

فاعلية منهاج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات مشروطة في عدد من المهارات الاساسية للاعبي الشباب بكرة اليد

أ.م.د. عثمان عدنان البياتي Othman_ad@yahoo.com

جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

السيد خالد حسين صالح

جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ تسليم البحث ٢٠١٨/١٠/٩ تاريخ قبول النشر ٢٠١٨/١٢/١١

المخلص

يهدف البحث الكشف عن:

- فاعلية منهاج تدريبي باستخدام تدريبات مشروطة في عدد من المهارات الاساسية للاعبي الشباب بكرة اليد.
 - الفروق في عدد من المهارات الأساسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.
- استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي شباب نادي الفتوة الرياضي بكرة اليد، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة، وتضمنت اجراءات البحث تصميم منهاج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات المشروطة والذي طبق على المجموعة التجريبية، وكذلك اجراء عدد من التجارب الاستطلاعية لتحديد التمارين المستخدمة وكذلك الشدد الملائمة، فضلاً عن التكرارات واوقات الراحة المناسبة لهذه التمارين، وبعد ذلك تم إجراء الاختبارات المهارية القبلية، ثم تم تنفيذ المنهاج التدريبي، اذ نفذت المجموعة التجريبية التمارين المهارية باستخدام التمرينات المشروطة، بينما نفذت المجموعة الضابطة المنهاج المعد من قبل مدرب الفريق، واستغرق تنفيذ التجربة (٨) اسابيع خلال دورتين متوسطتين وبواقع (٤) دورات صغرى ويتموج حركة حمل (٣ : ١) في كل دورة متوسطة وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع، وبعد ذلك قام الباحثان بإجراء الاختبارات المهارية البعدية بالإجراءات والخطوات نفسها التي اتبعت في الاختبارات القبلية، واستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية واختبار (T) لعينة المرتبطة واختبار (T) للعينات المستقلة).

وتوصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

- المنهاج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات المشروطة أدى الى تطوير عدد من المهارات الأساسية وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية.
- المنهاج المعد من قبل المدرب أدى إلى تطوير مهارة (التهديف) وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة.
- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهاج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات المشروطة تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المعد من قبل المدرب في عدد من المهارات الأساسية التي تناولها البحث، وذلك من خلال مقارنة نتائج الأختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

الكلمات المفتاحية: (تدريبات مشروطة ، المهارات الاساسية، كرة اليد).

The effectiveness of a proposed training curriculum using conditional training in a number of basic skills of youth players in handball

Assist. Prof. Dr. Othman A. Al-Bayati

Othman_ad@yahoo.com

Mr. Khalid H. Muhammad Salah

The research aims to discover the following:

- The Effectiveness of the training curriculum using conditional training in a number of basic skills of youth players handball.
- Differences in the number of basic skills between the experimental and control groups in the post-test.

- The experiment was used on a sample of the youth players of Al-Fatwa Sports Club in handball. They were chosen in a random way and divided randomly into two groups (experimental and control) and (10) players per group, The research included the design of a proposed training curriculum using conditional exercises applied to the experimental group, as well as conducting a number of exploratory experiments to determine the exercises used as well as the appropriate stress, as well as the appropriate repetitions and rest times for these exercises, and then the tribal technical tests were carried out, The experimental group carried out the exercise exercises using conditional exercises, while the control group carried out the curriculum prepared by the team coach. The experiment took 8 weeks during two intermediate sessions with 4 junior courses, Ripple movement load (3: 1), (3) training units per week, and then the researchers carried out the technical tests of the procedures and the same steps followed in the tribal tests. The researchers used the following statistical methods: (arithmetic mean, standard deviation, percentage, (T) for independent samples),

The researchers reached the following conclusions:

- The proposed training curriculum using conditional training has led to the development of a number of basic skills by comparing the results of the tribal and remote tests of the experimental group.
- The curriculum prepared by the trainer led to the development of skill (scoring) by comparing the results of tribal and remote tests of the control group.
- The experimental group, which used the proposed training curriculum using conditional training, achieved a better development than the control group which used the curriculum prepared by the trainer in a number of basic skills in the research by comparing the results of the remote tests between the experimental and control groups.

Keywords: Conditional exercises, basic skills, handball

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

تعد فعالية كرة اليد من الفعاليات الرياضية التي لها مكانة متميزة في معظم دول العالم، ولكونها من الفعاليات التي يتصف لاعبيها بالقدرات المختلفة، وهي تمتاز بالشمول في الحركة والمهارة، وتغرس في الفرد صفات نفسية واجتماعية وخلقية (حسين، ١٩٨٦، ١٥) ومع التطور في أساليب اللعب الحديث تزامن معه ضرورة تغيير الوسائل التدريبية في إعداد لاعبي الشباب في كرة اليد وقد شمل ذلك التطور ديناميكية الحركة للاعبين داخل الملعب ومحاولة زيادة عدد الأهداف من قبل اللاعب المهاجم ومحاولة إيقافه من قبل اللاعب المدافع، ونظرا لهذا التقدم أصبحت هناك حاجة ماسة إلى استحداث أساليب وطرائق جديدة من اجل الارتقاء بالمستوى المهاري والخططي للاعبين الشباب في كرة اليد، ومن هذه الأساليب الحديثة هو استخدام اداء مهاري يتميز بسرعة المناولات والتحرك السريع بدون كرة واخذ الفراغ وإداء أنواع مختلفة من التصويبات المباشرة والسريعة، وكذلك استخدام أساليب دفاعية وهجومية تتوافق مع التطور الكبير الحاصل في هذه اللعبة وذلك لغرض الوصول باللاعبين إلى أفضل المستويات ، والذي يعد هو الهدف الأساس والغاية المرجوة عند اللاعب، فضلا عن ما تتميز به من سرعة إيقاف وتتابع ديناميكي متبادل بين عمليات الدفاع والهجوم دون توقف أو فصل بينهما ولأن استراتيجية الأداء الفني الدفاعي والهجومى تعتمد على الإيقاع السريع لتحركات اللاعبين فإن التسارع في الانتقال بين الدفاع والهجوم في تشكيلات متنوعة أصبح يتطلب قيام لاعبي الفريق بتحريك جماعي يشتمل على نوع من التفاعل يتوافق زمنياً من حيث السرعة والبطء وتوقيت الحدث ومكانياً من حيث الاتجاه والبعد والمسافات بما يتناسب مع ظروف المباراة، فلكي يفوز فريق أو يحرز نصراً على فرق أخرى لا بد من توافر العمل الجماعي وفق عمل متجانس ومتنوع ، والذي يتزامن وقتياً ومكانياً ليساهم في بناء قوة الفريق ويحسن من قدرته التنافسية مما يقوده إلى الفوز، وإن الفريق مطالب خلال اللعب بالوصول إلى نتائج مؤثرة في فترة زمنية معينة ومساحة مكانية محددة وأن الأداء الذي يفترق الى التنوع المبني على قواعد منتظمة يضعها المدرب عند التدريب والتي تكون اكثر صعوبة وتعقيداً من التدريبات التقليدية، وإن أثمر عن نتائج إيجابية لا يمكن الاعتماد عليه في كل مرة، ولكي يتم العمل على تطبيع اللاعبين مع متغيرات الأداء حال مرورهم إجبارياً بمراكز اللعب وفقاً لقواعد ممارسة اللعبة وتلافياً لحدوث التشتت في الأداء لتعدد الواجبات المختلفة، كما وأن هناك حقيقة تؤكد أهمية العمل الجماعي ، وهي العلاقة الإيجابية القوية بين الدفاع الناجح وتطبيق الهجوم السريع الفردي والجماعي والذي يؤدي إلى تسجيل الأهداف بأسرع وسيلة ممكنة بأقل جهد ويرفع من الناحية المعنوية للفريق ويؤثر سلبياً في الفريق المنافس وعلى العموم فإن التدريبات المشروطة لا تحظى بعناية كبيرة من قبل المدربين لأن هذه التدريبات تتسم بالتركيز العالي بما يتناسب مع مواقف اللعب وتطبيقها والعمل على تحقيقها على مقدار من الدقة وسرعة التنفيذ وفقاً للشروط الموضوعية.

وهنا تكمن أهمية البحث في اعداد تدريبات مشروطة تعتمد في ادائها على التنوع في الأداء وهذا ما

يساعد الفريق في قدرته على التغيير في الأداء بما يتناسب مع ظروف المباراة كون العينة من لاعبي

فاعلية منهاج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات مشروطة في عدد من المهارات الاساسية للاعبين الشباب بكرة اليد

الشباب بكرة اليد ونظرا للمتطلبات التي يجب توافرها وتدريب اللاعبين عليها ليكون قابل للانسجام مع ظرف اللعب المختلفة وفقا للتغيرات التي تحصل في المباريات سعى الباحثان الى وضع شروط ومساحات لتضييق العمل وسرعته ودقته وتكراره بشكل اكثر وصولاً للإتقان الأمثل للأداء المهاري والظفر بالمباريات.

٢-١ مشكلة البحث

من خلال رؤيتهم للكثير من مباريات الدوري للشباب والمتقدمين لاحظ الباحثان هناك ضعف في اداء الكثير من الفرق لعدد من المهارات الأساسية والفنية في المباريات، فضلا عن عدم وصول مستوى الأداء المهاري الى مستوى عالي يلائم واجواء المنافسة والفرق المتبارية، ووجود هذا يؤدي الى ارباك في مستوى الأداء الجماعي الذي يتميز بالمواقف المتغيرة وتنوع الأداء، فضلا عن البطيء في الإيقاع الجماعي لأداء الفريق مما يؤثر سلبا في سرعة التحرك والذهاب والاياب وكذلك التحضير لبناء الهجمة والدفاع الذي يتميز بتنوع الاداء المنظم للهجمات السريعة والرجوع للتمركز الصحيح في منطقة الدفاع، هذا ما يجعل الفريق ضعيف امام الفرق المتبارية لعدم قدرته على التغيير والتنوع في الاداء والذي يجب ان يتميز بالتماسك المهاري، وهذا يفرض على المدربين وضع تدريبات متنوعة وذات هدف واضح والتي تتضمن الكثير من المهارات والتحركات مع مستوى عال يشابه مواقف اللعب المتغيرة والتي تعالج الكثير من نواحي الضعف في مستوى اداء اللاعب والفريق، هذا ما سعى الباحثان إليه من خلال القيام بتصميم تدريبات باستخدام تمرينات مشروطة راعت كل الأمور المذكورة آنفاً، والتي نسعى لأحداث تأثير في عدد من المهارات الاساسية للاعبين الشباب في كرة اليد.

٣-١ هدفا البحث

١-٣-١ الكشف عن تأثير منهاج تدريبي باستخدام تدريبات مشروطة في عدد من المهارات الاساسية للاعبين الشباب بكرة اليد.

٢-٣-١ الكشف عن الفروق في عدد من المهارات الاساسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

١-٤ فرضيتا البحث

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المهارات الاساسية للاعبين المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.

٢-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المهارات الاساسية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو شباب نادي الفتوة الرياضي.

٢-٥-١ المجال المكاني: ملعب نادي الفتوة.

٣-٤-١ المجال الزمني: للمدة من ٢٠١٨/٣/١٨ ولغاية ٢٠١٨/٥/١٢.

٦-١ تحديد المصطلحات

التمرينات المشروطة عرفها الباحثان بانها: هي مجموعة تمارين تم تصميمها على وفق شروط ومساحات مختلفة لتنفيذ مجموعة من الواجبات المهارية والخطئية ، والتي تسمح للاعب بحرية الحركة والجري والتنقل لخلق الفراغات وخلخلة الدفاع على وفق شروط تم تحديدها للاعبين من اجل زيادة صعوبة الاداء الفني للاعبين وتحقيق نتائج افضل بدقة وسرعة اكثر .

٢- الدراسات السابقة:

٢-١ دراسة (حويل وعبدالله ، ٢٠١٧) " تأثير تدريبات اللعب الموجه المشروط في تطور بعض المهارات الأساسية لكرة القدم تحت (١٧) سنة"

هدفت الدراسة الى إعداد تدريبات موجهة ومشروطة والتعرف على تأثيرها في بعض المهارات الأساسية لكرة القدم، اما عينة البحث فتكونت (٢٢) لاعبا يمثلون نادي الاتفاق الرياضي للناشئين، وتم تقسيمها عشوائيا الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (١٠) لاعبين ، لكل مجموعة بالطريقة البسيطة (القرعة) بعد استبعاد حراس المرمى وعددهم (٢) ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وأتبع تصميم المجموعتين المتكافئتين وتكون المنهاج المعد من (٦) اسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية في الاسبوع، وتوصل الباحثان الى ان التمرينات الموجهة المشروطة ادت الى تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم (الدرجة والمناولة، والتهديف) للاعبين كرة القدم الناشئين، وكذلك هناك افضلية في تطوير بعض المهارات الأساسية (الدرجة، المناولة، التهديف) للاعبين كرة القدم الشباب.

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته : تألف مجتمع البحث من شباب نادي الفتوة لكرة القدم للموسم الكروي (٢٠١٧-٢٠١٨) والبالغ عددهم (٣٠) لاعباً، اما عينة البحث فتكونت من (٢٠) لاعباً يمثلون نسبة (٦٦,٦٦%) من مجتمع البحث، وقد قسمت العينة على مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة بواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة، وراعى الباحثان عند اختيارهما لعينة البحث ما يأتي:

- جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية نفسها.

- تم استبعاد اللاعبين المصابين والمتخلفين عن الاختبارات، وعددهم (٦) لاعبين من عينة البحث.

- تم استبعاد حراس المرمى وكان عددهم (٤) حراس من عينة البحث، والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١)

عدد مجتمع البحث وعينة البحث واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

المتغيرات	العدد والنسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
مجتمع البحث	٣٠	٣٠	١٠٠%
عينة البحث	٢٠	٢٠	٦٦,٦٧%
اللاعبين المستبعدين	١٠	١٠	٣٣,٣٣%

فاعلية منهاج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات مشروطة في عدد من المهارات الاساسية للاعبين الشباب بكرة اليد

٣-٣ تحديد المهارات الأساسية واختباراتها

٣-٣-١ تحديد المهارات الأساسية:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد المهارات الأساسية في كرة اليد، تم تصميم استمارة استبيان (الملحق ١) وتم توزيع الاستبيان على مجموعة من السادة المتخصصين في مجال كرة اليد (الملحق ٣) لأجل تحديد المهارات الأساسية المهمة والتي تخدم اهداف البحث، والجدول (٤) يبين اتفاق السادة المتخصصين حول تحديد المهارات الأساسية ونسبهم المئوية وحسب تسلسل نسبها.

الجدول (٢)

النسب المئوية لاتفاق السادة المتخصصين حول تحديد المهارات الأساسية

ت	المهارات الأساسية	عدد الخبراء	عدد المتفقين	النسبة المئوية
١	الطبطة	٩	٩	١٠٠%
٢	التهدف	٩	٩	١٠٠%
٣	المناوله والاستلام	٩	٩	١٠٠%

وتم اعتماد المهارات الأساسية في الجدول (٢) التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فاكتر.

٣-٣-٢ تحديد الاختبارات المهارية

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم تحديد الاختبارات المهارية الملائمة لعينة البحث والمناسبة لكل مهارة، ثم تم تصميم استبيان الملحق (٢) ضم مجموعة من الاختبارات المهارية الخاصة بالمهارات الأساسية المختارة، وتم توزيع الاستبيان على مجموعة من السادة والمتخصصين في مجالي القياس والتقييم وكرة اليد الملحق (٣) والجدول (٣) يبين نسب اتفاق السادة المتخصصين حول تحديد الاختبارات المهارية لقياس المهارات الأساسية المختارة وحسب تسلسل نسبها.

الجدول (٣)

النسب المئوية لاتفاق السادة المتخصصين حول تحديد اختبارات المهارات الأساسية المختارة

ت	المهارات المختارة	الاختبارات	عدد الخبراء	عدد المتفقين	النسبة المئوية
١	الطبطة	اختبار الطبطة المستقيمة /المتعرجة	١٣	١٣	١٠٠%
٢	التهدف	اختبار دقة التصويب من خلف خط ال (٩) متر	١٣	١٢	٩٢,٣٠%
٣	المناوله والاستلام	اختبار التوافق وسرعة المناولة على الحائط خلال (٣٠) ثانية	١٣	١٢	٩٢,٣٠%

وقد حازت الاختبارات المهارية المذكورة في الجدول (٣) على نسبة اتفاق (٧٥%) فاكتر، لذلك تم اعتمادها في البحث.

٣-٤ تجانس مجموعتي البحث وتكافؤهما

٣-٤-١ تجانس عينة البحث

تم اجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر، الطول، الوزن) والجدول (٤) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي معامل الالتواء والاختلاف للمتغيرات المعتمدة في التجانس.

الجدول (٤)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية
وقيمتي معامل الالتواء والاختلاف لتجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	عينة البحث		قيمة معامل الالتواء	قيمة الاختلاف
		ع±	س		
العمر	(سنة)	١٨,٦٥٠	٠,٨١٢	٠,٧٦٦	%٤,٣٥٣
الطول	(سم)	١٧٢,٤٠٠	٥,١٨٥	٠,٠٧٣	%٣,٠٠٧
الوزن	(كغم)	٦٨,٢٥٠	٦,٨٤٣	٠,٦٧١-	%١٠,٠٢٦

من خلال ملاحظتنا للجدول (٤) يتضح ان قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين (٠,٦٧١-٠,٠٧٣)، وهذا يدل على ان العينة متجانسة في كما ان قيم معامل الاختلاف كانت جميعها اصغر من ٣٠% مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

٣-٤-٢ تكافؤ مجموعتي البحث

٣-٤-٢-١ التكافؤ في المهارات الأساسية

تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية التي تم الاعتماد عليها في البحث والتي ذكرت آنفاً وكما هو مبين في الجدول (٥).

الجدول (٥)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

وقيمة (ت) المحسوبة للتكافؤ في المهارات الأساسية بين مجموعتي البحث

المعالم الإحصائية للمهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية
		ع±	س	ع±	س		
الطبطبة	ثانية	٨,٨٤٦	٠,٧٢٠	٩,١٩٤	١,٢٢٧	٠,٣٧٦	٠,٧١٢
التهديف	درجة	٧,٥٠٠	٢,٥٤٩	٧,٨٠٠	٢,٦١٦	٠,٤٣٩	٠,٦٦٦
المنولة	درجة	٢٤,٨٠٠	٢,٢٥٠	٢٤	٢,٩٠٥	٠,٣٢٥	٠,٧٤٩

من خلال الجدول (٥) يتضح ان قيم (ت) المحسوبة كانت محصورة ما بين (٠,٤٣٩ - ٠,٢٠٨) لجميع المهارات الأساسية وبملاحظة مستويات الاحتمالية والتي انحصرت ما بين (٠,٨٣٧-٠,٦٦٦) وجميعها اكبر من مستوى الاحتمالية (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وهو يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في جميع المهارات.

٣-٥ الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- كرات يد عدد (٢٠) - ساعة توقيت عدد (٤) - شواخص عدد (٥٠) - شريط قياس عدد (١)
- شريط لاصق - اهداف كرة يد متحركة عدد (٢) - ميزان طبي عدد (١).

٣-٦ وسائل جمع البيانات : استخدم الباحثان أدوات البحث الآتية (تحليل المحتوى والمقابلة الشخصية واستمارة الاستبيان والاختبارات والمقاييس).

٣-٧ الاختبارات المهارية

قام الباحثان بأخذ الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر وكالاتي:

* اختبار الطبطبة المستقيمة /المتعرجة، لقياس مهارة الطبطبة(الخياط و الحياي، ٢٠٠١، ٢٥٧)

* اختبار دقة التصويب من خلف خط ال (٩) أمتار لقياس دقة التصويب

(الخياط و الحياي، ٢٠٠١، ٢٥٤)

* اختبار التوافق وسرعة التمرير على الحائط خلال (٣٠) ثانية لقياس مدى قدرة اللاعب على سرعة

المناوله (الخياط و غزال، ١٩٨٨، ٣٦١).

- القائمين بتنفيذ التجربة

قام الباحثان بالأشراف على تدريب المجموعة التجريبية وذلك بمساعدة فريق العمل المساعد اما

بالنسبة للمجموعة الضابطة فكانت تحت اشراف مدربي الفريق (*).

٣-٨ الاجراءات الميدانية المستخدمة في البحث

٣-٨-١ التجارب الاستطلاعية

قام الباحثان بأجراء عدد من التجارب الاستطلاعية مع فريق العمل المساعد بغية تخطي العقبات

والمشاكل التي تصادف الباحثان والمساعدين واللاعبين خلال تنفيذها للتمارين والاختبارات والوحدات

التدريبية ووضع الحلول المناسبة لها وكما يأتي:

- التجربة الاستطلاعية الاولى: كانت بتاريخ (٣/٣/٢٠١٨) وهي تجربة تم فيها اعتماد التمارين التي

ستؤدى داخل المنهاج التدريبي وذلك بعد التعرف على كيفية تطبيق التمارين والكشف عن الاخطاء

والمعوقات التي تحدث، فضلاً عن تحديد زمن كل تمرين.

- التجربة الاستطلاعية الثانية: كانت بتاريخ (٦/٣/٢٠١٨) وهي تجربة بينت امكانية اعتماد

الاختبارات المهارية المختارة في البحث والتعرف على الوقت المناسب والمستغرق لاداء الاختبارات

وامكانية ادائها من الجميع ، فضلاً عن تعرف فريق العمل المساعد ومدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة

التسجيل.

- التجربة الاستطلاعية الثالثة: وكانت بتاريخ(٧-٨/٣/٢٠١٨) وهي تجربة كان الهدف منها التعرف

على زمن فترات الراحة البينية بين التكرارات ، وكذلك التعرف على التكرارات المناسبة للتمارين

المستخدمة في المنهاج التدريبي، من خلال قياس مؤشر النبض.

- التجربة الاستطلاعية الرابعة: وكانت هذه التجربة بتاريخ (١٠/٣/٢٠١٨) وبعد الأخذ بالتوجيهات

والتعديلات اللازمة بخصوص المنهاج التدريبي من السادة المتخصصين، تم اجراء وحدة تدريبية وبمساعدة

فريق العمل المساعد، وكان الهدف من هذه التجربة هو التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى اتقانه

لاداء التمارين وكذلك تحديد الواجبات المناطة بكل مدرب والتي سيقوم بتنفيذها طوال الفترة المخصصة

للمنهاج التدريبي، فضلاً عن الاخطاء والصعوبات التي قد تواجه المدربين في الوحدات التدريبية.

(*) المدربين هم :

- السيد ضياء محمد جاسم ، مدرب معتمد من قبل الاتحاد الفرعي لكرة اليد.

- السيد امجد طه ، مدرب معتمد من قبل الاتحاد الفرعي لكرة اليد.

٣-٩-١ الإجراءات النهائية للبحث

٣-٩-١ الاختبارات المهارية القبلية

تم اجراء الاختبارات المهارية القبلية بتاريخ (٢٠١٨/٣/١٥).

٣-٩-٢ تصميم وتنفيذ المنهج التدريبي المستخدم في البحث:

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم المنهج الخاص بالبحث الملحق (٣) وقد تم وضع هذا المنهج في استمارة الاستبيان ، وتم توزيعه على السادة المتخصصين في مجالي علم التدريب الرياضي وكرة اليد الملحق (٤) لتحديد مدى صلاحيته.

وبعد انتهاء الباحثان من تطبيق كافة الاختبارات القبلية المهارية تم تنفيذ المنهج على المجموعة التجريبية للمدة من (٢٠١٨ /٣/١٨ ولغاية ٢٠١٨/٥/١٠)، وقد راعى الباحثان مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ المنهج وهي:

- البدء بالوحدة التدريبية بالإحماء العام ثم الاحماء الخاص، وذلك من أجل تهيئة المجموعات العضلية العاملة لأداء التمرينات المشروطة.

- تم تنفيذ التمرينات المشروطة في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية.

- تم استخدام اسلوب اللعب او المنافسة في تنفيذ تمرينات المشروطة.

- يكون تنفيذ التمرينات المشروطة خلال (٨) دورات صغرى (أسبوعية) وبواقع دورتين متوسطتين، وان تموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة كان (٣ : ١).

- كل دورة متوسطة تتكون من اربع دورات صغرى والدورة الصغرى تتكون من (٣) وحدات تدريبية (أي تنفيذ ٢٤ وحدة تدريبية) وستكون إجراء الوحدات التدريبية في الأيام (الاحد والثلاثاء والخميس).

- شدة أداء التمرينات المشروطة كما يحدث في المباراة اي (شدة لعب أو منافسة).

- إن التحكم بالحمل عن طريق التغيير بالحجم فقط من خلال زيادة عدد التكرارات.

- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والتمارين بالاعتماد على التجارب الاستطلاعية للتأكد من مدى ملاءمتها للاعبين عينة البحث.

- تم تحديد التكرارات للتمارين المستخدمة بالاعتماد على التجارب الاستطلاعية.

- انتهاء الوحدة التدريبية بتمارين الاسترخاء وتهدئة عضلات الجسم.

٣-٩-٣ الاختبارات المهارية البعيدة

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي قام الباحثان بإجراء الاختبارات المهارية البعيدة على لاعبي

عينة البحث بتاريخ (٢٠١٨/٥/١٢) وبطريقة تسلسل الاختبارات البدنية والمهارية القبلية نفسها.

٣-١٠ الوسائل الإحصائية: تم استخراج النتائج من خلال الاعتماد على الحقيبة الاحصائية (SPSS).

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الالتواء.

- اختبار (T) للعينات المرتبطة والمستقلة.

- النسبة المئوية (عمر وآخران، ٢٠٠١، ٨٩-٩٠).

فاعلية منهاج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات مشروطة في عدد من المهارات الاساسية للاعبين الشباب بكرة اليد

٤-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

بعد الانتهاء من المنهاج التدريبي وإجراء الاختبارات البعدية تم استخلاص النتائج ومعالجتها بجدول إحصائية من أجل التحقق من أهداف البحث واختبار فروضه وعلى النحو الآتي:

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها

الجدول (٦) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

مستوى الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات
		ع±	س	ع±	س		
* ٠,٠٠٥	٣,٧١٠	٠,٣٣١	٧,٨٨٠	٠,٧٢٠	٨,٨٤٦	ثانية	الطبطة
* ٠,٠٠٠	٨,٢٨٠	٢,٣٩٤	١٣,٨٠٠	٢,٥٤٩	٧,٥٠٠	درجة	التهديف
* ٠,٠٠١	٤,٧٧٦	٣,٩٤٢	٢٩,٠٠٠	٢,٢٥٠	٢٤,٨٠٠	درجة	المناوله
* ٠,٠١٣	٣,٠٨٣	٢,٤٩٧	١٤,٤٧٧	١,٢٧٣	١٥,٤٩٤	ثانية	التحركات الدفاعية

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$

من خلال الجدول (٦) يتبين لنا ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في جميع المهارات التي تناولها البحث لدى المجموعة التجريبية، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٣,٧١٠، ٨,٢٨٠، ٤,٧٧٦، ٣,٠٨٣) عند مستويات احتمالية على التوالي (٠,٠٠٥، ٠,٠٠٠، ٠,٠٠١، ٠,٠١٣) وهذه القيم هي أصغر من (٠,٠٥).

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها

الجدول (٧) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

مستوى الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات
		ع±	س	ع±	س		
١,١٧٩	١,٤٥٦	٠,٨٣١	٨,٦٩٠	١,٢٢٧	٩,١٩٤	ثانية	الطبطة
* ٠,٠٠٠	٥,٤٠٠	٢,٣٠٩	١١	٢,٦١٦	٧,٨٠٠	درجة	التهديف
٠,١٦٥	١,٥١٠	٢,٨٣٠	٢٥,٧٠٠	٢,٩٠٥	٢٤	درجة	المناوله
٠,٨٩٨	٠,١٣٢	٠,٩٥٣	١٥,٢٨٩	١,٠٨٥	١٥,٣٤	ثانية	التحركات الدفاعية

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$

من خلال الجدول (٧) يتبين لنا ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في اغلب المهارات التي تناولها البحث لدى المجموعة الضابطة، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (١,٤٥٦، ٥,٤٠٠، ١,٥١٠، ٠,١٣٢) عند مستويات احتمالية على التوالي (١,١٧٩، ٠,٠٠٠، ٠,١٦٥، ٠,٨٩٨) وهذه القيم هي أكبر من (٠,٠٥).

فاعلية منهاج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات مشروطة في عدد من المهارات الاساسية للاعبين الشباب بكرة اليد

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة التهديف التي تناولها البحث لدى المجموعة الضابطة ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٤٠٠) عند مستوى احتمالية (٠,٠٠٠) وهذه القيمة هي اصغر من (٠,٠٥).

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

الجدول (٨) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت)

المحسوبة ومستوى الاحتمالية للاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية
		ع±	س	ع±	س		
المهارات							
الطبطبة	ثانية	٧,٨٨٠	٠,٣٣١	٨,٦٩٠	٠,٨٣١	٢,١٣٣	٠,٠٤٧
التهديف	درجة	١٣,٨٠٠	٢,٣٩٤	١١	٢,٣٠٩	٢,٦٦٢	٠,٠١٦
المناولة	درجة	٢٩,٠٠٠	٣,٩٤٢	٢٥,٧٠٠	٢,٨٣٠	٣,٣٤٣	٠,٠٠٤
التحركات الدفاعية	ثانية	١٤,٤٧٧	٢,٤٩٧	١٥,٢٨٩	٠,٩٥٣	٢,٣٨٨	٠,٠٢٨

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$

من الجدول (٨) يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في جميع المهارات التي تناولها البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٢,١٣٣ ، ٢,٦٦٢ ، ٣,٣٤٣ ، ٢,٣٨٨) عند مستويات احتمالية على التوالي (٠,٠٤٧ ، ٠,٠١٦ ، ٠,٠٠٤ ، ٠,٠٢٨) وهذه القيم هي اصغر من (٠,٠٥).

٤-٢ مناقشة النتائج

من خلال الجداول التي تضمنت الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية للاختبارات المهارات الأساسية فيعزو الباحثان سبب التطور الحاصل في المهارات الاساسية جميعها الى طبيعة التدريبات والتمرينات التي تضمنها المنهاج التدريبي المعد من قبل الباحثان والذي تضمن التدريبات المشروطة التي تهدف من خلالها الى ابراز الفائدة من هذه التمارين في تطوير قدرات اللاعبين المهارية وصولا لتحقيق الهدف المرجو من المنهاج المقترح وتحقيق اهداف البحث اذ ان التدريبات المشروطة من اهم التدريبات التي يجب ان يقوم بها المدرب لغرض زيادة الشروط الملقة على اللاعبين اثناء التدريب بحيث تتنوع هذه الشروط كما ونوعا وصولا الى حالة التدريب الامثل والتي تفوق مستوى المباراة شدة وحجما من حيث زيادة التركيز (تركيز سمعي وبصري وحركي وجسمي) وهذا يتفق وراي (عبيد المجيد وايمان) " ان الإعداد المنظم والشامل للشباب والناشئين هو حجر الأساس التي تعتمد عليه كل فعالية رياضية لتحقيق اهدافها والضمان الوحيد لتحقيق النتائج الرياضية " .

(عبدالمجيد وايمان، ٢٠١٤، ١٥٥)

فضلاً عن ذلك ايضا اظهرت نتائج البحث من تطور في المهارات الاساسية والذي يعكس اهمية هذا النوع من التدريبات للاعبين الشباب والتي تمت فيها مراعاة مستوى العينة من الناحية العمرية والتدريبية

فاعلية منهاج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات مشروطة في عدد من المهارات الاساسية للاعبين الشباب بكرة اليد

والتي كان لها الدور الفعال في تطويرها وهذا يتفق ورأي (البساطي، ١٩٩٨) الذي ينص على ان تطور اي مكون سواء بدني أم مهاري لا يتم اذا لم يكن هناك انسجام وتكيف بدني وطبيعي بين اللاعبين ومكونات العملية التدريبية من حيث اعتمادها على تمارين تتسجم ومتطلبات الأداء واللعب من حيث تسارعها وانسجامها مع المتطلبات التدريبية من جهة ومستوى اللاعبين ومرحلتهم العمرية من جهة اخرى (البساطي، ١٩٩٨، ٢١) وهذا يتفق ورأي (درويش، ١٩٩٨) أيضاً في "ان المهارات الحركية المتنوعة لدى اللاعب تنعكس على نمو الصفات البدنية وبذلك يصبح من السهل اتقان المهارات الحركية اي ان هناك ارتباط بين المخزون من المهارات الأساسية والصفات البدنية" (درويش، ١٩٩٨، ١٩).

نستخلص مما تقدم ان التطور الحاصل في المهارات الهجومية الى التدريبات المشروطة التي كانت لها الدور الفعال في اتقان الأداء المهاري الأمثل للاعبين من خلال وضع شروط تسهم في زيادة صعوبة هذه التمارين والتدريبات، اذ ان التدريبات التقليدية والنمطية تقتصر إلى تحريك العمليات العقلية بالاتجاه الذي يجعل هناك تميزاً على واقع الجانب المهاري لاستخدام الأساليب التقليدية والقيمة في بعض الأحيان لذا يعد هذا الأسلوب من الاساليب الجديدة والنوعية في التدريبات التخصصية لتطوير المهارات الهجومية بكرة اليد اذ يشير (كنبار، ٢٠١٧) الى ان التدريبات المشروطة او التمارين التي تنفذ وفقاً لشروط محددة وقواعد معينة يضعها المدرب عند التدريب أمام لاعبيه وتكون أكثر صعوبة وأكثر تعقيداً من التدريبات التقليدية لاحتوائها على متطلبين او اكثر يجب تطبيقها والعمل على تحقيقها، وتحتسب نتائجها بناءً على مقدار دقة العمل بتحقيقها وسرعة تنفيذها وفقاً للشروط الموضوعية (كنبار، ٢٠١٧، ٣) وهذا يتفق ورأي (صبيحي، ٢٠١٢) " انه مهما بلغ مستوى الفرد من اللياقة البدنية فانه لم يحقق النتائج المرجوه مالم يستطيع اتقان الأداء التام للمهارات الحركية الرياضية الملائمة لنوع النشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه (صبيحي، ٢٠١٢، ٢٦)، كما ان استخدام تمارين ترتبط بالأداء المهاري انعكست ايجاباً على المهارات الهجومية للاعبين الشباب ، وهذا يتفق مع ما اكده (خريبط وتركي، ٢٠٠٢) " اذ يرى ان درجة الإتقان للأداء المهاري كلما ارتفعت ارتفع مستوى التوافق بين الألياف والعضلات وبالتالي تحسين مستوى التوزيع الزمني الديناميكي للأداء الحركي وبالتالي تحقيق مستوى عال من الأداء المهاري " (خريبط وتركي، ٢٠٠٢، ٧٠).

١-٥ الاستنتاجات

توصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية:

- المنهاج التدريبي المقترح باستخدام التمارين المشروطة ادى الى تطوير جميع المهارات الاساسية وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.
- المنهاج المعدّ من قبل المدرب ادى الى تطوير مهارة (التهديف) وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.
- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهاج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات المشروطة تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المعد من قبل المدرب في جميع المهارات الأساسية التي تناولها البحث، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

٥-٢ التوصيات

يوصي الباحثان بما يأتي:

- امكانية استخدام المنهاج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المشروطة في تدريب الفئات العمرية بكرة اليد.
- امكانية استخدام اسلوب اللعب الخاص بالتمرينات المشروطة في تطوير الصفات المهارات الأساسية لفئات اخرى وللإناث.
- إجراء بحوث ودراسات مشابهة على ألعاب منظمة اخرى.

المصادر العربية والاجنبية

١. البساطي، أمر الله (١٩٩٨): "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، منشأة المعارف، الاسكندرية.
٢. بلوم، بنيامين واخرون (١٩٨٣): "تقييم تعلم الطالب التجميعي والتقويمي"، (ترجمة) محمد امين المفتي واخرون، دار ماكورهيل، القاهرة، مصر.
٣. حسانين، محمد صبحي (١٩٨٢): "طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية"، ط(١)، الجهاز المركزي للكتب، القاهرة.
٤. حسين، ايمان (١٩٨٦): "واقع تطبيق مراحل الهجوم لفرق أندية الدوري الممتاز بكرة اليد في العراق"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
٥. خريبط، ريسان وتركي، علي (٢٠٠٢): "نظريات تدريب القوة"، مطبعة الجامعة، بغداد.
٦. درويش، كمال واخرون (١٩٩٨): "الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد- نظريات- تطبيقات"، مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة.
٧. صبحي، احمد (٢٠١٢): "كرة اليد (مهارات- تدريبات- اصابات)، ط١، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.
٧. عبيدات، ذوقان وآخران (١٩٩٦): "البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة ٥، عمان، الأردن.
٨. العساف، صالح بن حمد (١٩٨٩): "المدخل للبحث العلمي في العلوم السلوكية"، دار العبيكان للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الرياض، المملكة العربية السعودية.
٩. عمر، محمد صبري وآخران (٢٠٠١): "الاحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية"، الطبعة ٢، مصر.
١٠. فان دلين، ديوبولد (١٩٨٤): "مناهج البحث في التربية وعلم النفس"، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون، مكتبة الانجلو المصرية، الطبعة ٣، القاهرة.
١١. كنبار، علي حسين (٢٠١٧): "التدريبات المشروطة في كرة القدم بين النظرية والتطبيق"، مقالة علمية.
١٢. الخياط، ضياء، ونوفل محمد الحياي (٢٠٠١): "كرة اليد"، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

ملحق (١)

استمارة استبيان

آراء السادة المتخصصين في لعبة كرة اليد حول تحديد أهم المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد.
الأستاذ الفاضل:

في النية اجراء البحث الموسوم " فاعلية منهاج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات مشروطة في عدد من المهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة اليد " على عينة من فئة الشباب، وبعد اجراء تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة تم تحديد المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في لعبة كرة اليد، يرجى بيان رأيكم في تحديد أهم هذه المهارات واطراف أي مهارة ترونها مناسبة ولم يتم ادراجها في استمارة الاستبيان.
ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.....

- الاسم الكامل:

- اللقب العلمي:

- الكلية والجامعة:

- التاريخ:

- التوقيع:

الباحثان

ت	المهارات الأساسية في كرة اليد	اختيار المهارات
١.	المناوله والاستلام	
٢.	الطبطبة	
٣.	التصويب	

ملاحظة: يرجى التأشير بعلامة (✓) امام كل مهارة مختارة في المكان المخصص لها.

الملحق (٢)

استمارة استبيان

آراء السادة المتخصصين في القياس والتقويم وكرة اليد حول تحديد الاختبار الانسب للمهارات الأساسية المختارة.

الأستاذ الفاضل: المحترم

في النية اجراء البحث الموسوم " مناهج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات مشروطة في عدد من المهارات الاساسية للاعبي الشباب بكرة اليد "، على عينة من فئة الشباب، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال لذا يرجى التفضل باختيار الاختبار الانسب للمهارات الأساسية المختارة والملائمة لهذه الفئة العمرية.

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.....

الاسم الكامل:

اللقب العلمي:

الكلية والجامعة:

التاريخ:

التوقيع:

الباحثان

الاختبار	الاختبارات المهارية	المهارات الأساسية	ت
() ()	١. دقة المناولة الطويلة. ٢. دقة وسرعة المناولة على الحائط خلال (٣٠) ثانية	المناولة والاستلام	١
() () ()	١. الطبطبة في اتجاه متعرج لمسافة (٣٠م). ٢. الطبطبة في خط مستقيم (١٥م). ٣. الطبطبة المستقيمة / المتعرجة.	الطبطبة	٢
() () () ()	١. التصويب إلى المرمى من مسافة (٩م). ٢. قوة التصويب القريب بالقفز عالياً. ٣. قوة التصويب البعيد من الحركة من خط ال (٩) متر. ٤. دقة وقوة التصويب على المربعات من مسافة (١٢) متر	التصويب	٣

الملحق (٣)

استمارة استبيان

آراء السادة المتخصصين في علم التدريب الرياضي وكرة اليد حول مدى
صلاحية التمرينات المشروطة المختلفة

الأستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحثان إجراء بحثه الموسوم " مناهج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات مشروطة في عدد من
المهارات الاساسية للاعبى الشباب بكرة اليد ".

وبصفتكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي وكرة اليد يرجى بيان رأيكم
في مدى صلاحية التمارين المشروطة وإبداء الملاحظات التي ترونها مناسبة لتحقيق أهداف البحث.

شاكرين تعاونكم

الاسم الكامل:

الشهادة الحاصل عليها:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

التاريخ:

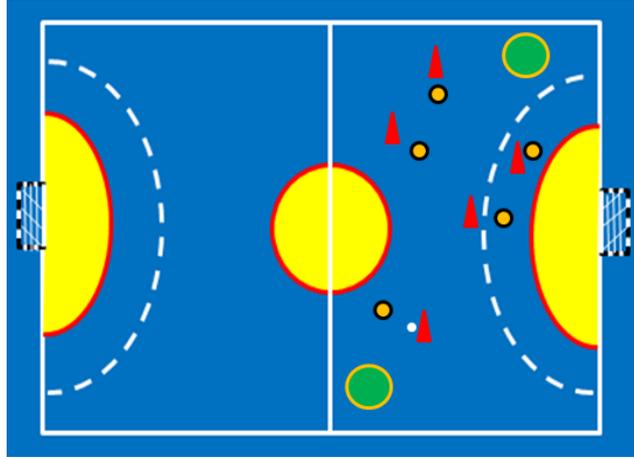
التوقيع:

الباحثان

التمرينات المشروطة المستخدمة في المنهاج التدريبي

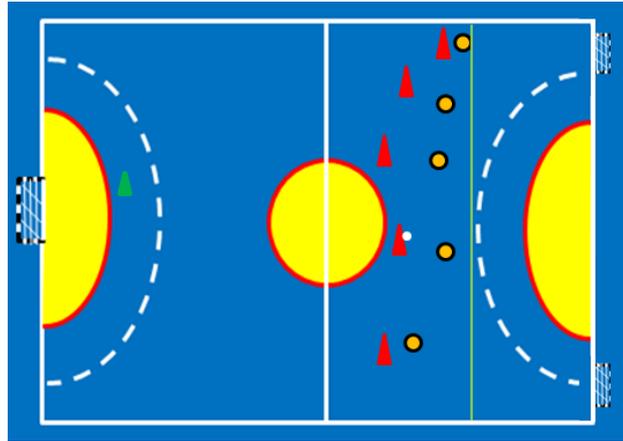
التمرين الأول

يكون التمرين في مساحة (٢٠×٢٠) م او نصف ملعب (لعب حر) وفي كل جهة من منتصف الملعب بساط او دائرة يؤدي الفريق (٥) او (٦) مناولات والشرط تكون المناولة الأخيرة من وضع الجلوس ثم وضعها بالبساط او في الدائرة



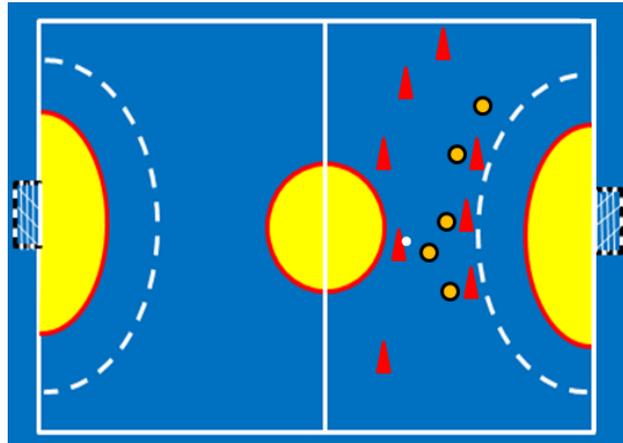
التمرين الثاني

(٦×٦) أو (٥×٥) ملعب كامل شرط التمرين احد الفريقين يدافع عن هدفين صغيرين والتهديف من خط التسعة وبالقفز والفريق الآخر يدافع عن هدف كبير فيه حارس.



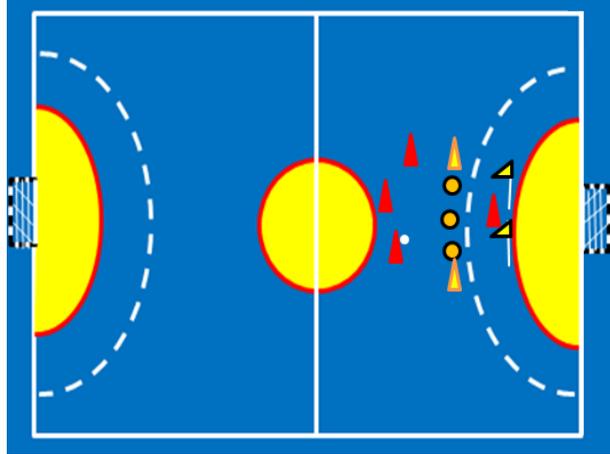
التمرين الثالث

(٦×٦) او (٥×٥) يكون اللعب على هدف واحد ونصف ملعب وهناك ثلاث لاعبين مع الفريق المهاجم لكن وقوفهم سلبي شرط التمرين الدفاع من منطقة وجود الكرة ودفاع اللاعب السلبي ودفاع الكرة والاستلام اثناء المناولة بيد واحدة ثم التسليم باليد المعاكسة الغير مفضلة.



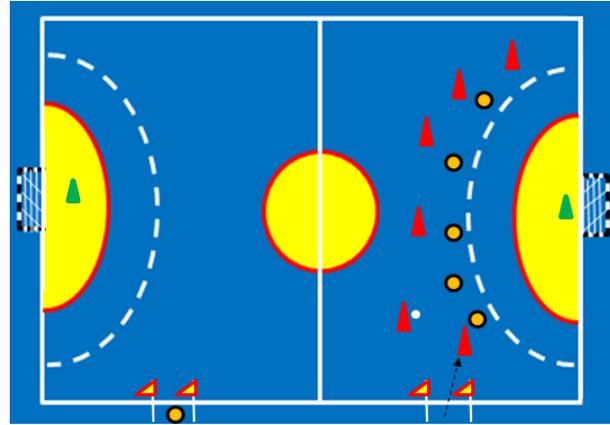
التمرين الرابع

(٣×٣) او (٤×٤) او (٥×٥) هدف صغير
(١) م امامه شاخصين المسافة بينهم (٦) م
بين الشاخصين (٣) لاعبين يدافعون و (شرط
(التمرين يمنعون اللاعبين (٣) من توصيل
الكرة المرتدة الى اللاعب الرابع الذي امام
الهدف الصغير.



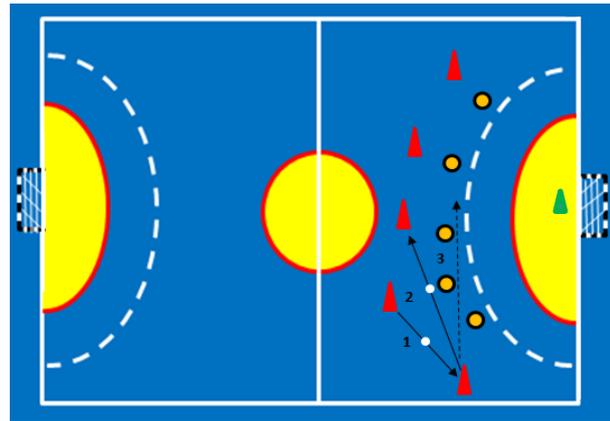
التمرين الخامس

(٥×٥) + ١ لاعب عائم على الخط لعب حر
الشرط في حالة هجوم الفريق نزول لاعب اخر
الى الفريق يصبح الفريق (٦) ضد (٥).



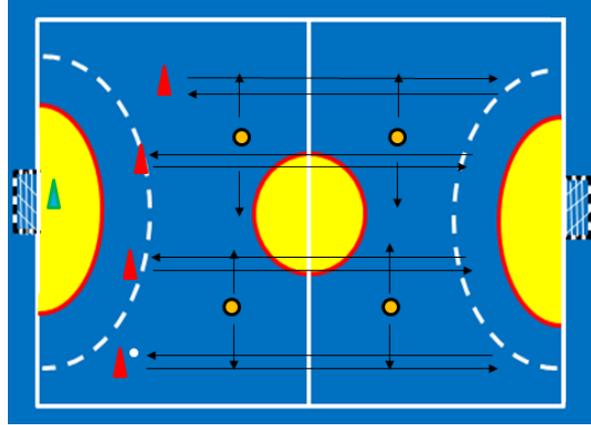
التمرين السادس

(٥×٥) لعب حر شرط التمرين اللعب بكرتين



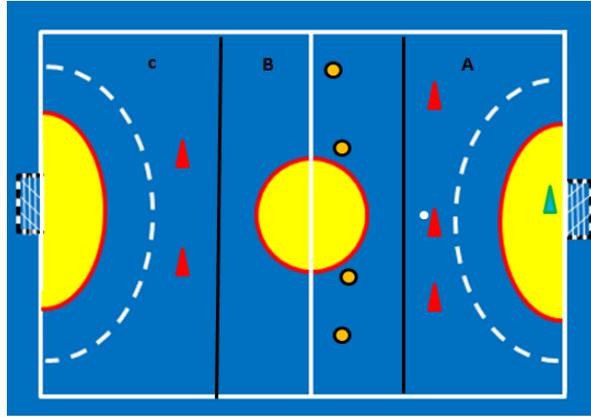
التمرين السابع

(٤ × ٤) يبدأ التمرين بمناولة الكرة بين اللاعبين وشرط التمرين اجتياز اللاعبين في النصف الأول من الملعب ثم اجتياز اللاعبين في النصف الثاني والوصول الى خط التسعة ثم الرجوع عليهم واجتياز اللاعبين في النصف الثاني ثم اجتياز للاعبين في النصف الأول والتهديف ثم التبدل مباشرة الدفاع يهاجم ويكون اللعب بحامي هدف واحد



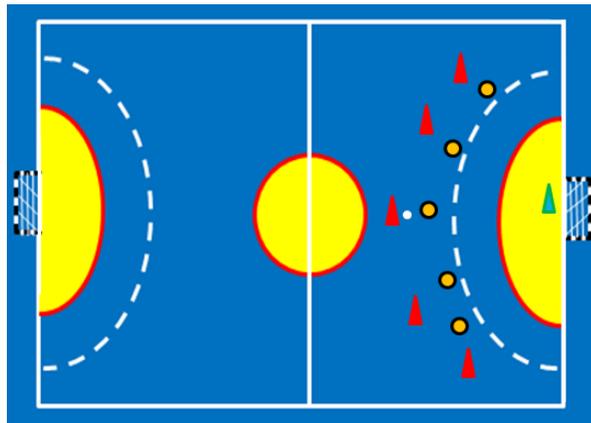
التمرين الثامن

يقسم الملعب الى ثلاثة اقسام (A) و (B) و (C) فريق (A) ثلاث لاعبين ويكون شرط التمرين اجتياز فريق (B) اربع لاعبين وتسليم الكرة باليد او مناولة مرتدة قصيرة شرط ولا يمكن اعطاء مناولة طويلة واذا قطع الكرة فريق (B) يهاجم فريق (A) ويساعده فريق (C) لاعبين واذا اجتازه وسلم الكرة الى فريق (C) يهاجم الفريقين (A) و (C) فريق (B) يكون اللعب على حارس واحد



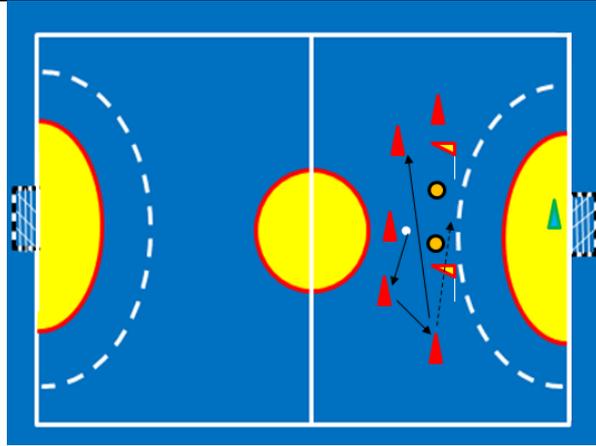
التمرين التاسع

(٥ × ٥) لعب حر شرط التمرين حجل على رجل واحدة



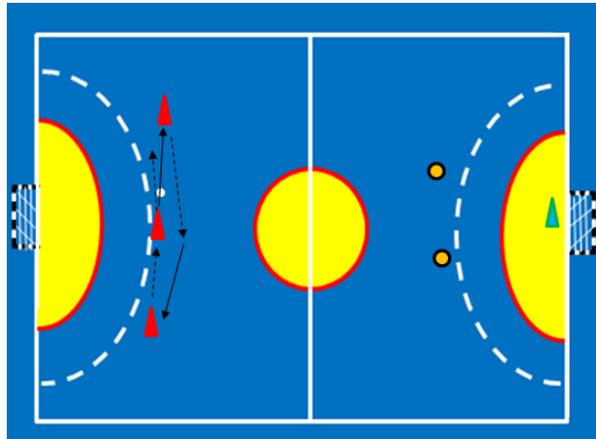
التمرين العاشر

(٢X٥) يبدأ التمرين بدوران الكرة بين اللاعبين (٥) لخلطة لاعبين الدفاع شرط التمرين دخول لاعب الزاوية اليمين او اليسار بين لاعبي الدفاع بين الشواخص المسافة بين الشواخص (٥) م الذين بدورهم يدافعوه ويمنعوه من استلام الكرة والذي بدوره شرط عليه الحركة بين الدفاع واستلامه الكرة والتهديف يكون من القفز على الزوايا العليا في الهدف.



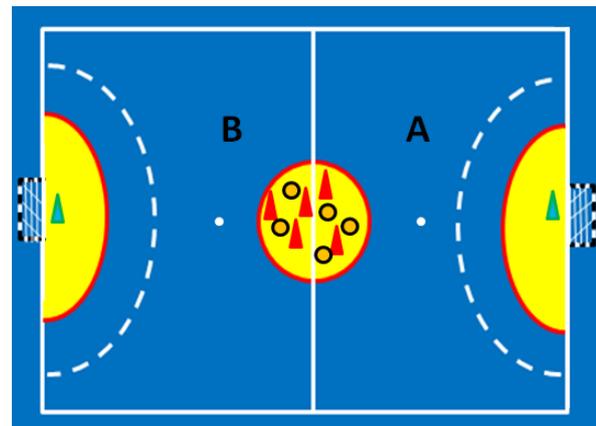
التمرين الحادي عشر

(٢X ٥) يبدأ التمرين بدوران الكرة بين اللاعبين الثلاثة والمناولة بالحركة فيما بينهم والتقاطع من التسعة في نصف الآخر للملعب وحركتهم الى الملعب الاخر ومهاجمة المدافعين شرط التمرين يكون اللاعب الذي يمرر اخر مناولة يدخل الى المدافعين ويحجز ويعمل فراغ لزميله لكي يهدف ويكون التهديف بالقفز وعلى الزوايا السفلى للهدف



التمرين الثاني عشر

(٥X٥) لعب حر شرط التمرين عند سماع صافرة واحدة من المدرب احد الفريقين يتنافس على حصوله على الكرة والتي تكون في منتصف ملعب (A) والذي يحصل على الكرة يصبح مهاجم والفريق الآخر يدافع ملعب (B) وعند سماع صافرتين يكون التنافس على الحصول على الكرة في منتصف ملعب (B) ويهاجم ملعب (A) الفريق الذي بحوزته الكرة والفريق الآخر يدافع ويبدأ التمرين من وضع الانبساط لجميع اللاعبين في منتصف الملعب داخل الدائرة وذلك شرط التهديف من الزاوية.



نموذج لجزء من المنهاج التدريبي (الدورة الصغرى الأولى والرابعة)

اليوم	التمارين المستخدمة	الشدة	الزمن	الراحة بين تكرار وآخر	الراحة بين التمارين	زمن أداء التمرين الكلي	الزمن الكلي المستخدم للجزء المستخدم في الوحدة التدريبية	الزمن الكلي للدورة الصغيرة الأولى والرابعة
الاثنين	التمرين (١٠)	شدة اداء منافسة	١٥ ثا	٣	١	٥٧,٤٥	٣٦,٤٥	١١٠,١٥
	التمرين (٦)		١	٣	١٢			
	التمرين (١)		٢	٣	١٧			
الثلاثاء	التمرين (١١)		١٥ ثا	٣	١	٥٧,٤٥	٣٦,٤٥	
	التمرين (٧)		١	٣	١٢			
	التمرين (٢)		٢	٣	١٧			
الخميس	التمرين (١٢)		١٥ ثا	٣	١	٥٧,٤٥	٣٦,٤٥	
	التمرين (٨)		١	٣	١٢			
	التمرين (٣)		٢	٣	١٧			

الملحق (٤)

اسماء السادة الخبراء

اسماء السادة المتخصصين	الاختصاص	اللقب العلمي	اسم الكلية والجامعة
د. هاشم احمد سليمان	قياس وتقويم/ كرة سلة	أستاذ	تربية بدنية/ جامعة الموصل
د. ثيلا مونس علاوي	قياس وتقويم	أستاذ	تربية بدنية/ جامعة الموصل
د. نوفل محمد محمود	تدريب رياضي/ كرة يد	أستاذ	تربية بدنية/ جامعة الموصل
د. ايثار عبد الكريم قاسم	قياس وتقويم/ العاب المضرب	أستاذ	تربية بدنية/ جامعة الموصل
د. مكي محمود حسين	قياس وتقويم/ كرة قدم	أستاذ	تربية بدنية/ جامعة الموصل
د. ضرغام جاسم	قياس وتقويم/ كرة قدم	استاذ	تربية بدنية/ جامعة الموصل
د. زياد يونس الصفار	تدريب رياضي/ مباراة	استاذ	تربية بدنية/ جامعة الموصل
د. سبهان احمد الزهيري	قياس وتقويم/ العاب المضرب	أستاذ مساعد	تربية بدنية/ جامعة الموصل
د. نبيل محمد عبد الله	تدريب رياضي/ كرة سلة	استاذ مساعد	تربية بدنية/ جامعة الموصل
د. عبد الجبار عبد الرزاق	تدريب رياضي/ جمناستك	استاذ مساعد	تربية بدنية/ جامعة الموصل
د. عبد الله مجيد	تدريب رياضي/ كرة يد	استاذ مساعد	تربية بدنية/ صلاح الدين
وليد خالد رجب	قياس وتقويم/ كرة قدم	استاذ	تربية بدنية/ جامعة الموصل
د. محمود شكر	قياس وتقويم/ تايكوندو	استاذ مساعد	تربية بدنية/ جامعة الموصل
د. سعد باسم جميل	قياس وتقويم/ كرة يد	استاذ مساعد	تربية بدنية/ جامعة الموصل
د. معن عبد الكريم الحيالي	تدريب رياضي/ كرة قدم	استاذ مساعد	تربية بدنية/ جامعة الموصل
د. عبد المنعم احمد جاسم	قياس وتقويم/ كرة قدم	استاذ	تربية بدنية/ جامعة تكريت
د. محمود حمدون يونس	تدريب رياضي/ كرة قدم	مدرس	تربية بدنية/ جامعة الموصل
د. طارق حسين محمد	تدريب رياضي/ كرة قدم	مدرس	تربية بدنية/ جامعة الموصل
د. محمد شاكر علي	تدريب رياضي/ كرة قدم	مدرس	تربية بدنية/ جامعة الموصل
د. اسماعيل عبد الجبار	علم نفس/ كرة يد	مدرس	تربية بدنية/ جامعة الموصل