

تأثير تمرينات تحمل القدرة على الأداء الهجومي بكرة اليد للشباب

أ. د. جبار علي جبار العكيلي علي فاخر مهدي

جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى : أعداد استمارة تقييم الأداء الهجومي بكرة اليد ، وإعداد تمارين خاصة لتحمل قدرة اللاعبين بكرة اليد الشباب، والتعرف على تأثير تمرينات تحمل القدرة على الأداء الهجومي بكرة اليد للشباب
وحدد الباحثان مجتمع البحث بأندية ذي قار للشباب واختار نادي النصر لإجراء تجربته عليه من خلال تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وكان عدد العينة 18 لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين كل مجموعة 9 لاعبين وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات

الاستنتاجات: في ضوء المعالجات الإحصائية لنتائج الاستمارة الموضوعة لتقييم الأداء الهجومي والدفاعي والتي تم عرضها وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية: لتطبيق تمرينات تحمل القدرة تأثير ايجابي في تطوير الأداء الهجومي بكرة اليد من خلال تطوير التصويب داخل خط ال 9 م وخارج خط ال 9 م، الهجوم السريع بأنواعه الفردي والجماعي والمنتظم والسنتر سريع، بالإضافة الى المناولة الأخيرة والاستلام حيث تقلل أخطاء الاستلام والتسليم وتطوير المناولة الحاسمة.

Abstract

Effect of endurance capability exercises in handball offensive perform for youth

By

Jabbar Rhema, PhD. Prof.

Ali Fakher Mehdi,

College of Physical Education and Sports Science

Thi Qar University

The aim of the study was to: Preparing an assessment form for handball offensive perform of youth, Preparing an endurance capability exercises for handball offensive perform of youth, and identifying the effect of the use of an endurance capability exercises in handball offensive perform of youth.

However, the researchers used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests. Eighteen players of Al Nasir club have been chosen as a main subjects for this research, and given the intervention. The researchers concluded that:

The use of endurance capability exercises which used in the experimental group have a positive effects in handball offensive perform of youth throughout the development of the shooting within the 9M line and outside the 9M line, the rapid attack of whether individual, team and group, and organized attack, in addition to the last passing and receipt, reducing the errors of delivery and the development of ending pass.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ومن المعروف ان لكل نشاط رياضي او لعبة معينة لها خصائص وصفات مميزة تميزها عن الأخرى لذلك يكون العمل بها وفق ما تحتاج الى متطلبات واحتياجات هذه اللعبة، فلعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتميز بالإثارة والتشويق والحماس وتمثل مركزا مهما بين الألعاب الجماعية في الوقت الحاضر من حيث الممارسين والمتابعين مما وفر لها مساحة كافية ضمن الألعاب الجماعية الجميلة حيث تمتاز بالاحتكاك مع المنافس وتعتمد في أدائها على بذل قوة كبيرة وسرعة عالية لفترة طويلة قياسا بزمان اللعبة حيث يظهر التشويق والإبداع والمنافسة كل هذه الصفات تزيد من متابعيها .

نلاحظ ان الأداء في الدفاع يحتاج اللاعب إلى تحركات باتجاهات مختلفة مع بذل قوة كبيرة اتجاه المنافس للحد من خطورته وإيقافه والسيطرة على الكرة وعند التحول من الأداء الدفاعي للهجوم بعد السيطرة على الكرة يحتاج الى سرعة عالية لبدأ هجوم ثم تحركات معينة تمتاز بالسرعة والقوة لتحقيق نتيجة ايجابية حيث أصبح شعار كرة اليد الحديثة هو الأداء القوي والسريع الذي من خلاله نحصل على المتعة والمنافسة الجميلة التي تشعر المتابع بجمالية اللعبة ولكي يستمر هذا الأداء لفترة زمنية طويلة يحتاج اللاعب فيها الى ثبات في مستواه يأتي هذا الثبات من خلال التدريبات على هكذا اداءات تمكنه من أداء الواجبات المناطة به خلال فترة المباريات ، وتدريب تحمل القدرة يساعد لاعب كرة اليد على انجاز واجباته لان تدريبات تحمل القدرة تشمل على الأداء بأقصى قوة وبأسرع ما يمكن ولأطول فترة زمنية يستطيع الفرد أدائها اي يشمل تدريبها على (القوة - السرعة - التحمل) ومن هنا تأتي أهمية البحث في وضع تمارين تحمل القدرة التي تساعد اللاعب على تطوير أدائه الدفاعي والهجومي وتساعد العاملين بهذا المجال على تطوير لاعبيهم وفق متطلبات اللعبة وتساعد في تحقيق النتائج الايجابية .

1-2 مشكلة البحث

ان ما يميز لعبة كرة اليد هو الأداء القوي والسريع على مدى فترة المنافسة ومن خلال متابعة الباحث وكون الباحث لاعب كرة يد وجد ان هنالك ضعف في تأدية الواجبات المناطة للاعبين في الجانب الدفاعي والهجومي او عدم القدرة على الأداء لفترة زمنية اطول حيث يحتاج الى أداء يمتاز بالقوة والسرعة ولفترة زمنية كبيرة وفقا لقواعد اللعبة ويتطلب الأداء مساهمة خصائص القوة بجانب السرعة لفترة من الزمن ، بالرغم من وجود هذا الضعف نرى ان عملية التدريب تسير في كثير من الأحيان في تطوير صفة معينة اي باتجاه واحد مثل تطوير القوة او السرعة او كلاهما لكن بزمان اقل لا يتناسب مع طبيعة المباريات او عدم إعطاء جرعات تدريبية ذات شدد عالية تناسب المرحلة العمرية او المنافسة لذلك ارتأى الباحث إعداد تمارين خاصة تساعد على تطوير مطاولة القدرة ومساعدة المدربين في القضاء على الضعف الحاصل عند اللاعبين والارتقاء بمستوى الأداء الدفاعي والهجوم ووضعها امام المدربين .

1-3 اهداف البحث

- 1- إعداد استمارة تقييم الأداء الهجومي بكرة اليد
- 2- إعداد تمارين خاصة لتحمل قدرة اللاعبين بكرة اليد الشباب

1-4 فروض البحث

1 يوجد تأثير معنوي للتمرينات المستخدمة على تطوير القدرة للاعبين

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي النصر الرياضي كرة اليد للشباب

2-5-1 المجال الزمني : 2017/1/1 لغاية 2017/6/15

3-5-1 المجال المكاني : قاعة منتدى شباب النصر

6-1 تحديد المصطلحات

1-6-1 تحمل القدرة :- "هي القدرة على أداء حركات قوية وسريعة لأطول مدة زمنية ممكنة خلال التدريب والمباريات وبذلك يستطيع الرياضي الأداء العالي لفترة زمنية طويلة"¹

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التدريب الرياضي

يعد التدريب الرياضي جزءاً من عملية أكثر اتساعاً وشمولاً وهي عملية الإعداد الرياضي، وكلتا العمليتين تسعيان إلى تحقيق أعلى المستويات من الانجازات الرياضية، ولذا "فإن التدريب الرياضي يعد الجزء الأساس من عملية إعداد الرياضي باعتبارها العملية البدنية والتربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن من نوع معين من الأنشطة الرياضية"².

ويمكن تعريف التدريب الرياضي أيضاً بأنه "العمليات التي تعتمد على الأساس التربوية والعلمية والتي تهدف إلى قيادة واعداد القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة"³.

2-1-2 مفهوم تحمل القدرة

لتحليل هذا العنوان نجد أن الصفات البدنية الأساسية للتدريب الرياضي قد جمعت في هذا المكون، إذ أن الرياضي وتحت ظروف معينة يؤدي التدريبات الخاصة بهذا المكون، للحصول على العناصر البدنية المفيدة لخصوصية رياضية عن طريق ضمها سوية تحت اسم مكون واحد، وأن العلاقة بين التحمل والسرعة والقوة تولد قدرات بدنية مركبة تعمل عند اللاعب على أداء أعلى الحركات الرياضية، ولعدد من التكرارات و(طاقة) لمدة زمنية معينة لمقاومة التعب ووصولها إلى أعلى ما يمكن، والعمل يكون على شكل حركات متفجرة، وأن نتائج هذه العلاقة أو هذا الجمع المتكامل يدعى (تحمل القدرة). كل رياضة يجب أن تعين وتحدد بخط على المقياس الرياضي طبقاً لمتطلبات التمثيل الغذائي للقدرة، ومن المهم أن نؤكد أن الكثير من الأفراد والفرق الرياضية مثل (الريشة الطائرة والتنس وكرة القدم وكرة السلة وكرة اليد....) تحتاج مطالب القدرة فيها إلى معدل زمني طويل نسبياً، فلاعب كرة اليد مثلاً عليه أن يعدو بسرعة ويقفز ويعدو بسرعة مرة أخرى ويعيد كل هذا خلال 60 دقيقة⁴.

¹ جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي ، الحديث ، عمان ، دار دجلة ، 2011 ، ص 94 .

² أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأساس الفسيولوجية، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997، ص 13.

³ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998، ص 21.

⁴ - جمال صبري فرج : عناصر اللياقة البدنية ، محاضرة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2010-2011 .

فيعرفها (جمال صبري) بأنها "القدرة على اداء حركات قوية وسريعة ولأطول مدة زمنية ممكنة خلال التدريب والمباراة"¹، وبذلك يستطيع الرياضي خلال المباراة من ان يتغلب على مقاومات عالية لطول مدة المباريات .

2-1-6 الهجوم في كرة اليد

تعتبر اللحظة الاولى في السيطرة على الكرة هي هجوم فند الاستحواذ على الكرة من خلال اداء دفاعي او خطأ من الفريق المنافس يكون الفريق المدافع في حالة هجوم ويتطلب اداء الحركات والتحركات الصحيحة التي تتميز بالسرعة والقوة لتحقيق نتيجة ايجابية

ان الهجوم بكرة اليد يمر بمراحل متعددة ومتنوعة حيث يمكن ان ينجح في واحدة منها وقد تنتهي المراحل كافة دون ان يتم النجاح، وهذا يعني انه ليس هناك مرحلة هجومية افضل من الاخرى حيث ما هو جيد لموقف ما يكون غير مناسب لآخر، والعكس حيث يكون ما هو مناسب لهذا الموقف غير جيد لمواقف اخرى، وقد قسمها منير جرجيس وآخرون الى اربعة مراحل ايضا وهي

- 1- مرحلة الهجوم الخاطف.
- 2- مرحلة الهجوم الخاطف الموسع.
- 3- مرحلة بناء الهجوم من المراكز.
- 4- مرحلة انتهاء الهجوم (مرحلة الاختراق)².

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

إن اختيار المنهج المناسب يعتمد على طبيعة المشكلة حيث نحاول أن نختار أفضل الطرق للحل وان "أهم ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام أسلوب التجربة"، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية لحل مشكلته

3-2 مجتمع البحث وعينته

يعتبر تحديد العينة من الأمور المهمة في البحث العلمي ، لذلك حدد الباحث عينته بالطريقة العمدية وهم أندية محافظة ذي قار للشباب بأعمار (17 - 19) سنة للموسم الرياضي 2016 - 2017 وهم أندية (النصر - الشطرة - القلعة) البالغ عددهم (42) لاعباً، وتم اختيار عينة مكونة من (18) لاعباً من هذا المجتمع وهذه العينة تمثل نسبة 42,8% من عينة البحث، تم تقسيمهم عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (9) لاعب لكل مجموعة من مجاميع البحث .

3-2-1 تجانس العينة

ولبيان تجانس أفراد عينة البحث تم قياس متغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي وفقرات التقييم الهجومي والدفاعي للاختبار القبلي للمجموعتين لما لهما من علاقة بمتغيرات البحث قيد الدراسة، وذلك من خلال استخراج معامل الالتواء

¹ جمال صبري فرج : المصدر السابق نفسه

² منير جرجيس (آخرون): كرة اليد بين النظرية والتطبيق، مطبعة الفيحانة، ط1، 1978

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث

		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	
1	الطول	4.566	175.5	سم	معامل الالتواء
2	الوزن	4.062	69.72	كغم	
3	العمر	0.857	18.166	سنة	
4	العمر التدريبي	0.907	5.833	سنة	

(جدول رقم 2)

يبين تجانس الأداء الهجومي لعينة البحث

ت	فقرات التقييم الهجومي	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	التصويب من خارج ال 9م	مرة	2.27	1.01	0.25 -
2	التصويب من داخل ال 9م	مرة	2.05	0.93	0.12 -
3	هجوم سريع فردي	مرة	1.05	0.87	0.4
4	هجوم سريع جماعي	مرة	0.77	0.44	0.23
5	هجوم المنظم	مرة	1.33	0.59	0.21 -
6	هجوم سنتر سريع	مرة	1.38	0.60	0.4 -
7	المنافسة الأخيرة والاستلام	مرة	1.22	0.73	0.38 -
8	الخداع	مرة	2.33	0.84	0.3
9	رمية ال 7م	مرة	1.72	1.27	0.3

من خلال الجداول رقم (2-3-4) يبين ان قيمة معامل الالتواء لمتغيرات (الطول والوزن والعمر و العمر التدريبي وفقرات تقييم الأداء الهجومي والدفاعي بكرة اليد) محصورة بين ($3 \pm$) مما يدل على ان أفراد مجتمع البحث متجانسين .

3-2-2 تكافؤ العينة :

قام الباحث بتكافؤ العينة باستخدام اختبار (T.test) للعينات المستقلة لنتائج الاختبارات القبلية في المجموعتين وذلك لأجل ضبط المتغيرات التي تغير بالتجربة و تكون نقطة البداية واحدة بالنسبة للمجموعتين وقد أظهرت النتائج عشوائية الفروق بين المجموعتين من خلال مقارنة t المحسوبة للجدولية المقابلة لها وكما مبين بالجدول رقم (3) و(4)

جدول رقم (3)

يوضح قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة وقيمة (sig) في الأداء الهجومي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار القبلي

ت	فقرات التقييم	القبلي للضابطة		أقبلي للتجريبية		t المحتسبة	sig	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	التصويب خارج ال 9 م	2.44	0.88	2.11	1.16	0.68	0.50	غير معنوي
2	التصويب داخل ال 9 م	2.11	1.16	2.00	0.70	0.24	0.81	غير معنوي
3	هجوم سريع فردي	1.11	0.92	1.00	0.86	0.26	0.79	غير معنوي
4	هجوم سريع جماعي	0.88	0.78	0.66	0.50	0.71	0.48	غير معنوي
5	هجوم سريع منظم	0.11	0.33	0.44	0.52	1.60	0.12	غير معنوي
6	هجوم سنتر سريع	0.11	0.33	0.33	0.72	0.85	0.40	غير معنوي
7	المناولة الأخيرة والاستلام	1.00	0.70	1.44	0.72	1.31	0.20	غير معنوي
8	الخداع	2.11	0.92	0.55	0.72	1.13	0.27	غير معنوي
9	رمية ال 7م	1.55	1.23	1.88	1.36	0.54	0.59	غير معنوي

يبين الجدول (3) أن قيم مستويات الدلالة كانت أعلى من مستوى دلالة (0,05) ولجميع متغيرات البحث، وبهذا تكون الفروق غير معنوية بين مجموعتي البحث مما يحقق التكافؤ بينها.

3-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- 2- شبكة الانترنت للمعلومات
- 3- الاستبانة.
- 4- الاختبار والقياس .
- 5- المقابلة.

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

أدوات البحث " هي الوسائل التي من خلالها يستطيع الباحث جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة"¹.

- 1- كرات يد نوع كمبا عدد 10.
- 2- أقراص ليزريا عدد 20.
- 3- صافرات نوع (FOX) عدد (4).
- 4- ساعات توقيت عدد (4).
- 5- لاب توب HP.
- 6- كاميرا ذات تردد عالي
- 7- شريط قياس .
- 8- ميزان لقياس الوزن
- 9- شواخص متعددة الأحجام
- 10- كرات طبية متعددة الأوزان

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد استمارة تحليل الأداء الدفاعي والهجومى بكرة اليد

بعد اطلاع الباحث على الكثير من استمارات الخاصة بتحليل الأداء الهجومي بكرة اليد قام الباحث بإعداد استمارة استبيان الأداء الهجومي بعد وضع فقرات جديدة تخص التعديلات التي حصلت على قانون اللعبة وراعى الباحث الشمولية لتكون شاملة لكل أداء الذي يحصل في المباراة ومن اجل تقويم استمارة الملاحظة قام الباحث بعرض استمارة الاستبيان (ملحق رقم 1) على بعض من الخبراء والمختصين² وتم قبول نسبة 75% من النسبة المئوية لرأي الخبراء وهي نسبة مقبولة باتفاق الخبراء

3-4-2 التجارب الاستطلاعية

3-4-2-1 التجربة الاستطلاعية الأولى

لكي نستطيع الوصول إلى أسس علمية تركز عليها نتائج بحثنا كان لابد من إجراء تجربة استطلاعية وعليه فقد قام الباحث بتصوير مباراة نادي النصر مع نادي السنية ضمن الدوري العراقي الممتاز بكرة اليد للموسم الرياضي 2016-2017 وبمساعدة احد المقومين^{**} فقد تم تحليل المباراة في يوم 2017/2/26 و كان الغرض منها التأكد من مدى ملائمة الاستمارة الموضوعة لتحليل الأداء والهجومى بكرة اليد وشمولها لمتغيرات البحث، حيث تبين أن الاستمارة شاملة وملائمة لمشكلة البحث.

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

3-4-2 الأسس العلمية للاستمارة

- الصدق :-

باتفاق السادة الخبراء على فقرات الاستمارة المقترحة فقد تحقق للباحث صدق المحتوى" وهو قياس لمدى تمثيل الاختبار لنواحي الجانب المقاس لبحثه تحلل مواد الاختبار وعناصره تحليلًا منطقيًا لتحديد الوظائف والجوانب الممثلة فيه ونسبة كل منها إلى الاختبار بأكمله"⁽¹⁾.

- الموضوعية :-

ولإيجاد موضوعية الملاحظة "عادة ما تستخدم طريقة معامل الارتباط بيرسون بين درجات أو تسجيلات مقومين يقومان بالتسجيل أو القياس لعينة واحدة في الوقت نفسه"². فقد قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط (person) بين درجات مقومين* يقومان بتسجيل البيانات والمعلومات حول المباراة الخاصة بمعامل الثبات، ومن خلال معالجة البيانات إحصائياً للاستمارة الأولى والثانية توصل الباحث إلى موضوعية الاستمارة بعد أن كانت قيمة (R) هي (0.91) وهو معامل ارتباط جيد.

3-4-3 الاختبار القبلي

قام الباحث بإجراء تجربته الرئيسية وذلك يوم 4 / 3 / 2017 متمثلة بإقامة بطولة على شكل دوري مكون من أربع فرق وهي (المجموعة التدريبية - المجموعة الضابطة - الشرطة - القلعة) بالتعاون مع الاتحاد الفرعي لكرة اليد في ذي قار. حيث استغرقت فترة ثلاثة أيام وتم مراعاة الظروف المحيطة بها لمراعاتها عند إجراء الاختبار القبلي وتم تصويرها بشكل كامل وإدراجها على أقراص CD لتوزيعها على الخبراء الذي سوف يقومون بتحليل المباريات

3-4-4 التجربة الرئيسية (تطبيق التمرينات)

- قام الباحث بأعداد تمرينات خاصة ملحق ضمن اطار المنهج التدريبي في القسم الرئيسي منه لمرحلة الإعداد الخاص على أساس التجارب الاستطلاعية التي قام بها مراعيًا الإمكانيات المتوافرة لديه
- تم تطبيق المنهج التدريبي في يوم (الأربعاء) المصادف 13\8\2017م ولغاية يوم (الاثنين) المصادف 15\8\2017 على المجموعة التدريبية وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحث بمساعدة مدرب الفريق.
- استمر التجربة لمدة 8 أسابيع وبواقع 3 وحدات تدريبية بالأسبوع في (السبت - الاثنين - الثلاثاء) ضمن القسم الرئيسي من المنهج

* المقومان هما:

- حسام غالب الموسوي

- نبيل كاظم هريبد

1 مصطفى باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) ص28 .

² قيس ناجي وبسطويسى احمد: الاختبارات والقياس والمبادئ الإحصائية في المجال الرياضي (مطابع جامعة بغداد، 1984) ص210

*المقومين سبق ذكرهم

- أعتمد الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير تحمل القدرة حيث يؤكد احمد عريبي إن " التدريب الفترتي يعد أسلوبا يهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة فضلا عن تطوير صفة مطاولة السرعة حيث إن هذه الطريقة تتشابه بما يقوم به لاعب كرة اليد في المباراة، فاللاعب يركض ثم يستريح ثم يركض وهكذا"¹.
- قام الباحث باتباع التمرج في حمل التدريب للمنهج التدريبي (1:1)

3-4-5 الاختبار ألبعدي

قام الباحث بإجراء بطولة بالتعاون مع الاتحاد الفرعي لكرة اليد في ذي قار يوم الجمعة المصادف 2017/5/4 من نفس الفرق المشاركة في الاختبار القبلي وعلى نفس القاعة وحسب توقيتات الاختبار القبلي للبطولة وقام الباحث بتصوير المباريات ووضعها على أقراص CD وتوزيعا أيضا على الخبراء مع استمارة التحليل مدعومة بالملاحظات الكافية لكيفية ملا الاستمارة وبعدها جمع الاستمارات وتفريغها باستمارة خاصة لجمع البيانات ثم إجراء الإحصائيات الخاصة .

3-5 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية spss لإجراء المعالجات الإحصائية

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الأداء

الهجومى

جدول رقم (4) يوضح قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة و (sig) ونوع الدلالة في الأداء

الهجومى الناجح للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و ألبعدي

ت	فقرات التقييم	القبلي		ألبعدي		t	sig	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع			
1	التصويب خارج ال 9 م	2.44	0.88	2.55	1.13	0.286	0.782	غير معنوي
2	التصويب داخل ال 9 م	2.11	1.16	4.44	1.50	3.395	0.009	معنوي
3	هجوم سريع فردي	1.11	0.92	1.44	0.52	1.414	0.195	غير معنوي
4	هجوم سريع جماعي	0.88	0.78	1.00	0.00	0.426	0.195	غير معنوي

5	الهجوم المنظم	1.22	0.66	2.00	0.70	5.29	0.001	معنوي
6	هجوم سنتر سريع	1.22	0.66	1.77	0.83	2.29	0.05	معنوي
7	المناولة الأخيرة والاستلام	1	0.70	1.55	1.01	1.47	0.179	غير معنوي
8	الخداع	2.11	0.92	2	0.70	0.35	0.729	غير معنوي
9	رمية ال 7م	1.55	1.23	2.11	0.92	0.95	0.36	غير معنوي

4-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الأداء الهجومي

من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ ان هناك فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية في بعض الفقرات ولا توجد في فقرات أخرى على الرغم من التطور الذي حصل لبعض الفقرات التي دلالتها غير معنوي لكنها تطورت بشكل قليل ليس بمستوى الطموح و على الرغم من أن المجموعة الضابطة لم تخضع للتمارين لكن خضعت لتمارين ومنهج المدرب ونلاحظ ان هناك تطورا حصل للمجموعة الضابطة للعديد من الفقرات نتيجة العمل والتدريب المستمر كما يذكر (سردار حكيم 2014) " أن الإعداد البدني المنظم للشباب والناشئين هو الحجر الأساس التي تعتمد عليه كل الفعاليات لان التطوير الشامل هو الضمان الوحيد لتحقيق نتائج العلمية الرياضية " ¹ ، كذلك نعوّز التطور إلى نوعية التمارين المستخدمة من قبل المدرب وكون المجموعة الضابطة ايضا في عملية إعداد لهدف معين.

4-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في الأداء الهجومي

جدول رقم(5) يوضح قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة و (sig) ونوع الدلالة في الأداء

الهجومي الناجح للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبدي

ت	فقرات التقييم	القبلي		ألبدي		t	sig	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	التصويب خارج ال 9 م	2.11	1.16	4.44	0.72	4.22	0.00	معنوي
2	التصويب داخل ال 9 م	2.00	0.70	6.44	2.00	7.66	0.00	معنوي
3	هجوم سريع فردي	1.00	0.86	2.77	0.97	3.60	0.00	معنوي

¹ سردار حكيم محمد : تأثير التمرينات بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى ، 2014 . ص72

4	هجوم سريع جماعي	0.66	0.50	2.00	0.86	3.57	0.00	معنوي
5	الهجوم المنظم	1.44	0.52	3.00	1.22	5.29	0.00	معنوي
6	هجوم سنتر سريع	1.55	0.52	3.11	1.16	5.29	0.00	معنوي
7	المناولة الأخيرة والاستلام	1.44	0.72	3.00	1.65	3.27	0.01	معنوي
8	الخداع	2.55	0.72	3.33	1.00	1.79	0.11	غير معنوي
9	رمية ال 7م	1.88	1.36	2.55	1.33	1.63	0.14	غير معنوي

4-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في الأداء الهجومي

من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ ان هناك فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في اغلب المتغيرات ماعدا الخداع ورمية ال 7 م من خلال ملاحظتنا لها وجدنا ان هنالك تطور لكن قليل وبالمعالجات الإحصائية وجد إنها غير معنوية لكون تطورها ليس بالعالى والرجوع الى اغلب المتغيرات نجد ان هنالك نسبة تطور جيدة وينسب متفاوتة بين فقرات التقييم للأداء الهجومي حيث يرى الباحث أن تأثير تمارينات تحمل القدرة كان له الأثر الإيجابي في تطوير الأداء وكذلك الأدوات المستخدمة والمنهج المستخدم في تطبيق التمارينات حيث تميز بالتنوع وتبديل الأدوات المستخدمة من تمرين إلى آخر "ان التنوع في الأدوات والتمارين كل ذلك من شأنه استثارة اللاعبين وزيادة دافعيتهم نحو التقدم والارتقاء بالمستوى الرياضي " ¹ وكذلك حرص الباحث على دمج تطبيق التمارين مع الأداء الهجومي كل هذا ساعد على ظهور هذه النتائج الايجابية والتطور الجيد لدى اللاعبين في المجموعة التجريبية .

4-3-1 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في الأداء الهجومي

جدول رقم (6) يوضح قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوب و (sig) ونوع الدلالة في الأداء

الهجومي الناجح للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارين البعدي

ت	فقرات التقييم	البعدي للضابطة		البعدي للتجريبية		t المحتسبة	sig	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع			
1	التصويب خارج ال 9 م	2.55	1.13	4.44	0.72	4.21	0.00	معنوي

¹ احمد أمين فوزي : سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين . ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2008 ، ص 20.

2	التصويب داخل ال 9 م	4.44	1.50	6.44	2.001	2.38	0.03	معنوي
3	هجوم سريع فردي	1.44	0.52	2.77	0.97	3.61	0.00	معنوي
4	هجوم سريع جماعي	1.00	0	2.00	0.86	3.46	0.00	معنوي
5	الهجوم المنظم	2.00	0.70	3.00	1.22	2.12	0.05	معنوي
6	هجوم سنتر سريع	1.77	0.83	3.11	1.16	2.79	0.01	معنوي
7	المنافاة الأخيرة والاستلام	1.55	1.01	3.00	1.65	2.22	0.04	معنوي
8	الخداع	2.00	0.70	3.33	1.00	3.26	0.00	معنوي
9	رمية ال 7م	2.11	0.92	2.55	1.33	0.82	0.4	غير معنوي

4-3-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في الأداء الهجومي

من خلال الجدول رقم (7) من خلالهما تم عرض النتائج الاختبار البعدي وتحليلها وجد ان هنالك تقدم واضح لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية التي طبق عليها تمرينات البحث وهي تمرينات تحمل القدرة التي ساعدت بتطوير الأداء الهجومي حيث يرى الباحث ان التمرينات ساعدت على تطوير الأداء بشكل واضح بالرغم من التطور الذي حصل للمجموعة الضابطة بسبب الاستمرار بالتدريب والمنهج المستخدم من قبل المدرب إلا إننا نشاهد ان تأثير التمرينات المستخدم بالبحث قد ساهم بشكل أفضل وهذا ما شاهدناه في التصويب من خارج خط ال 9 م يعزو الباحث ان التطور الذي حصل للتصويب هو بفضل التمارين المستخدمة بالبحث حيث يعتبر التصويب من المهارات المهمة التي تتوج الفريق بهدف يعتبر ثمرة ادائه للهجمة وأكد (محمد توفيق الوليلي) بأنه " تعد كل المبادئ الأولية والألعاب والخطط المدروسة عديمة الفائدة إذا هي لم تتوج في النهاية بإصابة الهدف "¹ لذلك يعتبر مهم جدا ومن جانب معنوي ايضا حيث يعتبرها الكثير من المهتمين انها تزيد من متعة لعبة كرة اليد. اما التصويب من داخل خط ال 9 م ان تطور هذا النوع من التصويب يعد مهم لانه يعتبر المحصلة النهائية لكثير من العمليات مثل الهجوم السريع بانواعه فنحن نشاهد ان الهجوم السريع الفردي والجماعي والاستلام ينجح لكن المرحلة مابعد الاستلام تعتبر اهم بالنسبة لنتيجة الفريق والحصول على الفوز حيث يعتبر التصويب القريب هو الاهم في الحصول على نتيجة ايجابية في حالة تمكن اللاعب من التسديد ويشير كل من (كمال عارف وسعد محسن إسماعيل 1989) في توضيحهما لمهارة التصويب " بما أن نتيجة المباراة تحدد بعدد الأهداف التي

¹ محمد توفيق الدليلي: كرة اليد (تعليم - تدريب - تكنيك) ، القاهرة ، 1994 ، ص 102 .

يسجلها فريق ضد آخر أمكننا أن نعد مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز والخسارة ¹. اما الهجوم السريع بأنواعه الفردي والجماعي والمنتظم والسنتر سريع نلاحظ ان هناك تطور واضح حيث في الفردي والذي يعتبر هذا النوع من الهجوم من افضل انواع الهجوم كونه يساعد بفوز الفريق باقل جهد على اللاعبين حيث يقوم اللاعب المنطلق لحظة حصول فريقه على الكرة بمساعدة زملائه من حيث تقليل الجهد البدني عليهم وزيادة الدافع المعنوي ويعتبر الهجوم السريع الفردي السلاح الافضل لدى الكثير من الفرق حيث من خلاله يتم حسم الكثير من حيث يذكر (احمد خميس ومحمد محمود) "إن من أسس نجاح الهجوم السريع الفردي هو تمتع لاعبي الفريق بلياقة بدنية وسرعة انتقالية في الانتقال من الدفاع الى الهجوم وسرعة انتقال الى ملعب الفريق المنافس ² وفي الجماعي" وهو محاولة ثانية للهجوم السريع وذلك بزيادة عدد اللاعبين المهاجمين نحو مرمى الخصم وبإشراك مجموعة من المهاجمين ضد دفاع غير منظم وغير متكامل ³ نجد هنالك تطرو ايضا اما المنتظم هذا النوع من الهجوم هو استمرار للهجوم الجماعي السريع فإذا نظم الفريق المدافع صفوفه على الفريق المهاجم التوقف عن الهجوم السريع الجماعي بنقل الكرة الى الخلف وإتباع الهجوم التنظيمي عن طريق احتلال المراكز في الخطة المرسومة ثم التهديد ⁴ كذلك السنتر السريع او الإرسال السريع ، قبل تعديل قانون 1997 كان لا يسمح بتواجد أي من لاعبي الفريقين في منتصف ملعب الفريق المنافس الى بعد اداء رمية الإرسال وفي ضوء التعديلات التي حدثت قانون يسمح عند إجراء رمية الإرسال بعد تسجيل الهدف للاعبي الفريق المنافس بالتواجد في أي من نصفي الملعب بحيث يكون اقرب لاعب من لاعبي الفريق المنافس يبعد عنه 3 م من منتصف الملعب ⁵. نجد التطور في هذا الهجوم السريع ايظا.

المناولة الأخيرة والاستلام ان اغلب المناولات الأخيرة الحاسمة تكون بعد اداء حركات معينة وبذل جهد بدني وان الأداء المهاري يعتمد على الاعداد البدني، ولا سيما القوة بأنواعها إذ إن " تطوير القوة العضلية يؤدي إلى تطور صفة حركية في الوقت نفسه" ⁶. لذلك نجد ان التمارين ساعدة على تطوير هذه الصفة الخداع "الأداء المهاري لأية لعبة رياضية يعتمد أساساً على الأعداد البدني" ⁷ حيث كانت التمارين هدفها تطوير الجانب البدني من حيث تطوير القوة والسرعة والتحمل وبذلك زادت نسبة نجاح الخداع لدى لاعبي المجموعة امل رمية ال 7 م لانجد ان هنالك تطور ويرى الباحث ان هذه الصفة قد لا تحتاج الى اعداد بدني لوحده

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

في ضوء المعالجات الإحصائية لنتائج الاستمارة الموضوعية لتقييم الاداء الهجومي والدفاعي والتي تم عرضها وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

¹ كمال عارف وسعد محسن إسماعيل: كرة اليد: (الموصّل ، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل ، 1989) ص83.

² احمد خميس السوداني ومحمد محمود كاظم : مصدر سبق ذكره ، ص173

³ جميل قاسم محمد واحمد خميس السوداني : المصدر نفسة ، ص152

⁴ احمد خميس السوداني ومحمد محمود كاظم : المصدر المصدر نفسة . ص181

⁵ خالد حمودة وخيري عبد المؤمن : القانون وتطبيقاته في كرة اليد(التعديلات 1997)، القاهرة ، 1997 ، ص66.

⁶ عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: تدريب القوة، ط1 (بغداد، الدار العربية للطباعة، 1978) ص40.

⁷ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي. ط1، القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، 2002، ص176.

1- لتطبيق تمرينات تحمل القدرة تأثير ايجابي في تطوير الأداء الهجومي بكرة اليد من خلال تطوير

- التصويب داخل خط ال 9 م وخارج خط ال 9 م
- الهجوم السريع بأنواعه الفردي والجماعي والمنتظم والسنتر سريع
- المناولة الأخيرة والاستلام حيث تقليل أخطاء الاستلام والتسليم وتطوير المناولة الحاسمة
- في تنفيذ الخداع

5-2 التوصيات

في إطار الاستنتاجات التي تم التوصل إليها وضع الباحث مجموعة من التوصيات:

- 1- الاعتماد على نتائج البحث في تحديد مفردات التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية لدى اللاعبين الشباب .
- 2- التأكيد على ربط التمارين المستخدمة مع الأداء الهجومي ويكون مصاحب لعملية التصويب والخداع وغيرها من المهارات الهجومية لتطويرها
- 3- ضرورة اعتماد وسائل وأدوات متعددة في تطبيق التمارين تساعد على تحقيق الهدف التدريبي

المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح :التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية،القاهرة:دار الفكر العربي،1997،ص13.
- بسيطوي سي احمد:اسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي،1999،ص24.
- احمد خميس السوداني ومحمد محمود كاظم : كرة اليد الحيثة المبادئ المهارية والخططية ، مطبعة الميزان . بغداد . 2016 ص 181.
- ¹ احمد عريبي عودة : كرة اليد وعناصرها الأساسية ، مالطا ، شركة الجا ، 1998 ، ص35.
- خالد حمودة وخيري عبد المؤمن : القانون وتطبيقاته في كرة اليد(التعديلات 1997)، القاهرة ، 1997 ، ص66.
- جمال صبري فرج : عناصر اللياقة البدنية ، محاضرة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2010-2011 .
- احمد أمين فوزي : سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين .ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2008 ، ص 20.
- جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي ، الحديث ، عمان ، دار دجلة ، 2011 ، ص 94 .
- سردار حكيم محمد : تأثير التمرينات بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى ، 2014 . ص72
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: تدريب القوة، ط1 (بغداد، الدار العربية للطباعة، 1978) ص40.
- قيس ناجي وبسطوي سي احمد: الاختبارات والقياس والمبادئ الإحصائية في المجال الرياضي (مطابع جامعة بغداد، 1984) ص210
- كمال عارف وسعد محسن إسماعيل: كرة اليد: (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل ، 1989) ص83.
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998،ص21.
- محمد توفيق الوليلي : كرة اليد تعليم- تدريب- تكنيك ، الكويت ، مطابع السلام ، 1989 ، ص451-452
- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج1، ط3(القاهرة، دار الفكر العربي، 1995) ص273

- مصطفى باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) ص 28 .
- محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط 1 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998) ص 28
- محمد توفيق الدليلي: كرة اليد (تعليم - تدريب - تكتيك) ، القاهرة ، 1994 ، ص 102 .
- منير جرجيس : كرة اليد للجميع ، ط 4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 81 .
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي. ط 1، القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، 2002، ص 176.
- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط 2، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993، ص 33.
- Loannis,papageorgin (2007):Agility drills ,FibaAssist Magazine fobsketball enthusiastsEvery where ,January , February , p:42
- Jon Germaniscu: Practical Handball (nh. 3) Bucurest , 1996,p.52

الملاحق

ملحق رقم (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة استبيان آراء الخبراء والمختصين في مدى صلاحية مفردات تقييم الأداء الهجومي بكرة اليد

جامعة ذي قار

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا – الماجستير

الأستاذ الفاضل المحترم

سيقوم الباحث بإجراء بحثه الموسوم (تأثير تمرينات تحمل القدرة على الأداء الدفاعي والهجومي بكرة اليد للشباب

(ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال يرجى بيان رأيكم حول تقييم مفردات الاستمارة ولكم الشكر والتقدير .

الاسم :

الدرجة العلمية :

الاختصاص:

مكان العمل :

طالب الماجستير

علي فاخر مهدي

استمارة تقييم الأداء الهجومي

ت	الفقرات	يصلح	لا يصلح	ت	الفقرات	يصلح	لا يصلح
---	---------	------	---------	---	---------	------	---------

1	هدف	12	هجوم سريع فردي		
2	تصويب من داخل خط ال 9 م	13	هجوم سريع جماعي		
3	تصويب من خارج خط ال 9 م	14	الهجوم المنظم		
4	تصويب من الجناح	15	هجوم سنتر سريع		
5	خداع ثم تصويب	16	حصول المنافس على عقوبة		
6	المروحة ثم تصويب	17	حصول على 7م		
7	تقاطع وتصويب	18	تحرك بدون كرة خاطئ		
8	خداع	19	مناولة اخيرة واستلام		
9	حجز	20	مشي اكثر من ثلاث خطوات		
10	دخول منطقة ال 6 م	21	حجز خاطئ		
11	خطا طبطبة	22	مشي اكثر من ثلاث خطوات		

ملحق رقم (2)

تمريعات تحمل القدرة المستخدمة بالبحث حيث تكون في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية

مكان العمل : منتدى شباب النصر

زمن الوحدة التدريبية : من 90 – 120 د

عدد أفراد العينة : 9 لاعبين

زمن تمرينات تحمل القدرة : 40 – 45 د

تتراوح شدة التمرينات : 70-85%

هدف التمرينات : تحمل القدرة

الأسبوع الأول	القسم الرئيسي	رقم التمرين	زمن التمرين	شدة التمرين	التمرين	التمرين	التمرين	التمرين	التمرين	مدة العمل	مدة الراحة
السبت 75	التمرينات البدنية (زمنها 39.48د)	1	10 ثا	70%	3 مرة	30 ثا	1د	2د	3مج	1.30د	7د
		2	12 ثا	75%	3 مرة	30 ثا	1د			1.48د	8د
		3	10 ثا	75%	3 مرة	30 ثا	1د			1.30د	8د
		4	15 ثا	80%	3 مرة	45 ثا	1د			2.15د	9.30د
الاثنين 80	التمرينات البدنية (زمنها 40.18د)	5	12 ثا	80%	3 مرة	30 ثا	1د	2د	3مج	1.48د	7د
		6	10 ثا	85%	3 مرة	30 ثا	1د			1.30د	8د
		7	10 ثا	80%	3 مرة	30 ثا	1د			1.30د	8د
		8	20 ثا	75%	3 مرة	45 ثا	1د			3د	9.30د

تمريعات تحمل القدرة المستخدمة بالبحث حيث تكون في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية

مكان العمل : منتدى شباب النصر

زمن الوحدة التدريبية : من 90 – 120 د

عدد أفراد العينة : 9 لاعبين

زمن تمرينات تحمل القدرة : 40 – 45 د

تتراوح شدة التمرينات : 80-90%

هدف التمرينات : تحمل القدرة

الأسبوع الثاني	القسم الرئيسي	رقم التمرين	زمن التمرين	شدة التمرين	التمرين	التمرين	التمرين	التمرين	التمرين	مدة العمل	مدة الراحة
السبت 82.30	التمرينات البدنية (زمنها 42.15د)	13	15 ثا	80%	3 مرة	30 ثا	1د	2د	3مج	2.15د	7د
		14	15 ثا	85%	3 مرة	30 ثا	1د			2.15د	8د
		15	15 ثا	80%	3 مرة	30 د	1د			2.15د	8د
		16	20 ثا	85%	3 مرة	45 ثا	1د			3د	9.30د
الاثنين 85	التمرينات البدنية (زمنها 43د)	17	15 ثا	85%	3 مرة	30 ثا	1د	2د	3مج	2.15د	7د
		18	15 ثا	85%	3 مرة	30 ثا	1د			2.15د	8د
		19	25 ثا	90%	3 مرة	45 ثا	1د			3.45د	9.30د
		20	15 ثا	80%	3 مرة	30 ثا	1د			2.15د	8د

التمارين المستخدمة بالبحث

- 1- عمل تحركات دفاعية بين خط ال6 م وال9 م على شكل حرف M ثم الانطلاق مسافة 5 م باتجاه الخط الجانبي ثم الانطلاق نحو نقطة المنتصف والالتقاء مع زميل اخر بالمنتصف وعمل دفع جانبي مع الزميل الى نهاية الملعب كرة اليد
- 2- التحرك على سلم ارضي بالقفز مرتين الى الامام واخرى الى الخلف ثم اداء حركات خداع وتصويب
- 3- الوقوف على خط ال6 م ثم تحرك دفاعي الى خط ال9 م عمل حائط صد والرجوع بحركة دفاعية للخلف (تكرارها 3 مرات) ثم الانطلاق مسافة 20م
- 4- أداء مناولات بين زميلين بكرة طبية وزن 1 كغم ذهابا وايابا على طول ملعب كرة اليد على بعد 10 م بينهما
- 5- تثبيت بحبل مطاطي والتحريك حركتين دفاعيتين الاولى دفاع ضد خداع والاخرى حائط صد
- 6- الركض لمسافة 20متر والسحب من الخلف من قبل الزميل بواسطة حبل مطاطي
- 7- القفز الجانبي بقدم واحدة داخل دوائر وحمل كرة طبية وزن 2 كغم ثم تركها والانطلاق مسافة 10 م والتصويب
- 8- من خط ال6 م الانطلاق مع زميل بالدفع الجانبي الى المنتصف ثم الانطلاق الى منطقة ال6 م في الجانب الثاني بعدها انطلاق هجوم سريع جماعي والاستلام والتسليم مع الزميل والتصويب بكرة طبية وزن 900غم
- 9- القفز الجانبي من فوق ثلاث شواخص ارتفاع الشاخص 25 سم ثم الانطلاق بهجوم سريع فردي
- 10- القفز من فوق الشاخص ارتفاع 25 سم ثم التحرك الجانبي بقدم واحدة والقفز ايضا ثم التحرك للجانب الاخر وهكذا 10 شواخص لكل جهة 5
- 11- من خط المرمى ينطلق لاعبين باتجاه منتصف الملعب مع وجود كرة واحة الذي يستحوذ على الكرة يصبح مهاجم والآخر مدافع
- 12- اداء 3 قفزات على شواخص ارتفاع 30-40-50 سم ثم التصويب من فوق شاخص ارتفاع 60سم بعدها الانطلاق لاداء دفاع ضد منافس منطلق بهجوم سريع فردي
- 13- دفع زميل من الخلف باتجاه الامام الى منتصف ملعب كرة اليد ثم العكس
- 14- باستخدام شريط مطاط التحريك الدفاعي الى الامام والرجوع بشكل مائل بمقاومة شريط مطاط من الخلف
- 15- اداء خداع وتصويب على المرمى متكرر والسحب للخلف بواسطة حبل مطاطي
- 16- الوقوف امام مسطبة بارتفاع 25سم يكون الارتكاز على الحافة للجانبية لاحدى القدمين والقدم الأخرى مرتكزة على الارض القفز الى الاعلى بدفع القدم المرتكزة على المسطبة مع الامتداد الكامل بالهواء والهبوط بالقدم العكسية على الحافة الجانبية للمسطبة والأخرى على الأرض ثم القفز والعودة للوضع الابتدائي وهكذا لكل جانب 7 مرة ثم اداء الخداع والتصويب بكرة وزن 800 غم
- 17- حمل كرة طبية وزن 3 كغم واداء تحريك دفاعي الى الامام والخلف بين خطي ال6 و9 م على عرض الملعب والانطلاق الى الجانب الاخر وتادية تحريك الدفاع مرة اخرى

- 18- أداء طبطبة متعرجة ثم انطلاق 5 م والقفز على شواخص عدد 5 بارتفاعات مختلفة ثم الانطلاق بطبطبة والتصويب على المرمى الآخر
- 19- ترتيب خمسة شواخص بين كل شاخص وآخر مسافة 3م يكون الانطلاق من الاول الى الثاني واداء حائط صد والرجوع الى الاول ثم الانطلاق الى الثالث وعمل حائط صد والرجوع الى الثاني وهكذا الى الشاخص الاخير ثم استلام الكرة والتصويب من خط ال 9 م
- 20- عمل حواجز على شكل مربع ارتفاعه 25سم وأمامه 3 حواجز بارتفاع 25سم و35 سم 50سم أداء قفزات إمامي وجانبي على المربع ثم القفز الأمامي على 3 حواجز والتصويب
- 21- القفز على مسطبة تمرين الى الجانبين بكلتا القدمين على كل جهة 5 مرة ثم التصويب من خط ال 9 م بكرة طبية وزن 900 غم
- 22- تحرك دفاعي للجانب ثم 3م ثم الى الامام عمل حائط صد والرجوع الى الخلف للالتقاء مع الزميل والتحرك الى الامام عمل حائط صد بعدها الانطلاق الى الامام وعمل مناولات والتصويب على الجانب الاخر بكرة طبية وزن 900 غم
- 23- دفع حامل الاثقال الى منتصف الملعب (20م) ثم استلام الكرة وعمل هجوم سريع فردي
- 24- دفع حامل اثقال على طول ملعب كرة اليد (40م)