



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل
كلية التربية الرياضية

مجلة

علوم التربية الرياضية

مجلة متخصصة تصدرها
كلية التربية الرياضية - جامعة بابل

٢٠١٥/٦/٣٠

المجلد الثامن

العدد الثالث

مجلة
علوم التربية الرياضية

مجلة علمية تصدرها كلية التربية الرياضية
جامعة بابل

٢٠١٥/٦/٣٠

العدد الثالث

المجلد الثامن

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق
ببغداد ٧٤٥ لسنة ٢٠٠٢

العنوان : العراق / بابل / جامعة بابل / كلية التربية الرياضية (ص.ب. ٤)
موبايل: (٠٧٨٠١٢٢٦١٤٧ - ٠٧٧٠٧٧٠٧٨٠٢) - هاتف (٢٤٩٦٧٢)

فهرس العدد الثالث /المجلد الثامن / ٢٠١٥

الصفحة	الباحثون	عناوين البحوث	ت
١	م.د. علي احمد نجيب	تأثير قلق الامتحان الشامل على بعض المتغيرات الفسيولوجية لطلبة الدكتوراه في كلية التربية الرياضية لجامعة القادسية	-١
١٤	أ.م.د. اسعد عدنان عزيز م.د. عمار مثنى علي جواد كاظم	دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الفسيولوجية والبايوكيميائية بعد الجهد بين مراكز اللعب المختلفة في الكرة الطائرة	-٢
٢٦	م.د. حكمت عادل عزيز	تأثير اسلوب التدريب التبادلي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين الشباب بكرة اليد	-٣
٤٨	م.د. احمد فاهم نغيش	القلق المتعدد الأبعاد وعلاقته بدقة اداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم للصالات	-٤
٦٩	م.م. حسن عبد الهادي لهيمص	تأثير جهاز مقترح وبعض التمرينات في تطوير بعض الصفات (البدنية،المهارية،الحركية) لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم للصالات	-٥
٨٨	أ.م.د. محمد مطر العجيلي م. سعد جاسم حمود م.م. محمد عبد الله محبيس	تقويم واقع التمثيل الغذائي أثناء الراحة لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة المثنى	-٦
١٠٠	م.د. سهير متعب مناف	التحليل الكينماتيكي لحركة الرمح للاعبات كلية التربية الرياضية جامعة البصرة	-٧
١١٠	كة ذال كاكه حمة سعيد كانى حميد صادق شارا بهاء الدين نوري	اثر تمرينات اليوغا المائية المصاحبة للموسيقى في تحسين عملية التنفس والاسترخاء لدى الطالبات	-٨
١٢٤	أ.م.د. مجيد خديخش أسد	ايجاد درجات ومستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبات الأندية الممتازة بكرة الصالات في مدينة السليمانية	-٩
١٤٧	اسماء حسون مشكور	الكفايات التعليمية لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية في كليات التربية الرياضية	-١٠
١٦١	م.د. محمد محمود كاظم	تحمل الاداء المهاري وعلاقته ببعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين الدوري الممتاز بكرة اليد فئة الشباب للموسم ٢٠١٢ - ٢٠١٣م	-١١
١٧٨	أ.م.د. أسعد عدنان عزيز أحمد قاسم محمد	تحديد مستوى النزاهة الأخلاقية لإدارة الفرق لدى مدربي الكرة الطائرة من وجهة نظر اللاعبين	-١٢
١٩٧	مشرق عزيز اللامي	أثر التعلم باستخدام الألعاب الصغيرة لتطوير اهم المهارات الاساسية للاعبين كرة اليد للأعمار (٨-١٤) سنة	-١٣
٢١٣	أ.م.د. حتم صابر خوشناو	تأثير منهج تعليمي في تعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة الحرة لدى الأطفال المكفوفين فطرياً بأعمار (٨-١٠) سنوات	-١٤
٢٢٦	م.م. سناء جبار كاظم	تأثير برنامج بأسلوب التعلم باللعب في تطوير النضج الانفعالي لدى الطلاب	-١٥
٢٤٣	م.د. سناء مجيد محمد	تأثير تدريب التحمل المطلق بالطريقة المستمرة في بعض المتغيرات البايوكيميائية والإنجاز لركض ١٥٠٠ م ناشئين	-١٦

تأثير أسلوب التدريب التبادلي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين الشباب بكرة اليد

م.د. حكمت عادل عزيز

العراق. جامعة القادسية. كلية التربية الرياضية

Hekmat Adel_77@yahoo.com

الملخص

كرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية التي تستقطب اهتمام عدد كبير من الرياضيين والمعنيين بالرياضة في مختلف بقاع العالم. إذ تحتوي هذه الفعالية على كثير من المواصفات والمفردات التي تحقق متعة الممارسة والمشاهدة لما تحتويه من إثارة وسرعة في الأداء، ومما عزز جمالية هذه اللعبة وشعبيتها احتوائها على المتطلبات المثالية لإبراز عناصر الندية والتنافس بين اللاعبين. ونتيجة لتطور العلوم الرياضية وتنوعها أسوة بتطور جميع مفاصل الحياة وتشعبها خدمة وانسجاماً مع حاجات الإنسان العصري فقد تطورت لعبة كرة اليد بشكل ملحوظ في السنوات الأخيرة.

وكرة اليد اصبحت من الالعاب الأولى في العالم، وإنَّ المتطلبات الحديثة في هذه اللعبة تطلبت الحاجة الكبيرة إلى أعداد لاعبين إعداداً بدنياً ومهارياً بشكل جيد ولاسيما أنَّ تغيرات القانون الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية وتتطلب مستوى عالياً من القدرات البدنية فضلاً عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين ، فأصبحنا نرى الانتقال من الدفاع الى الهجوم وبسرعة يدفع الفريق المهاجم الى الرجوع للدفاع عن مرمى فريقه، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي، فإنَّ عالية الاحتفاظ بكفاءته للقدرات البدنية طيلة وقت المباراة (60) دقيقة، وهنا تظهر أهمية القدرات البدنية الخاصة، وبوصفها إحدى أهم العوامل المؤثرة في المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم خلال شوطي المباراة. ويهدف البحث الى

- ١- إعدادات تدريبات لأسلوب التدريب التبادلي لتطوير بعض القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة ومطاولتها للرجلين والذراعين) والمهارات الاساسية (الطبطبة - المناولة - التصويب) للاعبين الشباب بكرة اليد.
- ٢- التعرف على تأثير أسلوب التدريب التبادلي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين الشباب بكرة اليد.

الكلمات المفتاحية : التدريب التبادلي ، القدرات البدنية ، كرة اليد

The impact of the method of cross-training in the development of some physical abilities and essential skills for the young players in the handball

M.D. Hekmat Adel Aziz

Iraq. Al-Qadisiyah University. Faculty of physical Education

Hekmat Adel_77@yahoo.com

Abstract

Handball is one of the mass games that attract the attention of a large number of athletes and sports principals in various parts of the world as this sport contains many of the features that achieve the pleasure of practicing and viewing because of what it has of excitement and speed of performance. What are reinforced in the beauty of this game and its popularity is that it contains the ideal requirements to highlight the rivalry and competition elements among the players. As a result of the development of sports science and its diversity like the development of all aspects of life for serving in line with the needs of modern man, the handball game has evolved significantly in recent years. The handball has become one of the first games in the world, and the modern requirements of this game require the need to prepare players physically and in their skills very well, especially the modern law changes relate to the defensive and offensive events that requires a high level of physical ability as well as the high level of performance skills of the players. It has been seen that transition from defense into attack pushes the team to come back quickly to defend their own goal. Although the players tolerate this big effort, they have to keep their physical capabilities throughout the whole match, 60 minutes, and, here, the importance of physical capabilities shows up as one of the most important factors affecting the basic skills of football players during the two half-times. The research aims to:

- 1- Prepare exercises for cross-training method to develop some physical abilities (the explosive power of the legs and arms) and the basic skills (hitting a ball against a wall, handing over, and shooting) for the handball young players.
- 2- Identify the impact of the cross-training method in developing some physical abilities and basic skills for the handball young players.

Keywords : Cross-training, physical abilities, handball.

كرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية التي تستقطب اهتمام عدد كبير من الرياضيين والمعنيين بالرياضة في مختلف بقاع العالم. إذ تحتوي هذه اللعبة على كثير من المواصفات والمفردات التي تحقق متعة الممارسة والمشاهدة لما تحتويه من إثارة وسرعة في الأداء، ومما عزز جمالية هذه اللعبة وشعبيتها احتوائها على المتطلبات المثالية لإبراز عناصر الندية والتنافس بين اللاعبين ونتيجة لتطور العلوم الرياضية وتنوعها أسوة بتطور جميع مفاصل الحياة وتشعبها خدمة وانسجاماً مع حاجات الإنسان العصري فقد تطورت لعبة كرة اليد بشكل ملحوظ في السنوات الأخيرة.

وكرة اليد أصبحت من الألعاب الأولى في العالم، وإنَّ المتطلبات الحديثة في هذه اللعبة تطلبت الحاجة الكبيرة إلى أعداد لاعبين إعداداً بدنياً ومهارياً بشكل جيد ولاسيما أنَّ تغيرات القانون الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية وتتطلب مستوى عالياً من القدرات البدنية فضلاً عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين ، فأصبحنا نرى الانتقال من الدفاع الى الهجوم وبسرعة يدفع الفريق المهاجم الى الرجوع للدفاع عن مرمى فريقه، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي، فإنَّ عالية الاحتفاظ بكفائته للقدرات البدنية طيلة وقت المباراة (60) دقيقة، وهنا تظهر أهمية القدرات البدنية الخاصة، وبوصفها إحدى أهم العوامل المؤثرة في المهارات الاساسية للاعب كرة القدم خلال شوطي المباراة.

وتعد بعض القدرات البدنية وخاصة القوة المميزة بالسرعة التي تجمع القوة والسرعة معا وهي الاكثر استخداما ولها دور كبير في تطبيق المهارات الاساسية وكذلك مطاولة القوة المميزة بالسرعة واحدة من أهم متطلبات لاعبي كرة اليد وذلك لأداء الواجبات الملقاة عليهم في المباراة ، والذي يتطلب من اللاعبين امتلاكها لكي يكون قادر على اداء المهارات الاساسية المرتبطة بالقدرات البدنية وهي سرعة اداء (الطبطة - المناولة - التصويب) على اتم وجه وذلك بعد الحصول على الكرة في حالة الدفاع في شتى الطرق للانطلاق بها بعيدا عن المنافس لتسجيل الاهداف، لذا يفضل استخدام طرق حديثة لتنمية هذه القدرات البدنية والمهارات الاساسية من اجل تحقيق الانجازات العالية.

ومن اجل تطوير امكانيات اللاعب عمل الباحث على استخدام تمارين حديثة وهي تمارين التدريب التبادلي التي يمكن ان تساهم في تنمية قدراتهم البدنية وبالتالي تمكين اللاعبين من تقديم المهارات الاساسية (الطبطة - المناولة - التصويب) افضل ما عندهم للوصول الى المستويات العليا ، وتنظم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بشدة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بشدة التمرين ذاته . وتكمن اهمية البحث في اعداد تمارين اسلوب التدريب التبادلي ومعرفة تأثيرها لتنمية بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين الشباب بكرة اليد .

ويرى الباحث انه يمكن ان يكون هناك ضعفاً في بعض القدرات البدنية مما يؤثر في فاعلية المهارات الأساسية، كذلك لاحظ انخفاض كثيراً في النصف الثاني من الشوط الاول والثاني بالمهارات الاساسية (الطبطة-المناولة-التصويب) من خلال ارتكابهم الاخطاء اثناء تأديتها .

لذا يجب البحث عن طرق حديثة في تطبيق المناهج العلمية التي يمكن من خلالها تنمية وتطوير امكانيات اللاعب البدنية والمهارية كافة للوصول إلى الأداء المثالي ، لذا ارتى الباحث ايجاد حل يمكن ان يكون جديد وهو اسلوب التدريب التبادلي الذي يمكن ان يحقق الفارق لوصول اللاعب الى هدف المنافس بسرعة لتسجيل الاهداف وبالتالي تحقيق اهداف البحث . ويهدف البحث الى

١- إعداد تمارينات لأسلوب التدريب التبادلي لتطوير بعض القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة ومطاولتها للرجلين والذراعين) والمهارات الاساسية (الطبطبة - المناولة - التصويب) للاعبين الشباب بكرة اليد.
٢- التعرف على تأثير اسلوب التدريب التبادلي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين الشباب بكرة اليد.

٢- اجراءات البحث :

١-٢ منهج البحث :

حدد الباحث المنهج التجريبي كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

٢-٢ مجتمع وعينة البحث : حدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم منتخب محافظة القادسية بكرة اليد للشباب للموسم الرياضي (٢٠١٣-٢٠١٤) والبالغ (١٦) لاعباً ، وبعد استبعاد حراس المرمى اصبحت العينة (١٢) إذ تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين وبواقع (٦) لاعبين لكل مجموعة، وتم إعطاء المجموعة التجريبية تمارينات التدريب التبادلي المعدة من قبل الباحث أما المجموعة الضابطة طبقت مفردات المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب. وتم إجراء التجانس والتكافؤ لإفراد عينة البحث من حيث الاختبارات المدرجة في الجدول (١)،(٢).

جدول (١)

يبين تجانس العينة

المتغيرات	الوسط	الانحراف	معامل الاختلاف	النتيجة
الوزن	68.5	2.12	2.45	متجانس
الطول	174.2	3.07	1.76	متجانس
الوزن	70.45	1.93	2.73	متجانس
الطول	175.31	2.15	1.22	متجانس

جدول (٢)

يبين تكافؤ العينة

النتيجة	مستوى الدلالة	قيمة t	الانحراف	الوسط	المجاميع	المتغيرات
متكافؤ	0.721	0.368	0.816	9.666	١م	قوة مميزة بالسرعة
			0.816	9.833	٢م	نراعين عدد
متكافؤ	0.486	0.723	0.431	24.507	١م	قوة مميزة بالسرعة
			0.648	24.276	٢م	للرجلين عدد
متكافؤ	0.915	0.110	0.816	13.333	١م	عدو وقفز ٥٠م
			1.169	13.166	٢م	ثا
متكافؤ	0.254	1.210	0.027	5.346	١م	طبطة ٣٠ م
			0.042	5.371	٢م	ثا
متكافؤ	0.541	0.632	1.048	22.5	١م	مناولة بين لاعبين
			0.752	22.833	٢م	٦٠ ثا عدد
متكافؤ	0.687	0.415	0.632	4	١م	دقة التهديد من
			0.752	4.16	٢م	الوثب عاليا ١٢كرة
متكافؤ	0.564	0.597	0.431	32.51	١م	تهديد الكرات الاربع
			1.657	33.043	٢م	عدد

٢-٣ الأدوات والوسائل والاجهزة المستخدمة في البحث :

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات :

١ - الملاحظة.

٢- المقابلة.

٣- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

٢-٣-٢ الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

١- ساعات توقيت نوع (Diamond).

٢- كرات يد (١٢).

٣- مربعات حديدية قياس ٤٠×٤٠.

٤- ملعب كرة يد.

٥- شواخص بلاستيكية عدد ١٢.

٦- شريط لاصق.

٧- شريط قياس (فيته) ٥٠ م .

٨- مصطبة عدد ٢.

٩- جهاز قفز عالي ارتفاعه ١٥٠سم

٢-٤ التجارب الاستطلاعية :

٢-٤-١ التجربة الاستطلاعية الأولى :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى يوم الاربعاء الموافق ٢٨/٨/٢٠١٣ الساعة الثالثة عصرا في قاعة المرحوم عباس رحيم / محافظة القادسية على عينة عددهم (٦) لاعبين من مجتمع البحث وكان الهدف من هذه التجربة الأتي :

١- معرفة مدى استجابة عينة البحث للاختبارات .

٢- معرفة مدى كفاية فريق العمل .

٣- تحديد الفترة الزمنية التي تستغرقها كل اختبار ومجموعها .

٤- تحديد تسلسل اداء الاختبارات .

٢-٤-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية :

كما اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الجمعة الموافق ٣٠/٨/٢٠١٣ الساعة الثالثة عصرا في قاعة المرحوم عباس رحيم /محافظة القادسية على نفس العينة من مجتمع البحث وكان الهدف من تلك التجربة هو الأتي :

- تحديد الزمن القصوي لكل تمرين مستخدم في المنهج التدريبي (الشدد) .

- معرفة الصعوبات الميدانية التي قد تواجه الباحث خلال تطبيق المنهج .

- معرفة زمن الاستشفاء .

- معرفة الوقت اللازم لتطبيق مفردات المنهج المعد .

- معرفة مدى ملائمة تلك التمرينات لأفراد عينة البحث .

٢-٥ الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث وطرق القياس:

- ١- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين . (محمد صبحي حسنين ، ١٩٩٥ ، ص٣٩٦)
- من وضع الانبطاح المائل : ثني ومد الذراعين (أقصى عدد في ١٠ ثا)
- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين
- الأدوات : ملعب كرة يد ، ساعة توقيت ، صافرة لإعطاء إشارة البداية والنهاية .
- طريقة الأداء: من وضع الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين أقصى عدد ممكن في (١٠ ثا)
- الشروط :١- اخذ الجسم الوضع (الانبطاح المائل) الجيد .
- ٢- يراعي ملامسة الصدر للأرض أثناء ثني الذراعين ثم مدها كاملاً .
- التوجيه والتسجيل :١- مسجل يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل عدد مرات أداء الاختبار ، ومؤقت يقوم بالتوقيت وملاحظة صحة أداء الاختبار .٢- تسجل للمختبر عدد مرات أداء الثني والمد خلال ١٠ ثا .
- ٢- اختبار القفز الجانبي من فوق المصطبة ١٠ ثا : (جمال قاسم البديري واحمد خميس السوداني ، ٢٠١١ ، ص ٢٦٠)
- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .
- الادوات : مصطبة ، ساعة إيقاف الكترونية
- طريقة الأداء : يقف المختبر بجانب المصطبة في وضع الاستعداد للقفز الجانبي من فوقها ، عند إشارة البدء يقوم المختبر بالقفز الجانبي من فوق المصطبة والعودة بالقفز ايضا الى المكان ، اذ يستمر المختبر بتكرار عملية القفز ولمدة ١٠ ثا .
- الشروط :- لا يسمح بالتوقف في ادناه الاداء . - يسمح للمختبر بأداء تكرار بسيط قبل الاختبار .
- يسمح للمختبر التحرك للأمام وللخلف في اثناء الاداء .
- التوجيه والتسجيل : تسجل للمختبر عدد مرات التكرار الصحيحة خلال ١٠ ثا .
- ٣- اختبار ركض وقفز ٥٠ م :
- (عمار دروش رشيد ، ٢٠٠٤ ، ص٦٠)
- الهدف من الاختبار : قياس صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا .
- الادوات : ١٢ مانع بارتفاع ٤٠ سم، مصطبة عدد (٢) بارتفاع ٤٠ سم ،ملعب كرة اليد ،ساعة توقيت .
- طريقة الاداء : الاختبار عبارة عن ٥ مراحل متتالية يؤدي المختبر الواحدة بعد الاخرى اذ :
- المرحلة الاولى : الوقوف على خط المرمى الداخلي للهدف وعند الايعاز بالبدء يتقدم خطوتين سريعتين ، ومن ثم يبدأ بالقفز بكلتا الرجلين للأعلى من فوق الموانع الموضوعة على شكل خط مستقيم البالغ عددها (١٠) بارتفاع ٤٠ سم ، لكل مانع موزعة على مسافة ٩ م ، المسافة بين مانع واخر ٩٠سم ويلمسة واحدة على الارض عند القفز للأعلى وبكلتا الرجلين أي بدون تأخير .
- المرحلة الثانية : بعد قفز ال(١٠) موانع ينطلق المختبر قظريا بالركض سريعة تقدر ب ١١ م .
- المرحلة الثالثة : يقوم المختبر بالقفز بكلتا الرجلين للجانبين وبشكل متتالي يمينا ويسارا من فوق المصطبة الموضوعة على خط منتصف ملعب كرة اليد وبطول (١٠م) وبارتفاع ٤٠ سم اذ يقفز خلالها المختبر ١٢ قفزة.

المرحلة الرابعة : بعدها ينطلق على طول خط منتصف الملعب المتبقية البالغة ١٠ م .
 المرحلة الخامسة : يقوم المختبر في المرحلة الاخيرة بتغيير اتجاهه والركض سريعا باتجاه موانع عدد ٢ بارتفاع ٤٠ سم ، المسافة بين مانع واخر ٤م على شكل دخول سريع والقفز من فوق المانع برجل واحدة والهبوط على كلتا الرجلين والمسافة المقطوعة في هذه المرحلة ١٠ م .

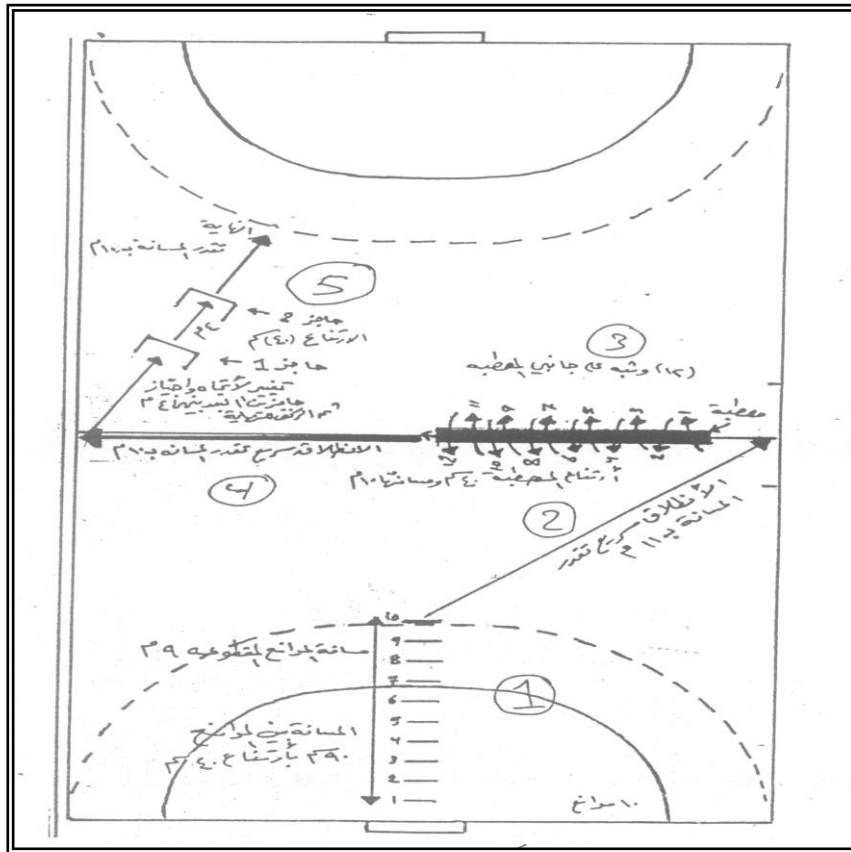
فيكون مجمل المسافة المقطوعة في ذلك الاختبار وفق المراحل الخمسة كالاتي :

$$٩م + ١١م + ١٠م + ١٠م + ١٠م = ٥٠ م .$$

عدد القفزات = ٢٤ قفزة .

شروط الاختبار :

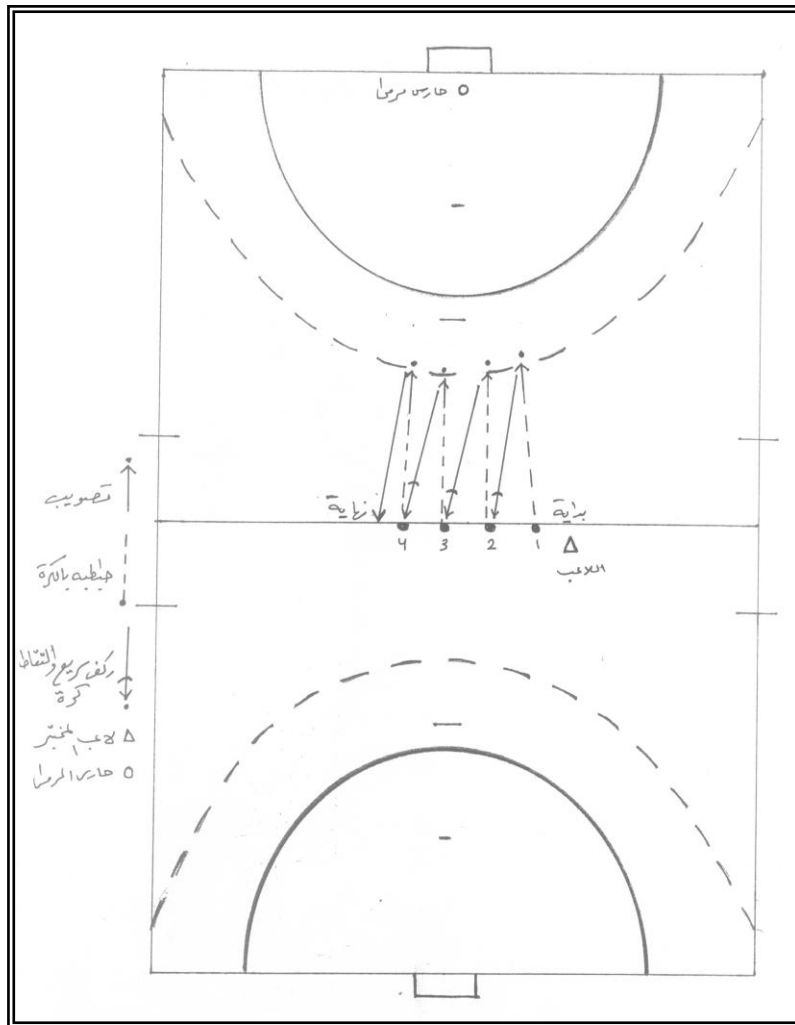
- ١- عدم تأخر اللاعب المختبر في اداء القفز من فوق الموانع .
 - ٢- قفز اللاعب فوق المصاطب عند ادائه ١٢ قفزة يكون بايقاع واحد وبلمسة واحدة بكلتا الرجلين للأرض .
- التوجيه والتسجيل : على وفق للمختبر الزمن المستغرق لأداء ذلك الاختبار كما في الشكل (١) .



شكل (١) يوضح اختبار ركض وقفز ٥٠ م

- ٤- الركض مع الطبطبة في خط مستقيم لمسافة ٣٠ م (الزمن : الثانية) :
(كمال عبدالحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين ، ٢٠٠٢، ص ١٠٦)
- الهدف من الاختبار: سرعة الركض اثناء طبطبة الكرة . - الادوات: عدد ٢ كرات يد ، عدد ٢ ساعة ايقاف
- طريقة الاداء : - يقف اللاعب وهو مستحوز على الكرة خلف خط البداية . - يممسك اللاعب بالكرة بحيث تكون في ارتفاع مستوى الحوض وبجوار الجسم . - عند سماع اشارة البدء يجري اللاعب مع الطبطبة بالكرة باستمرار في خط مستقيم حتى يعبر خط النهاية الذي يبعد عن خط البداية مسافة ٣٠ م .
- الشروط : - مراعاة طبطبة الكرة طبقا للشروط القانونية . - يعطى للاعب محاولة واحدة ، وفي حالة الفشل يعطى محاولة اخرى فقط .
- التسجيل : يقاس الزمن الذي يستغرقه اللاعب من لحظة سماع اشارة البدء حتى عبور خط النهاية .
- ٥- سرعة مناولة الكرة :
(كمال عبدالحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين ، ٢٠٠٢، ص ١١٧)
- الهدف من الاختبار: اختبار سرعة مناولة الكرة بين لاعبين . - الادوات: كرات يد قانونية ، ساعة ايقاف .
- طريقة الاداء : يتم مناولة واستلام الكرة بين لاعبين اثنين المسافة بينهما ٧ م والمناولة باي اسلوب او مهارة مناولة . - التسجيل : تحتسب عدد المناولات في ٣٠ ثا لكل محاولة .
- عدد المحاولات : محاولتان ثم نجمع المحاولة الاولى + المحاولة الثانية ، ونقسم على اثنين .
- ٦- اختبار دقة التصويب من القفز عاليا :
- الهدف من الاختبار : دقة التصويب من القفز عاليا - الادوات : ١٢ كرة ، جهاز قفز عالي بارتفاع ١٥٠ سم وتكون المسافة بين القائمين ٢ م ، مع وجود ٤ فتحات كل منها (٤٠ X ٤٠ سم) تمثل الزوايا الاربعة للمرمى .
- طريقة الاداء: - يقف اللاعب خلف البداية تبعا لليد المصوبة ، وامام قائم جهاز القفز مباشرة ممسكا بالكرة .
- يبدأ اللاعب في اخذ من ٢-٣ خطوات ثم يودي التهديف مع القفز عاليا الى المربع ١ ثم الى ٢ ثم الى ٣ ثم الى ٤ - يكرر الاداء ٣ مرات أي التهديف ١٢ كرة ، ٣ منها الى كل مربع من المربعات الاربعة .
الشروط : عدم اخذ اكثر من ثلاث خطوات .
- ٧- اختبار تهديف الكرات الاربعة .
(عمار دروش رشيد ، ٢٠٠٤، ص ٦٢)
- الهدف من الاختبار : قياس صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة مهاريا .
الادوات : ملعب كرة يد (٢٠ X ٤٠) م ، كرات يد قانونية عدد (٤) ، هدف كرة اليد ، ساعة توقيت .
مواصفات الاداء: يقف اللاعب عند منتصف الملعب / اي على بعد عشرين (٢٠ مترا) من خط المرمى، ويوضع في هذا المكان (٤ كرات)، عند اعطاء اشارة البدء ينطلق اللاعب لالتقاط الكرة من الارض والتوجه بها عن طريق الجري والطبطبة نحو المرمى والقيام بالتصويب على المرمى من القفز بأسرع ما يمكن ويكرر العمل نفسه مع الكرات الباقية.

شروط الاختبار:- يكون التصويب من منطقة الـ(٩) امتار. - يقوم حارس المرمى بحراسة المرمى، ويحاول منع الكرات من دخول مرماه وللاعبين جميعهم.
التسجيل: يتم احتساب الزمن من اول اقتناص اول كرة الى نهاية التصويب لآخر كرة يد والعودة الى خط البداية.
يخفض من زمن اللاعب ثانيتين عند نجاحه في احراز هدف في كل تصويبه على المرمى.
في حالة فشل اللاعب في احراز هدف وارتكاب خطأ قانوني متمثل (بالدبل دريل) او تجاوز الخطوات المسموح بها لا يحتسب الهدف ويضاف ثانيتين على الزمن الكلي للاختبار. كما في الشكل (2)



شكل (٢) يوضح اختبار تصويب الكرات الاربع

٢-٦ الأسس العلمية للاختبارات : فقد تم إيجاد الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات الخاصة بالبحث .
٢-٧ الاختبار القبلي :

اليوم الاولى : تم في اليوم الاول الاحد المصادف ٢٠١٣/٩/١ اجراء اختبارات القدرات البدنية بكرة اليد ، مع اعطاء الراحة الكافية بين الاختبارات، وذلك في الساعة الرابعة عصرا في القاعة الرياضية في حي رمضان / محافظة القادسية .

اليوم الثانية : تم في اليوم الثاني الثلاثاء المصادف ٢٠١٣/٩/٣ اجراء اختبارات المهارات الاساسية بكرة اليد ، مع اعطاء الراحة الكافية بين الاختبارات في الساعة الرابعة عصرا في القاعة الرياضية في حي رمضان / محافظة القادسية .

٢-٨ المنهج التدريبي للتمرينات التدريب التبادلي (ملحق ١)

١- الشدة : اعتمد الباحث ان تكون الشدة على اساس التدرج في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة من شدة التمرين نفسه ،

في التكرار الاول يكون الاداء (٥٠%) من شدة التمرين .

في التكرار الثاني يكون الاداء (٧٥%) من شدة التمرين .

في التكرار الثالث يكون الاداء (١٠٠%) من شدة التمرين .

في التكرار الرابع يكون الاداء (٧٥%) من شدة التمرين .

في التكرار الخامس يكون الاداء (٥٠%) من شدة التمرين .

٢- التكرارات : ٥ تكرارات .

٣ - السيات : ٢-٣ سيات .

٤- الراحة : بين التكرارات : اعتمد الباحث بان تكون الراحة بين كل تمرين واخر هي (١٠-١٥-٢٠-٣٠ ثا)

، والراحة بين السيات هي (٣-٤ د) .

٥- المدة : ٨ اسابيع

٦- الوحدات : ٢ وحدتين اسبوعيا

٧- يتم التدخل في القسم الرئيسي .

٨- التمرينات بالكرة وبدون الكرة (ملحق ٢)

٩- طريقة التدريب التبادلي .

٢-٩ الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي يومي (الاحد - الثلاثاء) المصادف ٣-٥/١٢/٢٠١٣ ، وقد تم مراعاة نفس الظروف التي تم فيها اجراء الاختبار القبلي .

٢-١٠ الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج النتائج الآتية :

- الوسط

- الانحراف

- معامل الاختلاف

- قيمة t للعينات المستقلة

- قيمة t للعينات المترابطة

- معامل الارتباط البسيط (

٣-١ عرض النتائج وتحليلها :

٣-١-١ عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية :

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبارات القدرات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	م	وسط	الانحراف	t	درجة حرية	الدلالة
قوة مميزة بالسرعة ذراعين	بعدي	13.6667	0.8165	8.944	5	0
	قبلي	9.6667	0.8165			
عدو وقفز ٥٠م	بعدي	22.105	0.39318	-10.483	5	0
	قبلي	24.5067	0.43191			
قوة مميزة بالسرعة للرجلين	بعدي	17.66	0.82	7.05	5	0.001
	قبلي	13.33	0.81			

يبين الجدول (٣) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة للمجموعة التجريبية لاختبارات القدرات البدنية القبلية والبعدي ، وبما ان مستوى الدلالة اقل من (0.05) اذا الفرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات القدرات البدنية ولصالح البعدي .

٣-١-٢ عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الاساسية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية:

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبارات المهارات الاساسية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	م	وسط	الانحراف	T	درجة حرية	الدلالة
طبطة ٣٠ م	قبلي	5.3467	0.02733	17.947	5	0
	بعدي	4.4617	0.09948			
مناولة بين لاعبين ٣٠ ثا	قبلي	22.5	1.04881	-	5	0.001
	بعدي	26.3333	0.8165			
دقة التصويب من الوثب عاليا	قبلي	4	0.63246	-	5	0
	بعدي	7.8333	0.98319			
مطاوله القوة المميزة بالسرعة مهاريا	قبلي	32.51	1.43156	8.976	5	0
	بعدي	27.5933	0.73167			

يبين الجدول (٤) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة للمجموعة التجريبية لاختبارات المهارات الاساسية القبلية والبعديّة ، وبما ان مستوى الدلالة اقل من (0.05) اذا الفرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الاساسية ولصالح البعدي .

٣-١-٣ عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة:

جدول (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبارات القدرات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	م ٢	وسط	الانحراف	T	درجة حرية	الدلالة
قوة مميزة بالسرعة نراعين	بعدي	11.3333	0.8165	6.708	5	0.001
	قبلي	9.8333	0.75277			
عدو وقفز ٥٠م	بعدي	23.4	0.56164	-	5	0
	قبلي	24.2767	0.64887	11.540-		
قوة مميزة بالسرعة للرجلين	بعدي	14.66	0.81	6.70	5	0.001
	قبلي	13.16	1.16			

يبين الجدول (٥) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة للمجموعة الضابطة لاختبارات القدرات البدنية القبلية والبعدي ، وبما ان مستوى الدلالة اقل من (0.05) اذا الفرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات القدرات البدنية ولصالح البعدي

٣-١-٤ عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الاساسية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة :

جدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبارات المهارات الاساسية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	م ٢	وسط	الانحراف	T	درجة حرية	الدلالة
طبطة ٣٠ م	قبلي	5.3717	0.04262	7.641	5	0.001
	بعدي	4.96	0.13431			
مناولة بين لاعبين ٣٠ ثا	قبلي	22.8333	0.75277	-	5	0.004
	بعدي	24.5	0.83666	5.000-		
دقة التصويب من الوثب عاليا	قبلي	4.1667	0.75277	-	5	0.01
	بعدي	5.5	0.54772	4.000-		
مطاوله القوة المميزة بالسرعة مهاريا	قبلي	33.0433	1.65717	4.878	5	0.005
	بعدي	29.855	0.42712			

بين الجدول (٦) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة للمجموعة الضابطة الثانية لاختبارات المهارات الاساسية القبلية والبعدي . وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة ، وبما ان مستوى الدلالة اقل من (0.05) اذا الفرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الاساسية ولصالح البعدي .

٤-١-٥ عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة:

جدول (٧)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبارات القدرات البدنية للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة

المتغيرات	المجاميع	وسط	الانحراف	T	درجة حرية	الدلالة
قوة مميزة بالسرعة ذراعين	التجريبية	13.6667	0.8165	4.95	10	0.001
	الضابطة	11.3333	0.8165			
عدو وقفز ٥٠ م	التجريبية	22.105	0.39318	-	10	0.001
	الضابطة	23.4	0.56164			
قوة مميزة بالسرعة للرجلين	التجريبية	17.6667	0.8165	6.364	10	0
	الضابطة	14.6667	0.8165			

يبين الجدول (٧) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة لاختبارات القدرات البدنية للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة. وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة ، وبما ان مستوى الدلالة اقل من (0.05) اذا الفرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية.

٣-١-٦ عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الاساسية البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة :

جدول (٨)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبارات المهارات الاساسية البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة

المتغيرات	المجاميع	وسط	الانحراف	t	درجة حرية	الدلالة
طبطة ٣٠ م	التجريبية	4.4617	0.09948	-	10	0
	الضابطة	4.96	0.13431	-7.303		
مناولة بين لاعبين ٣٠ ثا	التجريبية	26.3333	0.8165	3.841	10	0.003
	الضابطة	24.5	0.83666			
دقة التصويب من الوثب عاليا	التجريبية	7.8333	0.98319	5.078	10	0
	الضابطة	5.5	0.54772			
مطاوله القوة المميزة بالسرعة مهاريا	التجريبية	27.5933	0.73167	-	10	0
	الضابطة	29.855	0.42712	-6.539		

يبين الجدول (٨) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة لاختبارات المهارات الاساسية البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة ، وبما ان مستوى الدلالة اقل من (0.05) اذا الفرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية .

٣-٢ مناقشة النتائج:

٣-٢-١ مناقشة نتائج اختبارات القدرات البدنية والمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية الاولى والضابطة الثانية:

تبين الجداول (٣) و (٤) و (٥) و (٦) و (٧) و (٨) قيمة t المترابطة والمستقلة لنتائج اختبارات القدرات البدنية والمهارات الاساسية لدى لاعبي الشباب بكرة اليد للمجموعة التجريبية والضابطة ، أما بالنسبة للفروقات بين المجموعة التجريبية والضابطة فقد كان لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت اسلوب التدريب التبادلي. ويعزو الباحث تلك الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة للاختبارات القبلية والبعديّة إلى استخدام تمارين اسلوب التدريب التبادلي المستخدمة والمعدة من قبل الباحث ، كانت تنظم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بشدة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بشدة التمرين ذاته، التي تمتاز بالتغير من الدفاع الى الهجوم ، مما يلزم الفريق المنافس الذي اضاع الكرة بشتى الحالات الرجوع السريع لتفادي دخول مرماه هدف . وهنا يرى الباحث بانه يجب ان يتمتع اللاعبين بإمكانية عالية من التدريب على القدرات البدنية والمهارات الاساسية وبالتالي تعطي القدرة على استخدام القدرات البدنية للاعبين ودورها في اتقانهم للمهارات الاساسية التي يمكن ان تغير من نتائج فريقهم وهذا ما اظهرته النتائج للمجموعة التجريبية .

كما ان استخدام تمارين اسلوب التدريب التبادلي للقدرات البدنية كانت ضمن أسس علمية من حيث تقنين شدة التمارين وكذلك فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع الأمر الذي يمكن اللاعب من أداء التكرارات الأخرى بالكفاءة والسرعة نفسها تقريباً ، فضلاً عن إن تمارين اسلوب التدريب التبادلي المنظمة والمستمرة تعطي نتائج ايجابية في تطوير هدف التدريب .

اما بخصوص نتائج اختبارات القدرات البدنية والمهارات الاساسية كان أفضل لدى أفراد المجموعة التجريبية ؛ ومن خلال تطوير القدرات اي تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ومطاولتها تطورت بذلك المهارات الاساسية وذلك كون التمارين اسلوب التدريب التبادلي اغلبها يتعلق بالذراعين والرجلين من خلال حركتهما اثناء التمارين كان اكثر وكانت تودي بطابع حركي سريع وقوي ومقاوم للتعب الناتج من التدريب.

وهنا يرى الباحث بانه يجب ان يتمتع اللاعبون بإمكانية عالية من التدريب لأنه تدريبه يتطلب تدريب خاص من خلال تحركاته الدفاعية ومن ثم الهجومية أي يجب ان يمتلك قدرات بدنية خاصة ، وكان استخدام تمارين اسلوب التدريب التبادلي دوره الفعال في التأثير عليه من خلال الاستحواذ على الكرة بعدة طرق والركض بسرعة بالكرة والطبقة بعيدا عن اللاعبين المنافسين او استخدام المناولات السريعة وتسجيل الاهداف بأسرع ما يمكن . ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن تمارين اسلوب التدريب التبادلي المستعملة لها القدرة على توافر التنوع في تطوير القدرات البدنية الخاصة تبعاً لشدة التمارين وعلى وفق الاوقات المحددة لها في التمارين المقترحة، وهذا ما اكده (كمال الدين ، ٢٠٠٢) "في رياضة المستويات العالية نجد ان التدريب يتجه الى تنمية متطلبات الرياضي الممارس والعمل على تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول لأعلى المستويات الرياضية ، ففي فترة الاعداد البدني الخاص ترتبط عملية تنمية الصفات البدنية ارتباطا وثيقا بتنمية المهارات الحركية ، حيث لا

يستطيع اللاعب الاداء الامثل للمهارات الحركية الاساسية للنشاط الذي يمارسه مالم يتمتع بالصفات البدنية الضرورية التي يتطلبها تنفيذ المهارة وعلى سبيل المثال لا يتمكن لاعب كرة اليد من اتقان مهارة التصويب بالوثب لأعلى او للأمام في حالة افتقاره لصفة القوة المميزة بالسرعة. (كمال الدين عبدالرحمن درويش ،٢٠٠٢، ص٤٠) كذلك يشير (الربضي، ٢٠٠١) في ذلك إلى أن " التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب" (كمال جميل الربضي ،٢٠٠١، ص١٢٦-١٢٧) ويذكر (عمار ، ٢٠٠٤) "ان امتلاك اللاعب لصفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا يسهم طبيعيا في تطوير تلك الصفة مهاريا ايضا الى جانب الصفات البدنية الخاصة الاخرى وبالتالي يؤدي ذلك الى زيادة القابلية على الحفاظ على عدم هبوط معدلات الاداء وتأخير ظهور التعب لأطول فترة زمنية ممكنة .

(عمار دروش رشيد ، ٢٠٠٤ ، ص١٠٩)

اما فيما يخص اختبارات المهارات الاساسية(الطبطبة- المناولة- التصويب- مطاولة القوة المميزة بالسرعة مهاريا) فنلاحظ هناك تطورا في هذه المهارات من خلال التكييفات التي حصل عليها اللاعب من التمرينات المعدة من قبل الباحث ، اذ ان هذه المهارات تعتمد وبشكل اساسي على القدرات البدنية ، وهذا ما اكده (محمد ، ١٩٩٤) " ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب مهارات حركية كثيرة وصفات بدنية متعددة ، فمتطلبات التكنيك اصبحت عالية ولذا يتطلب من اللاعب مستلزمات عالية للصفات البدنية . (محمد توفيق الوليلي ،١٩٩٤، ص٧٩) وكذلك ذكر (محمد، ١٩٨٣) "ان التدريب المركز للقدرة العضلية للرجلين والذراعين يؤدي الى ارتفاع مستوى دقة التصويب البعيد بالقفز في كرة اليد " (محمد جمال الدين محمد ،١٩٨٣، ص١٥٥) ومن خلال ما تم عرضه ومناقشته للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة والبعديات ، وفي ضوء ذلك تم تحقيق فروض البحث .

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

- ١- ان تمارين اسلوب التدريب التبادلي المعدة من قبل الباحث قد ادت الى تطوير بعض القدرات البدنية بكرة اليد للشباب
- ٢- ان تمارين التدريب التبادلي المعدة من قبل الباحث قد ادت الى تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة اليد للشباب.
- ٣- كان افضلية التطور للمجموعة التجريبية التي استخدمت اسلوب التدريب التبادلي .

٤-٢ التوصيات :

- ١- الاستعانة بتمارين اسلوب التدريب التبادلي لتنمية بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة اليد للشباب.
- ٢- الاهتمام بتنمية القدرات البدنية لحاجة اللاعب اليها لتنفيذ المهارات الاساسية بكرة اليد .
- ٣- اجراء دراسات مشابهة وعلى مراحل عمرية مختلفة بكرة اليد والالعاب الرياضية الجماعية الاخرى .

المصادر :

- جمال قاسم البدرى واحمد خميس السوداني : موسوعة كرة اليد العالمية ، بغداد ، دار الكتب العربي، ٢٠١١
- عمار دروش رشيد : تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة في دقة اداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد ،٢٠٠٤
- كمال جميل الرضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، عمان: دار المطبوعات للنشر، ٢٠٠١
- كمال عبدالحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة ، الجزء الثاني ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢
- كمال عبدالحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة ، الجزء الثالث ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢
- كمال الدين عبدالرحمن درويش : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢،
- محمد جمال الدين محمد : اثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب بالوثب للأعلى في كرة اليد، اطروحة دكتوراه، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٣
- محمد توفيق الوليلي : كرة اليد تعليم ،تدريب،تكنيك، الكويت ،مطابع دار السلام ، ١٩٩٠
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج١، ط٣، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥

ملحق (١) المنهج التدريبي لتمرينات التدريب التبادلي

الاسبوع	الايام	التمرين	الشدة *	التكرارات	السيئات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين السيئات	زمن التمرين الواحد	الزمن الكلي للتمرين
الاول	الاحد	١		٥	٢	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٣	١٧.٢٥ ثا	٦.٠٧ د
		٢		٥	٢	ثا		٢٧.١٥ ثا	٦.٤٠ د
	الثلاثاء	١		٥	٢	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٣	١٧.٢٥ ثا	٦.٠٧ د
		٣		٥	٢	ثا		٣٩.١٥ ثا	٦.٨٠ د
الثاني	الاحد	٤		٥	٢	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٣	١٩.٥٥ ثا	٦.١٥ د
		٥		٥	٢	ثا		٢٨.٧٥ ثا	٦.٤٥ د
	الثلاثاء	٤		٥	٢	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٣	١٩.٥٥ ثا	٦.١٥ د
		٦		٥	٢	ثا		٤١.٤ ثا	٦.٨٨ د
الثالث	الاحد	٧		٥	٢	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٣	١٧.٩٥ ثا	٦.٠٩ د
		٨		٥	٢	ثا		٢٧.٨٥ ثا	٦.٤٢ د
	الثلاثاء	٧		٥	٢	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٣	١٧.٩٥ ثا	٦.٠٩ د
		٩		٥	٢	ثا		٣٩.٨ ثا	٦.٨٢ د
الرابع	الاحد	١		٥	٢	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٣	١٧.٢٥ ثا	٦.٠٧ د
		٢		٥	٢	ثا		٢٧.١٥ ثا	٦.٤٠ د
	الثلاثاء	١		٥	٢	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٣	١٧.٢٥ ثا	٦.٠٧ د
		٣		٥	٢	ثا		٣٩.١٥ ثا	٦.٨٠ د
الخامس	الاحد	١		٥	٣	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٤-٣	١٧.٢٥ ثا	١١.٦١ د
		١٠		٥	٣	ثا		١٨.٧٧ ثا	١١.٦٨ د
	الثلاثاء	١		٥	٣	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٤-٣	١٧.٢٥ ثا	١١.٦١ د
		١١		٥	٣	ثا		٢٨.٣ ثا	١٢.١٦ د
السادس	الاحد	٤		٥	٣	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٤-٣	١٩.٥٥ ثا	١١.٧٢ د
		١٢		٥	٣	ثا		٤٠.٢٥ ثا	١٢.٧٦ د
	الثلاثاء	٧		٥	٣	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٤-٣	١٧.٩٥ ثا	١١.٦٤ د
		١٣		٥	٣	ثا		١٧.٦٢ ثا	١١.٦٣ د
السابع	الاحد	٧		٥	٣	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٤-٣	١٧.٩٥ ثا	١١.٦٤ د
		١٤		٥	٣	ثا		٢٧.٦ ثا	١٢.١٣ د
	الثلاثاء	٧		٥	٣	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٤-٣	١٧.٩٥ ثا	١١.٦٤ د
		١٥		٥	٣	ثا		١٧.٦٢ ثا	١١.٦٣ د
الثامن	الاحد	١		٥	٣	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٤-٣	١٧.٢٥ ثا	١١.٦١ د
		١٠		٥	٣	ثا		١٨.٧٧ ثا	١١.٦٨ د
	الثلاثاء	١		٥	٣	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٤-٣	١٧.٢٥ ثا	١١.٦١ د
		١١		٥	٣	ثا		٢٨.٣ ثا	١٢.١٦ د

* اعتمد الباحث ان تكون الشدة على اساس التدرج في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة من شدة التمرين نفسه. في التكرار الاول يكون الاداء (٥٠%) من شدة التمرين. في التكرار الثاني يكون الاداء (٧٥%) من شدة التمرين. في التكرار الثالث يكون الاداء (١٠٠%) من شدة التمرين. في التكرار الرابع يكون الاداء (٧٥%) من شدة التمرين. في التكرار الخامس يكون الاداء (٥٠%) من شدة التمرين

ملحق (٢)

التمرينات المستخدمة

- ركض ١٠ م ، ثم التهديف .
- ركض ٢٠ م ، ثم التهديف .
- ركض ٣٠ م ، ثم التهديف .
- طبطة ١٠ م ، ثم التهديف .
- طبطة ٢٠ م ، ثم التهديف .
- طبطة ٣٠ م ، ثم التهديف .
- مناولة ١٠ م ، ثم التهديف .
- مناولة ٢٠ م ، ثم التهديف .
- مناولات ٣٠ م ، ثم التهديف .

لاعبان احدهما معه الكرة يقوم بالطبطة لمسافة ١٠ م والآخر مدافع يحاول اللحاق به لقطع الكرة او مضايقته ثم التهديف بينهما ٣ م .

لاعبان احدهما معه الكرة يقوم بالطبطة لمسافة ٢٠ م والآخر مدافع يحاول اللحاق به لقطع الكرة او مضايقته ثم التهديف بينهما ٣ م .

لاعبان احدهما معه الكرة يقوم بالطبطة لمسافة ٣٠ م والآخر مدافع يحاول اللحاق به لقطع الكرة او مضايقته ثم التهديف بينهما ٣ م .

٦ لاعبين ثلاثة منهم مهاجمين يودون المناولات فيما بينهم لمسافة ١٠ م والثلاثة الاخرين مدافعين يحاولون قطع الكرة او ايقافهم ثم التهديف .

٦ لاعبين ثلاثة منهم مهاجمين يودون المناولات فيما بينهم لمسافة ٢٠ م والثلاثة الاخرين مدافعين يحاولون قطع الكرة او ايقافهم ثم التهديف .

٦ لاعبين ثلاثة منهم مهاجمين يودون المناولات فيما بينهم لمسافة ٣٠ م والثلاثة الاخرين مدافعين يحاولون قطع الكرة او ايقافهم ثم التهديف .