

Research Paper

ثر التدريبات النوعية في تحسين بعض الأداءات المهارية لدى ناشئي كرة اليد بنادي شباب رحمة - محافظة ذمار

علي علي ناصر العشمي¹, محمد عبدالله علي منصر²

1 كلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء, abwmaralshmly@gmail.com

2 كلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء, In0882651@gmail.com

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2025.162213.1297>

Submission Date 2025-06-30

Accept Date 2025-08-10

المستخلص

هدفت الدراسة التعرف على اثر استخدام التدريبات النوعية المقترحة على بعض الاداءات المهارية لناشئي كرة اليد بنادي شباب رحمة محافظة ذمار، و استخدم الباحثان المنهج التجاري باستخدام التصميم التجريبي بطريقة القياس القبلي البعدى لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمتها لطبيعة البحث و اشتملت عينة البحث على (10) من ناشئي نادي شباب رحمة محافظة ذمار تحت 17 سنة في الموسم الرياضي 2024م/2025م طبق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد العينة المنشقة وهي ممثلة لمجتمع الدراسة بالكامل ، و تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية : (المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري – معامل الالتواء – دلالات الفروق بين المتوسطات - معامل الارتباط). وأظهرت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى في متغيرات البحث ولصالح القياس البعدى.

الكلمات المفتاحية: التدريبات النوعية، بعض الأداءات المهارية، كرة اليد

The effect of qualitative training in improving some skill performances among handball juniors at Rakhma Youth Club - Dhamar Governorate

Ali Ali Nasser Al-Ashmli¹, Muhammad Abdullah Ali Manser²

¹ College of Physical Education - Sana'a University

² College of Physical Education - Sana'a University

Abstract

The study aimed to identify the effect of using the proposed qualitative training on some skill performances of handball juniors at the Rakhma Youth Club in Dhamar Governorate. The researcher used the experimental method using the design The experimental method was conducted using the pre-post measurement method for one experimental group, due to its suitability to the nature of the research. The research sample included (10) players from the youth of the Rakhma Youth Club in Dhamar Governorate under 17 years of age in the 2023/2024 sports season. The proposed training program was applied to the selected sample members, which are: Representing the entire study community, the following statistical treatments were used: (arithmetic mean - standard deviation - skewness coefficient - significance of differences between averages - correlation coefficient). The results of the study showed that there are statistically significant differences between the pre-measurement and post-measurement in the research variables in favor of the post-measurement.

Keywords: qualitative training, some skill performances, handball

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

كرة اليد من الألعاب التي يتم الاحتكاك المباشر بين اللاعبين أثناء إنجاز الأداءات المهارية سواء الهجومية أو الدفاعية لذلك تعتبر القدرات العضلية أحد المتطلبات الهمة التي يجب أن يمتلكها جميع اللاعبين لتأثيرها في وصول الأداء الفني إلى مستوى عال من الفاعلية. يرى (منير جرجس، 1994) أن المهارات الأساسية في كرة اليد تعتبر بمثابة العمود الفقري. وللعبة ثلاثة أركان هامة بجانب الناحية النفسية والذهنية تراعي عند وضع مادة التدريب خلال المواسم الرياضية وهي الإعداد البدني والمهارات الحركية وخطط اللعب حيث أن المهارات الحركية الأساسية تعتبر أهم هذه الأركان الثلاثة وأكثرها حساسية فهي تأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب، والإعداد البدني والخططي لا قيمة له بدون الإعداد المهاري، وتعتبر المهارات الحركية الأساسية بتدريباتها التطبيقية وأساليبها المختلفة هي المحور

¹ منير جرجس: كرة اليد للجميع، ط3 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص85.

الذي يدور حوله كل من الإعداد البدنى والخطبى. ويصنف (كمال درويش وأخرون, 2002) المهارات الأساسية للاعب كرة اليد سواء كانت هجومية بالكرة أو بدونها إلى مهارات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على الكرة أو غير مستحوذ على الكرة أو مهارات حارس المرمى بشرط أن تؤدى في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول لأفضل النتائج.² ويوضح (توفيق الوليلي, 1998) أن المهارات عنصراً أساسياً وهاماً في شتى أوقات المباراة، فلا يمكن للاعبى الأداء الجيد لخطط اللعب إذا لم يكونوا على مستوى عالى من الكفاءة المهاريه.³ كما توضح (إيمان نجيب, 2010) أن التدريب النوعي يعطى اللاعب نفس الإحساس المطلوب تفيذه في المهارات الحركية باستخدام نفس المجموعة العضلية العاملة كما أن التدريب النوعي يساعد اللاعب على تصحيح المسار الحركي للأداء المطلوب فهي تمرينات تمهدية أو مساعدة بهدف تنمية مستوى الأداء المهارى.⁴ ويرى الباحثان أن التدريبات النوعية تعمل على خدمة الأداء المهارى وتحسين المسار الحركي وتشكل جزء هام من البرنامج التدريسي لتطوير الأداء الفنى والحركى في فترات الأعداد. ومن هنا تبرز أهمية إجراء هذه الدراسة فى اقتراح برنامج تدريسي نوعي في تحسين بعض الأداءات المهاريه على عينة من ناشئي كرة اليد بنادى شباب رحمة – محافظة ذمار.

1-2 مشكلة البحث

تعتبر التدريبات النوعية عاملأً أساسياً في الأداء الرياضي حيث يعطى اللاعب نفس الإحساس المطلوب تفيذه في المهارات الحركية باستخدام نفس المجموعة العضلية العاملة كما أن التدريب النوعية تساعد اللاعب على تصحيح المسار الحركي للأداء الحركي المطلوب فهي تمرينات تمهدية أو مساعدة تهدف إلى تنمية مستوى الأداء المهارى.

كما توضح (إيمان نجيب, 2010) أن التدريب النوعي يعطى اللاعب نفس الإحساس المطلوب تفيذه في المهارة الحركية باستخدام نفس المجموعة العضلية العاملة كما أن التدريب النوعي يساعد اللاعب على تصحيح المسار الحركي للأداء المطلوب فهي تمرينات تمهدية أو مساعدة بهدف تنمية مستوى الأداء المهارى.⁴

من هذا المنطلق اتجه الباحثان إلى استخدام أسلوب التدريبات النوعية كمحاولة لارتفاع مستوى الأداءات المهاريه لدى ناشئي كرة اليد بنادى شباب رحمة – محافظة ذمار قيد البحث.

1-3 هدف البحث

هدف البحث التعرف على:

1. أثر استخدام التدريبات النوعية المقترنة على الأداءات المهاريه لناشئي كرة اليد بنادى شباب رحمة محافظة ذمار.

1-4 فرض البحث

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي على تأثير التدريبات النوعية في تحسين بعض الأداءات المهاريه (التمرير والاستلام –رمي كرة اليد لأبعد مسافة – التصويب من الثبات 10 كرات من خط التسعة أمتار - حائط الصد في اتجاهين - التحركات الدافعية المتنوعة) لدى ناشئي شباب رحمة.

1-5 الدراسات السابقة

- دراسة (سنجاب محمد عبد المجيد المرسي, 2010) بعنوان تأثير تدريبات نوعية على تطوير بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة اليد تحت 18 سنة، استخدم البحث المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الواحدة تم اختيار العينة بالطريقة العدديه و بلغ عددهم 20 ناشئا ، و من أهم الاستنتاجات أن البرنامج التدريسي المقترن أثر ايجابيا وبشكل ذات دلالة إحصائية على المتغيرات البدنية(تحمل السرعة- تحمل القوه- السرعة الانتقالية) لناشئي كرة اليد تحت 18 سنة قيد البحث⁵

² كمال درويش: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات وتطبيقات)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002، ص47

³ محمد توفيق الوليلي : كرة اليد (تعليم-تدريب-تقنيك)، ط4، القاهرة ،دار الفكر العربي ،1998، ص26

⁴ إيمان نجيب : برنامج تدريسي نوعي وتأثيره على مستوى أداء التمريرة الكروية للاعبى كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، 2010، ص35

⁵ سنجاب محمد عبد المجيد المرسي: تأثير تدريبات نوعية على تطوير بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة اليد تحت 18 سنة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، القاهرة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 2010. ص313-282

- دراسة (مستور علي إبراهيم الفقيه,2015) بعنوان تأثير التدريبات النوعية بالأنتقال لتنمية القدرة العضلية على دقة التمرير والتصويب لدى ناشئي كرة القدم، واستخدام الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبة لنوع وطبيعة هذا البحث، وتمثل عينة البحث لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 16 سنة بنادي التسامح بمحافظة الفتننة والمسجلين بالاتحاد السعودي لكرة القدم، وبلغ قوام العينة عدد 18 ناشئاً، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات القدرة العضلية قيد البحث ولصالح القياس البعدى، وكذلك وجود فروق بين القياسيين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات المهارية (التمرير - التصويب) ولصالح القياس البعدى.⁶

- دراسة (نجيبة عبد الفتاح شوفي,2009) بعنوان تأثير التدريبات النوعية على التوازن العضلي بجانبي الجسم في مستوى الأداء المهاري في رياضه الجودو، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي و من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترن له تأثير إيجابي على التوازن العضلي لجانبي الجسم ومستوى الأداء المهاري في رياضة الجودو.⁷

- دراسة (مهند إبراهيم,2009) بعنوان برنامج تدريبات نوعية وتأثيرها على مستوى أداء الإرسال الساحق لناشئي الكرة الطائرة، هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج للتدريبات النوعية ومعرفة تأثيرها على المتغيرات البدنية قيد البحث وتحسين مستوى الأداء المهاري قيد البحث وشملت عينة البحث على 12 ناشئ من ناشئي الكرة الطائرة تحت سن 17 سنة بمحافظة الغربية واستخدم الباحث المنهج التجريبي ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترن له تأثيراً إيجابياً على المتغيرات البدنية وتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال الساحق.⁸

- دراسة (فاطمة ابو القاسم,2012) بعنوان تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات نوعية حس حركية على تعليم بعض مهارات كره اليد لطلابات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، هدفت الدراسة إلى وضع برنامج تعليمي باستخدام تدريبات نوعية حس حركية ومعرفية و مدى تأثيرها على تعليم بعض مهارات كرة اليد بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا، وشملت عينة الدراسة على 40 طالبة من طلابات الفرق الأولى من كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، من أهم النتائج أن البرنامج التعليمي المقترن له تأثير إيجابي في تعليم بعض مهارات كره اليد.⁹

- دراسة (شريف يحيى علي طه,2019) تأثير التدريبات النوعية على بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة الطائرة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لعينة تجريبية واحدة وتكونت عينة الدراسة بالطريقة العدديه العشوائيه لعدد (12) لاعبا من إجمالي (18) لاعبا تم استبعاد الباقى لأسباب مختلفة من لاعبي الكرة الطائرة ممتاز (ب) بنادى كفر الشيخ الرياضى المسجلين بالاتحاد المصرى للكرة الطائرة لموسم (2018-2019م)، وكانت أهم النتائج في ضوء هدف الدراسة وفرضه وفي حدود عينة الدراسة ومن المعالجات الإحصائية المستخدمة والبرنامج التدريبي المقترن والذي كان له الأثر الإيجابي في تحسين القدرات التوافقية للاعبين كرة الطائرة.¹⁰

⁶ مستور علي إبراهيم الفقيه: تأثير التدريب النوعية بالأنتقال لتنمية القدرة العضلية على دقة التمرير والتصويب لدى ناشئي كرة القدم ،جامعة محمد بوضياف المسيلة - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية،الجزائر ،2015،ص 100-108

⁷ نجيبة عبد الفتاح شوفي: تأثير التدريبات النوعية على التوازن العضلي بجانبي الجسم في مستوى الأداء المهاري في رياضه الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة الزقازيق،2009.

⁸ مهند ابراهيم : برنامج تدريبات نوعية وتأثيرها على مستوى أداء الارسال الساحق لنشء الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا،2009.

⁹ فاطمة ابو القاسم: تأثير برنامج تعليمي باستخدام تدريبات نوعية حس حركية على تعلم بعض مهارات كره اليد لطلابات كلية التربية الرياضية رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة المنيا،2012.

¹⁰ شريف يحيى علي طه : تأثير التدريبات النوعية على بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة الطائرة، بحث منشور ،دار المنظومة ،مج9،كفر الشيخ ،جمهورية مصر العربية،2019،ص443-463.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة بأسلوب القياسين القبلي والبعدي لمناسبيته لتحقيق هدف البحث.

2-2 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث التجريبية بالطريقة العدمية من ناشئي نادي شباب رخمة محافظة نمار تحت 17 سنة في الموسم الرياضي 2024/2025م (مجموعة تجريبية واحدة)

2-2.1 شروط اختيار عينة البحث

- أن يتمتع باللياقة البدنية وعدم وجود إصابات تؤثر في أي فترة من فترات التدريب.
- أن يكون ممارساً لكرة اليد مع النادي.
- لا يقل عمره التدريبي 3 أعوام.
- الالتزام في البرنامج التدريبي المقترن.
- تجانس عينة البحث في كل من (العمر التدريبي، الوزن، الطول، العمر الزمني).
- تجانس عينة البحث في المتغيرات (المهارية) قيد البحث.

2-2.2 متغيرات البحث

قام الباحثان بعمل استمار لتحديد بعض الأداءات المهارية الخاصة بناشئي نادي شباب رخمة محافظة نمار تحت 17 سنة ومن ثم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال التدريب الرياضي.

2-2.1 المتغير المستقل: التدريبات النوعية الخاصة.

2-2.2 المتغيرات التابعة: بعض الأداءات المهارية.

لتحقيق أهداف البحث استخدم الباحثان الأدوات والوسائل التالية:

2-2.3 وسائل جمع البيانات

- استمار تسجيل قياسات اللاعبين في المتغيرات (العمر التدريبي - الوزن - الطول - العمر الزمني).
- استمار استطلاع رأي الخبراء حول تحديد بعض الأداءات المهارية الخاصة بناشئي نادي شباب رخمة محافظة نمار تحت 17 سنة.
- استمار استطلاع رأي الخبراء حول تحديد محاور البرنامج التدريبي.

2-2.4 الأجهزة والأدوات المستخدمة

ميزان طبي لقياس وزن الجسم (كجم)، جهاز الرستاميتر لقياس الطول الكلي للجسم (سم)، ملعب كرة يد قانوني، عدد كرات يد، حواجز مختلفة الارتفاع، أقماع مختلفة الارتفاعات، ساعة إيقاف، شريط قياس.

2-2.5 تجانس عينة البحث

قام الباحثان بعمل تجانس لعينة البحث للتأكد من أن عينة البحث تتوزع اعتدالياً في ضوء العمر التدريبي الوزن والطول والوزن وال عمر الزمني ومتغيرات الأداءات المهارية قيد البحث، كما هو موضح بالجدول (1) و (2).

جدول (1) يبيّن توصيف اعتدالية عينة البحث في متغيرات العمر التدريبي والوزن والطول والوزن وال عمر الزمني / (ن = 3)

اختبار شبيرو ويلك		أعلى قيمة	أقل قيمة	معامل الالتواء	الاتساع المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
الدالة	مستوى الدالة							
غير دال	0.510	3.70	3.00	0.857	0.816	3.6667	سنة	العمر التدريبي
غير دال	0.125	70.00	68.00	1.033	3.81663	68.1667	كجم	الوزن
غير دال	0.998	1.82	1.70	1.074	0.0561	1.7800	سم	الطول
غير دال	0.952	16.50	17.90	0.313	0.752	17.8333	سنة	العمر الزمني

* دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم متغيرات العمر التدريبي والوزن والطول والوزن وال عمر الزمني لعينة البحث التجريبية تراوحت بين (0.125-0.998) وأن جميع هذه القيم غير دالة إحصائية عند مستوى دالة

(0,05)، وأيضاً أن جميع قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (± 3)، مما يؤكد ذلك على اعتدالية عينة البحث التجريبية في جميع متغيرات العمر التدربيي والوزن والطول والعمر الزمني.

جدول (2) يبين توصيف اعتدالية عينة البحث التجريبية في متغيرات الأداءات المهارية الخاصة / (ن = 5)

الاختبار شبيرو ويلك		أعلى قيمة	أقل قيمة	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات المهارية
مستوى الدلالة	مستوى الدلالة							
غير دال	0.510	44.00	40.00	1.183	1.555	42.46	عدد	التمرير والاستلام
غير دال	0.916	31.00	28.00	0.366	1.089	29.41	مسافة	رمي كرة اليد لأبعد مسافة
غير دال	0.670	3.20	2.80	30.93	0.155	3.040	سم	التصوير من الثبات 10 كرات من خط التسعة امتار
غير دال	0.189	2.00	1.75	1.593	0.0945	1.84	سنة	حانط الصد في اتجاهين
غير دال	0.507	6.00	4.90	0.075	0.482	5.44		التحركات الدفاعية المتنوعة

* دال عند مستوى معنوية (0.05)

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم مستوى الدلالة لعينة البحث التجريبية في جميع متغيرات الأداءات المهارية الخاصة تراوحت بين (0.189-0.916)، وأن جميع هذه القيم غير داله إحصائيا في جميع متغيرات الأداءات المهارية الخاصة، مما يؤكد ذلك على اعتدالية عينة البحث التجريبية.

6-2 خطوات إجراءات البحث

6-2-1 تحديد متغيرات الأداءات المهارية الخاصة

قام الباحثان بمسح مرجعي لآراء العلماء حول بعض الأداءات المهارية لدى ناشئي كرة اليد بنادي شباب رحمة - محافظة ذمار، وعرضها على السادة الخبراء وعدهم (5) وقد ارتفع الباحثان بنسبة (80%) فأكثر من آراء السادة الخبراء، ويتفق الباحثان مع ما ذكره العلماء حول بعض الأداءات المهارية الهجومية والدفاعية لدى ناشئي كرة اليد بنادي شباب رحمة - محافظة ذمار، وكانت الاختبارات المهارية وبحسب الأهمية النسبية لها كما يلي:

1. التمرير والاستلام.
2. رمي كرة اليد لأبعد مسافة.
3. التصوير من الثبات 10 كرات من خط التسعة امتار.
4. حانط الصد في اتجاهين.
5. التحركات الدفاعية المتنوعة.

6-2-2 تحديد الاختبارات المهارية

قام الباحثان بعرض ما تم التوصل إليه من اختبارات بعض الأداءات المهارية لدى ناشئي كرة اليد بنادي شباب رحمة - محافظة ذمار بعد عرضها على السادة الخبراء، وقد ارتفع الباحثان بنسبة (80%) فأكثر من آراء السادة الخبراء، وكانت أهم الاختبارات كما يوضح جدول رقم (3).

جدول (3) يبين النسبة المئوية لآراء الخبراء النهائي حول أهم الاختبارات التي تقيس الأداءات المهارية لدى ناشئي كرة اليد / (ن=5)

النسبة المئوية	الدرجة المقدرة	الاختبارات	القدرات البدنية	م
%78.18	43	اختبار التمرير من الجري ثم الذهاب فقط لليمين واليسار	التمرير والاستلام	1
%70.91	39	اختبار التمرير من الجري ثم الذهاب والعودة لليمين واليسار		
%67.27	37	اختبار التمرير من الجري ذهاب وعودة لتجاه واحد فقط		
%89.09	49	رمي كرة اليد لأبعد مسافة		
%85.45	47	اختبار التمرير والاستلام على الجدار	التصوير	2
%85.45	47	التصوير بالوثب عالياً 10 كرات		
%81.82	45	التصوير من الثبات 10 كرات من خط التسعة امتار		
%67.27	37	التصوير بالوثب عالياً 10 كرات من فوق البساط	الخداع	3
%56.36	31	التصوير بعد الخداع 10 كرات		
%45.45	25	التصوير بعد الخداع 10 كرات بين الاقماع		
%85.45	47	اخبار حانط الصد في اتجاهين	الوقوف الدفاعي	4
%78.18	43	اخبار الوقوف الدفاعي الجبل المشدود		
%63.64	35	اخبار التحركات الدفاعية للجانب		
%85.45	47	اخبار التحركات الدفاعية المتنوعة	الحركات الدفاعية	5
%56.36	31	اخبار التحركات الدفاعية للأمام والخلف		

يوضح جدول (3) و (4) آراء السادة الخبراء في أنساب الاختبارات الأداءات المهارية لدى ناشئي كرة اليد، وقد قام الباحثان باختيار أعلى نسبة التي حصل عليه الاختبار وكما هو موضح بالجدول.

جدول (4) يبين الاختبارات المعتمدة / (ن=5)

النسبة المئوية	الدرجة المقدرة	الاختبارات	الأداءات المهارية	م
%89.09	49	رمي كرة اليد لأبعد مسافة	التمرير والاستسلام	1
%85.45	47	اختبار التمرير والاستسلام على الجدار	التمرير والاستسلام	2
%81.82	45	التصوير من الثبات 10 كرات من خط التسعة امتار	التصوير و الدخاع	3
%85.45	47	اختبار حاطن الصد في اتجاهين	الوقوف الدفاعي	4
%85.45	47	اختبار التحركات الدافعية المتنوعة	التحركات الدافعية	5

3-6-2 الاختبارات المهارية المستخدمة

أو لا: اختبار التمرير والاستقبال (الاستسلام)¹¹

الغرض من الاختبار: قياس التمرير والاستسلام السليم.

الأدوات اللازمة: كرة يد - حائط مستوي - ساعة إيقاف.

تعليمات الاختبار:

- يقف المختبر على بعد 3 أو 4 أمتار من الحائط، يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط واستمرار التمرير حتى الزمن المحدد.

حساب الدرجات: تتحسب عدد التمريرات في الزمن المحدد (يحسب عدد مرات استلام الكرة).

ثانياً: اختبار رمي كرة يد لأقصى مسافة¹²

غرض الاختبار: قياس القدرة على التمرير الطويل.

الأدوات المستخدمة: - كرة يد محيطها من (54: 56) سم، وزنها (325) جم يرسم خط للرمي، ويحدد أمامه قطاع للرمي

وصف الأداء: بعد مرحلة الإعداد بالجري يقوم اللاعب برمي الكرة من خلف خط الرمي إلى أقصى مسافة ممكنة

تعليمات:

- غير مسموح بتجاوز خط الرمي المحدد لذلك.

- لكل لاعب ثلاثة محاولات تسجيل له أفضلها

حساب الدرجات: تقاس المسافة من خط الرمي إلى أول نقطة سقطت عندها الكرة على الأرض.

ثالثاً: اختبار التصويب بالوثب عاليا (10 كرات)¹³

الغرض من الاختبار: دقة التصويب من الوثب عاليا.

الأدوات المستخدمة: جهاز وثب عالي يوضع على ارتفاع يساوي طول كل لاعب مع رفع ذراعين عاليا، ستارة توضع على جهاز الوثب، ستارة لغلق المرمى بها مربعان كل منهما 40×40 سم يمثلما الزوايا العليا للمرمى، 10 كرات.

السowادع: 3 سوادع يوزعون كالآتي: ساعد يقف داخل الدائرة (أ) ومعه كرة على كف يده وبجواره 9 كرات أخرى، 2 ساعد كل منهم خلف مربع من المربعات الموجودة في المرمى.

طريقة الأداء: يقف اللاعب عند خط البداية، تكون زوايا المرمى مغلقة، يجري اللاعب اتجاه الساعد الموجود بالدائرة (أ) ليلقط الكرة من يده ويستمر في التحرك في حدود ثلاثة خطوات ثم يقوم بالوثب عاليا للتصويب من فوق العارضة على المربع المفتوح. يعود اللاعب بعد التصويب إلى خط البداية ليكرر العمل حتى تنتهي العشر كرات.

القواعد: يكون التصويب خلال الـ 3 خطوات المسموح بها قانونيا من لحظة استلام الكرة.

¹¹منير جرجس: كرة اليد للجميع، الطبعة الثالثة القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص59.

¹²كمال درويش: القياس والتقويم وتحليل المبارزة في كرة اليد (نظريات وتطبيقات) القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2002، ص271

¹³ توفيق الويللي: كرة اليد (تعليم-تدريب-تقنيك)، الطبعة الرابعة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص300

¹⁴ محمد عبده سعيد المسلمين: تأثير برنامج باستخدام التدريبات النوعية على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية بالعربيش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، 2015، ص110

تسجيل النتائج: تعطى درجة لكل تصويبية صحيحة داخل المربع المفتوح. تلغى درجة التصويب في حالة ارتکاب اللاعب لمخالفة قانونية (3 خطوات، 3 ثواني)، تلغى الدرجة عند تطبيق الكرة.

رابعاً: اختبار حائط الصد في اتجاه واحد¹⁵

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر لمهارة حائط الصد الدفاعي.

الأدوات:

ملعب كرة يد، كرة يد معلقة في قائم بارتفاع 260 سم، شريط لاصق، شريط قياس، ساعة إيقاف.

وصف الأداء:

توضع علامة بالشريط اللاصق على خط الـ 6 أمتار، يقف المختبر فوق العلامة على خط الـ 6 أمتار بحيث يكون مواجهها للكرة المعلقة والتي تكون مثبتة في القائم على خط الـ 9 أمتار، عند إعطاء المختبر إشارة البدء (بصرية) يقوم بالتحرك للأمام ليثبت لأعلى وآداء مهارة حائط الصد بحيث يلامس الكرة بكلتا يديه، ثم يهبط على الأرض ويعود للخلف بالظهور للعلامة المرسومة على خط الـ 6 أمتار، ليكرر الأداء أكبر عدد ممكن لمدة عشر ثواني.

شروط الأداء:

- في كل مرة يثبت فيها المختبر لأداء حائط الصد الدفاعي يلزم ملامسة الكرة بكلتا يديه.
- في كل مرة يجب على المختبر ضرورة البدء من العلامة المرسومة فوق خط الـ 6 أمتار، على المختبر تكرار الأداء إلى أن يعطي له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار.
- حركة المختبر تكون مماثلة تماماً لحركة الخداع لصد الكرات المصوبة على المرمى من الوثب، خاصة شكل الذراعين والمسافة بينهما واليدين، واتجاه كفيف اليدين للأمام لمواجهة الكرة.
- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.

تسجيل النتائج: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة الـ 10 ث.

خامساً: اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة¹⁶

الغرض من الاختبار: قياس سرعة أداء التحركات الدفاعية للجانب للأمام بميل وللخلف بميل.

الأدوات: ملعب كرة يد، شريط لاصق، شريط قياس، ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء: ترسم ثلاثة علامات على الأرض بالشريط اللاصق، اثنان (أ، ب) بالقرب من خط الـ 6 أمتار، والمسافة بينهما ثلاثة أمتار، وواحدة على خط الـ 9 أمتار، بحيث تشكل العلامات الثلاثة مثلث متساوي الأضلاع وطول كل ضلع 3 متر، يقف المختبر فوق النقطة أ، عند إعطاء إشارة البدء (بصرية) يقوم بالتحرك للجانب للعلامة ب ثم يتحرك للأمام بميل للعلامة ج وأخيراً يعود للنقطة أ بالتحرك للخلف بميل وهكذا يكرر الأداء لأكبر عدد ممكن لمدة 30 ثانية.

شروط الأداء:

- حركة اللاعب تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع من حيث حركات الرجلين أثناء التحرك للجانب للأمام وللخلف بميل، والذراعين واليدين.
- يجب الوصول إلى العلامات المرسومة (أ، ب، ج) ولامستها بالقدمين، والتحرك كما هو موضح بالشكل.
- على المختبر تكرار الأداء إلى أن يعطي له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار.
- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.

تسجيل الدرجات

- تحتسب كل محاولة صحيحة بثلاث درجات بحيث تكون درجة لكل علامة.

¹⁵ رضوان مصطفى رضوان : تأثير برنامج للقدرات التوافقية على تعلم المهارات الأساسية للمبتدئين في كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بور سعيد، 2013، ص 97.

¹⁶ ياسر محمد دبور : كرة اليد الحديثة ، الطبعة الثانية، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997، ص 215.

- يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة 30 ث.
- في حالة عدم إتباع المختبر لأي شرط من شروط الاختبار عند التحرك لملامسة العلامة المرسومة، تخصم درجة واحدة عن كل أداء خاطئ ارتكبه في الوصول إلى العلامة المرسومة ولامستها بالقدمين.
- في حالة انتهاء الوقت المحدد للاختبار وعدم إكمال المختبر للمحاولة بمعنى وصوله لإحدى العلامات الأخرى تجمع درجات العلامات وتضاف إلى المحاولات الصحيحة.

جدول (7) يبين المسح المرجعي للمتغيرات بعض الأداءات المهارية لدى ناشئي كرة اليد

نوعية المرجع	رتبة المراجع	بعض الأداءات المهارية لدى ناشئي كرة اليد										اسم المؤلف	م	
		الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم			
الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم
الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	محمد سعيد عبده المسلماني	1	
الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	أحمد محمود محمد نور الدين	2	
الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	كمال درويش ، قدرى مرسى	3	
الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	كمال عبدالحميد ، صبحى حسنين	4	
الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	محمد توفيق الوليلي	5	
الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	منير جرجس	6	
الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	الانسالم	ياسر دبور	7	
المجموع														
-	2	3	6	3	6	3	6	4	7	النسبة المئوية%				
-	30 %	%44	%85	44 %	%85	58 %	85 %	80 %	100 %					

(13)²²(10)²¹(10)²⁰(8)¹⁹(9)¹⁸(17)¹⁷(11)

7-2 المعاملات العلمية للاختبارات المهارية قيد البحث

7-2-1 معامل صدق التمايز

قام الباحثان باستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهم مجموعة مميزة وهم من ناشئي سلام معبر بمحافظة ذمار من العينة الاستطلاعية ومن خارج عينة البحث الأساسية عدد (5) لاعبين ، والمجموعة أخرى غير المميزة وهم من ناشئي الفتح بمحافظة ذمار عدد (5) لاعبين، وتم إجراء التطبيق في الفترة من يوم الأحد 1445/5/29 الموافق (1/12/2024) إلى يوم الأربعاء 1445/6/19 الموافق (4/12/2024) وقد قام الباحثان بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق التميزي للمتغيرات الدراسة، والجدول (6) يوضح ذلك

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى 0.05 = 12.00

¹⁷ محمد عبده سعيد المسلماني : تأثير برنامج باستخدام التدريبات النوعية على تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد طلاب كلية التربية الرياضية بالعرش، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، 2015.

¹⁸ نور الدين أحمد محمد : تأثير تربية طرق الإطالة المختلفة قبل وبعد تمرينات القوة على بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة اليد ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ،جامعة حلوان،2015.

¹⁹ كمال درويش، قدرى مرسى : القياس والتقويم وتحليل المبارزة في كرة اليد نظريات وتطبيقات مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.

²⁰ كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسنين: رباعية كرة اليد الحديثة، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 2001.

²¹ محمد توفيق الوليلي: كرة اليد تعلم - تدريب - تكثيف ، دار الفكر العربي القاهرة، 1998

²² منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع ،دار الفكر العربي القاهرة،1994.

يتضح من الجدول أنه توجد فروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في جميع القياسات البدنية ولصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات.

جدول (8) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لحساب صدق التمايز للاختبارات المهارية

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (ر) المحسوبة	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس الاختبارات
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
دالة	0.046	3.000	9.00	3.00	12.00	4.00	التمرير والاستلام
دالة	0.039	2.500	8.50	2.83	12.50	4.17	رمي كرة اليد لأبعد مسافة
دالة	0.041	2.500	8.50	2.83	12.50	4.17	التصوير من الثبات 10 كرات من خط التسعة امتار
دالة	0.036	2.000	8.00	2.67	13.00	4.33	حانط الصد في اتجاهين
دالة	0.009	0.000	6.00	2.00	15.00	5.00	التحركات الدافعية المتنوعة

2-7-2 معامل الثبات

قام الباحثان بحساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، على عينة استطلاعية فوامها (5) لاعبين، من يوم الأحد (1445/29/5) الموافق (2024/12/1) إلى يوم الاربعاء (1445/2/6) الموافق (2024/12/4)، والثانية قبل البدء في تنفيذ البرنامج من يوم الجمعة (19/6/1445) الموافق (20/12/2024) إلى يوم الثلاثاء (23/6/1445) الموافق (24/12/2024) بمعنى أنه تم إعادة تطبيقه بفارق زمني (16) يوم وعلى نفس العينة وتحت نفس ظروف التطبيق الأول، تم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني والجدول (9)

جدول (9) يبين معامل الثبات

مستوى الارتباط	قيمة (ر)	الاختبارات				
		الثاني	التطبيق	الأول	التطبيق	التطبيق
عالي	0.998	5.27	43.55	5.16	43.33	التمرير والاستلام
عالي	0.989	2.33	29.67	2.42	29.93	رمي كرة اليد لأبعد مسافة
عالي	0.989	0.89	3.00	1.085	3.13	التصوير من الثبات 10 كرات من خط الو امتار
عالي	0.836	0.66	1.92	0.722	2.016	حانط الصد في اتجاهين
عالي	0.995	1.87	5.500	1.96	5.63	التحركات الدافعية المتنوعة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.988

اتضح من الجدول (9) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في كافة متغيرات البحث، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين 0.836 - 0.998 مما يؤكد وجود ثبات، وإنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

2-8 خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي

2-8-1 الدراسات الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء دراستين استطلاعتين، الأولى قبل البدء في تنفيذ الاختبارات، من يوم الأحد (1445/29/5) الموافق (2024/12/1) إلى يوم الاربعاء (1445/2/6) الموافق (2024/12/4)، والثانية قبل البدء في تنفيذ البرنامج من يوم الجمعة (19/6/1445) الموافق (20/12/2024) إلى يوم الثلاثاء (23/6/1445) الموافق (24/12/2024)، على صالة ذغافن في نادي شباب رحمة، وذلك بهدف التعرف على الاختبارات وعملية البدء في البرنامج التدريبي.

2-8-2 الدراسة الاستطلاعية الأولى

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من يوم الأحد (1445/29/5) الموافق (2024/12/1) إلى يوم الاربعاء (1445/2/6) الموافق (2024/12/4) حيث هدفت إلى تحقيق الآتي:

- مناسبة أماكن إجراء الاختبارات.
- التأكد من صلاحية ومعايير الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث.
- تدريب المساعدين على طرق إجراءات الاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث.
- التعرف على الصعوبات التي قيد تواجه الباحثان عند تطبيق الاختبارات والقياسات وكيفية التغلب عليها.

من خلال الدراسة الاستطلاعية الأولى استطاع الباحثان التوصل إلى النتائج التالية

- مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة داخل البرنامج التدريبي المقترن للعينة قيد البحث.

- تهيئة الظروف المناسبة لتطبيق البرنامج التدريسي حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج.
- كفاءة وخبرة المساعدين ودقتهم في القياس وتسجيل النتائج.
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج التدريسي المقترن.

2-8-1-2 الدراسة الاستطلاعية الثانية

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من يوم الجمعة (19/6/1445) الموافق (20/12/2024) إلى يوم الثلاثاء (23/6/1445) الموافق (24/12/2024)، بهدف تحقيق الآتي:

- التعرف على مدى مناسبة التدريبات النوعية المستخدمة في البرنامج التدريسي المقترن لأفراد عينة البحث.

- مدى مناسبة الاختبارات.

- ترتيب التمرينات داخل البرنامج التدريسي.

- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق – الثبات).

من خلال الدراسة الاستطلاعية الثانية استطاعا الباحثان التوصل إلى النتائج التالية

- تم التأكيد من أن التدريبات النوعية المقترنة قيد البحث مناسبة لأفراد عينة البحث الأساسية، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء التدريبات النوعية المقترنة بصورة جيدة، مما توافر لدى الباحثان إمكانية تطبيق هذه التدريبات على أفراد عينة البحث الأساسية.

2-9 القياسات القبلية

❖ تم إجراء الاختبارات القبلية لالقدرات المهارية لمدة يوم قبل البدء بالبرنامج التدريسي أي بتاريخ (4-5/رجب 1446هـ) الموافق (2025/1/5-4):

الاليوم الأول: في الفترة الصباحية حيث تم إجراء القياسات المهارية التالية:

1. التمرين والاستلام.
2. رمي كرة اليد لأبعد مسافة

3. التصويب من الثبات 10 كرات من خط التسعة أمتار.

وفي الفترة المسائية من نفس اليوم تم إجراء القياسات المهارية التالية:

1. حائط الصد في اتجاهين.
2. التحركات الدافعية المتنوعة

2-10-2 البرنامج التدريسي المقترن

2-10-1-1 الهدف من البرنامج التدريسي

يهدف البرنامج التدريسي إلى تنمية بعض القدرات المهارية باستخدام التدريبات النوعية الخاصة لدى ناشئي كرة اليد بنادي شباب رحمة- محافظة ذمار (من تصميم الباحثان).

2-10-2-2 أسس وضع البرنامج التدريسي:

قام الباحثان بتطبيق الأسس العلمية للتدريب الرياضي كما أشار إليها عصام عبد الخالق مصطفى (2003م) وهي (الاستعداد- الاستجابة الفردية- التكيف- التقدم بدرجات الحمل- الخصوصية- التقويم- الإحماء والتهيئة – العودة للحالة الطبيعية)²³.

وقد اشتمل البرنامج على كل الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية والأدوات والأجهزة المطلوبة ولضمان نجاح التخطيط للبرنامج راعي الباحثان الأسس التالية:

1. أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
2. مراعاة خصائص المرحلة السنوية والفرق الفردية بين أفراد العينة.
3. الاهتمام باختيار التمرينات المناسبة لكل مرحلة.
4. وضع البرنامج التدريسي مستخدماً الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث (زمن الأداء (حجم الحمل) – شدة الحمل – فترة الراحة البيئية- المجموعات – التكرارات) لكل وحدة تدريبية يومية تجنبأ لظاهرة الحمل الزائد هذا بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة بذلك.
5. الاستمرارية في التدريب.
6. مراعاة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه.
7. الاستعانة ببعض البرامج التي وضعت في هذا المجال.

²³ عصام عبد الخالق مصطفى: التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، الطبعة 11 ، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2003



8. تم تسمية الصفات المهاريه بصفه عامه ثم التركيز على الصفات المحددة من قبل الخبراء بصفه خاصه.

9. ومن خلال نتائج الاختبارات القبلية لعينة البحث التجريبية تم تقسيم فترة الأعداد إلى، الأسبوع الأول والثاني إعداد عام، ومن الأسبوع الثالث حتى الأسبوع السادس كإعداد خاص، والأسبوع السابع والثامن كإعداد للمنافسات.

10. قام الباحثان بإعداد مجموعات من التدريبات النوعية لأدائها في الوحدات التدريبية. وبناء على اختبارات تحديد المستوى للاعبين واستطلاع رأى الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي والاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة في كرة اليد والتدريب الرياضي والاختبارات والمقاييس لتحديد عناصر البرنامج التدريبي من حيث (مدة البرنامج - عدد وحدات التدريب الأسبوعية - زمن الوحدة التدريبية - دورة الحمل - درجة الحمل المناسبة للبرنامج - طريقة التدريب المناسبة للبرنامج ثم عرضها على السادة الخبراء، لاختيار محاور البرنامج التي تناسب مع المرحلة السنوية قيد البحث كانت آراء السادة الخبراء كما يلى:

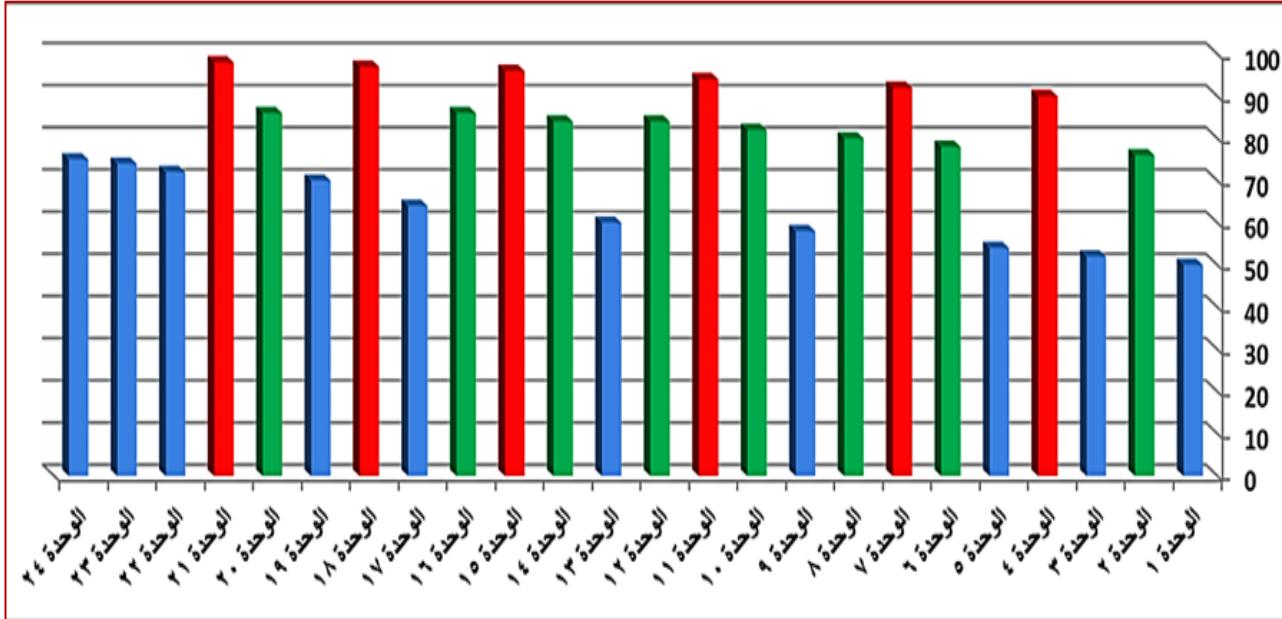
جدول (10) يبين آراء السادة الخبراء في محاور البرنامج التدريبي المقترن لнациئي كرة اليد (ن=5)

النسبة المئوية	الدرجة المقررة	الاختيار	المحاور	م
% 89.09	49	8 أسبوع	مدة البرنامج	1
%85.45	47	3 وحدات أسبوعية	عدد الوحدات التدريبية	2
%81.82	45	90 ق	زمن وحدة التدريب	3
% 89.09	49	عام + خاص+ منافسات	العناصر الأساسية للبرنامج	4
%96.36	53	1:2	دورة الحمل	5
%85.45	47	متوسط - عالي - أقصى	درجة الحمل	6

يتضح من جدول (10) آراء الخبراء حول محاور البرنامج التدريبي المقترن لدى ناشئي كرة اليد ، وبناء على الاختبارات والقياسات القبلية قام الباحثان بوضع البرنامج التدريبي، وتم عرضة مرة أخرى على الخبراء ثم قام بإجراء التعديلات التي تحقق الهدف الذي وضع من أجله.

جدول (11) يبين دورات التحمل التدريبي للتدريبات النوعية الخاصة خلال البرنامج التدريبي

دورة الحمل الصغرى																الدوره الصغرى الأولى ووحداتها							
الدوره الصغرى الخامسه				الدوره الصغرى الرابعة				الدوره الصغرى الثالثه				الدوره الصغرى الثانية											
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
				≠			≠			≠				≠			≠			≠		≠	
					≠				≠		≠		≠		≠		≠		≠		≠		
≠	≠	≠			≠		≠			≠			≠		≠		≠		≠		≠		



شكل (1) يبين مخطط توزيع الاحمال التدريبية المتوسطة والعالية والقصوى للتدريبات النوعية الخاصة على البرنامج التدريبي

جدول (12) يبين توزيع عدد وحدات الحمل وشدةها وازمنتها

نوع الحمل	شدة الحمل	عدد الوحدات	زمن الحمل	النسبة	م
متوسط	%75 - %50	10 وحدات	900 ق	%42	1
عالي	%89 - %76	8 وحدات	720 ق	% 33	2
أقصى	%100 - %90	6 وحدات	540 ق	%25	3
المجموع		24 وحدة	2160 ق	%100	

وفيما يلي الشكل العام للوحدات التدريبية: جدول (13)

الشهر	الأشهور	الموسم	مراحل	الأسباب	الشهور	الشهور	الشهور
الشهر الأول يناير	1 2 3	الفترة التحضيرية الأولى	تنمية شاملة ومتوازنة لجميع المتطلبات المهارية وتنمية الأداء المهاري الصحيح لها	تدريبات مهاري بالسلم الأرضي - تربيات مهاري بالأحجار المطاطة - تربيات مقاومات - تربيات مهاري بالكرات الطبية	من 8-10- تكرارات من 5-6 مجموعات	%50 % 70 من الشدة القصوى	الراحة البينية والراحة الكلية بين المجموعات
الشهر الثاني فبراير	4 5 6	الفترة التحضيرية الثانية	الاستمرار في تنمية المتطلبات المهارية العامة والعمل على زيادة التركيز على الربط المهاري والتركيز على المهارات الهجومية والدفاعية	استمرار التمرينات الغرضية الأساسية تربيات الزميل تربيات الأدوات	من 8- تكرارات من 5-4 مجموعات	% 76 % 86 من الشدة القصوى	الراحة أقل انخفاضاً عن المرحلة السابقة خاصة في الراحة البينية بين التكرارات وتزداد قليلاً الراحة الكلية بين المجموعات
الشهر الثالث مارس	7 8	الفترة التحضيرية الثالثة	تنمية الأداء المهاري الجماعي والوصول إلى مواقف اللعب الهجومية والدفاعية	تمرينات غرضية أساسية تربينات خاصة بالتقنيك أداء كامل صريح تصحيح الأخطاء تقسيمات	من 4-3 تكرارات من 3-2 مجموعات	%90 100 من % الشدة القصوى	الراحة كبيرة جداً سواء كانت الراحتين البينية أو الكلية لزيادة معدلات الاستفهام لاقتراب المنافسة الرئيسية

11-2 القياسات البعدية

- تم إجراء الاختبارات المهارية للدراسة وفقاً للظروف التي تمت فيها الاختبارات القبلية وبنفس الإجراءات والأفراد المساعدين وكذلك نفس الأيام، وذلك بعد الانتهاء من البرنامج التدريسي بيومين، أي بتاريخ (23/9/1446) الموافق (23/3/2025):

- اليوم الأول: الموافق (23/3/2025): حيث تم إجراء القياسات البدنية خلال الفترة الصباحية من نفس اليوم وهي:

1. التمرير والاستلام.

2. رمي كرة اليد لأبعد مسافة.

3. التصويب من الثبات 10 كرات من خط التسعة أمتار وفي الفترة المسائية من نفس اليوم تم إجراء القياسات التالية

1. حائط الصد في اتجاهين.

2. التحركات الدفاعية المتنوعة

12-2 الوسائل الإحصائية

قاما الباحثان باستخدام برنامج المعالجة الإحصائية SPSS وذلك لحساب الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاتساع، معامل الارتباط، اختبار دلالة الفروق الإحصائية (T-Test)، نسبة التحسن، النسبة المئوية.

- الدرجة المقدرة.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

1-3 عرض النتائج

جدول رقم (14) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة ن = 10

القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	الاختبارات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
2.190	52.000	5.163	43.3333	عدد	مهارات هجومية التمرير والاستلام
2.7325	36.66	2.338	29.6667	المسافة	مهارات هجومية رمي كرة اليد لأبعد مسافة
1.0328	5.666	0.894	3.0000	عدد	مهارات هجومية التصويب من الثبات 10 كرات من خط التسعة امتار
0.752	3.5000	0.752	1.8333	عدد	مهارات دفاعية حائط الصد في اتجاهين
1.03280	7.6667	1.8708	5.5000	عدد	مهارات دفاعية التحركات الدفاعية المتنوعة

تشير نتائج الجدول إلى الفروق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الدراسة في القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياس البعدى في جميع الاختبارات.

جدول (15) يبين نتائج اختبار ولوكوسون. (Wilcoxon) الإشارة بالراتب بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد عينة الدراسة.

القياسات	القياس	متوسط الرتب	الاتجاه	القيم	مج. القيم	قيمة z	P الخطأ احتمالية	اتجاه الدالة
مهارات هجومية التمرير والاستلام	البعدي	3.50	-	0	10	21.00	0.027	صالح القياس البعدى
	القبلي	0.00	+	3.50	0	2.207	0.027	صالح القياس البعدى
رمي كرة اليد لأبعد مسافة	البعدي	3.50	+	0.00	10	21.00	0.027	صالح القياس البعدى
	القبلي	0.00	-	3.50	0	21.00	0.024	صالح القياس البعدى
مهارات هجومية التصويب من الثبات 10 كرات من خط التسعة امتار	البعدي	3.50	+	0.00	10	21.00	0.024	صالح القياس البعدى

القياسات	القياس	متوسط الرتب	الاتجاه	القيم	مج. القيم	قيمة z	P الخطأ احتمالية	اتجاه الدالة
مهارات دفاعية حائط الصد في اتجاهين	البعدي	3.50	-	0.00	10	21.00	0.020	صالح القياس البعدى
	القبلي	0.00	+	3.50	0	2.333	340.0	صالح القياس البعدى
مهارات دفاعية التحركات الدفاعية المتنوعة	البعدي	3.00	+	0.00	10	15.00	1212.	صالح القياس البعدى
	القبلي	0.00	-	3.00	0	21.00	0.020	صالح القياس القبلي

قيمة z الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 1.96 تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى في متغيرات الدراسة ولصالح القياس البعدى، وتشير النتائج من وجهة نظر الباحثين إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي من خلال تحسن في الاختبارات المهاريه وذلك لصالح القياس البعدى.

بناء على ما أظهرته وأسفرت عنه النتائج الإحصائية وفي حدود القياسات التي تم إجراؤها، وفي الإطار المحدد لعينة الدراسة سوف يتم مناقشة مدى تحقق الهدف وصدق الفرض ومن واقع البيانات وفي ضوء المعالجات الإحصائية السابقة عرض نتائجها وانطلاقاً من فرض البحث توصل الباحثان إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى في متغيرات الأداءات المهاريه (التمرير والاستلام – رمي كرة اليد لأبعد مسافة – التصويب من الثبات 10 كرات من خط التسعة امتار – حائط الصد في اتجاهين- التحركات الدفاعية المتنوعة) لدى ناشئي شباب رخمة لكرة اليد للمجموعة التجريبية وجاءت الفروق لصالح القياس البعدى، ويرى الباحثان أن هذا النتائج ترجع إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترن باستخدام التدريبات النوعية في تحسين بعض الأداءات المهاريه لدى عينة الدراسة .

3-2 مناقشة النتائج

ينص فرض الدراسة على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدى على تأثير التدريبات النوعية في تحسين بعض الأداءات المهاريه (التمرير والاستلام – رمي كرة اليد لأبعد مسافة – التصويب من الثبات 10 كرات من خط التسعة امتار – حائط الصد في اتجاهين- التحركات الدفاعية المتنوعة) لدى ناشئي شباب رخمة بكرة اليد.

تشير نتائج جدول رقم (14)، (15) إلى أنه توجد فروق دالة إحصائيةً بين القياس القبلي والقياس البعدى في جميع المتغيرات المهارية الخاصة بذائئي كرة اليد لصالح القياس البعدى قيد الدراسة. حيث تراوحت قيمة ولوكوسون لجميع المتغيرات ما بين (2.121: 2.264) بمستوى دالة Sig بين (0.020: 0.034) وهي جميعها أقل من (0.05) الأمر الذي يشير إلى تحسن وتنمية الأداءات المهارية للمجموعة التجريبية حيث تحسن متوسط القياس البعدى لجميع متغيرات المهارية (التمرير والاستلام – رمي كرة اليد لأبعد مسافة – التصويب من الثبات 10 كرات من خط التسعة امتار – حاطن الصد في اتجاهين- التحركات الدافعية المتنوعة) لدى ناشئي شباب رخمة بكرة اليد ويعزى الباحث هذا التحسن إلى البرنامج المقترن و التدريبات النوعية.

حيث يؤكد (مفتى إبراهيم 2010) ، (أشرف مسعد ، 2002) أن التدريبات النوعية الخاصة هي أقصى درجات التخصص وهي تحسن المستوى فهي تعطي نفس الإحساس بالأداء والمسارات الحركية والزمنية، وتستخدم أيضاً في تصحيح الأداء الخاطئ والمسارات الحركية الغير مناسبة للأداء المثالى.⁽²⁴⁾

ويعزى (الباحثان) هذا التحسن في الأداءات المهارية إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترن قيد الدراسة حيث اشتمل البرنامج التدريبات النوعية باستخدام الزميل وكذا باستخدام بعض الأدوات و تطويقها لخدمة الجانب المهاري مثل الأحجال المطاطة و الكرات الطبية لتنمية المهارات المركبة لدى اللاعبين قيد الدراسة ، وهذا ساهم في إظهار فروق دالة إحصائيةً لصالح القياس البعدى في المتغيرات المهارية ، كذلك أشتمل البرنامج على تمرينات لتنمية السرعة الحركية والسرعة الانتقالية أثناء الأداء المهاري مما ساهم في الأداء المهاري السريع المطلوب للاعبى كرة اليد ، وهذا ما أكد (شريف يحيى ، 2019)⁽²⁵⁾ حيث أشار إلى أن البرنامج التدريبي المقترن باستخدام التدريبات النوعية له أثر ايجابياً في تحسين القدرات التوافقية. وكما تتفق هذه النتائج مع دراسة (ياسر إسماعيل 2012) ، والذي توصل إلى أن التدريبات النوعية تؤدي إلى طفرة كبيرة في مستوى الأداء البدنى والمهارى لأنها تؤدي إلى تكيفات خاصة بالصفات المهارية.⁽²⁶⁾ ويرى (الباحثان) أن البرنامج التدريبي أشتمل على تمرينات نوعية لمتطلبات الأداء المهارى للاعبى كرة اليد ووحدات تدريبية للرشاقة مما ساعد في المقدرة على تغيير أوضاع الجسم في الهواء والأرض والتي تتطلبها أغلب مهارات كرة اليد، مما ساعد في التحسن الملحوظ، و أن البرنامج التدريبي المقترن باستخدام التدريبات النوعية أدى إلى تحسين القدرات البدنية، والمهارية لبعض المهارات الأساسية. وأوصىت الدراسة بعدة توصيات، ومنها أهمية استخدام التدريبات النوعية في التدريب بصفة عامة، وضرورة اهتمام المدربين بالتدريبات النوعية التي تخدم الجانب البدنى والمهارى والدمج بينهما، ويسعى (الباحثان) بأن التدريبات النوعية لها أهمية خاصة حيث أن جميع مهارات كرة اليد تتطلب التحضير الجيد ومن دون ذلك التحضير لا تستطيع الحصول على المهارات المتقدمة والنائج المرجوة.

جدول (16) نسبة تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبلية في متغيرات الدراسة

القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
نسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
20.00	2.190	52.000	5.163	43.3333	عدد مهارات هجومية التمرير والاستلام
23.75	2.7325	36.66	2.338	29.6667	رمي كرة اليد لأبعد مسافة مهارات هجومية
88.86	1.0328	5.666	0.894	3.0000	عدد مهارات هجومية التصويب من الثبات 10 كرات من خط التسعة امتار
90.19	0.752	3.5000	0.752	1.8333	عدد مهارات دفاعية حاطن الصد في اتجاهين
39.39	1.03280	7.6667	1.8708	5.5000	عدد مهارات دفاعية التحركات الدافعية المتنوعة

²⁴ ، مفتى إبراهيم حماد : المرجع الشامل في التدريب الرياضي ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة، 2010، ص23

²⁵ أشرف مسعد عبد الحميد السباعي : تأثير التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الجمباز الأساسية للتلמיד الصم والكم بالمرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق ، 2002، ص11

²⁶ شريف يحيى علي طه : تأثير التدريبات النوعية على بعض القدرات التوافقية للاعبى الكرة الطائرة، مج9، كفر الشيخ، جمهورية مصر العربية، 2019.

²⁷ ياسر إسماعيل محمود : فاعلية استخدام بعض التدريبات النوعية الخاصة على معدلات القررة والمستوى الرقمي لدى ناشئي الرمي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2012، ص21.

تشير نتائج الجدول (16) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري نسبة تحسن القياسات البعيدة عن القياسات القبلية في جميع متغيرات الدراسة.

حيث أدى البرنامج التدريبي المقترن إلى تحسن في جميع المتغيرات المهارية حيث بلغ أعلى معدل تحسن في اختبار القوة المتمثل في اختبار حائط الصد في اتجاهين (90.19) هذا يساعد الفريق المدافع لإعاقة هجمات الفريق المنافس ومنعهم من تسجيل الأهداف استعادة الكرة والسيطرة عليها وإعادة الهجوم من خلال التمريرات السريعة والقوية وكذا قوة التصويبات البعيدة ، وبلغ أقل معدل تحسن اختبار لتمرير والاستلام و هذا التحسن طبيعي بالنسبة للتمرير والاستلام يكون ضئيل في ظاهرة لكنه ممتاز ، وأيضاً تحسن متقاول في جميع الاختبارات المهارية ويفسر الباحثان هذا التحسن في النتائج إلى التأثير الإيجابي لفاعلية البرنامج التدريبي المقترن والتدربيات النوعية وأن البرنامج ذو فعالية في تنمية القدرات الخاصة بناشئي كرة اليد.

هو ما يدل على الحجم الكبير لأثر البرنامج التدريبي باستخدام التدربيات النوعية في تحسين بعض الأداءات المهارية لدى ناشئي كرة اليد بنادي شباب رحمة – محافظة ذمار ، وتأكد (فاطمة ابو القاسم، 2012) أن التدربيات النوعية تمثل الأساس الهام في العملية التدريبية والتي تبني عليها تعليم بعض مهارات كرة اليد. ⁽²⁸⁾

3- الاستنتاجات والتوصيات

3-1- الاستنتاجات

1. البرنامج التدريبي المقترن باستخدام التدربيات النوعية له أثر إيجابي في تحسين بعض الأداءات المهارية الهجومية والدفاعية (التمرير والاستلام – رمي كرة اليد لأبعد مسافة التصويب من الثبات 10 كرات من خط التسعة أمتار – حائط الصد في اتجاهين- التحركات الدفاعية المتنوعة).
2. تطور ملحوظ للمستوى بعض الأداءات المهارية الهجومية والدفاعية (التمرير والاستلام – رمي كرة اليد لأبعد مسافة – التصويب من الثبات 10 كرات من خط التسعة أمتار – حائط الصد في اتجاهين- التحركات الدفاعية المتنوعة).
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدى في جميع الاختبارات المهارية.

3-2 التوصيات

1. استخدام الاختبارات المهارية الهجومية والدفاعية الخاصة التي استخدمها الباحثان عند تقويم اللاعبين الناشئين.
2. تصميم برامج تدريبية مهارية باستخدام التدربيات النوعية الخاصة والتعرف على تأثيراتها للاعبى كرة اليد بمختلف المرحلة السنوية الأخرى.
3. ضرورة اهتمام المدربين بنوعية التمرينات المستخدمة في البرامج التدريبية للارتقاء بالمستوى المهاري لناشئي كرة اليد.
4. إجراء دراسة مشابهة في الأنشطة الرياضية المختلفة.
5. استخدام تدربيات نوعية على الفئات العمرية الخاصة بلاعبي كرة اليد.

²⁸ فاطمة أبو القاسم عمر : تأثير برنامج تعليمي باستخدام تدربيات نوعية على تطوير حس حركية على تعليم بعض مهارات كرة اليد لطلابات كلية التربية الرياضية بالمنيا، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة المنيا، 2012.

المراجع

- أشرف مسعد عبد الحميد السباعي: تأثير التمارينات النوعية على تعلم بعض مهارات الجمباز الأساسية للللاميد الصم والبكم بالمرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، 2002.
- ايمان نجيب: برنامج تدريبي نوعي وتأثيره على مستوى أداء التمرين الكرياجية للاعبى كره اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، طنطا 2010.
- رضوان مصطفى رضوان: تأثير برنامج لقدرات التوافقية على تعلم المهارات الأساسية للمبتدئين في كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بور سعيد، 2013.
- سنجاب محمد عبد المجيد المرسي: تأثير تدريبات نوعية على تطوير بعض المتغيرات البدنية لناشئ كره اليد تحت 18 سنة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، جمهورية مصر العربية، 2010.
- شريف يحيى، طه علي: تأثير التدريبات النوعية على بعض القدرات التوافقية للاعبى الكرة الطائرة، مج 9، كفر الشيخ، جمهورية مصر العربية، 2019.
- عصام محمد عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، القاهرة، 2003.
- فاطمة عمر أبو القاسم: تأثير برنامج تعليمي باستخدام تدريبات نوعية حس حركية على تعلم بعض مهارات كره اليد لطلابات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، المنيا، 2012.
- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة – الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
- كمال عبدالرحمن درويش: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات وتطبيقات) مركز الكتاب للنشر، 2002.
- محمد توفيق الوليلي: كرة اليد (تعليم-تدريب-تقنيك)، دار الفكر العربي، القاهرة، (1998).
- محمد عبده سعيد المسلماني: تأثير برنامج باستخدام التدريبات النوعية على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية بالعرش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، 2015.
- مستور علي إبراهيم الفقيه: تأثير التدريب النوعية بالأثقال لتنمية القرة العضلية على دقة التمرين والتصويب لدى ناشئي كرة القدم، جامعة محمد بوضياف المسيلة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر، 2015.
- منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- مفتى إبراهيم حماد: المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2010.
- مهند محمد ابراهيم: برنامج تدريبات نوعية وتأثيرها على مستوى أداء الارسال الساحق لنشيء الكرة الطائرة، طنطا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، القاهرة، 2009.

ملحق (1) يبين نماذج لوحدات تدريبية

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	المحتوى	زمن التمرين	النكرار	فتره الراحة	المجموعات	الزمن الكلي	الراحة بين المجموعات	
احماء	15 ق	1. وقوف جري خفيف حول الملعب 5 مرات. 2. وقوف الجري بطول الملعب والرجوع بالظهر. 3. وقوف الجري بطول الملعب مع تبادل رفع الركبتين للأعلى. 4. وقوف الجري الجانبى بطول الملعب والرجوع. اطالة ومرونة للعضلات والمفاصل.							
الرئيسي	60 ق	1. الوقوف زميل موجه للأخر بيد كل واحد منهم كرة الأول يمرر كرة مرتدة من الأرض يمين شمال و الآخر يمر عالياً يمين شمال بتوافق بينهما . 2. نفس التمرين مع تبادل الأدوار. 3. (3) لاعبين مع (3) كرات تمرير الكرة بينهما مع الارتفاع قبل استلام الكرة. 4. نفس التمرين مع أبعاد المسافة بينهما. 5. لاعبين المسافة بينهما 2 م للجانب بيد كل واحد كرة ثم تمرير الكرة للاعب واحد مقابل لها و تحركه مره يمن مره شمال. 6. نفس التمرين السابق مع تبادل الأدوار بين اللاعبين. 7. (3) مدافعين عند منطقة 9 أمتار التقاط الكرة الممررة من الزميل الارتفاع عالياً التصويب من خارج 9 أمتار. 8. نفس التمرين مع اشتراك زميل لحجز المدافعين . 9. (4) مدافعين مقابل (4) مهاجمين تبادل تمرير الكرة بين المهاجمين التصويب في الوقت المناسب و الدفاع بدورهم إعاقة الهجوم. 10. نفس التمرين مع تبادل الأدوار.	60 ث	1. الوقوف زميل موجه للأخر بيد كل واحد منهم كرة الأول يمرر كرة مرتدة من الأرض يمين شمال و الآخر يمر عالياً يمين شمال بتوافق بينهما . 2. نفس التمرين مع تبادل الأدوار. 3. (3) لاعبين مع (3) كرات تمرير الكرة بينهما مع الارتفاع قبل استلام الكرة. 4. نفس التمرين مع أبعاد المسافة بينهما. 5. لاعبين المسافة بينهما 2 م للجانب بيد كل واحد كرة ثم تمرير الكرة للاعب واحد مقابل لها و تحركه مره يمن مره شمال. 6. نفس التمرين السابق مع تبادل الأدوار بين اللاعبين. 7. (3) مدافعين عند منطقة 9 أمتار التقاط الكرة الممررة من الزميل الارتفاع عالياً التصويب من خارج 9 أمتار. 8. نفس التمرين مع اشتراك زميل لحجز المدافعين . 9. (4) مدافعين مقابل (4) مهاجمين تبادل تمرير الكرة بين المهاجمين التصويب في الوقت المناسب و الدفاع بدورهم إعاقة الهجوم. 10. نفس التمرين مع تبادل الأدوار.	600 ث	120 ث	60 ثانية	—	2
التدريبات النوعية المهارية		1. المشي حول الملعب. 2. تمرينات إطالة و مرونة					3530	المجموع	
التهيئة	15 ق								



أجزاء الوحدة	زمن الجزء	المحتوى	زمن الترينين	النكرار	فترة الراحة	المجموعات	الزمن الكلي	الراحة بين المجموعات	
احماء	15 ق	1. وقوف جري خفيف حول الملعب 5 مرات. 2. وقوف الجري بطول الملعب والرجوع بالظهر. 3. وقوف الجري بطول الملعب مع تبادل رفع الركبتين للأعلى. 4. وقوف الجري الجانبي بطول الملعب والرجوع.							
الرئيسي	60 ق	1. الوقوف زميل موجه للأخر بيد كل واحد منهم كرة الأول يمرر كرة مرتدة من الأرض يمين شمال و الآخر يمر عالياً يمين شمال بتوافق بينهما. 2. نفس الترينين مع تبادل الأدوار. 3. (3) لاعبين مع (3) كرات تمرير الكرة بينهما مع الإرتفاع قبل استلام الكرة. 4. نفس الترينين مع أبعاد المسافة بينهما. 5. لاعبين المسافة بينهما 2 م للجانب بيد كل واحد كرة ثم تمرير الكرة للاعب واحد مقابل لها و تحركه مره يمن مره شمال. 6. نفس الترينين السابق مع تبادل الأدوار بين اللاعبين. 7. (3) مدافعين عند منطقة 9 أمتار التقاط الكرة الممررة من الزميل الارتفاع عالياً التصويب من خارج 9 أمتار. 8. نفس الترينين مع اشتراك زميل لحجز المدافعين. 9. (4) مدافعين مقابل (4) مهاجمين تبادل تمرير الكرة بين المهاجمين التصويب في الوقت المناسب و الدفاع بدورهم إعاقة الهجوم. 10. نفس الترينين مع تبادل الأدوار.		60 ث	60 ث	60 ث	60 ث	60 ث	60 ث
التهيئة	15 ق	1. المشي حول الملعب. 2. تمرينات إطالة ومرونة.							

الزمن الكلي	الراحة بين المجموعات	المجموعات	فترة الراحة	التكرار	زمن أداء التمرين	المحتوى	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
						1. وقوف جري خفيف حول الملعب 5 مرات. 2. وقوف الجري بطول الملعب والرجوع بالظهر. 3. وقوف الجري بطول الملعب مع تبادل رفع الركبتين للأعلى. 4. اطالة ومرنة للعضلات والمفاصل.	15 ق	احماء
600 ثانية	120 ثانية	2	60 ثانية	2	60 ثانية	(1) (3) لاعبين لاعب في الوسط وأثنين في الأطراف ممسك كل واحد منهم بكرة تمرير الكرة للاعب في الوسط كل مرة استلم وتمرير من الزميل. (2) جلوس نصفاً مواجه الزميل ممسك كرة طبية اداء التمرير الكرياجي مع الزميل. (3) وقوف رمي الكرة عالياً ممسكها بيد واحدة. (4) التمرير بين 3 لاعبين عدة مرات التقطاع ثم التصويب.	60 ق	الرئيسي التدريبات النوعية المهاريات
	—	1	50 ث	1	60 ث			
	—	1	50 ث	2	50 ث			
	—	2	60 ث	2	40 ث			
	60 ث	2	60 ث	2	60 ث			
	120 ث	2	30 ث	2	30 ث	(5) وقوف القفز على 5 صناديق المسافة بينهما نصف متر ارتفاع الصندوق 70 سم عقب ذلك التحركات الدافعية وأخذ المكان الدافعى.		
	60 ث	2	30 ث	2	60 ث	(6) التمرير بين 3 لاعبين عدة مرات التقطاع ثم الخداع بالتصويب ثم التقطاع مرة أخرى ثم التصويب.		
	60 ث	2	30 ث	1	60 ث	(7) الوقف على لوحه التوازن تمرير واستلام الكرة الطبية وزن 2 كجم.		
	60 ث	1	60 ث	1	120 ث	(8) تحركات دافعية عند منطقة الـ9 أمتار مع الإمساك بالحبل المشدود.		
	—	1	60 ث	3	120 ث	(9) لعبه صغيرة 5 مهاجمين ضد 6 مدافعين نصف ملعب. (10) لعبه صغيرة 5 مهاجمين ضد 6 مدافعين ملعب كامل.		
3650	<u>المجموع</u>					1. المشي حول الملعب. 2. تمرينات إطالة و مرنة	15 ق	النهضة



أجزاء الوحدة	زمن الجزء	المحتوى	زمن التمرين	التكرار	فترة الراحة	المجموعات	الزمن الكلي	الراحة بين المجموعات
احماء	15 ق	1. وقوف جري خفيف حول الملعب 5 مرات. 2. وقوف الجري بطول الملعب والرجوع بالظهر. 3. وقوف الجري بطول الملعب مع تبادل رفع الركبتين للأعلى. 4. اطالة ومرنة للعضلات والمفاصل.	60 ث	—	—	—	—	—
الرئيسي	60 ق	1. التمرير بين زمليين عند 9 أمتار ثم تقدم واحد بموجهة المدافع عمل مرودة ثم التصويب. 2. التمرير بين زمليين عند 9 أمتار ثم تقدم واحد بموجهة المدافع عمل مرودة ثم التمرير للجناح ثم التصويب. 3. التمرير بين زمليين عند 9 أمتار ثم تقدم واحد بموجهة المدافع عمل مرودة ثم التمرير للجناح ثم التمرير للجناح المقابل ثم التصويب. 4. وقوف قاطرتان تمرير الكرة للحارس وتسارع من لاعبين و استلام الكرة من الحارس ثم للاعب القاطع نحو الهدف ثم التصويب. 5. وقوف القفز على بين الحواجز المسافة بينهما نصف متر عقب ذلك التحركات الدفاعية و اخذ المكان الدفاعي. 6. الوقف على لوحة التوازن تمرير و استلام الكرة من الزميل عدد مرات ثم رميها لأبعد مسافة إلى الزميل القاطع نحو الهدف للتصويب. 7. الوقف على لوحة التوازن تمرير و استلام الكرة الطبية وزن 1 كجم . 8. تحركات دفاعية عند منطقة 9 أمتار مع الإمساك بالحبل المشدود مع التقدم للأمام لتعطية المهاجم . 9. لعبة صغيرة 5 مهاجمين ضد 7 مدافعين نصف ملعب. 10. لعبة صغيرة 5 مهاجمين ضد 7 مدافعين ملعب كامل.	60 ث	120 ث	600 ث	—	—	
التهيئة	16 ق	1.المشي حول الملعب.2. تمرينات إطالة و مرنة	500 ث	1	ث 60	2	3730	المجموع