم في الفريق فإنه يجب أن تؤدي بحيث تكون ملامسة الكرة للأرض بعد ثلثي المسافة بينهما، ولحماية الكرة من القطع يفضل أن تلامس الأرض في أقرب مكان لقدمي اللاعب المنافس⁽²⁾.

الأخطاء الشائعة في المناولة المرتدة:

1. تصلب الذراع عند الأداء.
2. نقل الكرة بعيدًا عن الجسم قبل المناولة أو مرجحة الذراع.
3. المبالغة في انثناء الجذع إلى الأمام.
4. عدم رمي الكرة في الثلث الأخير من المسافة مع الزميل.

2-7-1-2 التصويب بكرة اليد:

تعدُّ مهارة التصويب التتويج النهائي للمهارات الهجومية بكرة اليد، بل إنَّ كلَّ تلك المهارات تصبح بلا فائدة إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الصحيح والناجح، ولاسيما أنَّ نتيجة المباراة تحدد بعدد الأهداف التي يسجلها فريق ضد آخر، لذلك يُعدُّ التصويب الحدَّ الفاصل بين الفوز والخسارة، كذلك أنَّ مهارة التصويب يحببها اللاعب بإحراز هدف، وذلك ما يرفع معنويات الفريق، ويعزز ثقتهم بأنفسهم، ويدفعهم إلى بذل المزيد من الجهد لتحقيق الفوز بالمباراة.

(1) خالد حمودة؛ المصدر السابق، ص77.

(2) أحمد خميس السوداني، مُحَمَّد محمود كاظم؛ المصدر السابق، ص84.

أنواع التصويب بكرة اليد:

1. التصويب من الثبات.
 2. التصويب بخطوة ارتكاز.
 3. التصويب بثلاث خطوات مع الارتكاز.
 4. التصويب من الركض (الجري).
 5. التصويب من القفز: (التصويب من القفز للأعلى، والتصويب من القفز للأمام، والتصويب من القفز عكس حائط الصد).
 6. التصويب من مستوى الحوض والركبة.
 7. التصويب من السقوط: (التصويب من السقوط الأمامي، والتصويب من السقوط الجانبي).
 8. التصويب من القفز والسقوط.
 9. التصويب الخاص: (التصويبة القوسية، والتصويبة الخلفي، والتصويب من الطيران، والتصويب من الزاوية، والتصويبة اللولبية، والتصويب الهوائي).
- من هنا نستطيع أن ندرك أهمية مهارة التصويب من بين المهارات الهجومية بكرة اليد، لذلك يجب التدريب عليها وإتقانها، ليتسنى للفريق ضمان إنهاء الهجمات بنجاح، فإذا فشل الفريق في إحراز هدف فإنَّ جهود الفريق جميعها التي أوصلت اللاعب إلى وضع التصويب تذهب سُدى، فضلاً عن فقدان الفريق الكرة وتحوله من وضع الهجوم إلى الدفاع، ذلك من شأنه أن ينعكس سلباً على معنويات اللاعبين وأدائهم، ممَّا يؤدي بالنهاية إلى خسارة الفريق المباراة⁽¹⁾.

(1) أحمد خميس السوداني، مُحَمَّد محمود كاظم؛ المصدر السابق، ص 93.

أنواع التصويب قيد البحث:

أولاً: التصويب السوطي من مستوى الرأس:

إنَّ لعبة كرة اليد هي لعبة أهداف، أي إنَّ الفريق يحسم نتيجة المباراة لمصلحته عن طريق إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف والمهارة التي يتم بها إحراز الأهداف هي مهارة التصويب، أي إنَّها: "المهارة التي تحدد نتيجة المباراة"⁽¹⁾، وهذا النوع من التصويب مشابه إلى حدِّ كبير لعملية المناولة من مستوى الرأس من ناحية الأداء الحركي، إلاَّ أنَّ الكرة في التصويب تدفع باتجاه الهدف بقوة وسرعة أكبر من المناولة، إذ تنتقل الكرة بحركة سريعة من أمام الصدر إلى جانب الجسم بوساطة ذراع الرمي، وبعدها إلى الخلف والأعلى باستخدام أقصر طريق وبأسرع ما يمكن أنَّ توصل الكرة إلى ارتفاع الرأس تقريباً.

وفيما يلاحظ بعد وصول الكرة إلى مستوى الرأس هناك زاويتان قائمتان أو أكبر بقليل بين الساعد والعضد من مفصل المرفق وبين الجذع والعضد، ويتزامن هذا الوضع مع دوران واضح للجذع والكتفين للحصول على قوة دفع أكبر، ثمَّ يدفع بالكرة إلى الأمام بمستوى الرأس تقريباً مع امتداد الذراع بحركة تشبه السوط، ويكون لرسغ اليد مع الأصابع أهمية كبيرة بتوجيه الكرة إلى مرمى الخصم مع استمرار الذراع بالامتداد أماماً مع ميل أعلى الجذع إلى الأمام قليلاً⁽²⁾.

ثانياً: التصويب السوطي من خطوة الارتكاز:

يُعَدُّ التصويب بكرة اليد هو الناتج النهائي لعملية الهجوم ومرحلته وأهم ما يميز مهارة التصويب على المرمى هي مدى عشق اللاعبين والمشاهدين لها، فهي الوسيلة الوحيدة لهز الشباك، وإكساب الجميع نشوة التنافس، ولذة الانتصار، وبملاحظة لاعبي كرة اليد بمختلف مستوياتهم العمرية نجدهم يتبارون فيها بينهم في التصويب ويتحدون

(1) فتحي أحمد هادي؛ المصدر السابق، ص44.

(2) أحمد خميس، مُحَمَّد محمود كاظم؛ المصدر السابق، ص97.

بعضهم في عمل التنافسات بالتصويب، ويستعمل هذا النوع من التصويب في بعض الحالات التي يفتح فيها الخط الدفاعي، وتؤدي بصورة مفاجئة وسريعة من مستويات مختلفة، كذلك ظهور منطقة خالية ومفتوحة أمام اللاعب المهاجم في الحائط الدفاعي وفي جميع منطقة المرمى، ويتم استغلال هذا النوع من التصويب في توجيه الكرة بسرعة في الشغرات المفتوحة في الدفاع إلى الزوايا المفتوحة في المرمى⁽¹⁾.

2-1-8 مشروع المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية⁽²⁾:

أخذت وزارة الشباب والرياضة على عاتقها تطوير الرياضة العراقية عن طريق الاهتمام بالشباب الرياضي، وتوفير متطلبات التطوير الرياضي، وبما أن الرياضة أصبحت مقياساً لتطور الشعوب وانجازاتها الدالة على نجاح سياسة الدولة في تحقيق التقدم، لذلك بحثت وزارة الشباب والرياضة عن مشروع يتضمن تحقيق الإنجاز المنشود والنهوض بالواقع الرياضي للعراق حتى الوصول إلى العالمية.

يُعدُّ المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية من أبرز المشاريع التي تهدف إلى أن تكون الرياضة العراقية في مصاف الدولة المتقدمة في الحصول على الإنجازات في المنافسات، وذلك عن طريق التخطيط العلمي، والإعداد الشامل للناشئ، وصناعة جيل رياضي، إذ يسعى المركز إلى اكتشاف الموهوبين وانتقائهم وتربيتهم رياضياً، وبدنياً، وسلوكياً، للتسريع في عملية تحقيق الإنجازات، فأصبح هذا المشروع واقعاً علمياً حقيقياً في بداية شهر آب 2011، ومن أهداف هذا المركز:

1. رفع مستوى اللعبة للوصول إلى العالمية بالاعتماد على فلسفة التخطيط الإستراتيجي بعيد المدى في إعداد الموهوبين وتنمية قابلياتهم.

2. تهيئة الكوادر التدريبية وتأهيلها لتدريب المنتخبات الوطنية للوصول إلى الأهداف.

(1) خالد حمودة؛ المصدر السابق، 2015، ص112.

(2) وزارة الشباب والرياضة؛ دليل المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية.

3. توسيع القاعدة الرياضية للعبة من الرياضيين الموهوبين القادرين على الارتقاء بمستوى اللعبة.

4. رفد المنتخبات الوطنية بالموهوبين القادرين على تحقيق الإنجاز.

9-1-2 خصائص المرحلة العمرية من (12-14) سنة:

تقع هذه المرحلة في غضون المراهقة، إذ تتأثر حياة الناشئين في عوامل نفسية ووظيفية، وتعدّ مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الفرد، إذ تؤثر في شخصيته، واتجاهاته، وميوله، لذا عرفها بعض العلماء بأنّها: ميلاد جديد للفرد، إذ تبدأ عندها الكثير من المتغيرات الوظيفية، والجسمية، والنفسية، والاجتماعية، وتتحدد حاجاتهم، ودوافعهم، وتتسع مطالب نموهم.

هنا يأتي دور التربية الرياضية التي تسهم إسهامًا كبيرًا في تقديم الكثير من الحلول المناسبة لحل المشكلات المتراكمة عن طريق إكسابهم المعارف والمهارات الضرورية اللازمة التي يحتاجونها في ممارسة الأنشطة الرياضية⁽¹⁾.

النمو الجسمي:

إنّ نمو العضلات في هذه المرحلة يؤدي إلى زيادة كتلة الجسم، وتتاسق الطول مع الوزن إلى حدّ كبير، ويزداد التوافق العصبي العضلي كلما ترتفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي، ممّا يعمل على التناسق الحركي بين أعضاء الجسم المختلفة، وزيادة رشاقة الأداء، وإمكانية الاقتصاد في بذل الجهد، ومن هذه المظاهر المختلفة والمستحسنة للنمو البدني والحركي فإنّه يُطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة إعداد للبطولة في الكثير من الألعاب الرياضية⁽²⁾.

(1) Roberts Weinberg, Daniel Could; **Foundations of Sport and Exercise Psychology**: Champaign IL, Human Kinetics, 1999) p.322.

(2) أحمد أمين فوزي؛ **مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات**، ط1: القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 2003، ص67.

النمو الحركي:

يتميز المراهق في هذه المرحلة إلى الحركة والعمل المتواصل، وعدم الشعور بالتعب، لذا تصبح حركاته أكثر انسجامًا وتوافقًا ونشاطًا⁽¹⁾.

وعندما تخف المرحلة تخف حدة الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن، لتصل إلى درجة عالية من الجودة، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العصبي العضلي بدرجة كبيرة، ويستطيع الناشئ اكتساب مختلف الحركات وإتقانها، فضلًا عن زيادة عن قوة العضلات، وفي هذه المرحلة يساعد على إمكانية ممارسة التمرينات الرياضية، التي تتطلب المزيد من القوة العضلية، إذ يؤدي دورًا مهمًا في إنجاز عمليات التدريب وبلوغ درجة التفوق بسرعة⁽²⁾.

النمو العقلي:

يميل الناشئ في هذه المرحلة إلى نقد الذات والآخرين، وقد يجد في أفكار زملائه جاذبية أكثر من أفكار الأسرة، أو المدرسة، أو النادي، وتتصف هذه المرحلة باستقرار الميول والتعلق بها، فبعد أن كان يميل إلى أكثر من موضوع في المرحلة السابقة أصبح يركز على موضوع واحد، ويعطي له كل وقته، مسخرًا ما لديه من إمكانيات وأفكار⁽³⁾. ويشير إلى أن القدرات العقلية تستمر في النمو بمعدل سريع، في حين يستمر الذكاء في النمو بمعدل بطيء، وتزداد في هذه المرحلة القدرة على الفهم والاستيعاب والتفكير المجرد، كما تتحسن قدرتهم على التركيز، مما يجعلهم راغبين في ممارسة تمارين تستغرق وقت أطول.

(1) علي العميرة ويوسف مقدادي؛ علم النفس الرياضي: المكتبة الوطنية، عمان، 2003، ص52.

(2) Cox, Richard H.; Sport Psychology: Concepts and Applications: McGraw-Hill, New York, p.132.

(3) أحمد أمين فوزي، المصدر السابق، ص67.

النمو الاجتماعي:

يتأثر النمو الاجتماعي في البيئة التي ينشأ فيها الفرد كالبينة الاجتماعية والأسرية، التي تحيط به، ومن أهم خصائص النمو الاجتماعي لهذه المرحلة العمرية هي اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي، نتيجة لتطور مراحل نموه، والولاء، والطاعة الشديدة لجماعة الأقران، كما يميل إلى المنافس، إذ تأخذ المنافسة شكلاً فردياً في مختلف الأنشطة الرياضية، هنا تكون المنافسة ظاهرة صحية تؤثر في مواهب الناشئ وقدراته⁽¹⁾.

2-2 دراسات سابقة:

1-2-2 دراسة صادق عباس علي (2006)⁽²⁾:

"تأثير منهج تدريبي باستخدام التمرينات المساعدة التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخطئية الفردية بكرة اليد".

هدفت الدراسة إلى: وضع مجموعة من التمرينات المساعدة التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخطئية الفردية بكرة اليد، ومعرفة تأثير التمرينات المساعدة التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخطئية الفردية بكرة اليد، واستعمل الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة التجريبية، وتمثلت عينة البحث بلاعبي كرة اليد في محافظة البصرة بأعمار (17-19) سنة، وتوصل الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها: وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض

(1) عبدالله جاد محمود؛ العوامل المزاجية وإسهامها في سلوك المخاطرة وأساليب المواجهة: بحث منشور في مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس، العدد 35، ج3، 2011، ص57.

(2) صادق عباس علي؛ تأثير منهج تدريبي باستخدام التمرينات المساعدة التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة اليد والمبادئ الخطئية الفردية بكرة اليد: أطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، (2006).

القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخطئية الفردية، ووجود فروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخطئية الفردية.

2-2-2 دراسة أحمد خميس راضي (2009)⁽¹⁾:

"تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لدى اللاعبين بأعمار (17-19) سنة بكرة اليد".

هدفت الدراسة إلى: وضع مجموعة من التمرينات الخاصة لتطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية في ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لدى اللاعبين الشباب، ومعرفة الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الدفاعية الفردية والجماعية في ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لدى أفراد عينة البحث، واستعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدية، وتمثلت عينة البحث بلاعبي نادي الكرخ بكرة اليد، وتوصل الباحث إلى جملة من الاستنتاجات أهمها: لتطبيق التمرينات الخاصة في ضمن إطار المنهج التدريبي تأثير إيجابي في تطوير القدرات البدنية، وأنّ التطور الحاصل في القدرات البدنية، نتيجة استخدام التمرينات الحاصلة أدى إلى رفع مستوى أداء بعض التحركات الفردية والجماعية في ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد.

(1) أحمد خميس راضي؛ تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لدى اللاعبين بأعمار (17-19) سنة بكرة اليد: أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، (2009).

2-2-3 دراسة عبدالله حويل فرحان (2011)⁽¹⁾:

"تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري للاعبي الفرات الأوسط بكرة القدم للشباب تحت 19 سنة".

هدفت الدراسة إلى: معرفة تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري للاعبي كرة القدم، ولتدريبات اللعب بمساحات مختلفة تأثير مختلف للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري للاعبين بكرة القدم، واستعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين، وتمثلت العينة باللاعبين الشباب من نادي الديوانية والنجف، وأهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث: كان لتدريبات اللعب بمساحات مختلفة الأثر الإيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم، وأن استخدام الأدوات التدريبية الحديثة والمساحات المختلفة كان لها الأثر في تطوير القدرات البدنية والأداء المهاري للاعبي كرة القدم.

التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات الأخرى:

أوجه التشابه:

- تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (أحمد خميس، وصادق عباس، وعبدالله حويل فرحان) في جزء من المتغير التابع وهو القدرات البدنية.
- تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (عبدالله حويل فرحان وأحمد خميس وصادق عباس) في التصميم التجريبي للبحث، إذ استخدم التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة.

(1) عبدالله حويل فرحان؛ تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري للاعبي الفرات الأوسط بكرة القدم للشباب تحت 19 سنة: أطروحة دكتوراه، جامعة القادسية، كلية التربية، 2011.

أوجه الاختلاف:

- إنَّ الاختلاف الأهم في الدراسة الحالية في المتغير المستقل (تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم) عن الدراسات السابقة.
- اختلفت في الدّراسة الحالية نوع اللعبة (كُرة اليد)، في حين في دراسة (عبدالله حويل) فكان نوع اللعب الرياضية كُرة القدم.
- اختلفت الدّراسة الحالية عن الدراسات الأخرى في المرحلة العمرية، إذ إنَّ الدّراسة الحالية للاعبين بأعمار (12-14) سنة، أمّا الدراسات السابقة فكانت (12-14) سنة، أمّا الدراسات السابقة فكانت في دراسة (صادق عبّاس علي) لاعبي كُرة اليد في محافظة البصرة بأعمار (17-19) سنة، ودراسة (عبدالله حويل فرحان) اللاعبين الشباب في نادي الديوانية والنجف، ودراسة (أحمد خميس راضي) اللاعبين بأعمار (17-19) سنة.

3-2-2 مناقشة الدراسات السابقة:

الجدول (1)

يبين مناقشة الدراسات السابقة.

أهم الاستنتاجات	المتغير المستقل والتابع	العينة	المنهج المتبع	الدراسة
وجود فروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولمصلحة الاختبار البعدي في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخطئية.	المستقل: المنهج التدريبي باستخدام التمرينات المساعدة التنافسية التابع: القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخطئية الفردية بكرة اليد.	لاعبو كرة اليد في محافظة البصرة بأعمار 17-19 سنة.	التجريبي	صادق عباس علي، 2006
إنّ استخدام الأدوات التدريبية كان لها الأثر في تطوير القدرات البدنية والأداء المهاري.	المستقل: تدريبات بمساحات مختلفة. التابع: القدرات البدنية والأداء المهاري	اللاعبون الشباب في نادي الديوانية والنجف تحت 19 سنة	التجريبي	عبدالله حويل فرحان، 2011
إنّ التطور الحاصل في القدرات البدنية نتيجة استخدام التمرينات الخاصة أدى إلى رفع مستوى أداء بعض التحركات الفردية والجماعية.	المستقل: تمرينات خاصة، التابع: القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية.	لاعبو نادي الكرخ بأعمار 17-19 سنة.	التجريبي	أحمد خميس راضي، 2009
	المستقل: تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم، المستقل: التوافق، والقدرات البدنية، والمناولة والتصويب.	لاعبو المركز التخصصي للأعمار 12-14 سنة.	التجريبي	الدراسة الحالية، 2018

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

فيما يأتي استعراض لأوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

1. تعرّف أهمية تلك الدراسات.
2. صياغة أهداف الدراسة وفروضها بدقة.
3. تعرّف العلوم النظرية التي بحثتها الدراسات.
4. اختيار المنهج ذي التصميم المناسب للدراسة.
5. تعرّف كيفية تنفيذ إجراءات البحث.
6. تعرّف طريقة عرض البيانات والرسوم البيانية والطرائق الإحصائية.

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

- 1-3 منهج البحث.
- 2-3 مجتمع البحث وعينته.
- 1-2-3 تكافؤ العينة.
- 3-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث.
- 1-3-3 الأجهزة المستخدمة في البحث.
- 2-3-3 الأدوات المستخدمة في البحث.
- 3-3-3 وسائل جمع المعلومات.
- 4-3 إجراءات البحث الميدانية.
- 1-4-3 تحديد متغيرات البحث الحركية والبدنية والمهارية واختباراتها.
- 1-1-4-3 اختبارات القدرات الحركية قيد البحث.
- 2-1-4-3 الاختبارات البدنية قيد البحث.
- 2-4-3 الأسس العلمية للاختبارات.
- 5-3 التجارب الاستطلاعية.
- 6-3 الاختبارات القبليّة.
- 7-3 التجربة الرئيسة.
- 8-3 الاختبارات البعدية.
- 9-3 الوسائل الإحصائية.

1-3 منهج البحث:

يُعدُّ اختيار المنهج الملائم مع طبيعة مشكلة البحث وأهدافه من المتطلبات الضرورية في البحث العلمي، فمنهج البحث هو ذلك التنظيم المتداخل مع الدراسة العلمية، أو هو الخطوات الفكرية التي يسلكها الباحث لحل مشكلة معينة⁽¹⁾.

واعتمد الباحث المنهج التجريبي، إذ يُعدُّ أفضل ما يمكن إتباعه للوصول إلى نتائج دقيقة، واعتمد الباحث التصميم التجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، والذي يسمى (التصميم ذو الضبط المحكم)، إذ قسمت العينة على مجموعتين (تجريبية وضابطة)، إذ حدد الباحث متغيرات البحث عن طريق:

1. المتغير التجريبي (المستقل): تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم.
2. المتغير (التابع): القدرات الحركية والبدنية ومهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد.

(1) نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة البحث في التربية الرياضية: بغداد، 2004،

الخطوات					
المجموعات	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة
المجموعة الضابطة	الاختبار القبلي	تمريبات المدرب	الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارات القبليّة - البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية	الفرق بين المجموعتين في الاختبارات البعديّة
المجموعة التجريبية		تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم			

التصميم التجريبي المستخدم في البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

يُعدُّ اختيار مجتمع البحث وعينته من أهم الأولويات التي تقع على عاتق الباحث، ذلك لأنَّ العينة "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله ومحور عليه"⁽¹⁾، وعليه جرى تحديد مجتمع البحث وعينته، تمثل مجتمع البحث بلاعبين المدارس التخصصية في العراق بكرة اليد بأعمار (12-14 سنة) والبالغ عددها (10) مراكز تخصصية، إذ بلغ مجموع عدد اللاعبين الكلي (312) لاعباً، موزعين على المراكز التخصصية، أمّا مجتمع البحث فتمثل بلاعبين المدارس التخصصية بأعمار (12-14 سنة) إذ بلغ عددهم (30) لاعباً، نسبة مئوية مقدارها (9.6%) من مجتمع البحث الكلي، فقد قام الباحث بتقسيم العينة على مجموعتين عن طريق التطابق، وهي "أن يقوم الباحث باختيار الأفراد على أساس التشابه، بحيث يكون كلُّ اثنين من اللاعبين متماثلين إلى حدِّ ما في هذه المتغيرات، ومن هنا يتم توزيع فرد

(1) نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل الباحث في كتابة الأبحاث في التربية الرياضية: بغداد، 2004،

من كُلاً زوج على المجموعتين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة)⁽¹⁾، والجدول (2) يبين أسماء المدارس التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد وأعدادهم

الجدول (2)

يبين مجتمع البحث وعينته.

ت	المدرسة التخصصية	عدد اللاعبين
1	كربلاء	30
2	بغداد	42
3	النجف	30
4	ديالى	30
5	الديوانية	30
6	البصرة	30
7	العمارة	30
8	الكويت	30
9	الناصرية	30
10	السماعة	30
	المجموع	312

(1) مُحَمَّد جاسم الياسري؛ البحث التربوي ومناهجه وتصاميمه، ط1: العراق، دار الضياء للطباعة،

الجدول (3)

يبين تقسيم مجتمع البحث وعينته.

النسبة المئوية	العدد	
%100	312	مجتمع البحث
%9.6	30	عينة البحث
%40	12	المجموعة التجريبية
%20	6	عينة التجارب الاستطلاعية

1-2-3 تكافؤ العينة:

تؤكد المصادر أنَّ التكافؤ هو التساوي بين أفراد المجموعة في المتغيرات، وهي محاولة هدفها الانطلاق من نقطة شروع واحدة في البحث، ولأجل تحقيق ذلك عمد الباحث إلى إجراء التكافؤ في المتغيرات المستخدمة جميعها، مستخدماً الوسائل الإحصائية المناسبة، والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث.

الدلالة الإحصائية	نسبة الخطأ	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات	ت
			ع±	س	ع±	س			
غير معنوي	0.598	0.535	0.74	8.68	0.73	8.85	ثانية	التوافق	1
غير معنوي	0.197	1.332	0.28	3.12	0.36	3.30	سم	القوة الانفجارية للذراعين	2
غير معنوي	0.776	0.877	1.33	36.83	1.49	36.33	سم	القوة الانفجارية للرجلين	3
غير معنوي	0.678	0.421	1.62	8.91	1.26	9.16	درجة	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	4
غير معنوي	0.376	0.905	1.23	9.66	1.46	10.16	درجة	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	5
غير معنوي	0.794	0.264	0.30	3.65	0.28	3.68	ثانية	السرعة الانتقالية	6
غير معنوي	0.522	0.651	0.82	9.57	0.93	9.33	ثانية	سرعة الاستجابة الحركية	7
غير معنوي	0.857	0.182	1.08	4.41	1.15	4.33	عدد	المناولة المرتدة	8
غير معنوي	0.929	0.091	2.16	7.83	2.34	7.75	عدد	إدراك الإحساس بالمناولة	9
غير معنوي	0.892	0.137	1.52	5.16	1.44	5.08	درجة	دقة التصويب من خطوة الارتكاز (50×50سم)	10
غير معنوي	0.459	0.753	2.95	19.75	3.51	20.75	درجة	دقة التصويب على المربعات (9 مربعات)	11

3-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

1-3-3 الأجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز حاسوب نوع Dell، عدد (1).
- كاميرا تصوير، نوع نيكون، عدد (1).
- ساعة توقيت الكترونية، عدد (2).

2-3-3 الأدوات المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة يد قانوني.
- كرات يد حجم (2)، عدد (10).
- مربعات دقة تصوير، بقياس (50×50سم)، عدد (2).
- شريط قياس طول (40م).
- أشرطة ملونة.
- صافرة نوع (فوكس) عدد (2).
- ثقالات رملية مختلفة الأوزان، عدد (20).
- جدار مستوي.
- شواخص عدد (10).
- كرات طبية زنة (1-2) كغم عدد (12).
- كرات يد طبية زنة (800غم) عدد (6).
- كراسي عدد (2).

3-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربيّة والأجنبية.
- المقابلات الشخصية(*) .
- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين (**).
- فريق العمل المساعد (***) .
- استمارة تسجيل الاختبارات(****).

4-3 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-3 تحديد متغيرات البحث الحركية والبدنية والمهارية واختباراتها:

- قام الباحث بتحديد متغيرات البحث عن طريق:
- اتفاق لجنة السمنار واللجنة العلميّة في اختيار متغيرات البحث وتحديدّها.
 - خبرة السادة المشرفين بوصفهم أصحاب التخصص الدقيق في مجال لعبة كرة اليد (تدريب/ كرة يد).
 - خبرة الباحث الشخصية بالعمل في لعبة كرة اليد بوصفه مدرباً وإدارياً، وكونه من ضمن فريق العمل المسؤول عن اختيار لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد (ديالى)، الذي اعتمد على الاختبارات الحركية والبدنية في اختيار اللاعبين.
- وبذلك حدد متغيرات التوافق الحركي بوصفها متغيراً حركياً، أمّا المتغيرات البدنية فكانت (القوة المميزة بالسرعة للذراعين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والقوة الانفجارية للذراعين، والقوة الانفجارية للرجلين، والاستجابة الحركية، والسرعة الانتقالية)، أمّا بالنسبة للمتغيرات المهارية فقد جرى اختيار (إدراك الإحساس بالمكان للمناولة، والمناولة المرتدة، ودقة التصويب بخطوة الارتكاز وعلى المربعات).

(*) ينظر: الملحق (3).

(**) ينظر: الملحق (2).

(***) ينظر: الملحق (5).

(****) ينظر: الملحق (6).

3-4-1-1 اختبارات القدرات الحركية قيد البحث:

الاختبار الأول: اختبار الدوائر المرقمة⁽¹⁾:

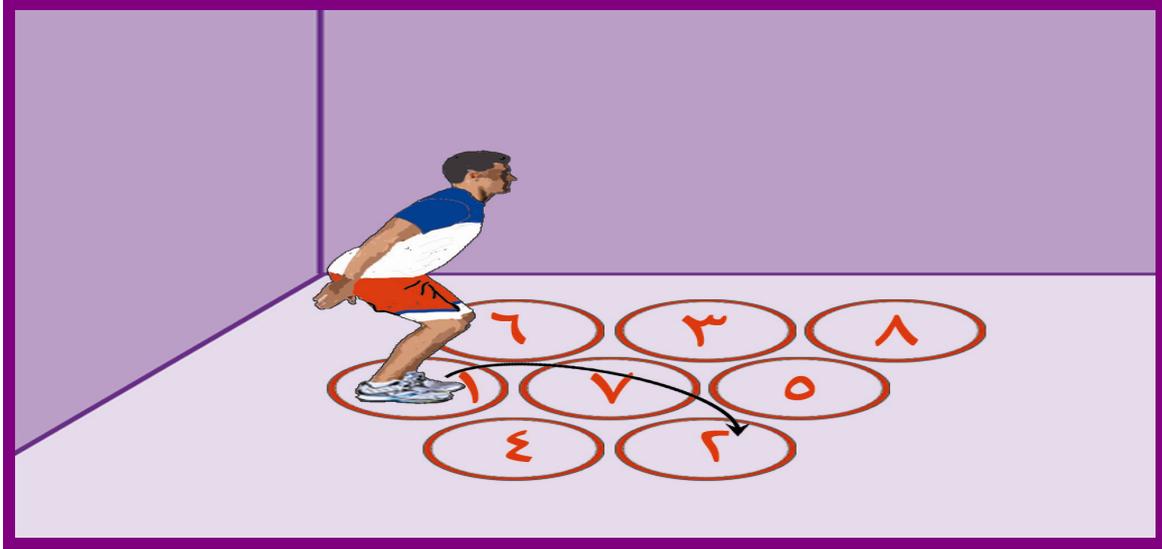
- الغرض من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين.
- الأدوات: ساعة، ثمان دوائر مرسومة على الأرض على أن يكون قطر كلٍّ منها (60سم) ومرقمة.

- طريقة الأداء:

يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1)، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (2)، ثم إلى الدائرة رقم (3)، ثم إلى الدائرة رقم (4)، وهكذا... حتى الدائرة رقم (8)، ويكون ذلك بأقصى سرعة.

- تسجيل الدرجات:

يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثمان دوائر.



الشكل (1)

يوضح اختبار الدوائر المرقمة.

(1) كمال الدين عبدالرحمن درويش (وآخرون)؛ القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات -

تطبيقات، ط1: مصر، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002، ص205.

الاختبار السادس: اختبار نيلسون للاستجابة الحركية⁽¹⁾:

- الهدف من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة على وفق الاختبار والمثير.

- الأدوات:

منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول (20م) وعرض (2م)، وساعة توقيت، وشريط قياس.

- الإجراءات:

تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط، المسافة بين كل خط وآخر (6.40م) وطول (1م).

- وصف الأداء:

- يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط.

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد، إذ يكون خط المنتصف بين القدمين والجسم ينحني للأمام قليلاً.

- يمسك الحكم الساعة بإحدى يديه ويرفعها إلى الأعلى، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه، إما لناحية اليسار وإما لليمين، وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة.

- يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الركض بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف (6.40م).

- عندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة.

- إذا بدأ المختبر الركض في الاتجاه الخاطئ فإن الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر اتجاهه الخاطئ ويصل إلى خط الجانب الآخر.

(1) جميل قاسم مُحَمَّد وأحمد خميس راضي؛ المصدر السابق، ص 253-551.

- يعطى المختبر (10) محاولات متتالية بين محاولة وأخرى (40ثا)، وبواقع خمس محاولات لكل جانب.

- يتم اختيار كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة، ولتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوى (الكارتون) موحدة الحجم واللون، ويكتب على خمس منها كلمة (يسار) وعلى الخمس الأخرى كلمة (يمين)، ثم تقلب جيداً وتوضع في كيس ثم تسحب من دون النظر إليها.

- تعليمات الاختبار:

- يعطى كل مختبر عدداً من المحاولات خارج القياس بالشروط القياسية نفسها لغرض تعرف إجراءات الاختبار.

- يجب على المحكم أن يتدرب على الإشارة حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في الوقت نفسه.

- يقوم المحكم قبل أن يجري الاختبار على المختبر بسحب (الكروت) العشرة السابقة بطريقة عشوائية، وتسجيلها على وفق ترتيب سحبها في استمارة خاصة، ويقوم بوضعها في إحدى يديه لترشده إلى تسلسل اتجاهات الإشارة، وتسجيل الزمن لكل مختبر على حدة، وهذا الإجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة إلى أخرى.

- يجب عدم معرفة المختبر أن المطلوب منه أداء عشر محاولات موزعة على خمس محاولات في كل اتجاه، وهذا الإجراء مهم أيضاً للحد من توقع المختبر.

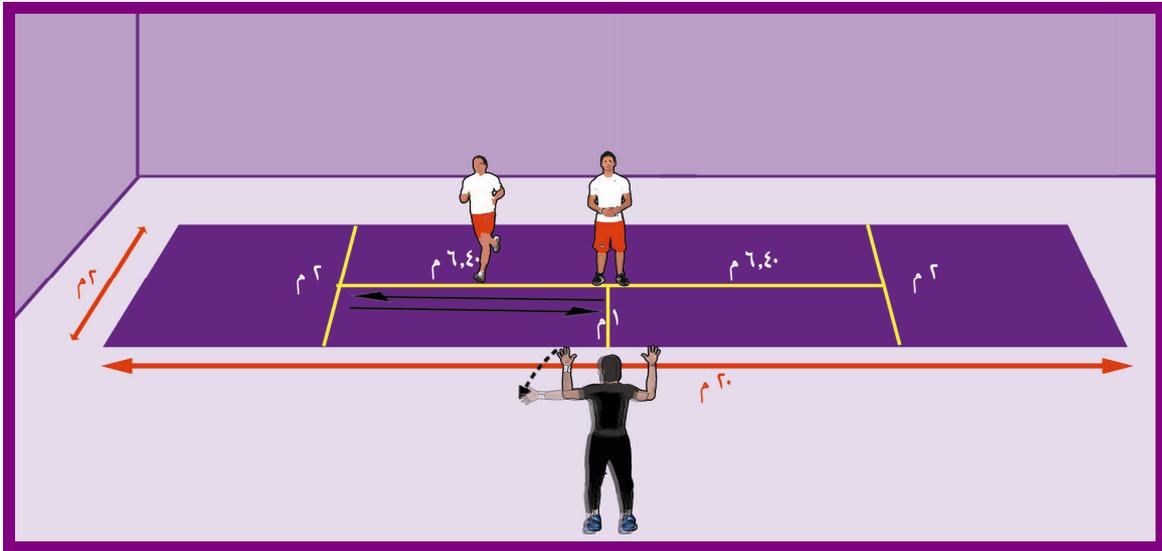
- يجب التنبيه على المختبر أن عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الاتجاهين بالتساوي، وإنما يحتمل أن يكون عدد المحاولات يتم بطريقة عشوائية، وهو يختلف من مختبر إلى آخر.

- إدارة الاختبار:

- مسجل: يقوم بالسحب العشوائي (للكروت)، وكتابة ترتيب المحاولات العشر على استمارة كلِّ مختبر على حدة.
- محكم: يقوم بالنداء على المختبر وإعطاء إشارة البدء لكل محاولة واحتساب الزمن وتسجيله في استمارة المختبر.

طريقة التسجيل:

يسجل للاعب أقل زمن لجهة اليمين وأقل زمن لجهة اليسار من خمس محاولات لكل جانب.



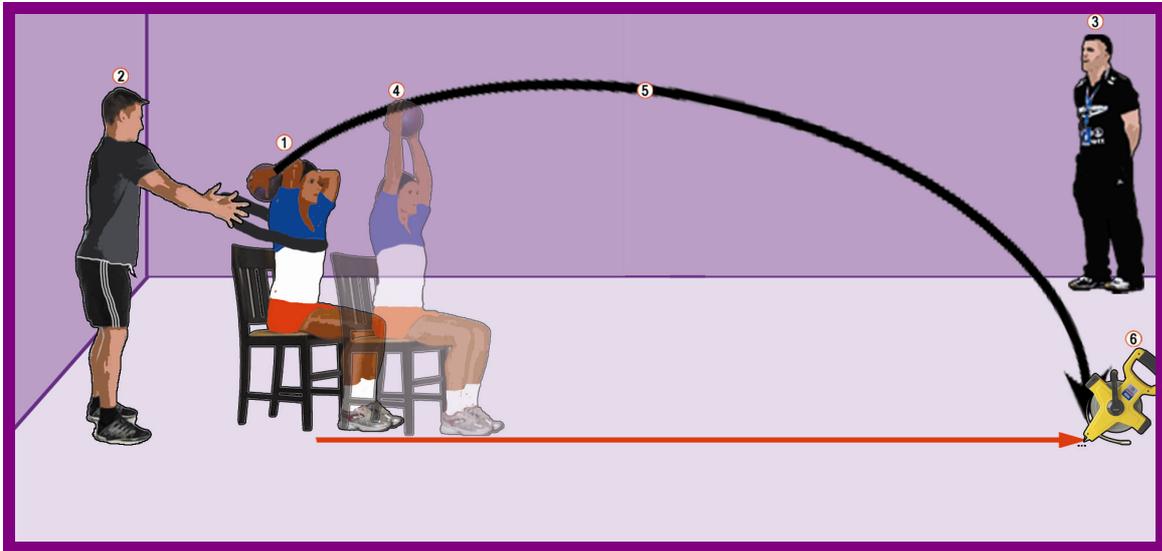
الشكل (2)

يوضح اختبار نيلسون للاستجابة الحركية.

2-1-4-3 الاختبارات البدنية قيد البحث:

الاختبار الأول: رمي كرة طبية زنة (3كغم) باليدين من وضع الجلوس على الكرسي⁽¹⁾:

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين والكتفين.
- الأجهزة والأدوات: كرة طبية زنة (3كغم)، وشريط قياس الكرسي مع حزام تثبيت محكم للجذع.
- طريقة الأداء: يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس والجذع ملاصق لحافة الكرسي، يوضع الحزام حول جذع المختبر ويمسك من الخلف بطريقة محكمة لغرض منع المختبر من الحركة للأمام في أثناء رمي الكرة باليدين لتتم عملية رمي الكرة باليدين من دون استخدام الجذع.
- طريقة التسجيل: يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات وتسجل أفضلها، وتقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم.



الشكل (3)

يوضح اختبار رمي كرة طبية زنة (3كغم) باليدين من وضع الجلوس على الكرسي.

(1) محمود إسماعيل الهاشمي؛ المصدر السابق، ص 213.

الاختبار الثاني: اختبار القوة الانفجارية للرجلين القفز العمودي (سارجنت)⁽¹⁾:

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

- الأدوات: طباشير، وشريط قياس، ولوحة.

- طريقة الأداء:

توضع لوحة بجانب المختبر، ويقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها بواسطة قطعة الطباشير، وعند إعطاء الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة، ويؤشر على اللوحة أقصى ارتفاع يصله المختبر.

- طريقة التسجيل: تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة الانفجارية للرجلين.



الشكل (4)

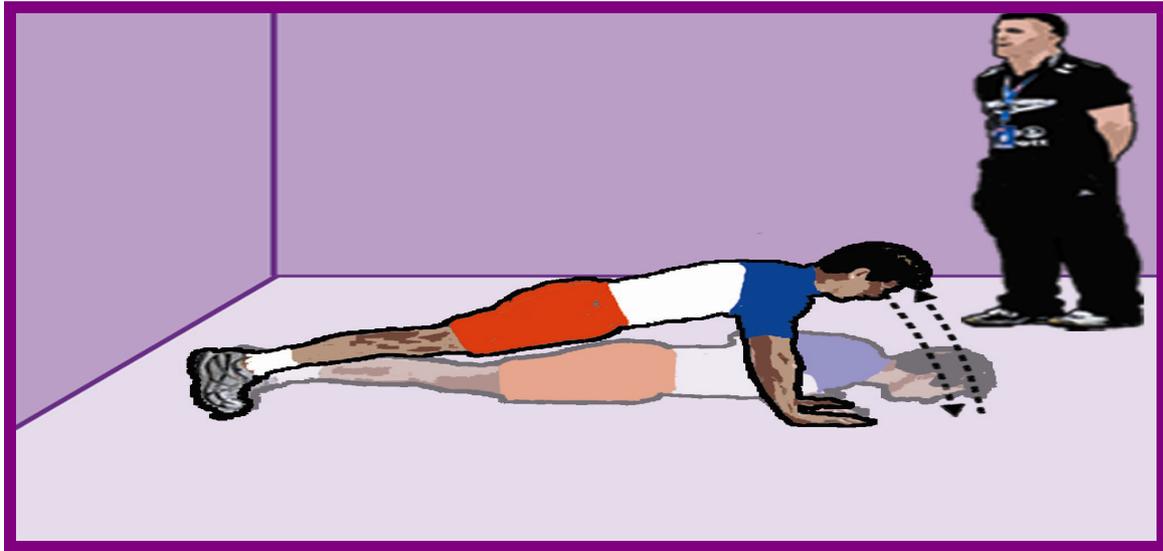
يوضح اختبار القوة الانفجارية للرجلين القفز العمودي (سارجنت)

(1) محمود إسماعيل الهاشمي؛ المصدر السابق، ص 206.

الاختبار الثالث: اختبار ثني الذراعين ومدهما من وضع الانبطاح المائل لمدة (10ثا)⁽¹⁾:

- الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
- الأدوات: ملعب، وساعة توقيت، وصافرة لإعطاء إشارة البداية والنهاية.
- وصف الأداء:
- من وضع الانبطاح المائل ثني الذراعين ومدهما أقصى عدد ممكن في (10ثا).
- الشروط:

- أخذ الجسم وضع الانبطاح المائل الصحيح.
- يراعي ملامسة الصدر للأرض في أثناء ثني الذراعين ثمّ مدهما كاملاً.
- طريقة التسجيل: تسجل للمختبر عدد مرات أداء الثني والمد في (10ثا).



الشكل (5)

يوضح اختبار ثني الذراعين ومدهما من وضع الانبطاح المائل لمدة (10ثا).

(1) مُحَمَّد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط2، ج2: القاهرة، دار الفكر العربي، 1987، ص268.

الاختبار الرابع: اختبار ثني الركبتين ومدهما باستمرار لمدة (10ثا)⁽¹⁾:

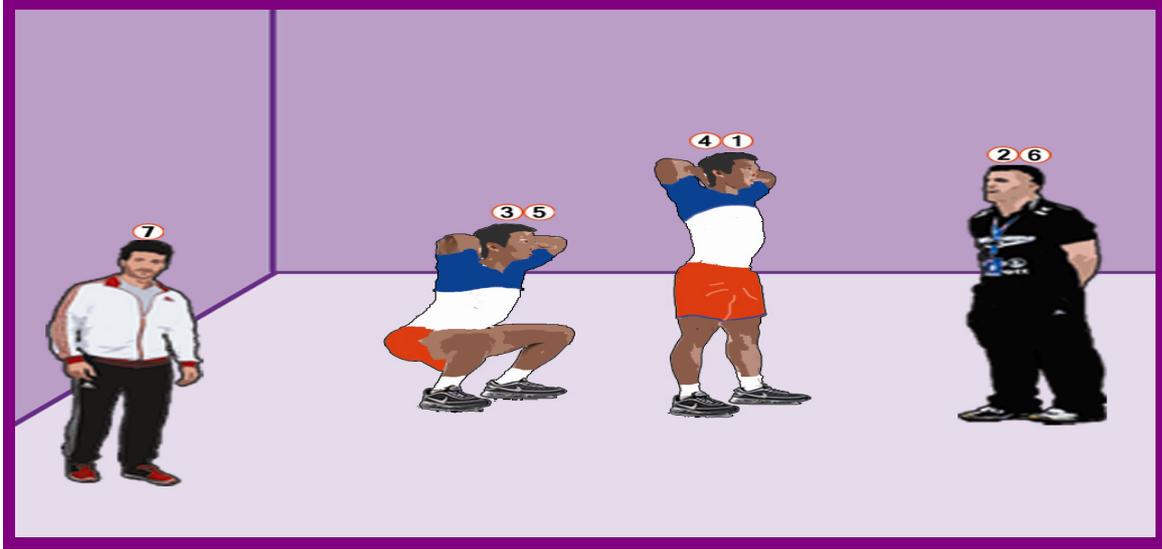
- الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

- الأدوات: أرض مستوية.

- وصف الأداء:

يقف المختبر باستقامة واليدين خلف الرأس والنظر إلى الأمام، ثم يقوم بثني الركبتين بالكامل، ثم النهوض من دون ميل الجذع للأمام أو الخلف، ويستمر أداء التمرين لمدة (10ثا).

- طريقة التسجيل: يحسب له أكثر عدد من التكرارات في (10ثا).



الشكل (6)

يوضح اختبار ثني الركبتين ومدهما باستمرار لمدة (10ثا).

(1) مُحَمَّدٌ صبحي حسانين؛ المصدر السابق، ص268.

الاختبار الخامس: اختبار الجري لمسافة (20م) من الوقوف⁽¹⁾:

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

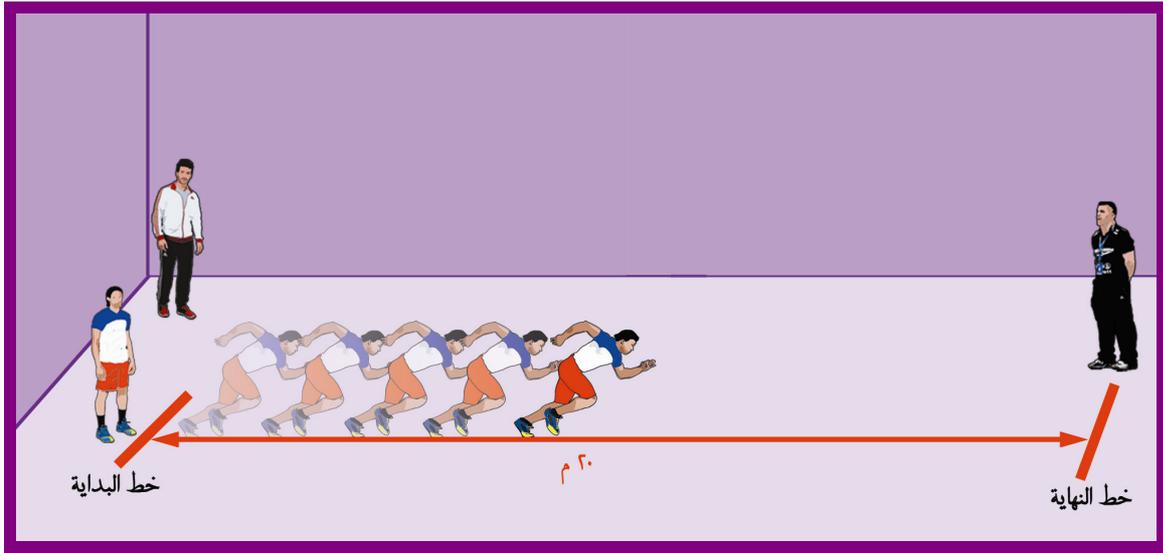
- الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، وصافرة، وأرض مستوية بخط مستقيم، وخط بداية ونهاية، وشريط قياس.

- طريقة الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية، وعند سماع الإشارة يبدأ بالركض أقصى سرعة من وضع الوقوف وحتى نهاية المسافة المحددة.

- التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة بالثواني.



الشكل (7)

يوضح اختبار الجري لمسافة (20م) من الوقوف.

(1) علي سلمان عبد؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية - حركية - مهارية: بغداد،

مكتب النور، 2013، ص92.

الاختبار السابع: اختبار مهارة المناولة من مستوى الرأس⁽¹⁾:

- الغرض من الاختبار: قياس إدراك الإحساس بالمناولة عن طريق المكان.
- الأدوات: جداران متعامدان، وكرة يد حجم (2) عدد (1)، واستمارة تسجيل.
- إجراءات الاختبار:

يجري الاختبار في ملعب كرة اليد باستخدام كرات يد قانونية، إذ يرسم على الجدار دائرتان قطر الواحدة (30 سم) ، وترتفع عن الأرض (1.40 سم) ، ويبتعد خط (3 م) عن جدارٍ مستوي.

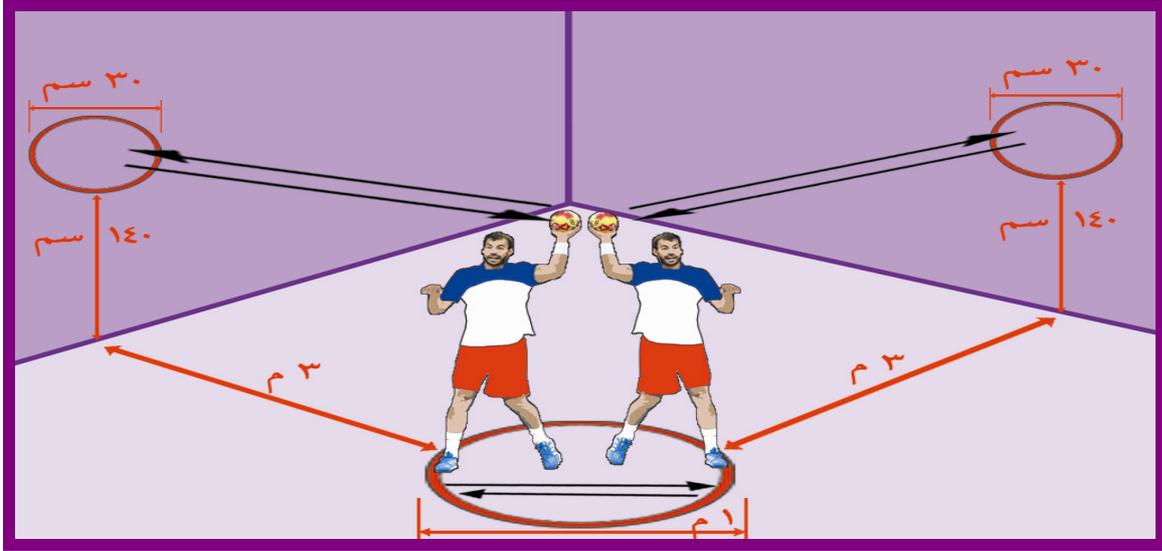
- مواصفات الأداء:

يقف المختبر داخل دائرة قطرها (1م) وتبعد (3م) عن جدارين متعامدين حاملاً الكرة، ثم يقوم بعد سماع إيعاز البدء من القائم بالاختبار بمناولة الكرة نحو الدائرة الأولى المرسومة على الجدار، واستلامها ثم يقوم بالمحاولة نفسها على الجدار الثاني، ويستمر الأداء لخمس محاولات، وتحتسب المحاولة الواحدة عند أداء المختبر للمناولة على الدائرتين.

- التسجيل: تحتسب الدرجات على النحو الآتي:

- تحتسب كلّ مناولة واستلام صحيحة على الجدار إذا كانت الكرة داخل الدائرة تمنح (2) نقطة لكل دائرة، وبذلك يمكن أن يحصل المختبر على (4) نقاط في كلّ محاولة إذا كان أداءه صحيحاً.
- تحتسب الدرجة (صفر) إذا كانت المناولة غير صحيحة.
- تحتسب عدد المناولات الصحيحة في (5) محاولات.

(1) أحمد مهدي صالح؛ أثر تمارين إدراكية مهارية بالأسلوب المتسلسل في معالجة المعلومات وتنمية بعض المدركات الحسية لمهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لأعمار (13-14 سنة): أطروحة دكتوراه، جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، 2014، ص116.



الشكل (8)

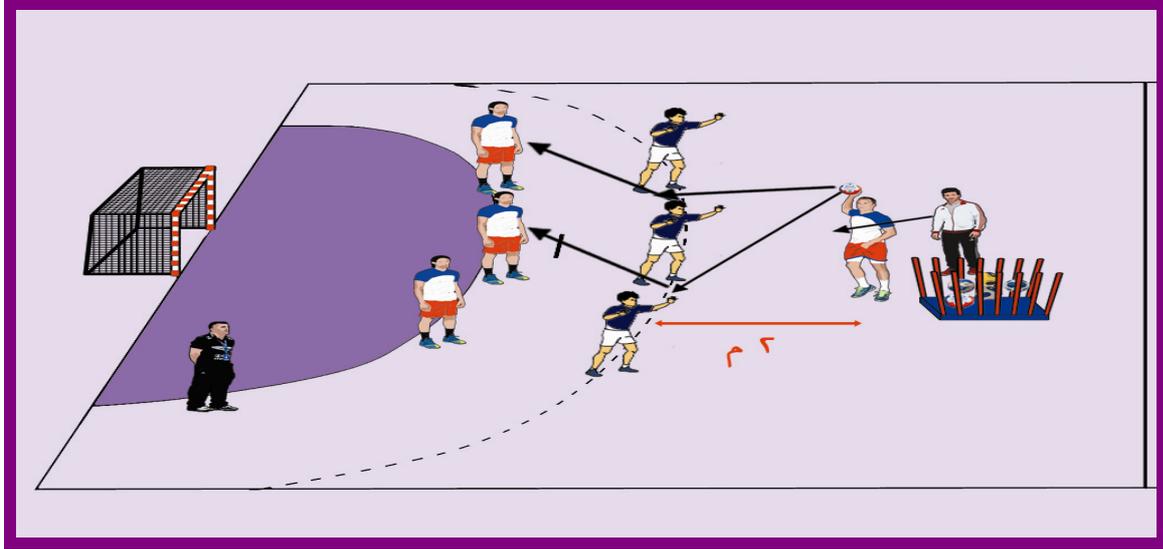
يوضح إدراك الإحساس بالمكان لمهارة المناولة من مستوى الرأس.

الاختبار الثامن: اختبار المناولة المرتدة المتتالية⁽¹⁾:

- الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة المرتدة المتتالية.
- طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب خلف خط الرمية الحرة بمسافة (2م) ويحمل كرة، يقف أحد أعضاء فريق العمل المساعد خلفه، وقربه صندوق من الكرات عدد (10)، ويقوم بإعطاء الكرة للاعب بعد كل تمريرة عندما يعطي المدرب الإشارة لتحرك اللاعبين المدافعين والمهاجمين في آن واحد من دون التطبيق في المسافة التي فيما بينهم، أي يقف المدافعون على خط (9م) والمهاجمون على (6م)، ولا يسمح للاعبين التقدم للأمام أو الرجوع للخلف، وتتم الحركة للجانبين فقط، وتحتسب عدد الكرات التي يمررها اللاعب إلى زملائه بنجاح بصورة متتالية من دون توقف.
- طريقة التسجيل: عدد التمريرات الناجحة المرتدة واستلام اللاعب المهاجم لهذه الكرات بنجاح ولعشر كرات، وتكون المناولات متتالية، واللاعب الذي يجمع أكبر عدد من المحاولات الناجحة للمناولات المرتدة من مجموع عشر مناولات هو الأفضل.

(1) سامر عزيز محسن؛ منهج تدريبي مقترح وأثره في تطوير الرؤيا المزدوجة على بعض مهارات التمرير بكرة اليد: رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، 2003، ص50.

- التسجيل: تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وأقرب نقطة تلمسها الكرة على الأرض.



الشكل (9)

يوضح اختبار المناولة المرتدة المتتالية.

الاختبار التاسع: اختبار دقة التصويب⁽¹⁾:

- الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب.

- الأدوات المستخدمة:

كرة يد، ومرمى كرة يد مرسوم على حائط (3×2م)، ثم يقسم المرمى على تسعة مستطيلات لقياس دقة التصويب ويرسم خط على الأرض يبعد (9م) عن المرمى.

- طريقة الأداء:

يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز.

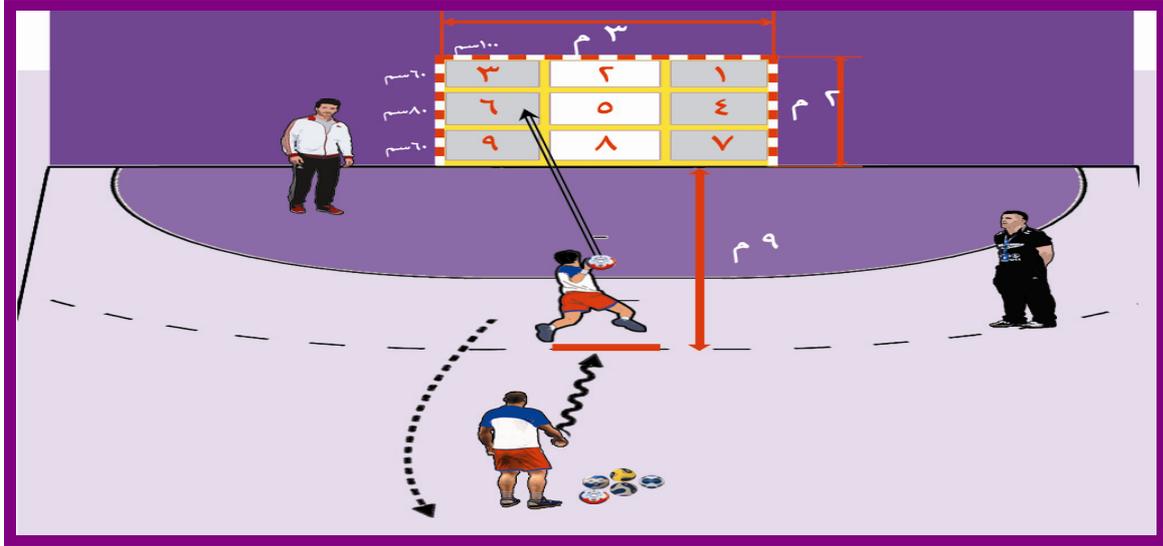
- طريقة التسجيل:

- إصابة المستطيلات (1،3،7،9) التي تمثل زوايا المرمى والتي تبلغ أبعادها (60×100) سم ينال أربع درجات.

(1) نصر خالد عبدالرزاق؛ الأسلوب التعاوني في تعلم مهارات كرة اليد، ط1: الإسكندرية، مؤسسة عالم

الرياضة للنشر، 2017، ص123.

- إصابة المستطيلين (8،2) التي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ أبعادها (60×100) سم ينال ثلاث درجات.
- إصابة المستطيلين (4،6) التي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي تبلغ أبعادها (80×100) سم ينال درجتين.
- إصابة المستطيل (5) يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والتي تبلغ أبعادها (80×100) سم ينال درجة واحدة.
- إذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال صفراً، يؤدي كل لاعب عشر رميات ومحاولة واحدة فقط.



الشكل (10)

اختبار دقة التصويب.

الاختبار العاشر: اختبار دقة التصويب على المربعات المعلقة في الهدف (50×50سم)⁽¹⁾:

- الهدف من الاختبار: قياس دقة تصويب الكرة إلى المرمى من خطوة واحدة.
- الأدوات: ملعب كرة يد، وهدف كرة يد، وكرة يد عدد (5)، مربعات حديدية قياس كُـلّ واحد منها (50×50سم) يعلقان في الزاويتين العلويتين للمرمى.
- وصف الأداء: يتم التصويب من نقطة تقع على زاوية قائمة مع منتصف خط المرمى، مبتعداً عنه بمقدار (9م) على أن يسبق التصويب أحد خطوة واحدة، إذ لا يعبر اللاعب المنطقة المحددة محاولاً إدخال الكرة بالمربعات، ويكون التصويب على المربع الأيمن مرة وعلى المربع الأيسر مرة أخرى.
- شروط الاختبار: يعطى اللاعب (5) محاولات، محاولتان على اليمين، ومحاولتان على اليسار، والمحاولة الأخيرة اختيارية.
- التوجيه والتسجيل:

- إذا دخلت الكرة داخل الهدف المعلق يعطى للمختبر (3) نقاط.
- إذا أصابت الكرة أحد أضلاع الهدف يعطى للمختبر (2) نقطة.
- إذا دخلت الكرة الهدف الكبير ولم تمس الهدف المعلق يعطى نقطة واحدة.
- إذا خرجت الكرة خارج الهدف يُعطى صفراً.



الشكل (11)

يوضح اختبار دقة التصويب على المربعات المعلقة في الهدف (50×50سم).

(1) جميل قاسم مُحمَّد وأحمد خميس راضي؛ المصدر السابق، ص176.

2-4-3 الأسس العلمية للاختبارات:

يُعدُّ توافر الأسس لعلمية في الاختبارات قاعدة أساسية ومهمة عند الاختبارات، لذلك قام الباحث بإيجاد معاملات الصدق والثبات للاختبارات وموضوعيتها قبل الشروع بإجراء التجربة الرئيسية، ذلك لمعرفة مدى صلاحية هذه الاختبارات لعينة البحث.

صدق الاختبار:

هو أحد المعايير العملية، التي يتوجب التأكد منها في الاختبارات المختارة، وهو مقدرة على قياس ما وضع من أجله أو ما يفترض الاختبار أن يقيسه، سواء أكانت صفة بدنية، أم مهارية، أم نفسية⁽¹⁾، وقد استخدم الباحث أكثر من نوع في جمع البيانات التي تزيد من صدق اختبار، مما يجعل الاختبار موثوقاً فيه أعد حقا لقياسه، إذ تمَّ إيجاد معامل صدق الاختبار طبقاً لما يأتي:

1. الصدق الظاهري:

ومن أجل التحقق من صدق الاختبارات المرشحة لقياس القدرات البدنية والمهارية اعتمد الباحث على الصدق الظاهري، وذلك عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي والاختبارات، ولكل قدرة حركية ومهارية ثلاث اختبارات، تمَّ اختيار اختبار واحد من لدن السادة الخبراء والمختصين^(*)، وهذا ما ذكره (علي سموم جواد، 2004): "إنَّ إمكانية تحقيق الاختبار للهدف الذي وضع من أجله وبالظروف نفسها، وقد ثبت صدق الاختبارات بعد أن اتفق الخبراء على أنَّها تحقق الغرض الذي وضع من أجله"⁽²⁾.

(1) لؤي غانم الصميدعي (وآخرون)؛ الإحصاء والاختبارات في المجال الرياضي، ط1: أبريل، ب.م، 2010م، ص102.

(*) ينظر: الملحق (2).

(2) علي سموم جواد؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: جامعة القادسية، 2004، ص24.

2. الصدق الذاتي:

للتأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث أيضاً معامل الصدق الذاتي، الذي يساوي معامل الثبت تحت الجذر التربيعي، وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية، التي خلصت أنّ المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبارات، وبعد تطبيق قانون الصدق الذاتي تبين أنّ الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية.

ثبات الاختبارات:

يُعدُّ الاختبار من الخصائص المهمة للاختبار، ويعني "أنّ يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة، والإتقان، والموضوعية فيما وضع لقياسه"⁽¹⁾، أي إنّ الاختبار يحقق النتائج نفسها أو مقارنة لها إذا أعيد تطبيقه على الأفراد أنفسهم، وتحت الظروف نفسها أكثر من مرة⁽²⁾.

إذ حُسِبَ معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبارات على عينة مكونة من (6) لاعبين من مجتمع الأصل في يوم الجمعة الموافق 2017/9/15، ثمّ أعيد إجراء الاختبارات نفسها بعد مرور (7) أيام في يوم الجمعة الموافق 2017/9/22 وتحت الظروف نفسها.

وبعد الحصول على بيانات الاختبارين جرى معالجتها إحصائياً، وذلك عن طريق إيجاد معامل الاختبار (بيرسون) بين الاختبار الأوّل والثّاني، إذ ظهرت النتائج أنّ قيم معامل الارتباط عالية، هذا يعني أنّ الاختبارات المستخدمة جميعها تتمتع بدرجة عالية من الثبات، وكما هو مبين في الجدول (5).

(1) مُحمّد صبحي حسانين؛ القياس والتّقيوم في التّربية الرياضية، ط6: القاهرة، دار الفكر العربي، 2004، ص145.

(2) مُحمّد جاسم الياسري؛ الأسس النّظرية لاختبارات التّربية الرياضية، ط1: النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010، ص52.

الجدول (5)

يبين معامل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات قيد البحث.

ت	الاختبارات	معامل الثبات	الصدق الذاتي للاختبار
1	اختبار التوافق	0.84	0.91
2	اختبار سرعة الاستجابة الحركية	0.83	0.91
3	اختبار القوة الانفجارية للذراعين	0.84	0.91
4	اختبار القوة الانفجارية للرجلين	0.85	0.92
5	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	0.84	0.91
6	اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	0.88	0.93
7	اختبار السرعة الانتقالية	0.85	0.92
8	اختبار المناولة المرتدة	0.85	0.92
9	اختبار إدراك الإحساس بالمناولة	0.88	0.93
10	اختبار دقة التصويب على المربعات الـ (9)	0.83	0.91
11	اختبار دقة التصويب على المربعات (50×50سم)	0.88	0.93

موضوعية الاختبار:

موضوعية الاختبار هي عدم تدخل ذاتية الباحث وآرائه، ومعتقداته في نتائج الاختبار⁽¹⁾، ويعني عدم تدخل العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه، وحتى تعصبه وتحيزه، فهي تصف الفرد كما هو موجود لا كما يريد الباحث، إذ إنَّ الموضوعية هي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء، وأنَّ الاختبارات التي جرى استخدامها في البحث هي اختبارات تعتمد نتائجها على وحدات القياس (الزمن، والعدد، والمسافة)، وعليها تتسم بالموضوعية.

(1) صباح حسين حمزة؛ القياس والتقويم التربوي، ط3: صنعاء، مركز التريية للطباعة والنشر،

5-3 التجارب الاستطلاعية:

هي تجربة للاختبار قبل إعدادة بالشكل النهائي لأكثر من مرة، ومن ثم إجراء التعديلات عليه في كل مرة طبقاً لما ترسمه النتائج التجريبية⁽¹⁾، ومن أجل التأكد من سلامة الإجراءات والطريقة التي عن طريقها يتم الحصول بها على البيانات قام الباحث بإجراء بعض التجارب الاستطلاعية ذات الأغراض والأهداف المتعددة.

التجربة الاستطلاعية الأولى:

وقبل البدء بإجراء الاختبارات للمتغيرات قيد البحث أجرى الباحث تجربة استطلاعية لاختبارات القدرات الحركية والبدنية على عينة مكونة من (6) لاعبين من خارج عينة البحث التطبيقية يوم الأحد الموافق 2017/9/24 في قاعة نادي ديالى في الساعة الثانية ظهراً، إذ تُعدُّ هذه التجربة استطلاعاً للظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والكشف عن الأمور الغامضة.

اختبارات القدرات الحركية:

- التوافق.

- سرعة الاستجابة الحركية.

اختبارات القدرات البدنية:

- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

- اختبار السرعة الانتقالية.

- اختبار القوة الانفجارية للذراعين.

- اختبار القوة الانفجارية للرجلين.

(1) محمد جاسم الياسري؛ المصدر السابق، ص39.

التجربة الاستطلاعية الثانية:

وهي خاصة بالاختبارات المهارية وتمريبات لعب المجموعات المعدة من الباحث على عينة مكونة من (6 لاعبين) من خارج عينة البحث التطبيقية في يوم الاثنين الموافق 2017/9/25 في قاعة نادي ديالى الرياضي في تمام الساعة الثمانية ظهراً. الاختبارات المهارية:

- اختبار دقة التصويب على المربعات الـ (9) على جدار.
 - اختبار دقة التصويب على المربعات (50×50سم).
 - اختبار المناولة المرتدة.
 - اختبار إدراك الإحساس بالمناولة.
- وهدفت هذه التجارب إلى:
1. الزمن المستغرق لأداء التمرينات.
 2. ترتيب تسلسل تطبيق الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث.
 3. تشخيص الأخطاء والمعوقات التي ستظهر في التجربة الرئيسة وتجاوزها.
 4. معرفة الاختبارات وملاءمتها لمستوى أفراد عينة البحث.
 5. تشخيص المعوقات التي تظهر في أثناء سير الاختبارات وتلافي حدوث الأخطاء والتداخل في أثناء العمل.
 6. ملاءمة استمارة التسجيل وعدم التداخل في العمل.
 7. الإحاطة بكيفية تنظيم التعليمات لمفردات الاختبارات وتوضيحها لعينة الدراسة.

أسس إعداد التمرينات:

بعد إطلاع الباحث على المصادر العلمية والدراسات السابقة وكذلك خبرة السادة المشرفين وخبرة الباحث في مجال لعبة كرة اليد تمَّ أعاد التمرينات الخاصة باللعب بالمجموعات بالهجوم المنظم، ثمَّ إعداد التمرينات الخاصة لعينة البحث، وقد راعى الباحث في أثناء إعداد التمرينات (البدنية والمهارية) الخطوات الآتية:

1. ملائمة التمرينات للطريقة التدريبية.
2. مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
3. إعطاء أهمية قصوى للتوقيات الحاصلة بالأداء والتكرارات المناسبة.
4. مراعاة المرحلة العمرية للعينة، لأنَّهم في بداية مراحل تطوير القدرات الحركية، والبدنية، والمهارية.

6-3 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة في قاعة الألعاب الرياضية المغلقة لمديرية شباب ورياضة ديالى بعد تهيئة الأدوات والمستلزمات الخاصة بتطبيق الاختبارات مع فريق العمل المساعد، إذ جرى تطبيق الاختبارات على عينة الدّراسة في تمام الساعة الثّانية ظهرًا في يوم الأربعاء الموافق 2017/9/27 إذ تمَّ إجراء الاختبارات للقدرات الحركية والبدنية أولًا، ثمَّ أجريت الاختبارات المهارية (المناولة والتصويب) بكرة اليد ثانيًا في يوم الخميس الموافق 2017/9/28، إذ راعى الباحث الظروف المتعلقة بالاختبارات من ناحيتي الزمان والمكان، والأدوات المستخدمة في البحث، وفريق العمل المساعد، من أجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعدية.

اختبارات اليوم الأوّل:

- اختبار التوافق.
- اختبار سرعة الاستجابة الحركية.
- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- اختبار السرعة الانتقالية.
- اختبار القوة الانفجارية للذراعين.
- اختبار القوة الانفجارية للرجلين.

اختبارات اليوم الثاني:

- اختبار دقة التصويب على المربعات الـ (9) على جدار.
- اختبار دقة التصويب على المربعات (50×50سم).
- اختبار المناولة المرتدة.
- اختبار المناولة من مستوى الرأس.

7-3 التجربة الرئيسة:

من أجل إتباع السياق العلمي الصحيح والسليم للتوصل إلى أدق النتائج لحل مشكلة البحث، ومن أجل تحقيق أهدافه وفروضه قام الباحث بإعداد تمارين لعب المجموعات بالهجوم المنظم معتمداً في ذلك على المصادر العلمية، ومستعيناً بالسادة المشرفين، فضلاً عن الخبرة الميدانية للباحث في هذا المجال، إذ تمَّ البدء بتطبيق التمارين التطبيقية(*) ضمن المنهاج التدريبي يوم السبت الموافق 2017/9/30 وانتهى في يوم الأربعاء الموافق 2017/12/6، وقد اشتملت الإجراءات الميدانية للتمارين على ما يأتي:

1. مُدَّة تطبيق التمارين التي أعدها الباحث والتي طبقت في الوحدات التدريبية بلغت (10) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع لأيام: (السبت، والاثنين، والأربعاء)، ليكون العدد الكلي للوحدات (30) وحدة تدريبية.
2. كان تطبيق التمارين في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.
3. كان زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة، إذ قسمت على (15) دقيقة، القسم التحضيري، إذ اشترك فيه الفريق بأكمله (المجموعتين التجريبية والضابطة)، وبلغ القسم الرئيسي (70) دقيقة، إذ اشترك في الـ (30) دقيقة الأولى منها الفريق بأكمله، في حين كانت حصة تمارين لعب المجموعات (40) دقيقة وقسمت على (20) دقيقة للتمارين البدنية و(20) دقيقة للتمارين مهارية، إذ طبقت

(*) الملحق (7).

على المجموعة التجريبية فقط، في حين تدرت المجموعة الضابطة بالتوقيت نفسه على التمرينات الخاصة بالمدرّب، والقسم الختامي (5) دقائق اشترك فيه الفريق بأكمله.

4. اعتمد الباحث طريقة التدريب الفترّي (مرتفع ومنخفض الشدّة)، وطريقة التدريب التكراري في تطوير التوافق وبعض القدرات البدنية والمهارية قيد البحث بكُرة اليد.

5. تمّ تقنين تموج الحمل التدريبي (1:2).

6. بلغ مجمل الوقت الكلي بالدقائق للتمرينات الخاصة باللعب المجموعات بالهجوم المنظم (400 دقيقة فقط)، وبواقع (200 دقيقة) للتمرينات البدنية بنسبة (50%) من وقت التمرينات، و(200 دقيقة) للتمرينات المهارية بنسبة (50%) من وقت التمرينات الكلي.

7. تمّ تحديد الشدّة التدريبية بالنسبة للتمرينات البدنية على أساس معدل النبض للاعب على وفق المعادلة الآتية:

- 220 - عمر اللاعب = المعدل القصوي لضربات القلب.

- $\frac{\text{المعدل القصوي لضربات القلب} \times \text{الشدّة المطلوبة}}{100}$

100

كذلك تمّ تحديد شدّة التمرينات المهارية على أساس تكرار التمرين.

8. راعى الباحث عند تطبيق التمرينات إتباع قواعد التدريب من ناحية:

- قاعدة التنويع (في التمرينات).

- قاعدة التشويق.

- قاعدة التدرج بالصعوبة.

- التنافس في الأداء.

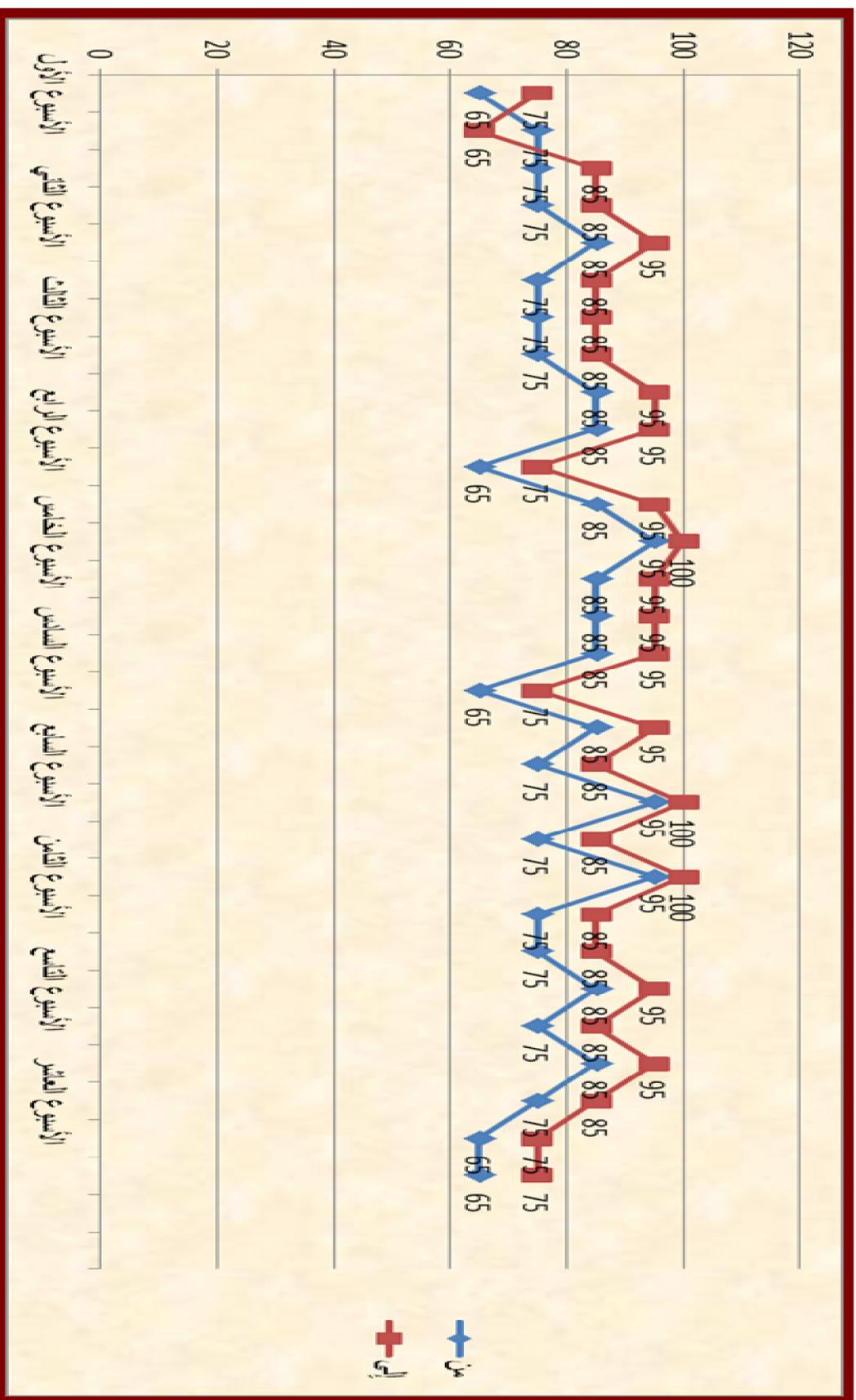
9. استخدم الباحث الأدوات في تطوير العملية التدريبية والارتفاع بمستوى القدرات البدنية.

10. جرى تطبيق تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم على المجموعة التجريبية وبتنفيذ مباشر من لدن المدرب، وكان الباحث مشرفاً على ذلك التطبيق وبمساعدة فريق العمل المساعد.
11. جرى تطبيق تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم في مُدّة الإعداد الخاص، مراعيًا الإمكانيات والمستوى العام للعينة مستندًا على الأسس العلميّة في التدريب الرياضي.
12. إعطاء فرص متكافئة للاعبين بالاشتراك في تطبيق التمرينات، وكذلك حثهم على الاهتمام والالتزام في الوحدات التدريبية.
13. هدف التمرينات هو تطوير القدرات الحركية والبدنية ومهارتي المناولة والتصويب بكُرّة اليد.

الجدول (6)

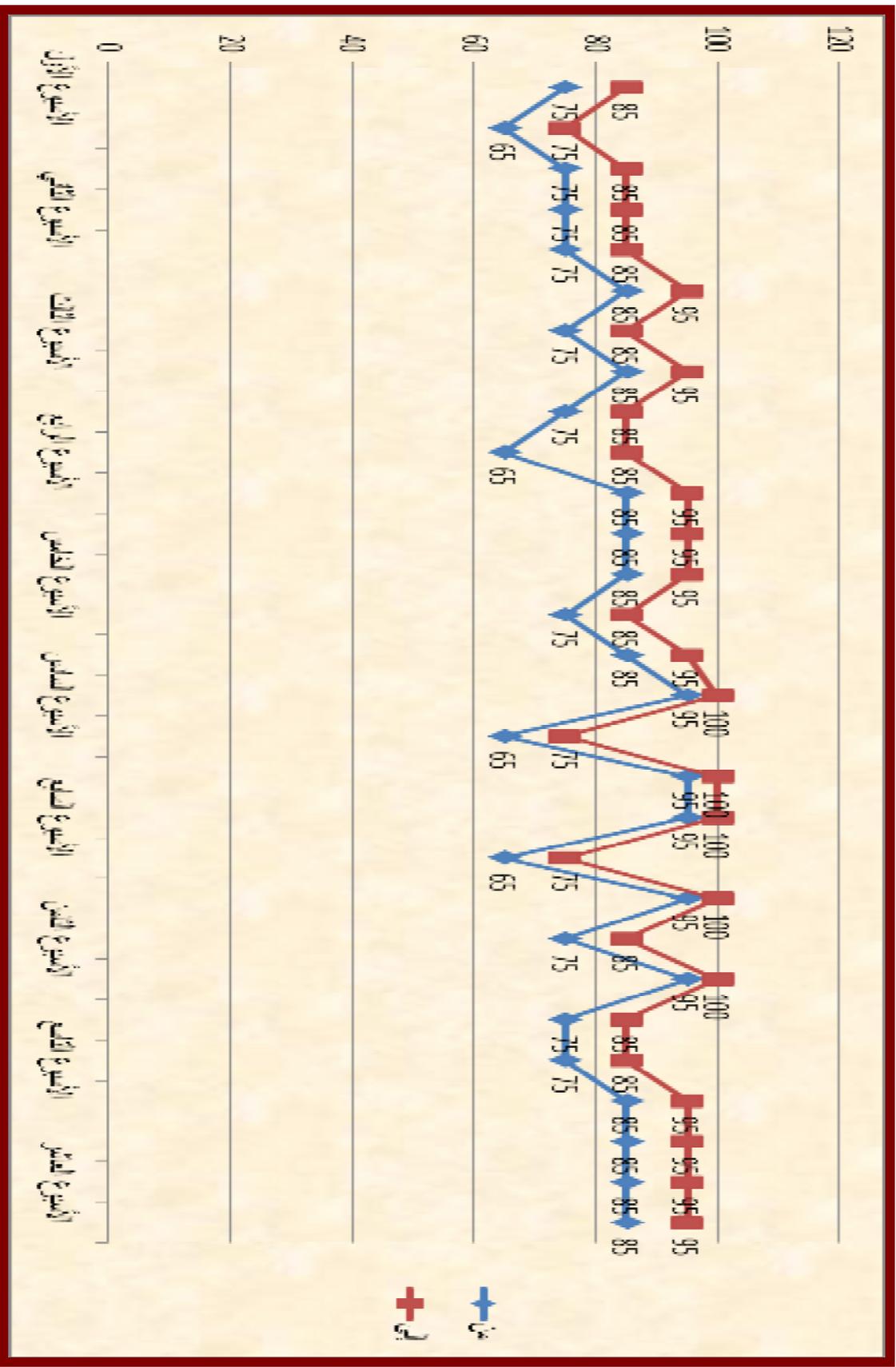
يبين شدد الوحدات التدريبية.

المهاري	البدني	ت	الأسبوع
85-75	75-65	1	الأسبوع الأول
75-65	75-65	2	
85-75	85-75	3	
85-75	85-75	4	الأسبوع الثاني
85-75	95-85	5	
95-85	85-75	6	
85-75	85-75	7	الأسبوع الثالث
95-85	85-75	8	
85-75	95-85	9	
85-65	95-85	10	الأسبوع الرابع
95-85	75-65	11	
95-85	95-85	12	
95-85	100-95	13	الأسبوع الخامس
85-75	95-85	14	
95-85	95-85	15	
100-95	95-85	16	الأسبوع السادس
75-65	75-65	17	
100-95	95-85	18	
100-95	85-75	19	الأسبوع السابع
75-65	100-95	20	
100-95	85-75	21	
85-75	100-95	22	الأسبوع الثامن
100-95	85-75	23	
85-75	85-75	24	
85-75	95-85	25	الأسبوع التاسع
95-85	85-75	26	
95-85	95-85	27	
95-85	85-75	28	الأسبوع العاشر
95-85	75-65	29	
85-75	75-65	30	



الشكل (12)

يوضح مخطط سير شدد التمرينات البدنية.



الشكل (13)

يوضح مخطط سير شدد التمرينات المهارية.

8-3 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة في القاعة المغلقة للألعاب الرياضية في ديالى في تطوير القدرات الحركية والبدنية في يوم الجمعة الموافق 2017/12/8 في تمام الساعة الثانية ظهرًا، وكذلك أجرى الباحث الاختبارات المهارية (المناولة والتصويب) وبمساعدة فريق العمل المساعدة في يوم السبت الموافق 2017/12/9 مراعيًا تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات والمتمثلة بالمكان والزمان، والأجهزة والأدوات المستخدمة، وطريقة تنفيذها، بهدف إيجاد الظروف نفسها وكما في الاختبارات القبلية.

9-3 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائيًا، الذي

يحتوي على:

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. النسبة المئوية.
4. معامل الارتباط البسيط بيرسون.
5. اختبار (T.Test) للعينات المترابطة.
6. اختبار (T.Test) للعينات غير المترابطة.
7. قانون نسبة التطور.

$$\frac{\text{القبلي} - \text{البعدى}}{\text{القبلي}} \text{ ثانية} + \text{سم}$$

$$\frac{\text{القبلي} - \text{البعدى}}{\text{البعدى}} \text{ درجة}$$

الباب الرابع

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

1-4 عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية والبدنية قيد البحث في الاختبارين القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.

1-1-4 تحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية والبدنية قيد البحث في الاختبارين القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

2-4 عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية والبدنية قيد البحث في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.

1-2-4 تحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية والبدنية قيد البحث بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

3-4 عرض نتائج اختبارات مهارتي المناولة والتصويب في الاختبارين القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.

1-3-4 مناقشة نتائج اختبارات مهارتي المناولة والتصويب قيد البحث في الاختبارين القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

4-4 تحليل نتائج اختبارات مهارتي المناولة والتصويب في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

4 – عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

قام الباحث بعرض النتائج التي توصل إليها ومناقشتها للتعرف على مدى تأثير التمرينات في تطوير القدرات الحركية والبدنية ومهاتري المناولة والتصويب بكرة اليد، إذ تم تحليل النتائج في ضوء القوانين الإحصائية المستخدمة بالبحث والمناسبة لهذه البيانات لكي يتم تحقيق فرضيات البحث في ضوء الإجراءات الميدانية والتطبيقية التي استخدمها الباحث للتوصل إلى هذه البيانات ومن ثم مناقشتها وفق المراجع العلمية.

1-4 عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية والبدنية قيد البحث في

الاختبارين القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها

ومناقشتها:

لغرض معرفة الفروق بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، ونسبة التطور للقدرات الحركية والبدنية قيد البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ومعرفة انحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق استخدم الباحث القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة وبحسب ما مبين في الجدولين (7 و 8) والشكل (14).

الجدول (7)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور للاختبارين القبلي -
البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية والبدنية قيد البحث.

نسبة التطور %	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعات	وحدة القياس	متغيرات البحث	ت
	ع	س	ع	س				
35.62%	0.51	5.70	0.73	8.85	التجريبية	ثانية	التوافق	1
17.16%	1.31	7.19	0.84	8.68	الضابطة			
39.74%	0.61	5.62	0.93	9.33	التجريبية	ثانية	سرعة الاستجابة الحركية	2
24.92%	0.94	7.18	0.82	9.57	الضابطة			
56.39%	1.61	14.33	1.26	9.16	التجريبية	درجة	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	3
23.37%	2.33	11	1.62	8.91	الضابطة			
73.81%	2.30	17.66	1.46	10.16	التجريبية	عدد	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	4
38.81%	2.06	13.41	1.23	9.66	الضابطة			
23.09%	0.21	2.83	0.28	3.68	التجريبية	ثانية	السرعة الانتقالية	5
9.86%	0.28	3.29	0.30	3.65	الضابطة			
74.36%	0.98	5.75	0.36	3.30	التجريبية	عدد	القوة الانفجارية للذراعين	6
31.63%	0.62	4.11	0.28	3.12	الضابطة			
17.95%	2.83	43.25	1.49	36.66	التجريبية	سم	القوة الانفجارية للرجلين	7
9.26%	2.63	40.25	1.33	36.83	الضابطة			



الشكل (14) يوضح فروق الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي – البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية والبدنية قيد البحث.

الجدول (8)

يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (ت) المحتسبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي - البعدي في القدرات الحركية والبدنية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة.

ت	متغيرات البحث	المجموعات	س ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
1	التوافق	التجريبية	3.15	0.50	21.78	0.000	معنوي
		الضابطة	1.49	1.17	4.38	0.000	معنوي
2	سرعة الاستجابة الحركية	التجريبية	3.70	0.78	16.28	0.000	معنوي
		الضابطة	2.38	0.57	14.28	0.000	معنوي
3	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	التجريبية	5.16-	1.58	11.28	0.000	معنوي
		الضابطة	2.08-	1.08	6.66	0.000	معنوي
4	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	التجريبية	7.50-	1.31	19.76	0.000	معنوي
		الضابطة	3.75-	1.35	9.57	0.000	معنوي
5	السرعة الانتقالية	التجريبية	0.85	0.25	11.72	0.000	معنوي
		الضابطة	0.36	0.29	4.27	0.000	معنوي
6	القوة الانفجارية للذراعين	التجريبية	2.45-	0.69	12.19	0.000	معنوي
		الضابطة	0.98-	0.42	7.96	0.000	معنوي
7	القوة الانفجارية للرجلين	التجريبية	6.58-	1.56	14.57	0.000	معنوي
		الضابطة	3.41-	1.92	6.13	0.000	معنوي

1-1-4 تحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية والبدنية قيد البحث في

الاختبارين القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

يبين الجدولان (7 و 8) أنّ قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في (التوافق، وسرعة الاستجابة الحركية، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والقوة الانفجارية للذراعين، والقوة الانفجارية للرجلين، (t السرعة الانتقالية) في مختلف تمامًا عن الاختبار البعدي، إذ تبين أنّ قيمة (المحسوبة للقدرات الحركية والبدنية أعلاه للمجموعة التجريبية هي: (16.28، 21.78، 11.28، 19.76، 11.72، 12.19، 14.57) على التوالي، وبما أنّ قيمة نسبة الخطأ (هذا يعني وجود فروق 0.05 لمتغيرات البحث ككل هي أصغر من مستوى الدلالة (معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي، ونجد أنّ جميع المتغيرات قيد البحث سجلت نسبة تطور جيدة فنسبة التطور في التوافق سجلت (35.62%)، وسرعة الاستجابة الحركية سجلت (39.74%)، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين وصلت إلى نسبة تطور (56.39%)، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وصلت إلى نسبة تطور (73.81%)، وسجلت السرعة الانتقالية تطورًا وصل إلى (23.09%). والقوة الانفجارية للذراعين وصلت إلى نسبة تطور (74.36%)، وأخيرًا القوة الانفجارية للرجلين سجلت تطورًا وصل إلى (17.95%).

أما المجموعة الضابطة فهي (4.38، 14.28، 6.66، 9.57، 7.96، 6.13، 4.27) على التوالي، وبما أنّ قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي، ونجد أنّ جميع المتغيرات قيد البحث سجلت نسبة تطور جيدة فنسبة التطور في التوافق (17.16%)، وسرعة الاستجابة الحركية سجلت (24.92%)، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين سجلت (23.37%)، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وصلت إلى (38.81%)، والقوة الانفجارية للذراعين سجلت (31.63%)، والقوة الانفجارية للرجلين سجلت (9.26%)، والسرعة الانتقالية (9.86%)

ويعزو الباحث أسباب تلك الفروق إلى:

إنَّ الطريقة التي اعتمدها الباحث في بناء تمارين لعب المجموعات بالهجوم المنظم وباستخدام الأجهزة والأدوات ومنها الأثقال داخل إطار الوحدة التدريبية اليومية وعلى طول مُدَّة تنفيذ مفردات هذه التمارين من قبل المجموعة التجريبية، مع التركيز على إعطاء التكرارات المناسبة وبشكل علمي وبما يتناسب مع قدرات اللاعبين في هذه المرحلة، والتوجيهات المستمرة من قبل المدرب في تحفيز اللاعبين في تنفيذ هذه التمارين مع العمل على تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة بالتكرارات المبرمجة الموضوعة أصلاً في الوحدة لتنفيذها من قبل العينة قد أسهمت بالتأثيرات الإيجابية على مستوى اللاعبين، وكذلك إلى التمارين المستخدمة من قبل الباحث والتي تم وضعها بشكل علمي ودقيق والابتعاد عن العشوائية من خلال تشكيل حمل التدريب وتغيير نسبتها وأنواعها طبقاً لهدف التدريب والطرق والأساليب المستخدمة مناهما وإعطاء أوقات الراحة المناسبة ما بين التمارين وما بين مجاميع التمارين التطبيقية فضلاً عن إظهار جو المتعة والمرح أثناء الأداء الأمر الذي جعل تطور مستوى أفراد المجموعة التجريبية سريعاً وفعالاً بالمقارنة مع المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات والذي يعد مؤشراً لتطور القدرات الحركية والبدنية بشكل بارز، وهذا ما أكده (محمد، 2014) " يتميز أسلوب لعب المجموعات بالتدريب بفاعليته في تطوير العناصر البدنية والمهارية والخطية، وبصفة أساسية العناصر الخاصة التي تتطلبها الأنشطة الرياضية التنافسية، كالألعاب الجماعية، وذلك من خلال التدريب على واجبات خاصة تتطلبها أهداف المباراة مع الالتزام بقانون اللعبة وقواعد النشاط التخصصي، وهي وسيلة تدريبية جيدة ومؤثرة وغير مملة لكثرة المواقف المتغيرة والمتباينة، إذ يتشابه العمل خلالها من حيث الأداء والشدة مع طبيعة الأداء في المباراة في كثير من المواقف"⁽¹⁾.

وهذا ما أكده أيضاً (شرف، 2016) " تعد تمارين اللعب من أهم الأساليب التي تعمل على تطوير الجانب البدني والمهاري للاعب كونها متشابهة لواجب اللاعب في ظروف المنافسات وتجمع أكثر من مهارة في التمرين الواحد، وتؤدي كذلك خلال مراحل

(1) محمد جاسم محمد، اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، ط2، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع،

الإعداد المختلفة فضلاً عن تنوعها الذي يساعد على زيادة عنصرى الرغبة والتشويق عند ممارستها⁽¹⁾.

وهذا ما أكده أيضاً (محمد، 2013) بقوله: "إنَّ التدريب بأسلوب اللعب يعد من الوسائل التدريبية التي يمكن للمدرب الاستعانة بها في العملية التدريبية للوقوف على المستوى الحقيقي للاعب في المسابقات التخصصية من خلال رفع مستوى الجوانب البدنية التدريبية المطلوبة، فضلاً عن أنَّه يتيح للاعب الإحساس بحمل السباقات، فضلاً عن الارتقاء بمستوى النواحي النفسية"⁽²⁾.

وهذا ما أكده أيضاً (القدومي) بقوله: "يُعدُّ أسلوب اللعب من الأساليب التي تسهم في اكتساب الفرد خصائص نفسية إيجابية مهمة (كالتعاون-القيادة-الانتماء-تقدير الذات-الثقة بالنفس وزيادة درجة الالتزام-تحمل المسؤولية...الخ) إذ أن ممارسة الرياضة تساعد الأفراد على تنمية التعاون في إطار المنافسة وتلك مهارة سلوكية هامة للنجاح في الحياة"⁽³⁾.

ويضيف الباحث أسباب تلك الفروق إلى أن الطريقة التي اعتمدها في بناء تمارين لعب المجموعات بالهجوم المنظم وباستخدام الثقالات والكرة الطيبة داخل إطار الوحدة التدريبية اليومية وعلى طول فترة تنفيذ مفردات هذه التمارين من قبل المجموعة التجريبية، وهذا ما أكدهُ (هاني الدسوقي) بقوله: "إنَّ التمارين باستخدام المقاومات التي يستخدمها المدرب في عملية التدريب تساعد اللاعب في تطوير قابليته البدنية، فضلاً عن أنَّها تستخدم لتحسين الحالة مهارية للاعبين وتطور المتغيرات البايوميكانيكية ذات العلاقة بالمهارة"⁽⁴⁾.

(1) عبد الحميد شرف؛ التدريب الرياضي الحديث، ط1: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2016، ص58.

(2) محمد جاسم محمد، سبولوجية التدريب الرياضي، ط2: عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2013، ص32.

(3) عبد الناصر القدومي؛ نظريات التدريب الرياضي، ط1: عمان، دار دجلة، 2015، ص54.

(4) هاني الدسوقي إبراهيم؛ الحديث في الوسائل والأجهزة الرياضية، ط2، الإسكندرية، دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر، (2015)، ص63.

كما يؤكد (اللقائي، 2014) ان للتمرينات بالأثقال (الثقلات الرملية والكرات الطبية) لها أثر مهم وفعال في العملية التدريبية فهي تساعد على رفع المستوى البدني والمهاري بصورة عامة، وتخدم الألعاب جميعها والمستويات الرياضية كلها والرياضيين من كلا الجنسين، وتساعد على تنمية وتطوير الصفات والقدرات الحركية والبدنية والحركية والمهارات الأساسية، وتساعد على تنمية وتطوير القوة العضلية وغيرها من الصفات البدنية الأساسية، وتعمل على زيادة عنصر الإثارة والتشويق عند الأفراد المشاركين بالأداء بصورة ايجابية ونشطة في التدريب⁽¹⁾.

ويرى الباحث أنَّ سبب هذا الفرق المعنوي يعود إلى التمرينات، التي كان لها الأثر الكبير في تطوير المتغيرات قيد الدراسة كونها تمثل عنصر ربط بين تلك المتغيرات ، ويرى (ياسر دبور 2016) "أنَّ هذه النوعية من التدريبات ترتبط بشكل مباشر بنفس التكوين الذي يتم أثناء المنافسة وحجم هذه التدريبات أكبر من أي محتوى تدريبي آخر ، وهدفها هو الارتقاء بمستوى إتقان وفعالية الأداء، وهي بمثابة ربط متناسق بين عناصر التدريب ككل سواء بدني أو مهاري أو خططي في محصلة واحدة موجهه لكيفية الفوز في المباراة"⁽²⁾.

وإنَّ التدريبات التي طبقت بالتمرينات المعدة استهدفت تطوير قدرة العضلات المطلقة للرجلين والذراعين من خلال تثبيت المقاومات للرجلين والذراعين واستمرارها لإخراج هذه القوة بأسرع ما يمكن فكلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب على المقاومات كلما زادت السرعة وهذا ما أكدهُ (Ben Buckley) بقوله: "إنَّ التدريب المنظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطوير الإنجاز، وإنَّ عملية التغلب على مقاومة من خلال تأدية حركة معينة وانجازها بأقصى سرعة أو أقصر وقت ممكن تحقق في خدمة القوة

(1) احمد حسين اللقائي؛ الوسائل التدريبية الحديثة في المناهج التدريبية، ط1، القاهرة، مؤسسة الخليج العربي، 2014، ص23.

(2) ياسر محمد حسن دبور؛ الإعداد البدني في كرة اليد: الإسكندرية ، مكتبة الكتب العربية ، 2016 ، ص61.

الانفجارية وبتكرار ذلك زادت فاعلية القوة المميزة بالسرعة، إذ إنّ تطور القوة بصورة عامة يزيد من تطور السرعة⁽¹⁾.

إنّ نوعية التمرينات المستخدمة في البحث تمّ اختيارها طبقاً لقابلية العينة، وكذلك أنّ مُدّة تنفيذها خلال المنهج التي استمرت لمُدّة (10 أسابيع) وهي مُدّة كافية لإحداث تغييرات في الجسم المتدربين، وهذا ما أكدّه (ديفيد) "أنّ أغلب التغييرات الناتجة عن التدريب تحدث عادة خلال المُدّة الأولى من المنهاج في غضون (4-6) أسابيع، لذا فإنّ ممارسة التمرينات باستمرار وبشكل منتظم وبما يلائم طبيعة العينة يسهم في نجاح التدريب والهدف منه، ويضمن إحداث تأثيرات بدنية ويرفع من مستوى الأداء البدني والفني"⁽²⁾.

"إنّ ممارسة تمرينات تقوية العضلات يومين أو أكثر في أثناء الأسبوع تعمل على تحسين عمل المفاصل، وتزيد من كفاءة العضلات ممّا يؤدي إلى تحسين قدرة الرياضي على أداء مهامه بصورة أفضل"⁽³⁾.

(1) Ben Buckley ; **Recent trends in the science of training**: (U.S.A, N.J., 2013) p.24.

(2) ديفيد؛ اللياقة البدنية، ترجمة: مُحمّد رمضان: القاهرة، دار الفكر العربي، 2013، ص.12.

(3) Homas Peter; Uses aids and modern appliances in sport – training: U.S.A, 2012, p.46

2-4 عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية والبدنية قيد البحث في

الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها

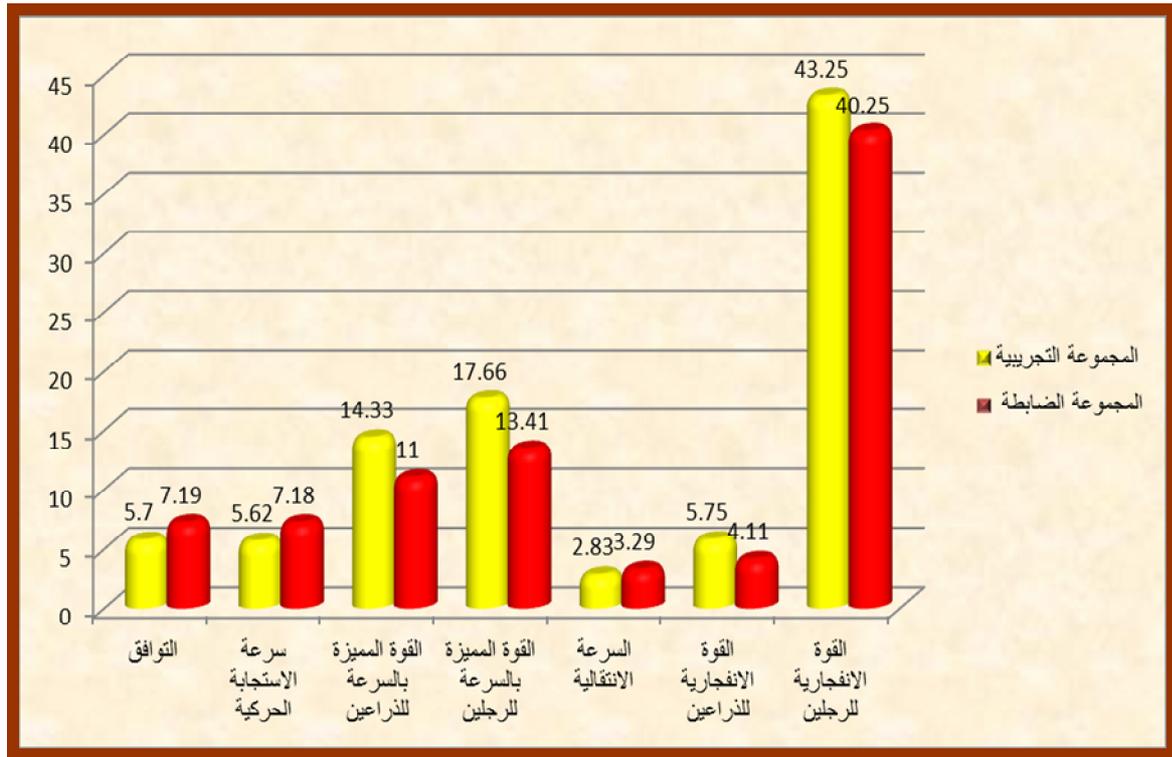
ومناقشتها.

لغرض التعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية تمَّ استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة للتعرف على قيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية والبدنية قيد البحث، وبحسب ما مبين في الجدول (9) والشكل (15).

الجدول (9)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية والبدنية قيد البحث.

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
			ع	س-	ع	س-			
1	التوافق	ثانية	0.51	5.70	1.31	7.19	8.65	0.001	معنوي
2	سرعة الاستجابة الحركية	درجة	0.61	5.62	0.94	7.18	4.77	0.000	معنوي
3	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	درجة	1.61	14.33	2.33	11	4.06	0.001	معنوي
4	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سم	2.30	17.66	2.06	13.41	4.75	0.000	معنوي
5	السرعة الانتقالية	ثانية	0.21	2.83	0.28	3.29	4.49	0.000	معنوي
6	القوة الانفجارية للذراعين	سم	0.98	5.75	0.62	4.11	4.88	0.000	معنوي
7	القوة الانفجارية للرجلين	سم	2.83	43.25	2.63	40.25	2.68	0.013	معنوي



الشكل (15)

يوضح فروق الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية والبدنية قيد البحث.

4-2-1 تحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية والبدنية قيد البحث بين

الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

يبين الجدول (9) أنّ قيم الأوساط الحسابية للاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية والبدنية قيد البحث كانت أفضل من الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة، إذ إنّ هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية للتوافق، وسرعة الاستجابة الحركية، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والسرعة الانتقالية، والقوة الانفجارية للذراعين، والقوة الانفجارية للرجلين ولمصلحة المجموعة التجريبية، وأنّ قيمة (t) المحسوبة للمكونات على التوالي هي: (8.65، 4.77، 4.06، 4.75، 4.49، 4.88، 2.68) على التوالي، وبما أنّ قيمة نسبة الخطأ لجميع المتغيرات البحث هي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) فالفرق في نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث أسباب تلك الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولمصلحة المجموعة التجريبية إلى أنّ الطريقة التي اعتمدها في بناء تمارين لعب المجموعات بالهجوم المنظم منها الثقالات والكرة الطيبة داخل إطار الوحدة التدريبية اليومية وعلى طول فترة تنفيذ التمارين من قبل المجموعة التجريبية، مع التركيز على إعطاء التكرارات المناسبة وبشكل دقيق يتناسب مع قدرات اللاعبين في هذه المرحلة، والتوجيهات المستمرة من قبل المدرب في تحفيز اللاعبين في تنفيذ هذه التمارين مع العمل على تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة بالتكرارات المبرمجة الموضوعية أصلاً في الوحدة التدريبية لتنفيذها من العينة أسهمت بالتأثيرات الإيجابية على مستوى اللاعبين، وكذلك إلى التمارين المستخدمة من الباحث، التي جرى وضعها بشكل علمي دقيق عن طريق تشكيل حمل التدريب وتغيير نسبتها وأنواعها طبقاً لهدف التدريب والطرائق والأساليب المستخدمة منهما، وإعطاء أوقات الراحة المناسبة ما بين التمارين وما بين مجاميع التمارين التطبيقية، فضلاً عن إظهار جو المتعة

والمرح في أثناء الأداء الأمر الذي جعل تطور مستوى أفراد المجموعة التجريبية سريعاً وفعالاً بالمقارنة مع المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات، الذي يعدّ مؤشراً لتطور القدرات الحركية والبدنية بشكل بارز فضلاً عن تنفيذ واجبات هذه التدريبات من المجموعة التجريبية على طول فترة تطبيق التمرينات.

وهذا ما أكده (القدومي، 2015) "أنّ لتمرينات اللعب أهمية كبيرة في التدريب فهي تعدّ مشابهة لواجب اللاعب في اللعب الحقيقي، وتختصر وقت التدريب، إذ يتمكن المدرب من إعطاء مهارات عدة في التمرين نفسه، تنمي التوافق الحركي للاعب، تطور الصفات البدنية والمهارات الأساسية والأسس الخطئية لدى اللاعب"⁽¹⁾.

وهو ما أكده (محمد، 2014) أيضاً "أنّ أسلوب لعب المجموعات أسلوب تدريبي مهم، إذ يعمل على تنمية وتطوير خبرة وكفاية اللاعب البدنية والمهارية وال نفسية، ويتمثل الأداء بهذا الأسلوب على وفق حركات تؤدي في إطار قواعد وقوانين اللعبة مع الحفاظ على حركات ووظائف المسارات الحركية التي تؤدي بالسباق إلى حد كبير"⁽²⁾.

إذ يشير (شرف، 2016) " أن أسلوب اللعب يتميز بدرجة عالية في تطوير الناحية البدنية ونواحي الإعداد الأخرى، وبصفة أساسية العناصر الخاصة بالأنشطة الرياضية كالسرعة، ويتضح ذلك في الألعاب الجماعية"⁽³⁾.

ويشير (محمد، 2013) " إلى أنّ أسلوب لعب المجموعات من الأساليب التدريبية التي يمكن بواسطته المساعدة في تطوير الناحية البدنية عند اللاعب ويجعله متأهلاً بدنياً ونفسياً لمتطلبات المنافسة الفعلية"⁽⁴⁾.

(1) عبد الناصر القدومي؛ المصدر السابق، 2015، ص57.

(2) محمد جاسم محمد، المصدر السابق، 2014، ص150.

(3) عبد الحميد شرف؛ المصدر السابق، 2016، ص61.

(4) محمد جاسم محمد، المصدر السابق، 2013، ص33.

ومن النتائج نجد أنّ هناك تفوق للمجموعة التجريبية الخاضعة لتمرينات لعب المجموعات على المجموعة الضابطة، إذ يرى الباحث أن الزيادة في تحسن القدرات الحركية والبدنية قيد البحث تعود إلى مبدأ الخصوصية في التدريب، إذ استخدم الباحث في ضمن تمرينات لعب المجموعات الثقافات والكرة الطبية الذي كان لها الأثر الفعال في تطوير متغيرات البحث ومنها القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وهذا ما أكدّه (سلطان فاضل، 2015) " إذا أردت تطوير القوة استخدم تدريبات ذات مقاومات"⁽¹⁾.

ويرى الباحث أنّ للتمرينات البدنية بالثقافات والكرة الطبية التأثير المباشر في رفع مستوى العينة التجريبية من حيث القوة الخاصة التي تتسم بالتغلب على مقاومات متنوعة بدرجات تسارع عالية قدر استطاعة أفراد العينة التجريبية وذلك لتطوير هذه الصفة المهمة في لعبة كرة اليد، وهذا ما أشار إليه (محمد والخطيب، 2004) بقوله: "إنّ تدريبات الثقافات من الأساليب المهمة والرئيسة في تنمية وتطوير أشكال القوة العضلية جميعها سواء كانت قوة قصوى أو قوة مميزة بالسرعة أو قوة انفجارية أو مطاولة القوة لذلك احتلت جزءاً من المناهج التدريبية الخاصة باللاعبين في مختلف الفعاليات الرياضية، وان التطور في القوة العضلية الخاصة يؤدي إلى تطور السرعة بأنواعها"⁽²⁾.

كما أنّ استخدام شدد تدريبية عالية وإحجام تدريبية خاصة وتطبيقها على وفق أسلوب الأداء التنافسي ويفترات راحة مناسبة، فضلاً عن استخدام مبدأ التدرج في زيادة الأحمال التدريبية التي استطاع الباحث أن يحققها في تقنين المفردات الخاصة بالبحث في ضمن التمرينات مستنداً على مبادئ علم التدريب الرياضي وآراء الخبراء

(1) سلطان فاضل شريدة؛ التمرينات البدنية ووظائف الأعضاء، ط1، الأردن، دار دجلة، 2015، ص45.

(2) عبد العزيز محمد وفرحان الخطيب؛ تدريب الأثقال: تصميم برنامج القوة تخطيط الموسم التدريبي، ط2 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2012، ص93.

والمختصين وبتكرارات مناسبة كان لها الأثر الواضح في تطوير مستوى سرعة أداء المهارات قيد البحث، إذ يذكر (المدامغة والسوداني، 2013) "أنَّ استعمال شدد معينة والتدرج في استعمال هذه الشدد وتنظيم أوقات الراحة نسبة إلى الشدة والحجم فإنه يسهم في تطور مستوى الصفات الخاصة بالتدريب، وأن استخدام مبدأ التدرج في زيادة الشدد التدريبية يؤدي إلى التكيف والاستعداد للأحمال الجديدة، كما أن الاستمرار في تغيير الشدد المستخدمة يحافظ على التكيفات المكتسبة ويؤدي إلى رفع المستوى"⁽¹⁾.

إذ يمكن تحقيق أهداف التدريب على صعيد الجانب البدني عن طريق استخدام أسلوب لعب المجموعات في التدريب، كون هذا الأسلوب يتميز بعناصر عدة والتي من شأنها رفع مستوى التدريب عند اللاعب وحثه على بذل أقصى مجهود بدني وبما يتوافق مع مجهود المباراة ويتمثل ذلك بعنصر التشويق وعدم الشعور بالملل وإثارة روح التنافس بين اللاعبين التي يشعر اللاعب من خلالها وكأنه يقوم في الأداء داخل المباراة وهذا ما يعزز اندفاع اللاعب أثناء التدريب مما يؤثر إيجاباً في المستوى البدني عند اللاعب، وهذا ما أكدته (محمد، 2013) بقوله: "إنَّ التدريب بأسلوب لعب المجموعات الذي يتميز بالتنافس يعد ناجحاً جداً مع اللاعب فهو مبهج ويثير حماسهم وفيه تنافس وإثارة، مما يجعل اللاعبين يظهرون أقصى قدراتهم، ويجعل التدريب مرتفع الشدة متناسباً مع شدة المباراة"⁽²⁾.

أما بالنسبة إلى التوافق فإنَّ الباحث يرى بأنَّ القدرات التوافقية هي احد وسائل الضبط والتحكم في الأداءات الحركية المختلفة ومن ثم فإنَّ توافر هذه القدرات تمكن اللاعبين من الوصول إلى الأداء المطلوب لإنجاز أي أداء حركي ، ويرى (ممدوح السيد) "أنَّ القدرات التوافقية واحدة من أهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء الفني

(1) محمد رضا المدامغة ومهدي كاظم السوداني؛ أسس التدريب الرياضي للأعمار المختلفة، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة، 2013، ص218.

(2) محمد جاسم محمد؛ المصدر السابق، ص37.

للاعبين ، حيث تنبثق من التحليل النوعي للنشاط الرياضي التخصصي ، ولذلك فان تتميتها وتطويرها يخدم الجانب الفني بشكل كبير"⁽¹⁾.

كما أنّ للتوافق علاقة مهمة بالأداء المهاري للفعالية من خلال التطابق في الأداء الحركي بينهما ، ويرى (وجدي الفاتح 2016) "أنّ التوافق عبارة عن تضافر لكل من الأداء الفني والقدرات التوافقية ، وفي أثناء التطبيق العملي (التدريب) وبشكل عام لا يمكن الفصل بين تدريبات الأداء الفني (المهاري) والقدرات التوافقية ، اذ لا يمكننا الفصل بينهما أثناء التدريب لما لهما من ارتباط وثيق ببعض مما يكون سبباً في تطوير مستوى الأداء الحركي"⁽²⁾.

3-4 عرض نتائج اختبارات مهارتي المناولة والتصويب في الاختبارين

القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.

لغرض معرفة الفروق بين الأوساط الحسابية لمهارتي المناولة والتصويب في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ومعرفة انحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق استخدم الباحث القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة وبحسب ما مبين في الجدول (10) والشكل (16).

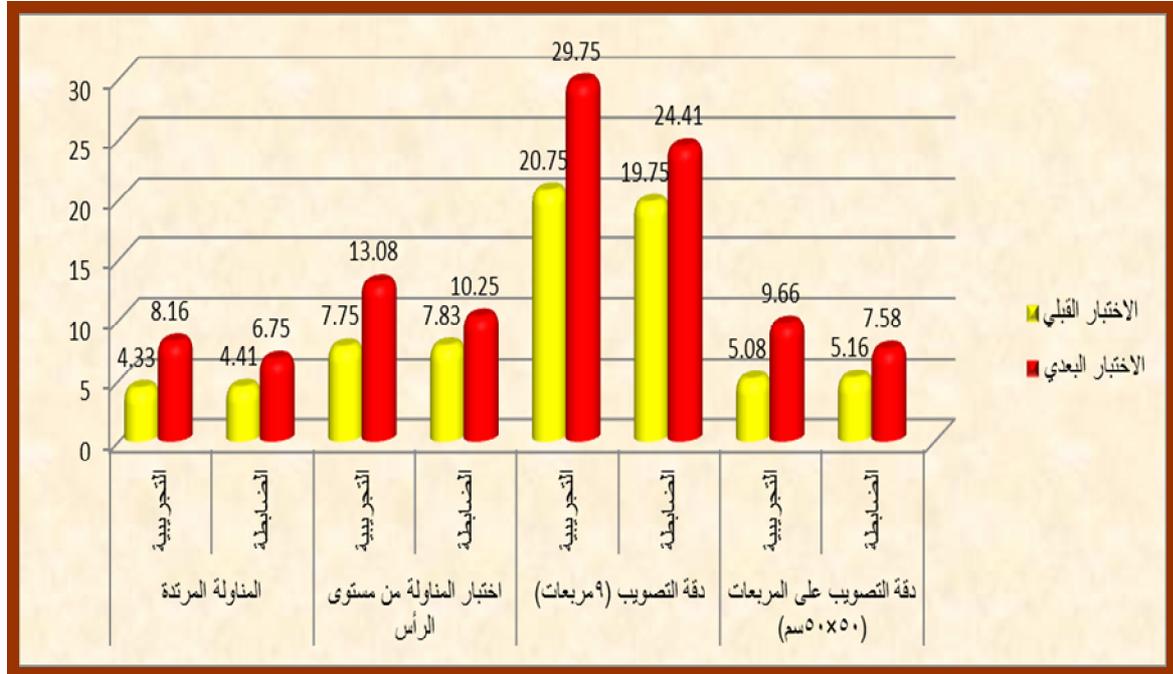
(1) ممدوح محمد السيد؛ المصدر السابق، ص24.

(2) وجدي مصطفى الفاتح؛ نظريات وتطبيقات الإعداد البدني للناشئين في المجال الرياضي: مصر ، جامعة المينا، 2016) ص156.

الجدول (10)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور للاختبارين القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارتي المناولة والتصويب.

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور %
				ع	س	ع	س	
1	المناولة المرتدة	عدد	التجريبية	4.33	1.15	8.16	1.11	88.52%
			الضابطة	4.41	1.08	6.75	1.71	52.90%
2	اختبار المناولة من مستوى الرأس	عدد	التجريبية	7.75	2.34	13.08	2.60	68.77%
			الضابطة	7.83	2.16	10.25	2.83	30.85%
3	دقة التصويب (9 مربعات)	درجة	التجريبية	20.75	3.51	29.75	2.52	43.37%
			الضابطة	19.75	2.95	24.41	4.23	23.62%
4	دقة التصويب على المربعات (50×50سم)	درجة	التجريبية	5.08	1.44	9.66	1.82	90.21%
			الضابطة	5.16	1.52	7.58	2.71	46.82%



الشكل (16)

يوضح فروق الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارتي المناولة والتصويب.

الجدول (11)

يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (ت) المحتسبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارتي المناولة والتصويب للمجموعتين التجريبية والضابطة.

ت	متغيرات البحث	المجموعة	س-ف	ع-ف	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
1	المناولة المرتدة	التجريبية	3.83	0.71	18.50	0.000	معنوي
		الضابطة	2.33	0.77	10.38	0.000	معنوي
2	المناولة من مستوى الرأس	التجريبية	5.33	0.98	18.76	0.000	معنوي
		الضابطة	2.41	0.99	8.40	0.000	معنوي
3	دقة التصويب (9 مربعات)	التجريبية	9	2.21	14.07	0.000	معنوي
		الضابطة	4.66	2.22	7.25	0.000	معنوي
4	دقة التصويب على المربعات (50×50سم)	التجريبية	4.58	1.78	8.91	0.000	معنوي
		الضابطة	2.41	1.56	5.35	0.000	معنوي

1-3-4 مناقشة نتائج اختبارات مهارتي المناولة والتصويب قيد البحث في

الاختبارين القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

يتبين من الجدولين (10 و 11) أن قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في مهارتي المناولة والتصويب مختلف تمامًا عن الاختبار البعدي، إذ تبين أن قيمة (t) المحسوبة لمهارة المناولة والتصويب قيد البحث للمجموعة التجريبية هي (18.50، 18.76، 8.91، 14.07) على التوالي، وبما أن قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي، ونجد أن جميع المتغيرات قيد البحث سجلت نسبة تطور جيدة فنسبة التطور في مهارة المناولة المرتدة فقد سجلت تطورًا وصل إلى (88.52%) إدراك الإحساس بالمكان ومهارة المناولة وصلت إلى نسبة تطور (68.77%) أما دقة التصويب على المربعات المعلقة في الهدف فقد وصلت إلى نسبة تطور (90.21%) والتصويب على المرمى مرسوم على الحائط وصلت إلى نسبة تطورها إلى (43.37%).

أما المجموعة الضابطة فهي (10.38، 8.40، 7.25، 5.35) على التوالي، وبما أن قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي، ونجد أن جميع المتغيرات قيد البحث سجلت نسبة تطور جيدة فنسبة التطور في مهارة المناولة المرتدة فقد سجلت تطورًا وصل إلى (52.90%) ومهارة المناولة إدراك الإحساس بالمكان فقد وصلت إلى نسبة تطور (30.85%) أما دقة التصويب على المربعات المعلقة في الهدف وصلت إلى نسبة تطور (46.82%) والتصويب على المرمى مرسوم على الحائط فقد وصلت إلى نسبة تطورها إلى (23.62%).

ويعزو الباحث أسباب تلك الفروق إلى أن طريقة بناء وتنفيذ التمرينات على وفق الأسس العلمية، هي من الحقائق التي تعمل على تطوير المهارات، فضلًا عن ذلك يرى

الباحث أن التدريب التكراري للمهارات الهجومية على وفق الصيغ العلمية المبرمجة لمفردات الوحدات التدريبية وتكرار التمرينات بشكل مستمر يؤدي الغرض المطلوب منه عندما يستند هذا الإجراء إلى ظروف تدريبية ثابتة ، وباستخدام أدوات تسهم في رفع مستوى التشويق للوصول إلى غرض التمرينات بوقت أسرع مع المحافظة على الأداء المهاري في ضمن المسارات الصحيحة للأداء الفني لكل مهارة من المهارات المبحوثة وصولاً إلى تثبيت الأداء الفني الجيد، وهذا ما أكده (محمد، 2014) " ان تمرينات اللعب أو المنافسة مهمة في العملية التدريبية فهي تلعب مجموعة من اللاعبين ضد مجموعة أخرى مساوية أو مختلفة عنها في العدد بحرية أو بحركات محددة على وفق تعليمات المدرب ولها فوائد عديدة منها رفع اللياقة البدنية للاعبين، تطوير مهارات اللاعبين الأساسية من وضع الحركة، تطوير الأسس الخطئية للاعبين"⁽¹⁾.

وهذا ما يراه أيضاً (القدومي) أن "تمرينات اللعب تعمل على توفير عنصر المنافسة في الوحدة التدريبية مما يزيد من دافعية اللاعبين نحو التدريب، وكذلك تعمل على إشراك اللاعب ايجابيا في عملية التدريب، وتزود اللاعب بخبرات اقرب إلى الواقع العملي، وتعمل على تطوير الجوانب البدنية والحركية والمهارية للاعب"⁽²⁾.

ويضيف (شرف) أيضاً " للوصول باللاعب إلى تحقيق مستوى جيد في الأداء المهاري في المباراة لا بد من التركيز على الجانب المهاري بالتدريب والاختيار الجيد للتمرينات الهادفة ووضع اللاعب في ظروف تدريبية تنافسية خاصة قريبة من ظروف المباراة، ويعد الأسلوب لعب المجموعة التنافسي أحد الأساليب التدريبية والذي يمكن من خلاله رفع كفاية الأداء المهاري ليتناسب مع أداء المباراة"⁽³⁾.

(1) محمد جاسم مُحَمَّد؛ المصدر السابق، 2014، ص146.

(2) عبد الناصر القدومي؛ المصدر السابق، 2015، ص62.

(3) عبد الحميد شرف؛ المصدر السابق، 2016، ص64.

كما يعزو الباحث التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية إلى العامل التدريبي الذي تميز بالتنظيم والدقة بالعمل واستخدام أسلوب لعب المجموعة في ضمن البرنامج التدريبي للمدرب وعلى وفق المبادئ والأسس العلمية، إذ يسهم هذا الأسلوب في اكتساب اللاعب الخبرة الجيدة والمستوى المهاري الخاص بالمنافسة، وهذا ما أكدّه (محمد، 2014) " إنَّ أسلوب لعب المجموعات يسهم بشكل فعال في تنمية خبرة اللاعب التنافسية وتحسينها ويطور أسلوب الأداء المهاري الخاص بالمنافسة"⁽¹⁾.

ويرى الباحث أنَّ تطبيق تمارين خاصة على وفق نظام أسلوب لعب المجموعة بالتدريب يسهم بدرجة كبيرة في تطوير مستوى اللاعب بكرة اليد، لان طبيعة هذه التمارينات التي تستخدم بهذا الأسلوب تشمل مسارات حركية مشابهة أو قريبة من المسارات الحركية التي تحدث في المباراة مثل عملية تمرير الكرة إلى الزميل والانطلاق باتجاه الكرة المرتدة من الزميل وإجراء عملية التصويب على المرمى مما تزيد من خبرة اللاعب نحو تحقيق الأداء الأفضل في أثناء المباراة، وإنَّ طبيعة الأداء بهذا الأسلوب تتميز بالسرعة والشدة العاليتين وهذه الميزة تتطابق مع طبيعة الأداء الخاص في المباراة من حيث الشدة والسرعة مما يؤدي إلى تحقيق مستوى جيد من التكيف مع متطلبات الأداء بالمباراة مثل الأداء بالسرعة العالية عملية الطبطة بالكرة ثم إجراء المناولة والاستلام مع الزميل والقيام بالتصويب السريع على المرمى، وإنَّ ميزة هذا الأسلوب هي التنافس وهي الميزة الرئيسة التي تقام من أجلها المباريات.

إنَّ طريقة التدريب على وفق هذا الأسلوب تعرض اللاعب إلى ضغوط ومواقف تنافسية حقيقية من شأنها رفع مستوى التكيف عند اللاعب في مواجهة ظروف

(1) محمد جاسم مُحَمَّد؛ المصدر السابق، 2014، ص 147.

ومتطلبات المباراة وذلك من خلال إجراء عملية التنافس بين لاعبين مثلاً في أداء تمرين ما بأقصى سرعة ممكنة ووفق متطلبات وشروط المباراة⁽¹⁾.

وهذا ما أكدته (سلمى زكي الناشف، 2015) بقولها: "إنَّ التمرينات بالانتقال التي يستخدمها اللاعبون وحسب توجيهات المدرب تستخدم لتغطية النقص الحاصل سواء بالجانب البدني أو المهاري، وإنَّ التدريب المجرد بدون استخدام الأداة لا يؤدي إلى الوصول نحو النتيجة الأفضل"⁽²⁾.

ويرى الباحث أنَّ اللاعب في أثناء المباراة يواجه ظروف ومواقف عديدة وصعبة تتطلب من اللاعب أن يكون ملماً بها ومستعداً لمواجهتها، وذلك من خلال تعريض اللاعب وباستمرار في أثناء التدريب لأجواء مماثلة تحتوي على مواقف وظروف مشابهة من حيث الصعوبة بالأداء وهذا بالتالي يمكن اللاعب من التكيف مع تلك الأجواء وظروفها، ويساعده على إيجاد الحلول الفورية والمناسبة لطبيعة وشدة تلك الظروف في أثناء المباراة. والتدريب المنظم هو الجانب الأساس والمهم لتحقيق التكيف عند اللاعب للوصول إلى المستوى المطلوب، ويذكر (الخطيب والنمر، 2012) أيضاً أنَّه "يمكن تحقيق حالة التكيف على الظروف والصعوبات التي تواجه اللاعب في أثناء المباراة من خلال التدريب الصحيح والمنظم الذي يتضمن تمرينات ذات حركات لها علاقة بالأداء الخاص باللعبة، ويتم تنفيذها تحت ظروف ومواقف مشابهة للمباراة"⁽³⁾.

(1) ناريمان الخطيب وعبد العزيز النمر؛ التدريب الرياضي الأسس النظرية والتطبيقات العملية؛

حلوان، مكتبة الأساتذة للكتاب، 2014) ص 91.

(2) سلمى زكي الناشف؛ تكنولوجيا الرياضة، ط1: عمان، الأردن، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2015، ص 12.

(3) ناريمان الخطيب وعبد العزيز النمر؛ المصدر السابق، 2014، ص 92.

إذ يذكر (محمد رضا ومهدي كاظم) أنَّه "كلما اقتربت ظروف التمرين من ظروف المنافسة (المباراة) كان التمرين أكثر فائدةً للاعب ويحقق أهداف الوصول لمستوى أداء المباراة"⁽²⁾.

وهذا ما ساعد فعلاً في تطوير مستوى الصفات البدنية قيد البحث بشكل جيد وانعكس ذلك التطور على مستوى الأداء المهاري والمتمثل بالمهارات الهجومية بكرة اليد، إذ يذكر (محمود موافي) "أنَّ اختيار التمرينات المناسبة والموجهة واستخدامها ضمن أسلوب تدريبي مناسب ووجود التخطيط الجيد يمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات وتنفيذها على وفق متطلبات اللعب الحديث"⁽³⁾.

(1) محمد رضا المدامغة ومهدي كاظم السوداني؛ المصدر السابق، 2013، ص221.

(2) محمود موافي؛ أساليب التدريب الرياضي، ط1: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2010، ص95.

4-4 تحليل نتائج اختبارات مهارتي المناولة والتصويب في الاختبارات

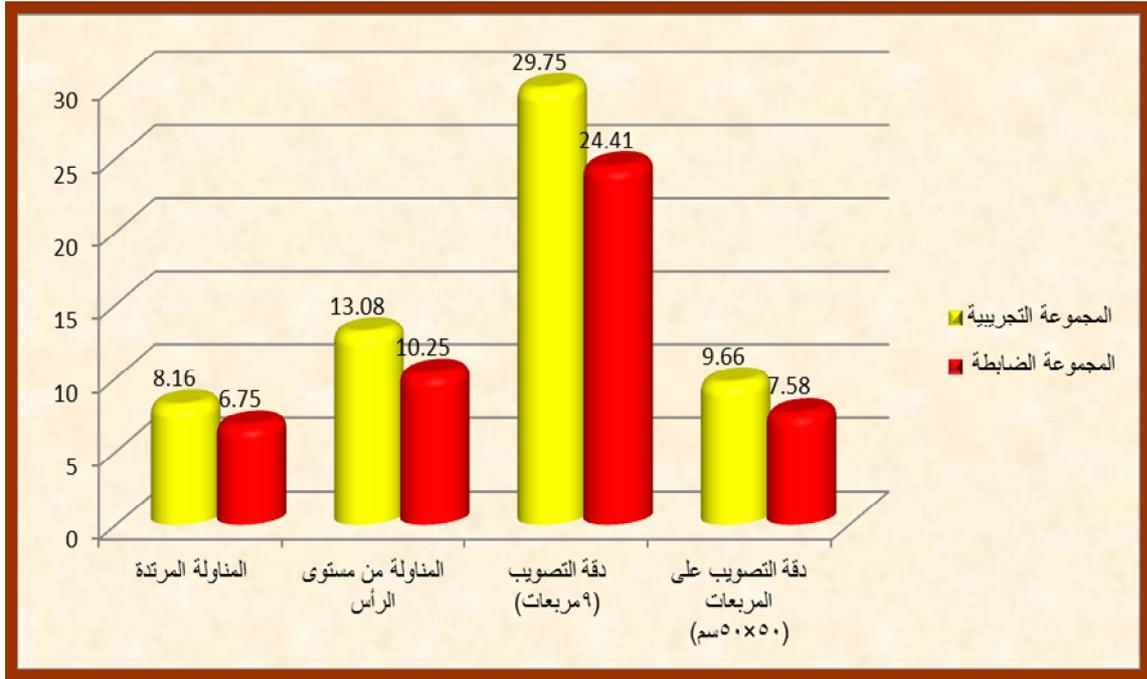
البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

لغرض معرفة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارتي المناولة والتصويب، وبحسب ما مبين في الجدول (12).

الجدول (12)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارتي المناولة والتصويب.

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
			ع	س-	ع	س-			
1	المناولة المرتدة	عدد	1.11	8.16	1.71	6.75	2.40	0.025	معنوي
2	المناولة من مستوى الرأس	عدد	2.60	13.08	2.83	10.25	2.54	0.018	معنوي
3	دقة التصويب (9 مربعات)	درجة	2.52	29.75	4.23	24.41	3.79	0.001	معنوي
4	دقة التصويب على المربعات (50×50سم)	درجة	1.82	9.66	2.71	7.58	2.20	0.038	معنوي



الشكل (17)

يوضح الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارتي المناولة والتصويب.

يتبين من الجدول (12) أنّ قيم الأوساط الحسابية للاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية في مهارتي المناولة والتصويب كانت أفضل من الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة، إذ إنّ هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية لمهارتي المناولة والتصويب ولمصلحة المجموعة التجريبية، وان قيمة (t) المحسوبة للمكونات على التوالي (2.40، 2.54، 2.20، 3.74)، وبما ان قيمة نسبة الخطأ لجميع المتغيرات البحث هي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) فالفرق في نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث أسباب الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولمصلحة المجموعة التجريبية إلى أنّ الطريقة التي اعتمدها في بناء تمارين لعب المجموعة بالهجوم المنظم وباستخدام الثقالات والكرة الطيبة داخل إطار الوحدة التدريبية اليومية وعلى طول مُدّة تنفيذ مفردات هذه التمارين من عينة البحث، مع التركيز على إعطاء التكرارات المناسبة والمبرمجة بشكل دقيق يتناسب مع قدرات

اللاعبين في هذه المرحلة، والتوجيهات المستمرة من المدرب في تحفيز اللاعبين في تنفيذ هذه التمرينات مع العمل على تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة بالتكرارات المبرمجة الموضوعة أصلاً في الوحدة لتنفيذها من العينة قد أسهمت بالتأثيرات الإيجابية على مستوى اللاعبين، وإعطاء الراحة المناسبة ما بين التمرينات وما بين مجاميع التمرينات التطبيقية فضلاً عن إظهار جو المتعة والمرح في أثناء الأداء.

وهذا ما أكده (محمد، 2013) "أنَّ أسلوب لعب المجموعة بالتدريب هو وسيلة مهمة جداً في الأنشطة الرياضية كلها كونه يتميز بعامل التنافس وهذه الميزة تضع اللاعب أمام متطلبات المنافسة الحقيقية (المباراة) مباشرة في أثناء التدريب، إذ يتطلب منه سلوكاً نفسياً وفسولوجياً وفنياً وخطياً كما لو كان في منافسة حقيقية (مباراة)"⁽¹⁾.

وهذا ما أكده (شرف، 2016) أيضاً "بأن أسلوب لعب المجموعة كمحتوى تدريبي يسهم بشكل فعال في توفير جو تدريبي مناسب ومتوافق مع جو المباراة، ولكون ميزة التدريب بهذا الأسلوب هو التنافس، فهو يضع اللاعب تحت شروط وضغوط وأداء حركات مشابهة لما يحدث بالمباراة"⁽²⁾.

وإنَّ الوصول إلى الأداء الجيد يتطلب من اللاعب امتلاك مستوى عالٍ لجوانب التدريب كافة (البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني)، وإن طبيعة الأداء بالشدة العالية هو ميزة الأداء التنافسي الحقيقي، لذا لا بد من التدريب بمستوى شدة المباراة بنفسها لتتيح للاعب الإحساس بحمل المباراة والتكيف عليه، وأسلوب لعب المجموعات بالتدريب يحقق هذه الغاية في الوصول إلى مستوى عالٍ من التدريب وبمستوى شدة المباراة، إذ إنَّ طبيعة الأداء بهذا الأسلوب تتطلب أن يبذل اللاعب أقصى مجهود لديه للتغلب على اللاعب المنافس، وهذا ما يتناسب مع طبيعة الأداء الخاص بالمباراة، كما يسهم هذا الأسلوب بشكل فعال في تنمية ورفع مستوى اللاعب من الجوانب التدريبية كافة ومن ثم الوصول إلى تحقيق أهداف ومتطلبات الأداء في المباراة، وهذا ما أكده

(1) محمد جاسم محمد، المصدر السابق، 2013، ص41.

(2) عبد الحميد شرف؛ المصدر السابق، 2016، ص61.

(القدومي، 2015) " أن التدريب بأسلوب اللعب التنافسي الذي تتناسب تمريناته مع الشكل الحركي الخاص بالمباراة له أهمية كبيرة، إذ يمكن بواسطتها بناء مستوى جيد من الإمكانيات البدنية الفنية والخطوية والنفسية والتركيز على فاعلية مجمل عناصر المستوى الرياضي"⁽¹⁾.

ويرى الباحث أنه كلما اقتربت ظروف التمرين من ظروف المباراة كان التمرين أكثر فائدة للاعب ويحقق أهداف الوصول لمستوى عالٍ من أداء المهارة، فضلاً عن أنّ التطور الحاصل في مستوى القدرات الحركية والبدنية قيد البحث أنعكس بشكل كبير على تطور مستوى الأداء المهاري للاعبين بكرة اليد، إذ يذكر (الخطيب والنمر، 2014) "أن التمرينات المناسبة والموجهة واستعمالها ضمن أسلوب تدريبي مناسب ووجود التخطيط الجيد يمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات"⁽²⁾.

ويذكر (مُحَمَّد، 2014) " أنه يمكن استعمال أسلوب اللعب بالمجموعة من اجل تحقيق أهدافاً مهاريةً عندما يتطلب استخدام المهارات الحركية فهذا الأسلوب يساهم بنصيب وافر في تنمية قدرات الفرد وتطوير مهاراته ويذكر أيضاً ان من شروط نجاح تنمية المهارات الأساسية هو ان يكون التدريب عليها في قالب منافسة قدر الإمكان"⁽³⁾.
ان التغيير في طبيعة التمرين أو طريقة أدائه أو الهدف منه يساعد في زيادة المتعة والتسلية عند الأداء، ممّا يشجع اللاعبين على الإقبال نحو التدريب، إذ إنّ للتمرينات التي أعدها الباحث الأثر الأكبر في تطور تلك المهارات، والتي تساهم في استثارة دافعية اللاعب " وأنّ أداء المهارة في صورة منافسة تُعدّ من الأساليب التي تزيد من استثارة دافعية اللاعب وهي من المبادئ المهمة التي تجعل ممارسة المهارات الأساسية أفضل كفاية في الوحدة التدريبية"⁽³⁾.

(1) عبد الناصر القدومي؛ المصدر السابق، 2015، ص57.

(2) ناريمان الخطيب وعبد العزيز النمر؛ المصدر السابق، 2014، ص96.

(3) محمد جاسم محمد، المصدر السابق، 2014، ص149.

(4) محمد رضا المدامغة ومهدي كاظم السوداني؛ المصدر السابق، 2013، ص230.

إنَّ التنوع في التمرينات من شأنه يزيد من استثارة اللاعبين وزيادة دافعيتهم نحو التقدم والارتقاء بالمستوى الرياضي، وهذا ما أكدّه (صالح عبد الله الزغبى وماجد محمد الخياط، 2014) " إنَّ اللاعب الناشئ يتوجه للرياضة لغرض المتعة التي توفرها الممارسة الرياضية ، ومن المعروف أيضاً أن اللاعب الصغير يصيبه الملل بسرعة مقارنة باللاعب الأكبر عمراً ، لذلك فإن استخدام أكبر قدر من التمرينات وتوزيعها في الوحدة الواحدة ليس فقط لغرض تنمية القدرات الحركية والبدنية والمهارية وإنما حتى لا يصاب الناشئ بالملل. ونتيجة لما تقدم فإن المدرب الجيد هو الذي يستعين بأكثر عدد ممكن من التمرينات واستخدام الأدوات التي تساعد على التنمية الحركية والبدنية والمهارية للاعبين"⁽¹⁾.

وإذا أراد اللاعب ان يطور من قوته وسرعته ومهاراته الحركية فعليه أن يتدرب على تمرينات لم يتم التعود عليها كأن يكون بالثقلات والكرة الطبية ، وهذا ما أكدّه (شرف، 2016) بالقول " إنَّ للتمرينات البدنية أثراً مهماً وفعالاً في العملية التدريبية فهي تعمل على جذب انتباه اللاعبين وزيادة اهتمامهم بموضوع التدريب، وتساعد على تطوير القدرات الحركية والبدنية العامة والخاصة والأداء المهاري وتسهم أيضاً في زيادة قدرة اللاعب على اخذ ردود أفعال ايجابية"⁽²⁾.

وكذلك يرى الباحث ان نتيجة التدريب السليم المبني على أسس ومبادئ علمية صحيحة وبما يتلاءم مع الفئة العمرية أدى إلى تطور العينة ، وهذا ما أكدّه (Ben Buckley، 2013) "أنَّ الحمل البدني الذي يكون منسجماً مع إمكانيات الرياضي يكون أكثر ايجابية في تنميه القدرات الحركية والبدنية والمهارية للاعب وبالتالي يحدث التكيف والوصول إلى الهدف من التدريب بأفضل ما يمكن"⁽³⁾.

(1)صالح عبد الله الزغبى وماجد محمد الخياط؛ علم النفس الرياضي، ط1، الأردن، عمان، دار الراية للنشر والطباعة، 2014، ص61.

(2)عبد الحميد شرف؛ المصدر السابق، ص64.

(3) Ben Buckley; Op. cit، 2013, p79.

البَابُ الْخَامِسُ

5- الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات.

2-5 التوصيات.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1- الاستنتاجات:

بعد عرض النتائج وتحليلها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1. إنَّ الثقلات والكرة الطبية التي استخدمت في التمرينات البدنية أسهمت في تطوير القدرات البدنية للرجلين والذراعين.
2. إنَّ تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم قد حققت أهدافها في تطوير بعض القدرات الحركية والبدنية ومهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد.
3. إنَّ تنوع التمرينات زاد من عامل التشويق، والإثارة، وكان لها الأثر الكبير في تطوير الانسجام والتعاون، ممَّا أدى إلى تطوير القدرات الحركية، والبدنية، والمهارية للاعبين.
4. إنَّ تكرار التمرينات بشكل مدروس من حيث توزيع الأحمال التدريبية وفترات الراحة أسهم في تطوير القدرات البدنية، والحركية، والمهارية للاعبين.
5. إنَّ الترابط في الأداء الحركي عند تطبيق تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم واختيار المسارات الحركية الصحيحة قد أسهم في تطوير القدرات الحركية عند اللاعبين.

2-5 التوصيات:

- في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث، يوصي بما يأتي:
1. اعتماد تمارين لعب المجموعات بالهجوم المنظم في ضمن تدريبات الفئات العمرية المتخلفة لتطوير قدرات بدنية، ومهارية، ونفسية أخرى.
 2. دراسة تأثير تمارين لعب المجموعات بالهجوم الخاطف في تطوير قدرات بدنية ومهارية ولمختلف الفئات بكرة اليد.
 3. التركيز على العمل ضمن مسارات حركية محددة سلفاً للاعبين لتطوير القدرات الحركية الأخرى.
 4. الاهتمام بالأدوات والوسائل عند وضع التمارين واختيارها باستخدام مقاومات مختلفة الأوزان لتطوير القدرات البدنية والمهارية المطلوبة.
 5. الاهتمام بالمرحلة العمرية قيد الدراسة وإجراء دراسات وبحوث تطويرية لمتغيرات أخرى، كونهم يمثلون البداية المناسبة للتدريب ومستقبل اللعبة.

المصادر والمراجع

القرآن الكريم.

أولاً: المصادر العربية:

- أحمد أمين فوزي؛ مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات، ط1: القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 2003.
- أحمد حسين اللقائي؛ الوسائل التدريبية الحديثة في المناهج التدريبية، ط1 (القاهرة، مؤسسة الخليج العربي، 2014).
- أحمد خميس السوداني، مُحَمَّد محمود كاظم؛ كرة اليد الحديثة المبادئ المهارية والخطية: جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2017.
- أحمد خميس راضي؛ تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لدى اللاعبين بأعمار (17-19) سنة بكرة اليد: أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2009.
- أحمد عربي؛ كرة اليد وعناصر الأساسية، ط1: جامعة الفاتح، 1998.
- أحمد مهدي صالح؛ أثر تمارين إدراكية مهارية بالأسلوب المتسلسل في معالجة المعلومات وتنمية بعض المدركات الحسية لمهاتري المناولة والتصويب بكرة اليد لأعمار (13-14 سنة): أطروحة دكتوراه، جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، 2014.
- بسمة نعيم محسن؛ علاقة بعض القدرات الحركية والإدراكية وفقاً لصعوبات الأداء الحركي في الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، بحث منشور: جامعة ديالى، كلية التربية وعلوم الرياضة، 2015.
- جميل قاسم مُحَمَّد وأحمد خميس راضي؛ موسوعة كرة اليد العالمية، ط1: بغداد، دار الكتاب العربي، 2011.

- حازم أحمد السيد؛ أسس ومبادئ التمرينات الرياضية: القاهرة، دار الفكر العربي، 2016.
- حمدي أحمد السيد وتوت، أحمد مُحَمَّد عبدالعزيز؛ التمرينات البدنية، ط1: الإسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر، 2012.
- خالد جمال السيد؛ كُرّة اليد الخطط الهجومية والدفاعية، ط1: الإسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، 2014.
- خالد حمودة؛ الهجوم والدفاع في كُرّة اليد: مصر، الإسكندرية، 2015.
- ديفيد؛ اللياقة البدنية (ترجمة) مُحَمَّد رمضان: القاهرة، دار الفكر العربي، 2013.
- رافد مهدي قدوري؛ جوهر التعلم الحركي، ط1: جامعة ديالى، 2013.
- رائد عبدالأمير المشهدي، نبيل كاظم الجبوري؛ سايكولوجية كُرّة اليد، ط1: عمان، دار دجلة، 2014.
- ريسان خريبط؛ المجموعة المختارة في التدريب وفسولوجية الرياضة، ط1: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2014.
- ريسان خريبط؛ كُرّة السلة: الأردن، عمان، دار العلميّة للنشر والتوزيع، 2003.
- زكي مُحَمَّد مُحَمَّد حسن؛ أسلوب التدريب S.A.Q، ط1: القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2015.
- سامر عزيز محسن؛ منهج تدريبي مقترح وأثره في تطوير الرؤيا المزدوجة على بعض مهارات التمرير بكُرّة اليد: رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كليّة التربية الرياضية، 2003.
- سلطان فاضل شريدة؛ التمرينات البدنية ووظائف الاعضاء، ط1: الأردن، دار دجلة، 2015.
- سلمى زكي الناشف؛ تكنولوجيا الرياضة، ط1 (عمان، الأردن، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2015).

- سلوان صالح جاسم؛ الإعداد البدني بكرة السلة، ط1: بغداد، الذاكرة للنشر والتوزيع، 2014.
- صادق عبّاس علي؛ تأثير منهج تدريبي باستخدام التمرينات المساعدة التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة اليد والمبادئ الخطئية الفردية بكرة اليد: أطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2006.
- صالح عبدالله الزغبى وماجد محمد الخياط؛ علم النفس الرياضي، ط1 (الأردن، عمان، دار الراية للنشر والطباعة، 2014.
- صباح حسين حمزة؛ القياس والتقويم التربوي، ط3: صنعاء، مركز التربية للطباعة والنشر، 2005.
- صبحي أحمد قبلان؛ كرة اليد (مهارات - تدريب - تدريبات - إصابات)، ط1: الأردن، عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2012.
- ضياء الخياط، نوفل الحيايى؛ كرة اليد: الموصّل، دار الكتاب للطباعة والنشر، 2001.
- عامر فاخر شغاتي؛ علم التدريب الرياضي - نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا: بغداد، مكتب النور، 2011.
- عبدالعزيز محمد وفرحان الخطيب؛ تدريب الأثقال: تصميم برنامج القوة تخطيط الموسم التدريبي، ط2 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2012.
- عبدالناصر القدومي؛ نظريات التدريب الرياضي، ط1: عمان، دار دجلة، 2015.
- عبدالحميد شرف؛ التدريب الرياضي الحديث، ط1: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2016.

- عبدالله جاد محمود؛ العوامل المزاجية وإسهامها في سلوك المخاطرة وأساليب المواجهة: بحث منشور في مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس، العدد 35، ج3، 2011.
- عبدالله حويل فرحان؛ تأثير تدريبات اللعب مساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري للاعبين الفرات الأوسط بكرة القدم للشباب تحت 19 سنة: أطروحة دكتوراه، جامعة القادسية، كلية التربية، 2011.
- علي العميرة ويوسف مقدداي؛ علم النفس الرياضي: المكتبة الوطنية، عمان، (2003) ص52.
- علي سلمان عبد؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية - حركية - مهارية: بغداد، مكتب النور، 2013.
- علي سموم جواد؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: جامعة القادسية، 2004.
- عماد زبير، شامل كامل مُحَمَّد؛ التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، ط1: بغداد، شركة السندباد للطباعة، 2005.
- غازي صالح محمود، رياض مزهر خريبط؛ خماسي كرة القدم الصالات، ط1: بغداد، مكتب النبراس للطباعة والتصميم، 2014.
- فتحي أحمد هادي؛ التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد، ط1: الإسكندرية، مؤسسة حورس الدولية للنشر، 2010.
- قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش؛ طرق وأساليب تنمية القوة العضلية في المجال الرياضي: عمان، دار زهران للنشر والتوزيع، 2012.
- كمال الدين عبدالرحمن درويش (وآخرون)؛ القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات - تطبيقات، ط1: مصر، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002.

- كمال درويش (وآخرون)؛ الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد: القاهرة، مركز الكتاب، 1998.
- لؤي غانم الصميدعي (وآخرون)؛ الإحصاء والاختبارات في المجال الرياضي، ط1: أربيل، ب.م، 2010.
- ليث إبراهيم جاسم؛ الهدف التدريبي تحليل لبعض المفاهيم المعتمدة: جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2016.
- ليلى زهران؛ الأسس العلمية العملية للتمرينات والتمرينات الفنية: القاهرة، دار الفكر العربي، 1982.
- مُحَمَّد جاسم الياسري؛ الأسس النظرية لاختبارات التربة الرياضية، ط1: النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010.
- مُحَمَّد جاسم الياسري؛ البحث التربوي ومناهجه وتصاميمه، ط1: العراق، دار الضياء للطباعة، 2017.
- محمد جاسم محمد؛ اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، ط2 (عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2014).
- محمد جاسم محمد، سيكولوجية التدريب الرياضي، ط2 (عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2013).
- محمد رضا المدامغة ومهدي كاظم السوداني؛ أسس التدريب الرياضي للأعمار المختلفة، ط1 (النجف، دار الضياء للطباعة، 2013).
- مُحَمَّد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط2، ج2: القاهرة، دار الفكر العربي، 1987.
- مُحَمَّد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط6: القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.

- مُحَمَّد لطفى السيد؛ الإجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، ط1: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006.
- مُحَمَّد محمود عبدالظاهر؛ الأسس الفسيولوجية لتخطيط أعمال التدريب خطوات نحو النجاح، ط1: القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2014.
- محمود إسماعيل الهاشمي؛ التمرينات والأحمال البدنية، ط1: القاهرة، مركز الكتاب الحديث للنشر، 2015.
- محمود موافي؛ أساليب التدريب الرياضي، ط1: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2010.
- مصطفى أحمد عبدالوهاب؛ التدريبات البدنية في كرة اليد للناشئين (النظرية - التطبيق)، ط1: جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية، 2015.
- معتز يونس ذنون، ريان عبدالرزاق الحلول؛ أساسيات التدريب الرياضي: الموصل، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، 2013.
- مفتي إبراهيم حماد؛ جمل توافق حركات القدمين والمهارات في كرة القدم، ط1: القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2013.
- ممدوح مُحَمَّد السيد؛ القدرات التوافقية في كرة اليد للناشئين بين النظرية والتطبيق، ط1: جامعة سوهاج، كلية التربية الرياضية، 2015.
- منير جرجيس؛ كرة اليد للجميع (التدريب الشامل والتميز المهاري): القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
- موفق أسعد محمود؛ أساسيات التدريب الرياضي، ط1: دمشق، دار العراب ودار النور، 2011.
- ناهدة عبد زيد؛ مختارات في التعلّم الحركي، ط1: النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011.
- نجاح مهدي شلش، مازن عبدالهادي؛ مبادئ التعلّم الحركي: النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2010.

- ناريمان الخطيب وعبد العزيز النمر؛ التدريب الرياضي الأسس النظرية والتطبيقات العملية: حلوان، مكتبة الأساتذة للكتاب، 2014.
- نصر خالد عبدالرزاق؛ الأسلوب التعاوني في تعلّم مهارات كرة اليد، ط1: الإسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، 2017.
- نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل البحوث في كتابة الأبحاث في التربية الرياضية: بغداد، 2004.
- هاني الدسوقي إبراهيم؛ الحديث في الوسائل والأجهزة الرياضية، ط2 (الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، 2015).
- وجدي مصطفى الفاتح؛ نظريات وتطبيقات الإعداد البدني للناشئين في المجال الرياضي: جامعة المنيا، كلية التربية الرياضية، 2016.
- وزارة الشباب والرياضة؛ دليل المركز الوطني لرعاية الموهوبة الرياضية.
- ياسر مُحمّد حسن دبور؛ الإعداد الخططي في كرة اليد: مصر، مطبعة الإسكندرية، 2015.
- ياسر محمد حسن دبور؛ الإعداد البدني في كرة اليد: الإسكندرية، مكتبة الكتب العربية، 2016.

المصادر الأجنبية:

- Ben Buckley ; Recent trends in the science of training: (U.S.A, N.J., 2013).
- Cox, Richard H.; Sport Psychology: Concepts and Applications: McGraw-Hill, New York.
- Homas Peter; Uses aids and modern appliances in sport – training: U.S.A, 2012 .
- Roberts Weinberg, Daniel Could; Foundations of Sport and Exercise Psychology: Champaign IL, Human Kinetics, 1999.

الملاحق
جلال محمد

الملحق (1/أ)

كتاب تأييد



وزارة الشباب والرياضة Ministry of Youth & Sport

المركز الوطني لرعاية التوجه الرياضي لكرة اليد
ديالى

National Center for Nurturing Handball in Diyala
Diyala



NO :

Date :

الى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

العدد : ٧٧
التاريخ : ٢٠١٧ / ٨ / ٢٥

الموضوع / تأييد

تحية طيبة ..

نؤيد لكم بأن السيد (تصير حميد كريم) كان من ضمن فريق العمل الذي أشرف على الاختبارات البدنية الخاصة باختيار لاعبي المدرسة التخصصية لكرة اليد في (ديالى) .. وقد زود بهذا التأييد بناءً على طلبه مع التقدير .

علي محي الدين

مسؤول المدرسة التخصصية لكرة اليد / ديالى

٢٠١٧ / /



الملحق (1/ب)

كتاب الجهة المستفيدة



وزارة الشباب والرياضة Ministry of Youth & Sport
المركز الوطني لدراسة وتطوير الرياضة العراقية لكرة اليد
ديالى
National Center for Handball, Dhiyala



NO :
Date :

الى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

العدد : ٧٨
التاريخ : ٨/١٧/٢٠١٧

الموضوع / جهة مستفيدة

تحية طيبة ..

نود ان نبين لكم بأن وزارة الشباب (المدرسة التخصصية بكرة اليد / ديالى) هي الجهة المستفيدة من بحث طالب الدكتوراه السيد (نصير حميد كريم) والذي طبق على لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد بأعمار (١٢ - ١٤) سنة .. متمنين له الموفقية والنجاح .


علي محي الدين

مسؤول المدرسة التخصصية بكرة اليد / ديالى

٢٠١٧ / /



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الملحق (2)

استمارة استبانة

الأستاذ الفاضل المحترم
تحية طيبة ...

يروم الباحث أعداد بحثه الموسوم (تأثير تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم في تطوير التوافق وبعض القدرات البدنية ومهاتري المناولة والتصويب بكرة اليد للأعمار 12-14 سنة). ونظراً لما تتمتعون به من خبرة وكفاية علمية يرجى تفضلكم بإبداء آرائكم على الاختبارات المرشحة، ووضع علامة (✓) على الاختبار للقدرات البدنية والاختبار المهاري الذي ترونه مناسباً لقياسها وتوضيح مدى صلاحيتها وملاءمتها لعينة البحث.
شاكراً تعاونكم
ملاحظة : من الممكن أبداء أي ملاحظة ضرورية لم يرد ذكرها في الاستمارة مع الشكر والامتنان ..

أسم الخبير :

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول على اللقب:

الاختصاص :

مكان العمل :

التاريخ :

التوقيع :

طالب الدكتوراه

نصير حميد كريم سعيد

استمارة لترشيح الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية

ومهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد

ت	القدرات البدنية والمهارات قيد البحث	الاختبارات	رأي الخبير	
			مناسب	غير مناسب
1	قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين	اختبار ثني الذراعين ومدهما من وضع الانبطاح المائل لمدة (10) ثا		
2	قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين	اختبار ثني الركبتين ومدهما باستمرار لمدة (10) ثا		
3	قياس القوة الانفجارية للذراعين والكتفين	اختبار رمي كُرّة طيبة زنة (3كغم) باليدين من وضع الجلوس على الكرسي		
4	قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	اختبار القوة الانفجارية للرجلين القفز العمودي (سارجنت)		
5	قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة على وفق الاختبار والمثير	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية		
6	قياس السرعة الانتقالية	اختبار الجري لمسافة (20م) من الوقوف		
7	قياس توافق الرجلين والعينين	اختبار الدوائر المرقمة		
8	قياس إدراك الإحساس بالمناولة عن طريق المكان	اختبار إدراك الإحساس بالمكان لمهارة المناولة من مستوى الرأس		
9	قياس دقة المناولة المرتدة المتتالية	اختبار المناولة المرتدة المتتالية		
10	قياس دقة التصويب	اختبار دقة التصويب على المرمى مرسوم على الحائط		
11	قياس دقة تصويب الكُرّة إلى المرمى من خطوة واحدة	اختبار دقة التصويب على المربعات المعلقة في المرمى (50×50سم)		

الملاحظات:

.....

الملحق (3)
المقابلات الشخصية.

ت	اللقب العلمي والاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. مُحَمَّد جاسم الياسري	اختبار وقياس	جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2	أ.د. ناظم كاظم جواد	اختبار وقياس	جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
3	أ.د. عبدالوهاب غازي	تدريب رياضي	جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
4	أ.د. عبدالرحمن ناصر راشد	اختبار وقياس	جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
5	أ.د. فخري الدين قاسم	تدريب رياضي	جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
6	أ.م.د. حيدر شاكر مزهر	اختبار وقياس	جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية.
7	أ.م.د. مُحَمَّد وليد شهاب	اختبار وقياس	جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
8	أ.م.د. أحمد مهدي صالح	تعلّم حركي	مديرية تربية ديالى.
9	أ.م. مُحَمَّد مهدي صالح	تدريب رياضي	مديرية تربية ديالى.

الملحق (4)

أسماء الخبراء واختصاصهم ومكان عملهم

ت	اللقب العلمي والاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. ناظم كاظم جواد	اختبار وقياس	جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2	أ.د. عبدالوهاب غازي حمودي	تدريب/ كرة يد	جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
3	أ.د. عبدالرحمن ناصر راشد	اختبار وقياس	جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
4	أ.د. محمود موسى العكيلي	اختبار وقياس	جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
5	أ.م.د. مشرق خليل فتحي	اختبار وقياس	جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
6	أ.م.د. مُحَمَّد محمود كاظم	فلسجة/ كرة يد	جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
7	أ.م.د. مُحَمَّد وليد شهاب	اختبار وقياس	جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
8	أ.م.د. بشار غالب شهاب	اختبار وقياس	جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
9	أ.م.د. ضياء حمود مولود	تدريب رياضي	جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
10	أ.م.د. حسام محمود هيدان	تدريب/ كرة يد	جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
11	أ.م.د. أحمد مهدي صالح	تعلم/ كرة يد	مديرية تربية ديالى.
12	م.د. فؤاد متعب حسين	تدريب/ كرة يد	جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
13	م.د. رعد خنجر حمدان	تعلم/ كرة يد	جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
14	أ.م. مُحَمَّد مهدي صالح	تدريب/ كرة يد	مديرية تربية ديالى.

الملاحق (5)

أسماء فريق العمل المساعد ومكان عملهم.

مكان العمل	الاختصاص	اللقب العلمي والاسم	ت
مديرية تربية ديالى	تعلم حركي / كرة يد	أ.م.د. أحمد مهدي صالح	1
مديرية تربية ديالى	تدريب / كرة يد	أ.م. مُحَمَّد مهدي صالح	2
مديرية تربية ديالى	علم النفس الرياضي / كرة اليد	م.د. جنان مُحَمَّد نوروز	3
مديرية تربية ديالى	تدريب / كرة قدم	م.د. صدام مُحَمَّد أحمد	4
مديرية تربية ديالى	بايوميكانيك / الكرة الطائرة	م.د. صداح إبراهيم سيد ولي	5
مديرية تربية ديالى	تدريب / كرة سلة	م.د. عبدالرحمن نبهان إسماعيل	6
مديرية تربية ديالى	اختبار وقياس / كرة يد	م.د. قحطان فاضل مُحَمَّد	7
مديرية تربية ديالى	تدريب / كرة يد	م.م. سردار حكم مُحَمَّد أمين	8
مديرية تربية ديالى	تعلم حركي / كرة يد	م.م. مصطفى جواد حسين	9
-	فلسجة / كرة يد	م.م. علاء أحمد زيدان	10

الملحق (6)

استمارات تسجيل نتائج الاختبارات.

استمارة تسجيل اختبار الدوائر المرقمة:

ت	الاسم	الزمن المستغرق	الملاحظات
1			
2			

اسم المُسجل: التوقيع:

استمارة تسجيل اختبار رمي كرة طبية (3 كغم) من وضع الجلوس على الكرسي

ت	الاسم	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة	الملاحظات
1					
2					

اسم المُسجل: التوقيع:

استمارة تسجيل اختبار القوة الانفجارية للرجلين القفز العمودي (سارجنت):

ت	الاسم	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	الملاحظات
1				
2				

اسم المُسجل: التوقيع:

استمارة تسجيل اختبار ثني الذراعين ومدهما من وضع الانبطاح المائل:

ت	الاسم	عدد مرات الأداء	الملاحظات
1			
2			

اسم المُسجل: التوقيع:

استمارة تسجيل اختبار ثني الركبتين ومدهما باستمرار:

ت	الاسم	عدد مرات التكرارات	الملاحظات
1			
2			

اسم المُسجل: التوقيع:

استمارة تسجيل اختبار الجري لجري لمسافة (20 م) من الوقوف:

ت	الاسم	الزمن المستغرق	الملاحظات
1			
2			

اسم المُسجل: التوقيع:

استمارة تسجيل اختبار نيلسون للاستجابة الحركية:

الملاحظات	المحاولات										الاسم	ت	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
													1
													2

اسم المُسجل: التوقيع:

استمارة تسجيل اختبار إدراك الإحساس بالمكان لمهارة المناولة من مستوى الرأس:

الملاحظات	المحاولات					الاسم	ت
	5	4	3	2	1		
							1
							2

اسم المُسجل: التوقيع:

استمارة تسجيل اختبار المناولة المرتدة المتتالية:

الملاحظات	المناولة المرتدة										الاسم	ت	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
													1
													2

اسم المُسجل: التوقيع:

استمارة تسجيل اختبار دقة التصويب على الهدف المرسوم على الجدار:

الملاحظات	الرميات										الاسم	ت
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
												1
												2

اسم المُسجل: التوقيع:

استمارة تسجيل اختبار دقة التصويب على المربعات المعلقة في الهدف (50×50سم):

الملاحظات	المحاولات					الاسم	ت
	5	4	3	2	1		
							1
							2

اسم المُسجل: التوقيع:

الشهر الأول: الأسبوع الأول
الوحدة التدريبية: الأولى
اليوم والتاريخ: السبت 2017/9/30
المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى
الوقت: الساعة الثانية ظهراً

تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم للاعبين
(14-12) سنة مرحلة الإعداد الخاص
(بدني - مهاري)

زمن الوحدة التدريبية: 90د.
زمن التمرينات: 40د.
هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات
البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

الملحق (8) الوحدات التدريبية.

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
يتم التأكد من المدرب على إتمام التكرارات، لأن مدة الأداء قصيرة.	%75 - 65	3 د	3.30 د	1.30 د	1 د	20 ثا	7	30 ثا	6.30 د	ت (1)	تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		3 د	3.30 د		1 د	20 ثا	7	30 ثا	6.30 د	ت (2)			
		2.30 د	3 د		-	30 ثا	6	30 ثا	7 د	ت (3)			
يتم التأكد في جميع المهارات من المدرب على الأداء الصحيح للمهارات، وتجاوز الأخطاء في التكرارات.	%85 - 75	3.30 د	3 د	1.30 د	1 د	30 ثا	6	30 ثا	6.30 د	ت (1)	تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		3.30 د	3 د		1 د	30 ثا	6	30 ثا	6.30 د	ت (2)			
		2.30 د	3 د		-	30 ثا	6	30 ثا	7 د	ت (3)			

لراحة بين التكرارات: هي الراحة بين تكرار لتمرين مرة وأخر.

الراحة بين التمرينات: هي راحة بين التمرين الأول والثاني والثالث.

الراحة بين المجموع: هي الراحة بين المجموعة الأولى (التمرينات البدنية) والمجموعة الثانية (التمرينات المهاري).

الشهر الأول: الأسبوع الأول
 الوحدة التدريبية: الثانية
 اليوم والتاريخ: الاثنين 2017/10/2
 المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى
 الوقت: الساعة الثانية ظهرًا

تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم
 مرحلة الإعداد الخاص
 (بدني - مهاري)

زمن الوحدة التدريبية: 90د.
 زمن التمرينات: 40د.
 هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات
 البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
حث اللاعب وتشجيعه على إتمام الحركة والتكرارات للإفادة البدنية من التمرينات.	%75 - 65	د 2.40	د 4	د 1	د 1	ثا 20	6	ثا 40	د 6.40	ت (4)	تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.40	د 4		د 1	ثا 20	6	ثا 40	د 6.40	ت (5)			
		د 2.40	د 4		-	ثا 20	6	ثا 40	د 6.40	ت (6)			
الإفادة من فترات الراحة لتقديم التغذية الراجعة حول الأداء	%75 - 65	د 2.40	د 4	د 1	د 1	ثا 20	6	ثا 40	د 6.40	ت (4)	تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	20 دقيقة	
		د 2.40	د 4		د 1	ثا 20	6	ثا 40	د 6.40	ت (5)			

المهارة. صحيح		د 2.40	د 4	-	20 ثا	6	40 ثا	د 6.40	ت (6)	(المهاري)		
---------------	--	--------	-----	---	-------	---	-------	--------	-------	-----------	--	--

لراحة بين التكرارات: في الراحة بين تكرار لتمارين مرة وأخر.
 الراحة بين التمرينات: هي راحة بين التمرين الأول والثاني والثالث.
 الراحة بين المجاميع: هي الراحة بين المجموعة الأولى (التمرينات البدنية) والمجموعة الثانية (التمرينات المهارية).

الشهر الأول: الأسبوع الأول

الوحدة التدريبية: الثالثة

اليوم والتاريخ: الأربعاء 2017/10/4

المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى

الوقت: الساعة الثانية ظهرًا

تمارين لعب المجموعات بالهجوم المنظم

مرحلة الإعداد الخاص

(بدني - مهاري)

زمن الوحدة التدريبية: 90د.

زمن التمرينات: 40د.

هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات

البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
التأكد من المدرب على الأداء السريع في أثناء الحركة مع اللاعبين.	%85 - 75	3 د	3.30 د	2 د	1.30 د	15 ثا	7	30 ثا	6.30 د	ت (7)	تمينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		3 د	3.30 د		1.30 د	15 ثا	7	30 ثا	6.30 د	ت (8)			
		3.30 د	3.30 د		-	15 ثا	7	30 ثا	7 د	ت (9)			
التأكد من أداء التمرينات المهارة بالشكل الصحيح.	%85 - 75	3 د	3.30 د	2 د	1 د	20 ثا	7	30 ثا	6.30 د	ت (7)	تمينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		3 د	3.30 د		1 د	20 ثا	7	30 ثا	6.30 د	ت (8)			
		3.30 د	3.30 د		-	15 ثا	7	30 ثا	7 د	ت (9)			

لراحة بين التكرارات: هي الراحة بين تكرار لتمرين مرة وآخر.

الراحة بين التمرينات: هي راحة بين التمرين الأول والثاني والثالث.

الراحة بين المجاميع: هي الراحة بين المجموعة الأولى (التمرينات البدنية) والمجموعة الثانية (التمرينات المهارة).

الشهر الأول: الأسبوع الثاني
 الوحدة التدريبية: الرابعة
 اليوم والتاريخ: السبت 2017/10/7
 المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى
 الوقت: الساعة الثانية ظهراً

تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم
 مرحلة الإعداد الخاص
 (بدني - مهاري)

زمن الوحدة التدريبية: 90د.
 زمن التمرينات: 40د.
 هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات
 البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على سرعة حركة الرجلين لإجبار المدافع على حركة ثانية وأداء المناولة الصحيحة	%85 - 75	د 3	د 3.30	د 1.30	د 1	ثا 20	7	ثا 30	د 6.30	ت (10)	تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 3	د 3.30		د 1	ثا 20	7	ثا 30	د 6.30	ت (11)			
		د 3.30	د 3.30		-	ثا 20	7	ثا 30	د 7	ت (12)			
التأكيد على سرعة حركة الرجلين لإجبار المدافع على حركة ثانية وأداء دقيقة التصويب	%85 - 75	د 2.40	د 4	ثا 55	ثا 55	ثا 15	8	ثا 30	د 6.40	ت (10)	تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.40	د 4		ثا 55	ثا 15	8	ثا 30	د 6.40	ت (11)			
		د 2.40	د 4		-	ثا 15	8	ثا 30	د 6.40	ت (12)			

الشهر الأول: الأسبوع الثاني
 الوحدة التدريبية: الخامسة
 اليوم والتاريخ: الاثنين 2017/10/9
 المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى
 الوقت: الساعة الثانية ظهراً

تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم
 مرحلة الإعداد الخاص
 (بدني - مهاري)

زمن الوحدة التدريبية: 90د.
 زمن التمريبات: 40د.
 هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات
 البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمريبات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمريبات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على التوقيت المناسب للحركة في أثناء الأداء	85 - 95%	3 د	3.30 د	1.30 د	1.30 د	15 ثا	7	30 ثا	6.30 د	ت (13)	تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		3 د	3.30 د		1.30 د	15 ثا	7	30 ثا	6.30 د	ت (14)			
		3.30 د	3.30 د		-	20 ثا	7	30 ثا	7 د	ت (15)			
التأكيد على التوقيت المناسب للحركة والمناولة الصحيحة	75 - 85%	2.20 د	4 د	2.10 د	1.10 د	10 ثا	8	30 ثا	6.20 د	ت (13)	تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		2.20 د	4 د		1.10 د	10 ثا	8	30 ثا	6.20 د	ت (14)			
		3.20 د	4 د		-	10 ثا	8	30 ثا	7.20 د	ت (15)			

الشهر الأول: الأسبوع الثاني

الوحدة التدريبية: السادسة

اليوم والتاريخ: الأربعاء 2017/10/11

المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى

الوقت: الساعة الثانية ظهرًا

تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم

مرحلة الإعداد الخاص

(بدني - مهاري)

زمن الوحدة التدريبية: 90د.

زمن التمرينات: 40د.

هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات

البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على التوقيت المناسب للحركة في أثناء الأداء	%75-85	3 د	3.30 د	1.30 د	1 د	20 ثا	7	30 ثا	6.30 د	ت (16)	تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		30 د	3.30 د		1 د	20 ثا	7	30 ثا	6.30 د	ت (17)			
		3.30 د	3.30 د		-	20 ثا	7	30 ثا	7 د	ت (18)			
التأكيد على التوقيت المناسب للحركة في أثناء الأداء	%85-95	3 د	3.30 د	1.15 د	1 د	20 ثا	7	30 ثا	6.30 د	ت (16)	تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	20 دقيقة	
		3 د	3.30 د		1 د	20 ثا	7	30 ثا	6.30 د	ت (17)			

مع دقة التصويب والقدرات البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.	زمن الوحدة التدريبية: 90د زمن التمرينات: 34د هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.	تمينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم مرحلة الإعداد الخاص (بدني - مهاري)	30 ثا	7 د	ت (18)	الأسبوع (الشمس الثاني) السابعة سبت 2017/10/14	الشهر الأول: الأسبوع (الشمس الثاني) الوحدة التدريبية السابعة اليوم والتاريخ: السبت 2017/10/14
---	--	---	-------	-----	--------	--	---

المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى
الوقت: الساعة الثانية ظهرًا

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على الحركة الصحيحة التحرك الصحيح وأداء المناولة الصحيحة.	75-85%	2 د	4.40 د	1.30 د	50 ثا	10 ثا	8	35 ثا	6.40 د	ت (16)	تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		2 د	4.40 د		50 ثا	10 ثا	8	35 ثا	6.40 د	ت (17)			
		2.40 د	4 د		-	10 ثا	8	30 ثا	6.40 د	ت (18)			
التأكيد على الحركة الصحيحة	85	3 د	3.30 د	1.30 د	1 د	20 ثا	7	30 ثا	6.30 د	ت (16)	تمرينات لعب المجموعات	20 دقيقة	

الصححة التحرك الصحيح هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق والقابلية البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة للصحة.	زمن الوحدة التدريبية: 90د زمن التمرينات: 30د 30د	تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم مرحلة الإعداد الخاص (بدني - مهاري)	30 ثا	6.30 د	ت (17)	الأسبوع الثالث عشر التاريخ: 10/16/2017 القاعة المغلقة لنادي دبي الساعة الثانية ظهرًا	الشهر الأول: الأسبوع الثالث عشر اليوم والتاريخ: 10/16/2017 المكان: القاعة المغلقة لنادي دبي الوقت: الساعة الثانية ظهرًا
			30 ثا	7	20 ثا		

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على سرعة حركة الرجلين لإجبار المدافع على الحركة مع المناولة الصححة للمهاجمين جمعهم	75 - 85%	3 د	3.30 د	1.30 د	1.20 ثا	20 ثا	6	35 ثا	6.30 د	ت (19)	تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		3 د	3.30 د		1.20 ثا	20 ثا	6	35 ثا	6.30 د	ت (20)			
		3.30 د	3.30 د		-	20 ثا	7	30 ثا	7 د	ت (21)			
التأكيد على سرعة حركة	95	2.50 د	3.30 د	2.35 د	1.35 ثا	15 ثا	6	35 ثا	6.20 د	ت (19)	تمرينات لعب المجموعات	20 دقيقة	

الرجلين لإجبار المدافع على الحركة مع المناولة الصحيحة للمهاجمين جمعهم	د 2.50	د 3.30		1.35 ثا	15 ثا	6	35 ثا	6.20 د	ت (20)	بالهجوم المنظم (المهاري)		
	د 3.50	د 3.30		-	15 ثا	6	35 ثا	7.20	ت (21)			

الشهر الأول: الأسبوع الثالث

الوحدة التدريبية: التاسعة

اليوم والتاريخ: الأربعاء 2017/10/18

المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى

الوقت: الساعة الثانية ظهرًا

تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم

مرحلة الإعداد الخاص

(بدني - مهاري)

زمن الوحدة التدريبية: 90د.

زمن التمرينات: 40د.

هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات

البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

أقسام الوحدة التدريبية	زمن الأقسام	مكونات القسم	التمرينات	الحجم	زمن التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الشدة الكلية	الملاحظات
القسم الرئيسي	20 دقيقة	تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	ت (22)	د 6.10	ثا 30	6	ثا 20	ثا 1.30	د 1.20	د 3	د 3.10	%95 - 85	التأكيد على سرعة حركة
			ت (23)	د 6.10	ثا 30	6	ثا 20	ثا 1.30		د 3	د 3.10		الرجلين لإجبار المدافع على
			ت (24)	د 7.40	ثا 30	8	ثا 20	-		د 4	د 3.40		الحركة مع المناولة الصحيحة للمهاجمين جميعهم
القسم الرئيسي	20 دقيقة	تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	ت (22)	د 6.30	ثا 30	7	ثا 20	د 1	د 1.30	د 3.30	د 3	%85 - 75	التأكيد على سرعة حركة
			ت (23)	د 6.30	ثا 30	7	ثا 20	د 1		د 3.30	د 3		الرجلين لإجبار المدافع على
			ت (24)	د 7	ثا 30	7	ثا 20	-		د 3.30	د 3.30		الحركة مع المناولة الصحيحة

الشهر الأول: الأسبوع الرابع

الوحدة التدريبية: العاشرة

اليوم والتاريخ: السبت 2017/10/21

المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى

الوقت: الساعة الثانية ظهرًا

تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم

مرحلة الإعداد الخاص

(بدني - مهاري)

زمن الوحدة التدريبية: 90د.

زمن التمرينات: 40د.

هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات

البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

أقسام الوحدة التدريبية	زمن الأقسام	مكونات القسم	التمرينات	الحجم	زمن التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الشدة الكلية	الملاحظات
القسم الرئيسي	20 دقيقة	تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	ت (25)	د 6.40	ثا 35	8	ثا 10	ثا 50	1.30 ثا	د 4.40	د 2	%95 - 85	التأكيد على سرعة حركة
			ت (26)	د 6.40	ثا 35	8	ثا 10	ثا 50		د 4.40	د 2		الرجلين لإجبار المدافع على
			ت (27)	د 6.40	ثا 30	8	ثا 10	-		د 4	د 2.40		الحركة مع المناولة الصحيحة للمهاجمين جميعهم
القسم الرئيسي	20 دقيقة	تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	ت (25)	د 6.20	ثا 30	8	ثا 10	د 1.10	2.10 ثا	د 4	د 2.20	%75 - 65	التأكيد على سرعة حركة
			ت (26)	د 6.20	ثا 30	8	ثا 10	د 1.10		د 4	د 2.20		الرجلين لإجبار المدافع على
			ت (27)	د 7.20	ثا 30	8	ثا 10	-		د 4	د 3.20		الحركة مع المناولة الصحيحة

الشهر الأول: الأسبوع الرابع
 الوحدة التدريبية: الحادية عشر
 اليوم والتاريخ: الاثنين 2017/10/23
 المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى
 الوقت: الساعة الثانية ظهرًا

تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم
 مرحلة الإعداد الخاص
 (بدني - مهاري)

زمن الوحدة التدريبية: 90د.
 زمن التمريبات: 40د.
 هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات
 البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمريبات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمريبات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على سرعة حركة الرجلين لإجبار المدافع على الحركة مع المناولة الصحيحة للمهاجمين جميعهم	% 75 - 65	د 2.10	د 4	د 1	1	10 ثا	8	30 ثا	د 6.15	ت (28)	تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.10	د 4		1	10 ثا	8	30 ثا	د 6.15	ت (29)			
		د 2.30	د 5			10 ثا	10	30 ثا	د 7.30	ت (30)			
التأكيد على سرعة حركة الرجلين لإجبار المدافع على الحركة مع المناولة الصحيحة	% 95 - 85	د 3.10	د 3.20	د 1.15	50 ثا	20 ثا	8	25 ثا	د 6.30	ت (28)	تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	20 دقيقة	
		د 3.10	د 3.20		50 ثا	20 ثا	8	25 ثا	د 6.30	ت (29)			
		د 3	د 4		-	15 ثا	8	30 ثا	د 7	ت (30)			

زمن الوحدة التدريبية: 90د.
 زمن التمرينات: 40د.
 هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات
 البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم
 مرحلة الإعداد الخاص
 (بدني - مهاري)

الشهر الأول: الأسبوع الرابع
 الوحدة التدريبية: الثانية عشر
 اليوم والتاريخ: الأربعاء 2017/2/25
 المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى
 الوقت: الساعة الثانية ظهرًا

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على اللعب السريع والأداء الصحيح للكرة.	85 - 95%	3 د	3.30 د	1.30 د	1.30 د	15 ثا	7	30 ثا	6.30 د	ت (31)	تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		3 د	3.30 د		1.30 د	15 ثا	7	30 ثا	6.30 د	ت (32)			
		3.30 د	3.30 د		-	20 ثا	7	30 ثا	7 د	ت (33)			
التأكيد على اللعب السريع والأداء الصحيح للكرة.	85 - 95%	3 د	3.30 د	1.30 د	1 د	20 ثا	7	30 ثا	6.30 د	ت (31)	تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		3 د	3.30 د		1 د	20 ثا	7	30 ثا	6.30 د	ت (32)			
		3.30 د	3.30 د		-	20 ثا	7	30 ثا	7 د	ت (33)			

الشهر الثاني: الأسبوع الخامس

الوحدة التدريبية: الثالثة عشر

اليوم والتاريخ: السبت 2017/10/28

المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى

الوقت: الساعة الثانية ظهرًا

تمارين لعب المجموعات بالهجوم المنظم

مرحلة الإعداد الخاص

(بدني - مهاري)

زمن الوحدة التدريبية: 90د.

زمن التمرينات: 40د.

هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات

البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على اللعب السريع والأداء الصحيح للكرة.	%100 - 95	د 3.20	د 3	د 1	ثا 1.40	ثا 20	6	ثا 30	د 6.20	ت (34)	تمينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 3.20	د 3		ثا 1.40	ثا 20	6	ثا 30	د 6.20	ت (35)			
		د 3.20	د 4		-	ثا 20	8	ثا 30	د 7.20	ت (36)			
التأكيد على اللعب السريع والأداء الصحيح للكرة.	%95 - 85	د 2.40	د 4	د 1.10	ثا 55	ثا 15	8	ثا 30	د 6.40	ت (34)	تمينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.40	د 4		ثا 55	ثا 15	8	ثا 30	د 6.40	ت (35)			
		د 3.10	د 3.30		-	ثا 20	7	ثا 30	د 6.40	ت (36)			

الشهر الثاني: الأسبوع الخامس

الوحدة التدريبية: الرابعة عشر

اليوم والتاريخ: الاثنين 2017/10/30

المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى

الوقت: الساعة الثانية ظهرًا

تمارين لعب المجموعات بالهجوم المنظم

مرحلة الإعداد الخاص

(بدني - مهاري)

زمن الوحدة التدريبية: 90د.

زمن التمرينات: 40د.

هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات

البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على اللعب السريع والأداء الصحيح للكرة.	85 - 95%	3 د	4 د	1.20 د	1.20 د	20 ثا	6	40 ثا	7 د	ت (37)	تمينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		3 د	4 د		1.20 د	20 ثا	6	40 ثا	7 د	ت (38)			
		2.40 د	3.20 د		-	20 ثا	5	40 ثا	6 د	ت (39)			
التأكيد على اللعب السريع والأداء الصحيح للكرة.	75 - 85%	2.40 د	4 د	1.40 د	1 د	20 ثا	6	40 ثا	6.20 د	ت (37)	تمينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		2.40 د	4 د		1 د	20 ثا	6	40 ثا	6.20 د	ت (38)			
		3.20 د	4 د		-	20 ثا	6	40 ثا	7.20 د	ت (39)			

الشهر الثاني: الأسبوع الخامس
 الوحدة التدريبية: الخامسة عشر
 اليوم والتاريخ: الأربعاء 2017/11/1
 المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى
 الوقت: الساعة الثانية ظهراً

تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم
 مرحلة الإعداد الخاص
 (بدني - مهاري)

زمن الوحدة التدريبية: 90د.
 زمن التمريبات: 40د.
 هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات
 البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمريبات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمريبات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على مناولة الكرة بالسرعة الممكنة والتحرك إلى المكان الخالي	%95 - 85	د 2.30	د 4	د 1.20	ثا 50	ثا 20	6	ثا 40	د 6.30	ت (40)	تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.30	د 4		ثا 50	ثا 20	6	ثا 40	د 6.30	ت (41)			
		د 3	د 4		-	ثا 20	6	ثا 40	د 7	ت (42)			
التأكيد على مناولة الكرة بالسرعة الممكنة والتحرك الخالي مع دقة التصويب	%95 - 85	د 2.40	د 4	د 1	د 1	ثا 20	6	ثا 40	د 6.40	ت (41)	تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.40	د 4		د 1	ثا 20	6	ثا 40	د 6.40	ت (42)			
		د 2.40	د 4		-	ثا 20	6	ثا 40	د 6.40	ت (43)			

الشهر الثاني: الأسبوع السادس
 الوحدة التدريبية: السادسة عشر
 اليوم والتاريخ: السبت 2017/11/4
 المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى
 الوقت: الساعة الثانية ظهراً

تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم
 مرحلة الإعداد الخاص
 (بدني - مهاري)

زمن الوحدة التدريبية: 90د.
 زمن التمريبات: 40د.
 هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات
 البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمريبات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمريبات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على اللعب السريع والأداء الصحيح للكرة.	95 - %	د 2.40	د 4	د 1.25	د 1	ثا 20	6	ثا 40	د 6.40	ت (43)	تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.40	د 4		د 1	ثا 20	6	ثا 40	د 6.40	ت (44)			
		د 2.40	د 4		-	ثا 15	6	ثا 40	د 6.40	ت (45)			
التأكيد على اللعب السريع والأداء الصحيح للكرة.	95 - %100	د 2.40	د 4	د 1.25	د 1	ثا 20	6	ثا 40	د 6.40	ت (43)	تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.40	د 4		د 1	ثا 20	6	ثا 40	د 6.40	ت (44)			
		د 2.40	د 4		-	ثا 15	6	ثا 40	د 6.40	ت (45)			

الشهر الثاني: الأسبوع السادس
 الوحدة التدريبية: السابعة عشر
 اليوم والتاريخ: الاثنين 2017/11/6
 المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى
 الوقت: الساعة الثانية ظهرًا

تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم
 مرحلة الإعداد الخاص
 (بدني - مهاري)

زمن الوحدة التدريبية: 90د.
 زمن التمرينات: 40د.
 هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات
 البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على سرعة حركة الرجلين لإجبار المدافع على الحركة مع المناولة الصحيحة للمهاجمين جميعهم	%75 - 65	د 2.25	د 4.05	1.55 ثا	1.25 ثا	10 ثا	7	35 ثا	د 6.30	ت (46)	تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.25	د 4.05		1.25 ثا	10 ثا	7	35 ثا	د 6.30	ت (47)			
		د 2.55	د 4.05		-	10 ثا	7	35 ثا	د 7	ت (48)			
التأكيد على سرعة حركة الرجلين لإجبار المدافع على الحركة مع المناولة الصحيحة	%75 - 65	د 2.25	د 4.05	1.55 ثا	1.25 ثا	10 ثا	7	35 ثا	د 6.30	ت (46)	تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.25	د 4.05		1.25 ثا	10 ثا	7	35 ثا	د 6.30	ت (47)			
		د 2.55	د 4.05		-	10 ثا	7	35 ثا	د 7	ت (48)			

الشهر الثاني: الأسبوع السادس
 الوحدة التدريبية: الثامنة عشر
 اليوم والتاريخ: الأربعاء 2017/11/8
 المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى
 الوقت: الساعة الثانية ظهراً

تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم
 مرحلة الإعداد الخاص
 (بدني - مهاري)

زمن الوحدة التدريبية: 90د.
 زمن التمريبات: 40د.
 هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات
 البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمريبات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمريبات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على اللعب السريع والأداء الصحيح للكرة.	95 - %	د 2.30	د 4	د 1.20	ثا 50	ثا 20	6	ثا 40	د 6.30	ت (49)	تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.30	د 4		ثا 50	ثا 20	6	ثا 40	د 6.30	ت (50)			
		د 3	د 4		-	ثا 20	6	ثا 40	د 7	ت (51)			
التأكيد على اللعب السريع والأداء الصحيح للكرة.	95 - %100	د 2.15	د 4.40	د 1.20	ثا 1.15	ثا 10	7	ثا 40	د 6.55	ت (49)	تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.15	د 4.40		ثا 1.15	ثا 10	7	ثا 40	د 6.55	ت (50)			
		2.10	د 4		-	ثا 10	6	ثا 40	د 6.10	ت (51)			

الشهر الثاني: الأسبوع السابع
 الوحدة التدريبية: التاسعة عشر
 اليوم والتاريخ: السبت 2017/11/11
 المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى
 الوقت: الساعة الثانية ظهراً

تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم
 مرحلة الإعداد الخاص
 (بدني - مهاري)

زمن الوحدة التدريبية: 90د.
 زمن التمريبات: 40د.
 هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات
 البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمريبات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمريبات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على التوقيت المناسب للحركة في أثناء الأداء	%85 - 75	د 2.30	د 4	1.45	د 1.15	ثا 15	6	ثا 40	د 6.30	ت (52)	تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.30	د 4		د 1.15	ثا 15	6	ثا 40	د 6.30	ت (53)			
		د 3	د 4		-	ثا 15	6	ثا 40	د 7	ت (54)			
التأكيد على التوقيت المناسب للحركة في أثناء الأداء	%100 - 95	د 2.40	د 4	1.25	د 1	ثا 20	6	ثا 40	د 6.40	ت (52)	تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.40	د 4		د 1	ثا 20	6	ثا 40	د 6.40	ت (53)			
		د 2.40	د 4		-	ثا 15	6	ثا 40	د 6.40	ت (54)			

زمن الوحدة التدريبية: 90د.
 زمن التمرينات: 40د.
 هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات
 البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم
 مرحلة الإعداد الخاص
 (بدني - مهاري)

الشهر الثاني: الأسبوع السابع
 الوحدة التدريبية: العشرين
 اليوم والتاريخ: الاثنين 2017/11/13
 المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى
 الوقت: الساعة الثانية ظهراً

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على اللعب السريع والأداء الصحيح للكرة.	%100 - 95	د 3	د 3.20	د 1.40	د 1.40	ثا 20	5	ثا 40	د 6.20	ت (55)	تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 3	د 3.20		د 1.40	ثا 20	5	ثا 40	د 6.20	ت (56)			
		د 3.20	4		-	ثا 20	6	ثا 40	د 7.20	ت (57)			
التأكيد على اللعب السريع والأداء الصحيح للكرة.	%75 - 65	د 2.25	د 4.05	د 1.55	د 1.25	ثا 10	7	ثا 35	د 6.30	ت (55)	تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.25	د 4.05		د 1.25	ثا 10	7	ثا 35	د 6.30	ت (56)			
		د 2.55	د 4.05		-	ثا 10	7	ثا 35	د 7	ت (57)			

الشهر الثاني: الأسبوع السابع
 الوحدة التدريبية: الحادية والعشرين
 اليوم والتاريخ: الأربعاء 201/11/15
 المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى
 الوقت: الساعة الثانية ظهراً

تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم
 مرحلة الإعداد الخاص
 (بدني - مهاري)

زمن الوحدة التدريبية: 90د.
 زمن التمريبات: 40د.
 هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات
 البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمريبات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمريبات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على اللعب السريع والأداء الصحيح للكرة.	%85 - 75	د 2.50	د 3.20	د 2	د 1.50	ثا 15	5	ثا 40	د 6.10	ت (58)	تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.50	د 3.20		د 1.50	ثا 15	5	ثا 40	د 6.10	ت (59)			
		د 3.40	د 4		-	ثا 20	6	ثا 40	د 7.40	ت (60)			
التأكيد على اللعب السريع والأداء الصحيح للكرة.	%100 - 95	د 3.50	د 2.40	د 1.20	د 2.50	ثا 20	4	ثا 40	د 6.30	ت (58)	تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 3.50	د 2.40		د 2.50	ثا 20	4	ثا 40	د 6.30	ت (59)			
		د 3	د 4		-	ثا 20	6	ثا 40	د 7	ت (60)			

الشهر الثاني: الأسبوع الثامن
 الوحدة التدريبية: الثانية والعشرين
 اليوم والتاريخ: السبت 2017/11/18
 المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى
 الوقت: الساعة الثانية ظهراً

تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم
 مرحلة الإعداد الخاص
 (بدني - مهاري)

زمن الوحدة التدريبية: 90د.
 زمن التمريبات: 40د.
 هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات
 البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمريبات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمريبات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على التوقيت المناسب للحركة في أثناء الأداء	%100 - 95	د 2.30	د 4	50 ثا	د 1.15	15 ثا	6	40 ثا	د 6.30	ت (61)	تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.30	د 4		د 1.15	15 ثا	6	40 ثا	د 6.30	ت (62)			
		د 2.20	د 4.40		-	15 ثا	7	40 ثا	د 7	ت (63)			
التأكيد على التوقيت المناسب للحركة في أثناء الأداء	%85 - 75	د 2.40	د 4	1.40 د	د 1	20 ثا	6	40 ثا	د 6.20	ت (61)	تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.40	د 4		د 1	20 ثا	6	40 ثا	د 6.20	ت (62)			
		د 3.20	د 4		-	20 ثا	6	40 ثا	د 7.20	ت (63)			

الشهر الثاني: الأسبوع الثامن
 الوحدة التدريبية: الثالثة والعشرين
 اليوم والتاريخ: الاثنين 20/11/2017
 المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى
 الوقت: الساعة الثانية ظهراً

تمارين لعب المجموعات بالهجوم المنظم
 مرحلة الإعداد الخاص
 (بدني - مهاري)

زمن الوحدة التدريبية: 90د.
 زمن التمرينات: 40د.
 هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات
 البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على التوقيت المناسب للحركة في أثناء الأداء	%85 - 75	د 2.30	د 4	د 1.45	د 1.15	ثا 15	6	ثا 40	د 6.30	ت (64)	تمينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.30	د 4		د 1.15	ثا 15	6	ثا 40	د 6.30	ت (65)			
		د 3	د 4		-	ثا 15	6	ثا 40	د 7	ت (66)			
التأكيد على التوقيت المناسب للحركة في أثناء الأداء	%100 - 95	د 2.45	د 4	ثا 1.15	د 1.05	ثا 20	6	ثا 40	د 6.45	ت (64)	تمينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.45	د 4		د 1.05	ثا 20	6	ثا 40	د 6.45	ت (65)			
		د 2.30	د 4		-	ثا 15	6	ثا 40	د 6.30	ت (66)			

الشهر الثاني: الأسبوع الثامن
 الوحدة التدريبية: الرابعة والعشرين
 اليوم والتاريخ: الأربعاء 2017/11/22
 المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى
 الوقت: الساعة الثانية ظهراً

تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم
 مرحلة الإعداد الخاص
 (بدني - مهاري)

زمن الوحدة التدريبية: 90د.
 زمن التمريبات: 40د.
 هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات
 البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمريبات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمريبات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على اللعب السريع والأداء الصحيح للكرة.	%85 - 75	د 2.35	د 3.45	د 1.10	د 1.15	ثا 20	5	ثا 45	د 6.20	ت (67)	تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.35	د 3.45		د 1.15	ثا 20	5	ثا 45	د 6.20	ت (68)			
		د 2.50	د 4.30		-	ثا 20	6	ثا 45	د 7.20	ت (69)			
التأكيد على اللعب السريع والأداء الصحيح للكرة.	%85 - 75	د 2.35	د 3.45	د 1.10	د 1.15	ثا 20	5	ثا 45	د 6.20	ت (67)	تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.35	د 3.45		د 1.15	ثا 20	5	ثا 45	د 6.20	ت (68)			
		د 2.50	د 4.30		-	ثا 20	6	ثا 45	د 7.20	ت (69)			

الشهر الثالث: الأسبوع التاسع
 الوحدة التدريبية: الخامسة والعشرين
 اليوم والتاريخ: السبت 2017/11/25
 المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى
 الوقت: الساعة الثانية ظهرًا

تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم
 مرحلة الإعداد الخاص
 (بدني - مهاري)

زمن الوحدة التدريبية: 90د.
 زمن التمرينات: 40د.
 هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات
 البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على التوقيت المناسب للحركة في أثناء الأداء	85 - 95%	د 2.45	د 3.45	د 1.15	د 1.25	ثا 20	5	ثا 45	د 6.30	ت (70)	تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.45	د 3.45		د 1.25	ثا 20	5	ثا 45	د 6.30	ت (71)			
		د 2.30	د 4.30		-	ثا 15	6	ثا 45	د 7	ت (72)			
التأكيد على التوقيت المناسب للحركة في أثناء الأداء	75 - 85%	د 2.30	د 4.30	د 1.15	د 1.15	ثا 15	6	ثا 45	د 6.30	ت (70)	تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.30	د 4.30		د 1.15	ثا 15	6	ثا 45	د 6.30	ت (71)			
		د 2.30	د 4.30		-	ثا 15	6	ثا 45	د 7	ت (72)			

الشهر الثالث: الأسبوع التاسع
 الوحدة التدريبية: السادسة والعشرين
 اليوم والتاريخ: الاثنين 2017/11/27
 المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى
 الوقت: الساعة الثانية ظهراً

تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم
 مرحلة الإعداد الخاص
 (بدني - مهاري)

زمن الوحدة التدريبية: 90د.
 زمن التمريبات: 40د.
 هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات
 البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمريبات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمريبات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على مناولة الكرة بالسرعة الممكنة والتحرك إلى المكان الخالي مع دقة التصويب	%85 - 75	د 2.45	د 3.45	د 1.15	د 1.45	ثا 15	5	ثا 45	د 6.30	ت (73)	تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.45	د 3.45		د 1.45	ثا 15	5	ثا 45	د 6.30	ت (74)			
		د 2.30	د 4.30		-	ثا 15	6	ثا 45	د 7	ت (75)			
التأكيد على مناولة الكرة بالسرعة الممكنة والتحرك إلى المكان الخالي مع دقة التصويب	%95 - 85	د 2.45	د 4.45	د 1.05	ثا 1.45	ثا 15	5	ثا 45	د 6.30	ت (73)	تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.45	د 4.45		ثا 1.45	ثا 15	5	ثا 45	د 6.30	ت (74)			
		د 2.20	د 4.30		-	ثا 15	6	ثا 45	د 7	ت (75)			

الشهر الثالث: الأسبوع التاسع
الوحدة التدريبية: السابعة والعشرين
اليوم والتاريخ: الأربعاء 2017/11/29
المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى
الوقت: الساعة الثانية ظهراً

تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم
مرحلة الإعداد الخاص
(بدني - مهاري)

زمن الوحدة التدريبية: 90د.
زمن التمريبات: 40د.
هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات
البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمريبات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمريبات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على مناولة الكرة بالسرعة الممكنة والتحرك إلى المكان الخالي مع دقة التصويب	%95 - 85	د 2.45	د 3.45	د 1.15	د 1.25	ثا 20	5	ثا 45	د 6.30	ت (76)	تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.45	د 3.45		د 1.25	ثا 20	5	ثا 45	د 6.30	ت (77)			
		د 2.30	د 4.30		-	ثا 15	6	ثا 45	د 7	ت (78)			
التأكيد على مناولة الكرة بالسرعة الممكنة والتحرك إلى المكان الخالي مع دقة التصويب	%95 - 85	د 2.15	د 4.30	د 2.30	د 1	ثا 15	6	ثا 45	د 6.45	ت (76)	تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.15	د 4.30		د 1	ثا 15	6	ثا 45	د 6.45	ت (77)			
		د 3.30	د 3		-	ثا 20	4	ثا 45	د 6.30	ت (78)			

الشهر الثالث: الأسبوع العاشر
 الوحدة التدريبية: الثامنة والعشرين
 اليوم والتاريخ: السبت 2017/12/2
 المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى
 الوقت: الساعة الثانية ظهراً

تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم
 مرحلة الإعداد الخاص
 (بدني - مهاري)

زمن الوحدة التدريبية: 90د.
 زمن التمريبات: 40د.
 هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات
 البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمريبات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمريبات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على التوقيت المناسب للحركة في أثناء الأداء	%85 - 75	د 2.20	د 4.10	د 1.30	د 1	ثا 20	5	ثا 50	د 6.30	ت (79)	تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.20	د 4.10		د 1	ثا 20	5	ثا 50	د 6.30	ت (80)			
		د 2.50	د 4.10		-	ثا 20	5	ثا 50	د 7	ت (81)			
التأكيد على التوقيت المناسب للحركة في أثناء الأداء	%95 - 85	د 2.30	د 4.10	د 1.10	د 1.10	ثا 20	5	ثا 50	د 6.40	ت (79)	تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.30	د 4.10		د 1.10	ثا 20	5	ثا 50	د 6.40	ت (80)			
		د 2.30	د 4.10		-	ثا 20	5	ثا 50	د 6.40	ت (81)			

الشهر الثالث: الأسبوع العاشر
 الوحدة التدريبية: التاسعة والعشرين
 اليوم والتاريخ: الاثنين 2017/12/4
 المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى
 الوقت: الساعة الثانية ظهراً

تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم
 مرحلة الإعداد الخاص
 (بدني - مهاري)

زمن الوحدة التدريبية: 90د.
 زمن التمريبات: 40د.
 هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات
 البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمريبات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمريبات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على مناولة الكرة بالسرعة الممكنة والتحرك إلى المكان الخالي مع دقة التصويب	%75 - 65	د 2.10	د 4.10	د 1.05	د 1.30	ثا 10	5	ثا 50	د 6.20	ت (82)	تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.10	د 4.10		د 1.30	ثا 10	5	ثا 50	د 6.20	ت (83)			
		د 2.20	د 5		-	ثا 15	6	ثا 50	د 7.20	ت (84)			
التأكيد على مناولة الكرة بالسرعة الممكنة والتحرك إلى المكان الخالي مع دقة التصويب	%95 - 85	د 2.30	د 4.10	د 1.10	د 1.10	ثا 20	5	ثا 50	د 6.40	ت (82)	تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.30	د 4.10		د 1.10	ثا 20	5	ثا 50	د 6.40	ت (83)			
		د 2.30	د 4.10		-	ثا 20	5	ثا 50	د 6.40	ت (84)			

الشهر الثالث: الأسبوع العاشر

الوحدة التدريبية: الثلاثين

اليوم والتاريخ: الأربعاء 2017/12/6

المكان: القاعة المغلقة لنادي ديالى

الوقت: الساعة الثانية ظهرًا

تمريبات لعب المجموعات بالهجوم المنظم

مرحلة الإعداد الخاص

(بدني - مهاري)

زمن الوحدة التدريبية: 90د.

زمن التمرينات: 40د.

هدف الوحدة التدريبية: تطوير التوافق، والقدرات

البدنية، والمناولة، والتصويب بكرة اليد.

الملاحظات	الشدة الكلية	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمرينات	مكونات القسم	زمن الأقسام	أقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على التوقيت المناسب للحركة في أثناء الأداء	65 - 75 %	د 2.10	د 4.10	د 1.05	د 1.30	10 ثا	5	50 ثا	د 6.20	ت (85)	تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (البدنية)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.10	د 4.10		د 1.30	10 ثا	5	50 ثا	د 6.20	ت (86)			
		د 2.20	د 5		-	15 ثا	6	50 ثا	د 7.20	ت (87)			
التأكيد على التوقيت المناسب للحركة في أثناء الأداء	75 - 85 %	د 2.30	د 4.10	د 1.10	د 1.10	20 ثا	5	50 ثا	د 6.40	ت (85)	تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم (المهاري)	20 دقيقة	القسم الرئيسي
		د 2.30	د 4.10		د 1.10	20 ثا	5	50 ثا	د 6.40	ت (86)			
		د 2.30	د 4.10		-	20 ثا	5	50 ثا	د 6.40	ت (87)			

The Effect of Exercises of Group Playing With Systematic Attack in the Development of Compatibility, Some Physical Abilities and Skills of Handling and Shooting in Handball for Ages (12-14 Years)"

By:

Nasseer Hameed Kareem

Supervised by:

Prof. Leith Ibraheem Jassim(PhD)

Asst. Prof. Ayad Hameed Rasheed

Abstract

Exercises of group playing with systematic attack have effect in developing compatibility, some physical abilities and the skills of handling and shooting in handball. Handball is one of the games that need rapid performance and a distinguished and highly planned performance.

The importance of the research lies in preparing a set of physical, skillful and motional tests for those who work in sport training and dealing with an important age group that represent the start for preparation in handball (12-14 years).

The aim of the study is to prepare a group of group play exercises in a systematic attack to develop compatibility, some physical abilities and skills of handling and shooting (12-14 years). It also aims to identify the effect of these exercises in developing compatibility, some physical abilities and skills of handling and shooting in handball for ages (12-14) years. The hypotheses of the research are the existence of significant differences between the pretests and posttests for the two groups; the control and experimental and for the benefit of posttests.

The researcher used the experimental approach of experimental and control groups because it suits the nature of the research. The sample was chosen by the intentional method. The number of participants was 12 person for the experimental group and 12 person for the control group. The researcher conducted the pretests, then he apply the exercises of group playing with systematic attack on the sample and finally, he conducted the post tests.

And after dealing with the results obtained, the researcher concluded that these exercises have different goals that are required to be achieved, and that the exercises of group playing with systematic attack has achieved its objectives in the development of some physical abilities and the skills of handling and shooting in handball.

The researcher recommends the adoption of exercises of group playing with systematic attack in training different age groups to develop other physical, skillful and psychological abilities.