



المؤتمر العلمي الخامس للإبداع الرياضي
لكليات التربية الرياضية بالجامعات الأردنية

«التجديد في عالم الإبداع الرياضي»

بالتعاون مع جائزة محمد بن راشد آل مكتوم للإبداع الرياضي

أبحاث

المؤتمر العلمي الخامس للإبداع الرياضي
لكليات التربية الرياضية بالجامعات الأردنية

«التجديد في عالم الإبداع الرياضي»

بالتعاون مع جائزة محمد بن راشد آل مكتوم للإبداع الرياضي

2013 / 7 / 4 - 3م

2013 / 7 / 4 - 3م

المجلد الثاني

2

المؤتمر العلمي الخامس للإبداع الرياضي
لكليات التربية الرياضية بالجامعات الأردنية

«التجديد في عالم الإبداع الرياضي»

بالتعاون مع جائزة محمد بن راشد آل مكتوم للإبداع الرياضي

2013 / 7 / 4 - 3م

2

المجلد الثاني





أبحاث

المؤتمر العلمي الخامس للإبداع الرياضي

التجديد في عالم الإبداع الرياضي

من ٣ - ٤/٧/٢٠١٣

كليات التربية الرياضية بالجامعات الاردنية

بالتعاون

مع جائزة الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم للإبداع الرياضي

**عمان - الاردن
المجلد الثاني**

| | | | |
|---------|---|--|-----|
| ٢٠٢-١٨٩ | علاقة مسافة الاقتراب لحارس المرمى والتهديف المواجه في خماسي كرة القدم | م.م. مةلةوان شيركو محمدعبدالرحمن الجاف | ١٣- |
| ٢٢٠-٢٠٣ | دور أنشطة إدارة كلية التربية الرياضية بتنمية القدرات الحركية لدى طلبتها بالجامعة الأردنية | د. أسامة عادل حسونة مالك محمد الحياصات دانيه بشير عربيات | ١٤- |
| ٢٧٠-٢٢١ | بناء برنامج تعليمي قائم على استراتيجية الاستقصاء التعاوني الموجه وبيان أثره في تحسين المهارات الحياتية ومستوى الأداء الفني لدى الطلبة الدارسين لفعالية عدو التتابع في الجامعة الأردنية. | د. وليد يوسف الصالح الحموري أ.د.عبد الكريم أبو جاموس أ.د. صادق خالد الحايك | ١٥- |
| ٢٩٠-٢٧١ | (تأثير أسلوب التنافس الذاتي في تطوير تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة) | أ.م.د.سليم حسن جلاب م.م. عمر حمدي عبد الرحمن م.م. حمزة محمود مرهج | ١٦- |
| ٣٠٨-٢٩١ | تأثير التدريب الضاغط في تطوير تحمل الاداء لدى لاعبي نادي الشامية بكرة اليد | م.د.حكمت عادل عزيز اللامي | ١٧- |
| ٣٣٨-٣٠٩ | أثر برنامج تعليمي مقترح على تحسين دقة مهارة الارسال في كرة الطاولة | ا.د.معتصم الشطناوي، منى المعايطه، عمر الجعافرة، سفيان الليمون، احمد مبارك النوايسة | ١٨- |
| ٣٥٠-٣٣٩ | «الأنماط الجسمية وعلاقتها بأداء بعض الحركات الأرضية لدى طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء» | أ.م. د. ولاء فاضل إبراهيم م. د. حسن علي حسين م. د. رائد عبد الأمير عباس | ١٩- |
| ٣٦٨-٣٥١ | دراسة مقارنة لأثر برنامج تعليمي محوسب والطريقة التقليدية لتنمية مهارتي التميريرة الصديرة والمرتدة في كرة السلة للمعاقين سمعياً | الدكتور ماجد سليم الصّالّح الأستاذ الدكتور صادق الحايك | ٢٠- |
| ٣٨٤-٣٦٩ | علاقة القوة الدافعة للذراعين والرجلين بالإنجاز الرياضي لدى سباحي ٥٠ م صدر | د.عصام ناجح أبو شهاب م.م. مهند كامل شاكر | ٢١- |
| ٤٠٦-٣٨٥ | دوافع ممارسة رياضة كرة السلة لدى الناشئين في العاصمة عمان | د نضال شحرور، د معن زكارنه السيد. سامر سمير السعدي | ٢٢- |
| ٤٢٢-٤٠٧ | اتجاهات قدامى لاعبي المنتخب الوطني نحو ممارسة الرياضة التنافسية | عايد زريقات، أسامة عبد الفتاح، وفاء ابو جليل، محمد الليمون، مؤيد الطراونه | ٢٣- |
| ٤٤٠-٤٢٣ | مستوى الثقافة الرياضية لدى موظفي وزارة الصحة في محافظة الكرك | مهند عودة الزغيلات | ٢٤- |

تأثير التدريب الضاغظ في تطوير تحمل الاداء لدى لاعبي نادي الشامية بكرة اليد

بحث تقدم به

المدرس الدكتور حكمت عادل عزيز اللامي

م ٢٠١٣

الفصل الاول

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تعد كرة اليد من الانشطة الرياضية التي لها مكانه مميزه في جميع دول العالم لكونها تعد نموجا جيدا للاعب الجماعية التي يتسم لاعبيها بالعديد من القدرات المختلفة والاستعداد الدائم للتصرف في كل موقف من اجل تحقيق الفوز ، كما ان لها عائدا بدنيا وتربويا كبيرا للفرد لما تمتاز به من شمول في الحركة والمهاره ولما تغرسه في الفرد من صفات نفسية واجتماعية وخلقية وغيرها . كذلك فان كره اليد لعبة سريعة تمتاز بطابعها الهجومي الذي يرمي الى احراز عدد من الاهداف وهي لذلك تتسم بالكفاح المستمر .

وعليه فهي من الالعاب التي تمتاز بالناورات من خلال عمل الفريقين الهجومي والدفاعي أي الاستمرار لفترة طويلة مما تؤثر على الاداء المهاري لدقة التهديف للاعبين من حيث التعب الناتج من التدريب او المباراة ، لذا فمن الضروري العمل على تطوير تحمل الاداء لدقة التهديف لدى اللاعبين لما له من اهمية وبعده طرق وباوضاع مختلفة لكي يكون اللاعب قادرا على أداءها وفي أي وقت من المباراة لتسجيل الاهداف ولايتاثر بالتعب الناتج عن التدريب او المباراة ، وطريقة التدريب الضاغظ من الطرق المهمة والحديثة تؤدي برفع الحمل المستمر بدون فترة راحة خلال فترة زمنية محددة تمتد غالباً من ٣٠ : ٦٠ ثانية حتى يصل اللاعب إلى الأداء مع الدين الأكسجيني ومن هنا تكمن أهمية البحث في معرفة مدى تأثير طريقة التدريب الضاغظ في تطوير تحمل الاداء لدقة التهديف لدى لاعبي نادي الشامية بكرة اليد.

٢-١ مشكلة البحث :

من خلال اهتمام الباحث بالعبة ومشاهدته وملاحظته لكثير من مباريات كره اليد لمختلف المستويات ومن خلال تتبعه لتطور اللعبة وملاحظته نتائج مباريات فرقنا المحلية واندية الدوري العراقي الاولي والممتاز بكرة اليد لاحظ الباحث وجود مشكلة حيوية تستحق الدراسة والتي تتركز قلة التركيز في التهديف وخاصة في الشوط الثاني أذ يبدأ التعب بالظهور أي يتأثر تحمل الاداء لدى اللاعبين بالتعب مما يؤثر على دقة التهديف ، ولذلك عمد الباحث الى تجريب طريقة التدريب الضاغظ لحل مشكلة البحث وتطوير تحمل الاداء لدقة التهديف وزمنه .

٣-١ هدف البحث :

- ١- اعداد ترمينات لطريقة التدريب الضاغظ لتطوير تحمل الاداء لدقة التهديف لدى لاعبي نادي الشامية بكرة اليد.
- ٢- اعداد اختبار لقياس تحمل الاداء للتهديف لدى لاعبي كرة اليد .
- ٣- التعرف على تأثير طريقة التدريب الضاغظ في تطوير تحمل الاداء لدقة التهديف لدى لاعبي نادي الشامية بكرة اليد.

٤-١ فرض البحث :

- ١- تؤثر طريقة التدريب الضاغظ في تطوير تحمل الاداء لدقة التهديف لدى لاعبي نادي الشامية بكرة اليد .

٥-١ مجالات البحث :

- ١- المجال البشري : لاعبو نادي الشامية بكرة اليد للموسم (٢٠١٢-٢٠١٣) .

- ٢- المجال المكاني: القاعة الرياضية في حي رمضان / محافظة القادسية ، القاعة الرياضية / جامعة القادسية
 ٣- المجال الزمني: الفترة من (١١ / ٨ / ٢٠١٢ ولغاية ٥ / ١ / ٢٠١٣) .

الفصل الثاني

٢ الدراسات النظرية :

٢-١ طريقة التدريب الضاغطة :

ليس هناك طريقة تتمكن من تحسين كل شيء للرياضي ، لكن المزيج المعقول من جميع الطرائق هو فقط يمكن ان يؤدي الى نجاح العملية التدريبية طبقا لحاجات الرياضيين وخصائص اللعبة او الفعاليات الرياضية الممارسة .^١
 طريقة التدريب الضاغطة تؤدي عن طريق رفع الحمل المستمر وبدون فترة راحة ، خلال فترة زمنية محددة تمتد من ٣٠ - ٦٠ ثا والمدرّب هو الذي يحدد شدة حمل التدريب عن طريق تغيير اتجاه التمرين باستمرار ، تغيير المسافة بين اللاعب والكرة ، تغيير المسافة التي يجريها اللاعب ، ادخال مهارة الخداع او أي مهارة اخرى مع المهارة الاولى تغيير المهارة .^٢

٢-٣ تحمل الاداء لدقة التهديف في كرة اليد :

يعرفه (مفتي ابراهيم، ٢٠٠١) تحمل الاداء بأنه (المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دونما هبوط مستوى كفاءة الاداء . ومن امثلته تكرار أداء المهارات في كافة الرياضيات)^٣ . ويتفق مع ذلك (كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسناين، ١٩٩٧) تحمل الاداء بأنه (تحمل تكرار اداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة)^٤ ويعرف (ضياء الخياط و نوفل محمد الحياي، ٢٠٠١) تحمل الاداء بصورة اعمق من تكرار اداء المهارات بكفاءة عالية لتشمل المتطلبات الخاصة للاداء حيث يعرفانه بأنه (كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات الاداء الخاصة بنوع النشاط الممارس اثناء المنافسة دون هبوط في انتاجية و فاعلية ادائه على طول فترة المنافسة)^٥ .
 بينما يعرفها (هاشم ياسر حسن، ٢٠١١) بأنها (مقدرة اللاعب على اداء مجموعة من الحركات البدنية المهارية والخطئية اثناء التدريب والمنافسة لفترة زمنية مناسبة دون الشعور بالتعب او هبوط في مستوى الاداء)
 ويرى الباحث ان تحمل الاداء صفة اساسية في اداء العديد من المهارات مع اختلاف البناء الحركي لها وكذلك زمن ادائها طال او قصر، وبما يتناسب مع محددات الاداء ، واهداف الانجاز فيها. ويعد واحد من اهم الصفات المركبة و التي تقترب فيها صفة التحمل و صفة اداء المهارة ، ويمثل تنميتها وتطويرها واحداً من اهم أهداف الإعداد البدني الخاص والتي تتطلب الاستمرار بأداء مهارات ذات حركات متكررة او منفردة (وحيدة) .

ويظهر التعب بالنسبة للاعب كرة اليد في انخفاض مستوى الاداء واليته ، وخاصة عند القيام باداء المتطلبات المهارية والخطئية ، حيث يفقد اللاعب الاتقان والدقة عند اداء التمرير والاستقبال او التهديف بالاضافة الى عدم قدرته على القيام بتنفيذ المتطلبات الخطئية سواء اثناء الدفاع او الهجوم او التصرف في المواقف المتغيرة والمفاجئة التي تعرضها مجريات اللعب بطريقة صحيحة ، فارتفاع المستوى التدريبي للاعب يساعده على مقاومة التعب لفترة اطول^٦ .

ان غرض مباراة كرة اليد هو اصابة الهدف ، والفريق الفائز هو الذي ينجح في اصابة مرمى الفريق المنافس بعدد اكثر من الاهداف ، ولذا تعتبر مهارة التهديف الحد الفاصل بين الفوز او الخسارة بل ان المهارات الاساسية والخطط الهجومية

١

٢- محمد رضا ابراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب الفضلي ، ٢٠٠٨ ، ص ٦١٤ .

٣- احمد عريبي عودة : كرة اليد وعناصرها الاساسية ، طرابلس ، منشورات جامعة الفاتح ، ١ ، ١٩٩٨ ، ص ١٩٧ .

٤- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث . تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط٢ ، ٢٠٠١ ، ص ١٤٨ .

٥- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسناين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ٦٧ .

٦- ضياء الخياط و نوفل محمد الحياي: كرة اليد . جامعة الموصل : دار الكتب ، ٢٠٠١ ، ص ٤٢٧ .

جدول (٢)
يبين تكافؤ العينة

| المتغيرات | المجاميع | الوسط | الانحراف | درجة الحرية | قيمة t | الدلالة |
|--------------------------|----------|--------|----------|-------------|--------|---------|
| تحمل الأداء لدقة التهديف | ١م | 1.4673 | 0.07563 | 10 | 1.624 | 0.961 |
| | ٢م | 1.3962 | 0.07613 | | | |
| تحمل سرعة | ١م | 1.1533 | 0.01633 | 10 | -.330- | 0.748 |
| | ٢م | 1.1567 | 0.01862 | | | |

٣-٢ الادوات والاجهزة والوسائل المستخدمة في البحث :

- ١- الاستبانة
 - ٢- الملاحظة .
 - ٣- المقابلات الشخصية .
 - ٤- ملعب كرة يد.
 - ٥- كرة يد عدد (٢٠) .
 - ٦- اهداف كرة يد .
 - ٧- شواخص عدد (١٢) .
 - ٨- ساعة توقيت عدد (٤) .
 - ٩- المصادر والمراجع العربية والأجنبية والشبكة العالمية للانترنت .
- ٣-٤ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على بعض لاعبي منتخب محافظة القادسية بكرة اليد يوم الخميس الموافق ١١ / ٨ / ٢٠١٢ وهدفت التجربة الى ما يأتي :

- ١- صلاحية الملعب والكرات والاجهزة الرياضية الخاصة بالبحث .
- ٢- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد .
- ٣- ازمئة التمرينات ،
- ٤- قياس زمن وعدد اختبار تحمل الاداء لدقة التهديف .
- ٤- مدى ملائمة الاختبار للاعبين .

٣-٥ الأسس العلمية للاختبارات:

تم إيجاد الصدق والثبات والموضوعية والقوة التمييزية وتوحيد القيم (الزمن - العدد) في قيمة واحدة لاختبار تحمل الاداء لدقة التهديف بكرة اليد الذي تم تعديله من قبل الباحث ، فضلا عن ايجاد الاسس العلمية لأختبار تحمل السرعة وكما مبين:

٣-٥-١ الصدق:

- ١- كمال الدين برويش وآخرون:القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد،القاهرة،مركز الكتاب للنشر، ط١ ، ٢٠٠٢، ص١٣٣ .
- ٢- ينظر ملحق (١)

استعمل الباحث صدق المحكمين ، تم عرض الاختبار الخاص بحمل الاداء لدقة التهديف بكرة اليد على (١٠) من الخبراء والمختصين^١ ، حيث حصل الاختبار على نسبة (١٠٠٪) وهذا يعني ان الاختبار صادق في قياس الصفة التي وضع من اجلها فعلاً، لذا اعتمد هذا الاختبار.

٣-٥-٢ الثبات:

قام الباحث باستعمال طريقة اعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات إذ أكد (مصطفى باهي) على ان هذه الطريقة يمكن إعادة البحث على نفس العينة مرتين او أكثر تحت ظروف متشابهة قدر الإمكان^٢.

وفي ضوء ما تقدم تم إجراء الاختبارات للمرة الاولى في ١٥ / ٨ / ٢٠١٢ والثانية في ٢٢ / ٨ / ٢٠١٢ وكما في الجدول (٣) مع مراعاة كافة الظروف التي تم فيها الاختبار الأول. وقد تم اجراء الاختبارات على لاعبين من مجتمع البحث ، وقد استعمل الباحث قانون معامل الارتباط البسيط بيرسون لاستخراج معامل الثبات ، وبذلك فان الاختبارات يتمتع بقدر عال من الثبات .

جدول (٣)

يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة في البحث

| الموضوعية | الثبات | الاختبار |
|-----------|--------|--------------------------|
| ٠,٩٥ | ٠,٩٣ | تحمل الاداء لدقة التهديف |
| ٠,٩٤ | ٠,٩٢ | تحمل السرعة |

٣-٥-٣ الموضوعية:

ان الاختبار قد تم تقييمه من قبل حكمين^٣ إذ تم استخراج قيمة موضوعية الاختبار باستعمال معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج الحكمين عن طريق الزمن والعدد ، وكما هو موضح في الجدول (٣) ، وبذلك فان الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية .

٣-٥-٤ القوة التمييزية:

تم استخراج القوة التمييزية لاختبار تحمل الاداء لدقة التهديف بكرة اليد بعد ان تم اختبار (٣٠) لاعب من منتخب محافظة القادسية بكرة اليد وباستخدام قانون (t) للعينات المستقلة ، قد ظهر ان هذا الاختبار يتمتع بقوة تمييزية عالية ، وكما موضح بالجدول (٤)

جدول (٤)

يبين قيمة العينات المستقلة لاستخراج القوة التمييزية

| الدالة | درجة الحرية | قيمة t | ع | س- | المجاميع |
|--------|-------------|--------|---------|--------|-----------------|
| 0 | 28 | 6.665 | 0.12641 | 1.8092 | المجموعة العليا |
| | | | 0.0906 | 1.5416 | المجموعة الدنيا |

٣-٥-٥ طريقة توحيد القيم :

من خلال طبيعة الاختبار الذي يعتمد على اخذ (زمن التحمل + دقة التهديف) ولاختلاف الوحدات بين هذين المتغيرين قام الباحث بتوحيد القيم برقم واحد للاختبار.

١- ينظر ملحق (٢).

٢- ينظر ملحق (٢).

٣- مصطفى باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩ ، ص٧.

- بما ان الرقم الافضل بدقة التهديف هو الرقم اكبر عدد ، نقسم جميع الارقام على هذا الرقم .
مثال: لو كان احد اللاعبين حصل على عدد (١٦) في دقة التهديف وكان هو اعلى عدد بالنسبة للمختبرين فعند تقسيم القيمة (١٦ على ١٦) يكون الناتج هو (١) وهذا اعلى رقم . اما لو حصل على عدد (٨) في دقة التهديف فعند تقسيم القيمة (٨ على ١٦) يكون الناتج (٠,٥٠) وهو اقل من (١) .

- بما ان الرقم الافضل بزمّن التحمل هو الزمن الاقل ، نقسم جميع الارقام على هذا الرقم .
مثال: لو كان احد اللاعبين حصل على زمن (١,١٧ د) في زمن التحمل وكان هو اقل زمن بالنسبة للمختبرين ولكنه اعلى قيمة ، فعند تقسيم القيمة (١,١٧ على ١,١٧) يكون الناتج هو (١) وهذا اعلى رقم . اما لو حصل على زمن (١,٢٨ د) بزمّن التحمل فعند تقسيم القيمة (١,١٧ على ١,٢٨) يكون الناتج (٠,٩١٤) وهو اقل من (١) وذلك لانه زمنه اكبر .
ويتم جمع الرقمين (لزمّن التحمل + دقة التهديف) في اعلاء والذي يصبح (٢) هو افضل اللاعبين .

٣-٦ الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث وطرق القياس:

استخدم الباحث الاختبارات الاتية :

١- اختبار تحمل الاداء لدقة التهديف بكرة اليد .

٢- اختبار تحمل السرعة .

٣-٦-١ توصيف الاختبارات :

١- اختبار تحمل الاداء لدقة التهديف بكرة اليد :

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على تحمل الاداء لدقة التهديف .

الادوات المستخدمة: ملعب كرة يد، (٢٠) كرة، شاخص، ساعة ايقاف، جهاز وثب عالي بارتفاع (١٥٠ سم) وتكون المسافة بين القائمين (٢ م) ، ستارة من القماش يغطي المرمى تماماً مع وجود (٤) فتحات كل منها (٤٠ X ٤٠ سم) تمثل الزوايا الاربع للمرمى .

طريقة الاداء: يقف اللاعب خلف خط البداية (تبعاً ليد المصوبة) وامام قائم جهاز الوثب مباشرة ممسكاً بالكرة ، يبدأ اللاعب في اخذ من (٢-٣ خطوة) ثم يؤدي التهديف مع الوثب عالياً الى المربع (١) ثم الى (٢) ثم الى (٣) ثم الى (٤) ، ويكرر الاداء لكل مربع (٥) مرات أي يصوب (٢٠ كرة) دون توقف وكما مبين بالشكل (١) .

القواعد : يكون التهديف خلال ال ٣ خطوات المسموح بها قانونياً من لحظة استلام الكرة .

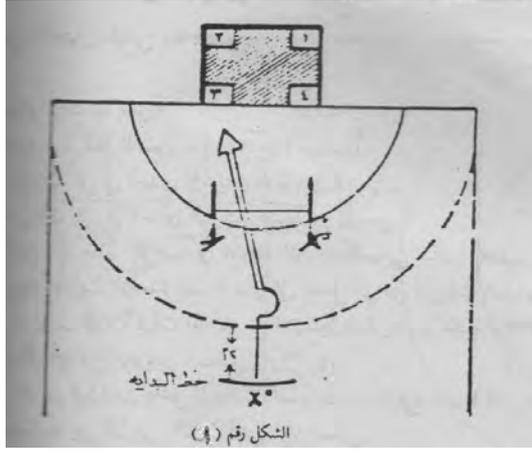
التسجيل:

١- تلغى درجة التهديف في حالة ارتكاب اللاعب لمخالفة قانونية (٣ خطوات - ٣ ثا) .

٢- تلغى الدرجة عند الطبطبة .

٣- تحتسب نقطة من دخول الكرة المربع المخصص للتهديف .

٤- تحتسب صفراً للتهديف خارج المربع .



الشكل (١) يبين اختبار تحمل الاداء لدقة التهديف

٢- اختبار الجري بالظهر والمواجهة (تحمل سرعة) لمسافة (٢٥٢ م) ^١:

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة لمسافات مختلفة .

الادوات : ساعة ايقاف .

طريقة الاداء : يقف اللاعب على خط الـ ٦م (خط البداية) وعند سماع اشارة البدء ينطلق اللاعب بالجري الى خط الـ ٩م ثم العودة بالظهر الى خط الـ ٦م ثم ينطلق الى خط المنتصف ويعود بالظهر الى خط الـ ٩م ، ثم ينطلق الى خط الـ ٩م القريب ثم ينطلق حتى خط الـ ٦م القريب . وبهذا يكون اللاعب قد اكمل دورة واحدة (٨٤م) ويكرر اللاعب العمل ثلاث دورات بحيث تبدأ كل دورة من مكان انتهاء الدورة السابقة .

شروط الاختبار : ضرورة تخطي كل خط يصل اليه باحد القدمين على الاقل .

التسجيل : يسجل الزمن لاقرب ١ / ١٠ ثانية .

٣-٧ الاختبار القبلي :

تم اجراء اختبار تحمل الاداء لدقة التهديف بكرة اليد في الساعة الرابعة عصرًا يوم الجمعة الموافق ٢٤ / ٨ / ٢٠١٢ على القاعة الرياضية في حي رمضان / محافظة القادسية.

٣-٨ المنهج التدريبي لطريقة التدريب الضاغط ^٢:

___ الشدة : ٨٠-٩٠ ٪ (الاقل من القصوي)

___ تكرار : ٣-٦

___ مجاميع : ٢-٣ مجاميع

___ الراحة: بين التكرارات ١٢٠-١٣٠ ص / د (أي عدم استعادة الشفاء التام) وبين المجموعات (٣-٥ د)

___ المدة : ٨ اسابيع

___ الوحدات : ٣ وحدات اسبوعيا

١- ا.م.د احمد عبدالزهرة ٢- ا.م.د فلاح حسن

٢- كمال درويش واخرون : مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٢، ص ١١٥.

__ يتم التدخل في القسم الرئيسي فقط بتمرينات تحمل الاداء لدقة التهديد .
__ التمرينات بالكرة .

٣-٩ الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي يوم السبت الموافق ٢٠ / ١٠ / ٢٠١٢ ، وقد تم مراعاة الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الاختبار القبلي من حيث الوقت ومكان الاختبار .

٣-١٠ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج البيانات الخاصة بالبحث .

١- الوسط .

٢- الوسيط .

٣- الانحراف .

٤- الالتواء .

٥- t مترابطة .

٦- t مستقلة .

٧- معامل الارتباط بيرسون .

٨-

الباب الرابع

٤ عرض النتائج وتحليلها :

٤-١ عرض النتائج:

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج اختبار تحمل الاداء لدقة التهديد للمجموعة التجريبية الاولى قبل وبعد تطبيق التمرينات:

جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبار تحمل الاداء لدقة التهديد

للمجموعة التجريبية الاولى قبل وبعد تطبيق التمرينات

| الدالة | درجة الحرية | قيمة t | الانحراف | الوسط | | م |
|--------|-------------|----------|----------|--------|------|--------------------------|
| 0 | 5 | 15.347 | 0.07563 | 1.4673 | قبلي | تحمل الاداء لدقة التهديد |
| | | | 0.06165 | 1.9263 | بعدي | |

يبين الجدول (٥) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية الأولى لاختبار تحمل الاداء لدقة التهديد قبل وبعد تطبيق التمرينات، وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (١٥,٣٤٧) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٠١٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥) مما يدل على ان الفرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

١- ينظر ملحق (٣) .

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج اختبار تحمل الاداء لدقة التهديد للمجموعة التجريبية الثانية قبل وبعد تطبيق التمرينات:

جدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبار تحمل الاداء لدقة التهديد

للمجموعة التجريبية الثانية قبل وبعد تطبيق التمرينات

| الدالة | درجة الحرية | قيمة t | الانحراف | الوسط | | م ٢ |
|--------|-------------|--------|----------|--------|------|--------------------------|
| 0 | 5 | 14.811 | 0.07613 | 1.3962 | قبلي | تحمل الاداء لدقة التهديد |
| | | | 0.07695 | 1.588 | بعدي | |

يبين الجدول (٦) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية الثانية لاختبار تحمل الاداء لدقة التهديد قبل وبعد تطبيق التمرينات ، وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (١٤,٨١١) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٠١٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥) مما يدل على ان الفرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج اختبار تحمل الاداء لدقة التهديد للمجموعة التجريبية الاولى والثانية للاختبارات البعدية:

جدول (٧)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبار تحمل الاداء لدقة التهديد

للمجموعة التجريبية الاولى والثانية للاختبارات البعدية

| الدالة | درجة الحرية | قيمة t | الانحراف | الوسط | | |
|--------|-------------|--------|----------|--------|------|-----|
| 0 | 10 | 8.405 | 0.06165 | 1.9263 | بعدي | م ١ |
| | | | 0.07695 | 1.588 | بعدي | م ٢ |

يبين الجدول (٧) الوسط الحسابي لاختبار تحمل الاداء لدقة التهديد للمجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية ، وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (٨,٤٠٥) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٠١٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥) مما يدل على ان الفرق معنوي بين المجموعة التجريبية الاولى والثانية ولصالح الاولى .

٤-٢ مناقشة النتائج:

٤-٢-١ مناقشة نتائج اختبار تحمل الاداء لدقة التهديد للمجموعة التجريبية الاولى والثانية:

تبين الجداول (٥) و (٦) و (٧) قيمة t لنتائج اختبار تحمل الاداء لدقة التهديد والذين يظهران تطور تحمل الاداء لدقة التهديد من خلال جمع درجة زمن التحمل مع دقة التهديد في رقم واحد لدى لاعبي كرة اليد للمجموعة التجريبية الأولى والثانية ، أما بالنسبة للفروقات بين المجموعة التجريبية الاولى والثانية فقد كانت لصالح المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت (تمرينات التدريب الضاغط).

ويعزو الباحث هذا الفرق بين المجموعة الأولى والثانية للاختبارات القبلي والبعدي إلى استخدام تمرينات التدريب الضاغط للمجموعة الاولى ، إذ ان تمرينات التدريب الضاغط يكون مفيدا في لعبة كرة اليد الرياضية التي تتميز طبيعة الاداء عند ممارستها بالحمل المستمر وبالتالي تعطي القدرة على مقاومة التعب وهذا ما اظهرته النتائج للمجموعة التجريبية الاولى.

ان التمرينات المستخدمة والمعدة من قبل الباحث كانت تؤدي بوقت ومتنوعة من حيث التمرينات تشبه الى درجة كبيرة من مواقف اللعب التي تمتاز بالسرعة العالية وتكرارها بدقة التهديد على الزوايا الاربعة للمرمى، كما ان استخدام تمرينات التدريب الضاغط كانت ضمن أسس علمية من حيث تقنين شدة التمرينات وكذلك فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع الأمر الذي يمكن اللاعب من أداء التكرارات الأخرى بالكفاءة والسرعة نفسها تقريباً ، فضلاً عن إن التدريب المنظم والمستمر يعطي نتائج ايجابية في تطوير هدف التدريب وهذا ما أكده (بسطويسي احمد، ١٩٩٩) « ضرورة تنمية صفة التحمل منذ السنوات الاولى لتدريب الناشئين في الألعاب المختلفة ومنها كرة اليد كونها صفة بدنية فسيولوجية تحتاج الى وقت طويل لتنميتها لغرض تاخير ظاهرة التعب التي تؤثر سلباً في شكل الاداء الحركي^١.

ان من الامور المهمة التي يجب التركيز عليها اثناء التدريب لدى لاعبي كرة اليد هو وضع تمرينات تتناسب مع قابليتهم بحيث يكونوا فيها دائماً على درجة عالية من الاداء البدني التي تساعد بدوره في تطوير تحمل الاداء للاعبين طوال فترة المباراة و التدريب بنفس الكفاءة ، وتعد تمرينات تحمل الاداء من الدعائم الاساسية للياقة البدنية وترتبط بشكل كبير مع القدرة الوظيفية لاجهزة الجسم ومقاومة التعب طوال فترة استمرار المنافسة ، وكذلك يضمن اداء جيد لتحمل اداء لدقة التهديد حتى نهاية المباراة .

ولابد الاشارة الى ان تكرار الاداء لمهارة دقة التهديد امر مهم جداً لأنها تتعلق في اصابة الهدف ، بالإضافة الى ان اصابة الهدف تعزز ثقة اللاعبين بانفسهم وتبث روح الحماس فيهم وتدفع اللاعبين الى بذل مجهود كبير والتعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز^٢.

ويرى الباحث الى ان تمرينات التدريب الضاغط والتركيز على التهديد على الزوايا الاربعة للمرمى تساعد في تطوير تحمل الاداء لدقة التهديد من خلال التكرار المستمر والمكثف خلال الوحدة التدريبية ادى الى اكتساب التوافق الخاص بهذه المهارة ، والتي تعني القدرة على مقاومة التعب عند اداء هذه التدريبات أي انه لا يحدث هبوط في مستوى تحمل الاداء لدقة التهديد طيلة وقت المباراة .

ويرى الباحث مما تقدم ان نجاح مهارة التهديد له اهمية كبيرة جداً في كرة اليد من حيث كونها الفاصل النهائي بين حسم المباراة لصالحه او فقدانها للمنافس ، والتهديد مطلوب الى اخر ثانية من وقت المباراة ، علماً ان كثير من المباريات قد حسمت في الثواني الاخيرة نتيجة المباراة ، ولهذا يتطلب من المدرب العمل رفع امكانيات اللاعب البدنية (التحمل) للحفاظ على دقة التهديد حتى اخر لحظة من وقت المباراة .

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث استنتج مايلي :

- ١- هناك تحسن في تحمل الاداء لدقة التهديد لكلا المجموعتين .
- ٢- ادت طريقة التدريب الضاغط الى تطوير تحمل الاداء لدقة التهديد الذي نفذته المجموعة التجريبية الاولى لنادي الشامية بكرة اليد.
- ٣- كانت المجموعة التجريبية الاولى افضل من المجموعة التجريبية الثانية في تحمل الاداء لدقة التهديد لنادي الشامية بكرة اليد.

١- ينظر ملحق (٤).

٢- بسطويسي احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ص ١٧٧.

٤- ان اختبار تحمل الاداء لدقة التهديد له القدرة في قياس الصفة التي وضع من اجلها .

التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث يوصي الباحث مايلى :

- ١- ضرورة استخدام المدربين طريقة التدريب الضاغط لتطوير تحمل الاداء لدقة التهديد لدى اللاعبين .
- ٢- اعتماد الاختبار في قياس تحمل الاداء لدقة التهديد .
- ٣- اجراء دراسات مشابهة على اللاعبين الشباب لكرة اليد والألعاب الجماعية الاخرى .

المصادر

- ١- احمد عريبي عودة :كرة اليد وعناصرها الاساسية، طرابلس ، منشورات جامعة الفاتح، ط١ ، ١٩٩٨ .
- ٢- بسطويسي احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- ٣- ضياء الخياط و نوفل محمد الحيايلى: كرة اليد ، جامعة الموصل ، دار الكتب ، ٢٠٠١
- ٤- كمال الدين درويش واخرون:القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط١ ، ٢٠٠٢
- ٥- كمال درويش واخرون :الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد(نظريات – تطبيقات)، ط١، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨ .
- ٦- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- ٧- مصطفى باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩ ،
- ٨- محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، بغداد، مكتب الفضلي، ٢٠٠٨
- ٩- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث . تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، ط٢، ٢٠٠١ .
- ١٠- منير جرجس إبراهيم :كرة اليد للجميع .التدريب الشامل والتميز المهاري، القاهرة، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤ .

الملاحق
ملحق رقم (١)
بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة القادسية

كلية الطب

استمارة استبيان لتحديد أسلوب قياس تحمل الاداء لدقة التهديف بكرة اليد
الأستاذ المحترم

تحية طيبة:

في النية القيام ببحث تجريبي على لاعبي نادي الشامية بكرة اليد للدراسة الموسومة بـ (تأثير التدريب الضاغط في تطوير تحمل الاداء لدى لاعبي نادي الشامية بكرة اليد) ونظرا لمكانتكم العلمية البارزة ولما تتمتعون به من خبرة فقد حرص الباحث على اخذ رأيكم واطلاعكم لتحديد أسلوب قياس تحمل الاداء لدقة التهديف بكرة اليد المرفقة طيا.

يرجى من حضراتكم وضع علامة () أمام صلاحية أسلوب قياس تحمل الاداء لدقة التهديف بكرة اليد أو العمل على حذف أو إضافة أو تعديل ما ترونه مناسباً لخدمة الهدف من الدراسة.

وكون ان الاختبار لا بد يكون زمنه ضمن النظام اللاهوائي، ولكي يكون أكثر ملائمة مع نظام الطاقة للتمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي. حرص الباحث على ان تكون فترة اداء هذا الاختبار ضمن الفترة الزمنية التي يعمل بها نظام حامض اللاكتيك، لذلك تم اجراء أكثر من تجربة استطلاعية الوصول الى الزمن المناسب عن طريق عدد تكرارات الاختبار بالكرات وزمنها وقد جاءت النتائج كما في الجدول ادناه:

| عدد الكرات | الزمن | يصلح | لا يصلح | الملاحظات |
|------------|------------|------|---------|-----------|
| ١٠ كرات | ٤٠ ثا | | | |
| ١٥ كرة | ١,٠٥ دقيقة | | | |
| ٢٠ كرة | ١,٣٨ دقيقة | | | |

اختبار تحمل الاداء لدقة التهديف :

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على تحمل الاداء لدقة التهديف .
الادوات المستخدمة: ملعب كرة يد ، (٢٠) كرة ، شاخص ، ساعة ايقات ، جهاز وثب عالي بارتفاع (١٥٠ سم) وتكون المسافة بين القائمين (٢ م) ، ستارة من القماش يغطي المرمى تماماً مع وجود (٤) فتحات كل منها (٤٠×٤٠ سم) تمثل الزوايا الاربع للمرمى .

طريقة الاداء: يقف اللاعب خلف خط البداية (تبعاً ليد المصوبة) وامام قائم جهاز الوثب مباشرة ممسكاً بالكرة ، يبدأ اللاعب في اخذ من (٢-٣ خطوة) ثم يؤدي التهديف مع الوثب عاليا الى المربع (١) ثم الى (٢) ثم الى (٣) ثم الى (٤) ، ويكرر الاداء لكل مربع (٥) مرات أي يصوب (٢٠ كرة) دون توقف وكما مبين بالشكل (١).
القواعد: يكون التهديف خلال ال ٣ خطوات المسموح بها قانونياً من لحظة استلام الكرة .

التسجيل:

- ١- تلغى درجة التهديد في حالة ارتكاب اللاعب لمخالفة قانونية (٣ خطوات - ٣).
٢- تلغى الدرجة عند الطبطبة .
٣- تحتسب نقطة من دخول الكرة المربع المخصص للتهديد .
٤- تحتسب صفراً للتهديد خارج المربع .

التوقيع:

الاسم:

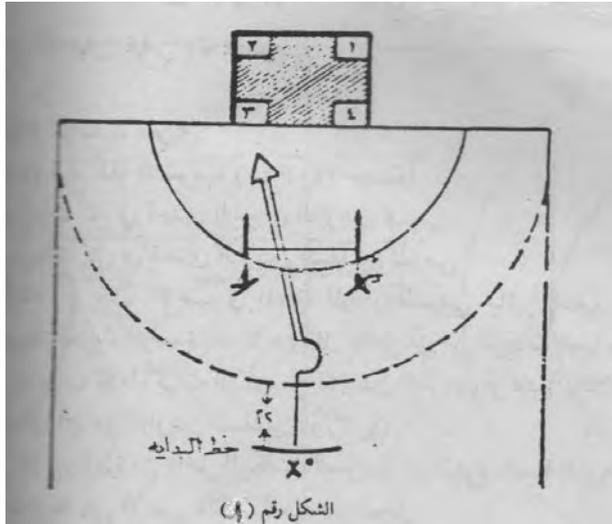
اللقب العلمي:

مكان العمل:

التاريخ:

مع فائق الشكر والاحترام

المدرس الدكتور / حكمت عادل عزيز اللامي



ملحق رقم (٢)
أسماء الخبراء والمختصين في المجال الرياضي

| ت | اللقب العلمي | اسم الخبير | التخصص | مكان العمل |
|----|--------------|---------------------|-----------------------|--|
| ١ | ا.د | سعد محسن | تدريب رياضي | كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد |
| ٢ | ا.د | مجيد جاسب | فلسفة التدريب الرياضي | كلية التربية الرياضية-جامعة ميسان |
| ٣ | ا.د | حسين مردان | بايوميكانيك | كلية التربية الرياضية-جامعة القادسية |
| ٤ | ا.د | عبدالله اللامي | تدريب رياضي | كلية التربية الرياضية-جامعة القادسية |
| ٥ | ا.د | عبدالوهاب غازي | تدريب رياضي | كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد |
| ٦ | أ.د | عبدالجبار العاني | تدريب رياضي | كلية التربية الرياضية-جامعة القادسية |
| ٧ | ا.د | عقيل مسلم | فلسفة | كلية التربية الرياضية-جامعة المثنى |
| ٨ | ا.د | احمد يوسف متعب | تدريب | كلية التربية الرياضية-جامعة بابل |
| ٩ | ا.د | ماجد شندي | فلسفة التدريب الرياضي | كلية التربية الرياضية-جامعة ميسان |
| ١٠ | ا.د | سامر يوسف متعب | تعلم حركي | كلية التربية الرياضية-جامعة بابل |
| ١١ | ا.د | إيمان حسين | اختبارات وقياس | كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد |
| ١٢ | ا.م.د | حمودي عصام نعمان | فلسفة التدريب الرياضي | كلية التربية الرياضية-جامعة صلاح الدين |
| ١٣ | ا.م.د | احمد عبدالله الزهرة | فلسفة التدريب الرياضي | كلية التربية الرياضية-جامعة القادسية |
| ١٤ | ا.م.د | حازم موسى | اختبارات وقياس | كلية التربية الرياضية-جامعة القادسية |
| ١٥ | ا.م.د | سلام جبار صاحب | اختبارات وقياس | كلية التربية الرياضية-جامعة القادسية |
| ١٦ | ا.م.د | رحيم رويح | فلسفة التدريب الرياضي | كلية التربية الرياضية-جامعة القادسية |
| ١٧ | ا.م.د | مي علي عزيز | اختبارات وقياس | كلية التربية الرياضية-جامعة القادسية |
| ١٨ | ا.م.د | هشام هندراوي هويدي | بايوميكانيك | كلية التربية الرياضية-جامعة القادسية |
| ١٩ | ا.م.د | أثير اللامي | تدريب رياضي | كلية التربية الرياضية-جامعة القادسية |
| ٢٠ | ا.م.د | فلاح حسن عبدالله | فلسفة التدريب الرياضي | كلية التربية الرياضية-جامعة القادسية |
| ٢١ | م.د | رافت عبدالهادي | اختبارات وقياس | كلية التربية الرياضية-جامعة القادسية |

ملحق رقم (٣)
المنهج التدريبي لطريقة التدريب الضاغط
الاسابيع الخمسة الاولى

| الاسبوع | الايام | التمرين | الشدة | التكررات | السيئات | الراحة بين التكررات | الراحة بين السيئات | زمن التمرين الواحد | الزمن الكلي للتمرين |
|---------|----------|---------|--------|----------|---------|---------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
| الاول | الاحد | ١ | ٪٩٠-٨٠ | ٤ | ٢ | ١٢٠-١٣٠ ان/د | ٣ | ٣٠ ثا | ٧ د |
| | | ٢ | | ٤ | | | | ٣٠ ثا | ٧ د |
| | الثلاثاء | ٣ | ٪٩٠-٨٠ | ٤ | ٢ | | | ٣٠ ثا | ٧ د |
| | | ٤ | | ٤ | | | | | |
| | الخميس | ٥ | ٪٩٠-٨٠ | ٤ | ٢ | | | ٣٠ ثا | ٧ د |
| | | ٦ | | ٤ | | | | | |
| الثاني | الاحد | ١ | ٪٩٠-٨٠ | ٥ | ٢ | ١٢٠-١٣٠ ان/د | ٣ | ٤٠ ثا | ٩,٦ د |
| | | ٢ | | ٥ | | | | ٤٠ ثا | ٩,٦ د |
| | الثلاثاء | ٣ | ٪٩٠-٨٠ | ٥ | ٢ | | | ٤٠ ثا | ٩,٦ د |
| | | ٤ | | ٥ | | | | | |
| | الخميس | ٥ | ٪٩٠-٨٠ | ٥ | ٢ | | | ٤٠ ثا | ٩,٦ د |
| | | ٦ | | ٥ | | | | | |
| الثالث | الاحد | ١ | ٪٩٠-٨٠ | ٦ | ٢ | ١٢٠-١٣٠ ان/د | ٣ | ٥٠ ثا | ١٣ د |
| | | ٢ | | ٦ | | | | ٥٠ ثا | ١٣ د |
| | الثلاثاء | ٣ | ٪٩٠-٨٠ | ٦ | ٢ | | | ٥٠ ثا | ١٣ د |
| | | ٤ | | ٦ | | | | | |
| | الخميس | ٥ | ٪٩٠-٨٠ | ٦ | ٢ | | | ٥٠ ثا | ١٣ د |
| | | ٦ | | ٦ | | | | | |
| الرابع | الاحد | ١ | ٪٩٠-٨٠ | ٤ | ٢ | ١٢٠-١٣٠ ان/د | ٣ | ٣٥ ثا | ١٣ د |
| | | ٢ | | ٤ | | | | ٣٥ ثا | ٧,٦ د |
| | الثلاثاء | ٣ | ٪٩٠-٨٠ | ٤ | ٢ | | | ٣٥ ثا | ٧,٦ د |
| | | ٤ | | ٤ | | | | | |
| | الخميس | ٥ | ٪٩٠-٨٠ | ٤ | ٢ | | | ٣٥ ثا | ٧,٦ د |
| | | ٦ | | ٤ | | | | | |
| الخامس | الاحد | ١ | ٪٩٠-٨٠ | ٤ | ٣ | ١٢٠-١٣٠ ان/د | ٤+٣ | ٤٠ ثا | ١٥ د |
| | | ٢ | | ٤ | | | | ٤٠ ثا | ١٥ د |
| | الثلاثاء | ٣ | ٪٩٠-٨٠ | ٤ | ٣ | | | ٤٠ ثا | ٤+٣ |
| | | ٤ | | ٤ | | | | | |
| | الخميس | ٥ | ٪٩٠-٨٠ | ٤ | ٣ | | | ٤٠ ثا | ٤+٣ |
| | | ٦ | | ٤ | | | | | |

الاسابيع من ٦-٨

| | | | | | | | | | |
|--------|------|-------|-------------|---|---|--------|---|----------|--------|
| ١٩,٥ ج | ٥٠ ق | ٣+٤ ج | ١٢٠-١٣٠ ن/د | ٢ | ٥ | ٨٠-٩٠٪ | ١ | الاحد | السادس |
| ١٩,٥ ج | ٥٠ ق | ٣+٤ ج | | ٢ | ٥ | | ٢ | | |
| ١٩,٥ ج | ٥٠ ق | ٣+٤ ج | ١٢٠-١٣٠ ن/د | ٢ | ٥ | ٨٠-٩٠٪ | ٣ | الثلاثاء | |
| ١٩,٥ ج | ٥٠ ق | ٣+٤ ج | | ٢ | ٥ | | ٤ | | |
| ١٩,٥ ج | ٥٠ ق | ٣+٤ ج | ١٢٠-١٣٠ ن/د | ٢ | ٥ | ٨٠-٩٠٪ | ٥ | الخميس | |
| ١٩,٥ ج | ٥٠ ق | ٣+٤ ج | | ٢ | ٥ | | ٦ | | |
| ٢٥ ج | ٦٠ ق | ٣+٤ ج | ١٢٠-١٣٠ ن/د | ٢ | ٦ | ٨٠-٩٠٪ | ١ | الاحد | السابع |
| ٢٥ ج | ٦٠ ق | ٣+٤ ج | | ٢ | ٦ | | ٢ | | |
| ٢٥ ج | ٦٠ ق | ٣+٤ ج | ١٢٠-١٣٠ ن/د | ٢ | ٦ | ٨٠-٩٠٪ | ٣ | الثلاثاء | |
| ٢٥ ج | ٦٠ ق | ٣+٤ ج | | ٢ | ٦ | | ٤ | | |
| ٢٥ ج | ٦٠ ق | ٣+٤ ج | ١٢٠-١٣٠ ن/د | ٢ | ٦ | ٨٠-٩٠٪ | ٥ | الخميس | |
| ٢٥ ج | ٦٠ ق | ٣+٤ ج | | ٢ | ٦ | | ٦ | | |
| ٩ ج | ٤٥ ق | ٣ ج | ١٢٠-١٣٠ ن/د | ٢ | ٤ | ٨٠-٩٠٪ | ١ | الاحد | الثامن |
| ٩ ج | ٤٥ ق | ٣ ج | | ٢ | ٤ | | ٢ | | |
| ٩ ج | ٤٥ ق | ٣ ج | ١٢٠-١٣٠ ن/د | ٢ | ٤ | ٨٠-٩٠٪ | ٣ | الثلاثاء | |
| ٩ ج | ٤٥ ق | ٣ ج | | ٢ | ٤ | | ٤ | | |
| ٩ ج | ٤٥ ق | ٣ ج | ١٢٠-١٣٠ ن/د | ٢ | ٤ | ٨٠-٩٠٪ | ٥ | الخميس | |
| ٩ ج | ٤٥ ق | ٣ ج | | ٢ | ٤ | | ٦ | | |

ملحق رقم (٤) التمرينات المستخدمة

تمرين رقم (١) (تغيير اتجاه التمرين)

يقف اللاعب على خط ال (١١ م) والمدرّب على خط ال (٩ م) والكرات بيده وعند اشارة البدء يقوم اللاعب باستقبال الكرة من المدرّب والذهاب الى جهة اليمين والتهديف على الزوايا الاربعة للمرمى ويعود مرة اخرى الى نقطة البداية واستقبال الكرة من المدرّب والذهاب الى جهة اليمين ، ويستمر الاداء الى نهاية الوقت .

تمرين رقم (٢) (تغيير المسافة بين اللاعب والكرة)

يقف اللاعب على خط ال (١٣ م) والمدرّب على خط ال (١٠ م) من الجانب والكرات بيده وعند اشارة البدء يقوم اللاعب باستقبال الكرة من المدرّب والتهديف من خط ال (٩ م) في أي مكان يستلم فيها كرة أي التهديف ب(خطوة - خطوتين - ثلاث خطوات)على الزوايا الاربعة للمرمى ويعود مرة اخرى الى نقطة البداية واستقبال الكرة من المدرّب ، ويستمر الاداء الى نهاية الوقت .

تمرين رقم (٣) (تغيير المسافة التي يجريها اللاعب)

يقف اللاعب على خط الوسط والمدرّب على خط ال (١١ م) من الجانب والكرات بيده ويوجد اربعة شواخص ، الاول يبعد (٤ م) والثاني يبعد (٣ م) والثالث يبعد (٢ م) والرابع يبعد (١ م) ، وعند اشارة البدء يبدا اللاعب بالتحرك بشكل قطري بين الشواخص الاربعة وفي نهاية الشاخص الرابع يستلم الكرة من المدرّب ويقوم بالتهديف على الزوايا الاربعة للمرمى ، ويعود مرة اخرى الى نقطة البداية ليبدأ من جديد ، ويستمر الاداء الى نهاية الوقت .

تمرين رقم (٤) (ادخال مهارة الخداع قبل التهديف)

يقف اللاعب على خط ال (١٣ م) والمدرّب على خط ال (٩ م) من الجانب والكرات بيده ويوجد مدافع على خط ال (١٠ م) يدافع ب(٧٠٪) من قوته وعند اشارة البدء يقوم اللاعب باستقبال الكرة من المدرّب والقيام بالخداع بنفس اتجاه الكرة ومرة اخرى عكس اتجاه الكرة والتهديف من خط ال (٩ م) على الزوايا الاربعة للمرمى ويعود مرة اخرى الى نقطة البداية ليبدأ من جديد ، ويستمر الاداء الى نهاية الوقت .

تمرين رقم (٥) (ادخال مهارة التهديف من الوثب عالياً)

يقف اللاعب على خط ال (١١ م) ممسكاً الكرة بيده وعند اشارة البدء يقوم اللاعب بالتهديف في اخذ (٢-٣ خطوة) من الوثب عالياً من خط ال (٩ م) من فوق جهاز العالي بارتفاع (١٥٠ سم) على الزوايا الاربعة للمرمى ويعود مرة اخرى الى نقطة البداية ليبدأ من جديد ، ويستمر الاداء الى نهاية الوقت .

تمرين رقم (٦)

يقف اللاعب عند خط ال (٧ م) والمدرّب ممسكاً بالكرة على خط ال (١١ م) ويوجد شاخصان الاول على خط ال (٩ م) الذي يبعد (٤ م) باتجاه اليمين بشكل قطري والثاني نفس مسافة الاول ولكن باتجاه اليسار وعند اشارة البدء يقوم بالانطلاق والاستدارة من الشاخص الاول واستلام الكرة من المدرّب والتهديف على الزوايا الاربعة للمرمى ويعود مرة اخرى الى نقطة البداية ليبدأ من جديد ولكن باتجاه الشاخص الثاني .