

# The effect of combined exercises (Physical - skill) on some physical abilities and the accuracy of the handball jumping shooting skill

**Assistant teacher. Duaa Alaa Manea**

College of Physical Education and Sport Science, University of Thi-Qar,  
Thi-Qar, 64001, Iraq  
[Duaa.alaa@utq.edu.iq](mailto:Duaa.alaa@utq.edu.iq)

## Abstract

As they constitute major goals in preparation and preparation for physical preparation for sports games, and that one of the requirements of the special physical preparation period in the game of handball is the development of its physical capabilities in order to integrate them in the player and prepare him for the stage of competitions. The importance of the research lies in that compound exercises help the player to perform movements under Variable and different circumstances, so that the player is able to face the various circumstances and situations that the player is exposed to during the match well, in addition to developing the skill of aiming by jumping with the handball. The problem of the research was through the researcher's observation of Training of some handball teams in Dhi Qar Governorate: I noticed a lack of interest in modern methods of training, so the researcher decided to study this problem by developing complex exercises to develop some physical abilities and the accuracy of the jumping shooting skill, which would raise the level of handball shooting towards the best. As for the objectives of the research Preparing combined exercises (physical - skill) to develop some physical abilities and the accuracy of the skill of aiming from jumping with handball, and identifying the statistical differences between the pre- and post-tests for the control and experimental groups in some physical abilities and the accuracy of the skill of aiming from jumping with handball, and identifying the statistical differences between Posttests for the control and experimental groups on some abilities Physical abilities and the accuracy of the aiming skill from jumping with the handball, and the research hypotheses are that there are jumping with the handball and in favor of the post-tests, and there are statistically significant differences between Posttests between the control and experimental groups on some physical abilities and the accuracy of the skill of aiming from jumping with handball, in favor of the experimental group. As for the research methodology: the researcher adopted the experimental method by designing the two equal control and experimental groups, and the research community was determined in an intentional way, as the research community included young players in the center. Handball specialist in Nasiriyah District, aged 16-18 years for the season (2023-2024), who represent the youth group and number (17) players. (5) players were selected for the exploratory sample, and (12) players were selected to represent the research sample, with a percentage of (70.588%) of The original community and the sample was divided into two groups, control and experimental, by random method using a lottery method, and each group contains (6)



**1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

بالرغم من التقدم العلمي في مجال التدريب فلا بد من اجراء المزيد من البحوث والدراسات للتوصل الى العديد من الحقائق العلمية من اجل الكشف عن افضل الطرائق والاساليب لتطوير كل فعالية من الفعاليات الرياضية بشكل امثل في المحاولة لاستثمار الطاقة البشرية لأقصى حدودها ، ولعبة كرة اليد بصورة خاصة تعد من الفعاليات التي يمكن ان تدرب بطرق واساليب مختلفة ومتنوعة حسب نوع الفئة العمرية ونوع المنافسة .

أن تطور لعبة كرة اليد في السنوات الأخيرة اتجه إلى اللعب القوي والسريع وبذلك يتطلب عملاً مهارياً وبدنياً كبيراً ، ولعبة كرة اليد من الألعاب التي تحتاج إلى هذا النوع من التدريبات في تطوير القدرات البدنية للذراعين والرجلين لأهميتهما الكبيرة أثناء اللعب وأداء التصويبات على المرمى بقوة ودقة عالية وهذا ما نجده في تمارين المركبة البدنية والمهارية يكون مناسب مع فئة الشباب حيث ان التمارين المركبة هي تمارين بدنية ومهارية في ان واحد .

وتحظى القدرات البدنية باهتمام كبير في تصميم المناهج التدريبية إلى جانب الأعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي باعتبارها تشكل أهدافاً كبيرة في الاستعداد والتهيؤ للأعداد البدني للألعاب الرياضية ، وأن من متطلبات فترة الأعداد البدني الخاصة في لعبة كرة اليد تطوير القدرات البدنية الخاصة بها بغية تكاملها عند اللاعب وتهيئته إلى مرحلة المنافسات ، ومن هذه القدرات القوة بأشكالها الانفجارية والمميزة بالسرعة وتحمل القوة لدورها الكبير في أداء اللاعبين أثناء المباراة لما تتطلب من أداء مهارات تتصف بالقوة مثل القفز والركض السريع والحجز والرمي وغيرها .

من هنا تكمن أهمية البحث في ان التمارين المركبة تساعد اللاعب على أداء حركات تحت ظروف متغيرة ومختلفة ، ليكون اللاعب قادراً على مجابهة مختلف الظروف والمواقف التي يتعرض لها اللاعب خلال المباراة وبشكل جيد ، فضلاً عن تطوير مهارة التصويب من القفز بكرة اليد.

**1-2 مشكلة البحث**

ان التدريب الرياضي عملية تخصصية بحتة في البناء الخاص ويعد عاملاً مهماً في العلاقات المتبادلة اذ اصبحت البرامج التدريبية الرياضية الحديثة ووحداتها الفرعية سواء كانت الوحدات الشهرية او الاسبوعية او حتى اليومية حافلة بما هو جديد حيث احتلت التمارين المركبة بشتى اشكالها سواء كانت بدنية مهارية او بدنية فقط او مهارية فقط اهتماماً كبيراً في اعداد الرياضيين وتصحيح البرامج خاصة تلك الموجهة الى بعض الانشطة الرياضية الجماعية ومنها لعبة كرة اليد ، ومن خلال ملاحظة الباحثة الى تدريبات بعض فرق كرة اليد في محافظة ذي قار لاحظت قلة الاهتمام بالأساليب الحديثة بالتدريب لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة من خلال وضع تمارين مركبة لتطوير بعض القدرات البدنية ودقة مهارة التصويب بالقفز و التي من شأنها ان ترتقي بمستوى التصويب بكرة اليد نحوى الافضل .

## 3-1 أهداف البحث

- 1- إعداد التمرينات المركبة (بدنية - مهارية) لتطوير بعض القدرات البدنية ودقة مهارة التصويب من القفز بكرة اليد
- 2- التعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية ودقة مهارة التصويب من القفز بكرة اليد .
- 3- التعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية ودقة مهارة التصويب من القفز بكرة اليد .

## 4-1 فرضا البحث :

- 1- هناك فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية - البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية ودقة مهارة التصويب من القفز بكرة اليد ولصالح الاختبارات البعدية .
- 2- هناك فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية ودقة مهارة التصويب من القفز بكرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية .

## 5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو المركز التخصصي في ذي قار فئة الشباب بعمر (16 - 18) .
- 2-5-1 المجال الزمني : من 5 / 11 / 2023 - 2024 / 3 / 29 .
- 3-5-1 المجال المكاني : قاعة المركز التخصصي بكرة اليد في محافظة ذي قار قضاء الناصرية .

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

## 1-2 منهج البحث:

اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية . والمنهج التجريبي هو " محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره في المتغير أو المتغيرات التابعة" (1)

## 2-2 مجتمع البحث وعينة:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية اذ اشتمل مجتمع البحث على اللاعبين الشباب في المركز التخصصي بكرة اليد في قضاء الناصرية الذين تتراوح اعمارهم من 16 - 18 سنة للموسم (2023 - 2024)

(1) نوري الشوك ورافع الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : ( بغداد، (ب.م)، 2004 ) ص 59 .

والذين يمثلون فئة الشباب وعددهم (17) لاعباً ، تم اختيار (5) لاعبين للعينه الاستطلاعية وتم اختيار (12) لاعباً يمثلون عينه البحث و بنسبة (70.588%) من المجتمع الأصلي وتم تقسيم العينه الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة وكل مجموعة تحتوي على (6) لاعبين.  
2-2-1 تجانس العينه:

من اجل تحقيق التجانس بين افراد عينه البحث وتجنب تأثير العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجريبه من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى العينه لذا اجرت الباحثة عملية التجانس لبعض المواصفات والقياسات المورفولوجية التي قد تكون لها تأثير على المتغير التجريبي.  
جدول (1) يبين التجانس لعينه البحث للمواصفات والقياسات المورفولوجية باستخدام معامل الاختلاف والذي يظهر القيم

ت	القياسات و المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مع الاخذ
1	العمر الزمني	شهر	207.161	4.352	007
2	العمر التدريبي	شهر	45.103	3.161	008
3	الكتلة	كغم	72.095	5.057	014
4	الطول	سم	178.361	1.936	085

اقل من 30 %

#### 2-2-2 تكافؤ العينه :

من الامور المهمة التي يجب ان يتبعها الباحث ارجاع الفروق الى العامل التجريبي فعلى هذا الاساس لا بد ان تكون المجموعتان الضابطة والتجريبية متكافئتين في جميع المتغيرات والمؤشرات تماما.  
لذا تم استعمال الوسائل الاحصائية عن طريق الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (t-test) (بين المجموعتين التجريبية والضابطة) في الاختبار القبلي و sig) للعينات المستقلة ومستوى الدلالة (test) قبل تطبيق المنهج والجدول (2) بين ذلك.

للمجموعتين ((Sig)) المحتسبة وقيمة Tجدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( )

الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

	ع	س	ع	س	ع	س		
غير معن	0.69 6	0.40 0	0.367	6.157	0.315	6.884	متر	القوة الانفجارية للذراعين
غير معن	0.82 7	0.22 4	1.472	179.25	1.019	180.5	متر	القوة الانفجارية للرجلين
غير معن	0.619	0.510	0.725	10.374	0.89 4	10.60 0	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
غير معن	0.765	0.30 6	1.140	9.014	1.140	9.600	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
غير معن	0.767	0.30 3	2.374	28.914	3.768	28.20 0	تكرار	تحمل القوة للذراعين
غير معن	0.94 6	0.06 9	0.854	19.974	1.923	20.80 0	تكرار	تحمل القوة للرجلين
غير معن	0.39 8	0.877	0.52	1.814	0.52	1.701	درجة	دقة التصويب بالفقز

الدلالة	Sig	t-test	الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية	الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة	وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
---------	-----	--------	------------------------------------	----------------------------------	-------------	---------------------

3-2 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات :

- ⊙ التحليل ⊙ المصادر والمراجع العربية والاجنبية ⊙ الاختبارات والمقاييس ⊙ المقابلات الشخصية ⊙ الملاحظة ⊙ استمارة تفرغ البيانات 2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة: ⊙ الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت)
- ⊙ صافرة يابانية الصنع. ⊙ كامرة ذات سرعة 120 صورة في الثانية ⊙ ادوات مكتبية (اوراق ، اقلام). ⊙ شريط قياس
- ⊙ ملعب كرة يد ⊙ يابانية الصنع. CLTON حاسبة الالكترونية نوع ⊙ ميزان طبي نوع (صيني) عدد (1). ⊙ ساعة توقيت يدوية الكترونية نوع ⊙ شريط لاصق بعرض (5) سم. ⊙ كرات يد قانونية (صيني) عدد (10). ⊙ قانوني . (KENKO).

4-2 اجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 الاختبارات المستعملة في البحث :

**الاختبار الأول : اختبار دفع كرة طبية من فوق الرأس زنة 3 كغم للأمام (1)**

**الغرض من الاختبار :** قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين .

والكتف العاملة برمي القرص .

**الأدوات اللازمة :** مكان مناسب للرمي، شريط قياس، كرة طبية وزنها 3كغم رمي منطقة الفضاء

**وصف الأداء :** يتخذ المختبر وضع الوقوف مواجهها موضع الرمي ويحمل الكرة باليدين معا ثم يقوم بثني

الركبتين ويقوم بمرجحة اليدين بالكرة الطبية والرمي للأمام لأبعد مسافة .

**حساب الدرجات :** يكون القياس من الحافة الداخلية لخط البداية (جهة اللاعب) إلى أقرب أثر تتركه الكرة

لحظة لمسها الأرض من ناحية هذا الخط ، بواسطة شريط قياس معدني ويتم القياس لأقرب سنتيمترين .

تعطى ثلاث محاولات تحتسب أفضلها من ناحية الإنجاز.

**الاختبار الثاني : اختبار الوثب الطويل من وضع الثبات : (2)**

**الغرض من الاختبار :** قياس القوة الانفجارية للرجلين.

**الأدوات اللازمة :** مكان مناسب لقياس الوثب بعرض (1.5)م وبطول (3.5)م يراعى فيه إن يكون مستويًا

، شريط قياس، قطع ملونة من الطباشير .

**وصف الأداء :** يقف المختبر خلف خط البداية و قدماه متباعدتان قليلاً و متوازيتان بحيث يلامس مشطا

القدمين خط البداية من الخارج ، ويقوم المختبر بمرجحة الذراعين إلى الخلف مع ثني ركبتيه والميل إلى للأمام

قليلاً، ثم يقوم بالوثب إلى للأمام أقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة

الذراعين إلى للأمام.

**حساب الدرجات :** يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يمس الأرض.

**عدد المحاولات :** اثنان فقط وتحسب الأفضل .

**الاختبار الثالث اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (3)**

اختبار ثني ومد الذراعين من الاستناد المائل الثابت في 10 ثانية .

**هدف الاختبار :** قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

**ادوات الاختبار :** ساعة توقيت .

**وصف الاختبار :** يقوم المختبر بوضع الركبتين على الأرض للمساعدة في الارتكاز وحمل وزن الجسم بدلاً من

اصابع القدمين وتقوم بثني الذراعين والهبوط بالجسم حتى يلامس الصدر الأرض ثم يقوم المختبر بفرد الذراعين

للرجوع الى وضع البدء ويستمر المختبر في تكرار الاداء السابق خلال 10 ثانية وبدون توقف .

(1) علي سلوم الحكيم :الاختبارات والقياس والإحصاء في مجال الرياضي ، الطيف للطباعة ، وزارة التعليم العالي و البحث العلمي ،جامعة القادسية، 2004 ، ص91.

(2) علي سلوم الحكيم : نفس المصدر السابق ، 2004 ، ص 92

(3)Baf Senior : Coaching manual – uniys ، athletics coach ، vol.27 ، no.1 ، 1999 .

التسجيل : يتم تسجيل التكرارات الصحيحة للمختبر خلال (10) ثانية .

الاختبار الرابع - القوة المميزة بالسرعة للرجلين - نصف دبني (نصف قرفصاء) (10 ثانية) (4).

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات اللازمة : ساعة الكترونية واستمارة تسجيل ومساعد وحاجز تدريب ارتفاع 40سم .

وصف الأداء : يقوم المختبر بالوقوف أمام الحاجز ، فعند سماع البدء . يقوم بثني الرجلين ومس الحاجز باليدين

والنهوض بسرعة في 10ث.

حساب الدرجات : يحسب عدد مرات ثني الرجلين ومدهما في زمن 10ث.

الاختبار الخامس - تحمل القوة للذراعين - استناد أمامي - 30 ثانية - استناد بنات (5) ..

الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة للذراعين.

الأدوات اللازمة : ساعة الكترونية واستمارة تسجيل ومساعد.

وصف الأداء : يقوم المختبر بالانبطاح على الأرض، مستنداً على ذراعيه. وتكون ذراعه ممدودتان، فعند

سماع أشارة البدء . يثني ذراعيه ويمدهما بسرعة في 30ث.

حساب الدرجات : يحسب عدد مرات ثني الذراعين ومدهما في زمن 30ث.

الاختبار السادس - تحمل القوة للرجلين - نصف دبني ( 30 ثانية ) (6):

الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة للرجلين.

الأدوات اللازمة : ساعة الكترونية واستمارة تسجيل ومساعد وحاجز تدريب ارتفاع 40سم .

وصف الأداء : يقوم المختبر بالوقوف أمام الحاجز، فعند سماع إشارة البدء . يقوم بثني الرجلين ومس الحاجز

باليدين والنهوض بسرعة في 30ث.

حساب الدرجات : يحسب عدد مرات ثني الرجلين ومدهما في زمن 30ث.

عدد المحاولات : مرة واحدة .

الاختبار السابع - دقة مهارة التصويب من القفز (7)

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب من القفز عاليا.

50 ( معلقة بالزوايا العليا للهدف , كرات يد عدد (6). Xالأدوات اللازمة: ملعب كرة يد, مربعات دقة التصويب ( 50

وصف الاداء: يقوم اللاعب بالأداء من خطوتين, أو ثلاث خطوات, ثم القفز من على (9) م والتصويب على مربعات دقة

التصويب من القفز عاليا, وعلى أن ترسل ثلاث كرات من مربعات دقة التصويب وبالتعاقب .

(4) ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية, ط4 ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2007، ص221.

(5) محمد صبحي حسنين : القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، 1995، ص176.

(6) أيمن حسين علي: علاقة بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمهارية بالأداء الفعلي بكرة اليد، أطروحة دكتوراه:

، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999، ص137.

(1) كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين. القياس في كرة اليد، القاهرة ، مطابع روز اليوسف ، 1980 ، ص176.



التسجيل :يسجل المختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب التي تدخل فيها الكرة من مربعات دقة التصويب .

## 2-5 التجربة الاستطلاعية

اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية يوم السبت بتاريخ 11 / 9 / 2023 الساعة التاسعة صباحا في قاعة المركز التخصصي لكرة اليد في محافظة ذي قار على عينه من لاعبي المركز التخصصي لكرة اليد والبالغ عددهم (5) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة لتطبيق الاختبارات قيد الدراسة الوقوف على أداء الادوات المستخدمة واختيارها ومعرفة الجوانب السلبية والمتغيرات التي ستواجه العمل واجريت هذه التجربة ايضا على عينة البحث (المجموعة التجريبية ) لمعرفة شدد التمارين وملائمتها للعينة وكما يلي:

1- معرفة الادوات والاجهزة المناسبة لأجراء تلك الاختبارات.

2- معرفة الوقت والمكان المناسب لأجرائها.

3- التأكد من كفاية الكادر المساعد.

4- تعريف الكادر المساعد في كيفية تطبيق تلك الاختبارات.

5- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثة في تطبيق تلك الاختبارات قبل تطبيقها في التجربة الرئيسية.

6- تقنين تلك التمارين وايجاد مكونات الحمل لها (الشدة والحجم والراحة) على المجموعة التجريبية .

7- معرفة مدى قدرة مجموعة البحث التجريبية على تطبيق تلك التمرينات.

8- معرفة الزمن اللازم لتطبيق تلك التمرينات على مجموعة البحث التجريبية .

## 2-6 الأسس العلمية للاختبارات المستعملة بالبحث :

: اولاً : صدق الاختبارات

استعملت الباحثة الصدق المحكمين والصدق الظاهري " وهو يعني ان الاختبار يبدو صادقا في صورته الظاهرية لان اسمة يتعلق بالوظيفة المراد قياسها" (8) وتم الحصول على صدق الاختبارات قيد الدراسة حيث قامت الباحثة بعرض الاختبارات على السادة الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي والمختصين في مجال لعبة كرة اليد والبالغ عددهم (17) خبير واتفاقهم حول صلاحية الاختبارات .

ثانياً : ثبات الاختبارات :

من اجل استخراج معامل الثبات للاختبارات قيد الدراسة لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت" وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مره في ظروف متماثلة" (9) ، ويتم ذلك في ظروف متشابهة وقد استخدمت الباحثة لحساب معامل الثبات (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني

(8) حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي: اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة : ط1، شركة الغدير للطباعة

والنشر ، البصرة ، 2015، ص 122.

(9) نادر مهدي الزبيد وهشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، 2005 ، ص 145.

بين الاختبار الأول والثاني (7) أيام حيث تم اجراء الاختبار الاول يوم السبت بتاريخ 9 / 11 / 2023

الساعة التاسعة صباحا وتم اعادته في يوم السبت بتاريخ 16 / 11 / 2024 الساعة التاسعة صباحا

وقد قامت الباحثة باستخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول ونتائج الاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط وقد توصلت الباحثة إلى أن اختبارات تتمتع بمعنوية عالية كما موضح بالجدول (4).

ثالثاً : موضوعية الاختبارات :

التحرر من "تعد الموضوعية من العوامل المهمة التي يجب أنت توافر في الاختبار الجيد، وتعني الموضوعية التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصية وحتى تحيزه وتعصبه". فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الرياضي كما هي موجودة فعلاً لا كما نريدها أن تكون<sup>(10)</sup>

بين تقدير الحكمين الأول (بيرسون) (ولغرض التحقق من موضوعية الاختبارات اوجدت الباحثة معامل الارتباط ، علماً بأن "معامل الارتباط بين تقدير الحكم الأول وتقدير الحكم الثاني هو معامل الموضوعية<sup>(11)</sup>" ، إذ إن\*الثاني) اختبارات البحث كانت تتم تبعا لسهولة والوضوح وبعيدة كل البعد عن التقويم الذاتي من خلال ما أظهرته نتائج معامل ، لذا فإن الاختبارات المستخدمة في البحث كانت على درجة عالية من الموضوعية، كما مبين (بيرسون) (الارتباط البسيط في جدول (3) .

جدول (3) يبين الأسس العملية للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	الاختبارات	معامل الثبات	Sig	الموضوعية	Sig
1	القوة الانفجارية للذراعين	0.889	0.031	0.901	0.000
2	القوة الانفجارية للرجلين	0.915	0.007	0.924	0.000
3	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	0.899	0.030	0.910	0.000
4	لقوة المميزة بالسرعة للرجلين	0.890	0.028	0.903	0.000
5	تحمل القوة للذراعين	0.910	0.009	0.920	0.000

الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات في التربية الرياضية ، دار الفكر ، عمان ، الاردن : ( مروان عبد المجيد إبراهيم<sup>10</sup> ، 1998 ، ص 153 .

( - م.م امجد حسين حامد / حكم كرة يد / ماجستير تربية رياضية\*

- م. علي فاخر / مدرب نادي النصر / ماجستير تربية رياضية

25، ص 1996 ، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 4 القياس في المجال الرياضي، ط : أحمد محمد خاطر، علي فهمي ألبيك<sup>(11)</sup>

0.000	0.901	0.030	0.893	تحمل القوة للرجلين	6
0.000	0.909	0.021	0.895	دقة التصويب بالقفز	7

7-2 التجربة الرئيسية :

**2-7-1 الاختبار القبلي لعينة البحث:**

قامت الباحثة بأجراء الاختبارات القبلي لمجموعة البحث قبل البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي في يوم الجمعة بتاريخ 22 / 11 / 2023 الساعة التاسعة صباحا (قاعة المركز التخصصي بكرة اليد في محافظة ذي قار) وقد حضر جميع أفراد عينة البحث البالغ عددهم (12) لاعبا، وقامت الباحثة وفريق العمل المساعد بأجراء الاختبارات قيد البحث .

**2-7-2 التمرينات المركبة (بدنية - مهارة)**

لأجل الحصول على تمرينات ذات فاعلية جيدة كان من الضروري الاطلاع على المصادر والمراجع الحديثة بعلم التدريب الرياضي التي تكون كفيلة بإغناء الباحثة بالمعلومات التي تساعده في وضع التمرينات المركبة، لذا اعدت الباحثة التمرينات لأفراد عينة البحث مستندا في اعداده على الاسس العلمية للتدريب والى بعض المصادر والمراجع العلمية فضلا عن اراء بعض المتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي ولعبة كرة اليد .

اذ بدا تطبيق التمرينات يوم الثلاثاء بتاريخ 2023/11/26 ولغاية يوم الثلاثاء بتاريخ 2024/ 2 / 20 ولمدة ثمانية اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) وركز المنهج على تطوير وتحسين القدرات البدنية وتطوير مهارة التصويب من القفز ، وقد خضعت عينة البحث بأشراف الباحثة وفريق العمل المساعد. وفي ما يأتي بعض الايضاحات الخاصة بالتمرينات المركبة :

المرحلة التدريبي (مرحلة الاعداد الخاص)

عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع (3) وحدات.

عدد الوحدات التدريبية الكلية(24) وحدة تدريبية .

ايام التدريب (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) .

زمن القسم الرئيسي (45-90) دقيقة.

استخدام الشدة تحت القصوى والمتوسطة.

تم استخراج متوسط الشدة للمجموعة التجريبية لتوحيد الشدة والبدء بخط شروع واحد .

حيث استخدمت الباحثة مبدا التموج بالشدة (2 - 1) .

راعت الباحثة الاسس العلمية في العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي (الشدة والحجم والراحة)

تم تحديد الراحات بين التكرارات على اساس العمل .

**2-7-3 الاختبار البعدي لعينة البحث :-**

تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث يوم الجمعة بتاريخ 2024/ 2 / 23 (في قاعة المركز التخصصي بكرة اليد في محافظة ذي قار) بعد الانتهاء من مدة تطبيق المنهج والذي استغرق (8) أسابيع , وقد حرصت الباحثة على توفير ظروف الاختبار القبلي وإجراءاته المتبعة للاختبارات قيد البحث .

**2-8 الوسائل الإحصائية:**

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية التي ساعدت في معالجة نتائج واختبار فرضيات البحث من خلال استعمال الحقيبة

( وهي IBM SPSS Statistics 24 الاحصائية )

( للعينات (T)الوسط الحسابي . الانحراف المعياري . معامل الاختلاف . معامل الارتباط البسيط بيرسون . اختبار

( للعينات المستقلة . (T)المتربطة . اختبار

### 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعض القدرات البدنية ودقة مهارة التصويب من القفز بكرة اليد للاختبارات القبلي

والبعدي للمجموعة الضابطة:

(المحسوبة sig) ونسبة التطور ومستوى الدلالة (Tجدول (4) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة )

لقيم دقة الارسال الساقق للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

النتيجة	Sig	t	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الوحدة	المعالجات الاحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.00 3	6.262	0.567	7.818	0.315	6.884	متر	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	0.00 0	16.357	0.02 3	191.25	1.019	180.5	متر	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	0.00 5	5.715	1.414	12.00 0	0.89 4	10.60 0	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
معنوي	0.02 5	3.500	0.70 7	11.000	1.140	9.600	تكرار	لقوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	0.00 3	6.500	3.114	30.80 0	3.768	28.20 0	تكرار	تحمل القوة للذراعين
معنوي	0.00 0	14.00 0	1.673	23.60 0	1.923	20.80 0	تكرار	تحمل القوة للرجلين
معنوي	0.00 1	1.80	0.61	2.104	0.52	1.701	درجة	دقة التصويب بالقفز

من خلال الجدول (4) يتبين نتائج قيم بعض القدرات البدنية والتصويب بالقفز للمجموعة الضابطة عند اداء وقد

لجميع sig للعينات المترابطة ، ومن خلال الجدول اعلاه تظهر قيمة (T)تم معالجة النتائج احصائياً بواسطة اختبار

3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعض القدرات البدنية ودقة مهارة التصويب من القفز بكرة اليد للاختبارات القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية:

القدرات اقل من (0.005) وهي قيمة معنوية .

(المحسوبة لقيم sig) ونسبة التطور ومستوى الدلالة (T)يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( جدول (5)

دقة الارسال الساقق للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

النتيجة	Sig	T	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الوحدة	المعالجات الاحصائية
---------	-----	---	-----------------	-----------------	--------	---------------------

المتغيرات	س	ع	س	ع	س	ع	س
القوة الانفجارية للذراعين	6.157	0.367	9.987	0.491	11.28	0.00 0	معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	179.25	1.472	220.47	0.179	19.285	0.00 0	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	10.374	0.725	14.246	1.987	12.251	0.00 0	معنوي
لقوة المميزة بالسرعة للرجلين	9.014	1.140	13.584	1.671	10.39 4	0.00 0	معنوي
تحمل القوة للذراعين	28.914	2.374	35.127	2.001	9.172	0.00 0	معنوي
تحمل القوة للرجلين	19.974	0.854	25.163	1.843	13.254	0.00 0	معنوي
دقة التصويب بالقفز	1.814	0.52	2.90	0.61	12.321	0.00 0	معنوي

من خلال الجدول (5) يتبين نتائج قيم بعض القدرات البدنية والتصويب بالقفز للمجموعة التجريبية عند اداء وقد لجميع sig للعينات المترابطة ، ومن خلال الجدول اعلاه تظهر قيمة (T) تم معالجة النتائج احصائياً بواسطة اختبار القدرات اقل من (0.005) وهي قيمة معنوية .

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعض القدرات البدنية ودقة مهارة التصويب من القفز بكرة اليد للاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

(المحسوبة sig) ونسبة التطور ومستوى الدلالة (T جدول) (6) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ) لقيم دقة الارسال الساق للاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

النتيجة	Sig	T	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الوحدة	المعالجات الاحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
القوة الانفجارية للذراعين	0.00 0	6.357	0.491	9.987	0.567	7.818	متر	القوة الانفجارية للذراعين
القوة الانفجارية للرجلين	0.00 0	10.314	0.179	220.47	0.023	191.25	متر	القوة الانفجارية للرجلين
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	0.00 0	7.914	1.987	14.246	1.414	12.000	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
لقوة المميزة بالسرعة للرجلين	0.00 1	5.276	1.671	13.584	0.707	11.000	تكرار	لقوة المميزة بالسرعة للرجلين

معنوي	0.00 0	5.697	2.001	35.127	3.114	30.800	تكرار	تحمل القوة للذراعين
معنوي	0.00 0	8.214	1.843	25.163	1.673	23.600	تكرار	تحمل القوة للرجلين
معنوي	0.00 0	7.798	0.61	2.90	0.61	2.104	درجة	دقة التصويب بالقفز

من خلال الجدول (6) يتبين نتائج قيم بعض القدرات البدنية والتصويب بالقفز للاختبارات البعدي للمجموعتين للعينات المترابطة ، ومن خلال الجدول (T) الضابطة والتجريبية عند اداء وقد تم معالجة النتائج احصائياً بواسطة اختبار لجميع القدرات اقل من (0.005) وهي قيمة معنوية sig. اعلاها تظهر قيمة

### 2-3 مناقشة نتائج :

ومن خلال ما تم عرضه نتائج الجدول (4) ظهرت فروق معنوية في الاختبارات البعدية للقدرات البدنية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق إلى أن هذه المجموعة لم تخضع إلى أي نوع من التمرينات المركبة باستثناء مفردات المنهج التدريبي المتبع من مدرب الفريق، إذ أسهمت مفردات المنهج التدريبي في تطوير أفراد هذه المجموعة نتيجة للتدرج في تدريب المهارة وممارستها بشكل مستمر أدى إلى زيادة الخبرة وهو ما انعكس ايجابياً على إكساب اللاعب الدقة في أثناء تنفيذ مهارة التصويب من القفز نتيجة التكرار المستمر للمهارة، إذ إن التكرارات في الأداء والاستمرار في تطبيق الوحدات المخصصة أدت إلى تطوير هذه المهارة، إذ أن من الظواهر الطبيعية لعملية التدريب الرياضي هو انه يجب أن يكون هناك تطوير في الأداء ما دام المدرب يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التدريب الرياضي والتدريب على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته". (12)

وتعزو الباحثة هذا التطور الحاصل في نتائج القدرات البدنية ودقة مهارة التصويب بالقفز للتمرينات المركبة التي استخدمتها الباحثة ضمن التمرينات المركبة التي اعدت على الاسس العلمية للتدريب الرياضي ومن خلال الرجوع الى الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي في كرة اليد ومراعاة العلاقة بين مكونات حمل التدريب من خلال رفع الشدة التدريبية وتقليل الحجم وخفض الشدة وزيادة الحجم ودور المدرب في الالتزام بمفردات المنهج حيث كانت التمرينات المؤثرة في تطوير القدرات البدنية ، وتم استخدام هذه التمرينات بالأسلوب البلايومترك والاساتاك الذي من شأنه يعمل على تدريب العضلات على الانبساط والإطالة بهدف انتاج اكبر قوة في اقصر زمن ممكن وحسب الهدف التدريبي (13) ، وكذلك زيادة القدرات البدنية التي تؤدي بردود افعال انفجارية لحظية في الانقباضات وهذه اللحظات الحركية هي التي يتم تنفيذ التمارين فيها ويجب ان تؤدي بسرعة وان تراعى فيها التدرج بزيادة الحمل والخصوصية والاستشفاء والتغير (14) ، ويرى كل من (جيمس وروبرت 1985) ان التطور الكبير في صفة القوة الانفجارية يعود الى التمرينات المركبة التي يؤديها اللاعبين باسولب بلايومترك التي اصبحت وسيلة لتنمية عمل الجهاز العصبي - العضلي لكي يستجيب بقوة وسرعة اكبر اثناء اداء حركات تتطلب جهدا عضليا يتبعها مباشرة قصر في العضلة

1- Magill, A. Motor learning and control . baton , mc. (2004) p .273.

(13) ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص 34.

(14) امر الله احمد البساطي : قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته الاسكندرية ، دار المعارف ، 1998 ، ص 80.

نفسها<sup>(15)</sup> ، وأن القوة تتحسن نتيجة للتدريب المنتظم وخاصة إذا احتوى هذا التدريب على قفزات مناسبة ووسائل تدريبية للقفز مناسبة لقدرات اللاعبين مع التدرج في هذه الأحمال تبعاً لتحسن قدراتهم<sup>(16)</sup>.

كما ترى الباحثة ان التطور الحاصل في القوة الانفجارية للرجلين نتيجة لبعض تمارينات البلايومترك المستخدمة من ضمن التمارين المركبة حيث ان هذه التمارين تساعد على تطوير القوة الانفجارية بشكل مباشر للأطراف السفلى اذ ما استخدمت وفق استراتيجية تدريبية صحيحة وعلاقتها بمكونات حمل التدريب ، حيث كان لهذه التمارينات الاثر الفعال في احداث التوافق بين الالياف العضلية والمجاميع العضلية العاملة مما ادى الى تطوير القوة الانفجارية للرجلين اذ ان التمارينات التي استخدمت لتطوير القوة الانفجارية للرجلين والتي زادت من القوة الداخلية التي يمثلها الانقباض العضلي وقوة الاربطة في انتاج القوة العضلية ويؤكد ذلك (مفتي إبراهيم) اذ قال " كلما زاد التوافق بين المجاميع العضلية المشاركة في الاداء الحركي زادت القوة العضلية على حساب الزمن " <sup>(17)</sup> .

اما التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة نتيجة تمارين مركبة قوة والسرعة فإذا كان الغرض من التدريب هو القوة فيكون على حساب تردد الخطوات أما إذا كان الغرض هو تطوير السرعة فيكون على حساب القوة وهنا يتم المبدأ المراد الوصول إليه وهو تنمية القدرة السريعة أو القوة المميزة بالسرعة والتي هي مركب من القوة والسرعة في تنمية القدرة العضلية لدى اللاعب في إنتاج حركات سريعة في كل لحظة وهذا ما تدرب عليه عينة المجموعة التجريبية في استخدام بعض التمارين القوة بتطوير القوة المميزة بالسرعة مثل تمرين التبادل بالقدمين على السلم الارضي و هذا أكده (أبو العلا احمد عبد لفتح 1997) من خصائص تنمية القوة المميزة بالسرعة بأنها تمثيل القدرة ( تعبر القدرة على سرعة تعبئة اكبر عدد من الألياف العضلية في بداية الحركة، و لذلك يجب أداء تمارينات يتم زيادة المقاومة في بداية الحركة ثم تخفيف المقاومة في المراحل التالية للحركة ثم مقاومة ) <sup>(1)</sup>.

وكذلك تعزو الباحثة التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة وهو الحصول على اقصر زمن يصل له اللاعب في الجري لمسافة معينة وهذا يعني إن التطور الذي صاحب جميع المتغيرات أعطى مؤشراً على زيادة كفاءة وتناسق العمل بين مفاصل الجسم والعضلات العاملة فضلاً عن الانقباض والانبساط وبالتالي إنتاج

(15) James: C.R.B.S, Robert C. F. Op.Cit, P.29.

(16) Peen, X., G. 1994: The effect of depth jump and weight training on vertical jump Research quarterly, sports medicine , Vol. 72, No. 1

(17) مفتي ابراهيم حمادي : الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم : دار الفكر العربي، القاهرة ، 1994، ص 180

(1) أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، 1997 ، ص133- 134.

سرعة و قوة اكبر أثناء الاداء تؤدي إلى زيادة الانجاز المتحقق، إذ يهدف التدريب ( إلى تهيئة الجسم لتحسين أعضائه وأجهزته حتى تعمل في ظروف مناسبة تساعد على رفع المستوى البدني )<sup>(2)</sup>.

ان التطور الحاصل في متغير تحمل القوة للمجموعة التجريبية يعود إلى نوعية تمارين المركبة المستخدمة أثناء المنهج التدريبي وفق المساحات المختلفة التي أثرت إيجابيا على تحسين مستواهم من خلال التوافق الكلي وكفاءة الحركة التي أثرت على المجاميع العضلية من خلال زيادة عدد مرات أداء تمارين المركبة بمختلف الأوضاع وبمساحات مختلفة حيث أن العمل ضد مقاومات متنوعة والزيادة في الحجم لها تأثير بارز في التحمل ( زميل، أدوات، مساحة) ولفترات طويلة لها أهمية خاصة في كرة اليد إذ أن نصف الشغل المنجز في أثناء المباراة باستخدام المطولة الاوكسجينية، وهذا ما أكدته (مفتي إبراهيم) " أن تحسن مستوى الأداء فضلاً عن إعادة التكرارات لعدة مرات يؤدي إلى تثبيت التكتيك الصحيح بسرعة وترفع قابلية التحمل بسرعة أيضاً"<sup>(18)</sup>، لذلك أكدت الباحثة من خلال الوحدات التدريبية على تنمية الإمكانات اللاكتيكية من خلال تمارين اللعب التي تهدف إلى تنمية القدرات البدنية على التحمل العضلي الناتج من الطاقة اللاهوائية من خلال التمارين المشابهة للمنافسة في مساحات ضيقة وصغيرة وكذلك الزيادة العددية للاعبين وفق هذه المساحات متنوعة لرفع شدة وحجم العمل المنجز وكذلك ليستدل على إمكانية اللاعب على الأداء في ظروف متغيرة لرفع مستوى استعداده البدني، أن تدريبات التحمل قصيرة الزمن عالية الشدة أثناء اللعب بمساحات متنوعة تعمل على تطوير قابلية الانجاز بشكل عام وبما يوازي تدريبات التحمل التقليدية لعدة أسابيع، مما يؤدي إلى العضلة بشكل خاص التجريبية باستخدام تلك التدريبات التي زيادة في قابلية العضلة على استهلاك الأوكسجين لإفراد المجموعة اعتمدت على تنفيذ القفزات المتكررة الجانبين أثناء الأداء للإمام من قبل لاعبو المجموعة التجريبية طول الفترة المخصصة للتدريب والتلاعب بحجم الحمل وفترات دوام المثير والزيادة في عدد المجاميع وهذا ما يسمى ( خصوصية التدريب ) ، وهذا ما أكدته (علاوي وعبد الفتاح) بأنه على المدرب الناجح أن يخطط لمناهجه التدريبية بحيث ينمي الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط التخصصي للاعب والتركيز على تنمية نظام الطاقة العامل والمجموعات العضلية العاملة المشاركة في الأداء<sup>(19)</sup> ، كما ان تطوير متغير مطولة القوة الى تدريبات المعتمدة على خبرة الملاعب للمدرب وكذلك الى طبيعة ونوعية التمارين المستخدمة داخل وحداتهم التدريبية المعتمدة على تدريبات القوة المختلفة (القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية ، مطولة القوة ) .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

(2) محمد علي حافظ: المبادئ العلمية للتدريب الرياضي، جامعة الدول العربية، 1996، ص275.

(18) مفتي إبراهيم حماد : الهجوم في كرة القدم كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990 ص0179.

(19) محمد حسن علاوي ، أبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة 2000ص28.



1-4 الاستنتاجات :

- 1- للتمرينات المركبة تأثير في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة اليد.
- 2- للتمرينات المركبة تأثير في تطوير دقة مهارة التصويب بالقفز للاعبين الشباب بكرة اليد .

2-4 التوصيات

- 1- الاهتمام في تطوير دقة مهارة التصويب بالقفز للاعبين الشباب بكرة اليد
- 2- الاهتمام في استخدام الاساليب التدريبية الحديثة في التدريب أجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة باستخدام التمارين المتباينة ومعرفة مدى تأثيرها على المهارات الأخرى
- 3- الاهتمام بتطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية والخطوية والنفسية للاعبين كرة اليد.

المصادر :

- (حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي: اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة : ط1، شركة الغدير للطباعة والنشر ، البصرة ، 2015.
  - (علي سلوم الحكيم :الاختبارات والقياس والإحصاء في مجال الرياضي ، الطيف للطباعة ، وزارة التعليم العالي و البحث العلمي ،جامعة القادسية،2004
  - ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 .
  - أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، 1997.
  - أحمد محمد خاطر، علي فهمي ألبيك : القياس في المجال الرياضي، ط 4 ، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 1996 .
  - امر الله احمد البساطي : قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته الاسكندرية ، دار المعارف ، 1998 .
  - أيمن حسين علي: علاقة بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمهارية بالأداء الفعلي بكرة اليد، أطروحة دكتوراه: ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999.
  - كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين.القياس في كرة اليد، القاهرة ، مطابع روز اليوسف ، 1980 .
  - ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4 ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2007.
  - محمد حسن علاوي ، أبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة 2000.
  - محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، 1995.
  - محمد علي حافظ: المبادئ العلمية للتدريب الرياضي، جامعة الدول العربية، 1996.
  - مروان عبد المجيد إبراهيم: الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات في التربية الرياضية ، دار الفكر ، عمان ، الاردن ، 1998 .
  - مفتي إبراهيم حماد : الهجوم في كرة القدم كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990 .
  - مفتي ابراهيم حمادي : الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم : دار الفكر العربي، القاهرة ، 1994.
  - نادر مهدي الزيود وهشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربيه ، ط3، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، 2005.
  - نوري الشوك ورافع الكبيسي : دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : ( ب.م)، 2004 ) .
- Baf Senior : Coaching manual – uniys ، athletics coach ، vol.27 ، no.1 ، 1999 .
- Magill, A. Motor learning and control . baton , mc. (2004. -

Peen, X., G. 1994: The effect of depth jump and weight training on vertical jump  
Research quarterly, sports medicine

## الملاحق

الهدف من التمرين	شرح الاداء	اسم التمرين	ت
تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية	من وضع الوقوف يقوم اللاعب برفع الركبتين بالتعاقب لمسافة (10) متر ومن ثم يقوم اللاعب بالوثب بكلتا القدمين ثلاث وثبات	رفع الركبتين بالتعاقب والوثب بكلتا القدمين	1
تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات المعدة وتطوير مرونة عضلات الاطراف السفلى الخلفية والجذع	من وضع الجلوس ومد الساقين للأمام يقوم اللاعب بمد الذراعين والجذع على مشط الاقدام بشكل متحرك (10) مرات ومن ثم يؤدي تمرين المعدة المتكرر من نفس وضع الجلوس (10) مرات	السحب على القدمين من الجلوس بالحركة ومن ثم تمرين المعدة المتكرر الحر	2
تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات المعدة وتطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى وتحسين مهارة التصويب بالقفز	من الوضع الاستلقاء على الظهر يقوم اللاعب بمسك الكرة باليدين يؤدي تمرين التردد للمعدة (10) مرات ثم النهوض والقفز لأقصى ارتفاع للتصويب	تمرين المعدة و مسك الكرة و ثم القفز والتصويب	6
تطوير القوة لعضلات الظهر والاطراف السفلى وتحسين مهارة التصويب	من الوضع الاستلقاء على الظهر ووضع الكرة بين القدمين يقوم اللاعب برفع القدمين عموديا خلف الراس بشكل متكرر (5) مرات ثم رمي الكرة للزميل والنهوض لاستلام الكرة ثم التصويب	رفع القدمين ومسها خلف الراس والاستلام ثم التصويب	7
تحسين مهارة التصويب وتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	من وضع الوقوف يقوم اللاعب بتمرير الكرة الى الزميل ومن ثم يقوم بالتردد السريع على السلم الارضي طوله (10) متر ومن ثم يقوم اللاعب بالتصويب	تمرير الكرة والتردد السريع على السلم الارضي ثم التصويب	8
تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة التصويب بكلتا الذراعين	من وضع الوقوف يقوم اللاعب بالحجل بالقدم اليمنى لمسافة (10) متر ثم يقوم بتصويب الكرة ثم يعود بالحجل على القدم اليسرى والتصويب باليد الاخرى	الحجل بالقدم اليمنى واداء مهارة التصويب بالقفز ثم الحجل بالقدم الاخرى التصويب	9
تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى وتحسين مهارة التصويب	من وضع الوقوف يقوم اللاعب بمرجحة الذراعين الى الخلف والوثب بكلتا القدمين الى الامام ثلاث مرات ثم يقوم بالدرججة الامامية	الوثب العميق الى الامام والدرججة الامامية بالجسم والتصويب بالقفز	12

	بالجسم ثلاث مرات ثم الاستلام من الزميل والتصويب بالقفز على المرمى		
تطوير تحمل القوة والتصويب بالقفز	من وضع الوقوف يقوم اللاعب بالتصويب نحو المرمى بواسطة كرة طبية بوزن 3 كغم	التصويب بواسطة الكرة الطبية	

## نموذج وحدة تدريبية

الاول	الاسبوع	تطوير القوة المميزة بالسرعة ، والقوة الانفجارية ، وتحسين مهارة التصويب بالقفز بكرة اليد				الهدف
الاول	الاسبوع	الاولى	الوحدة التدريبية	% 60		الشدة
الزمن الكلي للتمرين	زمن الاداء	الراحت		الحجم		رمز التمرين
		بين المجاميع	بين التكرارات	المجاميع	التكرار	
681ثا	11,05ثا	3-2 د	20ثا	4	5	1
1675ثا	25,50ثا		60ثا	4	5	2
1360ثا	17,03ثا		35ثا	4	5	3
872ثا	18,13ثا		40ثا	4	5	4