

Research Paper

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

علي ناصر العشملي¹، محمد عبدالله علي منصر²

¹ كلية التربية الرياضية – جامعة صنعاء، abwmaralshmlly@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 رخمة محافظة ذمار، و استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي بطريقة القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعة البحث واشتملت عينة البحث على (10) من ناشئي نادي شباب رخمة محافظة ذمار تحت 17 سنة في الموسم الرياضي 2024م/2025م طبق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد العينة المنتقاة 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 إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات البحث ولصالح القياس البعدي.

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 الهامة 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 ثلاث أركان هامة بجانب الناحية النفسية والذهنية تراعى 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 المهارى، 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 البدني والخططي. ويصنف (كمال درويش وآخرون، 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 تؤدي 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 للاعب الأداء الجيد لخطط اللعب إذا لم يكونوا على مستوى عالي من الكفاءة المهارية.³ كما توضح (إيمان نجيب، 2010) أن التدريب النوعي يعطي اللاعب نفس الإحساس المطلوب تنفيذه في المهارات الحركية باستخدام نفس المجموعة العضلية العاملة كما أن التدريب النوعي يساعد اللاعب على تصحيح المسار الحركي للأداء المطلوب فهي تمرينات تمهيدية أو مساعدة بهدف تنمية مستوى الأداء المهاري.⁴ ويرى الباحثان أن التدريبات النوعية تعمل على خدمة الأداء المهاري وتحسين المسار الحركي وتشكل جزء هام من البرنامج التدريبي لتطوير الأداء الفني والحركي في فترات الأعداد. ومن هنا تبرز أهمية إجراء هذه الدراسة في اقتراح برنامج تدريبي نوعي في تحسين بعض الأداءات المهارية على عينة من ناشئي كرة اليد بنادي شباب رخمة – محافظة ذمار.

2-1 مشكلة البحث

تعتبر التدريبات النوعية عاملاً أساسياً في الأداء الرياضي حيث يعطي للاعب نفس الإحساس المطلوب تنفيذه في المهارات الحركية باستخدام نفس المجموعات العضلية العاملة كما أن التدريب النوعي يساعد اللاعب على تصحيح المسار الحركي للأداء الحركي المطلوب فهي تمرينات تمهيدية أو مساعدة تهدف إلى تنمية مستوى الأداء المهاري.

كما توضح (إيمان نجيب، 2010) أن التدريب النوعي يعطي اللاعب نفس الإحساس المطلوب تنفيذه في المهارة الحركية باستخدام نفس المجموعة العضلية العاملة كما أن التدريب النوعي يساعد اللاعب على تصحيح المسار الحركي للأداء المطلوب فهي تمرينات تمهيدية أو مساعدة بهدف تنمية مستوى الأداء المهاري.⁴

من هذا المنطلق اتجه الباحثان إلى استخدام أسلوب التدريبات النوعية كمحاولة للارتقاء بمستوى الأداءات المهارية لدى ناشئي كرة اليد بنادي شباب رخمة – محافظة ذمار قيد البحث.

3-1 هدف البحث

هدف البحث التعرف على:

1. أثر استخدام التدريبات النوعية المقترحة على الأداءات المهارية لناشئي كرة اليد بنادي شباب رخمة محافظة ذمار.

4-1 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 المهارية (التمرير والاستلام – رمي كرة اليد لأبعد مسافة – التصويب من الثبات 10 كرات من خط التسعة أمتار – حائط الصد في اتجاهين – التحركات الدفاعية المتنوعة) لدى ناشئي شباب رخمة.

5-1 الدراسات السابقة

- دراسة (سنجاب محمد عبد المجيد المرسى، 2010) بعنوان تأثير تدريبات نوعية على تطوير بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة اليد تحت 18 سنة، استخدم البحث المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ عددهم 20 ناشئاً، ومن أهم الاستنتاجات أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً وبشكل ذات دلالة إحصائية على المتغيرات البدنية (تحمل السرعة- تحمل القوة- السرعة الانتقالية) لناشئي كره 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-تكتيك)، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص26

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

⁵ سنباج محمد عبد المجيد المرسى: تأثير تدريبات نوعيه على تطوير بعض المتغيرات البدنية لناشئي كره اليد تحت 18 سنة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، القاهرة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2010، ص313-

- دراسة (مستور علي إبراهيم الفقيه، 2015) بعنوان تأثير التدريبات النوعية بالأثقال لتنمية القدرة العضلية على دقة التمرير والتصويب لدى ناشئي كرة القدم، واستخدام الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث، وتمثل عينة البحث لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 16 سنة بنادي التسامح بمحافظة القنفذة والمسجلين بالاتحاد السعودي لكرة القدم، وبلغ قوام العينة عدد 18 ناشئاً، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات القدرة العضلية قيد البحث ولصالح القياس البعدي، وكذلك وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات المهارية (التمرير - التصويب) ولصالح القياس البعدي.⁶
- دراسة (نجيبه عبد الفتاح شوقي، 2009) بعنوان تأثير التدريبات النوعية على التوازن العضلي لجانبى الجسم في مستوى الأداء المهاري في رياضه الجودو، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي و من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على التوازن العضلي لجانبى الجسم ومستوى الأداء المهاري في رياضة الجودو.⁷
- دراسة (مهند إبراهيم، 2009) بعنوان برنامج تدريبات نوعية وتأثيرها على مستوى أداء الإرسال الساحق لناشئي الكره الطائرة، هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج للتدريبات النوعية ومعرفة تأثيرها على المتغيرات البدنية قيد البحث وتحسن مستوى الأداء المهاري قيد البحث وشملت عينة البحث على 12 ناشئ من ناشئي الكره الطائرة تحت سن 17 سنة بمحافظة الغربية واستخدم الباحث المنهج التجريبي ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثيراً إيجابياً على المتغيرات البدنية وتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال الساحق.⁸
- دراسة (فاطمة أبو القاسم، 2012) بعنوان تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات نوعية حس حركية على تعليم بعض مهارات كره اليد لطالبات 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 طالبات الفرقة الأولى من كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، من أهم النتائج أن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي في تعليم بعض مهارات كره اليد.⁹
- دراسة (شريف يحيى علي طه، 2019) تأثير التدريبات النوعية على بعض القدرات التوافقية للاعبي كرة الطائرة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لعينة تجريبية واحدة وتكونت عينة الدراسة بالطريقة العمدية العشوائية لعدد (12) لاعبا من إجمالي (18) لاعبا تم استبعاد الباقي لأسباب مختلفة من لاعبي الكرة الطائرة ممتاز (ب) بنادي كفر الشيخ الرياضي المسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة لموسم (2018- 2019م)، وكانت أهم النتائج في ضوء هدف الدراسة وفرضه وفي حدود عينة الدراسة ومن المعالجات الإحصائية المستخدمة والبرنامج التدريبي المقترح والذي كان له الأثر الإيجابي في تحسين القدرات التوافقية للاعبي كرة الطائرة.¹⁰

⁶ مستور علي إبراهيم الفقيه: تأثير التدريب النوعية بالأثقال 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 نجيبه عبد الفتاح شوقي: تأثير التدريبات النوعية على التوازن العضلي لجانبى الجسم في مستوى الأداء المهاري في رياضه الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، 2009.

⁸ مهند إبراهيم: برنامج تدريبات نوعية وتأثيرها على مستوى أداء الإرسال الساحق لناشئي الكره الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا، 2009.

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

¹⁰ شريف يحيى علي طه: تأثير التدريبات النوعية على بعض القدرات التوافقية للاعبي كرة الطائرة، بحث منشور، دار المنظومة، مصر، 2019، ص 443-463.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

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

2-2 عينة البحث

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

1-2.2 شروط اختيار عينة البحث

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

3-2 متغيرات البحث

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

1-3-2 المتغير المستقل: التدريبات النوعية الخاصة.

2-2-2 المتغيرات التابعة: بعض الأداءات المهارية.

4-2 أدوات ووسائل جمع البيانات

لتحقيق أهداف البحث استخدم الباحثان الأدوات والوسائل التالية:

1-4-2 وسائل جمع البيانات

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

2-4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

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

5-2 تجانس عينة البحث

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

جدول (1) يبين توصيف اعتدالية عينة البحث في متغيرات العمر التدريبي والوزن والطول والعمر الزمني / (ن = 3)

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

* دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم متغيرات العمر التدريبي والوزن والطول والعمر الزمني لعينة البحث التجريبية تراوحت بين (0.125-0.998) وأن جميع هذه القيم غير دالة إحصائياً 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 التدريبي والوزن والطول والعمر الزمني.
جدول (2) يبين توصيف اعتدالية عينة البحث التجريبية في متغيرات الأداءات المهارية الخاصة / (ن = 5)

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	أقل قيمة	أعلى قيمة	اختبار شيبرو ويلك
التمرير والاستلام	عدد	42.46	1.555	1.183	40.00	44.00	غير دال
رمي كرة اليد لأبعد مسافة	مسافة	29.41	1.089	0.366	28.00	31.00	غير دال
التصويب من الثبات 10 كرات من خط التسعة أمتار	سم	3.040	0.155	30.93	2.80	3.20	غير دال
حائط الصد في اتجاهين	سنة	1.84	0.0945	1.593	1.75	2.00	غير دال
التحركات الدفاعية المتنوعة		5.44	0.482	0.075	4.90	6.00	غير دال

* 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 دالة إحصائياً في جميع متغيرات الأداءات المهارية الخاصة، مما يؤكد ذلك على اعتدالية عينة البحث التجريبية.

2-6 خطوات إجراءات البحث

2-6-1 تحديد متغيرات الأداءات المهارية الخاصة

قام الباحثان بمسح مرجعي لأراء العلماء حول بعض الأداءات المهارية لدى ناشئي كرة اليد بنادي شباب رخمة – محافظة ذمار، وعرضها على السادة الخبراء وعددهم (5) وقد ارتضى 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 رخمة – محافظة ذمار، وكانت الاختبارات المهارية وبحسب الأهمية النسبية لها كما يلي:

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

2-6-2 تحديد الاختبارات المهارية

قام الباحثان بعرض ما تم التوصل إليه من اختبارات بعض الأداءات المهارية لدى ناشئي كرة اليد بنادي شباب رخمة – محافظة ذمار بعد عرضها على السادة الخبراء، وقد ارتضى الباحثان بنسبة (80%) فأكثر من آراء السادة الخبراء، وكانت أهم الاختبارات كما يوضح جدول رقم (3).
جدول (3) يبين النسبة المئوية لأراء الخبراء النهائي حول أهم الاختبارات التي تقيس الأداءات المهارية لدى ناشئي كرة اليد / (ن=5)

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

يوضح جدول (3) و (4) آراء السادة الخبراء في أنسب 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)

م	الأداءات المهارية	الاختبارات	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية
1	التمرير و الاستلام	رمي كرة اليد لأبعد مسافة	49	%89.09
2	التمرير و الاستلام	اختبار التمرير و الاستلام على الجدار	47	%85.45
3	التصويب و الخداع	التصويب من الثبات 10 كرات من خط التسعة أمتار	45	%81.82
4	الوقوف الدفاعي	اختبار حائط الصد في اتجاهين	47	%85.45
5	التحركات الدفاعية	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة	47	%85.45

2-6-3 الاختبارات المهارية المستخدمة

أولاً: اختبار التمرير والاستقبال (الاستلام)¹¹

الغرض من الاختبار: قياس التمرير والاستلام 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: تحتسب عدد التمريرات في الزمن المحدد (يحسب عدد مرات استلام الكرة).

ثانياً: اختبار رمي كرة يد لأقصى مسافة^{12 13}

غرض الاختبار: قياس القدرة على التمرير الطويل.

الأدوات المستخدمة: - كرة يد محيطها من (54: 56) سم، ووزنها (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 ثلاث محاولات تسجيل له أفضلها

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

ثالثاً: اختبار التصويب بالوثب عالياً (10 كرات)¹⁴

الغرض من الاختبار: دقة التصويب من الوثب عالياً.

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

السواعد: 3 سواعد 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) لينتقط الكرة من يده ويستمر في التحرك في حدود ثلاث خطوات ثم يقوم بالوثب عالياً 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 قانونياً من لحظة استلام الكرة.

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

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

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

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

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

رابعا: 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 260سم، 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 مواجه للكرة المعلقة والتي تكون مثبتة في القائم على خط الـ 9 أمتار، عند إعطاء المختبر إشارة البدء (بصرية) يقوم بالتحرك للأمام ليثبت لأعلى وأداء مهارة حائط الصد بحيث يلامس الكرة بكلتا يديه، ثم يهبط على الأرض ويعود للخلف بالظهر 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 ملازمة 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 يعطى له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار.
- حركة المختبر تكون مماثلة تماما لحركة الخداع لصد الكرات المصوبة على المرمى من الوثب، خاصة شكل الذراعين والمسافة بينهما واليدين، واتجاه كفي 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.

خامسا: 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 ثلاث 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 وأخيرا يعود للنقطة أ بالتحرك للخلف بميل وهكذا يكرر الأداء لأكبر عدد ممكن لمدة 30 ثانية.

شروط الأداء

- حركة اللاعب تكون مماثلة تماما لحركة الدفاع من حيث حركات الرجلين أثناء التحرك للجانب للأمام وللخلف بميل، والذراعين واليدين.
- يجب الوصول إلى العلامات المرسومة (أ، ب، ج) وملاستها بالقدمين، والتحريك كما هو موضح بالشكل.
- على المختبر تكرار الأداء إلى أن يعطى 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 للقدرة التوافقية على تعلم المهارات الأساسية للمبتدئين في كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بور سعيد، 2013، ص97
¹⁶ ياسر محمد دبور : كرة اليد الحديثة، الطبعة الثانية، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997، ص215

- 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 وملامستها 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**

م	اسم المؤلف	نوعية المرجع	ترتيب بيانات المراجع		بعض الأداءات المهارية لدى ناشئي كرة اليد									
			رقم الصفحة	سنة النشر	التمرير والاستلام	التمرير من الجري ثم الذهاب فقط لليمين و اليسار	رمي كرة اليد لأبعد مسافة فقط	التعبير من الجري ذهاب و عودة لتجاه واحد	التصويب من الثبات 10 كرات من خط التسعة أمتار	التصويب بالتوثب عالياً 10 كرات من فوق البساط	حائط الصد في اتجاهين	التحركات الدفاعية المتنوعة	اختبار الوقوف الدفاعي الحبل المشدود	اختبار التحركات الدفاعية للأمام و الخلف
1	محمد سعيد عبده المسلماني	عربي	110	2015										
2	أحمد محمود محمد نور الدين	عربي	100	2015										
3	كمال درويش ، قدرى مرسى	عربي	271	2002										
4	كمال عبد الحميد ، صبحي حسنين	عربي	111	2002										
5	محمد توفيق الوليلي	عربي	300	2009										
6	منير جرجس	عربي	93	2000										
7	ياسر دبور	عربي	215	2004										
المجموع														
-	-	-	-	-	7	4	6	3	6	3	6	3	2	-
النسبة المئوية %														
-	-	-	-	-	100 %	80 %	85 %	58 %	85 %	44 %	85 %	44 %	30 %	-

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

7-2 المعاملات العلمية للاختبارات المهارية قيد البحث

1-7-2 معامل صدق التمايز

قام الباحثان باستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداها مجموعة مميزة وهم من ناشئي سلام معبر بمحافظة دمار من العينة الاستطلاعية ومن خارج عينة البحث الأساسية عدد (5) لاعبين ، والمجموعة أخرى غير المميزة وهم من ناشئي الفتح بمحافظة دمار عدد (5) لاعبين، وتم إجراء التطبيق في الفترة من يوم الأحد (5/29/1445) الموافق (1/12/2024) إلى يوم الأربعاء (19/6/1445) الموافق (2024/12/4) وقد قام الباحثان بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق التمييزي 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 لطلاب كلية التربية الرياضية بالعريش، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، 2015.

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

¹⁹ كمال درويش، قدرى مرسى : القياس و التقويم و تحليل المباراة في كرة اليد نظريات و تطبيقات مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 2002.

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

²¹ محمد توفيق الوليلي: كرة اليد تعليم -تدريب-تكنيك ، 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 الممميزة وغير الممميزة في جميع القياسات البدنية ولصالح المجموعة الممميزة مما يدل على صدق الاختبارات.
جدول (8) دلالة الفروق بين المجموعة الممميزة والمجموعة غير الممميزة لحساب صدق التمايز للاختبارات المهارية

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

2-7-2 معاملات الثبات

قام الباحثان بحساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، على عينة استطلاعية قوامها (5) لاعبين، من يوم الأحد (1445/29/5) الموافق (2024/12/1) إلى يوم الأربعاء (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 معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني والجدول (9)

جدول (9) يبين معاملات الثبات

الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)	مستوى الارتباط
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
التمرير و الاستلام	43.33	5.16	43.55	5.27	0.998	عالي
رمي كرة اليد لأبعد مسافة	29.93	2.42	29.67	2.33	0.989	عالي
التصويب من الثبات 10 كرات من خط الو أمتار	3.13	1.085	3.00	0.89	0.989	عالي
حائط الصد في اتجاهين	2.016	0.722	1.92	0.66	0.836	عالي
التحركات الدفاعية المتنوعة	5.63	1.96	5.500	1.87	0.995	عالي

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.988$

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 معاملات الارتباط ما بين (0.998 - 0.836) 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 الأربعاء (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 دوغان في نادي شباب رخمة، وذلك بهدف التعرف على الاختبارات وعملية البدء في البرنامج التدريبي.

2-8-1-1 الدراسة الاستطلاعية الأولى

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

- مناسبة أماكن إجراء الاختبارات.
- التأكد من صلاحية ومعايرة 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 المقترح للعينة قيد البحث.

- تهيئة الظروف المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبي حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج.
 - كفاءة وخبرة المساعدين ودقتهم في القياس وتسجيل النتائج.
 - صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.
- 2-1-8-2 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 التدريبي المقترح لأفراد عينة البحث.

- مدى مناسبة الاختبارات.
 - ترتيب التمرينات داخل البرنامج التدريبي.
 - إجراء المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق – الثبات).
- من خلال الدراسة الاستطلاعية الثانية استطاع الباحثان التوصل إلى النتائج التالية**
- تم التأكد من أن التدريبات النوعية المقترحة قيد البحث مناسبة لأفراد عينة البحث الأساسية، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء التدريبات النوعية المقترحة بصورة جيدة، مما توافر لدى الباحثان إمكانية تطبيق هذه التدريبات على أفراد عينة البحث الأساسية.

2-9 القياسات القبليّة

❖ تم إجراء الاختبارات القبليّة للقدرات المهارية لمدة يوم قبل البدء بالبرنامج التدريبي أي بتاريخ (4-5/5/1446هـ) الموافق (4-5/1/2025):

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

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

2-10 البرنامج التدريبي المقترح

2-10-1 الهدف من البرنامج التدريبي

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

2-10-2 أسس وضع البرنامج التدريبي:

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

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

1. أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
2. مراعاة خصائص المرحلة السنية والفروق الفردية بين أفراد العينة.
3. الاهتمام باختيار التمرينات المناسبة لكل مرحلة.
4. وضع البرنامج التدريبي مستخدماً الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث (زمن الأداء (حجم الحمل) – شدة الحمل – فترة الراحة البيئية-المجموعات – التكرارات) لكل وحدة تدريبية يومية تجنباً لظاهرة الحمل الزائد هذا بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة بذلك.
5. الاستمرارية في التدريب.
6. مرونة 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 تنمية الصفات المهارية بصفة عامة ثم التركيز على الصفات المحددة من قبل الخبراء بصفة خاصة.

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 إعداد خاص، والأسبوع السابع والثامن إعداد للمنافسات.

10. قام الباحثان بإعداد مجموعات من التدريبات النوعية لأدائها في الوحدات التدريبية. وبناء على اختبارات تحديد المستوى للاعبين واستطلاع رأي 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 يلي:

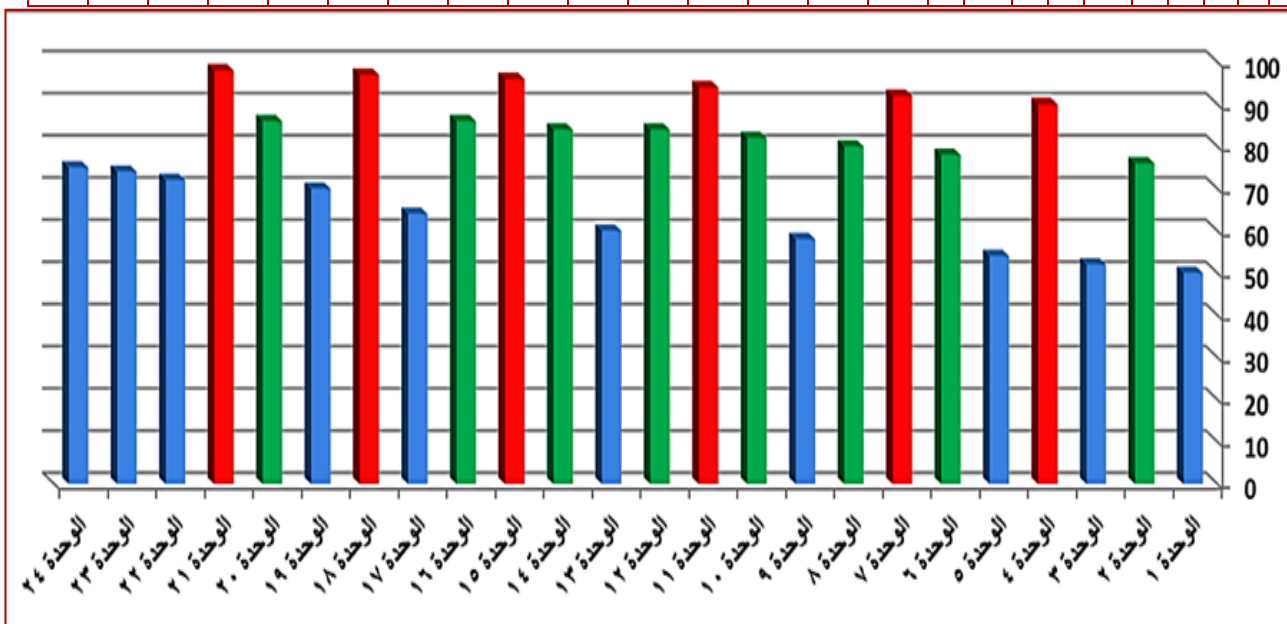
جدول (10) يبين آراء السادة الخبراء في محاور البرنامج التدريبي المقترح لناشئي كرة اليد/ (ن=5)

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

يتضح من جدول (10) آراء الخبراء حول محاور البرنامج التدريبي المقترح 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 الحمل التدريبي للتدريبات النوعية الخاصة خلال البرنامج التدريبي

دورة الحمل الصغرى																				الدرجة الحمل
الدورة الصغرى الأولى ووحداتها					الدورة الصغرى الثانية					الدورة الصغرى الثالثة					الدورة الصغرى الرابعة					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
																				أقصى
																				عالي
																				متوسط



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

جدول (12) يبين توزيع عدد وحدات الحمل وشدها وازمنتها

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

وفيما يلي الشكل العام للوحدات التدريبية: جدول (13)

الشهور	الأسابيع	مراحل الموسم	أهداف المرحلة	وسائل تحقيق الأهداف	شدة التدريب	احجام التدريب	الراحة
الشهر الأول يناير	1 2 3	الفترة التحضيرية الأولى	تنمية شاملة ومتوازنة لجميع المتطلبات المهارية وتنمية الأداء المهاري الصحيح لها	تدريبات مهاري بالسلم الأرضي - تدريبات مهاري بالأحبال المطاطة - تدريبات مقاومات - تدريبات مهاري بالكرات الطبية	50% 70% من الشدة القصوى	من 8 10- تكرارات من 5-6 مجموعات	راحة ايجابية منخفضة جدا 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 تدريبات الزميل تدريبات الأدوات	76% 86% من الشدة القصوى	من 8-6 تكرارات من 4-5 مجموعات	الراحة اقل 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 تمرينات خاصة بالتكنيك أداء كامل صحيح تصحيح الأخطاء تقسيمات	90% 100% من الشدة القصوى	من 4-3 تكرارات من 2-3 مجموعات	الراحة كبيرة جداً سواء كانت الراحة البينية أو الكلية لزيادة معدلات الاستشفاء لاقترب 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 التدريبي 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 الالتواء، 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 والبعدى في متغيرات الدراسة ن = 10

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

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

جدول (15) يبين نتائج اختبار ولوكسون (Wilcoxon) الإشارة بالراتب بين القياسين القبلي والبعدى للمتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد عينة الدراسة.

القياسات	القياس	متوسط الرتب	الاتجاه	القيم	مج القيم	قيمة z	P احتمالية الخطأ	اتجاه الدلالة
مهارات هجومية التمرير والاستلام	القبلي	0.00	-	10	0.00	2.207	0.027	لصالح القياس البعدى
	البعدى	3.50	+	0	21.00			
مهارات هجومية رمي كرة اليد لأبعد مسافة	القبلي	0.00	-	10	0.00	2.207	0.027	لصالح القياس البعدى
	البعدى	3.50	+	0	21.00			
مهارات هجومية التصويب من الثبات 10 كرات من خط التسعة أمتار	القبلي	0.00	-	10	0.00	2.264	0.024	لصالح القياس البعدى
	البعدى	3.50	+	0	21.00			

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

قيمة z الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 1.96 تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية 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 والبعدى من خلال تحسن في الاختبارات المهارية 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 السابق عرض نتائجها وانطلاقاً من فرض البحث توصل الباحثان إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى في متغيرات الأداءات المهارية (التمرير والاستلام – رمي كرة اليد لأبعد مسافة – التصويب من الثبات 10 كرات من خط التسعة أمتار – حائط الصد في اتجاهين- التحركات الدفاعية المتنوعة) لدى ناشئي شباب رخصة لكرة اليد للمجموعة التجريبية وجاءت الفروق لصالح القياس البعدى، ويرى الباحثان أن هذا النتائج ترجع إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح باستخدام التدريبات النوعية في تحسين بعض الأداءات المهارية لدى عينة الدراسة.

2-3 مناقشة النتائج

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

تشير نتائج جدول رقم (14)، (15) إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع المتغيرات المهارية الخاصة بناشئي كرة اليد لصالح القياس البعدي قيد الدراسة. حيث تراوحت قيمة ولكوكسون لجميع المتغيرات ما بين (2.121: 2.264) بمستوى دلالة Sig تتراوح 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 البعدي لجميع متغيرات المهارية (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 رخصة بكرة اليد ويعزى الباحث هذا التحسن إلى البرنامج المقترح 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 والزمينية، وتستخدم أيضا في تصحيح الأداء الخاطئ والمسارات الحركية الغير مناسبة للأداء المثالي. (24)(25)

ويعزو (الباحثان) هذا التحسن في الأداءات المهارية إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح قيد الدراسة حيث اشتمل البرنامج التدريبات النوعية باستخدام الزميل وكذا باستخدام بعض الأدوات و تطويعها لخدمة الجانب المهاري مثل الأحبال المطاطة و الكرات الطبية لتنمية المهارات المركبة لدى اللاعبين قيد الدراسة ، وهذا ساهم في إظهار فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية ، كذلك أشتمل البرنامج على تمرينات لتنمية السرعة الحركية والسرعة الانتقالية أثناء الأداء المهاري مما ساهم في الأداء المهاري السريع المطلوب للاعبين كرة اليد ، وهذا ما أكد (شريف يحيى ، 2019) ²⁶ حيث أشار إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية له أثر ايجابيا 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 البدني والمهاري لأنها تؤدي إلى تكيفات خاصة بالصفات المهارية. (27) ويرى (الباحثان) أن البرنامج التدريبي أشتمل على تمرينات نوعية لمتطلبات الأداء المهاري للاعبين 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 المقترح باستخدام التدريبات النوعية أدى إلى تحسين القدرات البدنية، والمهارية لبعض المهارات الأساسية. وأوصت الدراسة بعدة توصيات، ومنها أهمية استخدام التدريبات النوعية في التدريب بصفة عامة، وضرورة اهتمام المدربين بالتدريبات النوعية التي تخدم الجانب البدني والمهاري والدمج بينهما، ويضيف (الباحثان) بأن التدريبات النوعية لها أهمية خاصة حيث أن جميع مهارات كرة اليد تتطلب التحضير الجيد ومن دون ذلك التحضير لا نستطيع الحصول على المهارات المتقنة والنتائج المرجوة.

جدول (16) نسبة تحسن القياسات البعيدة عن القياسات القبليّة في متغيرات الدراسة

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

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 للتلاميذ الصم واليكيم بالمرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق ، 2002، ص11
²⁶ شريف يحيى علي طه : تأثير التدريبات النوعية على بعض القدرات التوافقية للاعبين الكرة الطائرة، مج9، كفر الشيخ، جمهورية مصر العربية، 2019.
²⁷ ياسر اسماعيل محمود : فاعلية استخدام بعض التدريبات النوعية الخاصة على معدلات القدرة 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 المقترح 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، و أيضاً تحسن متفاوت في جميع الاختبارات المهارية ويفسر الباحثان هذا التحسن في النتائج إلى التأثير الإيجابي لفاعلية البرنامج التدريبي المقترح والتدريبات النوعية وأن البرنامج ذو فعالية في تنمية القدرات الخاصة برياضي كرة اليد.

هو ما يدل على الحجم الكبير لأثر البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية في تحسين بعض الأداءات المهارية لدى ناشئي كرة اليد بنادي شباب رخمة – محافظة دمار، وتؤكد (فاطمة ابوالقاسم, 2012) أن التدريبات النوعية تمثل الأساس الهام في العملية التدريبية والتي تبنى عليها تعليم بعض مهارات كرة اليد. (28)

3-الاستنتاجات والتوصيات

3-1الاستنتاجات

1. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات 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 البعدي 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 التدريبات النوعية الخاصة والتعرف على تأثيراتها للاعبين كرة اليد بمختلف المرحلة السنوية الأخرى.
3. ضرورة اهتمام المدربين بنوعية التمرينات المستخدمة في البرامج التدريبية للارتقاء بالمستوى المهاري لرياضي كرة اليد.
4. إجراء دراسة مشابهة في الأنشطة الرياضية المختلفة.
5. استخدام تدريبات نوعية على الفئات العمرية الخاصة بلاعبين كرة اليد.

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

المراجع

- أشرف مسعد عبد الحميد السباعي: تأثير التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الجمباز الأساسية للتلاميذ الصم والبكم بالمرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، 2002.
- ايمان نجيب: برنامج تدريبي نوعي وتأثيره على مستوى أداء التمرير الكراباجية للاعبين كره اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، طنطا 2010.
- رضوان مصطفى رضوان: تأثير برنامج القدرات التوافقية على تعلم المهارات الأساسية للمبتدئين في كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بور سعيد، 2013.
- سنجاب محمد عبد المجيد المرسى: تأثير تدريبات نوعيه 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 للاعبين الكرة الطائرة، مج9، 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 لطالبات 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-تكنيك)، 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 بالعريش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، 2015.
- مستور علي إبراهيم الفقيه: تأثير التدريب النوعية بالأثقال لتنمية القدرة العضلية على دقة التمرير والتصويب لدى ناشئ 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.
- مفتي إبراهيم حماد: المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2010.
- مهند محمد ابراهيم: برنامج تدريبات نوعية وتأثيرها على مستوى أداء الارسل الساحق لنشئ الكره الطائرة، طنطا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعته حلوان، القاهرة، 2009.

الملاحق

ملحق (1) يبين نماذج لوحدات تدريبية

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	المحتوى	زمن أداء التمرين	التكرار	فترة الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي
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. اطالة ومرونة للمعضلات والمفاصل.						
الرئيسي التدريبات النوعية المهارية	60 ق	1. الوقوف زميل موجه للأخر بيد كل واحد منهم كرة الأول يمرر كرة مرتدة من الأرض يمين شمال و الآخر يمرر عالياً يمين شمال بتوافق بينهما . 2. نفس التمرين مع تبادل الأدوار. 3. (3) لاعبين مع (3) كرات تمرير الكرة بينهما مع الارتقاء 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 لهما و تحركه مره يمن مره شمال. 6. نفس التمرين السابق مع تبادل الأدوار بين اللاعبين. 7. (3) مدافعين عند منطقة 9 أمتار النقاط الكرة الممررة من الزميل الارتقاء 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 ثانية 60 ث 50 ث 40 ث 60 ث 30 ث 60 ث 60 ث 120 ث 120 ث	2 1 2 2 2 2 2 1 1 2	60 ثانية 50 ث 50 ث 60 ث 60 ث 30 ث 30 ث 30 ث 60 ث 60 ث	2 1 1 2 2 2 2 2 1 1	120 ثانية — — 60 ث 120 60 ث 60 ث 60 ث — —	600 ثانية 110 ث 200 ث 400 ث 600 ث 360 ث 420 ث 300 ث 180 ث 360 ث
التهدئة	15 ق	1. المشي حول الملعب. 2. تمرينات إطالة و مرونة						3530



أجزاء الوحدة	زمن الجزء	المحتوى	زمن أداء التمرين	التكرار	فترة الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي
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 التدريبات النوعية المهارية	60 ق	1. الوقوف زميل موجه للأخر بيد كل واحد منهم كرة الأول يمرر كرة مرتدة من الأرض يمين شمال و الآخر يمرر عاليًا يمين شمال بتوافق بينهما . 2. نفس التمرين مع تبادل الأدوار. 3. (3) لاعبين مع (3) كرات تمرير الكرة بينهما مع الارتقاء 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 لهما و تحركه مره يمن مره شمال. 6. نفس التمرين السابق مع تبادل الأدوار بين اللاعبين. 7. (3) مدافعين عند منطقة 9 أمتار التقاط الكرة الممرة من الزميل الارتقاء عاليًا 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 إعاقه الهجوم. 10. نفس التمرين مع تبادل الأدوار.	60 ثانية 60 ث 50 ث 40 ث 60 ث 30 ث 60 ث 60 ث 120 ث 120 ث	2 1 2 2 2 2 2 1 1 2	60 ثانية 50 ث 50 ث 60 ث 60 ث 30 ث 30 ث 30 ث 60 ث 60 ث	2 1 1 2 2 2 2 1 1 1	120 ثانية — — 60 ث 120 60 ث 60 ث 60 ث — —	600 ثانية 110 ث 200 ث 400 ث 600 ث 360 ث 420 ث 300 ث 180 ث 360 ث
التهدئة	15 ق	1. المشي حول الملعب. 2. تمرينات إطالة ومرونة					المجموع	3530



أجزاء الوحدة	زمن الجزء	المحتوى	زمن أداء التمرين	التكرار	فترة الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي
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 ومرونة للمضلات والمفاصل.						
الرئيسي	60 ق	(1) 3 لاعبين لاعب في الوسط وأثنين في الأطراف ممسك كل واحد منهم بكرة تمرير الكرة للاعب في الوسط كل مرة استلم و تمرير من الزميل. (2) جلوس نصفاً مواجه الزميل مسك كرة طبية اداء التمرير الكرابجي مع الزميل. (3) وقوف رمي الكرة عاليا مسكها بيد واحدة. (4) التمرير بين 3 لاعبين عدة مرات التقاطع ثم التصويب (5) وقوف القفز على 5 صناديق المسافة بينهما نصف متر ارتفاع الصندوق 70 سم عقب ذلك التحركات الدفاعية و اخذ المكان الدفاعي. (6) التمرير بين 3 لاعبين عدة مرات التقاطع ثم الخداع بالتصويب ثم التقاطع مرة أخرى ثم التصويب. (7) الوقوف على لوحة التوازن تمرير و استلام الكرة الطبية وزن 2 كجم . (8) تحركات دفاعية عند منطقة الـ 9 أمتار مع الإمساك بالحبل المشدود . (9) لعبة صغيرة 5 مهاجمين ضد 6 مدافعين نصف ملعب. (10) لعبة صغيرة 5 مهاجمين ضد 6 مدافعين ملعب كامل.	60 ثانية 60 ث 50 ث 40 ث 60 ث 30 ث 60 ث 60 ث 120 ث 120 ث	2 1 2 2 2 2 2 1 1 3	60 ثانية 50 ث 50 ث 60 ث 60 ث 30 ث 30 ث 30 ث 60 ث 60 ث	2 1 1 2 2 2 2 1 1 1	120 ثانية — — 60 ث 120 60 ث 60 ث 60 ث — —	600 ثانية 110 ث 200 ث 400 ث 600 ث 360 ث 420 ث 300 ث 180 ث 480 ث
التهدئة	15 ق	1. المشي حول الملعب. 2. تمرينات إطالة و مرونة					المجموع	3650



أجزاء الوحدة	زمن الجزء	المحتوى	زمن أداء التمرين	التكرار	فترة الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي
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. إطالة ومرونة للمضلات والمفاصل.						
الرئيسي التدريبات النوعية المهارية	60 ق	1. التمرير بين زميلين عند الـ 9 أمتار ثم تقدم واحد بموجهة المدافع عمل مروحة ثم التصويب. 2. التمرير بين زميلين عند الـ 9 أمتار ثم تقدم واحد بموجهة المدافع عمل مروحة ثم التمرير للجناح ثم التصويب. 3. التمرير بين زميلين عند الـ 9 أمتار ثم تقدم واحد بموجهة المدافع عمل مروحة ثم التمرير للجناح ثم التمرير للجناح المقابل ثم التصويب. 4. وقوف قاطرتان تمرير الكرة للحارس و تسارع 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. الوقوف على لوحة التوازن تمرير و استلام الكرة من الزميل عدد مرات ثم رميها لأبعد مسافة إلى الزميل القاطع نحو الهدف للتصويب. 7. الوقوف على لوحة التوازن تمرير و استلام الكرة الطيبة وزن 1 كجم . 8. تحركات دفاعية عند منطقة الـ 9 أمتار مع الإمساك بالحبل المشدود مع التقدم للأمام لتغطية المهاجم . 9. لعبة صغيرة 5 مهاجمين ضد 7 مدافعين نصف ملعب. 10. لعبة صغيرة 5 مهاجمين ضد 7 مدافعين ملعب كامل.	60 ثانية 60 ث 50 ث 40 ث 60 ث 30 ث 60 ث 60 ث 120 ث 500 ث	2 1 2 2 2 2 1 1 1	60 ثانية 50 ث 50 ث 60 ث 60 ث 30 ث 30 ث 30 ث 60 ث 60 ث	2 1 1 2 2 2 2 1 1 1	120 ثانية — — 60 ث 120 60 ث 60 ث 60 ث — —	600 ثانية 110 ث 200 ث 400 ث 600 ث 360 ث 420 ث 300 ث 180 ث 560 ث
التهنئة	16 ق	1. المشي حول الملعب. 2. تمرينات إطالة و مرونة					المجموع	3730