

اثر تدريبات مركبة في السرعة الحركية وبعض اساليب الانهاء الثنائية الهجومية للاعبين بكرة اليد

أ.د.قاسم حسن كاظم م.م.حيدر حسن كاظم م.م.حسنين فلاح حسن كاظم

جامعة بابل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مديرية تربية بابل

dr.qasim1978@yahoo.comm

مستخلص البحث باللغة العربية

يهدف البحث هي اعداد تدريبات مركبة للتأثير في السرعة الحركية وبعض التحركات الهجومية الثنائية وايضا التعرف على تأثير التمرينات المركبة في السرعة الحركية وبعض التحركات الهجومية الثنائية للاعبين بكرة اليد استخدم الباحثون منهج البحث التجريبي واعتمد الباحثون على تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وتم اختيار عينة البحث بشكل عمدي وهم لاعبو نادي القاسم بكرة اليد والبالغ عددهم (16) لاعبا وقد تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وعددها (6) لاعبين ومجموعه ضابطة وعددها (6) لاعبين وقم استمرت فترة التدريبات (8) اسابيع بعدد وحدات تدريبية (24) وحدة بمعدل (3) وحدات في كل اسبوع بمعدل (90دقيقة) للوحده بشكل عام وللتدريبات (من 35-45دقيقة) من زمن الجزء الرئيسي وبعد اكمال مده التدريبات تم استخدام الوسائل الاحصائية الملائمه وتم الحصول على نتائج ترجمت الى استنتاجات اهمها كانت ان لاستخدام التدريبات المركبة اكسب اللاعبين تطورا ملحوظا في تنفيذ الواجبات الهجومية الثنائية للاعبين بحسب المركزين المتجاورين وايضا كانت التدريبات ذات فاعلية في تطوير السرعة الحركية للاعبين للذراعين والرجلين وقد اوصى الباحثون ان يستخدم الباحثون مزيد من التدريبات الثنائية والمركبة لتحقيق تفوق على المستوى الهجومي .

The effect of compound training on motor speed and some offensive dual finishing techniques for handball players.

Prof. Dr. Qasim Hassan Kazim

Assist. Lec. Haider Hassan Kazim

Assist. Lec. Hasnain Falah Hassan Kazim

Abstract

The research aims to prepare complex exercises to influence motor speed and some bilateral offensive movements, and also to identify the effect of complex exercises on motor speed and some bilateral offensive movements for handball players. The researchers used the experimental research method and relied on the design of two equivalent groups with pre-test and post-test.

The research sample was chosen intentionally They are the players of Al-Qasim Handball Club, numbering (16) players. The sample was divided into two experimental groups, numbering (6) players, and a control group, numbering (6) players. The training period continued for (8) weeks with a number of (24) training units at a rate of (3) units per week at a rate of (90 minutes) per unit in general, and for training (from 35-45 minutes) of the main part's time. After completing the period of The training used appropriate statistical methods and obtained results that were translated into conclusions, the most important of which was that the use of compound training gave the players a noticeable development in executing the dual offensive duties of the players according to the two adjacent positions. The training was also effective in developing the players' motor speed for the arms and legs.

The researchers recommended that researchers use more dual and compound training to achieve superiority at the offensive level.

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

إن التقدم العلمي الحاصل في المجال الرياضي قد شهد تطوراً في مختلف المستويات ، ومعظم الألعاب ، والفعاليات الرياضية محققاً قفزة نوعية في تحقيق العديد من الإنجازات الرياضية. وإن الاهتمام بالمجال الرياضي أصبح ظاهرة حضارية لدى الكثير من دول العالم ، إذ يعد أحد المقاييس المهمة لتطور البلدان ، وبذلك لم تعد الرياضة هواية يمارسها الإنسان في أوقات فراغه للتسلية وقضاء الوقت بل أصبحت اليوم علماً قائماً بحد ذاته شأنه في ذلك شأن بقية العلوم مثل (علم الحركة ، الفسيولوجيا ، علم النفس ... الخ) .

لقد توصلت الدراسات والأبحاث إلى معلومات متطورة ، وتستمر هذه الدراسات من أجل مواكبة تطور العصر ، وإيجاد الحلول ، والسعي إلى معرفة مجالات مختلفة وخاصة في التدريب الرياضي ، وهو أحد العلوم الأساسية الهامة للعاملين في مجال التدريب الرياضي

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية ولها شعبية كبيرة على مستوى العالم وتنظم لها بطولات دولية وقارية ومحلية ويتسم لاعبي كرة اليد بالعديد من المميزات البدنية والمهارية والخططية التي تتيح للاعب التفوق وبالتالي يساعد الفريق ككل لتحقيق الفوز من خلال تسجيل أكبر عدد من الأهداف وبعد التطورات الحاصلة في لعبة كرة اليد ومساعدة تعديلات القانون أصبحت هذه اللعبة سريعة جداً في الانتقال وفي التحرك وفي أداء المهارات الدفاعية والهجومية ومن الجوانب الأخرى والمهمة في نجاح الفريق هو الاعتماد على التحركات الهجومية الثنائية والمركبة والتي تدرب بشكل مستمر بين مراكز اللاعبين المجاورة لتحقيق الهدف المطلوب في الهجوم وهو إيجاد ثغرة أو فراغ للزميل للدخول والتصويب. لذا تكمن أهمية البحث في أعداد تدريبات مركبة بدنية مهارية ومهارية بغية التأثير في التكوينات الهجومية الثنائية والتي أصبحت الآن مفتاح مهم للفوز .

1-2 مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحثون كونهم مدربين بكرة اليد ولديهم شهادات تدريبية دولية معتمدة وجدوا من خلال التحليل لأغلب المباريات لنادي القاسم ان استخدام التحركات الثنائية هو بنسبة قليلة جدا والذي يكون من خلال اداء بين مركزين متجاورين مثلا اللاعب المساعد واللاعب الموزع او اصبحا متجاورات بفعل حركات معينة وتتجسد مشكلة البحث في اعتماد اغلب اللاعبين على اللعب الفردي دون الثنائي او الجماعي والخططي المعقد الذي غالبا مايكون غير مجدي وهذا لايتلائم مع اللعب الحديث الذي يعتمد على السرعة في التحركات بين اللاعبين الموجة والمنهي لخلق فرصه للاختراق والتصويب لذا ارتأى الباحثون اعداد تدريبات مركبة تتماشى مع اللعب الحديث لكرة اليد والتي من شأنها ان تعالج الضعف الموجود قيد البحث

3-1 أهداف البحث

- 1- اعداد تدريبات مركبة بغية التأثير في السرعة الحركية وبعض اساليب الانهاء الهجومية الثنائية للاعبين بكرة اليد.
- 2- التعرف على تأثير التدريبات المركبة في السرعة الحركية وبعض اساليب الانهاء الهجومية الثنائية للاعبين بكرة اليد.

1-1 فرض البحث

- 1- للتدريبات المركبة تأثير ايجابي في السرعة الحركية وبعض اساليب الانهاء الهجومية الثنائية للاعبين بكرة اليد .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي القاسم بكرة اليد لنادي للموسم 2024 - 2025

1-5-2 المجال الزمني : من 2024/6/1 ولغاية (2 \ 9 \ 2024)

1-5-3 المجال المكاني : القاعة المغلقة لمنتدى شباب القاسم ع

2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج، فقد أستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة، حيث يعد المنهج التجريبي من المناهج الملائمة للوصول الى أفضل النتائج لأنه يتعامل مع الظاهرة المؤثرة ومسبباتها، كما يعتبر ويشير (عامر ابراهيم قنديلجي، 1993، ص 95 " البحث التجريبي متغيرا معتمدا ومضبوطا للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها "

2-2 مجتمع البحث وعينة:

يعد الاختيار الدقيق للعينة عنصرا ومركزا أساسيا يعتمد عليه الباحث من أجل اختبار فروضه وتحقيق أهدافه، وحتى تكون العينة صحيحة ودقيقة يجب إن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا دقيقا، إذ ويؤكد (محمد لبيب ومحمد منير، 1983، ص102) يجب أن "يتوافر في هذه العينة شرط رئيس هو إمكانية تعميم النتائج على المجموعة الأصلية التي اختيرت منها".

حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبي نادي القاسم بكرة اليد ، والبالغ عددهم (18) لاعبا ، وتم اختيار العينة بعدد (16) بعد استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم (2) فقط في النتائج وتم اشراكهم في التجربة لحاجة التدريبات الى التصويب وقد تم تقسيم العينة الى مجموعتين بطريقة القرعة تجريبية وعددها (8) لاعبين ومجموعه ضابطة وعددها (8) لاعبين حيث تناولت المجموعة التجريبية التدريبات المعده من قبل الباحثون والمجموعه الضابطة تدريبات المدرب

2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المراجع والمصادر
- الملاحظة
- استمارات جمع البيانات

2-3-2 الادوات المستخدمة بالبحث

- كرات يد عدد(10)
- شريط قياس
- شواخص عدد(10)
- ساعة توقيت
- كاميرا تصوير عدد(2)
- جهاز حاسوب لابتوب (ايسر)

2-4 تجانس العينة

تم اجراء التجانس على عينة البحث بشكل كامل في متغيرات (الطول ،العمر ،الكتلة ،العمر التدريبي)بغية عزل المتغيرات التي من شأنها ان تؤثر على سير التجربة باستخدام معامل الالتواء والتي اظهرت تجانس العينة اذا اغلب النتائج كانت بين +، - 1 وبهذا تكون العينة متجانسة

الجدول (1)يبين تجانس العينة في متغيرات البحث

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط	معامل الالتواء
العمر	سنة	8.22	3.42	23.1	0.812	
الطول	سم	174	4.21	173	0.743	
الوزن	كغم	65.23	3.85	64	0.653	
العمر التدريبي	شهر	71.2	3.19	72.1	0.722	

يبين الجدول (1) أن معامل الالتواء لمتغيرات (العمر والطول والوزن والعمر التدريبي) أقل من $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

2-5 اجراءات البحث الميدانية

2-5-1 الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

اولا : المناولة السوطية من مستوى الرأس على شكل بيضوي مرسوم على الحائط لمدة 30 ثا ومن مسافة 3 م : (سامر يوسف متعب ،2004،ص 139)

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الحركية للذراعين

الأدوات :

1-حائط مرسوم عليه شكل بيضوي ،وبقياسات (قطره 60 سم ،وطوله 100سم، وارتفاعه عن الأرض 60 سم، أي ارتفاعه من الأرض إلى نهاية الشكل البيضوي يبلغ 160سم)

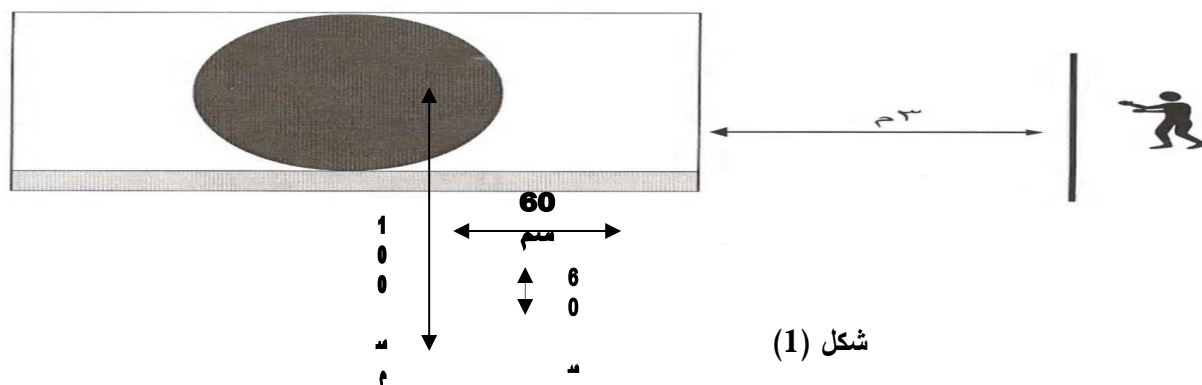
2-كرات يد للأشبال عدد7. 3-شريط قياس. 4-ساعة توقيت. 5- شريط لاصق.

مواصفات الأداء : يقف اللاعب أمام خط مرسوم على الأرض يبعد مسافة 3 م عن الحائط ومع كلمة (ابدأ) يقوم اللاعب بمناولة الكرة من مستوى الرأس على شكل بيضوي مرسوم على الحائط ولأكثر من مرة خلال 30 ثا.

التقويم : تحسب عدد المرات الصحيحة لمناولة الكرة مع الحائط وتسلمها فقط ولا تحتسب الكرة المرتدة من الأرض محاولة صحيحة

ثانيا : اختبارات اساليب الانهاء (وسام عبد الكاظم .2024. ص 73)

وهي اختبارات تعتمد على التقييم من خلال استمارة معده وبعد تصوير اداء اللاعبين يتم عرضها على خبراء لتقييم الاداء الخاص باساليب الانهاء الثنائية ويكون التقييم من (10) درجة لكل لاعب يؤدي مهام الموجه في المرة الاولى والثانية المنهي اذا لكل مركز تقييم من (5) درجة



يوضح كيفية الأداء لمهارة المناولة السوطية من مستوى الرأس على شكل بيضوي

3-4-2 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء تجربة استطلاعية على عينة استطلاع بلغت (4) لاعبين من مجتمع البحث يوم الثلاثاء بتاريخ 2024/6/5 وعلى قاعة منتدى شباب القاسم ، وكان الغرض من التجربة معرفة جاهزية العينة للتدريب من ادوات ومدربين وتدريبات ملائمة .

3-4-3 الاختبارات القبليّة لعينة البحث

اجرى الباحث الاختبارات القبليّة على عينة البحث يوم (الثلاثاء) الموافق (2024/6/12) الساعة الرابعة مساءً في قاعة منتدى شباب القاسم .

3-4-4 تكافؤ العينة

لغرض الانطلاق من نقطة شروع واحدة وبغية التخلص من المتغيرات المؤثرة تم اجراء التكافؤ في المتغيرات التابعة بين المجمعتين الضابطة والتجريبية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة وكما مبين في الجدول (2)

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى الدلالة

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت	مستوى الدلالة	نوع الدلالة	
		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي					
		ع	س-	ع	س-				
1	السرعة للذراعين	الحركية	17.37	0.06	17.75	1.28	0.63	0.53	معنوي
2	القطع		3.37	0.74	3	0.53	0.15	0.26	معنوي
3	الحجز		0.50	0.53	1.75	0.88	0.68	0.50	معنوي
4	تبادل المراكز		3.37	0.91	3.62	0.74	0.59	0.55	معنوي

3-4-4 التدريبات المركبة :

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبليّة ادخل الباحث التدريبات المركبة التي اعدّها الباحثون ضمن البرنامج التدريبي المخصص لعينة البحث في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ثم تكملّة الجزء الرئيسي بنفس التدريبات ، وتم حسب ما يأتي

1- كان موعد ابتداء تنفيذ التدريبات يوم (الخميس) الموافق 2024/6/15

2- كانت مدة التجربة (8) اسابيع موزعة على (24) وحدة تدريبية بمعدل ثلاث وحدات في الاسبوع

3- كان للمجموعة التجريبية مدرب خاص بهم يتم اعطائهم التدريبات الخاصة المقررة لهم في بداية الجزء الرئيسي وعلى قاعة قاعة منتدى سباب القاسم في ايام السبت والاثنين والخميس وفي نفس الوقت ، وبعد الانتهاء من التدريبات الخاصة يتم دمجهم مرة اخرى لاستكمال الوحدة التدريبية لهم تحت اشراف مدبرهم.

4- استعمل الباحث شدة تتراوح ما بين (95 - 100 %)

5- بلغ الحجم التدريبي للتدريبات (30-40) دقيقة من حجم الوحدة التدريبية

6- استعمل الباحث طريقة التدريب التكراري..

3-4-5 الاختبارات البعيدة

أجرى الباحث الاختبار البعدي على عينة البحث يوم (الخميس) الموافق (2024/8/18) في تمام الساعة (الرابعة) مساءً على قاعة منتدى شباب القاسم مع مراعاة نفس الظروف والشروط في الاختبارات القبلية .

3-5 الوسائل الإحصائية

قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعه الضابطة في متغيرات البحث

جدول (3) يبين المعالم الإحصائية الخاصة بالاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعه الضابطة والتجريبية

المجموعه	ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-			
الضابطة	1	السرعة الحركية للذراعين	17.37	1.06	19.62	0.19	4.58	0.00	معنوي
	2	القطع	3.37	0.74	4.70	0.03	2.90	0.02	معنوي
	3	الحجز	1.50	0.53	2.50	0.59	5.29	0.00	معنوي
	4	تبادل المراكز	3.37	0.91	4.12	0.64	3	0.02	معنوي
التجريبية		السرعة الحركية للذراعين	17.75	1.28	23	1.06	8.47	0.00	معنوي
		القطع	3	0.53	6.87	0.64	13.13	0.00	معنوي
		الحجز	1.75	0.88	5.75	0.88	10.58	0.00	معنوي
		تبادل المراكز	3.62	0.74	6.25	0.03	7	0.00	معنوي

من خلال ماتم عرضة في الجدول (3) يتبين من خلال الاوساط والحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولكلا المجموعتين ولصالح الاختبار البعدي بعد مقارنة مستوى الدلالة وهو اقل من (0.05) ولكل المتغيرات (السرعة الحركية ،القطع ،الحجز ،تبادل المراكز)

4-2 عرض نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث

جدول (4) يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارات البعدية لمتغيرات البحث بين المجموعة الضابطة والتجريبية

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي				
		س-	ع	س-	ع			
1	السرعة الحركية للذراعين	19.62	0.91	23	0.06	6.78	0.00	معنوي
2	القطع	4.75	1.03	6.87	0.64	4.93	0.00	معنوي
3	الحجز	2.50	0.53	5.75	0.88	8.88	0.00	معنوي
4	تبادل المراكز	4.12	0.64	6.25	1.03	4.93	0.00	معنوي

4-3 مناقشة نتائج اختبارات السرعة الحركية واساليب الانهاء الثنائية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

من خلال الجداول (3، 2) التي تبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث في اختبارات السرعة الحركية وابعض اساليب الانهاء الثنائية يتبين أن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية لمجموعة التجريبية والضابطة على الرغم من اختلاف التمرينات المعطاة بين المجموعتين.

بالنسبة للمجموعة الضابطة فيعزو الباحث الفروق الحاصلة لصالح الاختبارات البعدية الخاصة إلى إن المنهج الذي تم استخدامه المدرب هو منهج مؤثر وفعال وكانت التمرينات هادفة لحدوث تطور في هذه المتغيرات بما يتلائم وأهداف المرحلة التدريبية ، ومن جانب آخر التزام اللاعبين واستمرارهم على التمرين وكذلك انتظامهم في التدريب الذي كان له دور واضح في عملية التدريب .

أما فيما يخص المجموعة التجريبية فيعزو الباحث الفروق الحاصلة في الاختبارات البعدية الخاصة بالسرعة الحركية واساليب الانهاء الثنائية الى أن التدريبات التي اعدّها الباحثون كانت مؤثرة وفعالة للمجموعة التجريبية وهذا من خلال استخدام التخطيط العلمي في اعداد هذه التدريبات إذ تم اداؤها بحجم تدريبي كافٍ وبشدد تدريبيه مؤثرة تتناسب واهداف التدريب مع مراعاة لمبدأ الاعادة والتكرار الى جانب مبدأ التنوع وتعقيد الاحمال التدريبية المناسبة لمستوى التطور الحاصل لدى العينة إذ تم بناء هذه التمرينات بشكل منتظم وعلمي مع مراعاة التدرج في الشدد التدريبية وفترات راحة كافية وقد أكد (محمد رضا ابراهيم 2008،ص88) ذلك إذ يشير إلى: " أن جميع مكونات حمل التدريب يجب أن تزداد نسبة إلى التحسن الكلي الذي يحققه الرياضي أي كلما ارتفع مستوى تحسن اللاعب كلما كانت الحاجة إلى زيادة مكونات الحمل التدريبي أكثر . "

إن التدريبات التي تم إعدادها كانت تتكون من (24) وحدة تدريبية وهي كافية نوعاً ما لحدوث تفوق في المتغيرات المذكورة إذ إن التدريبات المركبة كانت تحتوي على اهداف تتضمن السرعة الحركية باختلاف انواعها للرجلين والذراعين بما تتلائم مع الموقف الحقيقي او المشابه للمنافسة حيث احتوت على مهام تجبر اللاعبين على التحرك بسرعه عاليه ساء كان اللاعب الموجه او المنهي لغرض التحرك في الفراغ واجبار المدافع على التحرك لنقل الكرة الى اللاعب المنهي للتصويب وهذا ما يحتاجه لاع بكرة اليد في الوضع الهجومي عند تنفيذ التحركات الثنائية لمركزين متجاورين وفي رأي الباحثون انه من الضروري الاعتماد على هذه التمرينات في مرحلة الاعداد الخاص لأنها تساعد على تطوير السرعة في اتخاذ القرار الصحيح والقدرة على سعة التغير حيث احتوت هذا التدريبات على تمارين متسلسله في البدء بشواخص ثم لاع بمداع ومن ثم أكثر من لاعب في كل من القطع والحجز وتبادل المراكز وتم التنوع في استخدام هذه التدريبات بتبادل المهام بين اللاعب الموجه واللاعب المنهي ، فضلاً عن ذلك حرص الباحثون بأن يؤدي التدريبات بنفس الاتجاه الحركي المستخدم في اللعبة (ويؤكد عبد علي نصيف وآخرون ،1980،ص75) إن فائدة التمرينات الخاصة تكمن في كونها موجهة تتمكن من توزيع المؤثرات الحركية منها أكثر من التمرينات الأخرى "

واستخدام التدرج في الصعوبة من خلال تحركات فردية ثم ثنائية لتتلائم مع مستوى المجموعة وقابلياتهم وايضاً مراعاة التدرج في الصعوبة والذي يضمن الاداء أي اداء اللاعبين ككل وهذا ما يؤكده (مفتي ابراهيم ، 1988 ، ص 199) بأن " اختيار المدرب لتمرينات صعبة سوف تزداد خبرة بعض اللاعبين " .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

في إطار النتائج التي أظهرتها هذه الدراسة توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:-

- 1- ان استخدام التدريبات المركبة احدث تطوراً في السرعة الحركية للاعبين بكرة اليد
- 2- ان استخدام التدريبات المركبة احدث تطوراً في الجانب الهجومي وخصوصاً اساليب الانهاء الثنائية للاعبين بكرة اليد.
- 3- كانت الافضلية للتأثير للمجموعة التجريبية على المجموعة الاضبطة في السرعة الحركية وبعض اساليب الانهاء الثنائية

5-2 التوصيات :

من خلال الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحثون بما يأتي :-

- 1- التأكيد على استخدام التدريبات المركبة في الجوانب الهجومية في الاساليب الثنائية والمركبة للاعبين كرة اليد .
- 2- التأكيد على استخدام التدريبات المركبة في الجوانب الدفاعية بكرة اليد
- 3- اجراء بحوث مشابهة بكرة اليد على فئات عمرية مختلفة .

المصادر

- احمد عريبي: كرة اليد وعناصرها الاساسية ، ط2، بغداد، مكتب دار السلام، 2005.
- سامر يوسف متعب . تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبال ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004.
- ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم غزال: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988.
- ضياء الخياط، نوفل محمد الحياي: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000.
- عامر إبراهيم قندلجي: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، (بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة ، 1993.
- عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين : مبادئ علم التدريب الرياضي ، ط1 ،بغداد، دار المعرفة ، 1980.
- قاسم حسن البديري : أثر التمرينات البدنية الخاصة وتمارين شبه المنافسة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية المرتبطة بالتصويب البعيد من القفز عاليا للاعبين الخط الخلفي بكرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، 2011.
- محمد رضا ابراهيم المدامغة : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، بغداد مكتب الفضلي ، ط1 2008 .
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج1، ط3 (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- محمد لبيب ومحمد منير: البحث التربوي - أصوله - مناهجه (القاهرة، عالم الكتب، 1983.
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط - تطبيق - قيادة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988

ملحق رقم (1)

شدة التمارين :95%

الوحدة التدريبية :الأولى

هدف التدريبات : تطوير السرعة الحركية اساليب الانهاء الثنائية (القطع ،تبادل المراكز)

اليوم : السبت

زمن الوحدة : 30 د.

ت	الشدة الجزئية	التمارين المستعملة	زمن الأداء	الحجم التدريبي	الراحة		الزمن الكلّي
					بين التكرارات	بين المجماميع	
1	90%	تقسيم اللاعبين الى مجموعتين مجموعته امام خط التسعه متر (مهاجمين) ومجموعه على خط الستة متر مدافعين يتم مناولة الكرة بين اللاعبين المهاجمين (4) لاعبين الى اخر لاعب ثم ايصالها الى اللاعب المدافع ونقلها الى اللاعب المجاور وهكذا الى ان ترجع الكرة الى اللاعب الذي بدأت منه الكرة ويتم زيادة عدد الكرات الى ثلاثة كرات وباداء سريع	15 ثا	2*3	45 ثا	2.5 د.	7 د.
2	95%	تقسيم اللاعبين الى مجموعتين مجموعة (أ) ومجموعة (ب) وامام كل مجموعة شاخص ، يتحرك اللاعب من كل مجموعة الى امام الشاخص ويعمل قطع للداخل ومن ثم للخارج ، اللاعب من المجموعة (أ) يقوم بمناولة الكرة الى المجموعة (ب) ، ك الطالب (ب) يعمل بنفس الخطوات من انطلاقه امام الشاخص وعمل حركة قطع للداخل ثم للخارج ومناولة الكرة الى المجموعة ع تبادل اماكن اللاعبين .	10 ثا	3×4	30 ثا	2.30 د.	7.30 ثا
3	90%	يقف اللاعبين في مجموعة واحدة مع وجود مساعد يقف للجانب من الملعب يقوم بمناولة الكرة إليهم ، يتحرك اللاعب الى الامام اتجاه الشاخص الموجود على خط 9 م ثم يستلم الكرة من المساعد ، ويكون اللاعب دوره المنهي للكرة ثم يعمل حركة قطع للخارج والى الداخل امام الشاخص بعدها يقوم بالدخول اتجاه المرمى وتصويب الكرة على المرمى	10 ثا	3*4	30 ثا	2.30 د.	7.30 د.
4	95%	تقسيم اللاعبين الى مجموعتين مجموعة (أ) ومجموعة (ب) وفي المنتصف وعلى خط 9 م شاخص ، يتحرك اللاعب من كل مجموعة بعمل تبادل مراكز بينه وبين زميله امام الشاخص الموجود في المنتصف ، ويتم مس كف الزميل عند تبادل مراكزهم وهكذا لبقية اللاعبين.	12 ثا	2*3	30 ثا	2 د.	5.20

5	90%	تقسيم اللاعبين الى مجموعتين مجموعة (أ) ومجموعة (ب) والكرات تكون عند مجموعة (ب) يتحرك اللاعب ن مجموعة (ب) الى جانب المدفع الموجود على خط ال 9 م ليتم سحب المدافع باتجاه حركته وبفس التوقيت يتحرك الطالب من مجموعة (أ) بعمل تبادل مراكز بينه وبين زميله (ب) ليستلم الكرة من زميلة (ب) ليقوم بتصويب الكرة على المرمى وهكذا لبقية اللاعبين .	10 ثا	3*4	30 ثا	2.30 د.	7.30 د.
---	-----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	-----	-------	---------	---------

نماذج لتمرين اساليب الانهاء

