

# التهيئة البدنية للفترات التدريبية المختلفة وأثرها في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد

م.د. عثمان عدنان البياتي

## مستخلص البحث باللغة العربية.

أهمية البحث تكمن في الحاجة إلى دراسة تتبعية للتهيئة البدنية للمتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد خلال الموسم الرياضي والكشف عن التغيرات التي تحدث لدى اللاعبين في هذه المتغيرات خلال الفترات التدريبية الثلاث في الدورات التدريبية الكبرى ومعرفة الاختلاف والفروق بين الفترات الثلاثة والارتقاء بمستوى اللاعبين وتحقيق أفضل المستويات في لعبة كرة اليد وتطويرها

هدف البحث إلى الكشف عن مستوى التهيئة والأعداد للمتغيرات البدنية والمهارية في الفترات التدريبية المختلفة للموسم الرياضي لدى لاعبي نادي الفتوة الرياضي بكرة اليد، وتحديد مستوى الفرق والنسبة المئوية للتطور بين الفترات التدريبية الثلاثة في المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي نادي الفتوة الرياضي بكرة اليد.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثل مجتمع البحث بلاعبي نادي الفتوة الرياضي والبالغ عددهم (٢٢) لاعباً ، وبلغ حجم عينة البحث (١٦) لاعباً بعد ان تم استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم حارسين فضلاً عن (٤) لاعبين تم إشراكهم في التجربة الاستطلاعية وقد تم اعتماد أسلوب المجموعة التجريبية الواحدة.

وتمثلت الوسائل الإحصائية بالوسط الحسابي - الانحراف المعياري (t-test) للعينات المستقلة) - النسبة المئوية، وتوصل الباحث إلى ان أعلى مستوى للاختبارات البدنية والمهارية كانت في المرحلة الثانية (مرحلة المنافسات) من الفترات التدريبية الثلاثة. والنسبة المئوية للتطور كانت بنسب متفاوتة في الاختبارات البدنية والمهارية والفترات التدريبية الثلاثة.

## Abstract.

### Physical Preparation For Different Training Periods And Their Effect On Some Physical and Skill Variables In Handball Players

The importance of the research lies in studying physical preparation and its effect on physical and skill variables of handball players as well as identifying the differences in variables among the three training periods to develop the player and the game of handball. The research aimed at identifying the level of perpetration of physical and skill variables during different training periods within the sporting season of handball as well as identifying the differences in development among the training periods.

The researcher used the experimental method. The subjects were (22) players but the goalkeeper along with other four players were excluded for participating in the pilot study. The data was collected and treated using t – test, mean, and standard deviation. The results showed that the second period (competition season) was the highest in physical and skill test levels. The percentage of development was different among the three training periods in physical and skill test levels.

#### ١ – المبحث الأول: التعريف بالبحث.

##### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

يتقدم العالم في الانجاز الرياضي تقدماً سريعاً من عام الى آخر سواءً في الألعاب الفردية او في الألعاب الجماعية الأمر الذي يجعلنا نتساءل عما يكمن وراء هذا التقدم الفذ، إذ ان هذا التقدم لم يكن يأتي من فراغ بل كان ومازال العلم هو الأساس ومن ثم الجهود الحثيثة والمستمرة من اجل الارتقاء بالمستوى، وان هذا العلم يتمثل بعلم التدريب الرياضي.

ان العملية التدريبية لا تعني فقط الارتقاء بالمستوى البدني من خلال تطوير الصفات البدنية بل ان التدريب يعتمد كذلك على الإعداد المهاري والإعداد الخططي والإعداد النفسي وان غياب احد العوامل السابقة عن العملية التدريبية يمكن ان يخلق إرباكاً في العملية التدريبية والذي سيؤثر سلباً على المستوى الرياضي وبالتالي الانجاز (١٢):

ان التطور الحاصل في لعبة كرة اليد عالمياً وجه الباحث الى تتبع عمل المدربين والية تدريب فرقهم الرياضية والتغيرات التي تحدث للاعب خلال الموسم الرياضي وهذا يتطلب من المدربين التركيز في أثناء العملية التدريبية على الحديث في التدريبات والتي تخدم اللاعب واللعبة وضرورة الإلمام بالتغيرات البدنية والمهارية لكي يتمكن من تقنين الأحمال التدريبية حسب مراكز اللعب المختلفة ومن هنا ظهرت أهمية البحث والحاجة إلى دراسة تتبعية للتهيئة

البدنية للاعبين كرة اليد خلال الموسم الرياضي والكشف عن التغيرات التي تحدث للمتغيرات البدنية والمهارية خلال الفترات التدريبية الثلاث في الدورات التدريبية الكبرى ومعرفة الاختلاف والفروق بين الفترات الثلاثة والارتقاء بمستوى اللاعبين وتحقيق أفضل المستويات لهذه اللعبة وتطويرها.

### ٢-١ مشكلة البحث:

ان اختلاف طبيعة وواجبات كل لاعب من لاعبي كرة اليد تطلب الإلمام بهذه الاختلافات والواجبات من قبل المدربين ومحاولة تحسين وتطوير المستوى البدني والمهاري وان عدم وجود المعرفة العلمية والاهتمام لدى القائمين على العملية التدريبية بالتأثيرات والتغيرات التي تحدث لدى اللاعبين في الفترات التدريبية الثلاث من فترات الأعداد والمنافسات والانتقالية ضمن الدورة التدريبية الكبرى ومن اجل المقارنة بين المستوى البدني والمهاري بين هذه الفترات سعى الباحث الى تليل والكشف عن هذه التغيرات التي تحدث ووضعها بين أيدي المدربين من اجل الوقوف على نقاط القوة والضعف في إعداد فرقهم وضرورة التعاون بين الخبرة والأكاديمية من اجل تحقيق الهدف من العملية التدريبية ودون هدر للجهود المبذولة دون النتيجة المرجوة من هنا تبلورت فكرة مشكلة البحث في مراقبة مستوى إعداد اللاعبين وتأثير الفترات التدريبية على مستوى الأعداد من اجل وضع المسار للمدرب والعاملين على الأندية في الاتجاه الصحيح للعملية التدريبية من اجل الوصول إلى نتائج جيدة تخدم لعبة كرة اليد ومواكبة التطور الحاصل لدى الفرق الرياضية ذات المستوى العالمي.

### ٣-١ هدفا البحث:

١. الكشف عن مستوى التهيئة والأعداد للمتغيرات البدنية والمهارية في الفترات التدريبية المختلفة للموسم الرياضي لدى لاعبي نادي الفتوة الرياضي بكرة اليد.
٢. تحديد مستوى الفرق والنسبة المثوية للتطور بين الفترات التدريبية الثلاثة في المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي نادي الفتوة الرياضي بكرة اليد.

### ٤-١ فرضا البحث:

١. وجود فروق في مستوى التهيئة والأعداد للمتغيرات البدنية والمهارية في الفترات التدريبية المختلفة للموسم الرياضي لدى لاعبي نادي الفتوة الرياضي بكرة اليد.
٢. وجود فروق في نسبة التطور في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد بين الفترات التدريبية الثلاثة.

### ٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبو نادي الفتوة الرياضي بكرة اليد.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: ابتداء من ٢٠١٢/٣/١٨ ولغاية ٢٠١٢/١٠/٢٧.
- ٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة (نادي الفتوة الرياضي - الشهيد أمجد نوري)

## ٢- المبحث الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة.

### ١-٢ الدراسات النظرية:

#### ١-١-٢ مراحل التدريب الرياضي:

#### ١-١-٢-١ مرحلة الإعداد العام:

عند محاولة التعرف على هذه المرحلة يجب أولاً التعرف للمفاهيم الخاصة بهذه المرحلة:

- تستخدم في نطاق ضيق ألا وهي مجرد مرحلة تدريبية تمهيدية لمرحلة المنافسات التي أطلق البعض عليها المرحلة الأساسية ويعتبر المفهوم قاصراً إذ يعد من مفهوم هذه المرحلة وبالتالي يقلل من قيمة وأهمية هذه المرحلة ولقد ساء هذا المفهوم في الوقت الذي كان فيه الإعداد للنشاط الرياضي يستمر لفترة قصيرة.
- مع وضوح جوهر تقسيم التدريب الرياضي إلى مراحل انطلاقاً مما ذكر في هذا الخصوص أصبحت هذه المرحلة هي الأساس في بناء الفرد الرياضي إذ يتم فيها خلق أسس بناء الفورمة الرياضية وأيضاً تحسينها والحفاظ عليها وبناءاً على ذلك تكون نتائج هذه المرحلة هو الاستعداد المثالي لأداء المنافسات.

وبغض النظر عن خصائص النشاط الرياضي الممارس فإن مرحلة الإعداد يجب ألا تقل عن (٣) أشهر فإن محاولة الإقلال من هذه المرحلة يعوق من تقدم المستوى الرياضي، أما فيما يعرف الحد الأقصى لمرحلة الإعداد فلا يوجد تحديد لذلك ومن الممكن عملياً أن تستمر مرحلة الإعداد لمدة أطول كلما كانت شدة التدريب الرياضي اقل.

ونظراً لطول مرحلة الإعداد ومضمونها فإنه يمكن تقسيمها إلى جزأين لكل جزء هدف مناسب وواجب

خاص.

ويهدف هذا الجزء من مرحلة الإعداد إلى:

- رفع قدرة الرياضي على أداء الحمل عن طريق زيادة الحمل.
- خلق الأسس النفسية والفسولوجية والفنية والخطية لمستوى رياضي أعلى في النشاط الرياضي الممارس.
- وكذلك تحتل تمارين المنافسة نصيباً كبيراً أيضاً في الرياضات التي تتطلب مهارات فنية وخطية بدرجة كبيرة وعالية من الإتقان مثل الرياضات المعتمدة على الأداء الفني (كالألعاب الجماعية، المنافسات) ومن الأهمية أيضاً عدم إغفال العامل النفسي والتربوي للرياضي في هذا الجزء إذ أن الغرض من التدريب الرياضي هو إعداد الرياضي إعداداً متكاملأ أي متعدد الجوانب سواء كان وظيفياً (فسولوجياً) أو نفسياً. (٩: ٣٢٩-٣٤٠)

إجمالاً مما سبق يمكن القول بأن محتويات هذا الجزء هي:

- الإعداد البدني العام: تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة.

- الإعداد المهاري: توسيع رقعة المهارات الحركية للفرد وذلك بواسطة تعليم ومحاولة إتقان المهارات الحركية المختلفة.
- الإعداد الخلقى الإرادي: تربية الصفات والسمات الخلقية الإرادية التي يتأسس عليها العمل العنيف في المراحل والفترات التالية.

وعموماً يحتل الجزء الأول من مرحلة الإعداد فترة ليست بقصيرة إذ يستغرق ثلث الموسم الرياضي معنى ذلك أنه يصل في التقسيم البسيط إلى أربعة شهور وفي التقسيم المزدوج من شهرين إلى شهرين ونصف. (٨: ٦٩)

## ٢-١-١-٢ مرحلة الإعداد الخاص:

يهدف هذا الجزء إلى الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى له وأهم مستوى له:

- الإعداد البدني الخاص: ويحتل الجزء الأكبر ويقل بالتالي حجم الإعداد البدني العام.
- الإعداد المهاري: محاولة الإتقان التام للمهارات الحركية المختلفة وتثبيتها.
- الإعداد الخلقى الإرادي: التركيز على تطوير وتنمية الخصائص والسمات الإرادية والخلقية الخاصة التي تتطلب النجاح في المنافسات.
- الاشتراك في المنافسات: تحتل المنافسات طابعاً تدريبياً وتجريبياً وتأخذ مكانها في البرنامج التدريبي كإحدى وسائل التدريب الأخرى لإعداد اللاعب للمنافسات الهامة في غضون الفترة التدريبية التالية.

إجمالي لما سبق ذكره يمكن القول بأن الواجبات الأساسية لمرحلة الإعداد هي:

- تحقيق الكفاية البدنية (الإعداد البدني العام).
- تعليم وتوطيد وتحسين المهارات الأساسية والفنية (الإعداد البدني الخاص).
- تربية قوة الإرادة والصفات الأخلاقية. (٩٠: ١١٠)

## ٢-١-١-٣ مرحلة المنافسات:

يعتبر الاشتراك في المنافسات بنجاح هو الجوهر أو الهدف من عملية التدريب الرياضي، فالهدف من هذه العملية هو الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في أثناء مرحلة المنافسات ولذلك أطلق البعض على هذه المرحلة هي المرحلة الأساسية ونحن نعتقد أنه من الخطأ أن نطلق على مرحلة المنافسات "المرحلة الأساسية" فمن وجهة النظر أن المرحلة الأساسية هي مرحلة الإعداد إذ أنها الأساس في بناء الفرد الرياضي ولكن مرحلة المنافسات هي المرآة العاكسة لهذا الإعداد والبناء والمستوى الذي وصل إليه الفرد.

ولا يعني ذلك مرحلة المنافسات للمنافسات فقط ولكن وجد أن لها هدف أساسي ألا وهو تنمية وتثبيت المستوى الرياضي خلال المنافسات بصورة مثالية وتأهيلية لتحقيق أحسن النتائج المثالية في مرحلة المنافسات الرئيسية ويتوقف ذلك على متابعة الربط والتنسيق بين العناصر المحددة للفورمة الرياضية والتي بدأت مع بداية الجزء الثاني من

مرحلة الإعداد وتأهيل الرياضي تأهيلاً مثالياً يمكنه من أداء المنافسات بدرجة عالية من قوة الإرادة ويتم تحقيق ذلك من خلال الاشتراك في المنافسات وأيضاً بواسطة حمل المنافسات الخاص في أثناء التدريب، وكما ذكر أن المنافسات هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب ومن ناحية أخرى هي الوسيلة الفعالة لسرعة تطوير وتنمية المستوى الرياضي.

(١٦٢ :٥)

وتتميز المنافسات الرياضية عن عملية التدريب في أنها تجبر الرياضي على بذل كل طاقاته لكي يستطيع التكيف والملائمة بالنسبة لعبء المنافسة المتميز بشدته وارتفاعه، فالذي يحدث خلال عملية التدريب الرياضي هو خلق بعض المواقف الخاصة الشبيهة بمواقف المنافسات مثل التدريب على المهارات من الناحية الفنية والخطية وكيفية استخدامها بنجاح وكذا القدرة على الكفاح والمثابرة والقدرة على التحكم في الإشارات الداخلية وعموماً فالفرد الرياضي يكتسب صفات عديدة خلال اشتراكه في المنافسات بجانب تثبيت ما اكتسبه في أثناء عملية الإعداد والبناء،

ونظراً لأهمية المنافسات ولضمان زيادة اكتساب الخبرات المختلفة والقدرة على اكتساب صحة التكيف وملائمة المواقف المتغيرة وعموماً بالنسبة لعدد المنافسات ومستوى الاشتراك فيها تتوقف على العوامل الآتية:

- قدرة الرياضي على أداء حمل المنافسات التي تنمو بزيادة عمره التدريبي وزيادة خبرته.
  - خصائص نوع النشاط الرياضي الممارس ٣- شدة المنافسات.
- وبجانب ذلك فهناك حد أدنى من المنافسات يجب أن يشترك فيها الرياضي مثلاً الألعاب المعتمدة على القوة السريعة والتحمل وكذا الأنشطة ذات طابع المنافسات العديدة يجب الاشتراك من ٢٠ - ٣٠ منافسة في العام.

وفي الألعاب الجماعية والمنازلات بخلاف الملاكمة يجب الاشتراك في أكثر من (٣٠) منافسة وفيما يتعلق بالمنافسات وعددها فيجب الآتي:

- عدم السماح للرياضي بالاشتراك في المنافسات إلا عند توفر الأساس الضروري لأداء الواجبات الوظيفية والنفسية والفنية والخطوات الملقاة على عاتقه.
- يجب اختيار المنافسات بعناية ويجب أن تكون متدرجة في الصعوبة.
- يجب عدم تجنب المنافس في المستوى المتساوي أو المستوى الأكبر قليلاً فالمنافسات التي لا تشكل درجات الصعوبة لا قيمة لها.
- يجب الاشتراك في عدد مناسب من المنافسات المؤدية للنمو المثالي ولثبات المستوى عند درجة عالية.
- يجب عدم خفض الاشتراك في المنافسات الزائدة عن الحد لتجنب خفض الحالة التدريبية.
- يجب وضع برنامج المنافسات بما يسمح للرياضي بالوصول إلى أقصى مستوى له في المنافسات الحاسمة له في العام.

وعموماً فالمنافسات أنواع: \* منافسات تجريبية، \* منافسات رئيسية. (٣: ٣٦٤-٣٧٠)

## ٢-١-١-٤ مرحلة الانتقال (الراحة الإيجابية):

يحدث نتيجة اشتراك اللاعبين في المنافسات في أثناء مرحلة المنافسات استهلاك للقوى الوظيفية والنفسية ولذلك فقبل مرحلة إعداد جديدة يتم التمهيد لها من خلال فترة راحة إيجابية وهذه الفترة ضرورية نسبياً (ليست أطول من ٦ أسابيع) وتهدف هذه المرحلة إلى تثبيت المستوى الوظيفي عند مستوى معين يكون ذلك أساساً ضرورياً بدرجة كبيرة للانتقال إلى حجم حمل أكبر عند بداية مرحلة الإعداد التالية له.

أما إذا حدثت الزيادة في حجم الحمل في مرحلة لم تكن فيها استعادة الشفاء قد حدثت فيجب توقع عدم كفاية أثر الحمل ولا يكون له تأثير على الإطلاق ويؤدي ذلك إلى صعوبات في عملية التكيف في أثناء مرحلة الإعداد، وقد يحدث الشيء نفسه أيضاً عند إيقاف الحمل فجأة وبالتالي يقل استعداد الرياضي لأداء جهد أعلى من الجهد الذي أداه في مرحلة الإعداد السابقة، هذا ويتم مرحلة الانتقال تدريجياً بعد انتهاء آخر منافسة رئيسية إذ يقلل من حجم الحمل بالنسبة للتدريبات الخاصة وتحمل تمرينات التنمية العامة الدور الرئيسي في هذه المرحلة، وبزوال الرياضي أي أنشطة رياضية غير التي يمارسها ويجب ألا تكون هذه المرحلة فترة راحة سلبية لأن ذلك يعوق تقدم الفرد الرياضي. (٦: ١١)

وعموماً فهذه المرحلة هامة جداً بالنسبة للحفاظ على مستوى الرياضي ولا يمكن الاستغناء عنها إلا إذا حدث لأي سبب أن قل مقدار الحمل الواقع على كاهل الفرد فعلى ذلك يمكن الاستغناء عن هذه المرحلة ويمكن الانتقال مباشرة إلى مرحلة إعداد جديدة بعد مرحلة المنافسات.

## ٢-٢ الدراسات المشابهة:

### ٢-٢-١ دراسة (القواسمة، ٢٠٠٩)

(أثر الفترة التحضيرية على تطوير الصفات البدنية والإنجاز الرقمي لمتسابقين ٨٠٠م)

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر الصفات البدنية والإنجاز الرقمي لمتسابقين (٨٠٠ م)، وتكونت عينة الدراسة من (٧) لاعبين من عدائي المسافات المتوسطة في منتخب جامعة اليرموك بألعاب القوى واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، وخضعت المجموعة للاختبارات القبلية قبل تطبيق التدريبات الخاصة بالفترة التحضيرية، إضافة الى خضوع المجموعة للاختبارات البعدية بعد الانتهاء من الفترة التحضيرية وتدريباتها.

وتوصل الباحث في هذه الدراسة الى:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستويات المعالجة الثلاثة بين القياس القبلي والقياسات البعدية في الصفات البدنية الأساسية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة القصوى، تحمل السرعة، تحمل العام) ولصالح القياسات البعدية لإفراد عينة البحث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستويات المعالجة الثلاثة بين القياس القبلي والقياسات البعدية في مقدار الانجاز الرقمي لجري (٨٠٠م) ولصالح القياسات البعدية لدى أفراد عينة البحث.

٢-٢-٢ دراسة (حسين، وآخرون، ٢٠١٠)

(تقويم بعض مكونات الأداء البدني للاعبين كرة القدم خلال الفترة الانتقالية)

هدفت الدراسة الى:

- تقويم بعض مكونات الأداء البدني الخاصة للاعبين كرة القدم خلال الفترة الانتقالية لدى أفراد عينة البحث.
- المقارنة بين نسب الانخفاض خلال الفترة الانتقالية وبين بعض مكونات الأداء البدني الخاصة للاعبين كرة القدم.
- وأستنتج الباحثون ما يلي:
- ان أعلى مستوى لمكونات الأداء البدني كان في المرحلة الأولى من الفترة الانتقالية.
- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية للاختبارات المستخدمة بالبحث خلال المراحل الأربعة ولصالح المرحلة الأولى.
- مستوى الهبوط بمكونات الأداء البدني لدى اللاعبين بدأ بعد انتهاء المرحلة الأولى وفي جميع الاختبارات البدنية.
- ثبات جميع مستويات الهبوط بالأداء المهاري عند مستوى (٧٥%) تقريباً.

٣- المبحث الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

٣-١ منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد منهجية البحث لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي هو "تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة عن الحادثة نفسها وتفسيرها.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثل مجتمع البحث بلاعبين نادي الفتوة الرياضي والبالغ عددهم (٢٢) لاعباً وبلغ حجم عينة البحث (١٦) لاعباً بعد ان تم استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم حارسين فضلاً عن (٤) لاعبين تم إشراكهم في التجربة الاستطلاعية وقد تم اعتماد أسلوب المجموعة التجريبية الواحدة.

الجدول رقم (١)

يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف في متغيرات العمر والوزن والطول والعمر التدريبي (لغرض التكافؤ).

المتغيرات	المعالم الإحصائية	- س	± ع	معامل الاختلاف *
العمر (سنة)		٢١,٨٨	١.٣٦	%٦,٢٢
الوزن (كيلوغرام)		٦٦,٢٥	٤,٥٨	%٦,٩١
الطول (سنتيمتر)		١,٩٣	٠,٠٤	%٢,٠٧
العمر التدريبي (فترة ممارسة اللعبة) بالأشهر		٨,٣١	١,٣٠	%١٥,٦٤

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- ميزان طبي لقياس الوزن.
- شريط قياس.
- ساعة توقيت.
- شواخص.
- كرات طبية مختلفة الأوزان.
- كرات يد.
- أهداف كرة يد.
- أطواق دائرية.

٤-٣ الصفات والاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:

الاختبار هو قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ علمية دقيقة، وفي هذا البحث استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية ومجموعة أخرى من الاختبارات المهارية الخاصة بلعبة كرة اليد وكما يأتي:

١. (الرشاقة) اختبار الجري المكوكي (١٠×٤) م.
٢. (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل في (١٠) ث. (١٤ : ٤٥-٦٠)
٣. (مطاولة السرعة) ركض ٤٠٠ متر.
٤. (القوة الانفجارية للرجلين) القفز العمودي لسارجنت.

\* معامل الاختلاف: هو مقياس تشتت نسبي يستخدم لمعرفة التشتت داخل المجموعة الواحدة، فكلما قرب معامل الاختلاف من (١%) يعد تجانس العينة عالياً وإذا زاد عن (٣٠%) يعني أن العينة غير متجانسة (التكريني والبيدي، ١٩٩٩، ١٦٣).

٥. (القوة الانفجارية للذراعين) رمي كرة طيبة (٨٠٠) غم بذراع واحدة.

٦. (السرعة الانتقالية القصى) اختبار ركض (٣٠) م.

### ٥-٣ المهارات الأساسية واختباراتها:

١. (الطبطة): الطبطة المستقيمة لمسافة ١٥ م.
٢. (المناوله والاستلام): التوافق وسرعة التمرير والاستلام على الحائط (٣٠) ثا.
٣. التصويب: التصويب القريب من القفز للأمام على أهداف كرة يد. (٩: ٤٩٠-٥١٨).

### ٦-٣ إجراءات البحث الميدانية:

#### ١-٦-٣ التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحث مع فريق العمل المساعد<sup>(\*)</sup>، تجربة استطلاعية على مجموعة من اللاعبين والبالغ عددهم (٤) لاعبين على الاختبارات البدنية والمهارية التي تم ترشيحها من قبل السادة المختصين وتم استبعادهم عن إجراءات البحث الأساسية، قد تمت هذه التجربة بتاريخ ٢٠١٢/٣/١٢ وكان الهدف منها:

- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.
- التأكد من ملائمة الاختبارات ومدى تفهمها من قبل عينة البحث.
- معرفة المعوقات التي قد تلاقي الباحث اثناء أداء الاختبارات.
- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات.

وقد أسفرت نتائج التجربة عن صلاحية الأدوات المستخدمة وملائمة الاختبارات وتفهم العينة لها.

#### ٢-٦-٣ الاختبارات التي تم إجرائها:

تم إجراء الاختبارات للفترات التدريبية الثلاثة على أفراد عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد وذلك للوقوف على المستوى البدني والمهاري لإفراد عينة البحث ولمدة يومين لكل فترة تدريبية، كان اليوم الأول من كل فترة مخصص للاختبارات البدنية واليوم الثاني مخصص للاختبارات المهارية وبعد كل فترة من فترات الأعداد الثلاث.

#### ٣-٦-٣ تصميم المنهاج التدريبي وطريقة تنفيذه:

(\*) تكون فريق العمل المساعد من الذوات أدناه:

- جمال إبراهيم / مدرب نادي الفتوة الرياضي.
- ربيع عبد الجليل / لاعب منتخب وطني سابق.
- امجد طه / لاعب منتخب وطني سابق.

قام الباحث باعتماد المنهاج المعدة من قبل مدرب النادي للفترات التدريبية الثلاث وضمت محتويات المنهاج تمارين بدنية ومهارية وترويحية وتمارين لعب وخطط ومعرفة نظرية ونفسية تسهم في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين نادي الفتوة الرياضي من وجهة نظر المدرب وقد تم الاطلاع عليه وعرضه على عدد من خبراء اللعبة للوقوف على الأسس العلمية المعتمدة في أقسام والوحدات التدريبية ومراعاتها وتحديد نقاط الضعف والقوة في مفردات المنهاج ومعالجة السلبيات التي من الممكن حدوثها اثناء تنفيذ مفردات البرنامج التدريبي للمدرب.

### ٧-٣ الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- (t-test) للعينات المستقلة).
- النسبة المئوية. (١٦ : ٢٠-٦٥)

#### ٤- المبحث الرابع: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

تم استخلاص النتائج ومعالجتها بجداول إحصائية على وفق ترتيب الأهداف والفروض:

٤-١ عرض وتحليل الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية للفترات التدريبية الثلاثة:

٤-١-١ عرض وتحليل الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية للفترات التدريبية الثلاثة:

الجدول رقم (٢)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية للفترات

التدريبية الثلاثة

المعالم الإحصائية الاختبارات	المواقف في الفترات التدريبية	وحدة القياس	س	ع±	قيمة (ت) المحسوبة
اختبار الجري المكوكي (الرشاقة) (١٠×٤)	بعد فترة الأعداد العام والخاص	ثانية	١١,٤٩	٠,١٨	٢,١٧
	بعد فترة المنافسات		١١,٣٦	٠,١٧	
	بعد فترة المنافسات		١١,٣٦	٠,١٧	٥,٥٠
	بعد الفترة الانتقالية		١١,٦٩	٠,١٧	
	بعد فترة الأعداد العام والخاص		١١,٤٩	٠,١٨	٣,٣٣
	بعد الفترة الانتقالية		١١,٦٩	٠,١٧	
ثني ومد الذراعين (من وضع الابطنح المائل في (١٠) ثا (قوة مميزة بالسرعة للذراعين)	بعد فترة الأعداد العام والخاص	تكرار	١٣,٨٧	٠,٣٥	٢,٦٦
	بعد فترة المنافسات		١٤,١٩	٠,٣٤	
	بعد فترة المنافسات		١٤,١٩	٠,٣٤	٥,٥٥
	بعد الفترة الانتقالية		١٣,٥٨	٠,٢٧	
	بعد فترة الأعداد العام والخاص		١٣,٨٧	٠,٣٥	٢,٦٤
	بعد الفترة الانتقالية		١٣,٥٨	٠,٢٧	
ركض ٤٠٠ متر (مطاولة سرعة)	بعد فترة الأعداد العام والخاص	الثانية	٧٤,٠١	٠,٣١	٢,٦٦
	بعد فترة المنافسات		٧٣,٦٩	٠,٣٩	
	بعد فترة المنافسات		٧٣,٦٩	٠,٣٩	٤,٣١
	بعد الفترة الانتقالية		٧٤,٢٥	٠,٣٣	
	بعد فترة الأعداد العام والخاص		٧٤,٠١	٠,٣١	٢,١٨
	بعد الفترة الانتقالية		٧٤,٢٥	٠,٣٣	

المعالم الإحصائية الاختبارات	المواقف في الفترات التدريبية	وحدة القياس	س	ع±	قيمة (ت) المحسوبة
قوة انفجارية للرجلين القفز العمودي	بعد فترة الأعداد العام والخاص	سم	٣٩,٣٠	٠,١٨	٣,٢٠
	بعد فترة المنافسات		٣٩,٤٦	٠,١١	
	بعد فترة المنافسات		٣٩,٤٦	٠,١١	١١,٢٥
	بعد الفترة الانتقالية		٣٩,٠١	٠,١٢	
	بعد فترة الأعداد العام والخاص		٣٩,٣٠	٠,١٨	٥,٨٠
	بعد الفترة الانتقالية		٣٩,٠١	٠,١٢	
رمي كرة طيبة (٨٠٠غم) بتراع واحدة	بعد فترة الأعداد العام والخاص	متر	١٥,٧٢	٠,٥٢	٢,٢١
	بعد فترة المنافسات		١٦,١٤	٠,٥٥	
	بعد فترة المنافسات		١٦,١٤	٠,٥٥	٥,٠٧
	بعد الفترة الانتقالية		١٥,٥٣	٠,١١	
	بعد فترة الأعداد العام والخاص		١٥,٧٢	٠,٥٢	٢,٢٣
	بعد الفترة الانتقالية		١٥,٤٣	٠,١١	
اختبار ركض (٣٠) متراً (سرعة انتقالية قصوى)	بعد فترة الأعداد العام والخاص	ثانية	٤,٨٥	٠,٣٧	٢,١٦
	بعد فترة المنافسات		٤,٥٩	٠,٣٠	
	بعد فترة المنافسات		٤,٥٩	٠,٣٠	٤,٧٥
	بعد الفترة الانتقالية		٥,١٦	٠,٣٩	
	بعد فترة الأعداد العام والخاص		٤,٨٥	٠,٣٧	٢,٣٨
	بعد الفترة الانتقالية		٥,١٦	٠,٣٩	

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  وإمام درجة حرية (١٥)، قيمة (ت) الجدولية = ٢.١٣

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (٢) يتبين ان فرضية البحث التي افترضها الباحث قد تحققت ودلت على

ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات بين فترة الأعداد العام - الخاص وفترة المنافسات ولصالح اختبارات فترة المنافسات في الصفات البدنية (الرشاقة، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، مطاولة السرعة، والقوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين، والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين، والسرعة الانتقالية القصوى) إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٢,١٧)، (٢,٦٦)، (٢,٦٦)، (٢,٦٦)، (٣,٢٠)، (٢,٢١)، (٢,١٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٣) عند درجة حرية (١٥) وأمام مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$ .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات بين فترة المنافسات والفترة الانتقالية ولصالح اختبارات فترة المنافسات في الصفات البدنية (الرشاقة، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، مطاولة السرعة، والقوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين، والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين، والسرعة الانتقالية القصوى) إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٥,٥٠)، (٥,٥٥)، (٤,٣١)، (١١,٢٥)، (٥,٠٧)، (٤,٧٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٣) عند درجة حرية (١٥) وأمام مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$ .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات بين فترة الأعداد العام- الخاص والفترة الانتقالية ولصالح اختبارات فترة الأعداد العام- الخاص في الصفات البدنية (الرشاقة، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، مطاولة السرعة، والقوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين، والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين، والسرعة الانتقالية القصوى)، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٣,٣٣)، (٢,٦٤)، (٢,١٨)، (٥,٨٠)، (٢,٢٣)، (٢,٣٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٣) عند درجة حرية (١٥) وأمام مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$ .

### الجدول رقم (٣)

الأوساط الحسابية لفترة الأعداد العام – الخاص والمنافسات ومقدار الفرق والنسبة المئوية لتطور

المتغيرات البدنية قيد البحث

النسبة المئوية	مقدار الفرق بين الفترتين	الأوساط الحسابية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
		فترة المنافسات	فترة الأعداد العام- الخاص		
٠,٦١%	٠,٠٧	١١,٣٦	١١,٤٩	ثانية	الجري المكوكي (١٠×٤) متر
٢,٣%	٠,٣٢	١٤,١٩	١٣,٨٧	تكرار	ثني ومد الذراعين (شناو) من وضع الانبطاح المائل في (١٠) ثا
٠,٤٣%	٠,٣٢	٧٣,٦٩	٧٤,٠١	ثانية	ركض ٤٠٠ متر
٠,٤١%	٠,١٦	٣٩,٤٦	٣٩,٣٠	سم	القفز العمودي لسارجنت
٢,٦٧%	٠,٤٢	١٦,١٤	١٥,٧٢	متر	رمي كرة طبية (٨٠٠غم) بذراع واحدة
٥,٣٦%	٠,٢٦	٤,٥٩	٤,٨٥	ثانية	ركض (٣٠) متراً

من خلال الجدول رقم (٣) يتضح ما يأتي:

- بلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار الجري المكوكي (٠,٠٧) ثانية وكانت نسبة التطور (٠,٦١%) وبلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل (٠,٣٢) تكرار وكانت نسبة

التطور (٢,٣%) وبلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار (ركض ٤٠٠م) (٠,٣٢) ثانية وكانت نسبة التطور (٠,٤٣%) وبلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار (القفز العمودي لسارجنت) (٠,١٦) سم وكانت نسبة التطور (٠,٤١%) وبلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار رمي كرة طبية (٨٠٠غم) (٠,٤٢) م وكانت نسبة التطور (٢,٦٧%) وبلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار (ركض ٣٠ متراً) (٠,٢٦) ثانية وكانت نسبة التطور (٥,٣٦%) ومن خلال هذه النسب وفرق المتوسطات نستدل ان الفترتين أسهمت في تطوير الصفات البدنية لدى عينة البحث ويعزو الباحث سبب ذلك الى الجهد البدني والشدد التدريبية المتدرجة فضلاً عن أجواء المنافسات التي تسهم في بقاء اللاعب في الفورمة الرياضية.

#### الجدول رقم (٤)

الأوساط الحسابية لفترة المنافسات والفترة الانتقالية ومقدار الفرق والنسبة المئوية لتطور المتغيرات البدنية قيد البحث

النسبة المئوية	مقدار الفرق بين الفترتين	الأوساط الحسابية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
		فترة الانتقالية	فترة المنافسات		
٢,٩٠%	٠,٣٣	١١,٦٩	١١,٣٦	ثانية	الجري المكوكي (١٠×٤) متر
٤,٣٠%	٠,٦١	١٣,٥٨	١٤,١٩	تكرار	ثني ومد الذراعين (شناو) من وضع الانبطاح المائل في (١٠) ثا
٠,٥٧%	٠,٥٦	٧٤,٢٥	٧٣,٦٩	ثانية	ركض ٤٠٠ متر
١,١٤%	٠,٤٥	٣٩,٠١	٣٩,٤٦	سم	القفز العمودي لسارجنت
٤,٤٠%	٠,٧١	١٥,٤٣	١٦,١٤	متر	رمي كرة طبية (٨٠٠غم) بذراع واحدة
١٢,٤٢%	٠,٥٧	٥,١٦	٤,٥٩	ثانية	ركض (٣٠) متراً

من خلال الجدول رقم (٤) يتضح ما يأتي:

- بلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار الجري المكوكي (٠,٣٣) ثانية وكانت نسبة التطور (٢,٩٠%) وبلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل (٠,٦١) تكرار وكانت نسبة التطور (٤,٣٠%) وبلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار (ركض ٤٠٠م) (٠,٥٦) ثانية وكانت نسبة التطور (٠,٥٧%) وبلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار (القفز العمودي لسارجنت) (٠,٤٥) سم وكانت نسبة التطور (١,١٤%)، وبلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار (رمي كرة طبية ٨٠٠غم) (٠,٧١) م وكانت نسبة التطور (٤,٤٠%)، وبلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار (عدو ٣٠ متراً) (٠,٥٧) ثانية وكانت نسبة التطور (١٢,٤٢%) ومن خلال هذه النسب وفرق المتوسطات نستدل ان الفرق بين الفترتين كان كبيراً حيث أوضحت النسب وفرق المتوسطات تأثير كل فترة على الصفات البدنية والانخفاض الحاصل في مستوى الصفات البدنية لدى عينة بعد الفترة الانتقالية الأمر الذي قد يؤثر على قدرات اللاعبين حيث من الضروري على الكثير

من المدربين عدم إهمال هذه الفترة وإعطاء هذه الفترة أهمية كباقي الفترات التدريبية لأن عملية الهدم تكون أسرع من البناء ولجميع الصفات البدنية.

### الجدول رقم (٥)

الأوساط الحسابية لفترة الأعداد العام - الخاص والفترة الانتقالية ومقدار الفرق والنسبة المئوية لتطور المتغيرات البدنية قيد البحث

النسبة المئوية	مقدار الفرق بين الفترتين	الأوساط الحسابية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات البدنية
		الفترة الانتقالية	فترة الأعداد العام - الخاص		
١,٧٤%	٠,٢٠	١١,٦٩	١١,٤٩	ثانية	الجري المكوكي (١٠×٤) متر
٢,٠٩%	٠,٢٩	١٣,٥٨	١٣,٨٧	تكرار	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل في (١٠) ثا
٠,٣٢%	٠,٢٤	٧٤,٢٥	٧٤,٠١	ثانية	ركض ٤٠٠ متر
٠,٧٤%	٠,٢٩	٣٩,٠١	٣٩,٣٠	سم	القفز العمودي لسارجنت
١,٨٤%	٠,٢٩	١٥,٤٣	١٥,٧٢	متر	رمي كرة طبية (٨٠٠غم) بذراع واحدة
٦,٣٩%	٠,٣١	٥,١٦	٤,٨٥	ثانية	ركض (٣٠) متراً

من خلال الجدول رقم (٥) يتضح ما يأتي:

- بلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار الجري المكوكي (٠,٢٠) ثانية وكانت نسبة التطور (١,٧٤%) وبلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار (ثني ومد الذراعين) من وضع الانبطاح المائل (٠,٢٩) تكرار وكانت نسبة التطور (٢,٠٩%)، وبلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار (ركض ٤٠٠ م) (٠,٢٤) ثانية وكانت نسبة التطور (٠,٣٢%)، وبلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار (القفز العمودي لسارجنت) (٠,٢٩) سم وكانت نسبة التطور (٠,٧٤%) وبلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار (رمي كرة طبية ٨٠٠غم) (٠,٢٩) م وكانت نسبة التطور (١,٨٤%) وبلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار (عدو ٣٠ متراً) (٠,٣١) ثانية وكانت نسبة التطور (٦,٣٩%).

٤-١-٢ عرض وتحليل الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية للفترات التدريبية الثلاثة:

الجدول رقم (٦)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية للفترات التدريبية الثلاثة

المعالم الإحصائية	الاختبارات	المواقف في الفترات التدريبية	وحدة القياس	س	±ع	قيمة (ت) المحسوبة	
الطبطبة (الثانية)	المستقيمة	بعد فترة الأعداد العام والخاص	الثانية	٣,٥٩	٠,٣٩	٢,٥٦	
		بعد فترة المنافسات		٣,١٨	٠,٥٢		
	م (١٥)	بعد فترة المنافسات		٣,١٨	٠,٥٢	٤,٠٩	
		بعد الفترة الانتقالية		٤,١٢	٠,٧٥		
	التوافق الحائط (الثالث)	سرعة التمرير		بعد فترة الأعداد العام والخاص	٢٥,٥٦	٣,٠٣	٣,٠٠
				بعد فترة المنافسات	٢٩,١٣	٣,٧٠	
قوة التصويب القريب بالقفز	للإمام	بعد فترة الأعداد العام والخاص	١٣,٦١	٠,٦٩	٢,٢٤		
		بعد فترة المنافسات	١٤,١٧	٠,٧٣			
التوافق الحائط (الثالث)	سرعة التمرير	بعد فترة الأعداد العام والخاص	٢٩,١٣	٣,٧٠	٧,٠٠		
		بعد الفترة الانتقالية	٢١,٠٠	٢,١٩			
قوة التصويب القريب بالقفز	للإمام	بعد فترة الأعداد العام والخاص	٢٥,٥٦	٣,٠٣	٤,٣٨		
		بعد الفترة الانتقالية	٢١,٠٠	٢,١٩			
التوافق الحائط (الثالث)	سرعة التمرير	بعد فترة الأعداد العام والخاص	١٣,٦١	٠,٦٩	٢,٢٤		
		بعد فترة المنافسات	١٤,١٧	٠,٧٣			
قوة التصويب القريب بالقفز	للإمام	بعد فترة الأعداد العام والخاص	١٣,٦١	٠,٦٩	٢,٢٢		
		بعد الفترة الانتقالية	١٣,١٠	٠,٦٣			

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  وإمام درجة حرية (١٥)، قيمة (ت) الجدولية = ٢.١٣

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (٦) يتبين ان فرضية البحث التي افترضها الباحث قد تحققت ودلت على

ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات بين فترة الأعداد العام-الخاص وفترة المنافسات ولصالح اختبارات فترة المنافسات في المتغيرات المهارية (الطبطبة المستقيمة، التوافق وسرعة التمرير، التصويب

بالقفز للأمام) وبلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٢,٥٦)، (٣,٠٠)، (٢,٢٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٣) عند درجة حرية (١٥) وأمام مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$ .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات بين فترة المنافسات والفترة الانتقالية ولصالح اختبارات فترة المنافسات في المتغيرات المهارية (الطبطة المستقيمة، التوافق وسرعة التمرير، التصويب بالقفز للأمام) وبلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٤,٠٩)، (٧,٠٠)، (٤,٤٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٣) عند درجة حرية (١٥) وأمام مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$ .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات بين فترة الأعداد العام- الخاص والفترة الانتقالية ولصالح اختبارات فترة المنافسات في المتغيرات المهارية (الطبطة المستقيمة، التوافق وسرعة التمرير، التصويب بالقفز للأمام) وبلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٢,٥٢)، (٤,٣٨)، (٢,٢٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٣) عند درجة حرية (١٥) وأمام مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$ .

#### الجدول رقم (٧)

الأوساط الحسابية لفترة الأعداد العام- الخاص وفترة المنافسات ومقدار الفرق والنسبة المئوية لتطور المتغيرات المهارية قيد البحث

النسبة المئوية	مقدار الفرق بين الفترتين	الأوساط الحسابية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
		فترة المنافسات	فترة الأعداد العام- الخاص		
١١,٤٢%	٠,٤١	٣,١٨	٣,٥٩	ثانية	الطبطة المستقيمة (١٥ م) (بالثانية)
١٣,٩٧%	٣,٥٧	٢٩,١٣	٢٥,٥٦	تكرار	التوافق وسرعة التمرير على الحائط (٣٠ ثا)
٤,١١%	٠,٥٦	١٤,١٧	١٣,٦١	درجة	قوة التصويب القريب بالقفز للإمام

من خلال الجدول رقم (٧) يتضح ما يأتي:

- بلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار الطبطة المستقيمة (٠,٤١) ثانية وكانت نسبة التطور (١١,٤٢%) وبلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار التمرير على الحائط (٣,٥٧) تكرار، إذ كانت نسبة التطور (١٣,٩٧%) وبلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار التصويب القريب بالقفز للأمام (٠,٥٦) تكرار وكانت نسبة التطور (٤,١١%).

الجدول رقم (٨)

الأوساط الحسابية لفترة المنافسات والفترة الانتقالية ومقدار الفرق والنسبة المئوية لتطور

المتغيرات المهارية قيد البحث

النسبة المئوية	مقدار الفرق بين الفترتين	الأوساط الحسابية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
		الفترة الانتقالية	فترة المنافسات		
٢٩,٥٦%	٠,٩٤	٤,١٢	٣,١٨	ثانية	الطبطة المستقيمة (١٥م) (بالثانية)
٢٧,٩١%	٨,١٣	٢١,٠٠	٢٩,١٣	تكرار	التوافق وسرعة التمير على الحائط (٣٠ثا)
٧,٥٥%	١,٠٧	١٣,١٠	١٤,١٧	درجة	قوة التصويب القريب بالقفز للإمام

من خلال الجدول رقم (٨) يتضح ما يأتي:

- بلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار الطبطة المستقيمة (٠,٩٤) ثانية وكانت نسبة التطور (٢٩,٥٦%)
- وبلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار التمير على الحائط (٨,١٣) تكرار وكانت نسبة التطور (٢٧,٩١%)
- وبلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار التصويب القريب بالقفز للإمام (١,٠٧) تكرار وكانت نسبة التطور (٧,٥٥%).

الجدول رقم (٩)

الأوساط الحسابية لفترة المنافسات والفترة الانتقالية ومقدار التطور والنسبة المئوية للمتغيرات المهارية قيد البحث

النسبة المئوية	مقدار التطور بين الفترتين	الأوساط الحسابية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
		الفترة الانتقالية	فترة الأعداد العام-الخاص		
١٤,٧٦%	٠,٥٣	٤,١٢	٣,٥٩	ثانية	الطبطة المستقيمة (١٥م) (بالثانية)
١٧,٨٤%	٤,٥٦	٢١,٠٠	٢٥,٥٦	تكرار	التوافق وسرعة التمير على الحائط (٣٠ثا)
٧,٦٣%	٠,٥١	١٣,١٠	١٣,٦١	درجة	قوة التصويب القريب بالقفز للإمام

من خلال الجدول رقم (٩) يتضح ما يأتي:

- بلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار الطبطة المستقيمة (٠,٥٣) ثانية وكانت نسبة التطور (١٤,٧٦%)
- وبلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار التمير على الحائط (٤,٥٦) تكرار وكانت نسبة التطور (١٧,٨٤%)
- وبلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار التصويب القريب بالقفز للإمام (٠,٥١) تكرار وكانت نسبة التطور (٧,٦٣%).

## ٢-٤ مناقشة نتائج الفروق للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية للفترات التدريبية الثلاثة:

### ١-٢-٤ مناقشة نتائج الفروق للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية للفترات التدريبية الثلاثة:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها من الجداول (٢-٣-٤-٥) السابقة يتضح أن المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب كان له الدور الفعال في تطوير قدرات اللاعبين في الفترات التدريبية في الدائرة التدريبية الكبرى وهذا يتفق مع رأي (علاوي وعبد الفتاح، ٢٠٠٠) إذ يؤكد "بأن المدرب الناجح هو الذي يخطط مناهجه التدريبي بحيث ينمي هذا المنهج الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي التخصصي للاعب ويشمل ذلك التركيز على تنمية نظام الطاقة العامل الذي يعتمد عليه اللاعب في تخصصه الرياضي، كما أن التركيز على المجموعات العضلية العاملة والمشاركة في أداء النشاط الرياضي التخصصي تبعاً لطبيعة عملها يعد أكثر فاعلية وفائدة وكل ذلك يساعد في تركيز المنهج التدريب لتحقيق الأهداف المطلوبة" (١٥ : ٢٨).

ويرى الباحث أن أحد العوامل الرئيسية الفعالة في تطوير الصفات البدنية في البحث الحالي يعود إلى حدوث التكيفات الفسيولوجية الايجابية في أجسام اللاعبين فضلاً عن الانسجام في العملية التدريبية بصورة منتظمة وفق التخطيط العلمي السليم لكافة الجوانب الميدانية التي تتعلق بالعملية التدريبية، ومما يؤكد ذلك ما أشار إليه (عبد الخالق، ١٩٩٩) على أنه "من أجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب أن يتم تدريب الرياضي بشكلٍ منتظم ومستمر لفترة لا تقل عن (٨ - ١٢) أسبوعاً" (١١ : ٤٢) ويضيف (عثمان، ١٩٨٧) في نفس الصدد "إن نتائج العملية التدريبية كلها يتوقف على مدى التأثير في أجهزة الجسم المختلفة ذلك التأثير (التكيف) الناتج عن ضغوط الحمل التدريبي البدني" (١٣ : ٢٤) ويتفق كلٌّ من (إسماعيل وآخران، ١٩٨٩) بأن "التدريب يتميز بالتخطيط والتنظيم والاستمرار على أسس علمية، مما يضمن معه التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة لكرة اليد كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل التدريبي والتوقيت الصحيح لتكراره" (٤ : ١٧٢).

ومن خلال ما تقدم يرى الباحث ان طريقة المدرب في المزج بين الخبرة واستشارات الخبراء الأكاديميين المتخصصين في اللعبة ساهم بشكل كبير في إتباع الأسس العلمية الصحيحة للمنهاج التدريبي في تدريب لاعبي عينة البحث وتهيئتهم تهيئة بدنية عالية وما تتطلبه هذه الفترة من أعداد عال للدخول بالمنافسة وهذا يتفق ورأي (الصبان، ٢٠٠٥) إذ يشير الى "ان المدرب هو الذي يعرف كيفية التعامل مع لاعبين متخصصين رياضيين ومتفاوتين في قدراتهم ومستوياتهم البدنية والمهارية" (١٠ : ٦٥).

وأشار الباحث في أكثر من مرة الى النتائج التي تحققت بعد تدريبات الفترة التحضيرية (الأعداد العام والخاص) الى إتباع التوجيهات والأسس التدريبية الصحيحة للبرامج التدريبية المعدة لعينة البحث وتظافر كل الجهود للوصول الى المستويات العالية وهذا يتفق ورأي (البشتاوي، ٢٠٠٥) "ان المدرب يجب ان يستغل هذه الفترة استغلال كامل

وجيد وتوظيف كافة الجهود من اجل رفع قدرات اللاعبين الى أقصى قدر ممكن بما يتلاءم والبرامج التدريبية المعدة والتي تسهم في تحقيق الهدف المرجوة من العملية التدريبية (٥: ٧٦).

أن مرحلة المنافسات للمنافسات فقط ولكن وجد أن لها هدف أساسي ألا وهو تنمية وتثبيت المستوى البدني للاعب خلال المنافسات بصورة مثالية وتأهيلية لتحقيق أحسن النتائج المثالية في مرحلة المنافسات الرئيسية ويتوقف ذلك على متابعة الربط والتنسيق بين العناصر المحددة للفورمة الرياضية والتي بدأت مع بداية مرحلة الإعداد الخاص وتأهيل الرياضي تأهيلاً مثالياً يمكنه من أداء المنافسات بدرجة عالية من قوة الإرادة ويتم تحقيق ذلك من خلال الاشتراك في المنافسات وأيضاً بواسطة حمل المنافسات الخاص في أثناء التدريب وهذه كله يتفق مع النتائج التي تحققت لدى لاعبي نادي الفتوة الرياضي وظهر جلياً تأثير فترة المنافسات وإسهامها في تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث والسعي الى تثبيتها وهذا يتفق ورأي (حماد، ٢٠٠١) كون الانتظام والالتزام بالتدريب والمنافسات ساعدت في سرعة تطوير وتنمية مستوى الأعداد البدني والمهاري والخطي لدى اللاعب وتجبر الرياضي على بذل كل طاقاته لكي يستطيع التوافق والملائمة بالنسبة لعبء المنافسة المتميز بشدته وارتفاعه. (٨: ٢٦١)

وعموماً فاللاعب يكتسب صفات عديدة خلال اشتراكه في المنافسات بجانب تثبيت ما اكتسبه في أثناء عملية الإعداد والبناء وفق أسس علمية منتظمة ومرتجة كلها أدت الى إحداث هذا التطور في المتغيرات البدنية قيد البحث.

فضلاً عن ذلك فالتطور الحاصل في المتغيرات البدنية قيد البحث كانت نتيجة تأثير المنافسات التجريبية والرئيسية في رفع مستوى اللاعبين نتيجة اشتراكهم في العديد من المنافسات الرياضية المتنوعة والذي يختلف فيها قدرة اللاعبين المنافسين ومستوياتهم الأمر الذي يسهم في تكوين وتثبيت واكتساب الخبرات المختلفة والقدرة على اكتساب صحة التوافق وملائمة المواقف المتغيرة في ضوء النشاط الممارس وشدته فضلاً عن ذلك فإن أدنى حد من المنافسات يجب أن يشترك فيها الرياضي مثلاً الألعاب المعتمدة على القوة والسرعة والتحمل وكذلك الأنشطة ذات طابع المنافسات العديدة يجب الاشتراك من ٢٠ - ٣٠ منافسة في العام. (٥: ٢٣٤)

ولكن بالرغم من كل التطور الحاصل في الفترتين التدريبية وعند المقارنة مع نتائج المباريات نجد ان التهيئة والأعداد لا يتلاءم والنتائج المرجوة من المنافسات ومن خلال المتابعة للمباريات ورؤية المحللين للمباريات ورؤية الباحث وجد هناك الكثير من الأخطاء من قبل المدرب في إدارة الفريق خلال أوقات المباريات من خلال التبديلات الغير جيدة والأخطاء التكتيكية فضلاً عن الأخطاء التحكيمية ، وفيما يخص الفترة الانتقالية يرى الباحث ان معظم المدربين يخصص هذه الفترة للراحة والاستجمام دون ممارسة التدريبات الرياضية التي تسهم في المحافظة على اللياقة البدنية والمهارية لدى اللاعبين وهذا الاعتقاد خاطئ، حيث يبدأون بالتدريب بدون موقف مسبق بالانخفاض الحاصل لدى اللاعبين خلال هذه الفترة ويجب ان تكون لدى المدرب بيانات خاصة بمستوى كل لاعب حتى يستطيع بدء الموسم الجديد بصورة صحيحة

دون حصول معرقات في العملية التدريبية خارجية تؤثر على سير العملية التدريبية وهذا يتفق ورأي (حسين وأخران، ٢٠١٠) إذا يقول ان المدربين يقعون في أخطاء كبيرة في هذه الفترة بتوقف اللاعب كلياً عن ممارسة التدريب حيث ان معظم الأبحاث تؤكد عكس ذلك وتعتبر هذه الفترة فترة راحة ايجابية تمارس فيها أنشطة رياضية مختلفة تسهم في الحفاظ على المستوى ويغلب على طابعها التسلية والمرح ولا تزيد شدة التمارين في هذه المرحلة عن ٣٠% من اجل بقاء اللياقة البدنية على مستوى تساعده في تأدية المرحلة المقبلة (مرحلة الأعداد) وبما يتلاءم مع هذه المرحلة دون حدوث عوامل تعيق العملية التدريبية للمدرب وهذا عكس ما يحدث لدى لاعبي الأندية الذي يأخذون فترة راحة سلبية والتي تؤثر على قدرات اللاعبين بدنياً ومهارياً (٦ : ١٤).

#### ٤-٢-٢ مناقشة نتائج الفروق للمتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية للفترات التدريبية الثلاثة:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها من الجداول (٦-٧-٨-٩) السابقة يمكن للباحث أعزاء هذه النتيجة إلى فاعلية المناهج التدريبية المستخدمة من قبل لاعبي عينة البحث فضلاً عن التزامهم بتوجيهات المدرب وتعليماته، إضافة الى العمر التدريبي وتأثيراته في تطوير وتنشيط الجوانب البدني والمهارية كلها مجتمعة أدى إلى رفع مستوى اللياقة البدنية عن طريق التحسن الذي حصل في جميع الصفات البدنية للاعبين في الفترتين الأولى والثانية والذي كان له تأثيره الإيجابي في تنمية الأداء المهاري لدى عينة البحث من لاعبي كرة اليد، وذلك لأن اللياقة البدنية تعد الحجر الأساس الذي يتم من خلاله أداء مختلف المهارات الأساسية التي تحتويها كرة القدم نظراً لما تتضمنه هذه المهارات من صفات بدنية متنوعة يحتاجها اللاعبون في أدائهم لهذه المهارة أو تلك وهذا يتفق مع ما ذكره (حماد، ١٩٩٨) بأنه بدون مستوى عالٍ من الصفات البدنية للاعبين من الصعب تحقيق الأداء المهاري بمستوى عالي أيضاً لأن هذه الصفات هي التي تحدد وبدرجة كبيرة كفاءة الأداء المهاري في المباراة (٧ : ٢١١)، هذا ما يؤكد (إبراهيم والياسري، ٢٠٠٤) أن "المهارات الحركية يكون أدائها أفضل في حالة ما إذا كان اللاعب يمتلك مستوى عالٍ من الصفات البدنية المرتبطة بالمهارة، لأن امتلاك اللاعبين للصفات البدنية مثل: القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والتوافق يجعلهم يؤدون المهارات الحركية بدرجة أفضل" (١ : ٢٨٥) لان أداء أي مهارة يكون بشدة أقل من القصى أو شدة تتناسب مع متطلبات أداء المهارة (شدة مثالية) في معظم حالات اللعب وهذا يتطلب مستوى عالٍ من اللياقة البدنية، بمعنى إن أداء المهارات الأساسية يكون بشكلٍ متقطع ينخله فترات راحة بينية بين أداء (بدني- مهاري) وآخر من لحظة بدء المباراة إلى نهايتها، كما أن زمن أداء هذه المهارات يكون محصوراً ما بين (١-٥) ثانية مما يعني أن فترة دوام المثير تكون قليلة ويشدد عالية.

فضلاً عن ما تقدم فإن الغرض الرئيسي من مهارة التصويب هو إدخال اللاعب للكرة بنجاح في المرمى معتمداً في ذلك على الكثير من القدرات والقابليات وأهمها قابلية اللاعب الفنية والبدنية (٢ : ٩١)، ويذكر (الخياط والحيالي، ٢٠٠١) ان " مهارة التصويب تعد من المهارات المهمة والأساسية في لعبة كرة اليد بل ان كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح" (٩ : ٤٠).

ويرى الباحث ان كرة اليد الحديثة تتطلب من اللاعب الدقة المتناهية في تمريراته فضلاً عن سرعتها وذلك لتأمين وصول الكرة إلى المكان الصحيح قبل ان تكون فرصة لقطع من المنافس، لذا فان التمريرات القصيرة وخصوصاً السريعة والدقيقة ضرورية جداً في اللعب الحديث، وكذلك استخدام المدرب في تدريباته الخاصة الطبطبة مختلفة الأوزان في تطوير مهارة الطبطبة وتطوير التوافق العضلي العصبي للذراعين والعينين وبالتالي زيادة مقدرة اللاعب على الأداء الحركي وسرعة الأداء المهاري للطبطبة نتيجة زيادة سيطرته على الكرة وقدرته على التحكم بها.

## ٥- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

### ١-٥ الاستنتاجات:

توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

١. ان أعلى مستوى للاختبارات البدنية والمهارية كانت في المرحلة الثانية (مرحلة المنافسات) من الفترات التدريبية الثلاثة.
٢. كانت النسبة المئوية للتطور بنسب متفاوتة في الاختبارات البدنية والمهارية وللفترات التدريبية الثلاثة.

### ٢-٥ التوصيات:

١. تأكيد استخدام المبادئ والأسس العلمية فضلاً عن استشارة أصحاب الخبرة والاختصاص في عملية تقنين المناهج التدريبية لتكون على درجة عالية من الدقة في طرق تدريبهم للفرق الرياضية.
٢. التأكيد على مدربي كرة اليد بزيادة الاهتمام بالفترات التدريبية الثلاثة بحيث يكونوا الحفاظ على المستوى طوال الفترات التدريبية ولا يحدث انخفاض في المستوى البدني والمهاري للاعبين والأثر الكبير له في تنفيذ المهارات الأساسية وارتباط ذلك بطرائق خطط اللعب في كرة اليد.
٣. حث مدربي كرة اليد على استغلال الوقت المخصص للوحدة التدريبية كله من خلال تنظيم عملية الانتقال من تمرين إلى آخر، وزيادة عدد الكرات والأدوات المستخدمة، فضلاً عن زيادة عدد الكادر التدريبي المساعد للمدرب.
٤. إجراء دراسات علمية مشابهة على فعاليات أو ألعاب رياضية أخرى مثل كرة السلة، وكرة الطائرة وكرة القدم لأهميته في إحداث التطور في مجموع الصفات البدنية والمهارية التي تتطلبها هذه الألعاب.

## المصادر.

١. إبراهيم، مروان عبد المجيد والياسري، محمد جاسم (٢٠٠٤): اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، ط١، الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

٢. إبراهيم، مفتي (٢٠٠٤): اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣. أبو زيد، عماد الدين عباس (٢٠٠٥): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٤. إسماعيل، ثامر محسن، وأخران (١٩٩١): الاختبار والتحليل بكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل.
٥. البشتاوي، مهند حسين والخوaja، أحمد إبراهيم (٢٠٠٥): مبادئ التدريب الرياضي، ط١، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
٦. حسين، مجيد جاسب (٢٠١٠): تقويم بعض مكونات الأداء البدني للاعبين كرة القدم خلال الفترة الانتقالية، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، العدد ٢.
٧. حماد، مفتي أبراهيم (١٩٩٨): التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
٨. حماد، مفتي أبراهيم (٢٠٠١): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٩. الخياط، ضياء قاسم والحيالي، نوفل محمد محمود (٢٠٠١): كرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
١٠. الصبان، هادي احمد (٢٠٠٥): دراسة مقارنة بين عدائي المسافات القصيرة والمتوسطة في بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
١١. عبد الخالق، عصام (١٩٩٩): التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات، ط٩، دار الفكر العربي، الإسكندرية.
١٢. عبد الفتاح، أبو العلا احمد (١٩٩٧): التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٣. عثمان، محمد عبد الغني (١٩٨٧): التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط١، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
١٤. علاوي، ثيلام يونس (١٩٩٠): علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض عناصر اللياقة البدنية بكرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
١٥. علاوي، محمد حسن وعبد الفتاح، أبو العلا (١٩٨٤): فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٦. عمر، محمد صبري وأخران (٢٠٠١): الإحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية، ط٢، مصر.
١٧. القواسمة، سماح فندي (٢٠٠٩): أثر الفترة التحضيرية على تطوير المتغيرات البدنية والإنجاز الرقمي لمتسابقين (٨٠٠ م)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، كلية التربية الرياضية، اربد، الأردن.



هدف الوحدة التدريبية:

١. تطوير السرعة.
٢. تطوير الطبقة والمناولة والاستلام والتهديف.

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	فترة دوام التمرين	التكررات / المراجع	شدة التمرين الواحد	الراحة بين التمارين	الراحة بين المراجع	مجموع الوقت الكلي للعمل	مجموع وقت الراحة بين التكررات/المراجع	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة
القسم الإعدادي	١٠ د	إحماء عام: هرولة مع مرجحة الذراعين عالياً أسفل وقتل الجذع يميناً ويساراً - تمارين مرونة - رفع الركبتين عالياً ومن الانطلاق - الجري المتعرج بين خطوط منطقة الـ ٦ متر والـ ٩ متر ومن ثم الانطلاق بسرعة الى خط المنتصف.								
	١٠ د	إحماء خاص: طبقة الكرة باتجاهات مختلفة - طبقة الكرة مع محاولة عمل خداع ومناولة الكرة للزميل - التمرير والاستلام بين لاعبين من نصف الملعب ومحاولة التهديف من القفز للأمام وللأعلى - التمرير والاستلام بين ثلاث لاعبين وعمل تقاطعات ومن ثم التهديف - التهديف من عدة جهات مختلفة على المرمى.								
القسم الرئيسي: ٦٥ دقيقة	١٠ د	تمارين بدنية عامة: تمرين الحجل على رجل واحدة ذهاباً وعلى الرجل الأخرى إياباً - تمرين العجلة البشرية مع الزميل - تمرين تقوية عضلات البطن (شناو بطن).								
	٢٠ د	تمارين بدنية خاصة: تمرين القفز على البقعة ثم الانطلاق لمسافة ٣٠م/تمرين الاستناد الأمامي للذراعين/تمرين الركض بين (٥) شواخص بسرعة عالية.	٤٠ د	١/١٥	% ٦٥-٥٥	٣٠ د	٢ د	١٠ د	٣ / ١٧ د	٢٠ د

٥٨	١,٨٣ / ١,١٧	٥٥	١,٨٣	٥٥	أداء مثالي	١/٥	٢٠	تمارين مهارية: - رمي الكرة للأعلى ثم مسكها من القفز من قبل نفس اللاعب ومرة آخر رمي الكرة بقوة على الأرض ثم مسك الكرة من القفز - المناولة والاستلام بين لاعبين من الهرولة وعلى طول الملعب	١٥
٥٧	١,٢٥ / ١,٠٨	٤٦	١,٢٥	٥٥		١/٤	٢٠	- يستلم اللاعب الكرة الممررة من الجانب ثم يقوم بالقفز من فوق المصطبة والتصويب على المرمى أو اللاعب مع الكرة يقوم بأخذ قوس والتصويب من فوق مانع مرة من جهة اليمين ومرة من جهة اليسار - تمرين الطبطبة على قوس (٦م) ثم الرجوع على خط (٩م) ومرة آخر تمرين الطبطبة بشكل متعرج لمنتصف الملعب ثم الانطلاق بشكل قطري رجوعاً الى خط المرمى ولكن من الجانب المعاكس ثم الرجوع الى نقطة البداية بالهرولة	
معرفة نظرية: شرح عن بعض الأسس والتعليمات والقوانين الخاصة بتدريبات وشروط ممارسة لعبة كرة اليد وضوابطها									٥
معرفة خطية: أهمية اللعب الجماعي وشرح موجز لبعض واجبات اللاعبين في تأدية بعض التشكيلات الدفاعية									١٠
تطبيقات خطية: مناولة واستلام + تهديف من خلال تغيير المراكز والتقاطعات وتطبيقات مهارات الهجوم والدفاع المختلفة									
الإعداد النفسي: الالتزام بأوقات التدريب وتنمية روح المثابرة لدى اللاعبين									٥
تمارين تهدئة واسترخاء وتوجيهات حول الوحدة التدريبية الحالية وتوصيات للوحدة التدريبية اللاحقة									٥
									القسم الختامي

عدد المباريات الرسمية والمنافسات الرسمية التي خاضتها عينة البحث ونتائجها

١. دور الذهاب للدوري العراقي الممتازة بكرة اليد:

ت	الأندية المتنافسة	النتيجة	الملاحظات
١.	الفتوة × الشرطة	٢١ × ٢٠	
٢.	الفتوة × الكرخ	٢٣ × ١٩	
٣.	الفتوة × الجيش	٢٤ × ١٨	
٤.	الفتوة × السليمانية	٢٠ × ١٨	
٥.	الفتوة × ديالى	٢٥ × ٢١	
٦.	الفتوة × الكوفة	٢١ × ٢٠	
٧.	الفتوة × النجف	٢٠ × ٢٣	
٨.	الفتوة × نفط الجنوب	٢٦ × ٢١	
٩.	الفتوة × نفط الوسط	٢٤ × ١٧	
١٠.	الفتوة × الشامية	١٨ × ٢٠	
١١.	الفتوة × المسيب	٢٠ × ٢١	
١٢.	الفتوة × كربلاء	٢١ × ٢٣	

٢. دور الإياب للدوري العراقي الممتازة بكرة اليد:

ت	الأندية المتنافسة	النتيجة	الملاحظات
١.	الفتوة × الشرطة	٢٥ × ٢٢	
٢.	الفتوة × الكرخ	٢٢ × ١٨	
٣.	الفتوة × الجيش	٢٣ × ١٨	
٤.	الفتوة × السليمانية	١٩ × ١٨	
٥.	الفتوة × ديالى	٢٤ × ٢٣	
٦.	الفتوة × الكوفة	٢٣ × ٢٠	
٧.	الفتوة × النجف	٢٢ × ١٩	
٨.	الفتوة × نفط الجنوب	٢٤ × ٢٣	
٩.	الفتوة × نفط الوسط	٢٣ × ١٨	
١٠.	الفتوة × الشامية	٢٠ × ١٩	
١١.	الفتوة × المسيب	١٧ × ١٩	
١٢.	الفتوة × كربلاء	٢٠ × ١٩	

الملحق رقم (3)

السادة د. نور الخيرة والاختصاص بمجالات علم التدريب الرياضي والقياس والتقييم وعلم الحركة وكرة القدم الذين تم عرض استمارات الاستبيان عليهم لانتقاء أهم المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية واختيارتهما المستخدمة في البحث الحالي

اسم الكلية والجامعة	الاختصاص	البرنامج التدريبي	المقابلة الشخصية	الاختبارات المهارية	الاختبارات البدنية	المهارات الأساسية	المتغيرات البدنية	أسماء السادة المتخصصين
تربية رياضية / جامعة بغداد	تدريب رياضي / كرة يد	*	*	*	*	*	*	عبد الوهاب غازي حمودي
تربية رياضية / جامعة الموصل	قياس وتقويم / كرة يد	*	*	*	*	*	*	ثيلا م يونس علاوي
تربية رياضية / جامعة ديالى	تعليم حركي / كرة يد	*	*	*	*	*	*	نصير صفاء
تربية رياضية / جامعة الموصل	قياس وتقويم / كرة يد	*	*	*	*	*	*	عبد الكريم قاسم غزال
تربية رياضية / جامعة الموصل	تدريب رياضي / كرة يد	*	*	*	*	*	*	نوفل محمد محمود
تربية رياضية / جامعة بابل	تدريب رياضي / كرة يد	*	*	*	*	*	*	احمد يوسف متعب
تربية رياضية / جامعة الموصل	تربية رياضية / كرة يد	*	*	*	*	*	*	محمد خليل المكيدوي
تربية رياضية / جامعة بغداد	تدريب رياضي / كرة يد	*	*	*	*	*	*	عمار درويش عبد الرحمن
تربية رياضية / جامعة الموصل	تدريب رياضي / كرة قدم	*	*	*	*	*	*	أ.م.د. معن عبد الكريم
مديرية النشاط الرياضي / تربية نينوى	بايوميكانيك / كرة يد	*	*	*	*	*	*	أياد شهاب الحجة
تربية رياضية / جامعة الموصل	بايوميكانيك / كرة يد	*	*	*	*	*	*	م.د. يحيى محمد علي