



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ذي قار
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمارينات خاصة بأستعمال وسائل مساعدة في تطوير

بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية لدى لاعبي

الأجنحة الناشئين بكرة اليد

تقدم بها

وسام اذياب فيصل

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية-جامعة ذي قار وهي جزء من
متطلبات نيل درجة الماجستير في علوم التربية الرياضية

بأشراف

أ.د. جبار علي جبار



**The Ministry of Higher Education
and Scientific Research
College of Physical Education and
Sports Science
University of DhiQar**

The impact of special exercises by using helpful facilities on development of some physical abilities and offensive skills for the junior handball players

Message made by

Wisam ethyab faisal

**To the Board of the Faculty of Physical Education and Sports
Science-University of DhiQar, which is part of a master's degree in
Physical Education, Science Requirements**

Under the supervision of

Prof. Dr. Jabbar Ali Jabbar

الفصل الاول

- ١ - التعريف بالبحث.
- ١-١ المقدمة وأهمية البحث.
- ٢-١ مشكلة البحث.
- ٣-١ أهداف البحث.
- ٤-١ فروض البحث.
- ٥-١ مجالات البحث.
- ١-٥-١ المجال البشري.
- ٢-٥-١ المجال الزماني.
- ٣-٥-١ المجال المكاني.

الفصل الثاني

- ٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة.
- ١-٢ الدراسات النظرية.
- ١-١-٢ تدريب الناشئين في كرة اليد.
- ٢-١-٢ ماهية التمرينات.
- ٣-١-٢ أنواع التمرينات.
- ٤-١-٢ التمرينات الخاصة.
- ٥-١-٢ التقنيات والوسائل المساعدة.
- ٦-١-٢ القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد.
- ١-٦-١-٢ القوة القصوى.
- ٢-٦-١-٢ القوة الانفجارية.
- ٣-٦-١-٢ القوة المميزة بالسرعة.
- ٤-٦-١-٢ السرعة الانتقالية.
- ٥-٦-١-٢ سرعة الاستجابة.
- ٦-٦-١-٢ الرشاقة.
- ٧-٦-١-٢ المرونة.
- ٧-١-٢ المهارات الهجومية بكرة اليد.
- ٨-١-٢ التصويب.
- ١-٨-١-٢ التصويب من الجناح (الزاوية).
- ٩-١-٢ لاعبي الأجنحة.
- ٢-٢ الدراسات السابقة.
- ١-٢-٢ دراسة محمد فاضل مصلح.
- ٢-٢-٢ مناقشة الدراسة السابقة.

الفصل الثالث

- ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية .
- ٣-١ منهج البحث.
- ٣-٢ مجتمع البحث وعينته.
- ٣-٣ الأجهزة والوسائل والأدوات المستخدمة بالبحث.
- ٣-٣-١ وسائل جمع البيانات.
- ٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث.
- ٣-٤ إجراءات البحث الميدانية.
- ٣-٤-١ تصنيع الأجهزة والوسائل المستخدمة بالبحث.
- ٣-٤-١-١ وسيلة مسار لاعب الجناح.
- ٣-٤-١-٢ جهاز اضواء المرمى العشوائية بكرة اليد.
- ٣-٤-١-٢-١ شرح تفاصيل اشكال الجهاز.
- ٣-٤-١-٣ كرات التوازن.
- ٣-٤-١-٤ الأطواق.
- ٣-٤-١-٥ وسيلة الجدار.
- ٣-٤-١-٦ موانع من البلاستيك.
- ٣-٤-١-٧ شواخص من الاسفنج.
- ٣-٤-١-٨ المصاطب الحديدية.
- ٣-٤-١-٩ السلم الارضي.
- ٣-٤-١-١٠ حبل من الكتان.
- ٣-٤-٢ إجراءات تحديد اهم الاختبارات.
- ٣-٤-٢-١ الاختبارات البدنية.
- ٣-٤-٢-٢ الاختبارات المهارية.
- ٣-٥ التجربة الاستطلاعية الأولى.
- ٣-٦ الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث.
- ٣-٧ الاختبارات القبلية.
- ٣-٨ التجربة الرئيسية.

- ٣-٨-١ التجربة الاستطلاعية الثانية.
٣-٨-٢ التمرينات الخاصة المستخدمة في البحث.
٣-٩ الاختبارات البعدية.
٣-١٠ الوسائل الإحصائية.

الفصل الرابع

- ٤- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث.
٤-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث.
٤-١-١ مناقشة النتائج للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.
٤-٢ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث.
٤-٢-١ مناقشة النتائج للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.
٤-٣ عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
٤-٣-١ مناقشة النتائج للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

٢-٥ التوصيات

المصادر العربية والأجنبية

الملاحق

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

إن التطور العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحالي كان ولا يزال احد الأسباب الرئيسة في تقدم ورقي الحياة البشرية من خلال التخطيط العلمي المبرمج والمدرّس والذي يساهم في تحقيق أهداف الإنسان، وإنه هذا التطور شمل جميع مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي إذ أصبحت التطورات الأخيرة تحتم علينا المتابعة والملاحقة حتى نستطيع مواكبة التقدم الحاصل من خلال استخدام العديد من الأجهزة والوسائل والأدوات العلمية الحديثة التي تساعد في تحسين الأداء الحركي وهي بذلك تسهم في الوقوف على مدى نجاح العملية التدريبية ويكون مؤشرا" لما وصل له الرياضي، وهذا عائد إلى دور التربية البدنية والرياضية بعلومها المختلفة ومن هذه العلوم علم التدريب الرياضي ، حيث له دور مهم ومميز في تحقيق أفضل النتائج وتحطيم الأرقام القياسية والوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات حيث أصبحت المنافسة في الآونة الأخيرة في حصد الألقاب وحسم نتائج المباريات في غاية من التعقيد والتقارب في المستويات حيث أصبح التدريب على الأساليب الحديثة والعلمية امرا ضروريا لكل فرق العالم فمن خلاله تكاد تنعدم الفروقات المتفاوتة بين الفرق في المستويات الموصوفة

بالعلو والضعف خصوصا في دوريات الفرق الاوربية , ولا يتم حسم النتائج الا في المباريات الاخيرة من نهاية الموسم, ولقد اصبح للتدريب الرياضي شأن كبير اكثر مما كان عليه في السابق , بل شهد تطورا كبيرا في الجوانب المهارية والبدنية والخططية والنفسية, وحتى على الصعيد الفكري للاعبين , واصبح هذا التطور في علم التدريب واسع المجال وشمل جميع الالعب ومنها لعبة كرة اليد؛ حيث اصبح لها نصيب كبير من ذلك التطور بأستعمال الاجهزة والوسائل الحديثة في التدريب.

وتعد لعبة كرة اليد واحدة من تلك الألعاب التي تطورت حديثاً بدرجة كبيرة حيث حافظت على مكانتها كواحدة من أكثر الألعاب الجماعية انتشاراً في جميع أنحاء العالم وهي أيضاً من الألعاب الفرقية التي شملت حركة النهوض والتطور العلمي والتكنولوجي وأخذت بالانتشار سريعاً لما تمتاز به من عناصر تشويق وممتعة لممارسيها .

وان الفرق التي تمتلك لاعبين يتمتعون بقدرات بدنية عالية والتي تلعب دورا كبيرا جدا في مسك زمام المباراة وتعطي للاعبين دافعا قويا للاستمرار بالتدريب وتحسين المستوى المهاريوالخططي ولها دور نفسي ايجابي للاعبين حيث تجعلهم على اهبة الاستعداد في كل ظروف المباريات وضد أي فريق منافس مهما كانت شهرته, فضلا عن المهارات الهجومية التي يمتلكها اللاعبون وخصوصا لاعبي الاجنحة تعتبر من الاسس المهمة في حسم المباريات عن طريق التصرف الصحيح لجميع مواقف اللعب المختلفة , فكان للمهارات الهجومية اهمية كبيرة في كرة اليد فهي احد الاركان الاساسية التي عن طريقها يتم اختراق أي نوع من انواع الدفاع وهذا يأتي عندما يكون اللاعبون على دراية كبيرة بمواقف اللعب ومراحل اداء المهارة حيث يستطيع كسر أي نوع من أنواع الدفاع التي يواجهها، ومن جهة اخرى ان الدور الذي تلعبه الوسائل التدريبية المساعدة عندما توضع بشكل يتناسب مع التمرينات الخاصة التي تعطى في الوحدات التدريبية لها دور كبير جدا في تطوير قدرات الرياضي بدنيا ومهاريا .

وتتضح أهمية البحث في العمل على إيجاد وسائل تدريبية مساعدة حديثة التي يمكن الاستناد عليها لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية لدى لاعبي الأجنحة الناشئين بكرة اليد, لذا كان لابد من إدخال تمارين خاصة وأجهزة ووسائل تدريبية حديثة تساهم في تطوير القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين .

يعد لاعب الجناح (الزاوية) بكرة اليد من اللاعبين الذين يتمتعون بأهمية واضحة في بناء الهجوم الجماعي في لعبة كرة اليد حيث من خلالهم تتم عملية التقوق العددي الملحوظ وخلق ثغرات للاعبي الخط الخلفي من خلال التحرك السريع فضلا عن الدور الكبير الذي ينفذه لاعبي الأجنحة في انهاء الهجمة بشكل صحيح من خلال تسجيل الاهداف , حيث يعتبر لاعب الجناح هو الحل أو الخيار الأمثل لجميع انواع الدفاع بالنسبة للفريق المنافس وخصوصا اذا كان لاعب الجناح يمتلك قدرات بدنية عالية ولديه مستوى مهاري جيد ودراية عالية في مراحل الاداء الفني عند القيام بعملية التهديف وهذا يأتي من خلال التدريب بأساليب حديثة واستخدام ما هو جديد من تقنيات تدريبية تعمل على الارتقاء بالمستوى المهاري عند القيام بواجباته الهجومية.

ومن هنا جاءت مشكلة البحث, حيث لاحظ الباحث كونه لاعبا سابقا ومدربا حاليا بكرة اليد فضلاً عن الاستعانة بأراء الخبراء والمختصين^(*) في مجال اللعبة ومن خلال مشاهدته لأغلب الوحدات التدريبية لمنتخبات تربية القطر والمراكز التخصصية بكرة اليد , لاحظ ان اغلب التمارين المهارية للاعبي الأجنحة تقتصر الى الوسائل المساعدة, وان اغلب التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية تكون تقليدية , وان اغلب المدربين خصوصا مدربي منتخبات التربية يصب تركيزهم بنسبة كبيرة جدا في الوحدات التدريبية على الخط الخلفي اكثر من لاعبي الأجنحة, ومن جهة اخرى لاحظ الباحث من خلال متابعته لمباريات منتخبات تربية القطر للمرحلتين المتوسطة والاعدادية إهمال لاعب الجناح الاداء الصحيح عند الصعود للتهديف مما يؤدي الى اضاءة العديد من فرص التهديف كما لاحظ الباحث هناك ضعفا" في بعض القدرات البدنية والمهارية التي تحد من حركة اللاعب عند النهوض وفتح زاوية التهديف على المرمى وعدم المشاركة الفعالة في البناء الهجومي مع بقية اعضاء الفريق وبالتالي تقل نسب الفوز بالمباريات , لذا ارتأى الباحث في اعداد تمرينات خاصة باستعمال وسائل مساعدة حديثة لعلها تساهم في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبي الأجنحة املاً منه تحقيق خدمة بسيطة لكرة اليد العراقية .

١ - ٣ اهداف البحث:

- ١- إعداد تمرينات خاصة باستعمال وسائل مساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الأجنحة الناشئين بكرة اليد .
- ٢- إعداد وتصنيع وسائل مساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الأجنحة الناشئين بكرة اليد.

(*)تم ذكر أسمائهم في ملحق (١) ومن التسلسلات (١٠,٩,٨,٧)

٣- التعرف على تأثير استعمال التمرينات الخاصة بوسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الأجنحة الناشئين بكرة اليد .

١- ٤ فروض البحث :

١. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية .
٢. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

١- ٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : اللاعبون الناشئون في المركز التخصصي بكرة اليد التابع للنشاط الرياضي والكشفي لتربية ذي قار بأعمار (١٥ - ١٧) سنة للموسم الرياضي ٢٠١٦-٢٠١٧ .

١-٥-٢ المجال الزمني : المدة من ٢٥/٩/٢٠١٦ ولغاية ١٥/٢/٢٠١٧.

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة في منتدى سومر النموذجي في قضاء الناصرية محافظة ذي قار.

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

١-٢ الدراسات النظرية:

٢-١-١ تدريب الناشئين في كرة اليد:

إن للتدريب الرياضي المنظم على وفق الاسس العلمية له أهمية كبيرة عند القيام بعملية خلق وإعداد فريق رياضي معين من ناحية تطوير جميع الجوانب التربوية و البدنية والمهارية والخططية والنفسية والفكرية للرياضيين ولا سيما اللاعبين الناشئين الذين يعدون الحجر الأساس والقاعدة الرصينة لوفد المنتخبات الوطنية لمتاحمل تلك الفئة العمرية من طاقات يمكن الاستفادة منها وتطويرها وإيصالها إلى القمة الرياضية , وخصوصا في لعبة كرة اليد التي تمتاز بجميع عناصر التشويق والإثارة, ولا بد ان يكون لاعبوها على اعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية وذلك لكي يجاروا متطلبات اللعبة وتوجهاتها الحديثة لما فيها من احتكاك قوي مع المنافسين وسرعه عالية في بناء الهجوم وامكانية الانتقال من الدفاع الى الهجوم باقصى سرعة ممكنة , كذلك تحتاج الى دقة عالية في اصابة المرمى من مختلف المراكز .

وهذا يعني أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية , والعلوم الإنسانية , فهو يعد الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي بوصفه العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات بهدف تطوير مختلف الصفات الضرورية (للاعب/اللاعبين) لتحقيق أفضل المستويات الرياضية , وبالنظر الى عملية التدريب في الألعاب الجماعية نجد أنها تعتمد على مجموعة من المحاور الهامة والرئيسية متمثلة بـ ((اللاعب , المدرب , التخطيط , الإمكانيات , الرعاية))^(١).

وينظر الى التدريب على انه صورة لاعداد اللاعب لمستوى عال في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحظ ارادته سواء من الناحية النظرية او التطبيقية والعناية بالحياة اليومية المناسبة والاستعداد لحياة شخصية صحيحة او لكي يمكن تحقيق هدف الوصول الى اعلى المستويات, فأن عملية التدريب تسعى الى تنمية وتطوير كل من:^(٢)

١ _ النواحي البدنية(القوة العضلية, السرعة, التحمل, المرونة, الرشاقة,....الخ)

٢ _ النواحي الفنية(المهارات الحركية الاساسية)

٣ _ القدرات الخططية

٤ _ القوى الانفعالية والسمات الارادية والنفسية وتوجيهها نحو تحقيق اعلى مستوى خلال التدريب او المنافسات (كضبط النفس , المثابرة , الاصرار على النصر, الهادفية, الاعتماد على النفس) ولتحقيق

(١) عماد الدين عباس ابو زيد : التخطيط والاسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات - تطبيقات) ط١ , ٢٠٠٥ , ص ١٥٥.

(٢) ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي : كرة اليد , الموصل , دار الكتب للطباعة , ٢٠٠١ , ص ٣٢٠.

هدف التدريب يجب ان تشمل الوحدة التدريبية ترابطا مابين النواحي البدنية والمهارية والخططية والنظرية والنفسية , وفي هذا الخصوص تؤكد المصادر العلمية على ان اهم مميزات التدريب الرياضي في وقتنا الحاضر هي:

- ان يزداد دور العلوم في تنظيم عملية التدريب الرياضي وادارتها.
- ان يتم تنفيذ مهام التدريب الرياضي بصورة مبرمجة ومنظمة.

وان التدريب الرياضي لايتوقف على مستوى دون اخر وليس محددا على اعداد المستويات العليا فقط, فلكل مستوى طرائقه واساليبه التدريبية , وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقديم وتطوير مستمر لمستوى الرياضيين في المجالات الرياضية المختلفة , كما يعتمد التدريب الرياضي على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبية والعلوم الانسانية كالطب الرياضي وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي وغيرها من العلوم المرتبطة تطبيقاتها بالمجال الرياضي , ومن المعروف ان تدريب الناشئين يهدف في المقام الاول الى تهيأتهم واعدادهم للتقدم بمستواهم وفقا لخصائص المرحلة السنية (العمرية) التي ينتمون اليها , وتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبايولوجية والنفسية , وتعد مرحلة تدريب الناشئين قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع المتقدمين ^(١).

وهناك واجبات رئيسية يتطلب تنفيذها اثناء تدريب الناشئين تمهيدا لإعدادهم الى مرحلة التدريب العالي لذلك يفضل اختيار التمرينات التي تؤثر على تنمية الصفات الجسمية الاساسية , ثم التمرينات التي تحتوي على كمية مناسبة من المهارات الحركية, كذلك يتطلب تجنب التخصص في ناحية واحدة او فعالية واحدة او فعالية اولعبة رياضية فقط, او التي تعمل على تنمية وتطوير مهارات وخصائص حركية معينة اما اهم الواجبات فهي:-

١. تنمية الصفات البدنية الاساسية.
٢. اكتساب المعرفة النظرية.
٣. الاعداد التكنيكي والتكتيكي العام.
٤. الاعداد الفكري والنفسي ^(٢) .

ويشير مفتي ابراهيم "الى ان الناشئين حينما ينضمون الى الفرق الرياضية فان رغبتهم في ممارسة الرياضة تنطلق من اهداف معينة تختلف من فرد الى اخر فيهم وكان من المهم التعرف على هذه الاهداف للعمل على تحقيقها, وذكر مفتي ابراهيم عددا" من الاهداف الرئيسية التي تعبر عن رغبة

(١) عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا , بغداد , مكتب النور للطباعة , ٢٠١١, ص١٩٩.

(٢) محمد عبد الحسن: علم التدريب الرياضي, ط١, كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد, ٢٠١٠, ص٤٨.

الناشئين في ممارسة الرياضة وهي كما يأتي ^(١):

١. اظهار المقدرة على الاداء.
٢. تحقيق الفوز.
٣. الواجهة الاجتماعية.
٤. اتقان الواجب (المهارة المؤداة).
٥. العمل الجماعي التعاوني .

٢-١-٢ ماهية التمرينات:

إن نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد والذي يهدف فيه الى تحقيق اعلى المستويات هو الذي يحدد نوع المكونات البدنية والمهارية الضرورية للنشاط، كما ان هناك ارتباطا وثيقا بين تنمية المكونات البدنية وتنمية المهارات الحركية فمثلا لا يستطيع اللاعب إتقان حركات القفز في حالة افتقاره إلى قوة الرجلين ^(٢).

والتمرينات هي اداة المدرب لاجداث الاثر التدريبي لرفع مستويات اللياقة البدنية للممارسين وفقا للجنس والسن والمستوى، لذلك فأن تتوفر نماذج ثرية من هذه التمرينات يعتبر ضروريا لانجاح عملية التدريب الرياضي ^(٣).

ويعد التمرين ذا اهمية كبيرة في اعداد المتعلمين بدنيا ومهاريا وذهنيا في مختلف الالعاب الرياضية وبما يتناسب مع الفئة، وتعددت الاراء حول مفهومه ذلك بسبب تعدد اغراضه ، فقد عرف بأنه " ازغر مكون في الوحدة التعليمية او التدريبية ومجموعه التمارين هي الوحدة التدريبية ومجموعها يكون البرنامج وبالتالي يتكون المنهج "، كما يعرف التمرين بأنه اداء حركي معلوم الزمن والتكرار، ولا يمكن التعلم الا عن طريقه ويؤدي الى تطوير المهارة والتعلم كما يمكن القول ان التمرين "هو كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للانسان، وانه ضروري للمحافظة على المادة المتعلمة او ترسيخها"، وان التمرين يؤدي الى التميز ويساعد على تدعيم الروابط المناسبة بين المثير والاستجابة ولعل من المهم الاشارة هنا الى تطوير المهارات الاساسية يتم عن طريق التمرين، وان مقدار الوقت الذي يقضيه المتعلم في ممارسته

^(١)مفتي إبراهيم حمادة: مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٨، ص ٥٣.

^(٢) عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. ط١، القاهرة: مركز الكتب للنشر، ١٩٩٩، ص ٩١.

^(٣) محمد صبحي حسانين و احمد كسرى معانى : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط١، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨، ص ٧.

للتدريبات هو ليس المؤثر الوحيد في تطوير التعلم فقط بل نوعية التمرين ايضاً خلال المدة المحددة^(٤).

٢-١-٣ أنواع التمرينات:

تقسم التمرينات من حيث أغراضها إلى :

١_ التمرينات الأساسية العامة: ولهذه التمرينات غرضان أساسيان هما:

- غرض بنائي : يتلخص في ترقية النمو الطبيعي بصورة شاملة واكتساب القوام الجيد عن طريق اكتساب الجسم القدرة والمرونة العامة.
- غرض تعليمي حركي : هو تعليم الفرد وتعويدَه على مراعاة القواعد السليمة في الحركة من جمال وتحكم في حركات الجسم وهذا لا يتم الا عن طريق العمل المنسق بين الجهازين العضلي والعصبي.

٢_ التمرينات ذات الهدف الخاص: هي التمرينات التي تهدف لتطوير المهارات الحركية الخاصة لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية مثل ألعاب الكرة وألعاب القوى.

٣_ تمرينات المنافسة : يهدف هذا النوع من التمرينات الى الوصول باللاعب الى اعلى المستوى من القدرة على الاداء الحركي والتكوينات والتشكيلات الحركية، وتعطى هذه التمرينات اما للعروض الخاصة في الأماكن المغلقة كصالات التدريب اذ تؤديها مجموعة صغيرة او تؤدى كتمرينات فردية في المنافسات^(١).

"فالتدريبات البدنية الخاصة هي تمرينات اصعب من التمرينات البدنية العامة ولكنها اسهل من تمارين المنافسات التي تهدف الى تحسين تكنيك الفعاليات او الالعاب الرياضية المختلفة غرضها مهاري وتمثل مرحلة من مراحل التكنيك فهي جزء من اللعبة او الفعالية"^(٢)، وان التمرينات الحركية البدنية او الفنية او أنشطة نفسية او اجتماعية او أي فعاليات أخرى مرتبطة بتطوير المستوى الرياضي^(٣).

٢-١-٤ التمرينات الخاصة:

معظم البحوث العلمية اتجهت في دراساتها إلى إيجاد السبل والوسائل الأفضل لإيجاد الكفاية التعليمية، تلك التي تخدم في الوصول إلى الهدف المرسوم بأقل جهد عن طريق

^(٤) وسام صلاح و سامر يوسف : التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضة ، ط١ ، بيروت ، دار الكتب العلمية، ٢٠١٤ ، ص ٩١.

^(١) وسام صلاح وسامر يوسف متعب: مصدر سبق ذكره ، ٢٠١٤ ، ص ٩٢-٩٣.

^(٢) جاسم محمد نايف: فعالية التمارين التحضيرية العامة والخاصة في تعليم تكنيك ركض الموانع ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٦، ص ٤٩.

^(٣) مفتي إبراهيم : المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية) ، ط١ ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث، ٢٠١٠، ص ١٠.

تلافي أو تقليل عدد الأخطاء المتعلقة بالعملية التعليمية، ولا سيما التمرينات الخاصة التي تلعب دوراً أساسياً ومهماً في التعليم والتدريب من أجل رفع مستوى الإعداد المهاري وضمان المستوى الفني العالي "إذ يعد الاقتراب من شكل الأداء الأمثل وطريقته واجباً أساسياً لعملية التعلم"^(٤)، فضلاً عن ذلك "تهدف التمرينات الخاصة بطريقة مباشرة إلى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الرياضي الممارس"^(١) زيادةً على ذلك فإن التمرينات الخاصة تعمل على الإقلال أو الحد من وقوع الأخطاء في الأداء الحركي إذ تعد "التمرينات الغرضية الخاصة بمثابة عامل مساعد يهدف إلى إعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه"^(٢).

ولأجل ذلك فإن الهدف المراد تحقيقه في بناء المهارة الحركية والمراد تعلمها هو الذي يحدد نوع التمرين كون هذه التمرينات الخاصة تهدف إلى "الإعداد والتمهيد لتعليم الحركات والمهارات الخاصة بالنواحي الرياضية المختلفة"^(٣).

٢-١-٥ التقنيات والوسائل المساعدة :

إن كلمة (تكنولوجيا) كلمة يونانية الأصل، تعني بمفهومها الحديث (علم تطبيق المعرفة في الأغراض التعليمية بطريقة منظمة)، ويُلاحظ عند تقسيم الكلمة إلى جزأين أن الأول منها يعني (المهارة الفنية)، والجزء الثاني يعني (التدريس) وبالتالي تكون بمجملها المهارة الفنية في التدريس^(٤).

ويرى الباحث عند استعمال مصطلح الوسائل سواء كان في عملية التعلم أو عملية التدريب أن كلا المجالين يستخدم فيهما المعلم أو المدرب الوسائل التعليمية أو التدريبية لغرض تحقيق الأهداف المرجوة من خلال استخدام العديد من الوسائل التكنولوجية الحديثة والمبتكرة سعياً لملاحقة التطور الحاصل في مختلف العلوم والمجالات وبالأخص المجال التدريبي فإن عملية التعليم أو التدريب كلاهما مكمل إلى الآخر لتحقيق أفضل مستوى ممكن للرياضي أو المتعلم.

(٤) صباح حافظ: تأثير التمارين الخاصة في تعلم بعض المهارات الرياضية للعبة المبارزة بسلاح الشيش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٨، ص ١٨-١٩.

(١) عقيل يحيى: اثر التمارين الغرضية الخاصة في تعلم فن رفعة الخطف بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٥، ص ١١.

(٢) ليلي زهراء: الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية: القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢، ص ٩٢.

(٣) يحيى محمد صالح: تأثير التمارين الغرضية الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز: مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، المجلد السادس، العدد (١)، جامعة حلوان، ١٩٨٢، ص ١٢.

(٤) أناصر عبد العزيز الداود: الوسائل التعليمية وعلاقتها بتقبل الطلاب للمادة الدراسية، الرياض، العبيكان للطباعة والنشر، ١٩٩٠، ص ٣٤٣.

والوسائل التعليمية جزء من تقنيات التعليم ، على الرغم من أن هناك من يستخدم المفهومين وكأنهما مترادفان ، فيخلط بين تقنيات التعليم ، التي هي طريقة نظامية تسير على وفق المعارف الإنسانية المنظمة ، وتستخدم الإمكانيات المتاحة المادية وغير المادية جميعها ، بأسلوب فعال لإنجاز العمل المرغوب فيه ، بدرجة عالية من الإتقان أو الكفاية ، والوسائل التعليمية هي كل شيء يستخدم في العملية التعليمية بهدف مساعدة المتعلمين على بلوغ الأهداف بدرجة عالية الإتقان^(١).

ولقد طور الانسان حديثا تقنيات العديد من الاجهزة والادوات ووسائل القياس وعلى وجه الخصوص الحاسبات الالية (الكمبيوتر) لتكون اداة مساعدة للعقل البشري تستطيع ان تخزن وتعالج وتقارن في مائتو به من بيانات في مدة زمنية متناهية الصغر، واصدق دليل على ذلك في المجال الرياضي هو ماقررتة اللجنة المنظمة للدورة الاولمبية من امداد اللجان الاولمبية باجهزة كمبيوتر متصلة بالشبكة الرئيسية لمركز المعلومات المقام بمقر المدينة المنظمة للدورة لسرعه تناول ونقل المعلومات وهو ماشاهدناه من وسائل نقل دراما احداث مونديال القرن العشرين في فرنسا عام ١٩٩٨، اما في مجال القياس البدني والنفسي فقد استخدمت اجهزة كثيرة اصبحت الان اكثر تعقيدا لدخول الكمبيوتر ضمن دوائر تشغيلها لسرعة حساب النتائج واخراجها بسرعة كبيرة وبدقة متناهية وبذلك اصبح استعمالها شائعا خاصة في المراكز التي تبحث في الاداء البشري وبجانب التطبيقات المتداخلة لمجالات الهندسة والتشريح والرياضيات لخدمة التطور والتقدم الرياضي، ولم تقتصر التقنيات الحديثة على تطوير الحاسبات الالية واستخدامها بل امتدت الى اجهزة التدريب لتطوير عناصر اللياقة البدنية والوظيفية فضلا عن الادوات المستخدمة لممارسة اللعبة على وفق الفئات العمرية والتنافسية وبما يحسن ويطور الاداء الفني والخطط وبرامج التدريب الخاصة بها^(٢).

تطورت اجهزة تحسين العناصر البدنية وعلى وجه الخصوص تنمية (القوة والتحمل الدوري التنفسي والمرونة والرشاقة والسرعة) وكان من مظاهر ذلك التطور التقنية الحديثة لتلك الاجهزة الهادفة لتقوية المجموعات العضلية العاملة واتجاه العمل العضلي الملئ للاداء المهاري والحركي وعلى سبيل المثال الدراجة ذات المقاومات المتدرجة والمقننة الاحمال والجهاز المتعدد الذي ينتج تقوية للمجموعات العضلية للرجلين الامامية والخلفية من خلال تدريبات متنوعة فضلا عن اجهزة الجري الثابت لتحسين الكفاءة الوظيفية وهي تضمن شاشة كمبيوتر لتحديد الاحمال التدريبية والمسافات والدورات والسرعات الحرارية ومعدلات النبض وغيرها وما يلائم الاعداد الفردي للاعبين^(٣) .

(١) احسين حمدي : وسائل الاتصال والتكنولوجيا في التعليم ،الرياض ،مجلة كلية العلوم الاجتماعية ، ١٩٩٤، ص٥١.

(٢) ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠١، ص٥٧٩ .

(٣) ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي :مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠١، ص٥٨٢.

وتعد الأدوات المساعدة من الوسائل الأساسية التي تستعمل ، ويمكن استثمارها في مخاطبة جميع حواس المتعلمين فهي تقوم في أساسها على اشتراك أكثر من حاسة في تكوين التصور الذهني والمدرجات والمفاهيم بصورة أفضل من الأسلوب المتبع القائم على الألفاظ وأداء الأنموذج الحي ، إذ أن من خلال استعمال الأدوات والأجهزة المساعدة بإمكان تحقيق جذب انتباه اللاعب في إثراء تعلم المهارة الرياضية فيصبح أكثر فاعلية، وفي الوقت نفسه تقضي على الملل الذي يشعر به في إثراء التدريب فهي تساعد في الاقتصاد بالوقت والجهد لكل من المدرب واللاعب^(١).

وأن للأدوات المساعدة دورا بارزا في تحقيق النقاط التالية^(٢):

١- تسهيل عملية التعلم الحركي .

٢- استشارة دوافع المتعلم نحو التعلم .

٣- التشويق والإثارة .

٤- اختصار الوقت ودقة التنفيذ .

٥- المساعدة على التركيز .

٦- الإدراك السليم للحركة .

٧- تكوين الاتجاهات الايجابية .

وأن المدرب يستطيع من خلال الأدوات المساعدة رفع مستوى أداء اللاعب من الجانب البدني والمهاري حيث سيكون الأساس في تطوير المهارات الأساسية للعبة كما أنها تعمل على تهيئة المواقف والأوضاع التي يتخذها اللاعب أو يواجهها في إثراء أداء هذه المهارات في الظروف الحقيقية للعب .

ويذكر قاسم حسن حسين^(٣) " إن القواعد الأساسية الخاصة لوسائل وطرق التدريب الرياضي هي تمرينات التدريب".

وتوصلت العديد من الدراسات إلى حقائق على درجة عالية من الأهمية في التدريبات باستخدام المقاومات بهدف تنمية القوة العضلية وقد طورت خلال السنوات القليلة الماضية تدريبات المقاومات على بعض الحالات من لاعبي الرياضات التي تحتاج الى قدرة عالية و حدث هذا التطوير باستخدام تمرينات المقاومات في تنمية القوة العضلية مع إجراء التعديلات عليها بحيث تناسب تنمية القدرة ومتطلبات الاداء^(٤) .

(١) اناهده عبد زيد الدليمي : مفاهيم في التربية الحركية ، ط٢ ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، ٢٠١٠ ، ص ١٦٣ .

(٢) عبد الحميد شرف: تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ ، ص ٥٥ - ٥٦ .

(٣) قاسم حسن حسين : قواعد التدريب الرياضي ، جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ ، ص ٤٧ .

(٤) طلحة حسام الدين : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ ، ص ٧٧ .

ويذكر كل من "أمين الخولي و عدلي بيومي" تعد الأجهزة والأدوات أحد الوسائل التدريبية المستخدمة في المجال الرياضي, كما إن تلك الأشياء الصغيرة الحجم التي يمكن أن يقبض عليها بالذراعين أو بذراع واحدة أو بالرجلين ويمكن استخدامها وهي ثابتة على الأرض أو في اليدين ومن هذه الأدوات مثلا العصي و الكرات الطبية والسلالم و المراتب الصغيرة والحبال و أكياس الرمل و الأطواق و تعد جميعها أدوات يفاد منها في عملية التدريب لتحسين وتطوير المهارات لدورها الكبير في عملية رفع مستوى الانجاز^(٥).

٢-١-٦ القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد :

من متطلبات كرة اليد الحديثة أن يكون اللاعب متمتعاً بقدرات بدنية عالية وبلياقة بدنية ممتازة, فقد أصبحت القدرات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد إحدى الجوانب المهمة في الوحدات التدريبية اليومية , والاسبوعية , فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة والقوة في اللعب , والمهارة في الأداء الفني والخططيومستوى ذهني عالي.

وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام , وصفات بدنية للإعداد البدني الخاص . حيث يهدف الاعداد البدني العام لتنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد وتطويرها في حين يهدف الإعداد البدني الخاص لتنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد^(١). كما أن " لاعب كرة اليد يحتاج إلى قدرات بدنية تؤهله للقيام بواجباته المهاريةوالخططية اثناء المباريات , وما يتطلبه الأداء الفني للعبة^(٢).

ويذكر كمال الدين عبد الرحمن وآخرون " ان القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة اليد قد تطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الاداء للاعبي كرة اليد حيث تخضع للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة لذا فأن أنشطة اللاعب الحركية خلال المباراة ليس دائما مكررة , لذلك فأن اللاعب يحتاج الى القيام بحركات هادفة في مثل هذه المواقف السريعة والمتغيرة والمفاجئة تتطلب درجة معينة من اللياقة البدنية تمكنه من اداء الجوانب المهاريةوالخططية بكفاءة للاستجابة لمواقف اللاعب بنجاح "^(٣) .

كما تعتبر القدرات البدنية من اهم متطلبات الاداء في كرة اليد الحديثة التي قد تكون العامل الحاسم في كسب المباراة خاصة عند التساوي أو تقارب المستوى المهاري لدى الفريقين وذلك لأن مستوى الحالة البدنية التي عليها الفريق تعتبر احد الاسباب الهامة في تحقيق العديد من الانتصارات فارتفاع مستوى

(٥) أمين أنور الخولي و عدلي حسين بيومي : الجماليات التربوي للأطفال والناشئة, القاهرة , دار الفكر العربي, ١٩٩١, ص ٣٩.

(١) محمد حسن علاوي و(آخرون) : الاعداد النفسي في كرة اليد نظريات . تطبيقات , ط ١ , مصر, مركز الكتاب للنشر, ٢٠٠٣ , ص ٣٠ .

(٢) أحمد عريبي : كرة اليد وعناصرها الأساسية , ط ١ , منشورات جامعة الفاتح , ١٩٩٨ , ص ٣٨ .

(٣) كمال الدين عبد الرحمن درويش و(آخرون) : حارس المرمى في كرة اليد , القاهرة , مركز الكتاب للنشر, ١٩٩٨, ص ٢٠.

القدرات البدنية لأحد الفرق تمكنه من اداء موسم رياضي ناجح, هذا بالإضافة الى ان ارتفاع اللياقة البدنية للفريق يزيد من ثقة المدرب في فريقه بل ويحاول المدرب في معظم الاحيان ان يستفيد منها ويحافظ عليها^(٤).

وسوف يتطرق الباحث إلى شرح القدرات البدنية في كرة اليد وهي موضوع الدراسة الحالية .

٢-١-٦-١ القوة القصوى :

تعرف القوة القصوى بأنها مقدرة المجموعات العضلية في التغلب على أقصى مقاومة ممكنة , وتعتبر احد المتطلبات الهامة التي يجب ان يمتلكها جميع اللاعبين لتأثيرها في وصول الأداء الفني الى مستوى عالي من الفعالية وأذا كانت القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية هي العناصر الحاسمة للأداء عند لاعبي كرة اليد الا ان القوة القصوى هي ايضا من المتطلبات الاساسية وقاعدة هامة يبنى عليها الكثير من العناصر البدنية^(١).

ويعرفها محمد حسن علاوي " بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي انتاجها في حالة أقصى انقباض ارادي, وأنها من أهم الصفات البدنية الضرورية لأنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم التغلب على مقاومات التي تتميز بارتفاع قوتها"^(٢).

والقوة العضلية واحدة من القدرات البدنية الاساسية فضلاً عن كونها إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية التي تكتسب أهمية خاصة لارتباطها لنوع الأداء وخاصة للاعب كرة اليد . وهي تعني " انها القوة الارادية التي تبذل اثناء العمل العضلي الايزومتريالقصوي , أي أنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية^(٣) , وكذلك عن اهميتها بكرة اليد, وقد ذكر (فتحي السقاف) بأنه "تظهر اهمية القوة القصوى في مواقف كثيرة في كرة اليد الى اهمية القوة القصوى عند مواجهة المنافس ومقاومته ومحاولة ايقافه حيث ان كرة اليد تدخل ضمن العاب الاحتكاك الجسماني بين المنافسين , وان القوى القصوى تساهم في تجنب الاصابات الخطيرة وخاصة كما هو الحال في السقوط على الارض"^(٤).

ويرى الباحث في ضوء ماتقدم أن القوة العضلية تلعب دورا كبيرا في مستوى الأداء الحركي الذي يتطلب السرعة الحركية المناسبة , فقد أشارت نتائج التجارب العملية والعلمية إلى وجود علاقة ارتباط كبيرة بين عنصري السرعة والقوة , فلا تستطيع العضلة أو المجموعة العضلية الانقباض بسرعة ما لم تكن تتمتع بقوة كافية لهذا الاداء , فضلاً عن تأثير هذه القوة بنوعية الالياف العضلية ودرجة التوافق العضلي العصبي والتي تتأثر ايجابياً بالتدريب , ويجب الاهتمام بتنمية كل من القوة القصوى والقوة

(٤)مدحت قاسم عبد الرزاق : كرة اليد (تدريب – تعليم – ادارة), المنصورة , مكتبة شجرة الدر , ٢٠٠٤ , ص٧٥.

(١)ياسر دبور : الإعداد البدني في كرة اليد, دمنهور , مطبعة الظاهر , ٢٠١٦ , ص٨٧.

(٢) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي , ط١٢ , القاهرة , دار المعارف , ١٩٩٢ , ص٩٨.

(٣)قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة , الاردن , دار الفكر العربي , ١٩٩٨ , ص١٥٤.

(٤) فتحي احمد هادي السقاف : التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد , الاسكندرية , مؤسسة حورس الدولية, ٢٠١٠, ص٨٣.

المميزة بالسرعة (القدرة) و القوة الانفجارية ليس فقط لأهميتها خلال مراحل الأعداد ولكن لدورها الفعال في إكساب اللاعب القوة (بأنواعها المختلفة) والتي تساعده في تطوير طريقة الأداء المطلوبة وايضا يدخل دور القوى القصوى في عملية السقوط المستمر اثناء التهديد خصوصا للاعبي الأجحة .

٢-١-٦-٢ القوة الانفجارية :

يمكن تعريف القوة الانفجارية " بأنها اعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة " ^(٥) , وعرفها (بسطويسي) " بأنها إطلاق أقصى قوة بأسرع أداء حركي لمرة واحدة" ^(٦) , وعرفت بأنها " قدرة للتدريب إلى حد كبير ويتوقف مستواها على سرعة انقباض الألياف العضلية البيضاء , وأما مقدار أقصى قوة مستعملة في نسبتها إلى المقاومة فإنه مصطلح يطلق على أقصى قوة دينامية نسبية وإن الجزء المستقل من أقصى قوة لدى اللاعب يكون في العمل العضلي الدينامي إمكانية في العمل العضلي الاستاتي" ^(١) , واتفق كل من (قاسم حسن و عبد علي نصيف) على تعريف القوة الانفجارية " بأنها القيام بحركة تستخدم فيها القوة القصوى في لحظة قصيرة لانتاج الحركة " ^(٢) , يذكر محمد حسن علاوي " أن القوة الانفجارية تعد أهم الصفات البدنية التي ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالأداء المهاري , فهي العامل الأساسي في القدرة على تطوير الأداء " ^(٣) .

ويرى الباحث أن القوة الانفجارية هي " الوصول الى انتاج أقصى قوة ممكنة في اقل زمن " , وكذلك فإنها تؤدي لمرة واحدة فقط والدليل على ذلك هو إن جميع اختبارات القوة الانفجارية تؤدي لمرة واحدة , وهنا نستطيع أن نميز بين (القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية) ففي القوة المميزة بالسرعة تكون القوة تحت القصوى ولفترة زمنية محددة وتؤدي بصورة متكررة بدون راحة أما في الثانية فتكون اقصى قوة بأقل زمن لمرة واحدة.

٢-١-٦-٣ القوة المميزة بالسرعة :

يمكن أن نوضح أن القوة المميزة بالسرعة إحدى أنواع القوة والتي تعني " أقصى مقاومة يجب التسلط عليها في اقصر فترة زمنية , ويتطلب توفير الفترة الزمنية بالسرعة درجة عالية من القوة العضلية والسرعة ودرجة عالية من الأداء الحركي إذ يتم تكامل القوة والسرعة" ^(٤) , وعرفها (عماد الدين) بأنها " القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستعمال سرعة حركية مرتفعة , وتكون القوة أقل من

^(٥) طلحة حسام الدين : مصدر سبق ذكره , ١٩٩٧ ص ١١٧ .

^(٦) بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٩ , ص ١٩٣ .

^(١) اريسان خريبط وعلي تركي مصلح: نظريات تدريب القوة , بغداد , الشروق للنشر والتوزيع , ٢٠٠٢ , ص ٥٧ .

^(٢) قاسم حسن حسين , عبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي , ط ١ , بغداد , مديرية دار الكتب للطباعة والنشر , ١٩٨٧ , ص ٩٦ .

^(٣) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي , ط ٣ : القاهرة , دار المعارف , ١٩٩٤ , ص ٩١ .

^(٤) قاسم حسن حسين : مصدر سبق ذكره , ١٩٩٨ , ص ٣٦٩-٣٧٠ .

القصوى ومقدار السرعة اقل من القصوى ولو مرتفع جداً^(٥) , وعرفها (عادل عبد البصير) عن (شرود) "أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات مختلفة بسرعة انقباضية عالية"^(٦) , كما عرفها (صريح عبد الكريم) بأنها "هي مقدرة الجهازين العصبي والعضلي في التغلب على مقاومة خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن (القوة × السرعة)، أو هي قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على أخراج أقصى قوة في أقصر وقت إذ إنها تساوي القوة × السرعة"^(٧) , ويعرفها (عصام عبد الخالق) بأنها "القابلية على الانجاز دون القصوى بأقل وقت ممكن ، وتعرف بأنها كفاية الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة"^(٨) , ويعرفها (قاسم حسن، محمود الشاطي) "هي المقدرة في إعطاء القوة مع زيادة السرعة مرات عدة بشكل قصوي كما في فعاليات الركض والسباحة والدراجات الهوائية وغيرها"^(٩) , ويذكر (فتحي السقاف) " أن القوة المميزة بالسرعة تعتبر من اهم سمات لاعب كرة اليد، وان مصطلح القدرة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية تعني جميعا شيئا واحدا الا وهو المكون الحركي الذي ينتج من الربط بين القوة العضلية والسرعة القصوى لاجراء نمط حركي توافقي"^(١٠) .

٢-١-٦-٤ السرعة الانتقالية :

تعد السرعة الانتقالية إحدى انواع السرعة الواجب توافرها عند اللاعبين وتظهر اهميتها في كرة اليد وخاصة عند لاعبي الاجنحة في عملية الانتقال من الدفاع الى الهجوم عن طريق الانتقال السريع (فاست بريك) او التحرك السريع وتغير المراكز اثناء الهجوم والدفاع وفي العديد من المواقف.

وتعرف على انها "القدرة على التحرك من مكان لآخر في اقصر زمن ممكن"^(١١) , وتعرف ايضا " هي محاولة الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة أو قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن"^(١٢) .

ان المقصود بالسرعة الانتقالية محاولة الانتقال او التحرك من مكان الى اخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني محاولة قطع مسافة معينة في اقل زمن ممكن , وان سرعة الانطلاق للهجوم أو الدفاع

(٥) عماد الدين أبو زيد : التخطيط والاسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الالعاب الجماعية (نظريات- تطبيقات) ط ١ ، ٢٠٠٥ ص ٢٧٠ .

(٦) عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ، ص ٩٨ .

(٧) صريح عبد الكريم : مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية. جامعة بغداد ، رسالة ماجستير ، ١٩٨٦ ، ص ٢٤ .

(٨) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي-نظريات-تطبيقات، ط ٩ ، مصر، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ ، ص ١٢٨ .

(٩) قاسم حسن حسين و محمود الشاطي : التدريب الرياضي والأرقام القياسية، بغداد ، ١٩٧٨ ، ص ٨٥ .

(١٠) فتحي احمد هادي السقاف : مصدر سبق ذكره ، ٢٠١٠ ، ص ٨٥ .

(١١) علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ ، ص ١١١ .

(١٢) محمد عبد الحسن : علم التدريب الرياضي ، ط ٢ ، بغداد، من منشورات المكتبة الرياضية، ٢٠١٢ ، ص ١٠٠ .

تتطلب صفة بدنية كبيرة هي السرعة الانتقالية، وتظهر أهمية السرعة الانتقالية للاعب كرة اليد حتى يستطيع الانتقال بسرعة داخل حدود الملعب سواء في الهجوم أو الدفاع، حيث تعني السرعة الانتقالية هي التحرك من مكان الى اخر بأقصى سرعة ممكنة للتغلب على المسافات بأقصى زمن ممكن ، وهي المعدل الذي يتمكن فيه الرياضي من دفع كتلة الجسم في الهواء بواسطة حركات متشابهة من نوع واحد ، لأكتساب حركة تزايدية أي معدل تزايد السرعة بالنسبة للزمن^(٥) .

٢-١-٦-٥ سرعة الاستجابة :

تعد سرعة الاستجابة من العوامل المهمة والرئيسة في الأنشطة الرياضية وخاصة في لعبة كرة اليد. لاحظنا ان سرعة الاستجابة تكاد موجودة في جميع الأنشطة الرياضية حيث نجد في جميع الألعاب الفرعية والفردية حيث يحتم وجودها على مثير معين لذلك تستخدم في العديد من مواقف اللعب سواء أكانت هجومية ام دفاعية ام في الجانب التكتيكي في الهجوم والدفاع عند لاعبي كرة اليد.

ولقد وردت في تعاريف عدة منها " وهي عبارة عن قدرة اللاعب على الاستجابة لمثير معين بأقصر مدة ممكنة "^(١) , وتعرف سرعة الاستجابة " بأنها ارتباط بين زمن رد فعل الحركة وزمن الحركة أي الزمن الذي ينقضي ما بين حدوث الحافز والانتها من الأداء الحركي "^(٢).

وعرفت ايضا "بأنها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن "^(٣), كما عرفها ريتشارد ميجل (2011 Richard A. Magill) بأنها " الفترة الزمنية المتضمنة كل من زمن رد الفعل وزمن الحركة , وهذا يعني الزمن من أول ظهور للإشارة (المثير) إلى نهاية الاستجابة "^(٤) .

ومن خلال التعاريف يتضح لنا ان سرعة الاستجابة تشمل زمن رد الفعل وزمن الحركة أي (زمن الاستجابة الحركية الكلية) ^(٥).

(٥) فتحي احمد هادي السقاف : مصدر سبق ذكره , ٢٠١٠, ص ١٠٠.

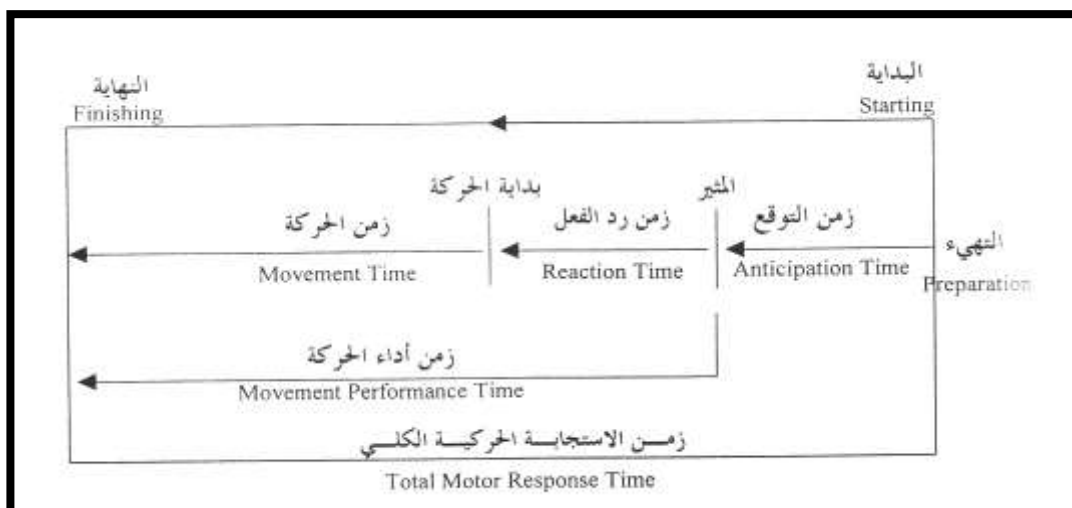
(١) قاسم لزام صبر : نظريات الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم , ط ١, بغداد , دار الكتب والوثائق , ٢٠٠٩, ص ٤١ .

(٢) قاسم حسن حسين : مصدر سبق ذكره , ١٩٩٨, ص ٥٣٢ .

(٣) محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: اختيارات الأداء الحركي , القاهرة, دار الفكر العربي, ١٩٨٢, ص ٦٨ .

(4) Richard A. Magill : motor control and performance , concepts and applications 9th Edition , Singapore, Mc Craw Hill , 2011 , p27 .

(5) يعربخيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , ط ٢, بغداد , الكلمة الطبية, ٢٠١٠ ص ٣٩ .



شكل (١)

يوضح زمن الاستجابة الحركية الكلية

فمن المخطط أعلاه تظهر المراحل التي تكون زمن الاستجابة الحركية الكلية وكما يلي:

أولاً- زمن التوقع الحركي . motor anticipation time :

وهو الفترة الزمنية للكشف عن هدف حركات المنافس والكرة من ناحية الدوران والسرعة وكيفية تقديرها قبل ظهور المثير وهي فترة قصيرة جداً بزمنها وسريعة بفعالها^(١) .

ثانياً- زمن رد الفعل . reaction time :

أن لزمن رد الفعل أهمية بالغة في الفعاليات الرياضية ويعد عاملاً حاسماً في بعض هذه الألعاب ، وفي كرة اليد تبرز أهمية زمن رد الفعل من خلال أداء اللاعبين لكثير من المهارات الأساسية والكثير من المواقف الهجومية والدفاعية التي تعتمد في نجاحها على سرعة رد الفعل.

وتعرف على أنها " الفترة الزمنية الواقعة ما بين حدوث المثير (البصري او السمعي) واول انقباض عضلي كرد فعل لهذا المثير"^(١)، وعرفها التميمي على انه " الفترة الزمنية المحصورة ما بين ظهور المثير والبوادر الاولى للحركة"^(٢).

ثالثاً- زمن الحركة movement time :

^(١) سالم نجف الطائي : دراسة تأثير بعض التمرينات التطبيقية في تطوير زمن اداء الاستجابة للمهارات الحركية وعلاقتها بمهارة الاستقبال في تنس الطاولة للمعوقين , رسالة ماجستير , جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية , ٢٠٠٨ , ص ٤٩ .

^(٢) عبدالله حسين اللامي : الاسس العلمية للتدريب الرياضي , القادسية , مطبعة الطيف , ٢٠٠٤ , ص ٦٤ .

^(٣) ماجد علي موسى التميمي : التدريب الرياضي الحديث , ط ١ , بغداد , النخيل , ٢٠٠٩ , ص ٧٢ .

^(٣) شيما أحمد كريم : تطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثره في مستوى الأداء , رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية ,

إن زمن الحركة هو المرحلة الثالثة والاخيرة من مراحل الاستجابة الحركية حيث تبدأ هذه المرحلة مع اول حركة للألياف العضلية المثارة من قبل الجهاز العصبي المركزي , وقد عرفت شيماء أحمد زمن الحركة بأنه " الزمن الذي ينقضي ما بين بداية الحركة ونهايتها"^(٣) , ومن خلال ماتقدم يتضح ان زمن الحركة هو المجموع الكلي لزمن التوقع الحركي وزمن رد الفعل وزمن الحركة.

٢-١-٦-٦ : الرشاقة :

تعد الرشاقة عنصرا مهما للاعب كرة اليد, اذ يتطلب منه انتقال مستمر وتغيير اوضاع الجسم بسبب الحركات ومتطلبات الاداء الهجومي او الدفاعي وتغيير أوضاع الجسم اثناء الأداء، كما إن اللاعب الذي يمتلك هذه الصفة تجده لاعبا متميزا في أداء الحركات وسرعة غير متوقعة وذلك لامتلاكه توافقا عصبيا عضليا عاليا قد يجعله متميزا وتساوده على اجتياز المنافس بكل سلامة.

ويرى كمال الدين عبد الرحمن درويش و(آخرون) ان الرشاقة تعني " قدرة الفرد على تغيير اوضاع جسمه او تغيير الاتجاه بسرعة او دقة سواء على الارض او في الهواء , وترتبط الرشاقة في العديد من الصفات او العناصر البدنية الاخرى باشكال وصور متنوعة يستطيع من خلالها لاعب كرة اليد القيام باداء الحركات الانسيابية وتوافق مما يؤدي الى الاقتصاد في الجهد والتكيف السريع للمواقف المتغيرة بالاضافة الى الاحساس السليم بالاتجاهات والابعاد, وهذا يوضح اهمية التمتع لاعب كرة اليد بصفة الرشاقة فهي تساعد اللاعب على اداء مختلف حركات الصد المتعددة للزوايا المختلفه بسرعة ودقة كرة اليد"^(١), وتعرف أيضا بانها "قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه في بعض أجزاء جسمه أو كله في الهواء أو على الأرض"^(٢), ويرى السقاف " ان الرشاقة من ضمن المتطلبات البدنية للرياضات المختلفة وخصوصا رياضة كرة اليد حيث انها ترتبط ارتباطا وثيقا بالناحية المهارية وكذلك بالقدرات البدنية وخاصة القوة العضلية والتحمل كذلك تعتبر اساسا مهما لتحسين المهارات الحركية"^(٣) .

(١) كمال الدين عبد الرحمن درويش و(آخرون) : مصدر سبق ذكره , ١٩٩٨ , ص ٣٣١.

(٢) عادل عبد البصير: التدريب الرياضي في التكامل بين النظرية والتطبيق, ط١, القاهرة , مركز الكتاب للنشر, ١٩٩٩, ص ١٤٤.

(٣) افتحي احمد هادي السقاف : مصدر سبق ذكره , ٢٠١٠, ص ١٢٣.

ويرى الباحث ان صفة الرشاقة تظهر اهميتها بوضوح لدى لاعبي كرة اليد في العديد من مواقف اللعب منها الدورانات والدرجات اثناء التهديف من الزاوية وايضا عند دمج اكثر من مهارة كصفة واحدة لتظهر الحركة بنسق واحد.

أنواع الرشاقة^(٤) :

الرشاقة العامة: وهي المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والنقد وبدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

الرشاقة الخاصة: وهي المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتراكيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

٢-١-٦-٧ المرونة :

تعتبر المرونة من مكونات اللياقة البدنية الأساسية . وهي تعني المدى الحركي للمفصل أو مجموعة من المفاصل وتقاس المرونة بأقصى مدى بين بسيط وقبض المفصل ويعبر عن ذلك بدرجة الزاوية أو بخط مستقيم (يقاس بالسنتيمترات) وتختلف المرونة عن مكونات اللياقة البدنية الأخرى من حيث ارتباطها بخصائص الجهاز الحركي البنائية والوظيفية, فهي ترتبط بطبيعة الفاصل وحالة الأربطة والأوتار والعضلات والمحافظة الزلائية المحيطة بها أي أنها تتأثر بحالة الفصل التشريحية وحالة العضلات العاملة حول المفصل من حيث درجة توترها ومدى مطايطتها^(٥) , اما مفهوم المرونة في مجالات التربية البدنية والرياضية فهو يعني " قدرة الفرد على أداء الحركات البدنية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة"^(١) , وتعرف أيضا " سهولة حركة المفاصل المختلفة وهي قدرة الرياضي في انجاز حركة رياضية بمدى واسع جدا , وهي مقدرة وسهولة حركة المفاصل في الجسم والقدرة على أداء الحركات لمدى واسع "^(٢), وتعتبر المرونة من القدرات الهامة للأداء الحركي لأنها تشكل مع بعض القدرات الحركية كالقوة والسرعة والتحمل والدقة والرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي في كرة اليد , وعرفها ياسر دبور " هي قدرة اللاعب على تحريك مفاصل الجسم إلى أقصى مدى ممكن وتعتبر من اهم العناصر البدنية والقاسم المشترك الاعظم في جميع

(٤) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي : استراتيجيات وطرائق وأساليب التدريب الرياضي، بغداد، مكتب النور ، ٢٠١٠، ص ٢١٦.

(٥) أبو العلا احمد , احمد نصر الدين : فيسيولوجيا اللياقة البدنية , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٣ , ص ٢٩٠ .

(١) كمال عبد الحميد , محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها - الأسس النظرية - الإعداد - طرق القياس , ط ٣ , دار الفكر العربي , القاهرة . ١٩٩١ .

(٢) افتحي احمد هادي السقاف : مصدر سبق ذكره , ٢٠١٠، ص ١١٨.

الجرعات التدريبية اليومية ولاغنى عنها في تقجير القوة والسرعة وبالتالي سرعة الاداء حيث تعتبر العنصر الهام الاقتصادي وهرمونية الاداء "اقصى توافقية" كما انها عنصر حاسم في التوافق العضلي العصبي بين الالياف العضلية داخل العضلة وبين العضلات^(٣) , وقد اتفقت معظم تعريفات المرونة على أنها القدرة على الحركة في مدى حركي واسع أي أنها مدى الحركة أي تسمح بها مفاصل الجسم^(٤) .

أنواع المرونة : -

تقسم المرونة إلى الأنواع الآتية :-^(٥)

- **المرونة العامة :-** وهي المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعها في الحركة.
- **المرونة الخاصة :-** وهي المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة .
- **المرونة الايجابية :-** وهي المدى الذي تصل إليه المفاصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة هي المسببة للحركة .
- **المرونة السلبية :-** وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية .
- **المرونة الاستاتيكية (الثابتة) :-** وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه .
- **المرونة الديناميكية (المتحركة) :-** وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في إثناء أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى .

ومرونة المفاصل تحددها قدرة العضلات والأربطة والأوتار العاملة بالمفاصل على الاستطالة إذ أنها كلما اتسمت بالمطاطية الكافية وقدرتها على الاستطالة, كلما ساعد ذلك على زيادة مرونة المفصل او مجموعة من المفاصل وبالتالي أداء الحركات إلى أوسع مدى ممكن وفقا لطبيعة كل مفصل , وتظهر أهمية المرونة للاعب كرة اليد في العديد من مواقف اللعب حيث يجب ان يتمتع اللاعب بمدى واسع في مفصل الكتف والرسغ عند التهديف فضلا عن مطاطية عضلات الظهر التي تساعد في تقوس الظهر والميلان اثناء التهديف بالهواء لتحقيق افضل زاوية ممكنة للتهديف.

٢-١-٦-٨ تحمل الأداء :

(٣)ياسر حسن دبور : مصدر سبق ذكره , ٢٠١٦ , ص٩٨ .

(٤)طلحة حاسم الدين :مصدر سبق ذكره, ١٩٩٧ , ص٢٤٥ .

(٥)أبو العلا احمد عبد الفتاح :التدريب الرياضي , مطبعة الانجلو , القاهرة , ١٩٩٨ , ص١٥٢ - ١٥٣ .

يقصد بالتحمل هو كفاءة الفرد في التغلب على التعب ويحدث التعب نتيجة هبوط كفاءة اللاعب واجهزته الحيوية والوظيفية مثل الجهاز الدوري والتنفسي والعصبي , كذلك من خلال التغيرات الكيميائية التي تحدث في العضلات من قلة الاوكسجين في العضلات وتجميع حامض اللاكتيك مما يؤثر على الممرات العصبية داخل العضلات "وتحمل الاداء هو كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات الاداء الخاصة بنوع النشاط الممارس اثناء المنافسة دون هبوط في انتاجية وفعالية ادائه على طول فترة المنافسة" ^(١) , ويعرفه مفتي ابراهيم بانه " المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفعالية لفترات طويلة دون هبوط مستوى كفاءة الاداء . ومن امثلته تكرار اداء المهارات في كافة الرياضات " ^(٢) , وعرفه كل من كمال عبد الحميد ومحمد صبحي على انه " تحمل تكرار اداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة " ^(٣) , ويعرف ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايي تحمل الاداء بصورة اعمق من تكرار اداء المهارات بكفاءة عالية لتشمل المتطلبات الخاصة للاداء حيث يعرفانه بانه " كفاءة اللاعب القيام بتحقيق متطلبات الاداء الخاص بنوع النشاط المهاري اثناء المنافسة دون هبوط في إنتاجية وفعالية أدائه على طول فترة المنافسة " ^(٤) , وعرفه هاشم ياسر على انه " احد الصفات البدنية التي تعبر عن امكانية اللاعب على مقاومة التعب اثناء الاداء الحركي او المهاري والذي يعتمد على شدة العمل المراد تنفيذه والانجاز المطلوب في ان واحد مع ضرورة تنفيذ الاداء باقل وقت ممكن " ^(٥) , وان ممارسة لعبة كرة اليد تتطلب من اللاعب مهارات مركبة كثيرة وصفات بدنية متعددة فمتطلبات مهارة التكتيك اصبحت عالية لذا تتطلب من اللاعب مستلزمات عالية للصفات البدنية والغرض منه اعداد اللاعب بدنياً لاتقان ممارسة اللعبة وذلك بالتركيز على تقوية المجموعات العضلية التي يكثر استخدامها خلال اللعب وزيادة قدرتها على التحمل ^(٦) .

٢-١-٧ المهارات الهجومية بكرة اليد :

يستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصل واثقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق اعلى الانجازات الرياضية, فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية و ارادية فإنه لن يحقق النتائج

^(١) ياسر دبور : كرة اليد الحديثة , مصر , منشأة المعارف بالإسكندرية , ١٩٩٧, ص ٢٤٤.

^(٢) مفتي إبراهيم حمادة : مصدر سبق ذكره , ١٩٩٨ , ص ١٠٦ .

^(٣) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها: الاسس النظرية والاعداد البدني، طرق القياس , دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٧, ص ٦٧.

^(٤) ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايي : مصدر سبق ذكره , ٢٠٠١ , ص ٤٢٧.

^(٥) هاشم ياسر حسن : تحمل الاداء للاعبي كرة القدم , ط ١ , عمان , مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع , ٢٠١١, ص ١٣.

^(٦) منير جرسا إبراهيم : كرة اليد للجميع , ط ٣ , مصر , دار الفكر للطباعة , ١٩٩٤, ص ٣٤.

الموجودة مالم يرتبط ذلك كله بالالتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط المتخصص الذي يمارسه^(٤) , وعرفت المهارات الاساسية على انها "كل الحركات الهادفة والاقتصادية التي تسمح باستمرار اللعب في مواقفه المتعددة بطريقة قانونية , وتعدّ المهارات الأساسية لأي لعبة من الألعاب الرياضية الدعامة القوية التي تبنى عليها اللعبة وهي الحجر الأساس لها وعلى إتقانها يتوقف إلى حد كبير نجاح اللاعب والفريق"^(١), وتصنف المهارات في كرة اليد إلى قسمين مهارات هجومية ودفاعية وقسمت على قسمين أيضاً هما:

أ- بالكرة . ب- بدون الكرة .

فأما المهارات الهجومية بالكرة فهي تشمل :

١ . مسك الكرة

٢ . استقبال الكرة

٣ . المناولة

٤ . طبطبة الكرة

٥ . التصويب

٦ . التمويه والخداع

وأما المهارات الهجومية بدون الكرة فهي تشمل^(٢):

١ . البدء والتوقف

٢ . التحرك للجانب والخلف

٣ . الوثب

٤ . السقوط والطيران

٥ . الهبوط

٦ . الخداع بالجسم

٧ . الحجز .

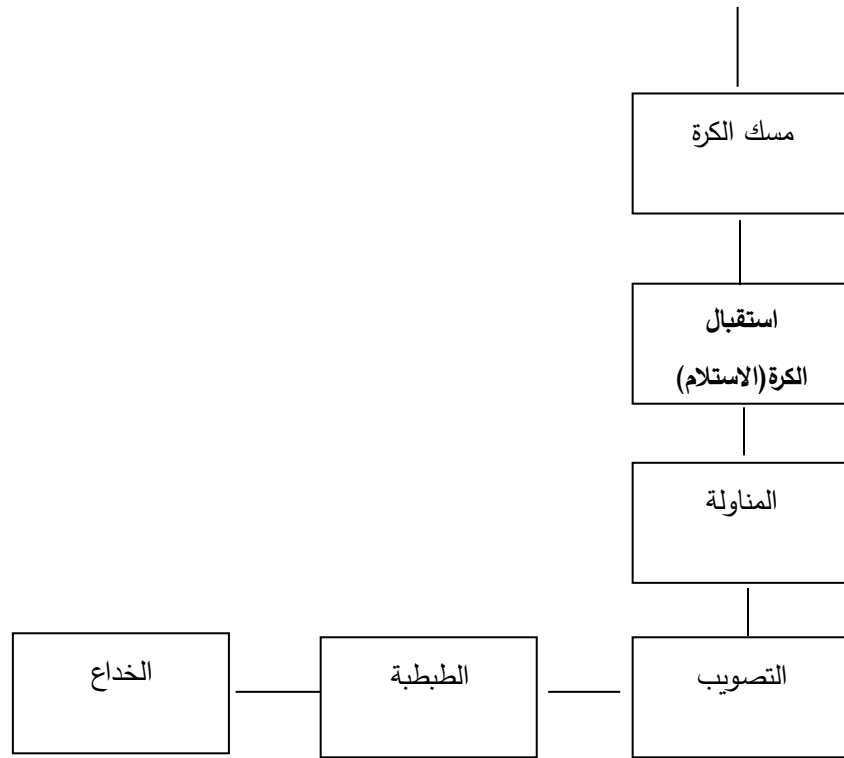
المهارات الهجومية بكرة اليد

المهارات الهجومية بالكرة

^(٤) صبحي احمد قبلان : كرة اليد مهارات تدريب وتدريب اصابات , ط ١ , عمان , مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع , ٢٠١١ , ص ٢٦ .

^(١) Alleen Wiad : Coach your self. Association . football. 1970 .p67.

^(٢) ضياء الخياط , عبد الكريم قاسم : كرة اليد , دار الفكر للطباعة والنشر , جامعة الموصل , ١٩٨٨ , ص ١٥ .



شكل (٢)

يوضح توزيع المهارات الهجومية بكرة اليد

٢-١-٨ التصويب :

يعتبر التصويب في كرة اليد هو نهاية جميع خطط الهجوم والتتويج النهائي لجميع عمليات الهجوم المهارية والتكتيكية حيث يعتبر التصويب على المرمى الوسيلة الوحيدة لاحتراز الاهداف وبالتالي تحديد نتيجة المباراة، ويذكر ياسر دبور " ان اللاعب المصوب هو اخطر لاعب على الاطلاق ، حيث ان لحظة التصويب هي اللحظة التي يكون الدفاع في اقصى حالات التوتر ، ويكون عنيف جدا هذه اللحظة لانها لحظة انتهاء الهجمة واحتراز الهدف، وهي الفاصل بين الفوز والهزيمة، حيث ان عدد الهجمات لكلا الفريقين تقريبا متساوية وبالتالي الفرصة لكلا الفريقين متساوية في احتراز الاهداف والفريق الذي يؤكد انتهاء الهجمة باحتراز هدف هو القادر على الفوز وذلك فهو يقترب من الخسارة^(٢)

ويؤكد خالد حموده وياسر دبور "ان لضمان التصويب يجب ان يكون تصويب اللاعب ايجابيا ويجب ان يكون استلام الكرة قد بدء من الحركة وبسرعة بحيث لا يدركه المدافع حيث ان التصويبات التي تتصف بحركتها التمهيدية الطويلة تكون بطيئة ويسهل التعرف عليها وبالتالي يمكن ايقافها بسهولة

(٢) ياسر حسن دبور : الاعداد الشامل في كرة اليد ، الاسكندرية ، مطبعة مجموعة ابو ظاهر جروب ، ٢٠١٤ ، ص ٥٣ .

من المدافعين ^(٣) , ويذكر احمد يوسف عن اهمية التصويب "ان لعبة كرة اليد من الألعاب التي تعتمد في نتائجها على تسجيل الأهداف وهي الحد الفاصل بين الفوز والخسارة. فعندما نتكلم عن أهمية التصويب في كرة اليد كإحدى أهم المهارات الأساسية الهجومية. وتتجلى أهمية التصويب في أنه نهاية المجهود الذي يبذله الفريق لأن كل التدابير التي تتخذ خلال التدريب أو المباراة ليس لها فائدة تذكر أو أهمية كبيرة من دون الانتهاء الصحيح لمهارة التصويب .يعرف التصويب بأنه " يمثل حصيلة الأداء الفني والخططي الفردي أو الجماعي والفرقي ، فهو يمثل مهارة إنهاء الهجوم بكل ما يتضمنه من مهارات تصرفات ومهما تعددت أنواعه وطرق أدائه فأنها تؤدي غرضاً واحداً وهو اجتياز الكرة بكامل محيطها حدود المرمى "^(١) , ويذكر ايضا عبد الوهاب غازي " ان التصويب على المرمى هي النتيجة النهائية للهجوم على أمل تسجيل هدف حيث إن هدف نظام الهجوم هو خلق وضع مناسب يتمكن من خلاله احد أعضاء الفريق من تنفيذ رمية هدف مباشرة مع فرصة جيدة للتسجيل "^(٢) , كما أن النجاح في إحراز الأهداف "يتوقف على اختيار نوع التصويب الذي يتناسب مع المكان الذي سيؤدي اللاعب منه التصويب وموقف اللاعب المدافع وحارس المرمى"^(٣) .

٢-١-٨-١ التصويب من الجناح (الزاوية) :

يجب على اللاعب المصوب من الجناح أن يمتلك مواصفات خاصة وفي ضوءها يتم اختيار مركزه كلاعب جناح ومن أهمها المرونة والرشاقة و الدقة في التهديفو القدرة على التصرف ودقة التوقيت في المرحلة النهائية للتهديف ولاسيما عند وجود مدافع ، فضلا عن الخبرة والمعرفة والدراية الكاملة في مراحل اداء المهارة والقدرات البدنية وسرعة الاستجابة وقوة الإرادة , وان التصويب من الجناح يعد من أصعب انواع التصويب بكرة اليد؛ لأنه يتطلب القدرات التي تم ذكرها أعلاه والتمتع بمهارة عالية وايضا لضيق الهدف وقرب منطقة التهديف من الخط الجانبي للملعب فضلا عن وجود اللاعب المدافع وحارس مرمى الفريق المنافس وخصوصا اذا كان حارس المرمى يمتلك مواصفات جسمانية عالية.

ويتفق كل من كمال عارف وسعد محسن " على إن التصويب من الزاوية يتميز بالصعوبة وذلك لوقوف اللاعب المدافع أمام المهاجم على خط منطقة المرمى مما يتطلب من المهاجم قوة القفز أماماً

(٣) محمد خالد حموده وياسر دبور : الهجوم في كرة اليد , دمنهور البحيرة , مطبعة مجموعة ابو ظاهر جروب , ٢٠١٤, ص ١١٧.

(١) احمد يوسف : تأثير أنواع التغذية الراجعة النهائية في تعلم مهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد , مجلة علوم التربية الرياضية جامعة

بابل , كلية التربية الرياضية , العدد الثاني , المجلد الأول ص ٧٩ .

(٢) عبد الوهاب غازي حمودي: كرة اليد مالها وما عليها المبادئ التعليمية والتدريبية , ط ١ , المكتبة الوطنية العراقية , بغداد , ٢٠٠٨, ص

١٠٢ .

(٣) سعد محسن : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد , أطروحة

دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , ١٩٩٦ , ص ٥٢ .

نحو خط (٤) م بموازاة خط المرمى مع الاحتفاظ بالكرة بعيداً عن متناول المدافع^(١) ، ويتم التخلص من المدافع لغرض التصويب من الزاوية بالقفز بعد قطع الخطوات الثلاث بأحدى الطرق الآتية :

- رفع الكرة (باليد اليمنى بالنسبة للاعب الأيمن) بعيداً للأعلى وإلى الخلف مع توجيه كتف الذراع اليسرى نحو الإمام ، وبعد تخطي المدافع يقوم المهاجم بحركة تصويب للذراع اليمنى وذلك بتدوير الكتف والذراع الرامية نحو الداخل وبحركة نصف دائرية وبمساعدة الجذع مع الاعتماد بصورة كبيرة على حركة الرسغ في توجيه الكرة إلى داخل المرمى .
 - في الطريقة الثانية يرفع اللاعب الكرة عالياً مع انثناء الذراع فوق الرأس لإبعادها من المدافع ، وبعد تخطي المدافع يقوم المهاجم بالتصويب وذلك بحركة نصف دائرية للذراع
 - للداخل نحو المرمى ، ويؤدي رسغ اليد الرامية دوراً متميزاً في توجيه الكرة إلى داخل المرمى .
 - في الطريقة الثالثة يقوم اللاعب بمسك الكرة باليدين إمام الجسم ثم يقفز إماماً عالياً لاجتياز المدافع ، وبعد ذلك يقوم اللاعب بالتصويب على المرمى وفق حركة حارس المرمى .
- أما تصويب اللاعب الأيمن من الزاوية على يسار الحارس وتصويب اللاعب الأيسر من الزاوية على يمين الحارس فإنه يتم إما بطريقة السقوط الجانبي عكس ذراع الرمي ، أو التصويب بالطيران^(٢) .

٢-١-٩ لاعبي الأجنحة :

أصبح الجناحان في كرة اليد الحديثة هما أخطر لاعبين في الملعب؛ لأن الدفاع الضاغط يحد من حركة المهاجمين في منطقة منتصف الملعب وبالتالي يزداد أهمية الجناحين في إنهاء الهجمات بعيداً عن الكثافة الدفاعية في منتصف الملعب لذلك يجب أن يتميز الجناحان بأجادة الخداع بالكرة وبدونها ، وذوا قدرة قتالية عالية وأن يتميز أداؤهما بقوة وسرعة ، ومن أهم الواجبات التي يجب أن يمتلكها الجناح هو قيامه بالحجز للظهير ، أو تبادل المراكز مع المراكز المجاورة للزيادة العددية وخلخلة الدفاع ، كما يجب أن يتميز الجناحان بالعاب الهواء لالتقاط الكرات من الهواء داخل منطقة ال٦م ، ويجب أن يتمتع الجناحان بقدرات بدنية عالية ويجب أيضاً أن تتميز تصويبات الأجنحة بتوقيت مختلف ومفاجئ وبطرق مختلفة ويلعب الجناح ولاعب الدائرة أدوار مهمة جداً في تنفيذ الأداء الخططي كما يلعب الجناح دور مهم جداً في تنفيذ الهجوم الخاطفواهم الأهداف الخططية الحديثة للاعب الجناح مايلي^(٣):

(١) كمال عارف وسعد محسن : مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٩ ص ١٥٦ .

(٢) كمال عارف وسعد محسن : المصدر السابق نفسه ، ص ١٥٦ .

(٣) ياسر دبور : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٧ ، ص ١٦٥ .

١. التعاون المستمر والايجابي مع لاعبي الخط الخلفي .
 ٢. قدرة في فتح الثغرات الهجومية واستغلالها .
 ٣. قدرة على الاختراق بين المدافعين .
 ٤. اتقان الخداع بالجسم مع القدرة على تغيير اوضاع الجسم في الهواء اثناء التصويب.
 ٥. دقة عالية في توجيه التصويب الى الزوايا القريبة والبعيدة والساقطة والملفوفة.
- ويرى عفت رشاد "ان مركز الجناح في كرة اليد من المراكز الهامة التي تتميز بقدرات بدنية ومهارية عالية ورشاقة حركية وإجادة الخداع بالكرة وبدون الكرة^(٢) .

٢-٢ الدراسات السابقة:

٢-٢-١ دراسة محمد فاضل مصلح (٢٠٠٦) ^(١) الموسومة

بـ(أثر منهج تدريبي مقترح باستخدام وسائل مساعدة لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد)

هدفت الرسالة إلى تصميم وتنفيذ مجموعة من الوسائل المساعدة لتطوير بعض المهارات الأساسية بلعبة كرة اليد لدى اللاعبين الناشئين , وإدخالها ضمن منهج تدريبي , وتضمنت أبعينه من (٣٠) لاعبا من لاعبي المركز التدريبي لمحافظة ديالى لفئة الناشئين بأعمار (١٤ - ١٦) سنة, حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا مجاميع الثلاث.

أسفرت نتائج البحث إلى أن الأدوات المساعدة التي استند عليها الباحث قد حققت أغراضها وأهدافها المتعددة التي صممت من اجلها وكانت الاستنتاجات :

١. تطور مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي المركز التدريبي بكرة اليد.
٢. ساهمت الأجهزة والأدوات المساعدة في تطوير بعض المهارات الأساسية (المناولة - الطبطبة - التصويب من القفز عاليا) بلعبة كرة اليد وبهذا تحقق هدف وفكرة هذا البحث خلال استخدام الأدوات المساعدة (الشبكة الارتدادية , الدمية , شواخص مختلفة الارتفاعات) وإدخالها في المنهج التدريبي وتؤكد هذا من وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

^(٢) عفت رشاد محمد : محاضرات عن مراكز اللعب المختلفة في كرة اليد , جامعة القاهرة, ٢٠٠٤. ص٢.

^(١) محمد فاضل مصلح :أثر منهج تدريبي مقترح باستخدام وسائل مساعدة لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد , رسالة ماجستير منشورة, جامعة ديالى , كلية التربية الرياضية, ٢٠٠٦.

٢-٢-٢ مناقشة الدراسة السابقة :

بعد اطلاع الباحث على الدراسة السابقة وجد هناك تشابها واختلافا بينها وبين الدراسة الحالية وعلى النحو التالي :-

١. تشابهت الدراسة الحالية مع السابقة من حيث أعداد وسائل مساعدة.
٢. تشابهت الدراسة الحالية مع السابقة من حيث تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة اليد.
٣. تشابهت الدراسة الحالية مع السابقة من حيث استخدام المنهج التجريبي.
٤. تشابهت الدراسة الحالية مع السابقة من حيث استخدام الفئة العمرية وهي الناشئين.
٥. تشابهت الدراسة الحالية مع السابقة من حيث استخدام وسيلة الدمية.

أوجه الاختلاف:-

١. اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة كون الدراسة السابقة اعدت منهاجا تدريبيا استعمل فيها تمارين مهارية فقط, في حين شكلت الدراسة الحالية نظرا في استخدام الباحث تمارين خاصة بدنية و مهارية .
٢. اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة كون الدراسة الحالية تناولت بعض القدرات البدنية وتطويرها بجانب تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة اليد , اما في الدراسة السابقة تطوير بعض المهارات الأساسية فقط.
٣. اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة في نوعية وعدد الوسائل المساعدة, ففي الدراسة الحالية اختلفت الوسائل من حيث العدد وتضمنت (تصنيع المسار للاعب الجناح و تصنيع جهاز أضواء المرمى العشوائية و تصنيع كرات التوازن و تصنيع الأطواق الدائرية و تصنيع الجدار المكون من الحديد والقماش وتصنيع موانع بلاستيكية و تصنيع موانع أسفنجية وتصنيع مصطبة حديدية و تصنيع سلالم تدريبية أرضية من القماش واستخدام كرات طبية و استخدام دمية و استخدام حبال مطاطية خاصة و استخدام بساط إسفنجي)اما الدراسة السابقة تناولت ثلاث وسائل فقط وهي (الشبكة الارتدادية و الدمية و شواخص مختلفة الارتفاعات).

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

من المعروف أن طبيعة المشكلة المراد دراستها والخوض بها هي التي تحدد طبيعة المنهج الذي يختاره الباحث , حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه إذ يمثل المنهج التجريبي " الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشاكل العلمية وبصورة عملية ونظرية "(١).

٣-٢ مجتمع البحث وعينه .

تمثل مجتمع البحث لاعبو الأجنحة الناشئين في المركز التخصصي لكرة اليد التابع للنشاط الرياضي والكشفي لتربية ذي قار بأعمار (١٥-١٧) سنة حيث بلغ عددهم (١٢) لاعب للموسم (٢٠١٦-٢٠١٧) وتم اخذ جميع اللاعبين كعينة للبحث أي بنسبة (١٠٠٪) وهم لاعبو الأجنحة فقط وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (٦) لاعبين لكل مجموعة وقد تم توزيعهم بالطريقة العشوائية (بالقرعة) بعد التأكد من تجانس وتكافؤ عينة البحث , كما في الجدول (١) والجدول (٢).

(١) محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ، ص ٢١٣ .

جدول (١)

يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	١٥.٤١	٠.٧٩	١٦	٠.٩٨ _
٢	الكتلة	كغم	٥٦.٥٨	٤٩	٥٥	٠.٩٣
٣	الطول	سم	١٧٤	٠.٠٤	١٧٥	٠.٢٦ -
٤	القوة القصوى لعضلات القبضة لليد المصوبة	كغم	٩.٩١	٢.٧٧	٩.٥	٠.٦٥
٥	القوة القصوى لعضلات المجموعات الظهرية	كغم	٥١.٩١	٩.١٥	٥٢.٥	٠.٢٩ _
٦	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	محاولة	٦.١٦	١.٤٦	٦	٠.١٣ _
٧	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	محاولة	٥.٥	١.٠٨	٦	٠.٢٥ _
٨	القوة الانفجارية للرجلين	سم	٣٣.٤١	٢.٧١	٣٤.٥	٠.٢٣ _
٩	الرشاقة	ثا	١٩.٠١	٠.٦٦	١٨.٨٧	٠.٣٨
١٠	مرونة الجذع	سم	٠.٨ _	٢.٣١	٠.٠٠٠	٠.٥٦ _

١١	السرعة الانتقالية	ثا	٦.٦٩	٠.٥٢	٦.٧٥	٠.١١ _
١٢	سرعة الاستجابة الحركية	ثا	٢.٤٧	٠.١٣	٢.٤٦	٠.٦٥
١٣	تحمل الاداء	ثا	٢٧.٣٤	٠.٤٦	٢٧.٢٨	٠.٠٩
١٤	التوافق وسرعة التمرير	محاولة	٢٨.١٦	١.٧٤	٢٨.٥	٠.٤٢ _
١٥	التصويب من منطقة الزاوية	عدد	٤.٢٥	١.٧٦	٤	٠.٠٢

الجدول (٢)

يبين قيمة (t) المحسوبة للدلالة على تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات الدراسة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	sig
			سـ	ع+	سـ	ع+		
١	القوة القصوى لعضلات القبضة لليد المصوبة	كغم	٩.٨	١.١٣	١٠	١.٢٣	٠.٠٩	٠.٩٢٣
٢	القوة القصوى لعضلات المجموعات الظهرية	كغم	٥٣.٨٣	١.٦٢	٥٠	٥.١٦	٠.٧٠	٠.٤٩٥
٣	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	محاولة	٥.٦٦	١.٦٣	٦.٦٦	١.٢١	١.٢٠	٠.٢٥٦
٤	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	محاولة	٥.٨٣	١.١٦	٥.١٦	٠.٩٨	١.٠٦	٠.٣١٠
٥	القوة الانفجارية للرجلين	سم	٣٣.١٦	٢.٤	٣٣.٦٦	٣.١٤	٠.٣٠	٠.٧٦٦
٦	الرشاقة	ثا	١٨.٩٧	٠.٢٦	١٩.٠٥	٠.٣٠	٠.٢٠	٠.٨٣٩
٧	مرونة الجذع	سم	٠.٠٠٠	١.٠٣	٠.١٦ _	٠.٩٤	٠.١١ _	٠.٩٠٨
٨	السرعة الانتقالية	ثا	٦.٧٠	٠.٢٥	٧.٤٥	٠.٢٧	٠.٠٥	٠.٩٥٩

٩	سرعة الاستجابة الحركية	ثا	٢.٣٩	٠.٠٨	٢.٥٦	٠.١١	٢.٩٣	٠.٠١٥
١٠	تحمل الاداء	ثا	٢٧.٢٩	٠.٥٠	٢٧.٣٨	٠.٤٧	٠.٣٢	٠.٧٥٦
١١	التوافق وسرعة التمرير	محاولة	٢٨.٥٠٠	١.٣٧	٢٧.٨٣	٢.١٣	٠.٦٤	٠.٥٣٥
١٢	التصويب من منطقة الزاوية	عدد	٣.١٦	١.٦٠	٥.٣٣	١.٢١	٢.٦٤	٠.٠٢٥

٣-٣ الأجهزة والوسائل والأدوات المستخدمة بالبحث :

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات :

١. المصادر العربية والأجنبية.

٢. المقابلات الشخصية(*).

٣.الملاحظة .

٤. شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) .

٥. الاختبارات والمقاييس .

٦. الاستبانة .

٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

• جهاز قياس الوزن عدد (١) صيني المنشأ

• شريط قياس (مترى) .

(*) انظر للملحق رقم (١) .

- شريط لاصق ملون عدد (٣)
- كرات يد عدد (٢٠) نوع (Kempa) حجم (٢).
- ساعة توقيت عدد (٣) يابانية الصنع نوع (CASIO).
- كاميرا فيديو يابانية الصنع نوع (CASIO).
- لابتوب نوع (DELL), (PentiumIII).
- ملعب كرة يد .
- سلة كرات عدد (١) .
- جهاز الديناموميتر^(*) .
- جهاز الديناموميتر للقبضة^(**) .
- كرات طبية عدد (٤) .
- حبال مطاطية خاصة^(***) .
- بساط من الإسفنج (١.٥ × ٢) م
- دمى.

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٤-١ تصنيع الأجهزة والوسائل المستخدمة بالبحث :

٣-٤-١-١ وسيلة مسار لاعب الجناح:

(*) انظر للملحق رقم (٥) .
 (**) انظر للملحق رقم (٦) .
 (***) انظر للملحق رقم (٧) و رقم (٨) .

تتكون الوسيلة من قوسين يمثلان مسار لاعب الجناح عند الصعود من مركز الزاوية وهما عبارة عن جدارين من (B R C) مقوسين بأبعاد القوس الكبير (٥.٥٠م الطول / ١,٢٠م الارتفاع) أما القوس الصغير الذي يوازي قوس ال٦م أبعاده (٣,٥٠م الطول / ١,٢٠م الارتفاع) سقف كل قوس يتكون من الحديد ومغطى بالإسفنج والجلد لمراعاة سلامة اللاعب عند مسها من جميع الأركان , يبعد نهاية القوس الكبير مسافة (٣,٥ متر) عن الحافة الداخلية لخط المرمى والقوس الصغير يبعد مسافة (٢,٥م) عن الحافة الداخلية لخط المرمى , ويمثل هذان القوسان مسار اللاعب حيث يجعل اللاعب يأخذ مساراً عند الصعود باتجاه خط ال٤م لكشف زاوية التهديف البعيدة بدلاً من الصعود المواجه لحارس المرمى, وبالتالي يجبر حارس المرمى على ترك الزاوية القريبة مما يصعب توقع مسار واتجاه الكرة على المرمى بالتالي يسهل على لاعب الجناح كشف زوايا المرمى وتسجيل اكبر عدد من الأهداف , وكما موضح في الشكل رقم (٣) و(٤) .



شكل (٣) يوضح وضع وسيلة المسار من مركز الجناح



شكل (٤) يوضح وضع الوسيلة من زاوية اخرى

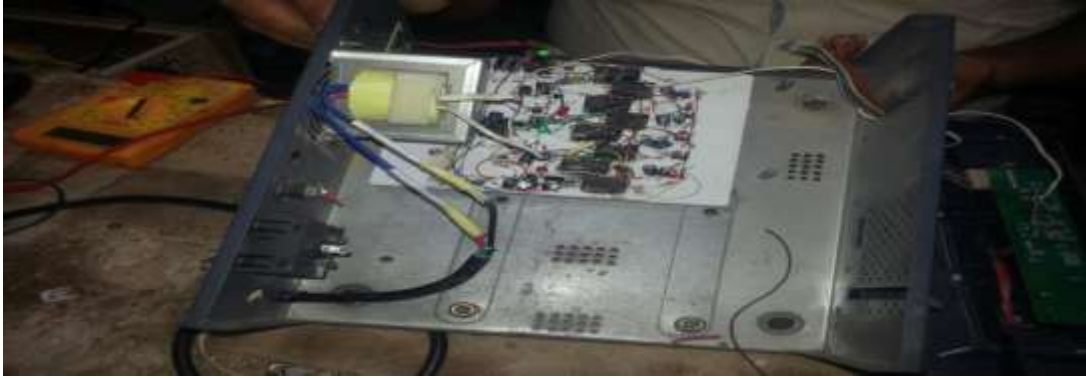
٣-٤-١-٢ جهاز أضواء المرمى العشوائية بكرة اليد:

جاءت فكرة تصميم الجهاز من خلال الحاجة الملحة لمتطلبات لعبة كرة اليد التي تحتاج إلى سرعة استجابة عالية من قبل اللاعب, ودقة كبيرة في التهديف وخصوصا التهديف من مركز الجناح, حيث اغلب اللاعبين من مركز الجناح عند صعودهم للتهديف يقومون بإضاعة العديد من الأهداف فقامت الفكرة على تصميم وتصنيع جهاز يحتوي على أربعة مصابيح من البلاستيك المقاوم للكسر موزعة على أركان المرمى وتتصل هذه المصابيح

بالجهاز الكهربائي الذي تخرج منه لوحة الارتقاء تعمل عندما يقوم اللاعب بالضغط عليها بالقدم والصعود للتهديف تعمل على إيصال الإيعاز إلى الجهاز الذي بدوره يرسل الإشارة الكهربائية بطريقة عشوائية لأحد المصابيح لإنارته فيعمل اللاعب على التهديف في الزاوية التي يضاء بها المصباح , وفي كل مرة يقوم اللاعب بإعادة أو تكرار التهديف تضاء المصابيح بطريقة عشوائية , مما يؤدي إلى الارتقاء بالعملية التدريبية ويجعل اللاعب أثناء الصعود لديه رؤية تامة لجميع زوايا المرمى ودقة عالية في التهديف مما يؤدي إلى تقليل نسب الكرات الضائعة في المباريات وزيادة نسبة التهديف من خلال تطوير سرعة الاستجابة ودقة التهديف على المرمى من خلال الاستمرار بالتدريب على الجهاز في الوحدات التدريبية.

٣-٤-١-٢-١ شرح تفاصيل اشكال الجهاز :

اولا : غلاف الجهاز .



شكل (٥)

يوضح هذا الشكل تصميم الخريطة او الدائرة الكهربائية على اطار خارجي تمت الاستفادة منه ليصبح غلافا لمحتويات الجهاز .

ثانيا:محتويات الجهاز.



شكل (٦)

يوضح هذا الشكل محتويات الجهاز عند ربط البطارية ونظام الشحن.

حيث تم استخدام المواد التالية :

١. محول AC/DC 220V /12V /50H2 .
٢. بطارية 12V 12V / 10 A .
٣. مفتاح ضاغط مع مفتاح تشغيل الجهاز SW .
٤. عدد من المقاومات $1K\Omega$ - $2.2K\Omega$ - $5.6K\Omega$ - $6.8K\Omega$ - $10K\Omega$.
٥. ترانزستور A733-C945-C536-D636-PNP /NPN .

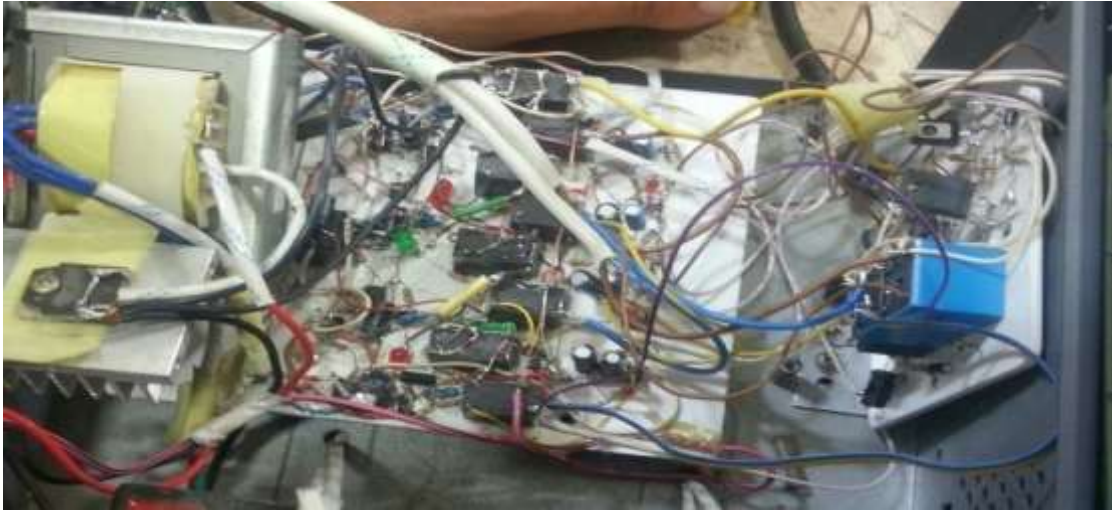
٦. دايو 1N4007 .

٧. رلي مفتاح 12V /10A .

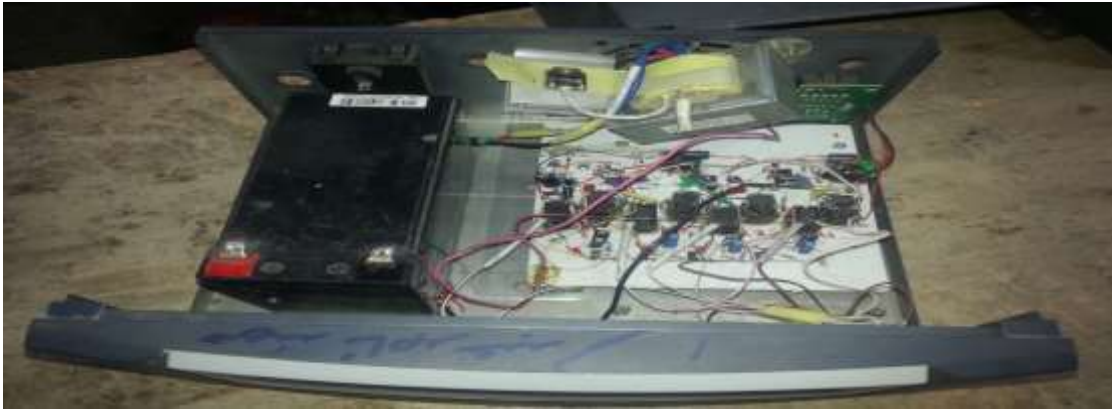
٨. مصابيح دلالة صغيرة LED مع مصابيح DC12V .

٩. متسعة 50V/22MF- 50V/100MF- 50V/220MF .

وكما موضح في الشكلين (٧) و(٨) :



شكل (٧) يوضح المواد المستخدمة داخل الجهاز



شكل (٨) يوضح هذا الشكل محتويات الجهاز من زاوية اخرى.

ثالثا: باطن الوجه الامامي للجهاز.



شكل (٩) يوضح هذا الشكل باطن الوجه الامامي للجهاز وتوصيل اسلاك المصابيح الامامية للدلالة على عملها عند التشغيل .

رابعاً: مصابيح المرمى.



شكل (١٠)

يوضح هذا الشكل المصابيح الاربعة من البلاستيك المقاوم للكسر

يوضح هذا الشكل المصابيح الاربعة من البلاستيك المقاوم للكسر وعند ضربها بالكرات لاتتأثر وطريقة لف الاسلاك على البكرة حيث يبلغ طول الاسلاك النحاسية (٢٠) متر حيث عند الانتهاء من التمرين تلف الاسلاك بواسطة بكرة دائرية من البلاستيك لتسهيل فتحها مرة

اخرى وعدم تشابك الاسلاك في مابينها , علما ان الامصابيح الاربعة موزعه كل اثنين بسلك واحد طوله (٢٠) م . وتعمل بقدرة (١٢) فولت و(٢٢٠) فولت مباشر.

خامسا : لوحة الارتقاء .

الشكلان (١١) و(١٢) يوضحان لوحة الارتقاء التي ترتبط بسلك طوله (١,١٨ م) موصل بالجهاز حيث تتكون من لوحة خشبية مغطاة بقطعه جلدية لاصقة أبعادها (٤٠×٤٠)سم وارتفاعها (١)سم ليتسنى للاعب التحرك والصعود بحرية اكبر مما يجعل حركة اللاعب انسيابية ولا تتم إعاقته عند اتصال قدم اللاعب مع اللوحة.



شكل (١١) يوضح هذا الشكل لوحة الارتقاء من الاعلى.



شكل (١٢) يوضح هذا الشكل لوحة الارتقاء من الاسفل.

سادسا : توزيع المصابيح على المرمى .



شكل (١٣)

يوضح توزيع المصابيح على المرمى

يوضح هذا الشكل توزيع المصابيح على اركان المرمى وتثبيتها جيدا بحبال مطاطية لمنعها من التحرك من اماكنها عند ضرب المصابيح بالكرة , حيث ابعاد المصابيح الواحدة عن الاخرى (٣×٢) متر موازي لابعاد المرمى.



شكل (١٤)

يوضح هذا الشكل توهج المصباح وقوة إضاءته وتوزيع المصابيح على المرمى عند الضغط على لوحة الارتقاء.

سابعا : المقياس الزمني .

تم إضافة مقياس زمني لقياس زمن سرعة الاستجابة للاعب المؤدي لعملية التهديف وربطها داخل الدائرة الكهربائية حيث يبدأ العداد الزمني بالعد من لحظة مس اللاعب لوحة الارتقاء ويتم إيقاف العداد عند ترك الكرة يد اللاعب , وكما موضح في الشكلين (١٥) و(١٦) .



شكل (١٥)

يوضح عمل المقياس الزمني

يوضح هذا الشكل ربط المقياس الزمني بسلك طوله (٢.٥٠م) من خلف الجهاز وداخل الدائرة الكهربائية بسهولة حمله بيد المدرب حيث يبدأ بالعد من لحظة مس القدم لوحة الارتقاء الى ان يترك اللاعب الكرة يقوم المدرب بإيقاف العداد الزمني بالضغط على الزر الأبيض.



شكل (١٦)

يوضح هذا الشكل عمل العداد الزمني من لحظة الضغط على لوحة الارتقاء وتوهج المصباح .

ثامنا : الشكل النهائي للجهاز وملحقاته .



شكل (١٧)

يوضح الشكل النهائي للجهاز

يوضح هذا الشكل المرحلة النهائية للجهاز وملحقاته من مصابيح خارجية مكونة من البلاستيك مقاومة للكسر عند ضربها بالكرة اثناء التهديد على المصابيح, وايضا لوحة الارتقاء, والعداد الزمني , اما ابعاد الجهاز (٢٥ × ٢٧ سم) وارتفاعه عن سطح الارض (١٢ سم) اما طول سلك الشحن الذي

موضح في الصورة اعلاه تم وضعه فوق الجهاز للتوضيح يبلغ (١م) وعند تشغيل الجهاز بواسطة الضغط على مفتاح تشغيل الجهاز SW1 يسري تيار خلال الدائرة الالكترونية للجهاز حيث ان الجهاز يعمل بنظام شحن لمدة ثلاث ساعات ويعمل أيضا بالتوصيل المباشر بالكهرباء , وعند قيام اللاعب بالضغط على لوحة الارتقاء وبمجرد الضغط على لوحة الارتقاء يتوهج احد المصابيح خلال زمن قدره (٠,١٥) جزءا من الثانية, فنلاحظ توهج احد المصابيح المثبتة والموزعة على أركان المرمى لمدة (٥ثا) ثم الضغط مرة اخرى سوف نلاحظ توهج مصباح آخر لمدة (٥ثا) ثم الضغط للتوهج المصباح الثالث وللمدة نفسها ثم الضغط ليتوهج المصباح الرابع وللمدة نفسها (٥ثا), وبطريقة عشوائية وعند الانتهاء يعمل الجهاز على إعادة تنسيق العمل مجددا, ويوجد مغير الربط عشوائي يعمل على ثلاثة مراحل بحيث لا يتسنى للاعب حفظ تسلسل اشتعال الأضواء عند التهديد , ويوجد أيضا في الوجه الأمامي للجهاز مصابيح دلالة عند توهج المصابيح وأيضا عند تشغيل الجهاز من مفتاح التشغيل وهذا يساعدنا على معرفة عمل أو عطل احد المصابيح وسهولة تشخيص مكانه وتصليحه من الداخل.

تاسعا : وضع استخدام الجهاز وعمل المصابيح .



شكل (١٨) يوضح هذا الشكل وضع استخدام الجهاز في التمرين .



شكل (١٩)

يوضح توهج المصباح للزاوية العليا اليسار

يوضح هذا الشكل توهج المصباح في الزاوية العليا اليسار لحارس المرمى , وكما اشرنا سابقا عند قيام اللاعب بالضغط بالقدم على لوحة الارتقاء والصعود للتهديف يتوهج احد المصابيح الموزعة على أركان المرمى بطريقة عشوائية حتى لا يتمكن اللاعب من حفظ تسلسل اشتعال المصابيح ويقوم اللاعب بالتهديف على المصباح المتوهج.



شكل (٢٠) يوضح هذا الشكل توهج المصباح في الزاوية السفلى ليمين حارس المرمى .



شكل (٢١) يوضح هذا الشكل توهج المصباح في الزاوية العليا على يمين حارس المرمى.



شكل (٢٢) يوضح هذا الشكل توهج المصباح في الزاوية السفلى على يسار حارس المرمى.

٣-٤-١-٣ كرات التوازن:

تم تصنيع كرات نصف قطرية , وهي عبارة عن نصف كرة تم تصنيعها من قطع من الحديد على شكل نصف دائرة وتلحم أجزاؤها بصورة جيدة ومتساوية ,ثم تغطى وتغلف بقطعة من الإسفنج ضغط عال يثبت بمادة السيلكون ثم تغطى بالجلد , وان الغرض منها عمل وسيلة تدريبية تطور القوة الخاصة لعضلات الرجلين والتوازن بتكلفة اقل من سعر الوسيلة الأصلية المتداولة بالسوق ,وكما موضح في

الشكلين رقم (٢٣) و (٢٤).



شكل (٢٣) يوضح الكرات النصف قطرية



شكل (٢٤) يوضح استخدام الوسيلة في إحدى التمارين

٣-٤-١-٤ الأطواق :

تم تصنيع وسيلة الأطواق وهي عبارة عن أنابيب من مادة النايلون المتوفرة وتم تصميمها على شكل دوائر قطرها (٦٠سم) ويمكن استخدامها كوسيلة تدريبية لتطوير التوافق والالتزان، ويمكن الاستفادة منها أيضا في دقة التهديف عند تعليقها على أركان المرمى ، وكما موضح في الشكل رقم (٢٥) .



شكل (٢٥) يوضح وسيلة الأطواق

٣-٤-١-٥ وسيلة الجدار:

تم تصنيع وسيلة الجدار المكون من قطعة من القماش وقائمين من الحديد حيث ان القطعة من القماش مثبتة من الجانبين بالقائمين طول القائمين (١,٧٠م) والعرض (١م), ويمكن الاستفادة منه وتوظيفه في تمرينات تطوير دقة التمرير والتصويب, وكما موضح في الشكل (٢٦) .



شكل (٢٦) يوضح وسيلة الجدار

٣-٤-١-٦ موانع من البلاستيك :

تم تصنيع وعمل موانع من البلاستيك مختلفة الارتفاعات حيث ان ارتفاع المانع الصغير (٣٠سم) والعرض (٥٠سم), أما المانع الكبير فأرتفاعه (٨٠) سم وبعرض (٧٠) سم , وان الفائدة من تصنيع هذه الموانع بارتفاعات مختلفة حتى تتناسب مع إمكانيات ومستوى اللاعبين وتكون مخصصة لهذا أعمار والابتعاد عن الموانع التي تستخدم بارتفاعات مخصصة للاعبين المتقدمين وكما موضح في الشكل رقم (٢٧) .



شكل (٢٧) يوضح الموانع المصنعة من البلاستيك

٣-٤-١-٧ شواخص من الإسفنج :

تم عمل شواخص من الإسفنج بارتفاع (١٠سم) عن سطح الارض والطول (٨٠سم)، وبعرض (٥) سم ، والغرض منها استخدامها لتطوير الترددات والقفز السريع حيث يكون التحرك بالقدمين فوقها بشكل سريع ويتناسب مع اعمار اللاعبين، وكما موضح في الشكل رقم (٢٨) .



شكل (٢٨) يوضح الشواخص الأسفنجية

٣-٤-١-٨ المصاطب الحديدية :

تم تصنيع مصاطب من الحديد عدد (٢) طول المصطبة (٢م) وارتفاعها (٤٠سم) , وكما ويمكن استخدامها في العديد من التمرينات وفي مختلف الأوضاع , وكما موضح في الشكلين رقم (٢٩) و (٣٠) .



شكل (٢٩) يوضح اداء تمرين الضغط على المصاطب الحديدية



شكل (٣٠) يوضح اداء تمرين التصويب من مركز الجناح فوق المصطبة الحديدية

٣-٤-١-٩ السلم الأرضي :

تم تصنيع وسيلة تدريبية معروفة وهي عبارة عن سلالم أرضية مكونة من البلاستيك والقماش طولها (٦) م وبعرض (٣٠) سم ويمكن تكبير المسافة وتصغيرها داخل حارات السلم , ويمكن الاستفادة من هذه الوسيلة في العديد من التمرينات التي تطور القوة الخاصة و القوة المميزة بالسرعة للرجلين وكما موضح في الشكل (٣١) .



شكل (٣١) يوضح السلم الارضي

٣-٤-١-١٠ حبل من الكتان :

تم أعداد وسيلة مساعدة وتوظيفها في الوحدات التدريبية وهي عبارة عن حبل قطره (٥سم) وطوله (١٤ م) مصنوع من الكتان ؛ لكي تصبح وسيلة تدريبية يمكن الاستفادة منها في تطوير القوة العامة والقوة الخاصة للذراعين والرجلين، وكذلك القوة المميزة بالسرعة للذراعين وذلك بتهيئة طرف أو طرفي الحبل وعمل ترددات سريعة أو بطيئة في مختلف الأوضاع وكما موضح في الشكل رقم (٣٢) و(٣٣) .



شكل (٣٢) يوضح الحبل المصنوع من مادة الكتان



شكل (٣٣) يوضح استخدام الحبل في احدى التمارين

٣-٤-٢ إجراءات تحديد أهم الاختبارات :

قام الباحث باختيار مجموعة من الاختبارات التي تقيس مستوى الحالة البدنية والمهارية للاعبي الأجنحة الناشئين بكرة اليد وقام بعرضها بشكل استبيان* على مجموعة من الخبراء والمختصين **, وبعد ايجاد النسبة المئوية لأرائهم كما في الجدول (٣) اختار الباحث الاختبارات التي حققت (٨٠٪) فما فوق , ويتفق كل من (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين) على " ان للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره للمؤشرات" (١).

جدول(٣)

يبين النسبة المئوية لأراء الخبراء لاختيار القدرات البدنية والمهارية

ت	الاختبارات المستخدمة	نسبة الاتفاق
١	القوة القصوى لعضلات القبضة لليد المصوبة	٩٣٪
٢	القوة القصوى لعضلات المجموعات الظهرية	١٠٠٪
٣	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	١٠٠٪
٤	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	١٠٠٪
٥	القوة الانفجارية للرجلين	٩٨٪
٦	الرشاقة	١٠٠٪
٧	مرونة الجذع	١٠٠٪

* تم ذكر الاستبيانات في ملحق رقم (١) ورقم (٢) وملحق رقم (٣).

** انظر للملحق رقم (٨) .

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس , ط١ , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٧٩ , ص٣١٦.

٨	السرعة الانتقالية	%٨٠
٩	سرعة الاستجابة الحركية	%٩٠
١٠	تحمل الاداء	%٩٠
١١	التوافق وسرعة التمرير	%٩٠
١٢	التصويب من منطقة الزاوية	%١٠٠

٣-٤-٢-١ الاختبارات البدنية :

اولا: اختبار قوة القبضة^(١) :

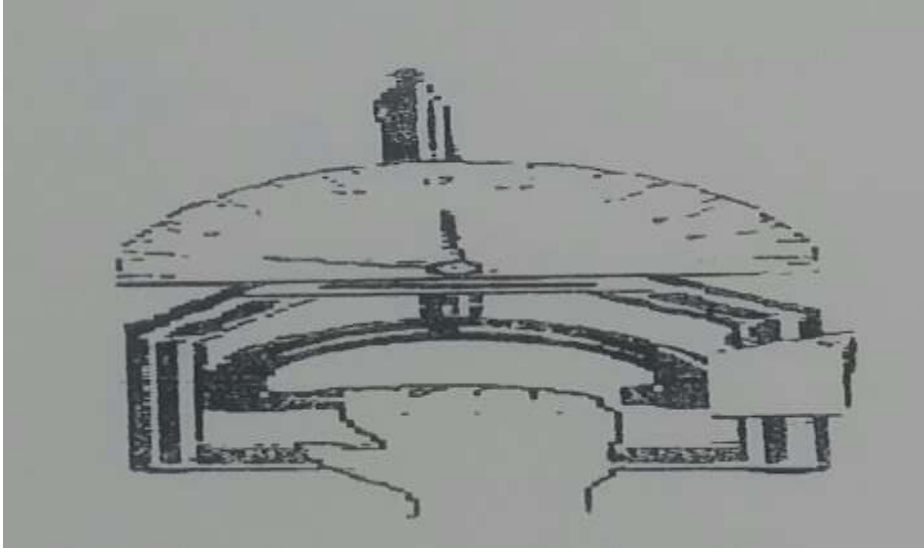
الهدف من الاختبار : قياس القوة القصوى لعضلات القبضة لليد المصوبة .

أدوات الاختبار : جهاز ديناموميتر لليد .

وصف الاختبار :

- يمسك المختبر بجهاز الديناموميتر في قبضة اليد كما في الشكل (٣٤) .
- يقوم بالضغط على الجهاز محاولا اخراج اقصى قوة ممكنة كما في الشكل (٣٥) .

(١)فتحي احمد هادي السقاف : مصدر سبق ذكره , ٢٠١٠. ص٢٢٠.



شكل (٣٤) يوضح جهاز الديناموميتر لليد

شروط الاختبار :

- يجب اداء الاختبار دون ان يلمس الجهاز او الجسم أي جسم خارجي .
- لكل مختبر محاولتان يسجل له افضلهما .

التسجيل :

يسجل للمختبر الرقم المسجل في المحاولة الافضل .



شكل (٣٥) يوضح طريقة اداء الاختبار

ثانيا : اختبار قوة عضلات الظهر^(١) :

الهدف من الاختبار : قياس قوة العضلات المادة الباسطة للجذع و عضلات الظهر .

الأدوات :جهاز الديناموميتر .

طريقة الاداء :

١ . يتخذ المختبر وضع الوقوف على قاعدة الديناموميتر , ثم يقوم بثني الجذع للامام ولأسفل

ليقبض على البار الحديدي باليدين.

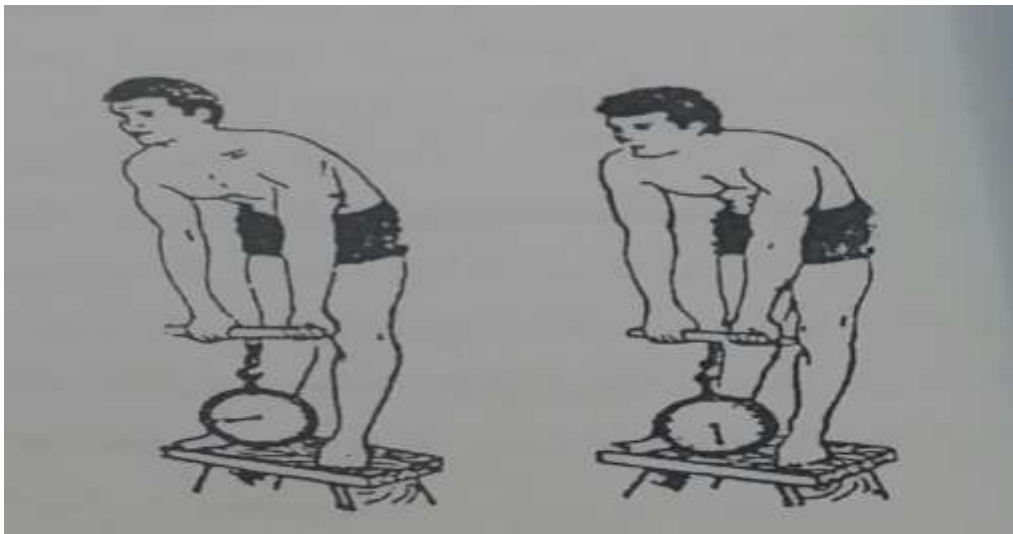
٢ . يعدل طول السلسلة الحديدية التي تصل البار الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي تمكن

المختبر من الشد لأعلى من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين .

٣ . عند اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر بالشد باليدين للاعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع

وليس من الرجلين , ويكون الشد ببطء لأخراج اقصى قوة ممكنة , كما في الشكلين(٣٦) و

(٣٧)



(١) عماد الدين عباس ابو زيد : التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية نظريات – تطبيقات , ط٢ , الاسكندرية , منشأة المعارف , ٢٠٠٧ , ص٤٣٦ .

شكل (٣٦) يوضح طريقة اداء اختبار قوة عضلات الظهر

الشروط :

- يجب الاحتفاظ بالركبتين مفردتين , والقدمين على قاعدة الديناموميتر .
- القبض على البار الحديدي بالطريقة العكسية ، أي تكون ظهر احدى اليدين للخارج .
- يجب ان يكون الراس مع الجذع على استقامة واحدة .

حساب الدرجات :

- يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين تحتسب له نتائج افضلهما مقربة الى اقرب نصف كيلو غرام .



شكل (٣٧) يوضح اختبار قوة عضلات الظهر

ثالثاً : اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل في (١٠) ثا^(١) .

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين .

الأدوات :ملعب كرة يد ، ساعة توقيت ، صافرة لإعطاء إشارة البداية والنهاية .

وصف الأداء : من وضع الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين أقصى عدد ممكن في (١٠ ثا)

الشروط :

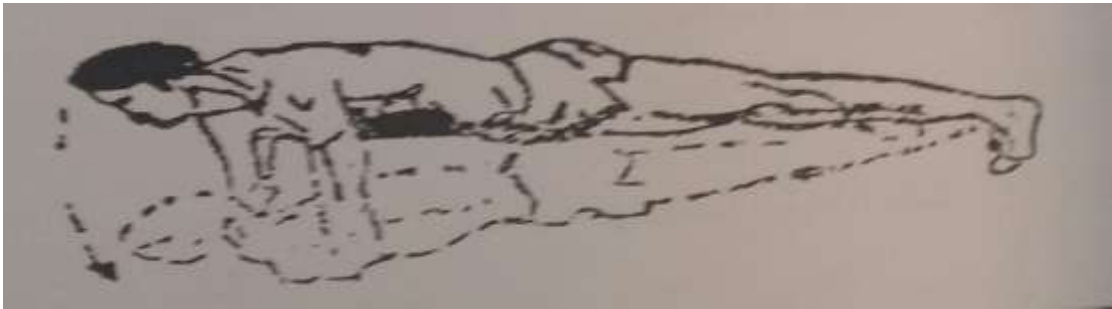
- اخذ الجسم الوضع (الانبطاح المائل) الجيد كما في الشكل (٣٨) .
- يراعي ملائمة الصدر للأرض أثناء ثني الذراعين ثم مدها كاملاً .

إدارة الاختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل عدد مرات أداء الاختبار .
- مؤقت : يقوم بالتوقيت وملاحظة صحة أداء الاختبار .

حساب الدرجات :

تسجل للمختبر عدد مرات أداء الثني والمد خلال ١٠ ثا .



شكل (٣٨) يوضح وضع الانبطاح المائل

(١) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط٣، القاهرة ، ج١، دار افكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص٣٩٦.



شكل (٣٩) يوضح طريقة اداء الاختبار

رابعا : اختبار ثني ومد الركبتين في (١٠) ثا^(١) :

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

الادوات المستخدمة : ساعة توقيت , ارض مستوية .

وصف الاداء :

من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملا في زمن قدره (١٠) ثانية مع ملاحظة عدم استناد أي

عضو من اعضاء الجسم بالارض او أي شيء اخر كما موضح في الشكل (٤٠) .

(١)قيس ناجي و بسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي , بغداد , مطبعة جامعة بغداد , ١٩٨٧ , ص٢٩٤.



شكل (٤٠) يوضح طريقة اداء الاختبار

حساب الدرجات :

- عدد المرات في زمن (١٠) ثانية مؤشرة للقدرة .

خامسا :اختبار الوثب العمودي لسارجنت^(١)(القوة الانفجارية للرجلين)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأعلى

الادوات

حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن ٣,٦٠م.

قطعه من الخشب مدرجة تثبت على الحائط.

(١) كمال درويش وآخرون : مصدر سبق ذكره , ٢٠٠٢ ، ص ١٧٢.

قطع طباشير ،قطعه من القماش لمسح علامات الطباشير بعد كل قراءة يقوم بها المختبر .

طريقة الاداء

- تثبت قطعة الخشب على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى لها على ارتفاع يسمح لأقصر مختبر بأن يؤدي الاختبار ،ويراعى ان ثبت بعيداً عن الحائط بمسافه لا تقل عن ١٥سم، حتى لا يحدث احتكاك بالحائط أثناء الوثب.

- يرسم خط على الأرض متعامد على الحائط بطول ٣٠ سم.

- يمسك المختبر قطعة طباشير طولها لا يقل عن ٢,٥ سم ثم يقف مواجهاً للوحة ويمد الذراع عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير على اللوحة مع ملاحظة ملاصقة الكعبين للأرض.

- يقف بعد ذلك المختبر مواجهاً للوحة بالجانب بحيث تكون القدمان على خط الـ ٣٠ سم.

- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام ولأسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة.

- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بها إلى أقصى ارتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامه بالطباشير على الحائط في أعلى نقطة يصل إليها.

- يجب ان يتم الدفع بالقدمين معاً من وضع الثبات.

- قبل القيام بالوثب لأعلى يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأمام وللأسفل لضبط توقيت الحركة وذلك للوصول لأقصى ارتفاع ممكن.

. يعطى المختبر من ثلاث الى خمس محاولات متتالية وتحسب له نتيجة احسن محاولة.

- تؤخذ القياسات لأقرب اسم.

- الوثب لأعلى يكون بالقدمين معاً من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة أو الارتقاء.

- يجب عدم مد قطعة الطباشير خارج اصابع اليد حتى لا يؤثر ذلك على النتائج

*حساب الدرجات

-درجة المختبر هي عدد السنتمترات بين الخط الذي يصل اليه من وضع الوقوف والعلامة التي

يصل اليها نتيجة الوثب لأعلى مقربة لأقرب اسم.



شكل (٤١) يوضح طريقة اختبار سارجنت

سادسا: اختبار (سيمو) للرشاقة ^(١):

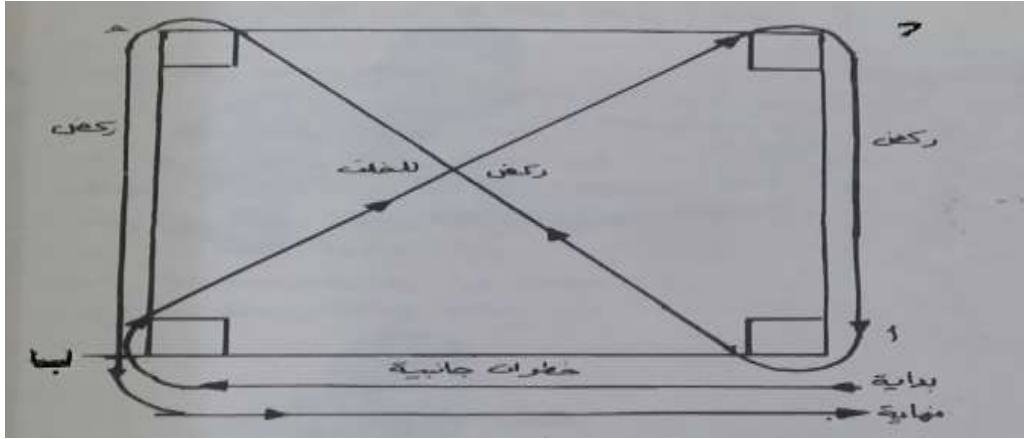
الهدف من الاختبار : قياس عنصر الرشاقة .

الادوات : ١ - اربعة صناديق او حواجز بلاستيكية مربعة القاعدة ٩×٩ بوصة وارتفاعها ١٢ بوصة

٢ - ساعة ايقاف .

٣ - مساحة من الارض بأبعاد ١٩×١٢ قدم.

طريقة الاداء : يبدأ اللاعب من نقطة البداية (أ) باتجاه النقطة (ب) بخطوات جانبية حتى يدور من خارج الحاجز (ب) ويجري للخلف باتجاه النقطة (د) ويدور من خارجها من الجهة اليمنى ثم يغير جريه للخلف باتجاه النقطة (ج) ويدور من خارج الحاجز (ج) من الجهة اليسرى ويجري بسرعة باتجاه النقطة (ب) ويدور من خارجها من الجهة اليسرى , ثم يتجه الى نقطة النهاية (أ) بخطوات جانبية .
كما في الشكل (٤٢)



شكل (٤٢) يوضح طريقة اداء اختبار سيمو للرشاقة

الشروط :

- يجب ان يكون ظهر اللاعب باتجاه نقطة البداية.
- يطلق المدرب التنبيه ثم يبدأ عمل الساعة .

^(١) احمد عريبي عودة : التحليل والاختبار في كرة اليد : ط ١ , بغداد , مكتب سناريا , ٢٠٠٤ , ص ١٤٧ .

- تقف الساعة عند اجتياز اللاعب النقطة (أ) .

التسجيل :

يتم حساب الزمن ولأقرب $\frac{1}{10}$ من الثانية .



شكل (٤٣) يوضح اختبار سيمو للرشاقة

سابعاً : اختبار ثني الجذع من الوقوف (١) .

الهدف من الاختبار : قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للامام من وضع

الوقوف.

الادوات :

(١) كمال درويش وآخرون: مصدر سبق ذكره, ٢٠٠٢ ، ص ١٩٥.

- مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها حوالي (٢٠) سم , مقسمة بخطوط الى وحدات كل وحدة تساوي (١) سم , ويفضل ان تكون حدود هذا التدرج في مدى (١٠) سم.
- مقعد او كرسي او منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أي اهتزاز.
- يثبت المقياس (المسطرة) بحافة المقعد او المنضدة بحيث يكون منتصف القياس اعلى حافة المقعد أو المنضدة والنصف الاخر اسفل الحافة .
- يلاحظ ان نقطة التدرج (صفر) تكون في مستوى حافة المقعد, على ان تكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب والتي تقع في النصف السفلي بالموجب.

طريقة الاداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد او المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستين لجانبي المقياس.
- يقوم المختبر بثني الجذع اماما اسفل بحيث تصبح الاصابع امام المقياس, ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لاقصى مدى بقوة وببطء , مع ملاحظة ان تكون اصابع اليدين في مستوى واحد وان تتحرك لاسفل موازية للمقياس .
- يؤدي الاختبار بدون تصلب بعضلات الذراعينوالجذع والرقبة .
- يؤدي الاختبار من وضع فرد الركبتين .
- يكون ثني الجذع لاسفل ببطء , وبقوة ومحاولة تحقيق اقصى مدى ممكن من الثني لأسفل .
- يعطى المختبر محاولتين او ثلاثا كوسيلة للإحماء والتدريب على الاختبار قبل القياس, مع ملاحظة أن يتم ذلك قبل الصعود على المنضدة .
- يجب على المختبر توجيه نظره لأسفل المقياس .

حساب الدرجات :درجة المختبر هي أفضل نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثني الجذع أماما أسفل .



شكل (٤٤) يوضح طريقة الاختبار

ثامنا : اختبار العدو لمسافة ٣٠ متر من البدء العالي^(١)

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الانتقال

الأدوات : ساعة إيقاف.

التخطيط : يرسم خطان متوازيان .

طريقة الأداء :

- يقف اللاعب خلف خط البداية من البدء العالي .
- عند إعطاء إشارة البدء يعدو اللاعب بأقصى سرعة لقطع المسافة بين الخطيين وحتى يتخطى خط النهاية .

(١)كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين: القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، مصر ، ١٩٨٠ ، ص١٧٩ .

التسجيل :-

- وحدة القياس (الزمن)

- يحتسب الزمن الذي قطعه اللاعب من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يتخطى خط النهاية .



شكل (٤٥) يوضح طريقة الاختبار من البدء العالي

تاسعا : اختبار الاستجابة الحركية الانتقالية (١) .

الهدف من الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقاً لاختبار المثير

الأدوات :

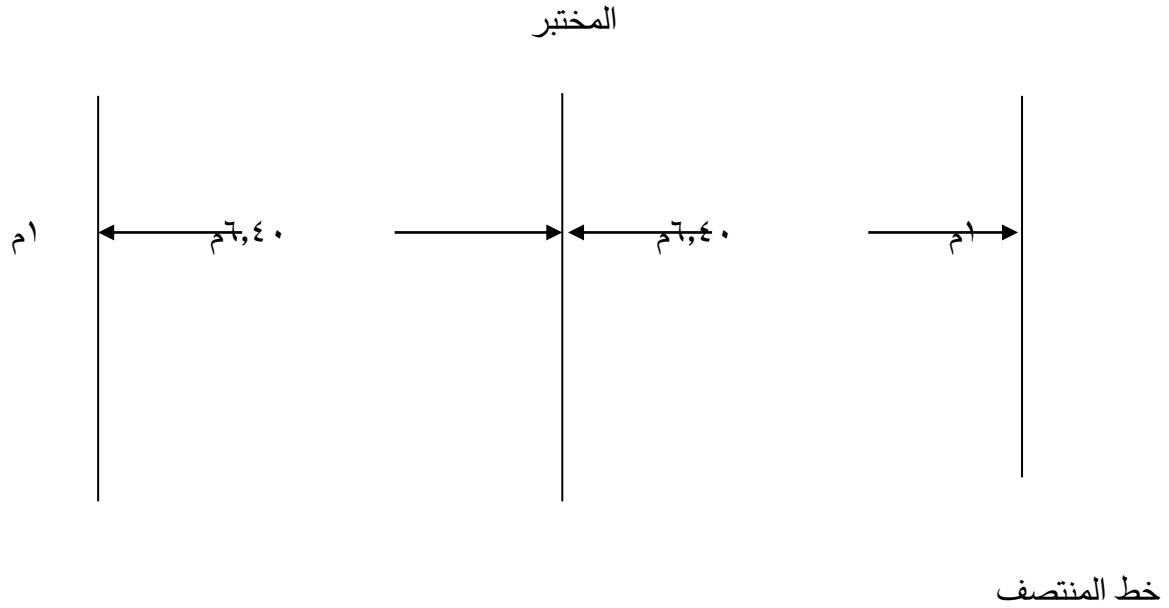
*منطقة فضاء خالية من العوائق بطول ٢٠ متر وبعرض ٢ متر .

*ساعة إيقاف

* شريط قياس.

(١) ضياء الخياط ، نوفل الحياي : مصدر سبق ذكره، ص٤٦٦ ، ٤٦٨ .

الإجراءات : تخطيط منطقة الاختبار بثلاث خطوط المسافة بين كل خط وآخر مسافة ٦,٤٠ متر وطول الخط ١ متر وكما موضح في الشكل رقم (٤٦) .



شكل (٤٦) يوضح تقسيم وتخطيط الاختبار

طريقة الأداء

❖ يقف اللاعب عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط .

❖ يتخذ اللاعب وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني جسمه الى الأمام قليلاً.

❖ يمسك الحكم ساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها الى الأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي وقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة .

- ❖ يستجيب اللاعب لإشارة اليد ويحاول الركض بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة (٦,٤٠) متر.
- ❖ وعندما يقطع اللاعب خط الجانب يقوم الحكم بإيقاف الساعة .
- ❖ و إذا بدء اللاعب الركض في الاتجاه الخاطيء فان الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير اللاعب من اتجاهه ويصل الى خط الجانب الصحيح .
- ❖ يعطي اللاعب عشرة محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى (٢٠) ثانية وبواقع خمس محاولات في كل جانب .
- ❖ تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة .

الشروط :

- ❖ يعطي كل لاعب عدد من المحاولات خارج القياس وذلك بغرض التعرف على إجراءات الاختبار .
- ❖ يجب على الحكم أن يتدرب على إشارة البدء .
- ❖ يجب عدم معرفة اللاعب بأن المطلوب منه أداء عشر محاولات موزعه على خمس محاولات في كل اتجاه للحد من توقع اللاعب .
- ❖ يجب التنبيه على اللاعب بأن عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الاتجاهين بالتساوي وإنما يحتمل أن يكون عدد محاولات اتجاه ما أكبر من الآخر وأن ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من لاعب لآخر.
- ❖ يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطي الحكم الشارة التالية (أستعد - أبدأ) , وان تكون الفترة الزمنية بين كلمتين (أستعد - أبدأ) في مدى يتراوح ما بين (٢١ الى ٢٠ ثانية) .

التسجيل :

يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب ١٠/١ ثانية درجة اللاعب هي متوسط المحاولات



العشرة .

شكل (٤٧) يوضح كيفية أداء اختبار الاستجابة الحركية الانتقالية

٣-٤-٢ الاختبارات المهارية :

اولا : التمرير من المركز (٨) كرات^(١) .

(١) اكمال درويش وآخرون: مصدر سبق ذكره, ٢٠٠٢ ، ص ١٢٤ .

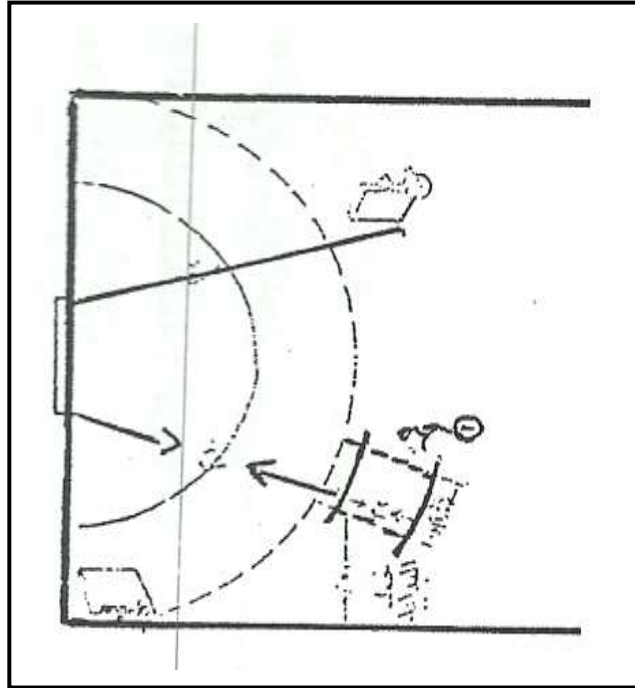
الغرض من الاختبار: قياس تحمل الأداء.

الأدوات: ٢ شاخص _ ٨ كرات _ ساعة إيقاف.

التخطيط وتوزيع الأدوات:

السواعد: ساعد واحد يقف بجانب خط البداية واضعاً كرة على كف يده المفردة جانباً وبجانبه

(٧) كرات أخرى , وكما موضح في الشكلين رقم (٤٨) ورقم (٤٩).



شكل (٤٨) يوضح تخطيط الاختبار

طريقة الأداء:

يقف اللاعب خلف خط البداية داخل قطاع التحرك ممسكاً بكرة يد وعند إعطاء إشارة البدء يتحرك اللاعب للأمام داخل قطاع الرمي في حدود ثلاث خطوات, ثم يقوم بتمريرها إلى الشاخص (١) ثم يعود سريعاً بالظهر خلف خط البداية ويكرر هذا الأداء حتى ينتهي من الكرات الثمانية.

التسجيل:

يسجل زمن الأقرب $\frac{1}{10}$ ثانية للاعب من لحظة البداية حتى خروج الكرة الأخيرة من يد اللاعب.



شكل (٤٩) يوضح طريقة أداء الاختبار

ثانيا : اختبار التوافق وسرعة التمرير^(١)

الغرض من الاختبار : قياس التوافق وسرعة التمرير على الحائط.

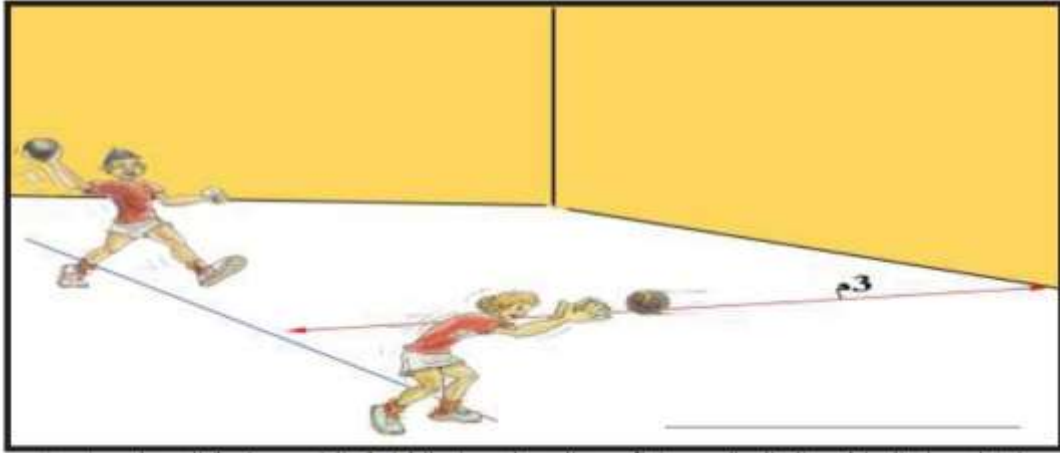
(١) ضياء الخياط ونوفل الحياي : مصدر سيق ذكره , ٢٠٠١ م , ص ٤٩٢.

الادوات :كرة يد _ حائط مستو _ ساعة ايقاف.

طريقة الاداء :

يقف المختبر على مسافة ٣ امتار من الحائط ,يقوم المختبر بتمرير الكرة الى الحائط واستمرار التمرير لأكثر عدد ممكن من التمريرات في الزمن المحدد, وكما موضح في الشكل رقم(٥٠).

التقويم : تحسب عدد التمريرات في الزمن المحدد (يحسب عدد مرات استلام الكرة) في زمن قدره ٣٠ ثانية.



شكل (٥٠) يوضح طريقة اداء الاختبار

ثالثا : اختبار التصويب من منطقة الزاوية بكرة اليد (١) :

الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب من منطقة الزاوية بكرة اليد .

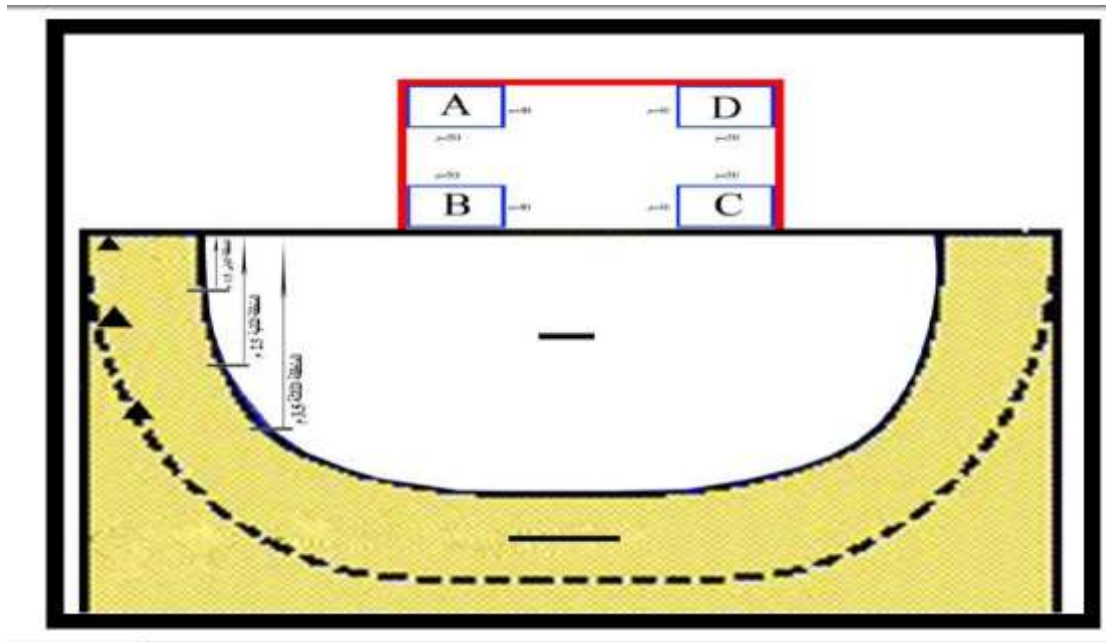
(١) غزوان فيصل غازي : تصميم وبناء اختبار لقياس دقة التصويب من منطقة الزاوية للاعبين كرة اليد , رسالة ماجستير ، غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة ديالى , ٢٠١٣ , ص ٢٥ .

الادوات :

- (٨) كرات يد قانونية .
- صافرة .
- مربعات الدقة عدد (٤) ابعادها (٥٠ × ٤٠) سم .
- شواخص (٣٠) سم عدد (٣) .
- هدف كرة يد قانوني .
- ملعب كرة يد قانوني.
- شريط لاصق .

تخطيط الاختبار :

تقسم منطقة الزاوية من جانبي الملعب بثلاث مناطق من كل جانب لبداية عملية التصويب وذلك بوضع اشارات بشريط لاصق تحدد كل منطقة , تبعد المنطقة الاولى من خط المرمى (١,٥) م والمنطقة الثانية (٢,٥) م والثالثة (٣,٥) م ثم توضع الشواخص فوق نهاية كل منطقة وذلك للشروع بعملية التصويب , وكما موضح في الشكلين (٥١) و(٥٢) .



شكل (٥١) يوضح الاختبار من المناطق الثلاثة من الزاوية



شكل (٥٢) يوضح الاختبار من ثلاث مناطق (١,٥) (٢,٥) (٣,٥) م

وصف الأداء :

اختبار التصويب من المنطقة الأولى :

يقف اللاعب في المنطقة الأولى المحددة في نقطة تقاطع الخط الجانبي بخط المرمى ممسكا بالكرة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بأداء الحركة الكاملة لمهارة التصويب على مربعات الدقة الموجودة على المرمى بالتسلسل ابتداء من المربع (A) ثم (B) ثم (C) ثم (D) بعدد (٨) محاولات لكل مربع (٢) محاولة .

اختبار التصويب من المنطقة الثانية :

يقف اللاعب في المنطقة الثانية المحددة في نقطة تقاطع خط (٩) م مع الخط الجانبي ممسكا بالكرة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بأداء الحركة الكاملة لمهارة التصويب على مربعات الدقة الموجودة على المرمى. وبنفس إجراءات المنطقة الأولى.

اختبار التصويب من المنطقة الثالثة :

يقف اللاعب في المنطقة الثالثة المحددة من الخط (٩) م ممسكا بالكرة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بأداء الحركة الكاملة لمهارة التصويب على مربعات الدقة الموجودة على المرمى . وبنفس إجراءات المنطقة الأولى والثانية.

شروط الاختبار :

- لايجوز مس خط ال (٦) م تعتبر محاولة خاطئة عند التصويب من المناطق الثلاث.
- إذا اخذ أكثر من (٣) خطوات تعتبر محاولة خاطئة .
- لكل منطقة (٨) محاولات .

التسجيل :

- يتم احتساب الدرجة (٢) اذا دخلت الكرة مربع الدقة .
- يتم احتساب درجة (١) اذا مست الكرة محيط مربع الدقة .
- يتم احتساب درجة (صفر) اذا لم تدخل او تمس مربع الدقة .
- علما إن الدرجة العظمى لاختبار التصويب من كل منطقة (١٦) درجة .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية الأولى :

إن التجربة الاستطلاعية واحدة من الأمور المهمة و الأساسية في البحث العلمي؛ إذ تعد دراسة أولية يجريها الباحث على عينة تختلف عن عينة البحث من حيث العدد ويتم فيها ضبط كل الأمور المتعلقة بالبحث التي من خلالها يتم اختيار الأدوات المناسبة للبحث , وتعد التجربة الاستطلاعية " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة

صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته.^(١) ، وهي أيضاً " تجربة أو اختبار يكون كمقدمة لتجربة واختبار أكبر."^(٢) ، وفي ضوء هذا المفهوم وللتوصل إلى أفضل طريقة لتكملة إجراءات البحث الميدانية؛ ولأهميتها أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يومي الأحد والاثنين بتاريخ ٢٧ - ٢٨ / ١١ / ٢٠١٦ ، الساعة الثالثة عصراً وفي القاعة الداخلية لمنتدى سומר النموذجي في محافظة ذي قار ، وعلى عينة عشوائية من (٦) لاعبين من المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية غير عينة البحث، ثم تمت إعادة التجربة مرة أخرى يومي الاثنين والثلاثاء بتاريخ ٥-٦ / ١٢ / ٢٠١٦ الساعة الثالثة عصراً على مجموعة اللاعبين نفسها، وكان الغرض منها التعرف والوقوف على الإيجابيات والسلبيات التي قد تواجه الباحث قبل تطبيقه التجربة الرئيسة ، وذلك لمعرفة ما يلي :-

١- معرفة الوقت المستغرق لكل اختبار .

٢- تشخيص السلبيات التي قد تصادف عملية الاختبار .

٣- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة للبحث .

٤- معرفة مدى صلاحية الاختبارات لمستوى أفراد العينة .

٥- معرفة صلاحية فريق العمل المساعد وحجمه من التجربة الرئيسة * .

٣-٦ الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة بالبحث:-

أولاً: صدق الاختبار:-

(١) معجم اللغة : معجم علم النفس والتربية ، ج ١ : (القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، ١٩٩٨٤) ص ٧٩

(٢) Julia, Swannel; The Oxfordmodern English Dictionary : clarendon press, G.B, 1993, P.810.

* انظر للملحق رقم (٩) .

" هو أن تكون مهمة الاختبار قياس وتقويم الصفة التي وضع من أجلها الاختبار فعلاً." (١) .

قام الباحث بأستخدام الصدق الظاهري للاختبارات المستخدمة وفق الاستبيان الموزع على الخبراء والمختصين* .

ثانياً: ثبات الاختبار:-

اعتمد الباحث في حساب الثبات على طريقة (تاكمان ١٩٧٨) الذي يؤكد " أن طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مرة أخرى والتي تطبق في البحوث التجريبية" (٢) , حيث قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار مستفيد من نتائج التجربة الاستطلاعية على لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في محافظة ذي قار , اذا تم حساب معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني وكانت النتائج كما موضح في الجدول (٤) .

جدول (٤)

يبين نتائج معامل الثبات بطريقة الاعادة

ت	الاختبارات المستخدمة	معامل الثبات
١	القوة القصوى لعضلات القبضة لليد المصوبة	٠.٧٨
٢	القوة القصوى لعضلات المجموعات الظهرية	٠.٨٣

(١) مروان عبد المجيد ابراهيم: الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية, عمان , دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع, ١٩٩٩, ص ١٣.

* تم ذكرهم بالملحق رقم (٨) .

(٢) Tuckman, Bruce: Conducting Education Research , 2 nd Edition, New York, Harcourt Brace Jovanovich, Inc, 1978, p.162.

٣	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	٠.٨٠
٤	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٠.٨٨
٥	القوة الانفجارية للرجلين	٠.٨٣
٦	الرشاقة	٠.٨٠
٧	مرونة الجذع	٠.٨٩
٨	السرعة الانتقالية	٠.٨٧
٩	سرعة الاستجابة الحركية	٠.٨٣
١٠	تحمل الاداء	٠.٨٨
١١	التوافق وسرعة التمرير	٠.٨٠
١٢	التصويب من منطقة الزاوية	٠.٨٧

قيمة (ر) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (٠,٧٥)

ثالثاً: موضوعية الاختبار:

"تعني الموضوعية ان الاختبارات تعطي نفس النتائج مهما اختلف المصححون مع افتراض ان المصححين القائمين بالاختبار متساوون بالكفاءة والتأهيل"^(١) , وكانت طريقة احتساب الدرجات في الاختبارات المستخدمة في البحوث كانت محددة بزمان او عدد وهي موضوعية بذاتها.

٣-٧ الاختبارات القبلية :

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث المتمثلة بلاعبي المركز التدريبي للنشاط الكشفي والمدرسي في محافظة ذي قار البالغ عددهم (١٢) لاعب يوم الخميس المصادف ٢٠١٦/١٢/١٥ ويوم الجمعة المصادف ٢٠١٦/١٢/١٦ وكان اليوم الاول للاختبارات البدنية واليوم الثاني للاختبارات المهارية.

٣-٨ التجربة الرئيسية :

٣-٨-١ التجربة الاستطلاعية الثانية :

(١) ذوقان عبيدان وآخرون : البحث العلمي - مفهومة - ادواته - اساليبه , ط ١ , عمان , دار الفكر للنشر والتوزيع , ١٩٩٢ , ص ١٥٨.

أجرى الباحث التجربة الإستطلاعية الثانية في يومي الثلاثاء والأربعاء بتاريخ ١٤_١٣ / ١٢ / ٢٠١٦ ، الساعة الثالثة عصرا" وفي القاعة الداخلية لمنتدى سومر النموذجي في محافظة ذي قار على عينة البحث وكان الغرض منها اجراء وحدتين تدريبيتين لتحديد (شدة , حجم) التمارين المعطاة في المنهج التدريبي والتعرف والوقوف على الإيجابيات والسلبيات التي قد تواجه الباحث قبل تطبيقه التجربة الرئيسة .

٣-٨-٢ التمرينات الخاصة المستخدمة في البحث(*):

اعد الباحث التمرينات الخاصة المقترحة باستعمال وسائل مساعدة لتساهم بدورها بتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية الاساسية المتعلقة بهذه الأدوات المستخدمة وعلى لاعبي الاجنحة الناشئين فيالمركز التخصصي بكرة اليد التابع للنشاط الرياضي في محافظة ذي قار بأعمار (١٥-١٧) سنة وللموسم الرياضي (٢٠١٦-٢٠١٧) , ولقد راعى الباحث عند اعداد

التمرينات الخاصة النقاط الاتية :-

- ١- أن تتميز التمرينات بالتدرج وبالمرونة والتشويق .
 - ٢- أن تساهم التمرينات المقترحة في تحقيق أهداف مرحلة الأعداد الخاص (الأعداد البدني الخاص والمهاري بكرة اليد) .
 - ٣- أن تتماشى محتويات التمرينات المقترحة مع الصفات البدنية الخاصة والمهارات التي يمتلكها اللاعبون الناشئون؛ ليساهم في تطويرها.
 - ٤- أن يتم استخدام الوسائل المساعدة المصنعة بشكل صحيح وإيجابي ولا يتعارض مع تطوير المسارات الطبيعية مع المهارات التي يرام تطويرها ويجب توافر عنصر الحماية والأمان فيها .
 - ٥- يجب أن تراعى الفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين وتتماشى طبيعة التمرينات مع قدراتهم.
 - ٦- التأكيد على رفع مستوى اللاعبين وتأهيلهم إلى المرحلة التي مابعد الإعداد الخاص وهي دخولهم في مرحلة المنافسات وهي احدى مراحل الاعداد المهمة .
- وتم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتدريبية بواقع (٦) لاعبين لكل مجموعة وتم تطبيق التمرينات المقترحة ضمن فترة الأعداد الخاص للمركز ولمدة (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية بالأسبوع من تاريخ (١٨/١٢/٢٠١٦) من يوم الاحد ولغاية (٩/٢/٢٠١٧) من يوم الخميس , وكان زمن الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية الذي تعطى فيه التمارين يتراوح (٤٥- ٧٥) دقيقة وكانت

(*) انظر للملحق رقم (١٢) تم ذكر جميع تفاصيل التمارين .

شدة التمارين تتراوح بين (٧٠ - ٩٥٪) في (٤ مجاميع) اما الراحة بين التمارين تتراوح بين (١ - ٢٠.٢٥) دقيقة اما نوع تشكيل الحمل كان (١:١) علماً إن طريقة التدريب المستخدمة هي طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة والفكري المنخفض الشدة وبذلك بلغ عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية , وان هذه التمرينات التي أعدت من قبل الباحث وبإشراف السيد المشرف على الرسالة ساهمت بتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة المرافقة لبعض المهارات الهجومية المختارة, عن طريق استخدام بعض الوسائل المساعدة المقترحة والتي قام بتصميمها الباحث , حيث قام المدرب المختص بتنفيذ التمرينات التي وضعها الباحث وتنفيذها باستعمال الوسائل المصنعة من قبل الباحث, وهي وسائل تستخدم للمرة الأولى في مثل هذه البيئة التدريبية, وكان من أهداف هذا البحث اعداد هذه الوسائل؛ لتساهم في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد للاعبين الناشئين وبوقت قصير وقياسي وأيضاً توفير الجهود المبذولة في تطوير القدرات البدنية والمهارية بطريقة تختلف عن الطرائق التقليدية من قبل المدرب المختص .

٣-٩ الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المقترحة بتاريخ (٢٠١٦/٢/٩) قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين في يومي الاحد والاثنين (١٢-٢٠١٦/٢/١٣) وتمت مراعاة الظروف والمتغيرات والمستلزمات التي تم تهيأتهم في الاختبار القبلي وكان اليوم الاول للاختبارات البدنية واليوم الثاني للاختبارات المهارية.

٣-١٠ الوسائل الإحصائية :

قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) واستخراج الوسائل الإحصائية التالية :

- الوسط الحسابي .
- الوسيط
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء .
- النسبة المئوية .
- قيمة (T) للعينات الغير مترابطة.
- قيمة (T) للعينات المترابطة.
- معامل الارتباط البسيط بيرسن.

٤- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :

احتوى هذا الباب على عرض مفصل لجميع نتائج الاختبارات المستخدمة بالبحث المتمثلة باختبارات القبلية والاختبارات البعدية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، وتضمن أيضا تحليل النتائج على ضوء القوانين الإحصائية المستخدمة بالبحث خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها؛ وذلك لسهولة ملاحظة النتائج ، فضلاً عن إجراء المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية بين المجموعتين من خلال تحليل وتفسير نتائج كل الاختبارات؛ لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية، لكي يتم لنا تحقيق فروض وأهداف البحث على ضوء الإجراءات الميدانية التطبيقية التي قام بها الباحث بالتوصل إلى هذه النتائج ومن ثم تمت مناقشتها على ضوء الإطار المرجعي لها .

٤-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث:

جدول (٥)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		sig	نوع الدلالة
			ع+	س-	ع+	س-		
١	القوة القصوى لعضلات القبضة لليد المصوبة	كغم	١٠	١.٢٣	١٤.٦٦	١.٢٠	٠.٠٠٠	معنوي
٢	القوة القصوى لعضلات المجموعات الظهرية	كغم	٥٠	٥.١٦	٦٤	٥.٣٨	٠.٠٠٠	معنوي
٣	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	محاولة	٦.٦٦	١.٢١	٩.٨٣	١.٦	٠.٠٠٠	معنوي
٤	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	عدد	٥.١٦	٠.٩٨	٨.٦٦	٠.٥١	٠.٠٠٠٢	معنوي
٥	القوة الانفجارية للرجلين	مسافة	٣٣.٦٦	٣.١٤	٥٥.٨٣	٠.١	٠.٠٠٠٥	معنوي
٦	الرشاقة	زمن	١٩.٥٠	٠.٣٠	١٧.٣٦	٠.٣١	٠.٠٠٠٣	معنوي
٧	مرونة الجذع	سم	٠.١٦	٠.٩٤	٣.٣٣	٠.٤٩	٠.٠٠٠٣	معنوي
٨	السرعة الانتقالية	زمن	٧.٤٥	٠.٢٧	٦.٦٨	٠.١٨	٠.٠٠٦٧	معنوي
٩	سرعة الاستجابة الحركية	زمن	٢.٥٦	٠.١١	٢.١١	٠.٠٨	٠.٠٠٠	معنوي
١٠	تحمل الاداء	زمن	٢٧.٣٨	٠.٤٧	٢٤.٧٥	١.٣٨	٠.٠٠٠٢	معنوي
١١	التوافق وسرعة التمرير	عدد	٢٧.٨٣	٢.٠٣	٣١.٨٣	١.٨٣	٠.٠٠٠	معنوي
١٢	التصويب من منطقة الزاوية	محاولة	٥.٣٣	١.٢١	٩.١٦	١.٨٣	٠.٠٠٠٣	معنوي

من الجدول (٥) الذي يبين نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث نلاحظ ان متغيرات القوة القصوى لعضلات القبضة لليد المصوبة قدبلغ الوسط الحسابي القبلي له (١٠) وبانحراف معياري (١.٢٣) في حين كان الوسط الحسابي البعدي (١٤.٦٦) وبانحراف معياري (١.٢٠) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٩.٤٣) بمستوى دلالة (٠.٠٠٠٠) وهذا يدل على معنوية الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية , وبلغ الوسط الحسابي القبلي لمتغير القوة القصوى لعضلات المجموعات الظهرية (٥٠) وبانحراف معياري (٥.١٦) أما الوسط الحسابي البعدي فقد بلغ (٦٤) وبانحراف معياري (٥.٣٨) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٩.٢٢) بمستوى دلالة (٠.٠٠٠٠) وهذا يدل على معنوية الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية , وحققت متغير القوة المميزة بالسرعة للذراعين في الاختبارات القبلية وسط حسابي قدره (٦.٦٦) وبانحراف معياري (١.٢١) في حين كان الاختبار البعدي بوسط حسابي قدره (٩.٨٣) وبانحراف معياري (١.٦) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٠.٣٠) بمستوى دلالة (٠.٠٠٠) وهذا يدل على معنوية الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية , اما متغير القوة المميزة بالسرعة للرجلين فقد بلغت نتيجة الاختبار القبلي (٥.١٦) بانحراف معياري (٠.٩٨) وكانت نتيجة الاختبار البعدي (٨.٦٦) وبانحراف معياري (٠.٥١) وكانت قيمة (t) المحسوبة (٦.٢٢) وبمستوى دلالة (٠.٠٠٠٢) وهذا يدل على معنوية الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية, ومتغير القوة الانفجارية للرجلين فقد بلغ الوسط الحسابي له في الاختبار القبلي (٣٣.٦٦) وبانحراف معياري قدره (٣.١٤) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٥٥.٨٣) وبانحراف معياري (٠.١) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٤.٧٨) وبمستوى دلالة (٠.٠٠٠٥) وهذا يدل على معنوية الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية, أما متغير الرشاقة فكان الوسط الحسابي القبلي (١٩.٥٠) وبانحراف معياري قدره (٠.٣٠) اما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي البعدي (١٧.٣٦) وبانحراف معياري (٠.٣١) وكانت قيمة (t) المحسوبة (٥.٢٦) وبمستوى

دلالة (٠.٠٠٣). وكان متغير مرونة الجذع قد حقق في الاختبار القبليوسط حسابي قدره (٠.١٦ _) وانحراف معياري (٠.٩٤) في الاختبار القبلي اما نتيجة الاختبار البعدي كانت للوسط الحسابي (٣.٣٣) وبانحراف معياري (٠.٤٩) وكانت قيمة (t) المحسوبة تساوي (٥.٢١ _) بمستوى دلالة قدره (٠.٠٠٣) وهذا يدل على معنوية الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، ومتغير السرعة الانتقالية كان قد حقق في الاختبار القبلي وسط حسابي قدره (٧.٤٥) وبانحراف معياري (٠.٢٧) وكانت نتيجة الاختبار البعدي في الوسط الحسابي (٦.٤٥) وانحراف معياري (٠.١٨) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٢.٣٣) بمستوى دلالة (٠.٠٦٧) وهذا يدل على معنوية الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، وكان متغير سرعة الاستجابة الحركية قد حقق في الاختبار القبلي وسط حسابي قدره (٢.٥٦) وانحراف معياري (٠.١١) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (٢.١١) وانحراف معياري (٠.٠٨) وكانت قيمة (t) المحسوبة (٨.٨٨) بمستوى دلالة (٠.٠٠٠) وهذا يدل على معنوية الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، ومتغير تحمل الاداء فكانت نتيجته في الاختبار القبلي بوسط حسابي (٢٧.٣٨) وانحراف معياري (٠.٤٧) اما نتيجة الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (٢٤.٧٥) وانحراف معياري (١.٣٨) وكانت قيمة (t) المحسوبة تساوي (٥.٦١) بمستوى دلالة (٠.٠٠٢) وهذا يدل على معنوية الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، في حين كان متغير التوافق وسرعة التمرير قد حقق في الاختبار القبلي وسط حسابي قدره (٢٧.٨٣) وانحراف معياري قدره (٢.٠٣) وكانت النتيجة في الاختبار البعدي للوسط الحسابي البعدي قد حقق (٣١.٨٣) وانحراف معياري (١.٨٣) وكانت قيمة (t) المحسوبة تساوي (٨.٩٤) بمستوى دلالة قدره (٠.٠٠٠) وهذا يدل على معنوية الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وأخيرا كان متغير التصويب من منطقة الزاوية قد بلغ الوسط الحسابي له في الاختبار القبلي (٥.٣٣) وانحراف معياري (١.٢١) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (٩.١٦) وانحراف معياري (١.٨٣) وقد بلغت قيمة

(t) المحسوبة (٥.٤٥) بمستوى دلالة (٠.٠٠٣) وهذا يدل على معنوية الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٤-١-١ مناقشة النتائج للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

ومن خلال العرض تظهر نتائج الاختبارات على وجود فروق معنوية في الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية، وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية، وان هذا الفرق في الدالة الاحصائية راجع الى ان المتغيرات المستخدمة بالبحث قد تأثرت بالوسائل التدريبية المستخدمة والتمرينات الخاصة التي تم استخدامها في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية حيث كان لها تأثير ايجابي على تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية قيد الدراسة يضاف الى دور الاجهزة و الوسائل المساعدة في ادخال عنصر التشويق والاثارة لدى اللاعبين؛ بسبب استخدام وسائل تدريبية غير معتادين عليها مما اعطى حافزا ودافعا لدى اللاعبين للتدريب بحماس وهذا التطور يرجع الى التمارين الخاصة التي تم ادخالها على المنهج التدريبي الخاص بالمدرّب، والتي تم اعدادها بشكل دقيق كي يؤثر في العضلات العاملة وهذه النتائج جاءت موافقة لما يراه خبراء التدريب الرياضي "ان التنوع في استخدام الوسائل التدريبية واخضاعها للجانب العلمي يساهم في تطوير العملية التدريبية ويسمح لمبدأ التكيف بالعمل بصورة واضحة على مستويات الرياضيين البدنية والمهارية"^(٢)، هذا ويذكر منير جرجس بأن "يقاس ثقل المدرب بما لديه من تدريبات وحتى لا يمل اللاعبون نتيجة دوام استخدام تدريبات تقليدية معروفة عند

(٢) عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مصر، ط١، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩، ص١١٦.

البعض فانه يجب على كل مدرب ان يسلح نفسه بذخيره متنوعة يثري بها لاعبيه وحماسهم واستمراريتهم التي تفيدهم بدنياً ومهارياً^(٢).

ويرى الباحث أن الاستمرار بالتدريب على المهارات الأساسية وتطوير القدرات البدنية وفق الصيغ العلمية والتدرج بصورة سليمة في التمارين التي وضعت في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية يؤدي الغرض المطلوب منه عندما يستند هذا الأجراء إلى ظروف تدريبية ثابتة وباستخدام أدوات مساعدة وأجهزة تساهم في رفع مستوى التشويق ورفع الضجر من التمرين للوصول إلى هدفالتمارين بوقت أسرع مع المحافظة على الأداء المهاري ضمن المسارات الصحيحة للأداء الفني لكل مهارة من المهارات وصولاً إلى تثبيت الأداء الفني الجيد، هذا وإن التدرج في التدريب امر ضروري جدا وهو يعد السبب الرئيسي لتطوير جميع متغيرات البحث ويتفق الباحث على ما اكده (امر الله البساطي) على أن " تنوع التمارين وتركيبها وعدم سيرها على وتيرة واحدة من حيث الشكل والمضمون يؤدي إلى التشويق وتطوير الأجهزة والأعضاء وتظهر أهمية ذلك في مراحل الأعداد"^(١).

ويضيف كل من (Owen and Clark) تأكيداً على إن " إعادة التمرين المهاري لأكبر عدد ممكن من المرات مع مراعاة فترات الراحة ويفضل أن تكون ايجابية يوفر فرصة كافية للاعب في إتقان المهارة وأدائها بشكل أحسن وذلك لان التمرين الكثير على المهارات المركبة وإعادتها بصورة صحيحة يساعد على أدائها بشكل سليم خلال اللعب"^(٢).

ويرى الباحث أن عملية الدراية الكاملة والادراك الجيد من قبل اللاعب لأماكن الأجهزة والوسائل المستخدمة في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية عند أداء المهارات المتنوعة على وفق هذه الأجهزة تعمل على خلق كثير من التوافقات العضلية العصبية وعمل آلية لتنفيذ المهارات المطلوبة وخصوصاً مثل الاستمرار بالتدريب على وسيلة المسار للاعب الجناح امر مطلوب تنفيذه بمثل هكذا أداء؛ لان هذه المهارة من المهارات الضرورية في اللعبة.

^(٢) منير جرجس ابراهيم :مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٤م، ص ١٥٠.

^(١) امر الله البساطي:مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٩ ، ص ١٢٩.

⁽²⁾ Owen.and Clark, n ' beginnes Guide to soccer raning and couching" , pelhen book,itd.London,1975.p.13

٢-٤ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث.

جدول (٦)

يبين قيمة الاختبارات القبلية والبعدية من الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (t) المحسوبة	sig	نوع الدلالة
			س	ع+	س	ع+			
١	القوة القصوى لعضلات القبضة لليد المصوبة	كغم	٩.٨٣	١.١٣	١٠.٦٦	٠.٩٥	٢.٧١	٠.٠٤٢	معنوي
٢	القوة القصوى لعضلات المجموعات الظهرية	كغم	٥٣.٨٣	١.٦٢	٥٧.٨٣	١.٣٥	٢.٦٥	٠.٠٤٥	معنوي
٣	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	٥.٦٦	١.٦٣	٧.٣٣	١.٢١	٥	٠.٠٠٤	معنوي
٤	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	عدد	٥.٨٣	١.١٦	٦.٦٦	١.٣٦	٢.٧	٠.٠٤٢	معنوي
٥	القوة الانفجارية للرجلين	سم	٣٣.١٦	٢.٤٨	٣٨.٨٣	٢.٤	٧.٩٢	٠.٠٠١	معنوي
٦	الرشاقة	زمن	١٨.٩٧	٠.٢٦	١٨.٦٠	٠.٢٣	٣.٤١	٠.٠١٩	معنوي
٧	مرونة الجذع	سم	٠.٠٠	٠.٠٣	١.٦٦	٠.٦١	٣.٣٧ _	٠.٠٢٠	معنوي
٨	السرعة الانتقالية	زمن	٦.٧٠	٠.٢٥	٦.١٦	٠.٣١	٣.٢٣	٠.٠٢٣	معنوي

معنوي	٠.٠٢١	٣.٣١	٠.١	٢.٣٢	٠.٠٠٩	٢.٣٩	زمن	سرعة الاستجابة الحركية	٩
معنوي	٠.٢١	٣.٣٣	٠.٤٥	٢٦.٦٣	٠.٥	٢٧.٢٩	زمن	تحمل الاداء	١٠
معنوي	٠.٠٤١	٢.٧٣	٢.٠٧	٢٩.٥	١.٣٧	٢٨.٥	عدد	التوافق وسرعة التمرير	١١
معنوي	٠.٠٣٣	٢.٩٢	٢.٨٥	٥.١٦	١.٦٠	٣.١٦	محاولة	التصويب من منطقة الزاوية	١٢

من الجدول (٦) الذي يبين نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث نلاحظ ان متغير القوة القصوى لعضلات القبضة لليد المصوبة قد بلغ الوسط الحسابي القبلي له (٩.٨٣) وبانحراف معياري (١.١٣) في حين كان الوسط الحسابي البعدي (١٠.٦٦) وبانحراف معياري (٠.٩٥) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٢.٧١) بمستوى دلالة (٠.٠٤٢) وهذا يدل على معنوية الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة ، وبلغ الوسط الحسابي القبلي لمتغير القوة القصوى لعضلات المجموعات الظهيرية (٥٣.٨٣) وبانحراف معياري (١.٦٢) أما الوسط الحسابي البعدي فقد بلغ (٥٧.٨٣) وبانحراف معياري (١.٣٥) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٢.٦٥) بمستوى دلالة (٠.٠٤٥) وهذا يدل على معنوية الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة ، وحققت متغير القوة المميزة بالسرعة للذراعين في الاختبارات القبلية وسط حسابي قدره (٥.٦٦) وبانحراف معياري (١.٦٣) في حين كان الاختبار البعدي بوسط حسابي قدره (٧.٣٣) وبانحراف معياري (١.٢١) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٥) بمستوى دلالة (٠.٠٠٤) وهذا يدل على معنوية الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة ، اما متغير القوة المميزة بالسرعة للرجلين فقد بلغت نتيجة الاختبار القبلي وسط حسابي قدره (٥.٨٣) وبانحراف معياري (١.١٦) وكانت نتيجة الاختبار البعدي بوسط حسابي قدره (٦.٦٦) وبانحراف معياري (١.٣٦) وكانت قيمة (t) المحسوبة (٢.٧) وبمستوى دلالة (٠.٠٤٢) وهذا يدل على معنوية الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة، ومتغير القوة الانفجارية للرجلين فقد بلغ الوسط الحسابي له في الاختبار القبلي (٣٣.١٦) وبانحراف معياري قدره (٢.٤٨) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٣٨.٨٣) وبانحراف معياري (٢.٤) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٧.٩٢) وبمستوى دلالة (٠.٠٠١) وهذا يدل على معنوية الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة ، أما متغير الرشاقة فكان الوسط الحسابي القبلي (١٨.٩٧) وبانحراف معياري قدره (٠.٢٦) اما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي البعدي (١٨.٦٠) وبانحراف معياري (٠.٢٣) وكانت قيمة (t) المحسوبة (٣.٤١) وبمستوى دلالة (٠.٠١٩) وهذا يدل على معنوية

الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة , وكان متغير مرونة الجذع قد حقق في الاختبار القليويوسط حسابي قدره (٠.٠٠) وانحراف معياري (٠.٠٣) في الاختبار القليوي اما نتيجة الاختبار البعدي كانت للوسط الحسابي (١.٦٦) وبانحراف معياري (٠.٦١) وكانت قيمة (t) المحسوبة تساوي (٣.٣٧ _ بمستوى دلالة قدره (٠.٠٢٠) ومتغير السرعة الانتقالية كان قد حقق في الاختبار القليوي وسط حسابي قدره (٦.٧٠) وبانحراف معياري (٠.٢٥) وكانت نتيجة الاختبار البعدي في الوسط الحسابي (٦.١٦) وانحراف معياري (٠.٣١) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٣.٢٣) بمستوى دلالة (٠.٠٢٣) وهذا يدل على معنوية الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة. وكان متغير سرعة الاستجابة الحركية قد حقق في الاختبار القليوي وسط حسابي قدره (٢.٣٩) وانحراف معياري (٠.٠٩) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (٢.٣٢) وانحراف معياري (٠.٠١) وكانت قيمة (t) المحسوبة (٣.٣١) بمستوى دلالة (٠.٠٢١) وهذا يدل على معنوية الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة , ومتغير تحمل الاداء فكانت نتيجته في الاختبار القليوي بوسط حسابي (٢٧.٢٩) وانحراف معياري (٠.٥) اما نتيجة الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (٢٦.٦٣) وانحراف معياري (٠.٤٥) وكانت قيمة (t) المحسوبة تساوي (٣.٣٣) بمستوى دلالة (٠.٢١) وهذا يدل على معنوية الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة, في حين كان متغير التوافق وسرعة التمرير قد حقق في الاختبار القليوي وسط حسابي قدره (٢٨.٥) وانحراف معياري قدره (١.٣٧) وكانت النتيجة في الاختبار البعدي للوسط الحسابي البعدي قد حقق (٢٩.٥) وانحراف معياري (٢.٠٧) وكانت قيمة (t) المحسوبة تساوي (٢.٧٣) بمستوى دلالة قدره (٠.٠٤١) وهذا يدل على معنوية الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة, وأخيرا كان متغير التصويب من منطقة الزاوية قد بلغ الوسط الحسابي له في الاختبار القليوي (٣.١٦) وانحراف معياري (١.٦٠) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (٥.١٦) وانحراف معياري (٢.٨٥) وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (٢.٩٢) بمستوى دلالة (٠.٠٣٣) وهذا يدل على معنوية الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

٤-٢-١ مناقشة النتائج للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة :

ومن خلال العرض تظهر نتائج الاختبارات على وجود فروق معنوية في الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة, وهذا يدل على معنوية الفروق بدرجة بسيطة بين الاختبارين القليوي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية وانتائج هذه الاختبارات

لأفراد المجموعة الضابطة التي لم يتعرض أفرادها إلى متغيرات ومفردات التمرينات الخاصة في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحث، بل تم إجراء تمارين وحدات المنهج المعد لهم من قبل مدربهم المختص، والذي اعتمد على مفردات منهجه الخاص، ما أنعكس على نتيجة المعالجة الإحصائية لقيم (T) المحتسبة التي ظهرت لجميع المتغيرات البحث كافة ، وهذه النتيجة متعلقة بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة، وعلى هذا الأساس ولكي يتم التعرف على معنوية هذه الفروق ما بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ما بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة معاً، لكي تظهر لنا أين تكمن معنوية الفروق ولصالح أي من المجموعتين، إذ تم حساب قيمة (T) على أساس العينتين المتناظرتين في متغيرات البحث كافة. أما سبب عدم ظهور مثل هذه الفروق لأفراد المجموعة الضابطة اذا ما قورنت بفروق المجموعة التجريبية في الاختبارات كافة ، حيث يعزو الباحث ذلك قلة امتلاك مفردات المنهج المتبع من قبل المدرب على الإثارة روح المنافسة من قبل استخدام أدوات أو وسائل مساعدة والاعتماد على الأشياء التقليدية في تنفيذ واجبات التمارين التطبيقية المطلوب تنفيذها من قبل أفراد المجموعة الضابطة فضلاً عن ضعف تنظيم مفردات المنهج المتبع من قبل المدرب على وفق المصادر العلمية للنظريات المتعلقة بالتدريب الرياضي، فاذا لم يتم الأخذ بالأساليب والنظريات العلمية وفق أسسها ومصادرها الصحيحة من قبل المدرب في تنفيذ الواجبات التدريبية يمكن أن يسير بالاتجاه السلبي وبالتالي عدم تطوير القدرات البدنية والمهارات التي يمتلكها اللاعبون في مدة ما من مراحل الإعداد، أو يمكن أن تحدث الإعاقة في أداء المهارات بدقة عن طريق إهمال الجانب البدني والتخبط في الجانب المهاري وتظهر قلة التركيز وعدم تصحيح الأخطاء المصاحبة للأداء الفني على وفق المسارات الحقيقية للمهارات المطلوب تنفيذها ومن ثم ينعكس على الحالة المهارية فأن عملية التصحيح تعتبر من العمليات الضرورية، والتي يجب أن يهتم بها المدربون على طوال فترات التعليم والتطوير للمهارات الأساسية ومنها مهارات

التصويب من الجناح والمناولة والاستلام على وجه الخصوص ، وان نتائج هذه الاختبارات لأفراد المجموعة الضابطة التي لم يتعرض أفرادها إلى متغيرات الذي اعتمده الباحث لأفراد المجموعة التجريبية. فقد ترك أفراد هذه المجموعة يتدربون بشكل متوافق مع عدد الوحدات التدريبية اليومية وبنفس قدر الأوقات المتروكة لتطوير مثل هكذا مهارات ولكن منع عنهم فقط أن يتم تنفيذ مفردات المتغير المستقل الذي ركز عليه الباحث لأفراد المجموعة التجريبية وعدم استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة التي أعدها الباحث لأفراد هذه المجموعة، فجاءت النتائج منطقية وغير كافية وذلك لعدت اسباب من أهمها استخدام الطرق التقليدية في بتنفيذ مفردات مثل هكذا منهج من قبل مدرب الفريق الخاص بالمجموعة الضابطة مع عدم استخدام وسائل تدريبية مساعدة تعمل على خلق تحسن واضح على الناحية البدنية والمهارية وال نفسية للاعبين.

ويذكر ضياء الخياط ونوفل الحياي " أن المبادئ الأساسية المهمة والواجب مراعاتها خلال العملية التدريبية والتعليمية هي توافر الأدوات والأجهزة المساعدة التي تعمل على سرعة التعلم من خلال الشعور بالقدرة والثقة بالنفس وفي تنمية وتطوير الأداء من الناحية الحركية والمهارية فضلاً عن التشويق المصاحب للاعب من خلال الأداء مع وجود أداة مساعدة لها تأثيرها الايجابي والفعال لتطوير هذه المهارات الأساسية."^(١)، إضافة إلى ذلك أن استخدام الأجهزة المساعدة الخاصة المتعلقة بمهارات التصويب لتطوير وتحسين الأداء المهاري لهذه المهارات تؤدي إلى تحسين وتطوير الدقة لجميع هذه المتغيرات التي أجراها ووضعها بشكل منطقي ضمن مفردات المنهج وهي بمجملها ساهمت بشكل ملحوظ في خلق الدوافع الحقيقية للتطوير القدرات البدنية والمهارية المتعلقة في البحث .

ويذكر كل من ريسان خريبط و أبو العلا عبد الفتاح " قد يتطلب اداء بعض المهارات الفنية درجة عالية من اكتساب صفة بدنية كالقوة أو المرونة أو السرعة وهنا يجب ان يعمل المدرب على

(١) ضياء الخياط ونوفل الحياي:مصدر سبق ذكره ، ص ٤٣٦ .

اعداد الرياضي واكسابه الدرجة المطلوبة من هذه الصفة البدنية التي تمكنه في النهاية من أداء المهارة الفنية المطلوبة بدرجة عالية من الاتقان ^(٢) .

ويرى الباحث سبب التطور الطفيف الذي ظهر في الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة هو من خلال متابعة اللاعبين المستمرة للوحدات التدريبية في نفس المكان الذي يتدرب به المجموعة التجريبية والضابطة معا مما يجعلهم يحاولون في ما بينهم على عمل حركات مشابهة للمجموعة التجريبية واندفاعهم للرغبة في التطبيق على بعض الوسائل المساعدة هذا وان عملية الاستمرار بالتدريب بصورة عامة تعمل على تحسين مستوى اللاعبين.

٣-٤ عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول رقم (٧)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	sig	نوع الدلالة
			ع+	س-	ع+	س-			
١	القوة القصوى لعضلات القبضة لليد المصوبة	كغم	١٠.٦٦	٠.٩٥	١٤.٦٦	١.٢٠	٢.٦٠	٠.٠٢٦	معنوي
٢	القوة القصوى لعضلات المجموعات الظهرية	كغم	٥٧.٨٣	١.٣٥	٦٤.١٦	٥.٣٨	١.١٤	٠.٢٨١	معنوي

(٢) ريسان خريبط و أبو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي , ط ١ , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , ٢٠١٦ , ص ٥١٦ .

معنوي	٠.٠١٢	٣.٠٤	١.٦٠	٩.٨٣	١.٢١	٧.٣٣	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	٣
معنوي	٠.٠٠٧	٣.٣٥	٠.٥١	٨.٦٦	١.٣٦	٦.٦٦	عدد	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٤
معنوي	٠.٠٠٤	٣.٦٦	١١.١٠	٥٥.٨٣	٢.٤	٣٨.٨٣	سم	القوة الانفجارية للرجلين	٥
معنوي	٠.٠١٠	٣.١٤	٠.٣١	١٧.٣٦	٠.٢٣	١٨.٦٠	زمن	الرشاقة	٦
معنوي	٠.٠٦١	٢.١١	٠.٤٩	٣.٣٣	٠.٦١	١.٦٦	سم	مرونة الجذع	٧
معنوي	٠.٠٠٩	٣.٢٤	٠.١٨	٦.٦٨	٠.٣١	٦.١٦	زمن	السرعة الانتقالية	٨
معنوي	٠.٠٠٣	٣.٩٤	٠.٠٨	٢.١١	٠.٠٩	٢.٣٢	زمن	سرعة الاستجابة الحركية	٩
معنوي	٠.٠٠١	٣.١٦	١.٣٨	٢٤.٧٥	٠.٤٥	٢٦.٦٣	زمن	تحمل الاداء	١٠
معنوي	٠.٠٦٦	٢.٠٦	١.٨٣	٣١.٨٣	٢.٠٧	٢٩.٥	عدد	التوافق وسرعة التمرير	١١
معنوي	٠.٠٠١	٢.٨٨	١.٨٣	٩.١٦	٢.٨٥	٥.١٦	محاولة	التصويب من منطقة الزاوية	١٢

يبين الجدول (٧) ان المجموعة التجريبية قد حققت في متغير القوة القصوى لعضلات القبضة لليد المصوبة وسطاً حسابياً مقداره (١٤.٦٦) وبانحراف معياري مقداره (١.٢٠) في الاختبارات البعيدة في حين ان المجموعة الضابطة حققت وسطاً حسابياً مقداره (١٠.٦٦) وبانحراف مقداره (٠.٩٥) في الاختبار البعدي ايضاً لنفس المتغير وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة تساوي (٢.٦٠) وبمستوى دلالة (٠.٠٢٦) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية لمتغير القوة القصوى لعضلات المجموعات الظهرية (٦٤.١٦) وبانحراف معياري مقداره (٥.٣٨) في الاختبار البعدي في حين ان المجموعة الضابطة قد حققت وسطاً حسابياً قدره (٥٧.٨٣) وبانحراف معياري (١.٣٥) في الاختبار البعدي ايضاً ولنفس المتغير وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (١.١٤) وبمستوى دلالة (٠.٢٨١). وكذلك يبين الجدول نفسه ان المجموعة التجريبية قد حققت وسطاً حسابياً قدره (٩.٨٣) لمتغير القوة المميزة بالسرعة للذراعين وبانحراف معياري مقداره (١.٦٠) في الاختبارات البعيدة في حين ان المجموعة الضابطة قد حققت في نفس الاختبار البعدي وللمتغير نفسه وسطاً حسابياً مقداره (٧.٣٣) وبانحراف معياري

قدره (١.٢١) وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (٣.٠٤) وبمستوى دلالة (٠.٠١٢) اما بالنسبة لمتغير القوة المميزة بالسرعة للرجلين فقد كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قد بلغ (٨.٦٦) وبانحراف معياري قدره (٠.٥١) في الاختبارات البعدية في حين ان المجموعة الضابطة قد حققت في الاختبار البعدي لنفس المتغير وسطا حسابيا مقداره (٦.٦٦) وبانحراف معياري قدره (١.٣٦) وقد كانت قيمة (t) المحسوبة (٣.٣٥) وبمستوى دلالة (٠.٠٠٧). وبتغير القوة الانفجارية للرجلين فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (٥٥.٨٣) وبانحراف معياري قدره (١١.١٠) للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية وفي حين كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٣٨.٨٣) وبانحراف معياري قدره (٢.٤) حيث كانت قيمة (t) المحسوبة (٣.٦٦) وبمستوى دلالة (٠.٠٠٤) كذلك حققت المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية لمتغير الرشاقة وسطا حسابيا كان مقداره (١٧.٣٦) وبانحراف معياري قدره (٠.٣١) في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ (١٨.٦٠) وبانحرافات معياري بلغ (٠.٢٣) حيث كانت قيمة (t) المحسوبة (٣.١٤) وبمستوى دلالة (٠.٠١٠) ومن النظر للجدول نفسه نلاحظ ان متغير مرونة الجذع حقق في الاختبارات البعدية اوساطاً حسابية للمجموعتين التجريبية (٣.٣٣) والضابطة (١.٦٦) وكانت قيمة الانحرافات المعيارية التي حققتها المجموعتين لنفس المتغير (٠.٤٩) للمجموعة التجريبية و (٠.٦١) للمجموعة الضابطة وقد كانت قيمة (t) المحسوبة التي تبين قيمة الفروق بين الاوساط والانحرافات للمجموعتين تساوي (٢.١١) وبمستوى دلالة (٠.٠٦١) اما متغير السرعة الانتقالية قد حقق وسط حسابي قدره (٧.٥٤) وبانحراف معياري (٠.٢٧) في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية اما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٦.١٦) وبانحراف معياري (٠.٣١) لنفس المتغير في الاختبار البعدي حيث كانت قيمة (t) المحتسبة (٣.٢٤) وبمستوى دلالة (٠.٠٠٩). اما متغير سرعة الاستجابة الحركية فقد حقق في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية وسط حسابي قدره (٢.١١) بانحراف معياري قدره (٠.٠٨) اما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ (٢.٣٢) وبانحراف معياري (٠.٠٩) وكانت قيمة (t) المحسوبة (٣.٩٤) وبمستوى دلالة (٠.٠٠٣) كذلك اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول نفسه ان هناك فرقاً بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير تحمل الاداء وقد تبين ان قيمة الوسط الحسابي البالغ (٢٤.٧٥) وبانحراف معياري بلغ (١.٣٨) للمجموعة التجريبية، بينما نجد ان الوسط الحسابي البالغ (٢٦.٦٣) وبانحراف معياري (٠.٤٥) للمجموعة الضابطة وكانت قيمة (t) المحتسبة (٣.١٦) وبمستوى دلالة

(٠.٠٠٠١) ، في حين كان متغير التوافق وسرعة التمرير فقد كان الوسط الحسابي (٣١.٨٣) والانحراف المعياري (١.٨٣) في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية اما المجموعة الضابطة فقد كان وسطها الحسابي بلغ (٥٩.٥) والانحراف المعياري لها كان يساوي (٢.٠٧) في حين بلغت قيمة (t) المحسوبة (٢.٠٦) وبمستوى دلالة (٠.٠٦٦) ومتغير التصويب من منطقة الزاوية فقد كانت نتيجة الوسط الحسابي تساوي (٩.١٦) وكان الانحراف المعياري يساوي (١.٨٣) للمجموعة التجريبية في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٥.١٦) وبانحراف معياري كان (٢.٨٥) اما قيمة (t) المحسوبة فكانت (٢.٨٨) وبمستوى دلالة (٠.٠٠١)

٤-٣-١ مناقشة النتائج للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

ومن خلال العرض تظهر نتائج الفروق على وجود فروق معنوية في الاختبارات بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية، ولقد أظهرت هذه النتائج في جدول رقم (٧) بأنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لأفراد المجموعتين في القياسات ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث هذه الفروق إلى أن أفراد هذه المجموعة، قد تعرضوا إلى مفردات المتغير المستقل الذي احتوى على مفردات تهتم بالجوانب التطبيقية لتدريبات القدرات البدنية والمهارات الأساسية بواسطة تنفيذ مجموعة تمارين متنوعة على وفق بعض الأجهزة والأدوات المساعدة التي تم تصميمها وتنفيذها لتدخل من ضمن المفردات التطبيقية للتمارين البدنية والمهارية التي عدها في ضوء المفردات المتعلقة بالقسم الرئيسي من الوحدات التدريبية الذي طبقه أفراد عينة التجربة الرئيسية على طول فترة تنفيذ هذا المنهج بأشراف الباحث وبتنفيذ مباشر من قبل المدرب، الذي ساعد الباحث بتنفيذ هذه التجربة والاختبارات المتعلقة بالبحث، وعن طريق التخطيط السليم لمجمل الإجراءات التنظيمية للكادر المساعد والعينة عن طريق إعطاء كل منهم دوره في تنفيذ التجربة والتزام العينة بشكل مباشر بتطبيق ما طلب منهم خلال الوحدات التدريبية اليومية، حصل الباحث في الاختبارات البعدية لأفراد هذه المجموعة على نتائج تعبر تعبيراً حقيقياً عن كل ما قام به الباحث والعينة وهي النتائج البعدية الموضوعية على ضوء ماتظهر في جدول الإحصائيات التي قام بها الباحث؛ لأجل الموازنة مع أفراد المجموعة الضابطة التي كان دورها في ضبط المتغيرات، لكي يتم دعم هذه النواتج والحقائق التي توصل إليها الباحث بتحقيق أهداف وفروض

البحث لابد من إسناد هذه الحقائق بمصادر علمية لجميع النتائج التي حصل عليها من خلال هذا البحث، وفيما يخص التطور الحاصل لأفراد عينة البحث في الاختبار .

ويعزو الباحث السبب في معنوية الفروق بين المجموعتين يرجع الى ادخال الاجهزة والوسائل المساعدة التدريبية المصنعة من قبل الباحث وبإشراف السيد المشرف ومتابعته فضلا عن استخدام (الحبال المطاطية الخاصة) التي تم شراؤها من خارج القطر وان جميع هذه الوسائل التدريبية لم يعتدها اللاعبون مما اعطت تأثيرا وفعالية على التدريب بالإضافة إلى كون هذه الوسائل وضفت بشكل سليم عند وضع تمرينات خاصة لها تأثير على الناحيتين البدنية والمهارية مما أعطت تأثيرا ناجحا في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية وهذا ما أكدته نتائج الاختبارات في متغير الدراسة بين المجموعتين، وهذا ما أكدته كل من (عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين) في "إن فائدة التمرينات الخاصة فتكمن في كونها موجهة تتمكن من توزيع المؤثرات الحركية منها أكثر من التمرينات الأخرى. لذا يجب عدم النظر إليها بكونها احتياطاً بل هي وسيلة فعالة ذات شروط كثيرة ترتبط بالناحية الجسمية ولها دور مهم في الفترة التحضيرية لمختلف الألعاب الرياضية، وبذلك تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات السباقات" ^(١) ، ولا بد ان يكون اختيار التمارين وتوظيفها بحيث ينسجم مع طبيعة أداء المهارة ومرحلة الإعداد، وهذا ما أكدته كل من (ضياء الخياط ونوفل الحياي) بأنه "يتم اختيار التمارين في الوحدة التدريبية للاعب كرة اليد تبعاً لنوع الاداء المهارى والخطي الذي يحدد في الخطة الفنية للأعداد والتي تضمن التقدم السريع للمستوى في لعبة كرة اليد" ^(٢) ، وفي صدد اختيار التمارين يجب أن تتعدد اشكال التمرينات حيث ان التدريب الذي يتم فيه التغيير والتنويع بالتمارين والوسائل التدريبية المساعدة تكون فيه نسبة التشويق وزيادة الرغبة في الاستمرار بالتدريب ايجابية مما يحقق الفائدة المرجوة لزيادة الاقبال والتوجه على التدريب وزيادة مستوى التطور في الجوانب البدنية والمهارية وهذا ما أكدته (محمد عثمان) "ان التدريب الرياضي على وتيرة واحدة لا يؤدي الى حدوث عمليات التكيف المطلوبة على الرغم من الزيادة المستخدمة في درجة الحمل حيث تؤدي في النهاية الى الثبات في المستوى" ^(٣) ، ويتم التغلب على هذه الظاهرة بمساعدة التغير في اشكال الحمل وطرق التدريب المستخدمة وكذلك نوعية التدريبات المستخدمة على ذلك ضرورة العمل على تأمين مبادئ الزيادة التدريجية في حمل التدريب .

(١) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين. مبادئ علم التدريب الرياضي . بغداد: مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧، ص ٨٧ .

(٢) ضياء الخياط ونوفل الحياي: مصدر سبق ذكره، ٢٠٠١، ص ٣٢٦.

(٣) محمد عثمان :الحمل التدريبي والتكيف، ط١، القاهرة: دار العربي ، ٢٠٠٠، ص ٥٥.

ويرى الباحث ان نتيجة التطور في المتغيرات المهارية جاء من خلال عملية تطوير القدرات البدنية وما لها من دور كبير وفعال في تطوير المهارات الاساسية , حيث ان الارتباط بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية عامل ضروري ومكمل مهم في خلق لاعب شامل متكامل المواصفات لديه القدرة العالية في تحقيق الانتصارات في المباريات .

وهذا ما أكدته (مدحت قاسم) " أن القدرات البدنية تعتبر من أهم المتطلبات الأداء في كرة اليد الحديثة التي قد تكون العامل الحاسم في كسب المباراة خاصة عند التساوي أو تقارب المستوى المهاري لدى الفريقين؛ وذلك لان مستوى الحالة البدنية التي عليها الفريق تعتبر احد الأسباب الهامة في تحقيق العديد من الانتصارات، فأرتفاع مستوى القدرات البدنية لأحد الفرق تمكنه من اداء موسم رياضي ناجح، هذا بالإضافة إلى أن ارتفاع اللياقة البدنية للفريق يزيد من ثقة المدرب في فريقه بل ويحاول المدرب في معظم الأحيان أن يستفيد منها ويحافظ عليها"^(٢).

كما ان القدرات البدنية الأساسية هي التي تمكن اللاعب من القيام بأداء مختلف المهارات الحركية التي تتطلبها اللعبة التي يمارسها بصورة صحيحة حيث تشكل حجر الزاوية لوصول اللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية العالية , فهي قدرات ضرورية للاعب كرة اليد , وتحدد أهمية قدرة أو أكثر من غيرها من القدرات البدنية الأخرى طبقا لطبيعة ومتطلبات اللعبة الممارسة , مع ضرورة مراعاة ان هناك علاقات ارتباطية وثيقة بين مختلف القدرات البدنية ^(٣)

ويشير (ياسر دبور) " حيث أصبح الاتجاه الان عند تنمية القوة ومشتقاتها هو رفع مستوى اللاعب في استخدامها طبقا لمتطلبات المهارية والخططية الخاصة بالأداء , لذلك التركيز على تنمية القوة لمجموعات عضلية بعينها والتحكم في مستويات المقاومة وتوجيهها إلى سرعة الأداء باستخدام الأجهزة التدريبية المختلفة هو الاتجاه الغالب الان في تفصيل تدريبات القوة تقنين أحمالها " ^(٤) .

(٢) مدحت قاسم عبد الرزاق : كرة اليد (تدريب - تعليم - ادارة) , المنصورة , مكتبة شجرة الدر , ٢٠٠٤ , ص ٧٥ .

(٣) عماد الدين عباس أبو زيد : مصدر سبق ذكره , ٢٠٠٥ , ص ٨٢ .

(٤) ياسر حسن دبور : مصدر سبق ذكره , ٢٠١٦ , ص ٨٩ .

٥ - الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

في صدد نتائج البحث والمعالجة الإحصائية التي قام بها الباحث وجواباً لهذه النتائج اعتمد الباحث على مجموعة من الاستنتاجات التي توصل إليها في بحثه وهي على النحو التالي :-

١. إن للتمرينات الخاصة باستخدام الوسائل المساعدة تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الأجنحة الناشئين بكرة اليد .

٢. إن للتمرينات الخاصة باستخدام الوسائل المساعدة تأثير إيجابي في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبين الأجنحة الناشئين بكرة اليد .

٣. ارتفاع مستوى بعض المهارات الهجومية الخاصة بالبحث من خلال تعلق هذه المهارات في بعض القدرات البدنية الخاصة بالبحث مما انعكس إيجابياً على تنفيذ هذه المهارات لإفراد عينة البحث.

٤. فاعلية الأجهزة والوسائل المساعدة المستخدمة في تطبيق العملي للتمرينات المستخدمة ساهمت بتوفير الوقت والجهد في تطور بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية الخاصة بالبحث .

٥-٢ التوصيات :

من المعروف إن لكل بحث مجموعة من التوصيات والتي يجب أن تصب بخدمة البحث وتخدم العاملين في مجال التدريب وتكون غالبا على شكل توجيهات لبحوث مشابهة أو لإجراء دراسات أخرى في متغيرات أخرى وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث والاستنتاجات التي وضعها فإن الباحث قام بوضع مجموعة من التوصيات منها :-

١. تخصيص وقت كافي من الوحدة التدريبية للاعبين الاجنحة والاهتمام في نوعية التمارين التي تعطى في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية .
٢. التأكيد على إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة تعمل على تطوير المتغيرات غير المذكورة.
٣. التأكيد على استخدام الجهاز المصنع من قبل الباحث (أضواء المرمى العشوائية بكرة اليد)؛ لما له من دور فعال في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة التهديف من الجناح .
٤. إمكانية استخدام الجهاز المصنع (أضواء المرمى العشوائية بكرة اليد) ليس فقط من مركز الجناح، وإنما يصلح استخدامه في جميع مراكز اللعب .
٥. ضرورة التأكد على استخدام الوسيلة المصنعة من قبل الباحث التي هية من أهم الوسائل المصنعة وهي (مسار للاعب الجناح) لما لها دور فعال في تكوين وتطوير آلية طيران ومسار مثالي للاعب الجناح عند الصعود وفتح زوايا المرمى وسهولة عملية التهديف .
٦. ضرورة تعميم نتائج البحث على مدربي المراكز التخصصية في وزارة التربية والمدارس التخصصية التابعة لوزارة الشباب والرياضة والمدارس التابعة للاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد لفئة الناشئين .
٧. التأكيد على تعميم هذه الأجهزة والوسائل المساعدة على المراكز التدريبية في العراق لغرض اعتمادها في الوحدات التدريبية من قبل المدربين .
٨. الابتعاد عن التمارين التقليدية والتوجه نحو التمارين الحديثة والوسائل والأجهزة التي تعمل على تطوير الناحية البدنية والمهارية والتأكيد على استخدام التمارين الخاصة والمقترحة التي صممها الباحث في جميع المراكز التخصصية .
٩. إجراء بحوث على عينات وتمارين وأساليب تدريبية أخرى في تطوير قدرات ومهارات لم يتطرق إليها الباحث في بحثه هذا .

ملحق (١)

يبين أسماء الخبراء الذين تمت معهم المقابلات الشخصية

حيث أجرى الباحث المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء المدرجة أسماؤهم ودرجاتهم العلمية
ومكان العمل وكان الغرض من المقابلة جمع آراء الخبراء حول مدى تناسب الاختبارات مع عينة
البحثي أدناه .

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل	تاريخ المقابلة	الوقت
١	حسام محمد جابر	أ. د	التدريب الرياضي / كرة يد	جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٠١٦/٩/٢٧	٨,٣٠ صباحاً
٢	صادق عباس علي	أ.د.	التدريب الرياضي / كرة يد	جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٠١٦/٩/٢٧	٩,٤٥ صباحاً
٣	أمين خزل عبد	أ. د	فلسفة تدريب	جامعة ذي قار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٠١٦/٩/٢٦	١١,٠٠ صباحاً
٤	صادق يوسف محمد	أ.د.	فلسفة تدريب	جامعة ذي قار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٠١٦/٩/٢٦	١٠,٠٠ صباحاً
٥	قاسم حسن حسين	أ.م.د.	التدريب الرياضي /كرة يد	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٠١٦/١١/١	١٠,٤٥ صباحاً
٦	نبيل كاظم هويدي	أ.م.د.	قياس وتقويم / كرة يد	رئاسة جامعة بابل/ الوحدة الرياضية	٢٠١٦/١١/١	١١,٥٠ صباحاً
٧	خالد عدنان احمد	مدرب دولي	مدرب منتخب شباب العراق بكرة اليد	قاعة نادي الكرخ الرياضي/ بغداد	٢٠١٦/١٠/١٦	٣,٣٠ عصر
٨	حيدر غازي عزيز	مدرب دولي	م.مدرب منتخب ناشئي العراق بكرة اليد	قاعة نادي الجيش الرياضي / بغداد	٢٠١٦/١٠/١٦	٥,٣٠ عصر
٩	قتيبة احمد	محاضر دولي	مدرب منتخب العراق الوطني بكرة اليد	الاتحاد العراقي المركزي بكرة اليد/ بغداد	٢٠١٦/١٠/١٦	١٠,٣٠ صباحاً
١٠	ظافر صاحب	مدرب دولي	مدرب منتخب ناشئي العراق بكرة اليد	قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية /بغداد	٢٠١٦/١٠/١٦	٩,٠٠ صباحاً
١١	كامل شنين مناحي	أ.م.د.	علاجية / كرة يد	رئاسة جامعة البصرة/ الوحدة الرياضية	٢٠١٦/٩/٢٩	١٠,٣٠ صباحاً

ملحق (٢)

يبين استمارة الاستبيان حول تحديد أهم القدرات البدنية والمهارية وأسماء الخبراء الذين تم توزيع الاستمارة عليهم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ذي قار

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استمارة استبيان

حول تحديد أهم القدرات البدنية والمهارية قيد البحث

الأستاذ الفاضل..... المحترم

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم (تأثير تمرينات خاصة باستعمال وسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الأجنحة الناشئين بكرة اليد) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال البحث العلمي والاختبارات والمقاييس وعلم التدريب الرياضي والتخصص في لعبة كرة اليد لذا يرجى من سيادتكم تحديد أهم القدرات البدنية والمهارية التي تتلاءم وتناسب مع طبيعة البحث .

ولكم جزيل الشكر والتقدير

الاسم الثلاثي:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

مكان العمل:

التوقيع:

التاريخ:

الباحث

وسام اذياب فيصل

ت	القدرات البدنية	يصلح	لا يصلح	الملاحظات
١	القوة المميزة بالسرعة للذراعين			
٢	القوة المميزة بالسرعة للرجلين			
٣	القوة الانفجارية للذراعين			
٤	القوة الانفجارية للرجلين			
٥	قوة عضلات البطن			
٦	قوة عضلات الظهر			
٧	القوة القصوى			
٨	سرعة الاستجابة الحركية			
٩	السرعة الانتقالية			
١٠	تحمل الأداء			
١١	المرونة			
١٢	الرشاقة			
١٣	التوافق			

ت	المهارات الهجومية	يصلح	لا يصلح	الملاحظات
١	استلام الكرة			
٢	مناولة الكرة			
٣	قوة ودقة التهديف			
٤	الخداع			
٥	الطبطة			
٦	مسك الكرة			

أسماء الخبراء الذين وزعت عليهم استمارة استبيان تحديد أهم القدرات البدنية والمهارية

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	عبد الوهاب غازي	أ . د	التدريب الرياضي / العاب جماعية	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	حسام محمد جابر	أ . د	التدريب الرياضي / كرة يد	جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	احمد يوسف متعب	أ . د	التدريب الرياضي / كرة يد	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	صادق عباس علي	أ.م.د	التدريب الرياضي / كرة يد	جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	سهيل جاسم المسلماوي	أ . د	التدريب الرياضي / كرة يد	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦	فلاح حسن عبد الله	أ . د	فلسفة تدريب / كرة يد	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧	أمين خزل عبد	أ . د	فلسفة تدريب	جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٨	قاسم حسن كاظم	أ.م.د	التدريب الرياضي / كرة يد	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٩	نبيل كاظم هويدي	أ.م.د	قياس وتقويم / كرة يد	رئاسة جامعة بابل / الوحدة الرياضية
١٠	كامل شنين مناحي	أ.م.د	علاجية / كرة يد	رئاسة جامعة البصرة / الوحدة الرياضية
١١	حكمت عادل عزيز	أ.م.د	فلسفة تدريب / كرة يد	جامعة القادسية / كلية الطب /شعبة الوحدة الرياضية
١٢	حسين عبد الامير	أ.م.د	فلسفة تدريب / كرة يد	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١٣	رعد خنجر حمدان	م . د	التدريب الرياضي / كرة يد	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١٤	احمد عطشان عبد الرضا	م . د	اصابات وتاهيل / كرة يد	جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (٣)

يبين استمارة استبيان حول تحديد الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث واسماء الخبراء الذين تم توزيعها عليهم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ذي قار

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استمارة استبيان

حول تحديد أهم الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

الأستاذ الفاضل..... المحترم

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم (تأثير تمرينات خاصة باستعمال وسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الأجنحة الناشئين بكرة اليد) ولمكانتكم العلمية وخبرتكم ومعرفتكم في هذا المجال ، نرجو تأشير الاختبارات الأنسب والمرفقة طياً والتي تصلح وتتلاءم مع طبيعة البحث .

ولكم جزيل الشكر والتقدير

الاسم الثلاثي:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

مكان العمل:

التوقيع:

التاريخ:

الباحث

وسام اذياب فيصل

ت	القدرة البدنية والمهارية	الاختبارات	يصلح	لا يصلح
١	القوة العظمى (القوى)	أ- اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف. ب- اختبار قوة القبضة.		
٢	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	أ- اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل أقصى عدد في ١٠ ثوان. ب- الجلوس والرقود لعضلات البطن ٣٠ ثانية.		
٣	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	أ- اختبار ثني ومد الركبتين في (١٠) ثانية. ب- اختبار الوثب الطويل من الثبات .		
٤	القوة الانفجارية للرجلين	أ- اختبار الوثب العمودي لسارجنت ب- اختبار الوثب العريض من الثبات.		
٥	القوة الانفجارية للذراعين	أ- اختبار رمي ثقل (٩٠٠) غم من مستوى الكتف. ب- رمي الكرة من الوثب لأقصى مسافة.		
٦	سرعة الاستجابة	أ- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية. ب- اختبار الاستجابة الحركية الانتقالية.		
٧	السرعة الانتقالية	أ- عدو (٥٠) ياردة للجنسين ب- عدو (٣٠) ياردة للجنسين		
٨	قوة عضلات البطن	أ- اختبار الجلوس من الرقود ب- اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين		
٩	تحمل الاداء	أ- التمرير من المركز (٨) كرات. ب- التمرير من المركز (١٠) كرات.		

١٠	قوة عضلات الظهر	أ- اختبار قياس قوة عضلات المجموعات الظهرية. ب- اختبار القوة القصوى لعضلات الظهر (السحبة الميتة) ديد ليفت. ج- اختبار رفع الجذع من الانبطاح (قياس جلد عضلات الظهر)		
١١	قوة التصويب	أ- رمي الكرة لأقصى مسافة من الثبات. ب- رمي الكرة من الوثب لأقصى مسافة.		
١٢	الخداع	أ- التصويب (١٠) كرات بعد الخداع. ب- قياس زمن الخداع.		
١٣	الاستلام والتمرير	أ- التمرير من الجري ذهاباً وإياباً. ب- التمرير على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة. ج- التوافق وسرعة التمرير.		
١٤	المرونة	أ- اختبار ثني الجذع من الوقوف. ب- اختبار رفع الكتفين.		
١٥	الرشاقة	أ- اختبار الخطوة الجانبية ((١٠ ث)). ب- اختبار جري الزجراج بطريقة بارو ٣×٥, ٤م. ج- اختبار سيمو هـ- اختبار التنطيط لمسافة ١٥م في خط متعرج.		
١٦	دقة التصويب	أ- اختبار دقة التصويب من الزاوية. ب- التصويب من الطيران من الجانب.		
١٧	الطبطة	أ- اختبار التنطيط ٢٢م في خط مستقيم. ب- اختبار التنطيط لمسافة ١٥م في خط متعرج.		
١٨	التوافق	أ- اختبار نط الحبل. ب- اختبار الدوائر المرقمة.		

اسماء الخبراء الذين وزعت عليهم استمارة استبيان تحديد اهم الاختبارات البدنية والمهارية

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	عبد الوهاب غازي	أ . د	التدريب الرياضي/ العاب جماعية	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	حسام محمد جابر	أ . د	التدريب الرياضي / كرة يد	جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	احمد يوسف متعب	أ . د	التدريب الرياضي /كرة يد	جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	صادق عباس علي	أ.م.د	التدريب الرياضي / كرة يد	جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	سهيل جاسم المسلماوي	أ . د	التدريب الرياضي / كرة يد	جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦	فلاح حسن عبد الله	أ . د	فلسجة تدريب / كرة يد	جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧	ميثاق غازي	أ . د	الاختبارات والقياس	جامعة ذي قار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٨	أمين خزل عبد	أ . د	فلسجة تدريب	جامعة ذي قار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٩	قاسم حسن كاظم	أ.م.د	التدريب الرياضي /كرة يد	جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١٠	نبيل كاظم هويدي	أ.م.د	قياس وتقويم / كرة يد	رئاسة جامعة بابل/ الوحدة الرياضية
١١	كامل شنين مناحي	أ.م.د	علاجية / كرة يد	رئاسة جامعة البصرة/ الوحدة الرياضية

١٢	حكمت عادل عزيز	أ.م.د.	فلسجة تدريب /كرة يد	جامعة القادسية/ كلية الطب /شعبة الوحدة الرياضية
١٣	عماد كاظم ياسر	أ.م.د.	الاختبارات و القياس	جامعة ذي قار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١٤	حسين عبد الامير	أ.م.د.	فلسجة تدريب /كرة يد	جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١٥	رعد خنجر حمدان	م . د	التدريب الرياضي/كرة يد	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١٦	احمد عطشان عبد الرضا	م . د	اصابات وتاهيل /كرة يد	جامعة ذي قار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (٤)

يبين استمارة الاطلاع على الوسائل المستخدمة في البحث واسماء الخبراء الذين تم توزيعها عليهم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ذي قار

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استمارة استبيان

حول الاطلاع على الوسائل المستخدمة في البحث

الأستاذ الفاضل..... المحترم

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم (تأثير تمرينات خاصة باستعمال وسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الأجنحة الناشئين بكرة اليد) ولمكانتكم العلمية وخبرتكم ومعرفتكم في هذا المجال ، نرجو الاطلاع على الوسائل المستخدمة في البحث والمرفقة طياً والتي تصلح وتتلاءم مع طبيعة البحث وابداء رأيكم حول صلاحية الوسائل.

ولكم جزيل الشكر والتقدير

اسم الخبير :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

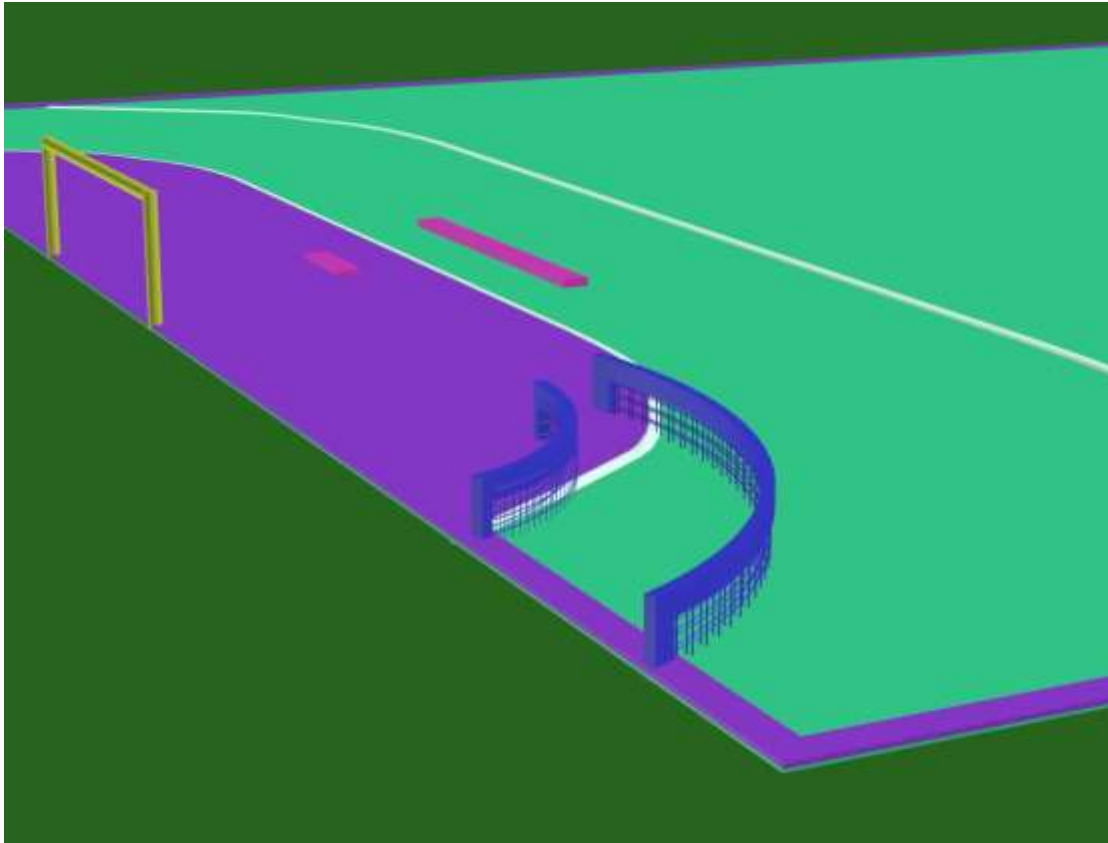
مكان العمل :

التاريخ :

التوقيع :

الباحث

وسام اذياب فيصل

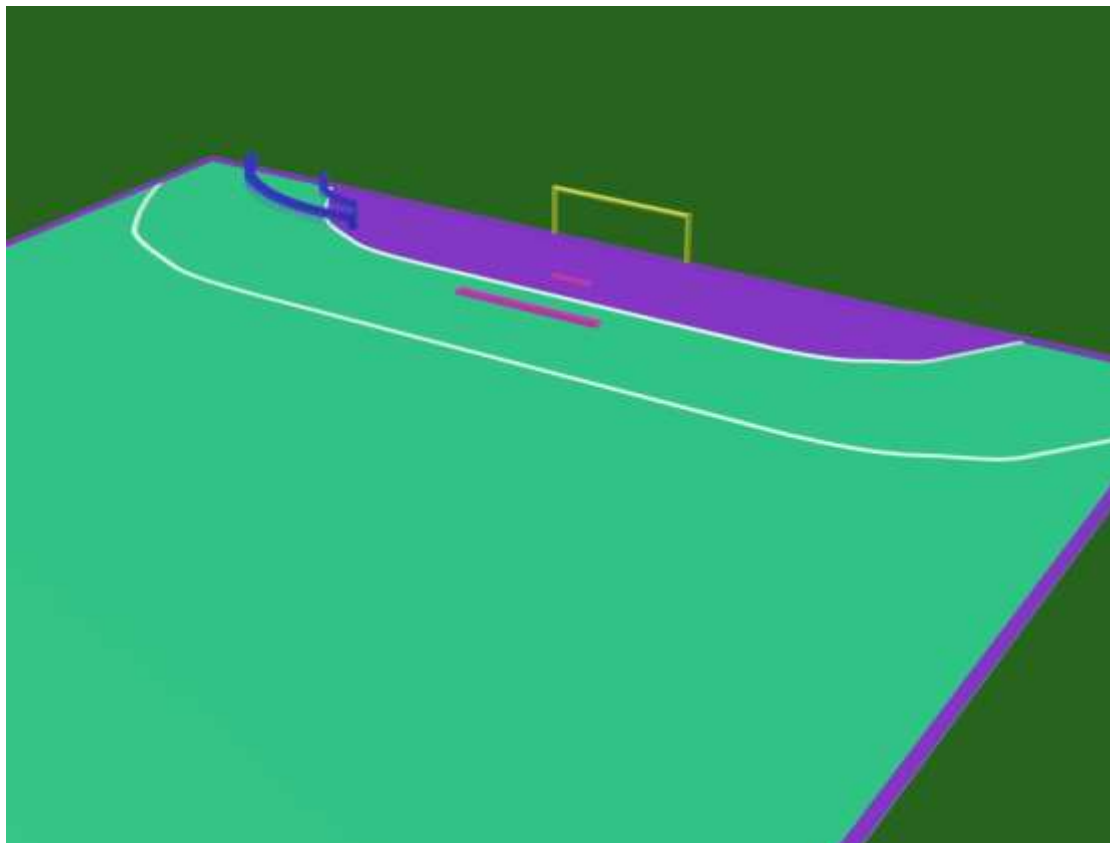


شكل رقم (١)

يمثل وضع الوسيلة من مركز الجناح

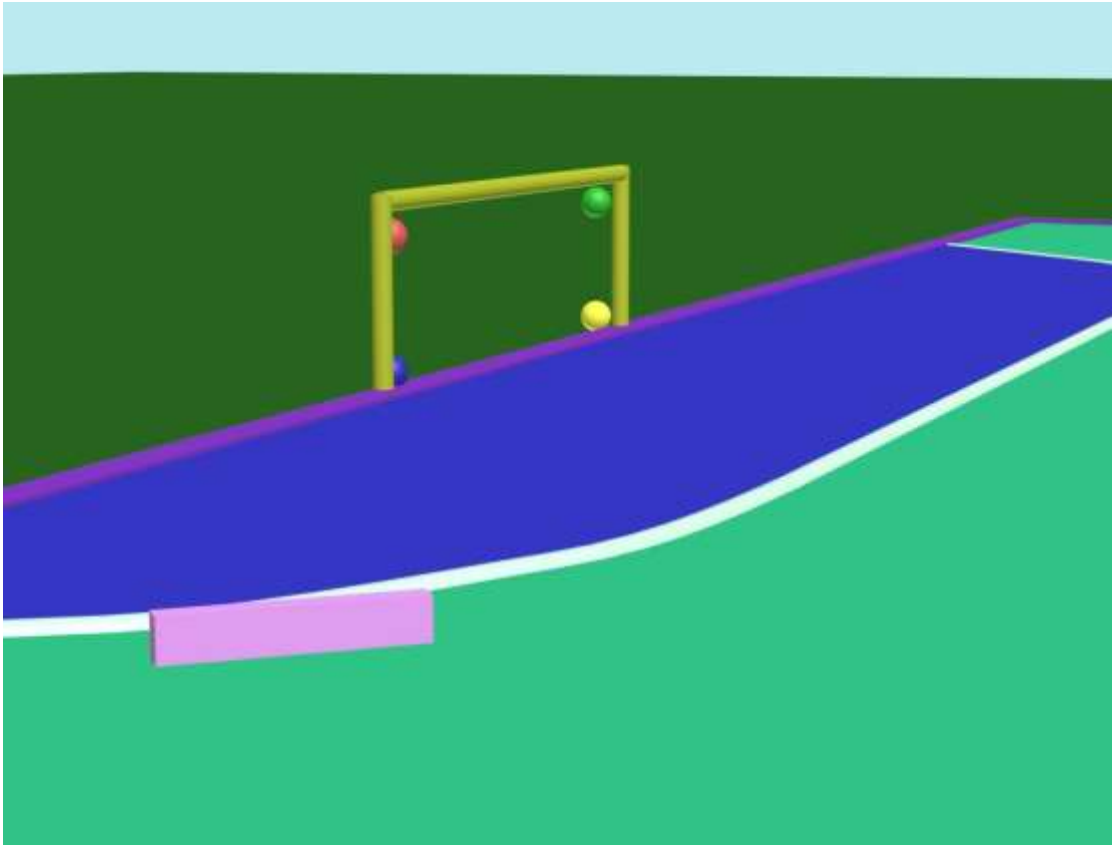
أما القوس الصغير الذي يوازي قوس ال٦م أبعاده (٣,٥٠م الطول / ١,٢٠م الارتفاع) سقف كل قوس يتكون من الحديد ومغطاة بالإسفنج والجلد لمراعاة سلامة اللاعب عند مسها من جميع الأركان , يبعد نهاية القوس الكبير مسافة (٣,٥متر) عن الحافة الداخلية لخط المرمى والقوس الصغير يبعد مسافة (٢,٥م) عن الحافة الداخلية لخط المرمى .

يمثل هذان القوسان مسار اللاعب حيث يجعل اللاعب يأخذ مسارا عند الصعود باتجاه خط ال(٤م)؛
لكشف زاوية التهديف البعيدة بدلا من الصعود المواجه لحارس المرمى، وبالتالي يجبر حارس المرمى
على ترك الزاوية القريبة مما يصعب توقع مسار واتجاه الكرة على المرمى بالتالي يسهل على لاعب
الجناح كشف زوايا المرمى وتسجيل اكبر عدد من الأهداف.



شكل رقم (٢)

يوضح وضع الوسيلة من زاوية أخرى

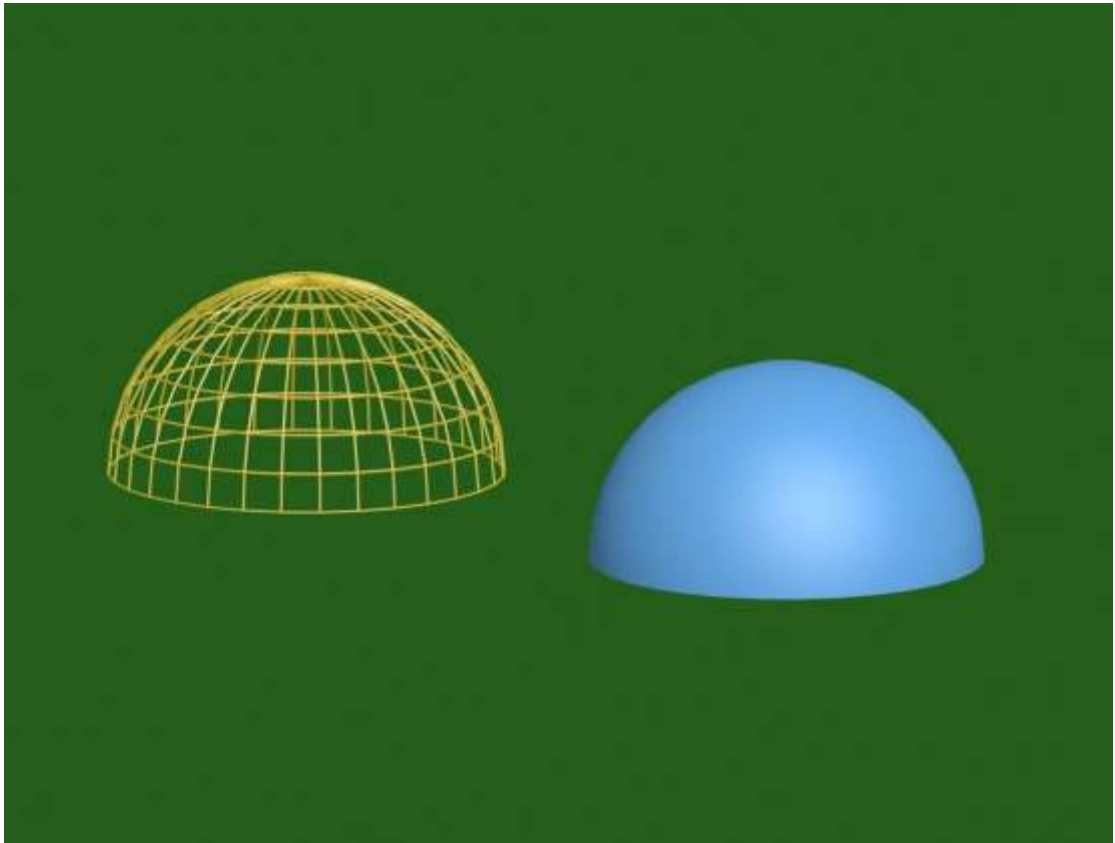


شكل رقم (٣)

يوضح هذا الشكل وضع الجهاز الذي يكون من مركز الزاوية حيث يتكون من منظومة مكونه من أربعة دوائر كهربائية ونظام شحن يخرج منها قاعدة من البلاستيك تقوم بالتوصيل

الكهربائي للمصابيح (الأربعة) المعلقة على أركان المرمى يقوم اللاعب بالضغط عليها بالقدم والصعود للتهديف وبمجرد الضغط على القاعدة سوف يستغرق زمن وقدره (0.015) جزء /ثا ثم يفتح احد المصابيح المعلقة على أركان المرمى ويقوم اللاعب بالتصويب عليه علما عند تكرار العملية مرة أخرى يفتح مصباح آخر وتتم عملية تشغيل المصابيح بطريقة عشوائية بحيث لايتسنى للاعب حفظ الدورة الكهربائية لاشتعال المصابيح.

الغرض من الجهاز :هو تطوير سرعه الاستجابة ودقة التهديف عند الصعود.

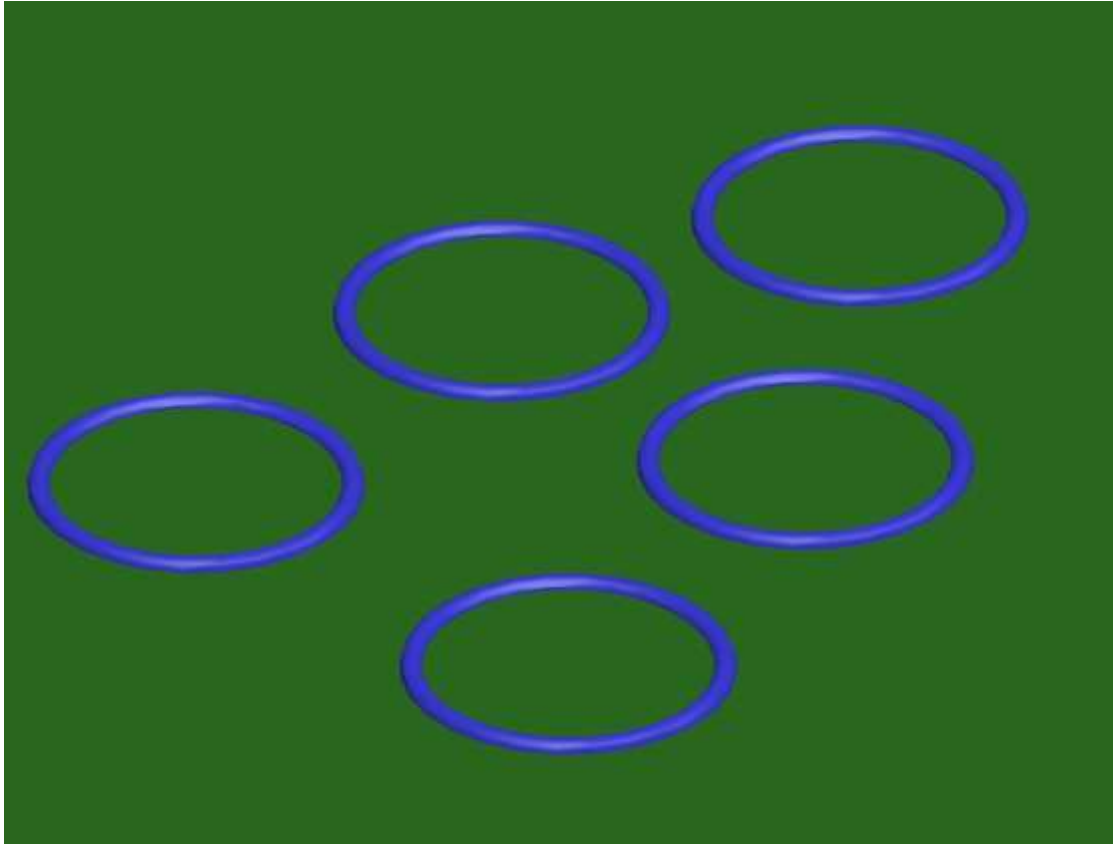


شكل رقم (٤)

يوضح هذا الشكل تصميم كرات التوازن وهي عبارة عن نصف كرة سوف يتم تصنيعها من قطع من الحديد تشكل دائرة وتلحم أجزائها بصورة جيدة ومتساوية كما موضح على يسار

الشكل , ثم تغطى من قطعه حديدية وإسفنج ضغط عالي يثبت بمادة السيلكون ثم تغطى بالجلد .

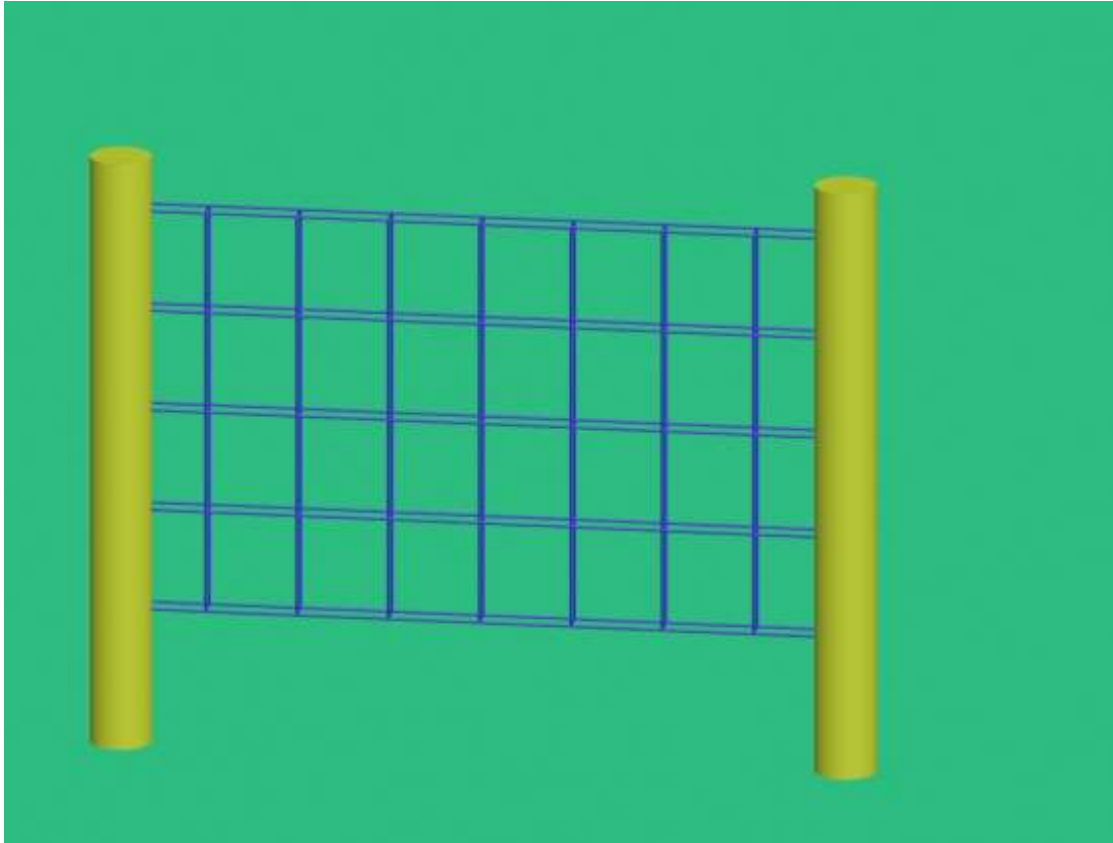
الغرض منها: عمل وسيلة تدريبية تطور القوة الخاصة لعضلات الرجلين والتوازن بتكلفة اقل من سعر الوسيلة الأصلية المتداول بالسوق.



شكل رقم (٥)

يوضح هذا الشكل وسيلة الأطواق وقطرها (٦٠سم) تتكون من الأنابيب النايلون المتوفرة

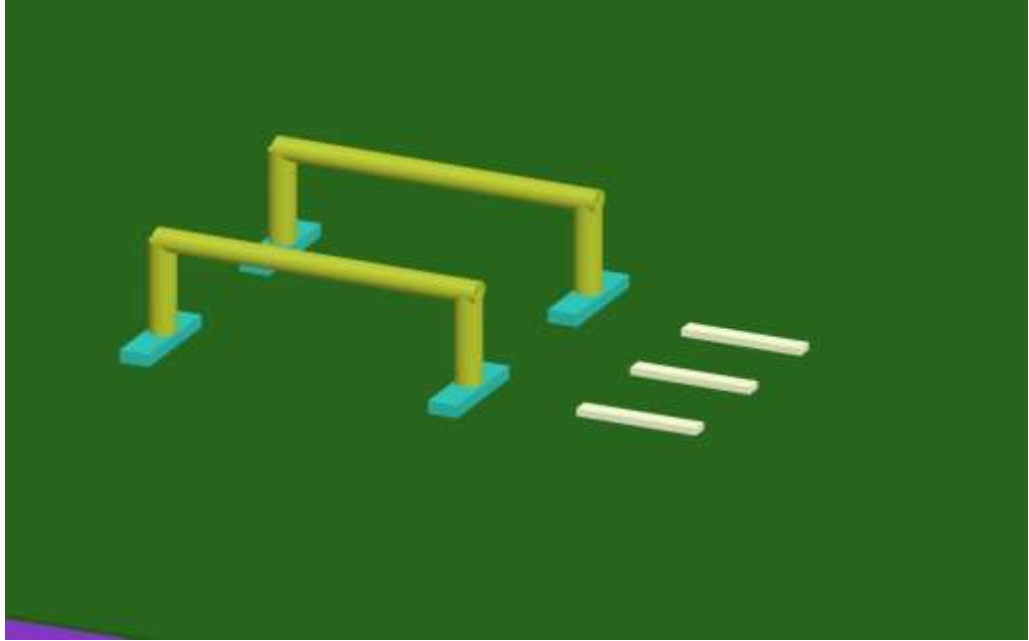
الغرض منها : يمكن استخدامها كوسيلة تدريبية لتطوير التوافق والالتزان، ويمكن الاستفادة منها أيضا في دقة التهديف عند تعليقها على أركان المرمى.



شكل رقم (٦)

يوضح هذا الشكل وسيلة الشبكة مثبتة بين قائمين او عمل قطعة من القماش مثبتة من الجانبين بقائمين طول القائمين (١,٧٠م) والعرض (١م).

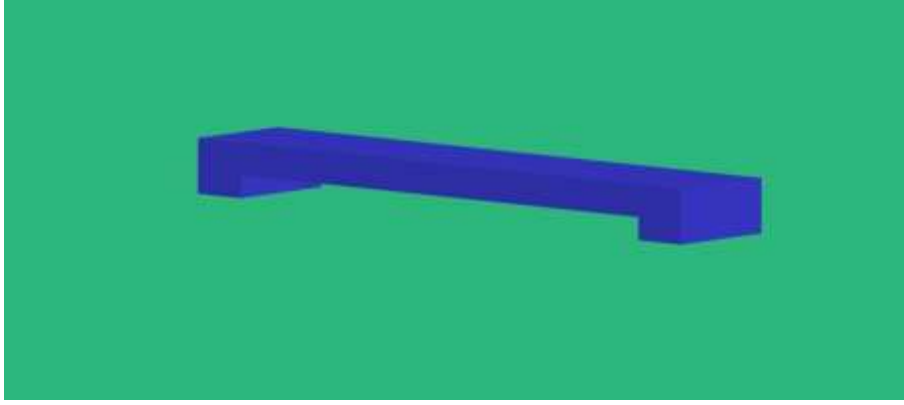
الغرض من الوسيلة : يمكن الاستفادة منها وتوظيفها في تمارين تطوير دقة التمرير والتصويب.



شكل رقم (٧)

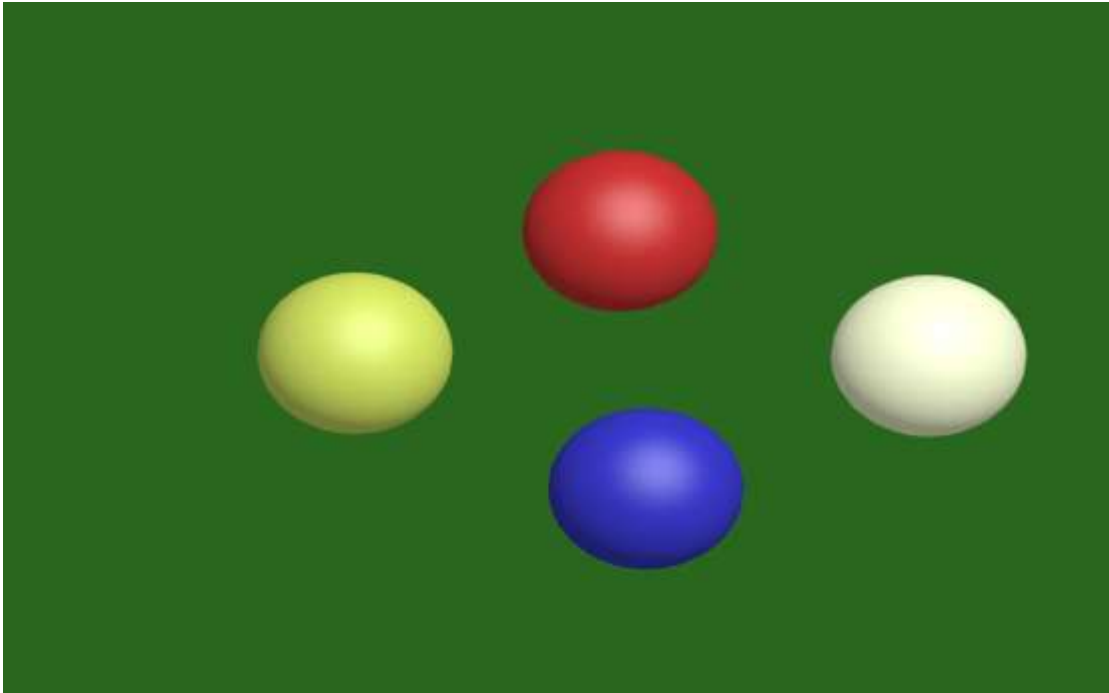
يوضح هذا الشكل عمل موانع من البلاستيك ارتفاع المانع (٣٠سم) والعرض (٥٠سم).

وشواخص من الإسفنج ارتفاع الشاخص (١٠سم) والطول (٨٠سم).



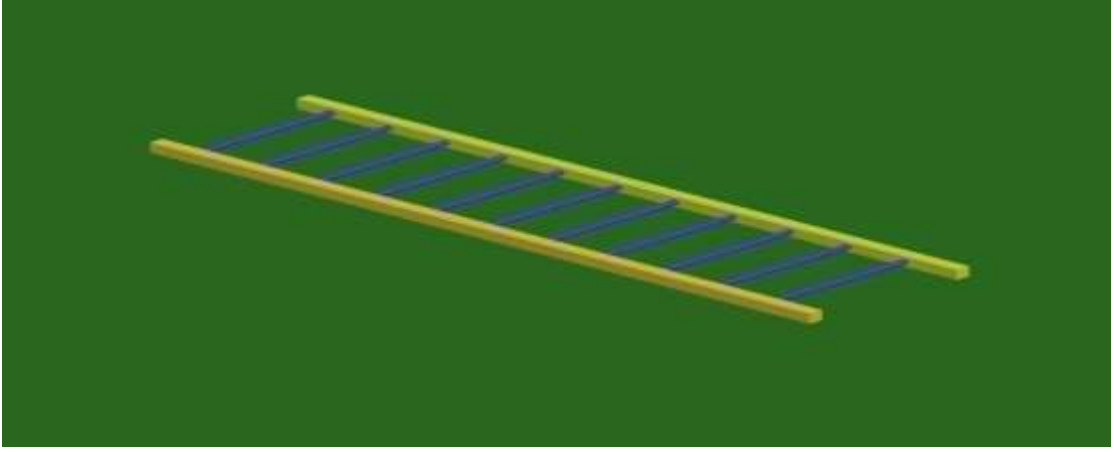
شكل رقم (٨)

يوضح هذا الشكل مصطبة من الحديد طولها (٢م) وارتفاعها (٤٠سم) .



شكل رقم (٩)

يوضح هذا الشكل كرات طبية.



شكل رقم (١٠)

يوضح هذا الشكل وسيلة تدريبية معروفة وهي عبارة عن سلالم أرضية مكونة من البلاستيك والقماش.



شكل رقم (١١)

يوضح هذا الشكل وسيلة تدريبية عبارة عن حبل قطره (٥سم) وطوله (١٤ م) مصنوع من الكتان.

الغرض من الوسيلة : أداء تمارين مختلفة لتطوير القوة العامة والقوة المميزة بالسرعة للذراعين.



شكل رقم (١٢)

يوضح هذا الشكل استخدام دمية من البلاستيك مغطاة بملابس رياضية .

الغرض من الوسيلة : استخدام الدمية في أوضاع مختلفة كمدافع من الزاوية أو لتطوير دقة المناولة مع الزميل وتكون في الوسط ويمكن الاستفادة منها في أوضاع أخرى توضع في تمارين مختلفة.



شكل رقم (١٣)

يوضح هذا الشكل وسيلة الحبل المطاطي الذي يربط بالخصر على شكل نطاق ويثبت بساق القدمين والكاحلين ويستخدم في العديد من التمرينات التي تطور قوة عضلات الرجلين.



شكل رقم (١٤)

يبين هذا الشكل وسيلة الحبل المطاطي المثبت بالخصر وهوة حبل مطاطي يثبت بخصر اللاعب ومن الطرف الاخر يثبت بعمود المرمى او أي شئى اخر ويستخدم في العديد من التمرينات بمقاومات وحسب سمك ومسافة الحبل حيث يصل الى مسافة ٩م باقصى شدة .

اسماء الخبراء الذين وزعت عليهم استمارة الاطلاع على الوسائل المستخدمة في البحث

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	عبد الوهاب غازي	أ . د	التدريب الرياضي/ العاب جماعية	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	حسام محمد جابر	أ . د	التدريب الرياضي / كرة يد	جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	صادق عباس علي	أ.د	التدريب الرياضي / كرة يد	جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	كامل شنين مناحي	أ.م.د	علاجية / كرة يد	رئاسة جامعة البصرة/ الوحدة الرياضية
٥	قاسم حسن حسين	أ.م.د	التدريب الرياضي /كرة يد	جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦	نبيل كاظم هويدي	أ.م.د	قياس وتقويم / كرة يد	رئاسة جامعة بابل/ الوحدة الرياضية
٧	رعد خنجر حمدان	م . د	التدريب الرياضي/كرة يد	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٨	احمد عطشان عبد الرضا	م . د	إصابات وتأهيل /كرة يد	جامعة ذي قار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (٥)

يوضح جهاز الديناموميتر لقياس قوة المجاميع العضلية الظهرية



ملحق (٦)

يوضح جهاز الديناموميتر لقياس قوة القبضة



ملحق (٧)

يبين الحبل المطاطي المثبت بالخصر



ملحق (٨)

يبيّن الحبل المطاطي الذي يثبت بالخصر وساق وكاحل القدمين



ملحق (٩)

يبين أسماء الكادر المساعد

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	بهاء ذياب فيصل	مدرب نادي نفط ميسان بكرة اليد	جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	امجد حسين حامد	ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة/ كرة يد	حكم اتحادي / كرة يد
٣	ثائر عواد	ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة / كرة يد	جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	أنمار عطشان	ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة/ جمناستك	جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	كاظم ناصر	مدرب حراس مرمى المنتخب الوطني بكرة اليد	مديرية تربية ذي قار/ النشاط الرياضي والكشفي/ مدرب المركز التخصصي بكرة اليد
٦	علي عادل	ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة/ كرة يد	مديرية تربية ذي قار/ النشاط الرياضي والكشفي/ مساعد مدرب المركز التخصصي بكرة اليد

ملحق (١٠)

كتاب شكر وتثمين من الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد حول جهاز اضواء المرمى العشوائية بكرة اليد المصنع من قبل الباحث

IRAQ NATIONAL OLYMPIC COMMITTEE IRAQ HANDBALL FEDERATION		اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد
No : Date :		العدد : ٨٥ التاريخ : ٢٠١٧ / ٢ / ٢١

**اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية
الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد**

م / تقييم ابتكار

يهدىكم الاتحاد العراقي لكرة اليد أطيب تحياته ...

تتقدم عائلة اتحاد كرة اليد واللجنة الفنية التابعة لاتحادنا والتي أطلعت على ابتكار جهاز (أضواء المرمى العشوائية بكرة اليد) لطالب الماجستير والمدرّب الاتحادي (وسام اذياب فيصل) حول تطوير وسائل التدريب للاعبين الاجنحة بكرة اليد من خلال جهازه المذكور أعلاه. وما يعكسه من تطور في الجانب المهاري والذي يُساهم في تطوير سرعة الاستجابة ودقة التهديف، شاكرين تعاونهم لتطوير لعبة كرة اليد في عراقنا الحبيب .

مع فائق الاحترام والتقدير ...


سلام عواد دويج
رئيس الاتحاد



IRAQ - BAGHDAD - Palestine Street - Iraqi National Olympic Committee	ghanimkadhim@gmail.com ghanimkadhim81@gmail.com	العراق - بغداد - شارع فلسطين - اللجنة الوطنية العراقية رئيس الاتحاد : ٠٠٩٦٤ (٧٨١٦٩٩٦٨٦٦) أمين السر العام : ٠٠٩٦٤ (٧٨٠٢٢٠٠٥١٨) الأمين المالي : ٠٠٩٦٤ (٧٨١٠١٢٥٥١١)
--	--	---

ملحق (١١)

التمرينات المستخدمة في البحث

رقم التمرين	التفاصيل
١	من وضع الوقوف رفع القدم اليسار ومسك الكرة باليد اليسار بوضع التصويب من مستوى الكتف وعمل قفزات على مشط القدم اليمنى .
٢	من وضع الوقوف رفع القدم اليمنى ومسك الكرة باليد اليمنى بوضع التصويب من مستوى الكتف وعمل قفزات على مشط القدم اليسار .
٣	من وضع الوقوف رفع الركبتين للأمام بالتعاقب ثم القفز للأمام والاستناد على مشط القدم اليسار نصف دبني ثم الرجوع ورفع الركبتين للأمام مرة أخرى والقفز ثم الاستناد على مشط القدم اليمنى نصف دبني .
٤	من وضع الوقوف رفع القدمين الى الخلف بالتعاقب (٦) مرة ثم القفز على كرة التوازن والثبات عليها بكلتا القدمين .
٥	من وضع الوقوف تحريك القدمين للداخل بالتعاقب بحيث تمس الامشاط باليدين ثم القفز على كرة التوازن والثبات عليها بكلتا القدمين .
٦	من وضع الوقوف اداء ثلاث قفزات متتالية على مشط القدم اليسار ثم ثلاث قفزات متتالية بالقدم اليمين .
٧	من وضع الوقوف من مركز الجناح الايمن داخل منطقة ال (٦) م بمواجهة خط ال (٩) م, القفز بكلتا القدمين وعبور خط ال (٦) م ثم القفز والرجوع داخل المنطقة حيث يكون القفز امام جانب حتى الانتهاء وصولا الى مركز الجناح الايسر .
٨	نفس التمرين رقم (٧) ولكن البدء من مركز الجناح الايسر حتى الانتهاء الى مركز الجناح الايمن .
٩	من وضع الوقوف فتح القدمين بمستوى الكتفين ومسك الكرة الطبية باليدين ثم دوران الجذع من جهة اليمين من الاسفل الى الاعلى ثم الى اليسار .

الجلوس فتحاً _ عمل مناولات مع الزميل بكرة طبية تزن (٢) كغم بكلتا اليدين من فوق الرأس .	١٠
نفس التمرين رقم (١٠) ولكن عمل مناولات بيد واحدة من مستوى الكتف .	١١
نفس التمرين رقم (١١) ولكن الجلوس ضمًا .	١٢
نفس التمرين رقم (١٠) ولكن الجلوس ضمًا .	١٣
الجلوس على الركبتين _ عمل مناولات على الحائط واستلامها بمسافة (٦) م بين اللاعب والحائط .	١٤
نفس التمرين رقم (١٤) ولكن رفع إحدى الركبتين للجانب كما في وضع التصويب والقدم الأخرى مستندة على الأرض من مفصل الركبة .	١٥
من وضع الوقوف _ مسك الكرة الطبية فوق الرأس عمل قفزات فوق الاطواق يمين يسار بالتعاقب.	١٦
من وضع الوقوف _ في مركز الجناح على قدم واحدة مستندة على كرة التوازن استلام الكرة من الساعد ثم التهديف على المرمى من الثبات .	١٧
من وضع الوقوف في مركز الجناح _ عمل درجة امامية على بساط من الاسفنج ثم الوقوف واستلام الكرة من المدرب والصعود والتهديف على المرمى.	١٨
من وضع الوقوف في مركز الجناح _ عمل درجة امامية واحدة ثم درجة خلفية واحدة ثم استلام الكرة من المدرب والصعود والتهديف على المرمى.	١٩
من وضع الوقوف في مركز الجناح _ ربط الخصر بالحبل المطاط مثبت مع الزميل واخذ ثلاث خطوات وعمل مناولات مع الساعد من مستوى الكتف .	٢٠
من وضع الوقوف في مركز الجناح _ ربط الخصر بالحبل المطاط مثبت مع الزميل الذي يقف خارج خط المرمى وموازي لاعب الجناح حيث يقوم لاعب الجناح بالتحرك واخذ ثلاث خطوات وعمل مناولات من مستوى الكتف وللجانب مع الساعد.	٢١
نفس التمرين رقم (٢١) ولكن عمل مناولات جانبية ثم الرجوع الى الخلف ثم استلام الكرة من الساعد ثم التهديف على المرمى .	٢٢
نفس التمرين رقم (٢٢) ولكن وضع شاخص اسفنجي موازي لخط ال ٦م ويقوم اللاعب بقفز الشاخص ثم التهديف .	٢٣

٢٤	نفس التمرين رقم (٢٣) ولكن وضع شاخصيين لزيادة الارتفاع ويقوم اللاعب بقفزهما والتهديف.
٢٥	من وضع الرقود _ مد الذراعين امام الصدر واستلام الكرة الطبية التي تزن (٣) كغم من الزميل الواقف عند الرأس وتمريها له بكلتا اليدين .
٢٦	من وضع الوقوف على قدم واحدة فوق مصطبة مثبتة على خط المرمى من مركز الجناح الايمن وتكون موازية لقائم المرمى وتبعد عنه مسافة (٦) م حيث يقوم اللاعب بميل الجذع الى جهة اليمين والتهديف من مستوى الكتف وللجانب على المرمى بدون وجود حارس للمرمى.
٢٧	نفس التمرين رقم (٢٦) ولكن يقوم اللاعب بالقفز اماما وللجانب والتهديف على المرمى بوجود حارس المرمى .
٢٨	نفس التمرين رقم (٢٧) ولكن يتم استلام الكرة من المدرب ثم التهديف على المرمى.
٢٩	من وضع الوقوف _ واللاعب ممسك بالكرة خلف خط المرمى من مركز الجناح يقوم بأخذ ثلاث خطوات ثم الصعود بالخطوة الثالثة على المصطبة المثبتة على خط المرمى ثم الارتفاع والطيران داخل ال ٦ م والتهديف .
٣٠	نفس التمرين رقم (٢٩) ولكن يقوم اللاعب باستلام الكرة من المدرب عندما يكسر اتصاله فوق المصطبة بالخطوة الثالثة واستلام الكرة بالهواء والتهديف .
٣١	من وضع الوقوف _ في مركز الجناح الايمن ثم التحرك واستلام الكرة من الساعد الايمن ثم الصعود على المرمى وعمل مناولة طويلة للجناح الايسر ويقوم الجناح الايسر باستلام الكرة والصعود والتهديف .
٣٢	نفس التمرين رقم (٣١) ولكن العملية بالعكس حيث يمرر الجناح الايسر الكرة للجناح الايمن ثم التهديف .
٣٣	نفس التمرين رقم (٣١) ولكن يقوم الجناح بتمرير الكرة الى لاعب الدائرة ويقوم لاعب الدائرة بالتهديف .
٣٤	يقف اللاعبان بجانب المصطبة وعمل مناولات بالكرة الطبية عند التحرك فوق المصطبة للجانبين باستمرار .
٣٥	من وضع الوقوف _ انشاء بسيط بالركبتين والجذع مائل للامام مسك الحبل من

	الطرفين وهو مثبت من وسطه بعمود المرمى حيث يقوم اللاعب بتحريك الذراعين للاعلى للاسفل بالتعاقب .
٣٦	نفس التمرين رقم (٣٥) ولكن يقوم اللاعب بقفزات سريعة للاعلى وتحريك الذراعين عاليا وللاسفل بالتساوي.
٣٧	نفس التمرين رقم (٣٦) ولكن يقوم اللاعب بالقفز الجانبي على منطقة ال٦م والحبل مثبت على قائم المرمى حيث يبدأ بالقفز من جهة اليسار ثم الرجوع الى جهة اليمين .
٣٨	من وضع الوقوف _ في وسط شاخصين اسفنجيين المسافة بينهما (١م) وممسك الكرة باليد التحرك بخطوتين فوق الشاخص الايمن ثم الرجوع الى الوسط ثم الى الشاخص الايسر ثم الرجوع الى المنتصف وباستمرار .
٣٩	من وضع الوقوف مسك طرف الحبل باليد اليمين والطرف الاخر مثبت بعمود المرمى وعمل طبطبة باليد اليسار مع تحريك الحبل للامام للاعلى باليد اليمين وبالتعاقب .
٤٠	نفس التمرين رقم (٣٩) ولكن اليد اليسار تقوم بالطبطبة واليد اليمين تقوم بتحريك الحبل للاعلى والى الاسفل بالتعاقب .
٤١	من وضع الوقوف _ وامام اللاعب ٦ موانع يقوم اللاعب باداء قفزات على الموانع باستمرار بكالتا القدمين .
٤٢	من وضع الوقوف _ بين مانعين ثم سماع صافرة يقوم بالقفز الجانبي بكلتا القدمين فوق المانع الايمن ثم العودة الى المنتصف ثم الى المانع الايسر ثم الى المنتصف وباستمرار .
٤٣	نفس التمرين رقم (٤٢) ولكن وجود مانعين اضافيين امام اللاعب وخلفه حيث يقوم اللاعب بعد العودة من المانع الايسر من القفز بالمنتصف , اداء قفزة فوق المانع الامامي ثم العودة بالقفز الخلفي للمنتصف ثم القفز للخلف وعبور المانع الخلفي ثم القفز للامام والعودة للمنتصف .
٤٤	نفس التمرين رقم (٤٣) ولكن القفز بقدم واحدة فوق الشواخص الاسفنجية .
٤٥	يقف اللاعب خلف الزميل بينهما مسافة ٣م كل لاعب ممسك بالكرة وعند سماع الصافرة يقومان بالتحرك بالطبطبة للامام حيث يقوم اللاعب الذي في المقدمة اخذ ثلاث خطوات بالطبطبة ثم الرجوع للخلف نحو جهة اليسار عند رجوع اللاعب الذي في المقدمة يتحرك اللاعب الخلفي بالطبطبة ايضا للامام ليحل محل اللاعب الامامي ثم

	اخذ ثلاث خطوات ايضا ثم الرجوع للخلف بالطبقة على يسار اللاعب الخلفي وتستمر العملية الى منتصف الملعب .
٤٦	يقف الزميلان بينهما مسافة ٣م من خط المرمى حيث اللاعب الخلفي ممسك بالكرة عند سماع الصافرة ينطلقان الى اللامام حيث يقوم اللاعب الامامي بدوران الجذع والذراعين نحو اليمين وللخلف واستلام الكرة من الزميل الخلفي ثم تمريرها اليه ثم يقوم بدوران الجذع والذراعين لليسار وللخلف واستلام الكرة مرة اخرى من الزميل ثم تمريرها له وتستمر العملية حتى نهاية الملعب .
٤٧	يقف اللاعب في مركز الجناح ممسكا بالكرة وامامه ٣موانع يقوم اللاعب بالقفز بكلتا القدمين فوق الموانع الثلاثة وعند عبور المانع الثالث يقوم اللاعب باخذ خطوتين والصعود للتهديف على المرمى .
٤٨	من الوقوف بمركز الجناح وعند سماع الصافرة يقوم لاعب الجناح بالانطلاق السريع (فاست بريك) باستلام الكرة الطيبة من المدرب خلف خط المنتصف وتمريرها الى اللاعب المساعد الذي يقوم بدوره بارجاعها اليه ثم يستلم الكرة والتهديف على الاطواق المثبته على المرمى .
٤٩	من الوقوف في مركز الجناح وعند سماع الصافرة الانطلاق سوية الجناحين الايمن والايسر من مركزيهما حيث يقوم الجناح الايمن باستلام الكرة خلف خط المنتصف من حارس المرمى ثم يمررها الى الجناح الايسر الذي يقوم بالقطع نحو الكرة واستلامها وتمريرها مرة اخرى للجناح الايمن عند منطقة ال ٩م حيث يقوم بالتقاطع والتمرير من بين الدمية الى الجناح الايسر الذي يقوم بدوره بالتهديف .
٥٠	من وضع الوقوف _ عمل مناولات متنوعة بين لاعب الجناح واللاعب المساعد ومنتصفهما دمية .
٥١	من الوقوف بمركز الجناح واللاعب مع الكرة يقوم باخذ ثلاث خطوات والصعود بين الدمية والشاخص والتهديف على المرمى .
٥٢	نفس التمرين رقم (٥١) ولكن وجود شاخص اسفنجي بين الدمية والشاخص المثلث .
٥٣	نفس التمرين رقم (٥٢) ولكن وجود مانع حيث يقوم اللاعب بالقفز فوق المانع بكلتا القدمين ثم الصعود والتهديف .
٥٤	نفس التمرين رقم (٥١) ولكن يقوم اللاعب باستلام الكرة من المساعد والتهديف .

٥٥	نفس التمرين رقم (٥٢) ولكن يقوم اللاعب باستلام الكرة من الساعد والتهديف .
٥٦	نفس التمرين رقم (٥٣) ولكن يقوم اللاعب باستلام الكرة من الساعد ثم القفز واداء التهديف .
٥٧	من مركز الجناح يقوم اللاعب بالتحرك الى الامام نحو الساعد وهو ممسك بالكرة بيد واحدة , حيث يقوم بالدوران حول الشاخص الايمن ثم العودة الى الخلف ثم التحرك الى الامام نحو الشاخص الايسر والدوران حوله , ثم الرجوع الى الخلف لمركز الجناح ثم عمل طبة واحدة بالكرة والصعود بثلاث خطوات والتهديف .
٥٨	نفس التمرين رقم (٥٧) ولكن يقوم اللاعب عند اخذ الخطوة الاخيرة اثناء الصعود بالعبور بين الدمية والشاخص المثلث والتهديف .
٥٩	نفس التمرين رقم (٥٨) ولكن وجود مانع اسفنجي بين الدمية والشاخص . حيث يقوم اللاعب بالصعود من فوقه والتهديف .
٦٠	من وضع الوقوف في مركز الجناح _ عمل تمريرات مع الساعد بينهما جدار وعند التمريرة الرابعة يرجع ل لاعب الجناح للخلف ثم التقدم لاستلام الكرة من الساعد ثم الصعود من مركز الجناح للتهديف , علما ان التمريرات تؤدي مرة يمين ومرة يسار على الجدار .
٦١	نفس التمرين رقم (٦٠) ولكن وجود دمية و شاخص ويقوم اللاعب بالصعود بينهما والمسافة بين الدمية والشاخص ٨٠ سم .
٦٢	نفس التمرين رقم (٦١) ولكن وجود مانع اسفنجي بين الدمية والشاخص حيث يقوم اللاعب بالتهديف والقفز من فوق الشاخص دون مسه .
٦٣	نفس التمرين رقم (٦٠) ولكن يقوم اللاعب بأرتداء نطاق الحبل المطاطي المثبت بالخصر وكاحل القدمين لزيادة المقاومة.
٦٤	نفس التمرين رقم (٦١) ولكن أرتداء نطاق الحبل المطاطي المثبت بالخصر وبالكاحل وساق القدمين .
٦٥	نفس التمرين رقم (٦٢) ولكن ارتداء نطاق الحبل المطاطي المثبت بالخصر ولكاحل وساق القدمين
٦٦	نفس التمرين رقم (٦٠) ولكن ربط الحبل المطاطي مع الزميل الواقف خلف لاعب الجناح وخارج خط المرمى .

٦٧	نفس التمرين رقم (٦١) ولكن ربط الحبل المطاطي مع الزميل الواقف خلف لاعب الجناح وخارج خط المرمى .
٦٨	نفس التمرين رقم (٦٢) ولكن ربط الحبل المطاطي مع الزميل الواقف خلف لاعب الجناح وخارج خط المرمى .
٦٩	نفس التمرين رقم (٦٣) ولكن ربط الحبل المطاطي مع الزميل الواقف خلف لاعب الجناح وخارج خط المرمى .
٧٠	من الوقوف في مركز الجناح _ واللاعب ممسك بالكرة الصعود والتهديف على المرمى باستعمال وسيلة المسار حيث يكون اللاعب يؤدي الخطوات الثلاثة من داخل الوسيلة.
٧١	من الوقوف في مركز الجناح _ داخل وسيلة المسار التحرك واستلام الكرة من الساعد والصعود للتهديف .
٧٢	نفس التمرين رقم (٧١) ولكن ربط الحبل المطاطي مع الزميل الواقف خلف لاعب الجناح وخارج خط المرمى .
٧٣	من مركز الجناح يقوم اللاعب باستلام الكرة وأخذ ثلاث خطوات وفي الخطوة الثالثة يقوم اللاعب بالضغط والارتقاء بالقدم على لوحة جهاز اضواء المرمى العشوائية المثبتة خلف خط ال٦م مباشرة ثم الصعود والتهديف على المصباح الذي يتوهج بأحد اركان المرمى .
٧٤	نفس التمرين رقم (٧٣) ولكن يقوم اللاعب بأرتداء نطاق الحبل المطاطي المثبت بالخصر والكاحل وساق القدمين .
٧٥	نفس التمرين رقم (٧٣) ولكن يتحرك اللاعب داخل وسيلة المسار ثم الارتقاء والضغط على لوحة جهاز الاضواء والتهديف على المصباح الذي يتوهج باحد اركان المرمى .
٧٦	نفس التمرين رقم (٧٣) ولكن ربط الحبل المطاطي مع الزميل الواقف خلف لاعب الجناح وخارج خط المرمى .
٧٧	من مركز الجناح يقوم اللاعب بالتحرك نحو الساعد واستلام الكرة منه ثم التمويه لعمل مناولة ثم الدوران نحو جهة اليمين والصعود بين الدمية والشاخص والتهديف .
٧٨	من وضع الوقوف في منطقة الساعد مواجه لمركز الجناح _ وامام اللاعب "٦" شواخص اسفنجية حتى الوصول الى مركز الجناح , يقوم اللاعب بالتحرك الجانبي على الشواخص برفع الركبتين وعند الانتهاء من الشاخص الاخير يقوم المدرب بعمل

مناولة مرتدة للاعب , حيث يقوم لاعب الجناح باستلام الكرة واخذ ٣ خطوات والصعود والتهديف .	
من وضع الاستناد الامامي على اصابع اليد ثني ومد الذراعين من مفصل المرفق .	٧٩
من وضع الجلوس على المصطبة الحديدية الاستناد بالذراعين خلف الظهر ومد القدمين على المصطبة الامامية , حيث يقوم اللاعب بثني ومد الذراعين من مفصل المرفق .	٨٠
من وضع الوقوف تثبيت الحبل المطاطي بالخصر وربطه بعمود المرمى من الطرف الاخر حيث يقوم اللاعب بالتحرك على السلم الارضي برفع القدمين بالتعاقب للامام .	٨١
نفس التمرين رقم (٨١) ولكن يقوم اللاعب بالتحرك الجانبي على السلم الارضي برفع القدمين بالتعاقب .	٨٢
من وضع الوقوف في مركز الجناح وضع "٣" كرات موزعة على منطقة ال٦م حيث يقوم اللاعب الواقف في مركز الجناح الايمن التحرك نحو الكرة الموجودة في مركزه وعمل استناد امامي حيث تكون احدى اليدين مستندة على الكرة والاخرى على الارض وعند النهوض من عملية الضغط يقوم برفع الجذع والتهديف على المرمى ثم الدوران حول الذراع الرامية , وعند الانتهاء ينطلق الى الكرة الموجودة في مركز الجناح الايسر وعمل نفس الطريقة كما في الكرة الاولى ثم العودة الى مركز الدائرة وعمل نفس الطريقة .	٨٣
من الوقوف في مركز الجناح وامام اللاعب مانع اسفنجي وامام المانع شاخص مثلث يبعد ٥٠ سم بجانب المانع الاسفنجي حيث يقوم اللاعب وهو ممسك بالكرة عبور المانع الاسفنجي بخطوة سريعة والمناولة للزميل المساعد يقوم المدرب الواقف بجانب اللاعب المساعد مباشرة بعمل تمريرة سريعة مرتدة الى اللاعب حيث يقوم اللاعب باستلام الكرة المرتدة والدخول نحو الشاخص ثم الرجوع للخلف بعمل طبة واحدة بالكرة ثم عمل تمريرة الى المدرب ويقوم المساعد مباشرة بعمل تمريرة سريعة للاعب الجناح الذي يقوم بدوره باستلام الكرة والصعود للتهديف .	٨٤
من وضع الاستلقاء على البطن _ مسك الكرة الكبية التي تزن (٢) كغم باليدين امام الراس ثم رفع الذراعين والجذع بأستقامة واحدة للاعلى خافا مع رفع القدمين بالتعاقب .	٨٥
من وضع الوقوف _ مسك الكرة الطبية "١" كغم القفز بكلتا القدمين على كرة التوازن	٨٦

	وعمل نصف دبني عليها ثم النزول .
٨٧	من الوقوف في مركز الجناح _ وامام اللاعب كرة التوازن , القفز بكلتا القدمين على الكرة والثبات عليها ثم العبور الى الامم والهبوط بكلتا القدمين ثم الرجوع بالقفز الخلفي بكلتا القدمين على كرة التوازن ثم الثبات عليها ثم القفز الى الخلف والهبوط بكلتا القدمين ايضا.
٨٨	من الوقوف على خط المرمى ومواجهه للملعب _ وأمام اللاعب (٦) موانع بلاستيكية مرتبة (صغير _ كبير) بالتعاقب بينهما مسافة ١م بين كل مانع واخر حيث يقوم اللاعب بالقفز بكلتا القدمين فوق المانع الاول الصغير ثم الهبوط والعبور من تحت المانع الثاني الكبير بطريقة الحبو , ثم القفز وهكذا تستمر العملية حتى المانع الاخير.
٨٩	نفس التمرين رقم (٨٨) ولكن عند عبور المانع الاخير يقف اللاعب لاستلام الكرة من قبل المدرب وعمل طبطبة بالتحرك السريع حتى الوصول الى منتصف الملعب.
٩٠	من وضع الوقوف في منتصف الملعب _ وامام اللاعب ٨ شواخص يقوم اللاعب بالتحرك بين الشواخص بشكل (زكزاك) وعند الانتهاء من الشاخص الاخير يقوم اللاعب باستلام الكرة من المدرب والانطلاق بالطبطبة نحو منطقة الجناح والصعود والصعود باخذ ٣ خطوات والتهديف .

ملحق (١٢)

نماذج من الوحدات التدريبية الأسبوعية المقترحة

طريقة قياس زمن أداء التمرين^(١) :

$$\text{* زمن أداء التمرين} = (١٠) \text{ ثانية}$$

$$\text{* زمن العمل الى الراحة} = (٣:١)$$

$$\text{* زمن الراحة} = ٣ \times ١٠ = ٣٠ \text{ ثا}$$

$$\text{المجاميع} = ٤ \text{ مجاميع}$$

$$\text{زمن العمل} = ٤ \times ١٠ = ٤٠ \text{ ثا}$$

$$\text{زمن الراحة بين المجاميع} = ٣ \times ٣٠ = ٩٠ \text{ ثانية}$$

$$\text{زمن الراحة الكلي} = \text{زمن الراحة} \times \text{عدد المجاميع}$$

$$= ٤ \times ٣٠ = ١٢٠ \text{ ثا}$$

$$\text{زمن التمرين} = \text{زمن العمل} + \text{زمن الراحة بين المجاميع} + \text{زمن الراحة الكلي}$$

^(١) نيفين ممدوح محمد زيدان: نظريات وتطبيقات في التدريب الرياضي, ط١, القاهرة, دار الكتب الحديث, ٢٠١٤. ص ٢٥.

$$٢٥٠ = ١٢٠ + ٩٠ + ٤٠ = \text{ثا}$$

$$\text{زمن التمرين الواحد} = ٢٥٠ \div ٦٠ = ٤.١٠ \text{ دقيقة}$$

$$\text{زمن القسم الرئيسي} = \text{زمن التمرين} \times \text{عدد التمارين}$$

$$= ١١ \times ٤.١٠ = ٤٥.٧٦ \text{ دقيقة.}$$

* بالنسبة للحبال المطاطية تتغير شدة الأداء حسب توتر الحبل أو سمك الحبل .

* علماً إن طريقة التدريب المستخدمة هي طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة والفكري المنخفض الشدة ضمن تشكيل الحمل (١:١) .

جدول (٨) يبين فترات التدريب الأسبوعية

الأيام	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
عصراً	تدريب	راحة	تدريب	راحة	تدريب	راحة	راحة

جدول (٩) يبين التدرج في شدة الوحدات التدريبية الأسبوعية

الاسبوع	معدل الشدة الاسبوعية بالتمرينات الخاصة في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية		
	الاحد	الثلاثاء	الخميس
الاسبوع الاول	%٧٠	%٧٠	%٧٥
الاسبوع الثاني	%٧٥	%٧٥	%٨٠
الاسبوع الثالث	%٨٠	%٨٠	%٨٥
الاسبوع الرابع	%٨٥	%٨٥	%٩٠
الاسبوع الخامس	%٩٠	%٩٠	%٩٥
الاسبوع السادس	%٩٠	%٩٥	%٩٥
الاسبوع السابع	%٩٠	%٩٥	%٩٥
الاسبوع الثامن	%٩٥	%٩٥	%٩٥

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية : الأولى

هدف الوحدة التدريبية : تطوير المرونة + قوة مميزة بالسرعة

التاريخ: ١٨ / ١٢ / ٢٠١٦ من يوم الأحد

الوقت : ٣ عصراً

تاريخ تكرار الوحدة التدريبية : يومي الثلاثاء والخميس المصادف ٢٠ - ٢٢ / ١٢ / ٢٠١٦

نـا	القسم الرئيسي	التمارين	الشدة	التمرين	زمن اداء	المجموعات	المجموعة بين	الراحة النهائية	الرئيسي	زمن القسم
١	الأسبوع الأول	تمرين رقم (٩)	٧٠ - ٧٥ %	١٠/ثانية		٤	٩٠/ثانية	١٢٠ / ثانية	٤٥.٧٦ دقيقة	
		تمرين رقم (١٠)								

						تمرين رقم (١١)		
						تمرين رقم (١٨)		
						تمرين رقم (١٩)		
						تمرين رقم (٦)		
						تمرين رقم (٧)		
						تمرين رقم (٨)		
						تمرين رقم (١٦)		
						تمرين رقم (٩٠)		
						تمرين رقم (٢٧)		

الأسبوع : الثاني

الوحدة التدريبية : الثانية

هدف الوحدة التدريبية : تطوير القوة مميزة بالسرعة + دقة التهديف + سرعة الاستجابة الحركية

التاريخ : ٢٥ / ١٢ / ٢٠١٦ من يوم الأحد

الوقت : ٣ عصراً

تاريخ تكرار الوحدة التدريبية : يومي الثلاثاء والخميس المصادف ٢٧ - ٢٩ / ١٢ / ٢٠١٦

ت	القسم الرئيسي	التمارين	الشدة	التمرين زمن اداء	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة النهائية	زمن القسم الرئيسي
٢	التمرين رقم (١٧)	١	٧٥	١٠	٤	٩٠	١٢٠	٤٥.٧

						تمرين رقم (٢١)		
						تمرين رقم (٢٢)		
						تمرين رقم (٢٣)		
						تمرين رقم (٢٤)		
						تمرين رقم (٢٦)		
						تمرين رقم (٤٦)		
						تمرين رقم (٧٣)		
						تمرين رقم (٧٤)		
						تمرين رقم (٨١)		
						تمرين رقم (٨٢)		

الأسبوع : الثالث

الوحدة التدريبية : الثالثة

هدف الوحدة التدريبية : تطوير تحمل الاداء + الاستلام والتمرير + دقة التهديف

التاريخ : ١ / ١ / ٢٠١٧ من يوم الأحد

الوقت : ٣ عسراً

تاريخ تكرار الوحدة التدريبية : يومي الثلاثاء والخميس المصادف ٣ - ٥ / ١ / ٢٠١٧

ت	القسم الرئيسي	التمارين	الشدة	التمرين زمن اداء	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة النهائية الرئيسي	زمن القسم
---	---------------	----------	-------	---------------------	-----------	-------------------------	----------------------------	-----------

٥٥ دقيقة	١٤٤ / ثانية	١٠٨ / ثانية	٤	١٢ / ثانية	٨٠ - ٨٥ %	تمرين رقم (١٤)	الأسبوع الثالث	٣
						تمرين رقم (١٥)		
						تمرين رقم (٢٥)		
						تمرين رقم (٣٠)		
						تمرين رقم (٣١)		
						تمرين رقم (٣٢)		
						تمرين رقم (٣٣)		
						تمرين رقم (٥٠)		
						تمرين رقم (٨٤)		
						تمرين رقم (٨٥)		
						تمرين رقم (٨٦)		

الأسبوع : الرابع

الوحدة التدريبية : الرابعة

هدف الوحدة التدريبية : تطوير القوة المميزة بالسرعة + دقة التهديف

التاريخ : ٨ / ١ / ٢٠١٧ من يوم الأحد

الوقت : ٣ عصاراً

تاريخ تكرار الوحدة التدريبية : يومي الثلاثاء والخميس المصادف ١٠ - ١٢ / ١ / ٢٠١٧

ت	القسم الرئيسي	التمارين	الشدة	التمرين زمن اداء	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة النهائية الرئيسي	زمن القسم الرئيسي
٤	الأسبوع الرابع	تمرين رقم (٢٦)	٨٥ - ٩٠ %	١٢/ثانية	٤	١٠٨/ثانية	١٤٤ / ثانية	٥٥ دقيقة
		تمرين رقم (٣٥)						
		تمرين رقم (٣٦)						
		تمرين رقم (٣٧)						
		تمرين رقم (٣٨)						
		تمرين رقم (٣٩)						
		تمرين رقم (٤٠)						
		تمرين رقم (٤١)						
		تمرين رقم (٤٥)						
		تمرين رقم (٤٨)						
		تمرين رقم (٧٨)						

الأسبوع : الخامس

الوحدة التدريبية : الخامسة

هدف الوحدة التدريبية : تطوير القوة المميزة بالسرعة + القوة القصى + الرشاقة

التاريخ : ١٥ / ١ / ٢٠١٧ من يوم الأحد

الوقت : ٣ عصراً

تاريخ تكرار الوحدة التدريبية : يومي الثلاثاء والخميس المصادف ١٧ - ١٩ / ١ / ٢٠١٧

ت	القسم الرئيسي	التمارين	الشدة	التمرين زمن اداء	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة النهائية	زمن القسم الرئيسي
٥	الأسبوع الخامس	تمرين رقم (١)	٩٠ - ٩٥ %	١٥/ثانية	٤	١٣٥/ثانية	١٨٠/ثانية	٧٥ . ٦٨ دقيقة
		تمرين رقم (٢)						
		تمرين رقم (٣)						
		تمرين رقم (٤)						
		تمرين رقم (٥)						
		تمرين رقم (٣٤)						
		تمرين رقم (٥٥)						
		تمرين رقم (٥٦)						
		تمرين رقم (٧٠)						
		تمرين رقم (٧٢)						
		تمرين رقم (٨٩)						

الأسبوع : السادس

الوحدة التدريبية : السادسة

هدف الوحدة التدريبية : تطوير الاستلام والتمرير + القوة الانفجارية + القوة المميزة بالسرعة

التاريخ : ٢٢ / ١ / ٢٠١٧ من يوم الأحد

الوقت : ٣ عسراً

تاريخ تكرار الوحدة التدريبية : يومي الثلاثاء والخميس المصادف ٢٤-٢٦ / ١ / ٢٠١٧

ت	القسم الرئيسي	التمارين	الشدة	التمرين زمن اداء	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة النهائية الرئيسي	زمن القسم
٦	الأسبوع السادس	تمرين رقم (٤٤)	% ٩٠ - ٩٥	١٥ / ثانية	٤	١٣٥ / ثانية	١٨٠ / ثانية	٦٨.٧٥ دقيقة
		تمرين رقم (٦٠)						
		تمرين رقم (٦١)						
		تمرين رقم (٦٢)						
		تمرين رقم (٦٣)						
		تمرين رقم (٦٤)						
		تمرين رقم (٦٥)						
		تمرين رقم (٦٦)						
		تمرين رقم (٦٧)						
		تمرين رقم (٦٩)						
		تمرين رقم (٧١)						

الأسبوع : السابع

الوحدة التدريبية : السابعة

هدف الوحدة التدريبية : تطوير القوة المميزة بالسرعة + تحمل الاداء + السرعة الانتقالية

التاريخ : ٢٩ / ١ / ٢٠١٧ من يوم الأحد

الوقت : ٣ عصاراً

تاريخ تكرار الوحدة التدريبية : يومي الثلاثاء والخميس المصادف ٣١ / ١ / ٢٠١٧ و ٢ / ٢ / ٢٠١٧

ت	القسم الرئيسي	التمارين	الشدة	التمرين زمن اداء	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة النهائية الرئيسي	زمن القسم الرئيسي
٧	الأسبوع السابع	تمرين رقم (١٢)	٩٠ - ٩٥ %	١٥ / ثانية	٤	١٣٥ / ثانية	١٨٠ / ثانية	٧٥ دقيقة
		تمرين رقم (١٣)						
		تمرين رقم (٢٠)						
		تمرين رقم (٤٣)						
		تمرين رقم (٤٧)						
		تمرين رقم (٥١)						
		تمرين رقم (٥٨)						
		تمرين رقم (٥٩)						
		تمرين رقم (٦٨)						
		تمرين رقم (٧١)						
		تمرين رقم (٧٩)						
		تمرين رقم (٨٠)						

الأسبوع : الثامن

الوحدة التدريبية : الثامنة

هدف الوحدة التدريبية : تطوير القوة الانفجارية + سرعة الاستجابة الحركية + دقة التهديف + القوة المميزة بالسرعة

التاريخ : ٥ / ٢ / ٢٠١٧ من يوم الاحد

الوقت : ٣ عصاراً

تاريخ تكرار الوحدة التدريبية : يومي الثلاثاء والخميس المصادف ٧ _ ٩ / ٢ / ٢٠١٧

ت	القسم الرئيسي	التمارين	الشدة	التمرين زمن اداء	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة النهائية الرئيسي	زمن القسم
٨	الأسبوع الثامن	تمرين رقم (٢٩)	% ٩٥	١٥/ثانية	٤	١٣٥/ثانية	١٨٠/ثانية	٧٥ دقيقة
		تمرين رقم (٤٢)						
		تمرين رقم (٤٩)						
		تمرين رقم (٥٢)						
		تمرين رقم (٥٣)						
		تمرين رقم (٥٤)						
		تمرين رقم (٧٠)						
		تمرين رقم (٧٥)						
		تمرين رقم (٧٦)						
		تمرين رقم (٨٣)						
		تمرين رقم (٨٧)						
		تمرين رقم (٨٨)						

كتاب تأييد الجهاز المركزي للتقييس والسيطرة النوعية لنيل براءة اختراع حول الجهاز الموسوم (اضواء المرمى العشوائية بكرة اليد) وهو مازال قيد الفحص والتقييم

العدد : ١٢١٤
التاريخ م : ٢٠١٧/٥/٨
هـ : ١ / ١

جمهورية العراق
وزارة التخطيط
الجهاز المركزي للتقييس والسيطرة النوعية

دائرة الخدمات الفنية والإدارية
قسم الملكية الصناعية

السـي / جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الموضوع / تأييد

يهدى الجهاز أطيب تحياته

نؤيد لكم بأن طالب الماجستير (السيد وسام أذياب فيصل) قدم إلينا طلباً لنيل براءة اختراع المرقوم بـ (٢٠١٧/١٥) المقدم في ٢٠١٧/١/١٠ والموسوم: [اضواء المرمى العشوائية بكرة اليد] وهو مازال قيد الفحص والتقييم في جهازنا تفصلكم بالاطلاع .

مع التقدير

نهادي ناصر رضوان
قسم الملكية الصناعية وكالة
٢٠١٧/٥/٨

نسخة منه الى /
طالب الماجستير (السيد وسام أذياب فيصل) طلبكم في (٢٠١٧/١٥) مع التقدير

زينب يعرب
٢٠١٧/٥/٨

العراق - بغداد - الجادرية - ص. ب (١٣٠٣٢) - البريد الإلكتروني :
هاتف : ٨٤ / ٨٣ / ٨٢ / ٨١ / ٧٧٨٥١٨٠ / ٧٧٦١٩٨١
www.cosqc.gov.iq
cosqc@cosqc.gov.iq

المصادر العربية :

- القرآن الكريم .
- أبو العلا احمد , احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٣ .
- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي , مطبعة الانجلو , القاهرة , ١٩٩٨ .
- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية , ط١ , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٧ .
- احمد عبد خليل : حارس المرمى في كرة اليد , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , ١٩٩٨ .
- أحمد عريبي : كرة اليد وعناصرها الأساسية , ط١ , منشورات جامعة الفاتح , ١٩٩٨ .
- احمد عريبي عودة : التحليل والاختبار في كرة اليد : ط١ , بغداد , مكتب سناريا , ٢٠٠٤ .
- أحمد عريبي عودة : كرة اليد وعناصرها الأساسية , ط٢ , مكتب دار السلام , بغداد , ٢٠٠٤ ,
- احمد يوسف متعب: تأثير أنواع التغذية الراجعة النهائية في تعلم مهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد , مجلة علوم التربية الرياضية جامعة بابل , كلية التربية الرياضية , العدد الثاني , المجلد الأول.
- أمر الله احمد البساطي : قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته , الاسكندرية , مطبعة الانتصار لطباعة الاوفس , ١٩٩٨ .
- أمين أنور الخولي و عدلي حسين بيومي : الجمباز التربوي للأطفال والناشئة , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩١ .
- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٩ .
- بسطويسياحمد : اسس ونظريات الحركة , ط١ , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٩ .
- جاسم محمد نايف : فعالية التمارين التحضيرية العامة والخاصة في تعليم تكنيك ركض الموانع , رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , ١٩٨٦ .

- جميل قاسم محمد البديري , احمد خميس راضي السوداني : موسوعة كرة اليد العالمية , ط ١ , بيروت, مؤسسة الصفاء المطبوعات , ٢٠١١.
- حسين حمدي : وسائل الاتصال والتكنولوجيا في التعليم , الرياض , مجلة كاية العلوم الاجتماعية , ١٩٩٤.
- حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي : استراتيجيات وطرائق وأساليب التدريب الرياضي, بغداد, مكتب النور , ٢٠١٠.
- خالد حموده وياسر دبور : الهجوم في كرة اليد , الاسكندرية , مطابع مجموعة الديب , ١٩٩٥.
- ذوقان عبيدان وآخرون : البحث العلمي - مفهومة - ادواته - اساليبه , ط ١ , عمان , دار الفكر للنشر والتوزيع , ١٩٩٢.
- ريسان خريبط و أبو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي , ط ١ , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , ٢٠١٦.
- ريسان خريبط وعلي تركي مصلح: نظريات تدريب القوة, بغداد, الشروق للنشر والتوزيع, ٢٠٠٢.
- سعد محسن : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد , أطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , ١٩٩٦.
- سعد محسن إسماعيل : الدليل في تحكيم كرة اليد , دار الحكم للطباعة والنشر, ١٩٩٠.
- شيماء أحمد كريم : تطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثره في مستوى الأداء , رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , ١٩٨٧ .
- صباح حافظ: تأثير التمارين الخاصة في تعلم بعض المهارات الرياضية للعبة المبارزة بسلاح الشيش: رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, ١٩٨٨.
- صبحي احمد قبلان : كرة اليد مهارات تدريب وتدريب اصابات , ط ١ , عمان , مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع, ٢٠١١.
- صريح عبد الكريم : مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية. جامعة بغداد , رسالة ماجستير, ١٩٨٦.

- ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم : كرة اليد ، دار الفكر للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨.
- ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم : كرة اليد : جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٤.
- ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي : كرة اليد ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ٢٠٠١.
- طلحة حسام الدين : الموسوعة العلمية في التدريب ، القاهرة ، دار الكتاب للنشر ، ١٩٩٧.
- عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩.
- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي في التكامل بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩.
- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مصر ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩.
- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق . ط١ ، القاهرة : مركز الكتب للنشر ، ١٩٩٩.
- عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، بغداد ، مكتب النور للطباعة ، ٢٠١١.
- عبد الحميد شرف . تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠.
- عبد الوهاب غازي حمودي : كرة اليد مالها وما عليها المبادئ التعليمية والتدريبية ، ط١ ، المكتبة الوطنية العراقية ، بغداد ، ٢٠٠٨.
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين . مبادئ علم التدريب الرياضي . بغداد : مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧.
- عبدالله حسين اللامي : الاسس العلمية للتدريب الرياضي ، القادسية ، مطبعة الطيف ، ٢٠٠٤ .
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي-نظريات-تطبيقات ، ط٩ ، مصر ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩.

- عفت رشاد محمد : محاضرات عن مراكز اللعب المختلفة في كرة اليد , جامعة القاهرة , ٢٠٠٤ .
- عقيل يحيى: اثر التمارين الغرضية الخاصة في تعلم فن رفعة الخطف بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية: رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٥ .
- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي , جامعة القادسية , ٢٠٠٤ .
- عماد الدين عباس أبو زيد , مدحت محمود عبدا لعال الشافعي : تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم- تدريب , ط١ , القاهرة , ٢٠٠٧ .
- عماد الدين عباس ابو زيد : التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية نظريات - تطبيقات , ط٢ , الاسكندرية , منشأة المعارف , ٢٠٠٧ .
- عماد الدين عباس ابو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات . تطبيقات) , ط١ , ٢٠٠٥ .
- فتحي احمد هادي السقاف : التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد , الاسكندرية , مؤسسة حورس الدولية للنشر , ٢٠١٠ .
- فتحي احمد هادي السقاف : التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد , الاسكندرية , مؤسسة حورس الدولية , ٢٠١٠ .
- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة , الاردن , دار الفكر العربي , ١٩٩٨ غزوان فيصل غازي : تصميم وبناء اختبار لقياس دقة التصويب من منطقة الزاوية للاعبين كرة اليد , رسالة ماجستير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة ديالى , ٢٠١٣ .
- قاسم حسن حسين : قواعد التدريب الرياضي , جامعة الموصل , مديرية دار الكتب للطباعة والنشر , ١٩٨٨ .
- قاسم حسن حسين , عبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي , ط١ , بغداد , مديرية دار الكتب للطباعة والنشر , ١٩٨٧ .
- قاسم حسن حسين و محمود الشاطي : التدريب الرياضي والأرقام القياسية , بغداد , ١٩٧٨ .

- قاسم لزوم صبر : نظريات الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم , ط ١ , بغداد , دار الكتب والوثائق , ٢٠٠٩.
- قيس ناجي و بسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي , بغداد , مطبعة جامعة بغداد , ١٩٨٧.
- كمال الدين عبد الرحمن درويش و عماد الدين عباس و سامي محمد علي و محمد احمد عبد خليل : حارس المرمى في كرة اليد , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , ١٩٩٨.
- كمال عارف , سعد محسن : كرة اليد , جامعة الموصل , دار الفكر للطباعة والنشر , ١٩٨٩.
- كمال عبد الحميد , محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها - الأسس النظرية - الإعداد - طرق القياس , ط ٣ , دار الفكر العربي , القاهرة . ١٩٩١ .
- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين : كرة اليد الحديثة , ط ١ , القاهرة . مركز الكتاب للنشر , ٢٠٠١.
- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها: الاسس النظرية والاعداد البدني، طرق القياس , دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٧.
- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها: الاسس النظرية والاعداد البدني، طرق القياس , دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٧.
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: القياس في كرة اليد , دار الفكر العربي ، مصر ، ١٩٨٠.
- ليلي زهراء: الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية: القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢.
- ماجد علي موسى التميمي : التدريب الرياضي الحديث , ط ١ , بغداد , النخيل , ٢٠٠٩.
- ماهر صالح محمد : كرة اليد الحديثة , ط ١ , الكويت , مطابع دار السياسية , ١٩٧١.
- محمد توفيق : كرة اليد , الكويت , شركة مطابع السلام , ١٩٨٩.
- محمد توفيق : كرة اليد تعليم تدريب تكتيك , الكويت , شركة مطابع السلام , ١٩٨٩.

- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي , ط ١٢ , القاهرة , دار المعارف , ١٩٩٢.
- محمد حسن علاوي و(آخران) : الاعداد النفسي في كرة اليد نظريات . تطبيقات , ط ١ , مصر , مركز الكتاب للنشر , ٢٠٠٣ .
- محمد حسن علاوي وإسماء كامل راتب . البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , ٢٠٠٠.
- محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان : اختيارات الأداء الحركي , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٨٢.
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي , ط ٣ : القاهرة , دار المعارف , ١٩٩٤.
- محمد خالد حموده وياسر دبور : الهجوم في كرة اليد , دمنهور البحيرة , مطبعة مجموعة ابو ظاهر جروب , ٢٠١٤.
- محمد رضا ابراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي , ط ١ , بغداد , دار الكتب والوثائق , ٢٠٠٨.
- محمد صبحي حسانين و احمد كسرى معانى : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي , ط ١ , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , ١٩٩٨.
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية , ط ٣ , القاهرة , ج ١ , دار افكر العربي , ١٩٩٥.
- محمد عبد الحسن : علم التدريب الرياضي , ط ٢ , بغداد , من منشورات المكتبة الرياضية , ٢٠١٢ .
- محمد عبد الحسن : علم التدريب الرياضي , ط ١ , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , ٢٠١٠.
- محمد عثمان : الحمل التدريبي والتكيف , ط ١ , القاهرة , دار العربي , ٢٠٠٠.
- محمد فاضل مصلح : أثر منهج تدريبي مقترح باستخدام وسائل مساعدة لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد , رسالة ماجستير منشورة , جامعة ديالى , كلية التربية الرياضية , ٢٠٠٦.
- مدحت قاسم عبد الرزاق : كرة اليد (تدريب - تعليم - ادارة) , المنصورة , مكتبة شجرة الدر , ٢٠٠٤.

- مدحت قاسم عبد الرزاق : كرة اليد (تدريب - تعليم - ادارة) , المنصورة , مكتبة شجرة الدر , ٢٠٠٤.
- مروان عبد المجيد ابراهيم: الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية , عمان , دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع, ١٩٩٩.
- مفتي إبراهيم : المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية) , ط١, القاهرة , دار الكتاب الحديث, ٢٠١٠.
- مفتي ابراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث , ط١ , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٨.
- منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع , ط٣ , مصر , دار الفكر للطباعة , ١٩٩٤.
- منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري , مصر, دار الفكر للطباعة ٢٠٠٤.
- مهند حسين البشتاوي , احمد ابراهيم الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي , دار وائل للنشر , ط١ , ٢٠٠٥.
- ناصر عبد العزيز الداود: الوسائل التعليمية وعلاقتها بتقبل الطلاب للمادة الدراسية, الرياض , العبيكان للطباعة والنشر , ١٩٩٠.
- ناهده عبد زيد الدليمي . مفاهيم في التربية الحركية , ط٢ , النجف الاشرف , دار الضياء للطباعة , ٢٠١٠.
- هارة : اصول التدريب , ترجمة عبد علي نصيف, بغداد , مطبعة اوفسيت التحرير , ١٩٧٥.
- هاشم ياسر حسن : تحمل الاداء للاعبين كرة القدم , ط١ , عمان , مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع , ٢٠١١.
- وسام صلاح و سامر يوسف : التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضة , ط١ , بيروت , دار الكتب العلمية, ٢٠١٤.
- ياسر حسن دبور : الإعداد البدني في كرة اليد, دمنهور , مطبعة الظاهر , ٢٠١٦ .
- ياسر حسن دبور : الاعداد الشامل في كرة اليد , الاسكندرية , مطبعة مجموعة ابو ظاهر جروب , ٢٠١٤.
- ياسر حسن دبور : كرة اليد الحديثة , مصر , منشأة المعارف بالإسكندرية , ١٩٩٧.

- يحيى محمد صالح: تأثير التمارين الغرضية الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز: مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، المجلد السادس، العدد (١)، جامعة حلوان، ١٩٨٢.
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط٢ بغداد , الكلمة الطيبة, ٢٠١٠.

المصادر الأجنبية:

- Alleenwiad: Coach your self, Association, football ,1970,p. 67
- Frantisek Taborsky&Janusz Czerwinski : basic handball, AUSTRIA,1997,p4.
- Julia,Swannel: The Oxford moden English Dictionary : clarendon press, G.B, 1993, P.810.
- Kasler , Horts, Handball , Stuttgart verleagKarlHofman , 1998.
- Matwejew, L.P : Grandlagenndessportlichen Trainings. Berlin1981,P 64.
- McArdle: Essentials Exercise Physiology, 5th. Ed: Lea &Feblder, Philadealphia,1994, P.14.
- Owen and clark : beginnes Guide to soccer raning and couching" , pelhen book,itd.London,1975.p.13 .
- RicharaA. Magill : motor control and performance , concepts and applications 9thEdition , (Singapore, Mc Craw Hill , 2011) , p27.
- Stein Gerty and hanzfedeh: Handball, Benin,sportverlag,1983,p7.
- Tuckman,Brucew: : Conducting Education Research , 2 nd Edition, New York, Harcourt Brace Jovanovich, Inc, 1978,p.162.

