

## اثر تدريبات مركبة في السرعه الحركية وبعض اساليب الانهاء الثنائيه الهجومية للاعبين بكرة اليد

م.م.حسنين فلاح حسن كاظم

م.م.حيدر حسن كاظم

أ.د.قاسم حسن كاظم

مدیریة تربیة بابل

جامعة بابل / كلية التربية البدینة وعلوم الرياضة

[dr.qasim1978@yahoo.com](mailto:dr.qasim1978@yahoo.com)

### مستخلص البحث باللغة العربية

يهدف البحث هي اعداد تدريبات مركبة للتأثير في السرعه الحركية وبعض التحركات الهجومية الثنائيه وايضا التعرف على تاثير التمرينات المركبة في السرعه الحركية وبعض التحركات الهجومية الثنائيه للاعبين بكرة اليد استخدم الباحثون منهج البحث التجاربي واعتمد الباحثون على تصميم المجموعتين المتكافتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وتم اختيار عينة البحث بشكل عمدی وهم لاعبو نادي القاسم بكرة اليد والبالغ عددهم (16) لاعبا وقد تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجاريّة وعدها (6) لاعبين ومجموعه ضابطة وعدها (6) لاعبين وقم استمرت فترة التدريبات (8) اسابيع بعد وحدات تدريبيّة (24) وحدة بمعدل (3) وحدات في كل اسبوع بمعدل (90 دقيقة) للوحدة بشكل عام وللتدريبات (من 35-45 دقيقة ) 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 الثنائيه للاعبين بحسب المركزين المتواجدين وايضا كانت التدريبات ذات فاعلية في تطوير السرعه الحركية للاعبين للذراعين والرجلين وقد اوصى الباحثون ان يستخدم الباحثون مزيد من التدريبات الثنائيه 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 و أهميتها

إن التقدم العلمي الحاصل في المجال الرياضي قد شهد تطويراً في مختلف المستويات ، ومعظم الألعاب ، والفعاليات الرياضية محققاً فزعة 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 علمًا قائماً بحد ذاته شأنه في ذلك شأن بقية العلوم مثل ( علم الحركة ، الفسيولوجيا ، علم النفس ... الخ ).

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

تعد لعبة كرة اليد من الالعاب الرياضية الجماعية ولها شعبية كبيرة على مستوى العالم وتنظم لها بطولات دولية وقارية ومحليّة ويتسم لاعبي كرة اليد بالعديدة من المميزات البدنية والمهاريه والخططية التي تتيح للاعب التفوق وبالتالي يساعد الفريق ككل لتحقيق الفوز من خلال تسجيل اكبر عدد من الاهداف وبعد التطورات الحاصلة في لعبة كرة اليد ومساعدة تعديلات القانون أصبحت هذه اللعبة سريعة جداً في الانتقال وفي التحرك وفي حتى اداء المهارات الدافعية والهجومية ومن الجوانب الاخرى والمهمه في نجاح الفريق هو الاعتماد على التحركات الهجومية الثانية والمركبة والتي تدرّب بشكل مستمر بين مراكز اللاعبين المجاورة لتحقيق الهدف المطلوب في الهجوم وهو ايجاد ثغرة او فراغ للزميل للدخول والتوصيب . لذا تكمّن أهمية البحث في اعداد تدريبات مركبة بدنية مهاريه بغيه التأثير في التكوينات الهجومية الثانية والتي اصبحت الان مفتاح مهم للفوز .

## 1-2 مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحثون كونهم مدربون بكرة اليد ولديهم شهادات تدريبية دولية معتمدة وجدوا من خلال التحليل لاغلب المباريات لنادي القاسم ان استخدام التحركات الثنائية هو بنسبة قليله جدا والذى يكون من خلال اداء بين مركزين متباينين مثلما اللعب الساعد واللاعب الموزع او اصبحا متباينين بفعل حركات معينة وتتجسد مشكلة البحث في اعتماد اغلب اللاعبين على اللعب الفردي دون الثنائي او الجماعي والخططي المعقد الذي غالبا ما يكون غير مجيئ وهذا لا يتلائم مع اللعب الحديث الذي يعتمد على السرعه في التحركات بين اللاعبان الموجة والمنهي لخلق فرصه للاختراق والتوصيب لذا ارتى الباحثون اعداد تدريبات مركبة تتماشى مع اللعب الحديث لكره اليد والتي من شأنها ان تعالج الضعف الموجود قيد البحث

### **3-1 اهداف 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 الزمانی : من 2024/6/1 ولغاية ( ٢٠٢٤ ١٩ ١٢ )

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

### **2 منهجه البحث وإجراءاته الميدانية :**

#### **2-1 منهجه البحث :**

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج، فقد أستخدم الباحثون المنهج التجاري بتصميم المجموعتين ذات الاختبار القبلي والبعدى لملايينه طبيعة المشكلة، حيث يعد المنهج التجاري من المناهج الملائمة للوصول الى أفضل النتائج لأنّه يتعامل مع الظاهرة المؤثرة ومسبّباتها، كما يعتبر ويشير ( عامر ابراهيم قنديجي، 1993، ص 95 " البحث التجاري متغيراً معتداً ومضبوطاً للشروط المحددة لواقعه معينة وملحوظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعه ذاتها وتفسيرها "

#### **2-2 مجتمع البحث وعيته:**

يعد الاختيار الدقيق للعينة عنصراً متركتزاً أساسياً يعتمد عليه الباحث من أجل اختيار فرضه وتحقيق أهدافه، حتى تكون العينة صحيحة ودقيقة يجب أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلاً دقيقاً، 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 بلاعبين نادي القاسم بكرة اليد ، والبالغ عددهم (18) لاعبا ، وتم اختيار العينة بعد (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 المعدة من قبل الباحثون والمجموعه الضابطة تدريبات المدرب

## 2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات

### 2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المراجع والمصادر

- الملاحظة

- استمرارات جمع البيانات

### 2-3-2 الادوات المستخدمة بالبحث

- كرات يد عدد(10)

- شريط قيس

- شواخص عدد(10)

- ساعة توقيت

- كاميرا تصوير عدد(2)

- جهاز حاسوب لابتوب (ايسلر)

## 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 الناتج كانت بين  $+/-1$  وبهذا تكون العينة متجانسة

**الجدول (1) يبين تجانس العينة في متغيرات البحث**

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

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

## 2-5 اجراءات البحث الميدانية

### 2-5-1 الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

اولاً : 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 100 سم ، وارتفاعه عن الأرض 60 سم ، أي ارتفاعه من الأرض إلى نهاية الشكل البيضوي يبلغ 160 سم )

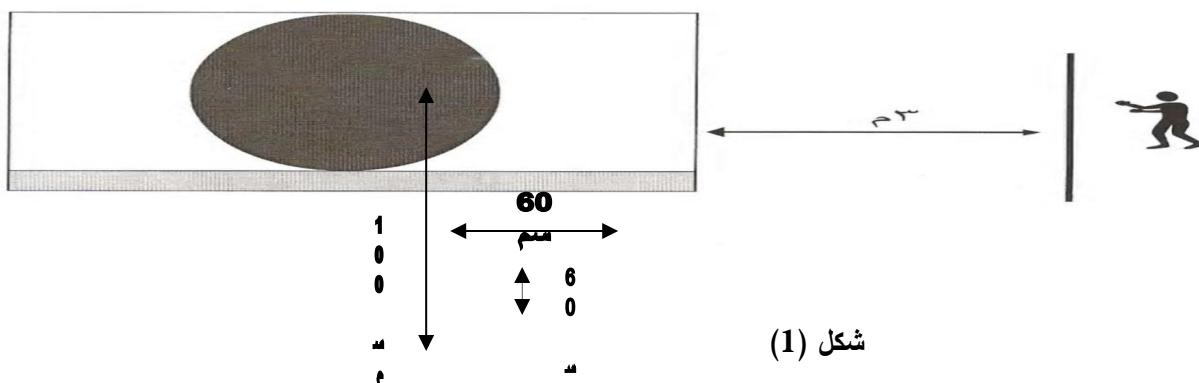
2- كرات يد للأشبال عدده 7 . 3- شريط قياس . 4- ساعة توقيت . 5- شريط لاصق .

**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 لأكثر من مرة خلال 30 ثا.

**التقويم :** تحسب عدد المرات الصحيحة لمناولة الكرة مع الحائط وتسليمها فقط ولا تتحسب الكرة المرتدة من الأرض محاولة صحيحة .

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

وهي اختبارات تعتمد على التقييم من خلال استماراة معده وبعد تصوير اداء اللاعبين يتم عرضها على خبراء لتقييم الاداء الخاص باساليب الانهاء الثانية 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

### 3-4-3 التجربة الاستطلاعية

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

### 3-4-3 الاختبارات القبلية لعينة البحث

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

### 3-4-3 تكافؤ العينة

لفرض الانطلاق من نقطة شروع واحدة وبغية التخلص من المتغيرات المؤثرة تم اجراء التكافؤ في المتغيرات التابعه بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وباستخدام اختبار (t) للعينات المستقله وكما مبين في الجدول ( 2 )

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

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

**4-4-3 التدريبات المركبة :**

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

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

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

3- كان للمجموعة التجريبية مدرب خاص بهم يتم اعطائهم التدريبات الخاصة المقررة لهم في بداية الجزء الرئيسي وعلى قاعة قاعه 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 مدربهم.

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 ..

**4-4-5 الاختبارات البعدية**

جرى 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 .

### 5-3 الوسائل الإحصائية

قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائيا 3

#### 4-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

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

جدول (3)يبيّن المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعه الضابطة والتجريبية

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

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

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

جدول (4) يبيّن المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارات البعدية لمتغيرات البحث بين المجموعه الضابطة والتجريبية

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

#### 4-3 مناقشة نتائج اختبارات السرعه الحركية واساليب الانهاء الثانية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

من خلال الجداول (3، 2 ) التي تبيّن نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث في اختبارات السرعه الحركية وبعض اساليب الانهاء الثانية يتبيّن 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 الحاصله لصالح الاختبارات البعدية الخاصة ألى إن المنهج الذي تم استخدامه المدرب هو منهج مؤثر وفعال وكانت التمرينات هادفة لاحداث تطور في هذه المتغيرات بما يتلائم وأهداف المرحلة التدريبيه ، 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 الحاصله في الاختبارات البعدية الخاصة بالسرعه الحركية واساليب الانهاء الثانية الى أن التدريبات التي اعدها الباحثون كانت مؤثرة وفعالة للمجموعة التجريبية وهذا من خلال استخدام التخطيط العلمي في اعداد هذه التدريبات اذ تم اداؤها بحجم تدريبيي كافٍ وبشدد تدريبيه مؤثرة تتناسب واهداف التدريب مع مراعاة لمبدأ الاعادة والتكرار الى جانب مبدأ التنوع وتعقيد الامثل التدريبية المناسبة لمستوى التطور الحاصل لدى العينة اذ تم بناء هذه التمرينات بشكل منظم وعلمي مع مراعاة التدرج في الشدد التدريبية وفترات راحة كافية وقد أكد ( محمد رضا ابراهيم 2008،ص88) ذلك اذ يشير إلى: "أن جميع مكونات حمل التدريب يجب إن تزداد نسبة إلى التحسن الكلي الذي يتحققه الرياضي أي كلما ارتفع مستوى تحسن اللاعب كلما كانت الحاجة إلى زيادة مكونات الحمل التدريبي اكثراً .

إن التدريبات التي تم إعدادها كانت تتكون من (24)وحدة تدريبية وهي كافية نوعاً ما لاحادث تفوق في المتغيرات المذكورة اذ ان التدريبات المركبة كانت تحتوي على اهداف تتضمن السرعه الحركية باختلاف انواعها للرجلين والذراعنين بما تتلائم مع الموقف الحقيقي او المشابه للمنافسة حيث احتوت على مهام تجبر اللاعبون على التحرك بسرعه عالية ساء كان اللاعب الموجه او المنهي لغرض التحرك في الفراغ واجبار المدافع على التحرك لنقل الكرة الى اللاعب المنهي للتوصيب وهذا ما يحتاجه لاع بكرة اليد في الوضع الهجومي عند تنفيذ التحركات الثنائيه لمركزين متقاربين 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 اكثر من لاع في كل من القطع والحز وتبادل المراكز وتم التنويع 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 واخرون ،1980،ص75) إن فائدة التمرينات الخاصة تكمن في كونها موجهة تتمكن من توزيع المؤثرات الحركية منها اكثراً من التمرينات الاخرى "

واستخدام التدرج في الصعوبة من خلال تحركات فردية ثم ثانية لتتلائم مع مستوى المجموعة وقبلياتهم وايضاً مراعاة التدرج في الصعوبة والذي يضمن الاداء اي اداء اللاعبين كل وهذا ما يؤكده ( مفتى 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 السرعه الحركية للاعبين بكرة اليد
- 2 ان استخدام التدريبات المركبة احدث تطوراً في الجانب الهجومي وخصوصاً اساليب الانهاء الثانية للاعبين بكرة اليد.
- 3 كانت الافضلية للتاثير للمجموعه التجريبية على المجموعه الضبطية في السرعه الحركية وبعض اساليب الانهاء الثانية .

## 5-2 التوصيات :

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

- التأكيد على استخدام التدريبات المركبة في الجوانب الهجومية في الاساليب الثانية والمركبة للاعبى كرة اليد .
- التأكيد على استخدام التدريبات المركبة في الجوانب الدفاعية بكرة اليد
- 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 لتعظيم البرامج الحركية في تعلم مهاراتي المناولة والتوصيب بكرة اليد والتصريف 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 الحيالي: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000.
- عامر إبراهيم قدلاجي: 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 وتمرينات شبه المنافسة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية المرتبطة بالتصويب البعيد من القفز عاليا للاعبى 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.
- مفتى 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 الثانية (القطع ،تبادل المراكز )

اليوم : السبت

زمن الوحدة : 30 د

الزمن الكلي	الراحة		الحجم التدريبي	زمن الأداء	التمارين المستعملة	الشدة الجزئية	ت
	بين المجاميع	بين التكرارات					
د.7	د.2.5	د45	2*3	د15	تقسيم اللاعبين الى مجموعتين مجموعه 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 بدأ من هه الكورة ويتم زيادة عدد الكرات الى ثلاثة كرات وباداء سريع	%90	1
د7.30	د.2.30	د30	3×4	د10	تقسيم اللاعبين الى مجموعتين مجموعه (أ) ومجموعة (ب) وامام كل مجموعة شاخص ، يتحرك اللاعب من كل مجموعة الى امام الشاخص و يعمل قطع للداخل ومن ثم للخارج ، اللاعب من المجموعة (أ) يقوم بمناولة الكرة الى المجموعة (ب) ، لك الطالب (ب) يعمل بنفس الخطوات من انتلاقة امام الشاخص و عمل حركة قطع للداخل ثم للخارج ومناولة الكرة الى المجموعة ع تبادل اماكن اللاعبين .	%95	2
د. 7.30	د.2.30	د30	3*4	د10	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	%90	3
5.20	د..2	د30	2*3	د12	تقسيم اللاعبين الى مجموعتين مجموعه (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.	%95	4

د. 7.30	د. 2.30	30	3*4	10	<p>تقسيم اللاعبين الى مجموعتين مجموعة (أ) ومجموعة (ب) والكرات تكون عند مجموعة (ب) يتحرك اللاعب من مجموعة (ب) إلى جانب المدفع الموجود على خط الـ 9 م ليتم سحب المدافع باتجاه حركته وبنفس 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 .</p>	%90	5
---------	---------	----	-----	----	--	-----	---

## نماذج لتمارين اساليب الانهاء

