

تنمية سرعة تردد الحركة المفردة من خلال الأداء الجماعي الخططي لدى لاعبي كرة اليد

بحث تجريبي على لاعبي منتخب جامعة ميسان بكرة اليد

م. د محمد عبد الرضا كريد

مستخلص البحث

تنمية سرعة تردد الحركة المفردة من خلال الأداء الجماعي الخططي لدى لاعبي كرة اليد

احتوى البحث على خمسة أبواب تضمن الباب الاول على:

مقدمة البحث وأهميته : ان عامل البطء في تردد الحركة المفردة للاعبين كرة اليد مثل عمليات التسليم والتسلم وحركات الخداع بالكرة وحركة القدمين تؤدي باستمرار إلى بطء في الارتفاع الجماعي لأداء الفريق سواء كان ذلك في الهجوم أو الدفاع وخصوصاً أثناء تنفيذ التصور الخططي ، وان إيقاع الحركة عندما يتسم بالبطء يعتبر من المعوقات التي تعيق التواصل مع فعالية العمل الجماعي الخططي وبدونها لانضمن التكامل بين أداء كافة اللاعبين من حيث ارتباط كل حركة من الحركات بالحركة التالية للزميل وفي إطار واحد .

أما مشكلة البحث : هناك فجوة بين الأداء المهاري الفردي والأداء الخططي الجماعي ، وان غياب ذلك يفسره الباحث إلى مرحلة التدريب وعدم الارتقاء بمستوى إتقان الأداء المهاري من بداية مراحله اذ يتم بصورة منفصلة خارج طبيعة العمل الجماعي، مما يسبب ذلك البطء في الإيقاع الجماعي لأداء الفريق مما يؤثر سلباً على سرعة والية التحرك الخططي الجماعي .

أما هدف البحث كان :

١- وضع تمارين مناسبة تؤدي إلى تنمية سرعة تردد الحركة المفردة من خلال الأداء الجماعي الخططي لدى عينة البحث .

وافترض الباحث :

١- ان تأثير التمرينات المخصصة لتنمية سرعة تردد الحركة المفردة من خلال الاداء الجماعي لها تأثيراً ايجابياً لصالح عينة البحث

اما منهج البحث المستخدم هو المنهج التجريبي وكان مجتمع البحث منتخب جامعة ميسان بكرة اليد وعددهم ١٤ لاعبا ، وبناءا على اهداف البحث وفروضه في حدود عينة الدراسة ومنهج البحث المستخدم وطبيعة الاساليب الاحصائية المستخدمة لتحليل النتائج توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات .

١-١ مقدمة البحث وأهميته

تعتبر المهارات الفردية احد الدعامات الأساسية التي يبنى عليها فكر اللاعب الخططي داخل حدود الملعب وذلك من خلال القدرة على استخدام المهارة في توقيتها الصحيح للتغلب على المنافس ، ومن البديهي في لعبة كرة اليد ان اللاعب المتميز خططيا هو الذي يمتلك القدرة على الأداء المهاري بشكل فعال ، لذلك ينبغي ان يتم التنسيق بين الجهود الفردية للاعبين لتأدية عمل جماعي موحد ويكون ذلك من خلال خطط اللعب لان اللعب الفردي هو الأساس الذي يقوم عليه اللعب الجماعي الكلي لذلك كان واجبا على اللاعبين إجادة القواعد الأساسية للواجبات الجزئية التي يقوم بها بشكل فردي ومن خلال العمل الجماعي .

ان عامل البطء في تردد الحركة المفردة للاعبي كرة اليد مثل عمليات التسليم والتسلم وحركات الخداع بالكرة وحركة القدمين تؤدي باستمرار إلى بطء في الارتفاع الجماعي لأداء الفريق سواء كان ذلك في الهجوم او الدفاع وخصوصا اثناء تنفيذ التصور الخططي ، وان إيقاع الحركة عندما يتسم بالبطء يعتبر من المعوقات التي تعيق التواصل مع فعالية العمل الجماعي الخططي وبدونها لانضمن التكامل بين اداء كافة اللاعبين من حيث ارتباط كل حركة من الحركات بالحركة التالية للزميل وفي اطار واحد .

ان الهدف الاسمي في لعبة كرة اليد هو انهاء الموقف الخططي سواء كان دفاعي ام هجومي بطريقة ناجحة مهما كانت المتغيرات المؤثرة التي يحتويها الموقف ويتم ذلك من خلال ادراك اللاعب للمثير سواء كان ماديا او معنويا ، لذلك يجب ان يكتمل للاعب البناء التكتيكي المميز للمركز الذي يحتله واتقانه لواجباته الفردية هي القاعدة الاولى التي على اساسها تتكامل بقية الادوار في اطار العمل الجماعي ومن خلال التدريب نصل ونربط بين هذه الادوار كي توصلنا الى درجة الالية التي تساعد على سرعة اللعب واستمراريته .

ومن هنا تكمن اهمية البحث في تنمية سرعة تردد الحركة المفردة من خلال الاداء الجماعي الخططي لدى لاعبي كرة اليد مع استحداث اداءات فردية متنوعة ومتعددة وذات

مستوى عال في تغاير الاداء طبقا للموقف الخططي ودراستها بوصفها من اهم العناصر الاساسية التي يركز عليها العمل الدفاعي او الهجومي .

٢-١ مشكلة البحث

من خلال اطلاع الباحث ومتابعته للعديد من المباريات في الدوري العراقي للمتقدمين كانت ام للفئات العمرية المختلفة لاحظ هناك فجوة بين الاداء المهاري الفردي والاداء الخططي الجماعي ، وان غياب ذلك يفسره الباحث الى مرحلة التدريب وعدم الارتقاء بمستوى الاداء المهاري من بداية مراحله اذ يتم بصورة منفصلة خارج طبيعة العمل الجماعي ، لذا ان البطء في الايقاع الجماعي لاداء الفريق يؤثر سلبا على سرعة والية التحرك الخططي الجماعي ، ومن الملاحظ ان كثير من المدربين اثناء المباريات يلجأون الى الصراخ في عملية توجيه اللاعبين لاداء الواجبات الخططية بسرعة مما يؤدي ذلك الى نتائج وقتية في الاداء ثم يعود الاداء الى البطء مرة ثانية ، لذا ارتأى الباحث ان يضع لذلك حولا من خلال ايجاد تمارين متنوعة من اجل زيادة السرعة في تردد الحركة المفردة كمتطلب اساسي عند اللاعبين لانها ترتبط بحركات اخرى سريعة وبالتالي يتحقق النجاح للفريق من خلال العمل الجماعي وتطبيق الواجبات الخططية بشكل متميز .

٣-١ أهداف البحث

١- وضع تمارين مناسبة تؤدي الى تنمية سرعة تردد الحركة المفردة من خلال الأداء الجماعي الخططي لدى عينة البحث .

٤-١ فروض البحث

١- أن تأثير التمرينات المخصصة لتنمية سرعة تردد الحركة المفردة من خلال الاداء الجماعي لها تأثيرا ايجابيا لصالح عينة البحث

١-٥ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري : عينة من لاعبي منتخب جامعة ميسان بكرة اليد
- ١-٥-٢ المجال الزمني : للفترة من ٢٥/٢/٢٠١١ ولغاية ٩/٥/٢٠١١
- ١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة كلية التربية الرياضية -جامعة ميسان

١-٦ تعريف المصطلحات

الحركة المفردة : تعني سرعة أداء اللاعب للمهارات الفردية من سرعة اليد في نقل الكرة بعد استقبالها الى سرعة القدم في الانتقال بعد ارتكازها إلى سرعة حركة الجذع .^(١)

(١) خالد حمودة ، جلال كمال : الهجوم والدفاع في كرة اليد ، مصر ، مطبعة ماكس جروب ، ٢٠٠٨ ، ص ٢٩٠

٢ – الدراسات النظرية

١-٢ ماهية الدفاع خططيا

قبل الولوج في ماهية الدفاع خططيا لابد ان نسلط الضوء على مفهوم الدفاع وكيف وضعه المؤلفون والخبراء في كرة اليد إذ يؤكد حسن عبد الجواد بان " الدفاع الصحيح والناجح هو احد الركائز الأساسية المكملة لنجاح الفريق ، ولا يقل أهميه عن الهجوم ، إن لم يكن يفوقه أهمية والفريق الذي يحسن الدفاع واقتناص الكرة يستطيع بثبات وسرعة بحيث يفوت على الفريق الخصم فرصة العودة السريعة وتنظيم صفوفه ".^(١)

ان المستوى اللائق في الدفاع الفردي ضرورة لكل لاعبي الفريق لان اي ضعف في مستوى واحد او اثنين من اللاعبين سيؤثر في هيكل الدفاع برمته بسبب وجود ثغرة يمكن ان تستغل من قبل الفريق المهاجم ولبيان مدى تاثير هذا الخلل يؤكد كل من ريسان خريبط ومؤيد عبد الله بان " قوة الدفاع بالنسبة للفريق تعادل قوة اللعب الفردي في دفاع اضعف لاعب في الفريق من هنا تأتي اهمية الدفاع الفردي في اعمال الدفاع الجماعي "^(٢)

ويذكر محمد الوليلي " على المدافع معرفة اليد المصوبه للمهاجم حتى يمكنه الدفاع عليها وكذلك في بعض المواقف يجب عليه ان يحاول عن طريق مهاراته الدفاعية الفردية ان يجبر المهاجم للاتجاه للمنطقة الخارجية لان ذراع التصويب فيها تكون خطيرة " ^(٣)

لذلك لابد ان نتولد لدى الكثير من المدربين في استخدام وتوظيف المهارة المفردة وفق فكر خططي ايجابي يتناسب مع الموقف المراد التصدي له بطريقة شبه آليه حتى يؤدي باثر دفاعي فعال في ايقاف الخطر الهجومي المقابل لذلك يرى خالد حموده " ان اللاعب المتميز

(١) حسن عبد الجواد : كرة اليد ، ط٣ ، بيروت ، دار العلم للملايين ، ١٩٧٧ ، ص ٩٥

(٢) ريسان خريبط مجيد ، مؤيد عبد الله . التمارين الفردية في كرة السلة ، ترجمة مطابع التعليم العالي ، الموصل ، ١٩٩٠ ، ص ٧٦

(٣) محمد توفيق الوليلي . كرة اليد تعليم تدريب تكتيك ، شركة مطابع السلام ، الكويت ، ١٩٨٩ ، ص ٩٤

خططيا هو اللاعب الذي يمتلك القدرة على تسخير ادائه المهاري وفقا للموقف التنافسي اللحظي وعلى المدافع استخدام هذه المهارات الفرديه من خلال فكر خططي " (٤)

٢-٢ أهمية المهارة الفردية خططيا

يتمثل الاداء المهاري الفردي في سرعة التمرير والتصويب والتحرك الدفاعي والهجومى كذلك سرعة الحركات الخداعية من موقف (١ ضد ١) وسرعة الخروج للمقابلة الدفاعية ، كل ماتم ذكره يعتمد بشكل مباشر وكبير على العمل الفردي او الحركات الفردية التي يقوم بها اللاعب وكيفية ربط تلك الحركات بالعمل الجماعي وكيفية تطويرها بحيث تجعل اللاعبين يسعون من اجل انجاح الخطط الجماعية ، لذلك وحسب خبرتي في مجال كرة اليد لابد ان نضع بعين الاعتبار ان اللاعب يجب ان يكون في ظروف تجبره على سرعة اداء الحركة المفردة كونها ترتبط بهدف سريع يطمح اللاعب للوصول اليه ويجب ان يتم التاكيد على ان يتحرك اللاعب من مكان الى اخر باقصى سرعة لغرض ان يحقق واجبات سواء كانت هجومية او دفاعية قد يحتاج تحقيقها وباقصى سرعة ، لذلك نرى ان لاعب كرة اليد كلما يتمتع بالية الأداء الفردي السريع تجعله يدخل ضمن أطار الموقف التنافسي مع الفريق المنافس ، ويؤكد كمال الدين عبد الرحمن درويش " ان التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية ، لذلك إن اللياقة البدنية لدى لاعب كرة اليد ترتبط بالأداء المهاري والخططي للعبة " (١)

ويذكر ياسر دبور " إن سرعة الأداء المهاري الفردي تعد المؤشر الحاسم في بناء الهجوم من المراكز وذلك باعتمادها على مفردات اداء الحركة المفردة من استلام وتمرير وخداع وتحركات وغيرها من المهارات المؤثرة على سرعة الاداء الجماعي " (٢)

٢-٢ التمرير خططيا

(٤) خالد حمودة ، جلال كمال سالم : المصدر السابق ، ص ٣٦٥

(١) كمال عبد الحميد درويش . القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، ٢٠٠٢ ، ص ٧٤

(٢) ياسر دبور . كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف بالاسكندرية ، مصر ، ١٩٩٧ ، ص ٢٢٧

يعتمد التمرير على عاملي الدقة والسرعة ولكن عندما نتطرق الى اداء التمرير باستخدام فكر خططي داخل مواقف خططية هجومية اثناء المنافسة لابد ان تكون لدى المدرب واللاعب الرؤية الكافية بالاعتماد على النقاط التالية :

اولا : **لحظة التمرير** : هي التوقيت المناسب الذي يقرر عندها اللاعب ترك الكرة وضمان وصولها الى الزميل قبل اشتراك المدافع بطريقة مؤثرة على نجاح التمرير ، ويجب ان تتناسب تلك اللحظة مع حركة الزميل والذي يجب ان يكون في كثير من الاحيان في مكان جيد ومناسب لاستقبال الكرة بحيث يصبح الاثنان في موقف ايجابي ومؤثر لمنع التصور الهجومي لدى الفريق المنافس .

ثانيا : **سرعة التمريرة** : والمراد من ذلك هو سرعة انطلاق الكرة في الهواء وكذلك سرعة خروج الكرة من يد المهاجم بشكل حاد ودقيق لتصل في اقل زمن ممكن قبل بدء تفكير اللاعب المدافع في محاولة تشتيت هذه الكرة او قطعها وهذا مهم لعملية التواصل الايجابي للعمل الخططي الجماعي .

ثالثا : **نوع التمرير** : يجب على اللاعب ان يختار نوع التمريرة المناسبة للمواقف حيث يكون المرر ملامسا للارض او معلقا في الهواء مواجه للزميل او جانبا له ، كل هذه المتغيرات هي مؤثرة على اختيار نوع التمريرة المناسبة للموقف الهجومي ، لذا يجب ان يمتلك اللاعب الثروه المهارية المتنوعة لاشكال متعددة من التمريرات حتى يتمكن من القدرة على توظيف ذلك طبقا للموقف التنافسي .

٢-٤ التصويب خططيا

ان التصويب يتطلب فكر عاليا عند استخدامه لموقف خططي لضمان النجاح في احراز الهدف لذلك يتطلب من اللاعب ان يقوم بتحليل بعض البيانات المختلفة من حيث تواجد المدافعين وقدراتهم وامكانياتهم وردود افعالهم في اتخاذ الموقف الايجابي للدفاع عن التصويبه والاهم من ذلك لابد ان تكون لدى اللاعب الرؤية الواضحة في اتخاذ القرار بعد ان التفكير اللحظي والتحليل المسبق لمتغيرات عديدة قد تكون صعبه على اللاعب منها نتيجة المباراة وان كان فريق اللاعب المصوب فائزا من عدمه ، فالاجدر ان يهتم اللاعب في اختيار نوع التصويبه كونها عنصر مهم والتي يجب على اللاعب ان يقدرها في المواقف الخططية المختلفة وان يختار منطقة التهديد بحيث تكون الانسب لنجاحه بعدما يحلل اللاعب قدرات حارس

المرمى المنافس هذا اولاً ، وثانياً يجب الاهتمام بمسار الكرة كزنها تتوقف ايضاً على الدفاعات المتصدية للتصويب .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

ان لكل بحث ما يلائمه من المناهج المستخدمة لغرض التوصل الى معرفة الحقائق الدقيقة الخاصة بذلك البحث " فالمنهج هو الطريق المؤدي الى الكشف عن الحقيقة في العلوم المختلفة وذلك عن طريق جملة من القواعد العامة التي تسيطر على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل الى نتيجة مقبولة ومعلومه ^(١)

لذلك استخدم الباحث في بحثه المنهج التجريبي كونه " من انجح واكفا المناهج لاختبار صدق الفروض وتحديد العلاقات بين المتغيرات اذ يتضح في عالم الطريقة العلمية في التفكير بصورة واضحة والتحكم في مختلف العوامل التي تؤثر على الظاهرة موضوع الدراسة ^(٢)

٢-٣ عينة البحث

ان الاهداف التي يضعها الباحث هي التي تحدد طبيعة العينة ، لذلك اختار الباحث مجتمع بحثه من لاعبي منتخب جامعة ميسان والبالغ عددهم ١٦ لاعبا وقد استبعد الباحث حراس المرمى ليكملوا الوحدة التدريبية على تمارين خاصة بهم ، لذلك أصبح عدد عينة البحث ١٤ لاعبا ويشكلون نسبة ٨٧,٥ % . وقد جاء اختيار العينة للأسباب التالية :

١. ضمان تواجد العينة لطول فترة تنفيذ التمرينات

٢. مكان تدريب العينة في قاعة كلية التربية الرياضية / جامعة ميسان وهي قريبة لمنطقة

سكن افراد العينة

(١) عامر إبراهيم قندلجي . البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ، بغداد ، مطابع دار الشؤون الثقافية العامة ، ١٩٩٣ ، ص ٤٢

(٢) مروان عبد المجيد ابراهيم . أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، ط ١ ، الاردن ، مؤسسة الرواق ، ٢٠٠٠ ، ص ٣٧

٣. وجود الادوات الاختبارية الخاصة والملائمة لاجراءات البحث

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

في جميع البحوث التي يتم القيام بها لحل مشكلة معينة لابد ان تتوفر مجموعة من الأجهزة والأدوات الضرورية لغرض استخدامها لحل " المشكلة لتحقيق اهداف البحث مهما كانت الادوات من بيانات او عينات او اجهزة "(١) لذلك استعان الباحث بمايلي :

- المصادر والمراجع العربية
- ملعب كرة اليد
- كرات يد عدد (١٢) قانونية
- شواخص اختبارية عدد ٦ وعلى هيئة لاعب وكما موضح في الملحق (١)
- شريط لاصق ملون لتحديد التمارين وايضا الاختبارات
- ساعة توقيت نوع (GASIO) كورية الصنع العدد ٢
- كاميرا تصوير نوع (SONY) كورية الصنع عدد ١
- حاسبة يدوية الكترونية نوع (kadio) عدد ١
- جهاز لابتوب نوع (h p) للمعالجات الاحصائية

٣-٤ - تحديد أهم الاختبارات المهارية

(١) محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ط ٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ١٩٠

بعد مراجعة الباحث للكثير من المصادر الخاصة بلعبة كرة اليد في كيفية اختيار الاختبارات التي تتناسب مع مايتطلبه عنوان البحث ، ارتأى الباحث على اختيار ثلاثة اختبارات وهي :

١. اختبار التمرير من الجري لليمين واليسار
٢. اختبار التصويب ١٠ كرات بعد الخداع
٣. اختبار الجري ٢٠٠م في شكل تحركات دفاعية وهجومية

٥-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث

١-٥-٣ اختبار التمرير من الجري لليمين واليسار^(١)

الغرض من الاختبار : دقة التمرير من الجري السريع + التوافق + سرعة العدو

الادوات : ٣ شواخص + ٦ كرات + ساعة إيقاف

التخطيط وتوزيع الادوات : كما في الشكل (١)

- ٤ سواعد يقف كل منهم داخل احد الدوائر (أ،ب،ج،د)

ومع كل من السواعد (أ، ب) كرة واحدة ومع كل من الساعدين

(ب، ج) كرتان.

يقف الساعد داخل الدائرة واضعا على كف يده مع وضعها جانبا

طريقة الاداء

عند اعطاء اشارة البدء يجري اللاعب بسرعة ليلتقط الكرة من

الساعد أ ليمررها الى الشاخص (١) ويستمر اداء اللاعب كما في

الشكل حتى يصل الى خط النهاية

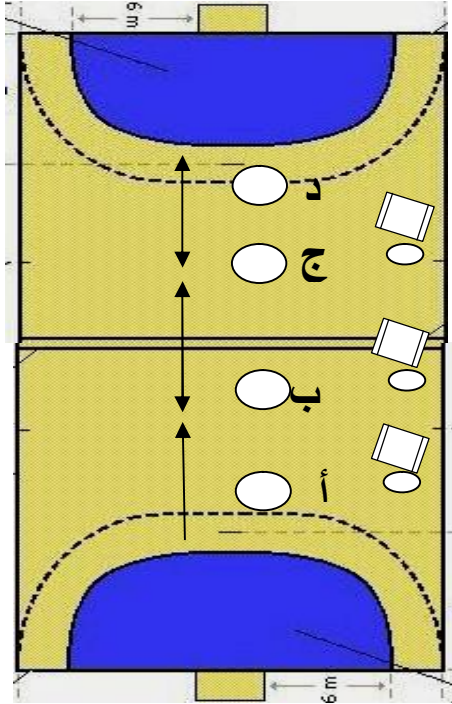
القواعد :

تعطى محاولة واحدة صحيحة

عدم تنطيط الكرة

التسجيل :

يحتسب الزمن لاقرب ١٠ ثوان

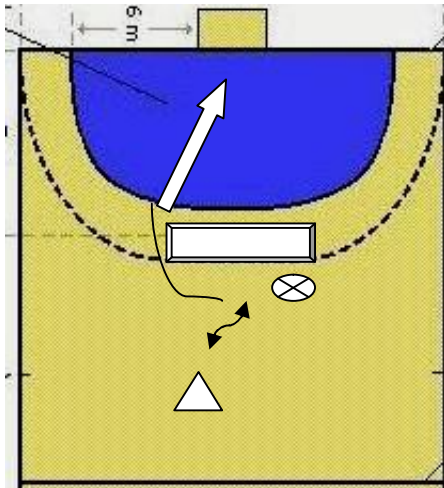


(١) كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون . المصدر السابق ، ٢٠٠٢ ، ص ١٢٢

٣-٥-٢ اختبار التصويب ١٠ كرات بعد الخداع^(١)

الغرض من الاختبار : دقة التصويب بعد اداء الخداع

الادوات : جهاز وثب عالي + ستارة بارتفاع ١,٥ م توضع على عارضة جهاز الوثب + ستارة
لغلق المرمى بها ٤ مربعات ٤٠×٤٠ سم تمثل زوايا المرمى + ١٠ كرات



التخطيط وتوزيع الادوات

- كما في الشكل

السواعد

ساعد واحد يقف امام منتصف جهاز الوثب
بنصف متر ومعه كرة على كف يده الممدودة

طريقة الاداء :

يقف اللاعب عند نقطة البداية ، يتحرك اللاعب لالتقاط الكرة من يد الساعد ثم يقوم بالتحرك
عكس التحرك الاول في حدود الثلاث خطوات ليثبت ثم يقوم بالتصويب على احد المربعين
البعدين

- يكرر هذا العمل حتى تنتهي ال ١٠ كرات ((خمس على كل مربع))

التسجيل :

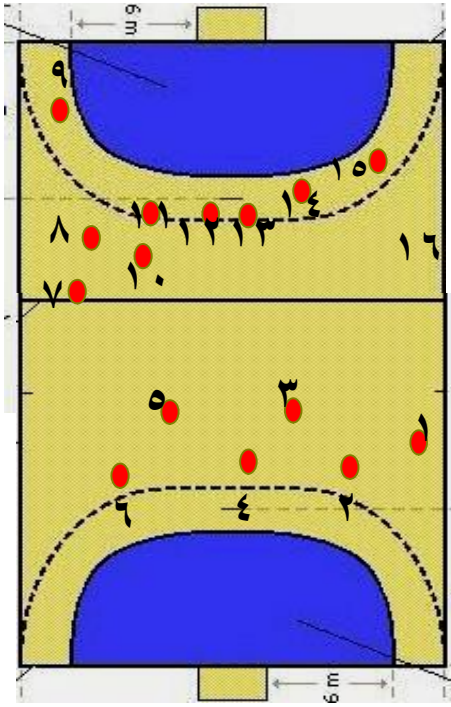
- يعطى درجة واحدة لكل تصويبه صحيحة داخل المربع المحدد

(١) كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون . المصدر السابق ، ٢٠٠٢ ، ص ١٢٦

- تلغى الدرجة في حال اي مخالفة قانونية ٣ ث - ٣ خطوات
- تلغى الدرجة في حال التنطيط

٣-٢-٤-٣ اختبار الجري ٢٠٠م في شكل تحركات دفاعية وهجومية^١

الغرض من الاختبار : قياس تحمل السرعة لمسافات مختلفة امامية وجانبية - انتقال من الدفاع الى الهجوم - تحركات هجومية - العودة مرة اخرى للدفاع
الادوات : ١٥ كرة طيبة او اعلام - ساعة ايقاف - ملعب كرة اليد - التخطيط



طريقة الاداء : يقف اللاعب عند خط البداية بجانب الكرة (١) وعند الإشارة بالبداية يبدأ اللاعب بالتحرك بالظهر حتى يصل الى الكرة (٢) ليمر من خلفها ثم يتحرك للامام حتى الكرة (٣) ليمر امامها ، وهكذا حتى يصل اللاعب الى الكرة (٦) .

- يمر اللاعب من خلف الكرة (٦) وينطلق بالجري

الهجوم الخاطف ليمر خلف الكرة (٧) ويستمر الجري حتى يمر من خلف الكرة (٨) وحتى الكرة (٩) ويعود بالجري السريع حتى يصل للخط (١٠) وهو يبتعد عن خط ٩م بثلاث امتار يبدأ اللاعب بالتحرك للامام حتى الكرة (١١) ليلمسها بيديه ويعود بالظهر حتى يتخطى خط التحرك الهجومي ويكرر الاداء بالنسبة للكرات (١٢ و ١٣) .

- ينطلق اللاعب للامام في اتجاه دائرة المرمى ليمر بالتحرك جانبا من خلف الكرتان (١٤ و ١٥)

¹ كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون . المصدر السابق ، ٢٠٠٢ ، ص ١١٦

- يتحرك اللاعب للعودة في اتجاه الكرة (١٩) مع مراعاة ان يمر من خلف الكرة (١٦) حتى يصل الى الكرة (١) . وبهذا يكون اللاعب قد اكمل دورة واحدة لمسافة حوالي ١٠٠م ، يستمر اللاعب في التحرك طالما يستطيع حتى يظهر التعب وذلك بتغيير الجري الى مشي

- التسجيل :

- يسجل الزمن من لحظة اعطاء اشارة البدء وحتى البدء بتغيير اللاعب لنوع الحركة من الجري الى المشي .

٢-٦ التجارب الاستطلاعية

١-٦-٣ التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبار لتفاديها"^(١)، وقبل اجراء التجربة قام الباحث بتوفير الادوات اللازمة لاجرائها في قاعة كلية التربية الرياضية - ميسان ، اذ تم اختيار ٥ لاعبين من لاعبي نادي نفط ميسان لغرض تطبيق الاختبارات الموضوعة وتحقيق يوم الجمعة الموافق ٤ / ٣ / ٢٠١١ الساعة الرابعة عصراً وبمساعدة كادر العمل المساعد * وكان الهدف من ذلك التوصل الى :

١. استطلاع الظروف التي تجرى فيها الاختبارات

٢. التأكد من صلاحية الادوات المستخدمة

٣. معرفة وقت تنفيذ الاختبار

٤. تحديد السلبيات لغرض تلافيها في التجربة الرئيسية

٥. اطلاع كادر العمل المساعد * على كيفية الاداء وكيفية التسجيل

١-٦-٣ التجربة الاستطلاعية الخاصة بمجموعة من التمارين

قام الباحث باجراء هذه التجربة للتعرف على مدى ملائمة التمارين التي تم اختيارها وبما يتناسب مع عينه فضلاً عن التعرف على وقت التمرين وتكراراته واولقات الراحة

(١) قاسم حسن المندلاوي وآخرون . الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ ، ص ١٠٧

* كادر العمل المساعد

م.م ناجي مطشر عزت . مدرس مادة كرة اليد في كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان

م.م علي محمد ياسين . مدرس مادة كرة اليد في كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان

م.م ماجد محمد مساعد . مدرب العاب في كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان

المخصصة لكل تمرين لغرض تحديدها خلال الوحدة التدريبية ، وتحقق ذلك يوم السبت الموافق ٥ / ٣ / ٢٠١١ ولنفس اللاعبين الذين اجريت عليهم التجربة الاستطلاعية الاولى .

٢-٣ الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الاحد الموافق ٦ / ٣ / ٢٠١١ وباستخدام الاختبارات المهارية الثلاث وعلى قاعة كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان في الساعة الرابعة عصرا ، وقد راعى الباحث وفريق العمل المساعد ملائمة جميع الظروف للعينة من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ .

٣-٨ مفردات تطبيق التمارين المستخدمة في البحث

اعد الباحث مجموعة من التمارين والتي لم يتطرق اليها الباحثين والتي كان الهدف منها تنمية سرعة تردد الحركة المفردة لدى لاعبي كرة اليد وجمعها مع العمل الجماعي الخططي في تمارين متطورة ومتنوعة وكما في الملحق (١) وتم تطبيق التمارين خلال الوحدات التدريبية للفريق وبواقع ٣ وحدات في الاسبوع وكانت الايام (الاحد والثلاثاء والخميس) وعلى مدى شهرين احتوت كل وحدة تدريبية على تمرين واحد وفيه تفرعات ثلاث او اربع واحيانا خمس ، اذ اصبحت بواقع ٣ تمارين في الاسبوع اي ٢٤ تمرين خلال فترة التدريب وقد تم اعادة بعضها وفق ما تتطلبه الوحدة التدريبية وكان الزمن المخصص من ٢٥ د الى ٣٥ د من القسم الرئيسي منها وقد يستمر اداء اللاعبين في تكملة الوحدة التدريبية مع المدرب في الاوقات الاخرى .

٣-٩ الاختبارات البعدية

بعد ان تم الانتهاء من تطبيق التمارين في الوحدات التدريبية المخصصة للعينة ، أجرى الباحث الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق ٩ / ٥ / ٢٠١١ وفي نفس الإجراءات التي تمت فيها الاختبارات القبلية من حيث المكان والزمان ووسائل الاختبارات وأدواتها.

٣-١٠ الوسائل الإحصائية

- استخدام الحقيبة الإحصائية spss لبعض الوسائل الإحصائية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- قانون T.test للعينات المتناظرة
- مقدار التطور^(١)

$$100 \times \frac{\text{الاختبار البعدي} - \text{الاختبار القبلي}}{\text{أعلى قيمة ممكنة في الاختبار} - \text{الاختبار القبلي}}$$

١-٤ عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها

٢-٤ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لجموعة البحث وتحليلها.

١-٢-٤ عرض وتحليل نتائج اختبار التمرير من الجري لليمين واليسار ومناقشتها:

الجدول (١)

يبين اختبار التمرير من الجري لليمين واليسار لعينة البحث

الاختبار	قبلي		بعدي		قيمة T	الدالة	مقدار التطور
	س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
التمرير من الجري لليمين واليسار	٩٢,١٨	٤,٤٩٩	٨٤,٣٦	٤,٠٦٤	٨,٠٩٨	دال	%٦٦,٩

ان قيمة T الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٣) تساوي (٢,١٦)

تبين من الجدول أعلاه ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لعينة البحث (٩٢,٨١) والانحراف المعياري (٤,٤٩٩) ، اما في الاختبار البعدي حققت العينة وسطا حسابيا (٨٤,٣٦) وكان الانحراف المعياري (٤,٠٦٤) ، اما قيمة T المحتسبة كانت (٨,٠٩٨) وهي اكبر من قيمة T الجدولية كانت (٢,١٦) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي .

(١) يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢ ، ص ٤١

من خلال ماتم عرضة من نتائج للاختبارين القبلي والبعدي اتضح ان عينة البحث حققت تفوقا عاليا في اداء هذا الاختبار، لان اللعب الحديث في كرة اليد يتطلب من اللاعب الدقة المتناهية في تمريراته فضلا عن سرعتها وان نجاح التمريرة سواء كانت طويلة أم قصيرة يعتمد أيضا على وضعية اللاعب المرر وقدرته على رؤية زملائه وايضا دقة التمرير تعتمد على مستوى التفكير الخططي السليم للاعب وهذا مايؤكدده احمد المسالمة " ان سرعة ودقة التمرير تخدم مراحل عدة من التدريب وتساهم أيضا في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن مما يعد ذلك دليلا على مستوى التطور عند الفريق "(١)

ويفسر الباحث ذلك التفوق إلى الدور الكبير للتمارين المقترحة التي اختارها ونظمها وفق الأوقات المحددة ، زاد ذلك من التصور الحركي لدى عينة البحث مما أدى إلى استيعابهم الواجب الحركي بشكل دقيق جعلهم يرتقون بمستوى الأداء المهاري الذي انعكس إيجابا على قدرتهم على الاستجابة بحيث كانت توقعاتهم في التحرك السريع المنسق موضع التنفيذ العملي. وكان لأداء اللاعبين لواجباتهم الحركية وفق ماتتطلبه الوحدة التدريبية وهم غير متعبين كان له دور فاعل وكبير في عملية الحفاظ على فترات الراحة المناسبة لاستعادة الشفاء ادى ذلك الى تنمية السرعة التي تلعب دورا كبيرا في بناء الهجوم ويذكر ياسر دبور " ان اللاعب المتميز مهاريا هو اللاعب المتميز خططيا وعند الارتقاء بمستوى الاداء المهاري يجب ان يتم التركيز على السرعة في الاداء "(١). ويؤكد ضياء الخياط " ان السرعة التي ترمى بها الكرة من قبل اللاعب تتطلب سرعة الركض السريع ، اضافة الى تنقل اللاعب السريع اثناء رمي الكرة لاشغال موقع مناسب "(٢)

ان اعتماد الباحث على التكوينات الخططية الثنائية والثلاثية في التمارين المستخدمة اسهمت اسهاما فاعلا في التأثير الجيد للموقف الخططي لان " للمدرب الدور الكبير في توجيه العمل الخططي سواء في التدريب او المنافسه والمهارات الخططية الجماعية لها اهمية كبيرة في كرة اليد الحديثة " جعل ذلك اللاعبين يحاولون استخدام مآلديهم من قدرات وخبرات سابقة بصورة ملائمة ومناسبه لاستخدامها كحلول للمواقف الخططية مما اثبتت ذلك فعاليتها ونتاجيتها لوصول اللاعبين الى مستوى جيد في سرعة الاداء ، "لان تنمية سرعة الاداء المهاري الفردي

(١) احمد عبد الرحمن المسالمة . اثر المنهج التدريبي المقترح في تطور الإدراك الحس - حركي وعلاقته بالمستوى المهاري بكرة اليد . أطروحة

دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ ، ص ٨٨

(١) ياسر دبور . مصدر سبق ذكره ، ص ٢٢٧

(٢) ضياء الخياط ونوفل محمد محمود . كرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ٢٠٠١ ، ص ٣٨٣

تأتي من خلال وضع اللاعب في ظروف تجربة على سرعة اداء الحركة المفردة لانها مرتبطة بهدف سريع يسعى لتحقيقه وباقصى سرعة^(٣)

٢-٢-٤ عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب ١٠ كرات بعد الخداع ومناقشتها:

الجدول (٢)

يبين اختبار التصويب ١٠ كرات بعد الخداع لعينة البحث

الاختبار	قبلي		بعدي		قيمة T	الدالة	مقدار التطور
	س-	ع±	س-	ع±			
	٤,٣٥٧	٠,٨٤١	٦,٢١٤	١,١٨٨	٨,٠٣٩	دال	%٧٠,٢

ان قيمة T الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٣) تساوي (٢,١٦)

تبين من لجدول اعلاة ان الوسط الحسابي للاختبار لقبلي لعينة البحث (٤,٣٥٧) الانحراف المعياري (٠,٨٤١) ، اما في الاختبار البعدي حققت العينة وسطا حسابيا (٦,٢١٤) وكان الانحراف المعياري (١,١٨٨) ، اما قيمة T المحتسبة كانت (٨,٠٣٩) وهي اكبر من قيمة T الجدولية كانت (٢,١٦) ممايدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي .

يحتاج لاعبو كرة اليد اليوم من اجل الوصول الى مستوى عال من الأداء لأشكال كاملة من التمرينات لتأمين البناء الجسمي من جهة والقدرات الحركية المناسبة لنوع الأداء المهاري والخططي المطلوب تنفيذ من جهة أخرى . لذلك اختار الباحث التمارين لعينة البحث تبعا لنوعية الأداء المهاري والخططي المطلوب بحيث يضمن التقدم السريع لمستوى العينة .

ويرى الباحث إن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من المهارات كان تكون مهارتي الخداع والتصويب واستخدامهما بما يشابه ظروف المباراة يتيح له اختيار الأفضل منها في معظم ظروف اللعب الفعلية مما يزيد ذلك أيضا من خلال ربطهما مع المهارات الأخرى لغرض تنفيذ الواجبات الخططية المكلف بها وهذا مايتفق مع ياسر دبور " يجب أن تنظم الوحدات التدريبية بحيث تضمن للاعب اكتساب أفضل أداء للمهارات من خلال تعدد وتنوع الظروف المختلفة لتحقيق أفضل انجاز"(1)

ويرى الباحث أن اللاعب الذي يمتلك قدرات ومهارات أساسية والتي تتطلبها لعبة كرة اليد مثل القفز والسرعة في الحركة والتصويب الجيد بعد عملية الخداع دليل على قدرته في التوافق الحركي العالي من خلال إدماج أكثر من حركه في إطار واحد ومواقف مختلفة من اجل تحقيق الواجب الحركي " اذ ان التكرار المستمر لكثير من المواقف المختلفة ينمي قدرة اللاعب على التفكير والادراك لمواقف اللعب وكيفية الاستجابة لها "(1)

٤-٢-٣ عرض نتائج اختبار الجري ٢٠٠م في شكل تحركات دفاعية وهجومية وتحليلها:

الجدول (٣)

يبين اختبار الجري ٢٠٠م في شكل تحركات دفاعية وهجومية لعينة البحث

الاختبار	قبلي		بعدي		قيمة T	الدالة	مقدار التطور
	س-	ع±	س-	ع±			

(1) ياسر دبور . المصدر السابق ، ص ٢٢

¹ عبد الجبار شنين علوه . التصويب من منطقة الزاوية والساعد واثرة في نتائج المباراة بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٤، ص ٢٨

اختبار الجري ٢٠٠م	١,٢٦١	٠,١٢٢	١,١٤٤	٠,٠٨٥	٧,٤١	دال	٧٢,٦%
في شكل تحركات							
دفاعية وهجومية							

ان قيمة T الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٣) تساوي (٢,١٦)

تبين من الجدول أعلاه ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لعينة البحث (١,٢٦١) والانحراف المعياري (٠,١٢٢) ، اما في الاختبار البعدي حققت العينة وسطا حسابيا (١,١٤٤) وكان الانحراف المعياري (٠,٠٨٥) ، اما قيمة T المحتسبة كانت (٧,٤١) وهي اكبر من قيمة T الجدولية كانت (٢,١٦) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي .

لكي يكون اللاعب فعالا في لعبة كرة اليد لابد له ان يدرك تماما الواجبات الخططية التي يكلف بها سواء كانت هجومية ام دفاعية قبل ان يتم دمجها في داخل العمل الجماعي ، لذلك يعزو الباحث التحسن البدني والمهاري الذي طرا على عينة البحث في هذا الاختبار الى التمارين

لملائمتها ومناسبتها للمهارات المطلوبة والتي تميزت بأثارة المنافسة والتشويق مما ادى ذلك الى التفاعل السريع من قبل اللاعبين في اداء الواجبات المطلوبة في الوحدة التدريبية والذي حرص الباحث على ان يبدأ بالتمارين بلاعبين ويتدرج حتى تكون الخطة لمجموعة من اللاعبين لان ذلك يساهم في نجاح العمل الخططي خاصة وان الوقت المناسب الذي اختاره الباحث من الوحدة التدريبية كان له دورا كبيرا في النجاح لان (الاعداد الخططي يشكل الجزء الاكبر والمهم من تخطيط الوحدة التعليمية ويأخذ زمنا اكبر من الاعدادين المهاري والبدني في المرحلة الاخيرة من مدة الاعداد)^١ .

ويرى الباحث ان امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الاداءات المهارية وبما يتشابه مع معظم مواقف اللعب يزيد ذلك من قدرته على تنفيذ الواجبات الخططية المكلف بها مما يحقق سرعة في الاداء المميز من حيث الدقة والتوازن .

^١ جمال قاسم محمد واحمد خميس راضي . موسوعة كرة اليد العالمية ، ط١ ، مؤسسة الصفاء للطبوعات ، بيروت ، ٢٠٠١ ، ص ١٤٥

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث واستخدامه للأساليب الإحصائية الأكثر

ملائمة استنتج مايلي :

١- ان التمارين المستخدمة والتي طبقت من قبل الباحث وفي المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب وفي قسمه الرئيسي كانت لها دورا ايجابيا في تنمية سرعة تردد الحركة المفردة لدى عينة البحث

٢- دلت نتائج الاختبارات القبلية والبعدية على تفوق عينة البحث في اختبار (التمرير من الجري لليمين واليسار) ولصالح الاختبار البعدي مما يؤكد ذلك ايجابية التمارين المستخدمة والتي ادت الى تحسين الاداء المهاري لدى عينة البحث .

٣- دلت نتائج الاختبارات القبلية والبعدية على تفوق عينة البحث في اختبار (التصويب ١٠ كرات بعد الخداع) ولصالح الاختبار البعدي مما يؤكد ذلك ايجابية التمارين المستخدمة والتي ادت الى تطور المهارات المطلوبة من خلال التمارين المركبة انعكس ذلك ايجابا على الاداء المهاري للاعبين

٢ دلت نتائج الاختبارات القبلية والبعدية على تفوق عينة البحث في اختبار (الجري ٢٠٠م في شكل تحركات دفاعية وهجومية) ولصالح الاختبار البعدي مما ادى ذلك الى تطوير المهارات والتي ساعدت في اداء عينة البحث هجوميا ودفاعيا وفق مايتطلبه الاداء المهاري الخططي

٦- حققت عينة البحث نسبا للتطور كان افضلها في اختبار الجري ٢٠٠م على شكل تحركات دفاعية وهجومية ونسبة ٧٢,٦% ثم اختبار التصويب ١٠ كرات بعد الخداع ونسبة تطور ٧٠,٢% واخرها اختبار التمرير من الجري لليمين واليسار ونسبة تطور ٦٦,٩%.

٢-٥ التوصيات

يوصي الباحث بما يلي :

١- ضرورة اهتمام مدربي كرة اليد بالتمرينات المخصصة لتنمية سرعة تردد الحركة المفردة لما لها من دور واهميه كبيرة في تحسين اداء العمل الجماعي الخططي لدى اللاعبين

٢- ضرورة التأكيد على تطبيق تمارينات تنمية سرعة تردد الحركة المفردة على فئات عمرية مختلفة ضمن المراكز التدريبية التابعة للاتحادات الفرعية التابعة للاتحاد العراقي المركزي للعبة .

٣- التأكيد على اختيار الوقت الملائم لاستخدام التمارين في الوحدات التعليمية كانت او التدريبية مع ربطها بالخطط الهجومية والدفاعية من اجل الاسهام في نجاحها وخلق الرغبة والاندفاع والتشويق لدى اللاعبين

٤- مراعاة الفروق الفردية للاعبين اثناء اداء التمارين

المصادر العربية:

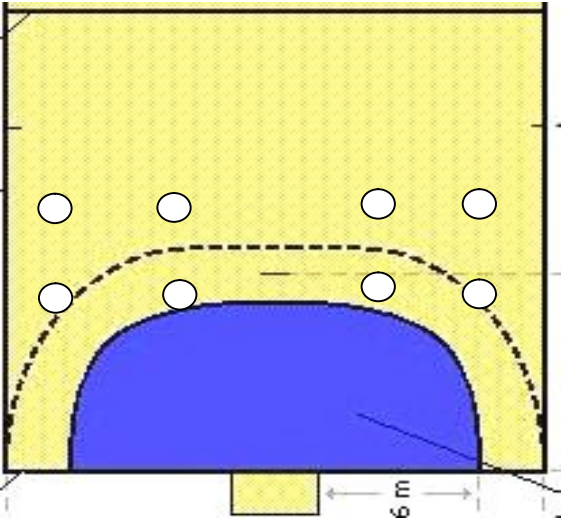
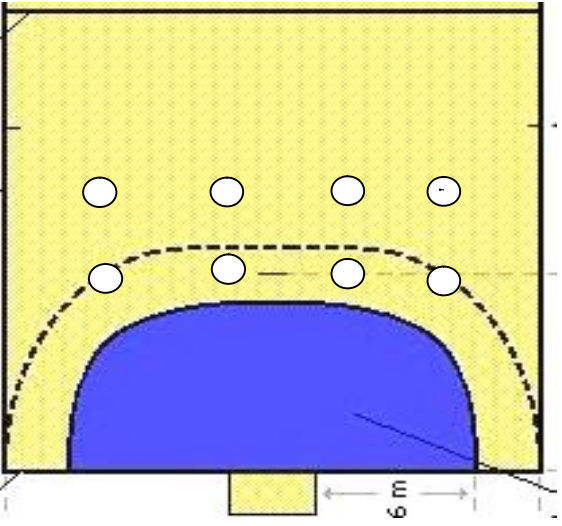
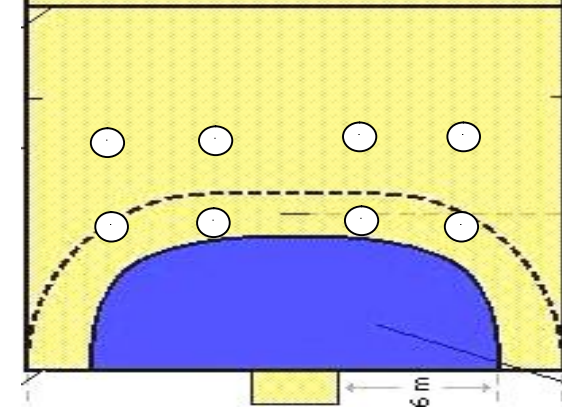
- احمد عبد الرحمن المسالمة : اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير الادراك الحس- حركي وعلاقته بالمستوى المهاري بكرة اليد ، اطروحة دكتوراة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠
- جمال قاسم محمد واحمد خميس راضي . موسوعة كرة اليد العالمية ، ط ١ ، مؤسسة الصفاء للطبوعات ، بيروت ، ٢٠٠١ ، ص ١٤٥
- حسن عبد الجواد : كرة اليد : ط ٣ ، بيروت ، دار العلم للملايين ، ١٩٧٧

- خالد حمودة ، جلال كمال : الدفاع والهجوم في كرة اليد ، مصر ، مطبعة ماكس جروب ، ٢٠٠٨
- ريسان خريبط مجيد ، مؤيد عبد الله : التمارين الفرديه في كرة السلة ، الموصل ، ترجمة مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠
- ضياء الخياط و نوفل محمد محمود : كرة اليد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ٢٠٠١
- عامر ابراهيم قندلجي : البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ، بغداد ، مطابع دار الشؤون الثقافيه العامه ، ١٩٩٣
- عبد الجبار شنين علوه : التصويب من منطقة الزاويه والساعد واثرة في نتائج المباراة بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٤
- قاسم حسن المندلاوي واخرون : الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠
- كمال عبد الحميد درويش: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، ط١، مصر ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢
- محمد توفيق الوليلي : كرة اليد تعليم تدريب تكنيك ، الكويت ، شركة مطابع السلام ، ١٩٨٩
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنيه والرياضيه ، ج١، ط٣، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥
- مروان عبد المجيد ابراهيم : اسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية ، ط١، الاردن ، مؤسسة الرواق ، ٢٠٠٠
- ياسر دبور : كرة اليد الحديثة ، مصر ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠١
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢

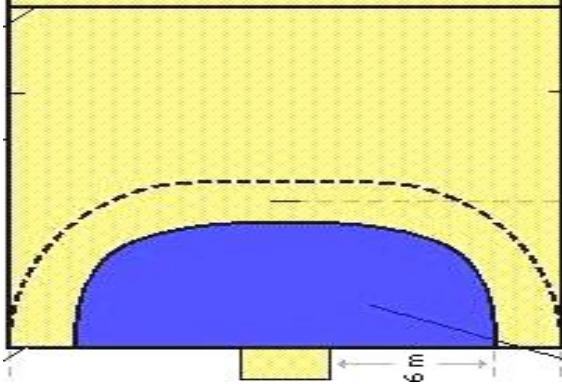
ملحق (١)

ت	تفاصيل التمرين	الرسم

	١ - قيام اللاعبين بسرعة تمرير الكرة للأمام والجري للجانب - لاعبان واربع مربعات - يمرر كل لاعب الكرة للأمام للاعب آخر ثم يجري ليلمس المربع المجاور ثم يعود الى المربع الاصلي ليستقبل الكرة ، ويكرر التمرير للأمام والحركة للجانب . - يكرر كل لاعب التمرير عشر مرات ويتم قياس الزمن للاعبين
	٢ - سرعة التمرير للجانب والتقدم للأمام - لاعبان واربع مربعات - يمرر كل لاعب الكرة للجانب ويجري للأمام ليلمس المربع ثم يتقهقر ليلمس المربع الاصلي ويستقبل الكرة ويكرر التمرير للجانب والتحرك للأمام . - يكرر كل لاعب التمرير عشر مرات ويقاس الزمن للاعبين - يكرر التمرين خمس مرات بين كل تدريب فترة راحة مدتها ضعف زمن اداء التمرين
	٣ - سرعة التمرير من الداخل للخارج ثم اللف لاستقبال الكرة - لاعبان واربع مربعات بين كل مربعين قائم في مكان يجعل حركة جري اللاعب مقوسة - يمثل اللاعب الداخلي مركز الظهير ويمثل اللاعب الخارجي مركز الجناح - الظهير يمرر الكرة الى الجناح من الداخل الى الخارج من داخل المربع ثم يلف ويجري بالكرة الى المربع الاول ليمرر الكرة الى الجناح مرة ثانية - الجناح يكرر نفس العمل - يكرر كل لاعب التمرير ١٠ مرات ويقاس الزمن - يكرر التمرين خمس مرات بين كل تمرين فترة راحة مدتها ضعف زمن اداء التمرين

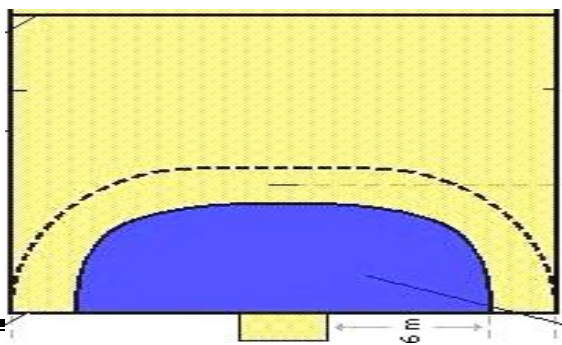
	٤ - سرعة التمرير من الداخل الى الخارج ثم اللف لاستقبال الكرة - توسيع الحافة بين المربع الامامي والخلفي - يكرر نفس التمرين رقم ٣ ولكن مع اختلاف ان كل لاعب يؤدي ثلاث خطوات ثم الطبطبه مرة واحدة يليها ٣ خطوات عند التحرك بالكرة - يكرر كل لاعب التمرير ١٠ مرات ويقاس الزمن - يكرر التمرين مثل التمرين السابق خمس مرات بفترات راحة مدتها ضعف زمن الاداء	
	٥ - سرعة التمرير من الخارج للداخل ثم اللف لاستقبال الكرة - نفس التمرين السابق رقم ٣ مع عكس اتجاه حركة التمرير وحركة الانتقال – الظهر يمرر الكرة من الخارج للداخل الى الجناح داخل المربع ثم ينتقل بحركة الدوران الى المربع الداخلي لاستقبال الكرة الممررة اليه من الجناح ثم يجرى بها بالالتفاف ليعود الى المربع الخارجي ليكرر نفس العمل - الجناح يقوم بنفس العمل - يكرر كل لاعب التمرين ١٠ مرات ثم يقاس الزمن - يكرر التمرين ٥ مرات بين كل مرة فترة راحة مدتها ضعف زمن الاداء	
	٦ - سرعة التمرير من الخارج للداخل ثم اللف لاستقبال الكرة - توسيع المسافة بين المربع الداخلي والخارجي - يكرر التمرين السابق رقم ٥ مع اداء حركة الانتقال بالكرة ٣ خطوات ثم الطبطبة ثم ٣ خطوات والتمرير	

التمرير من الوثب ثم الجري واللف لاستقبال الكرة



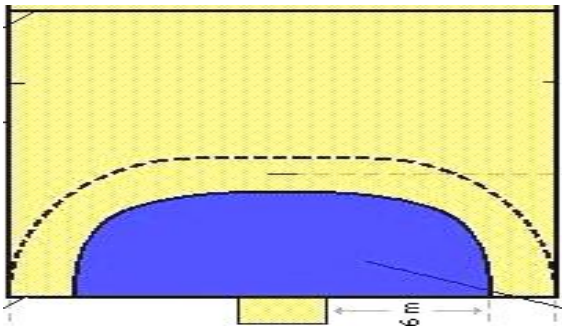
- لاعبان وكرة ومربعان كبيران متقابلان وعلى طرفي كل مربع قائمان تتم حولهما حركة الانتقال والالتفاف
- لاعبان وكرة ومربعان كبيران متقابلان وعلى طرفي كل مربع قائمان تتم حولهما حركة الانتقال والالتفاف
- يستقبل اللاعب الايمن تمريرة كرة داخل المربع عند خط منطقة المرمى ثم يلف حول القائم لينتقل ثلاث خطوات الى المربع الخارجي ليمرر الكرة الى اللاعب الايسر من الخارج الى الداخل داخل المربع ثم يجري ليلف حول القائم الداخلي ليستقبل كرة ممررة من الخارج الى الداخل في المربع الداخلي عند خط منطقة المرمى .
- يكرر اللاعب الايسر نفس العمل وفي نفس الوقت
- يؤدي كل لاعب التمرير خمس مرات ثم يقاس الزمن
- يؤدي التدريب خمس مرات بين كل مرة فترة راحة زمنها ضعف زمن اداء التمرين
- يتدرج التدريب بزيادة عدد مرات التمرير او زيادة عدد مرات التدريب

التمرير من الوثب ثم الجري واللف لاستقبال الكرة

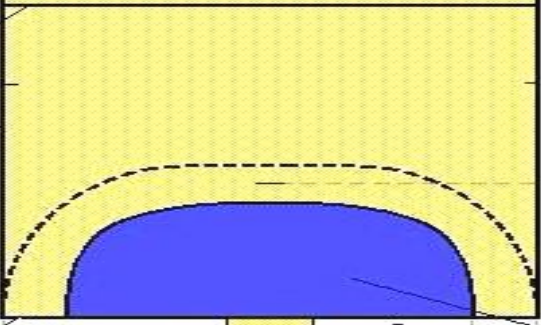
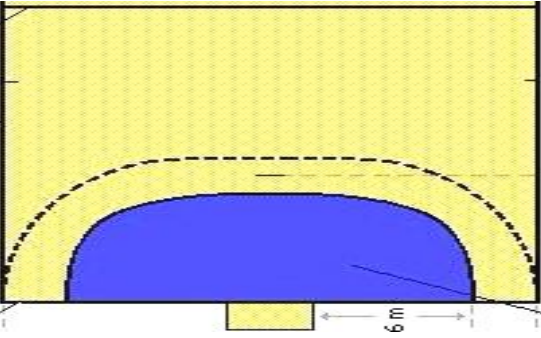
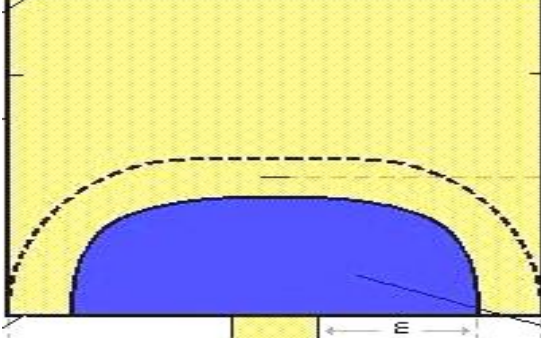
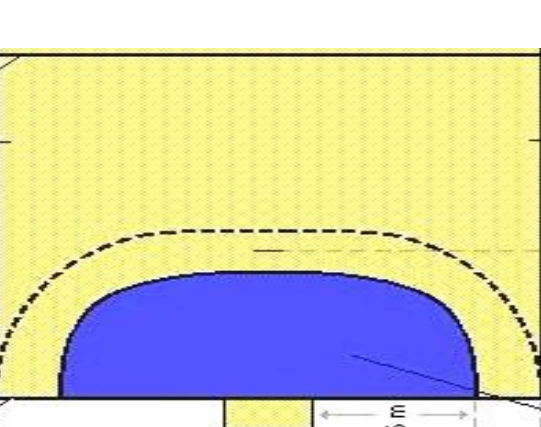


- نفس التمرين السابق ولكن الانتقال بالكرة باستخدام تنطيط الكرة .

التمرير من الوثب ثم الجري واللف بالكرة



- نفس التدريب السابق ولكن يؤدي الانتقال بثلاث خطوات ثم التنطيط وتحديد الثلاث خطوات
- يمكن توسيع المسافة بين المربع الداخلي والخارجي

	١٠ التمرير ثم اللف والجري والدوران لاستقبال الكرة - لاعبان ، كرة ، مربعان احدهما داخلي عند خط منطقة المرمى والاخر خارجي - يؤدي التدريب نفس التدريب في التمرين السابع ولكن التمرير يتم من داخل المربع الى الخارج للاعب الاخر داخل المربع الخارجي	١٠
	١١ التمرير ثم اللف والجري والدوران لاستقبال الكرة - نفس التدريب في التمرين رقم ١٠ ولكن يتم الانتقال بالكرة باداء ٣ خطوات - دربل - ٣ خطوات - يمكن توسيع المسافة بين المربع الداخلي والمربع الخارجي	١١
	١٢ التمرير واللف والجري والدوران لاستقبال الكرة : - نفس التدريب السابق ولكن يؤدي الانتقال بالكرة بالتنطيط	١٢
	١٣ الحركة الطولية ثم التمرير واللف : - ٤ مربعات ، لاعبان داخلان الواحد بالقرب من الاخر بجانب خط منطقة المرمى يتوسط الخط الخارجي للمربع قائمان - ومربعان خارجيان يتوسطان قائمان - لاعبان وكرة - يستقبل اللاعب الايمن الكرة داخل المربع الخارجي وينتقل بها ثلاث خطوات الى المربع الداخلي ليمررها الى اللاعب الايسر داخل المربع الخارجي ثم ينتقل الى المربع الخارجي في ثلاث خطوات ليستقبل الكرة ويكرر - اللاعب الايسر يكرر نفس العمل - يكرر التمرير ٥ مرات ويقاس الزمن - يكرر التمرين ٥ مرات بفترات راحة مناسبة .	١٣

١٤

التمرير واللف والجري لاستقبال الكرة :

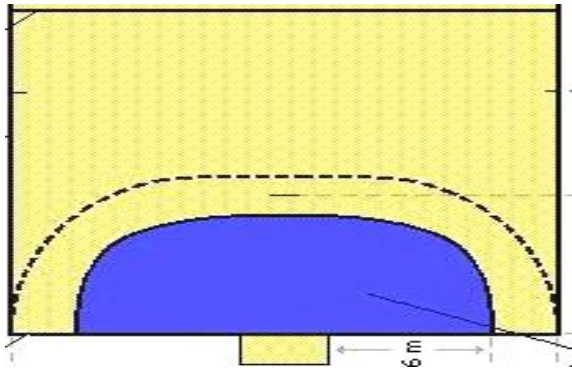
- ٤ مربعات يتوسط كل قائم لاعبان وكرة

- يستقبل اللاعب الخارجي الكرة داخل المربع
الايسر ثم ينتقل بها بثلاث خطوات الى المربع
الايسر ثم ينتقل بها في ٣ خطوات الى المربع
الايمن ليمرر الكرة الى اللاعب الدخلي داخل
المربع الايسر ثم ينتقل بالالتفاف الى المربع
الايسر ليستقبل الكرة ، ثم يكرر التمرين

- اللاعب الداخلي يؤدي نفس العمل

- يكرر التمرير ٥ مرات ويقاس الزمن

- يكرر التدريب ٥ مرات بفترات لراحة



١٥

التعامل بالكرة بحركتين مختلفتين :

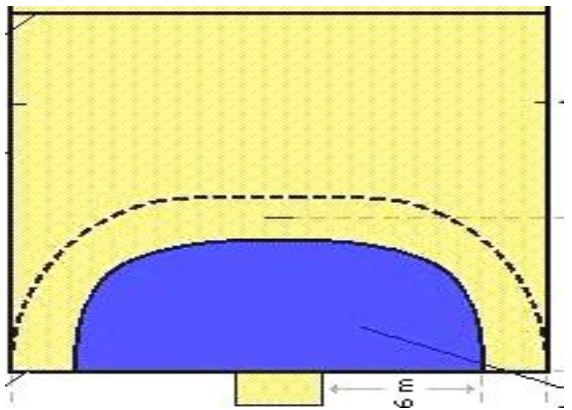
- يتم استقبال الكرة من كل لاعب والانتقال بها ٣ خطوات

- تنطيط ٣ خطوات ثم تمريرها والانتقال بدون
كرة الى المربع الاخر لاستقبال الكرة

- يتم التنطيط باليد الخارجية

- يكرر التمرير ٥ مرات ويقاس الزمن

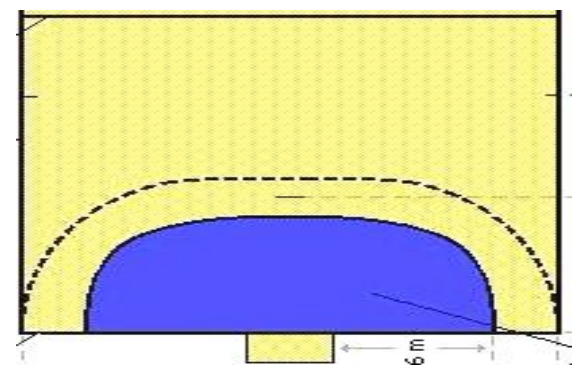
- يكرر التمرين ٥ مرات بفترات راحة



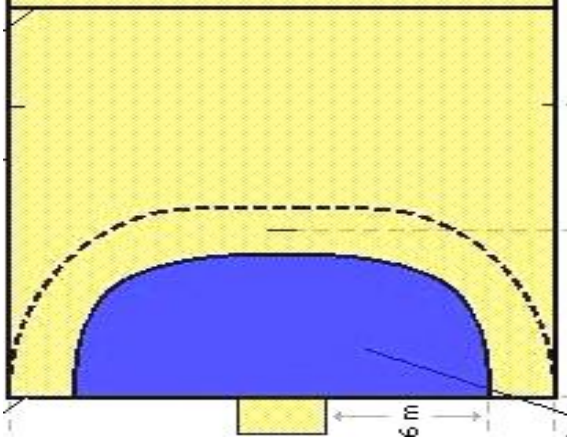
١٦

وحدة تحرك لحظي اساسي لتنمية السرعة وتحمل
السرعة في مهاجمة خط سير الكرة :

- يتحرك المدافع من الدائرة ١ الى الدائرة ٢ والى
الدائرة ٣ ثم الى الرقم ١ والى ٤ ثم الى ٥

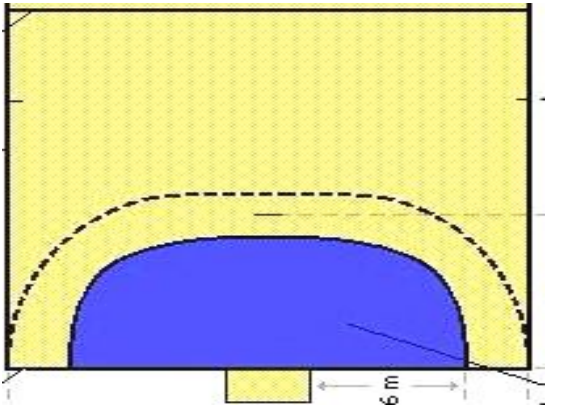


وحدة تحرك لحظي أساسي لتنمية السرعة وتحمل السرعة في المهاجمة والتغطية :

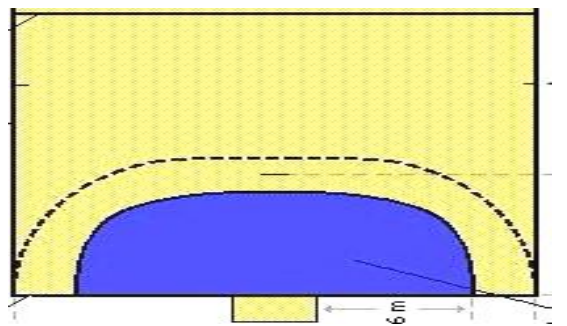


يشارك في الجزء الأول أربعة لاعبين يتحرك اللاعب ٦ للإمام في الدائرة الأمامية اليمنى ويحل محله اللاعب ٤ وفي نفس الوقت يتحرك اللاعب ٢ نحو الدائرة في الجانب الأيمن ويحل محله رقم ٣ المتحرك من الأمام إلى الخلف .

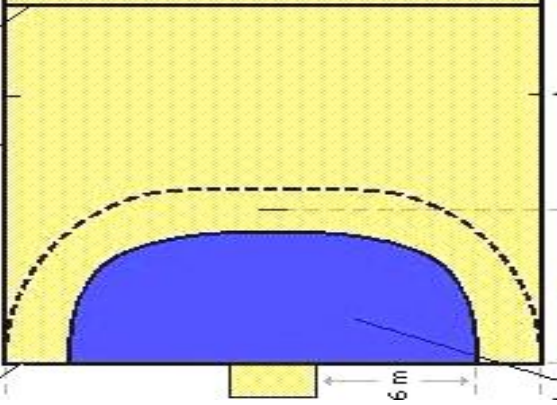
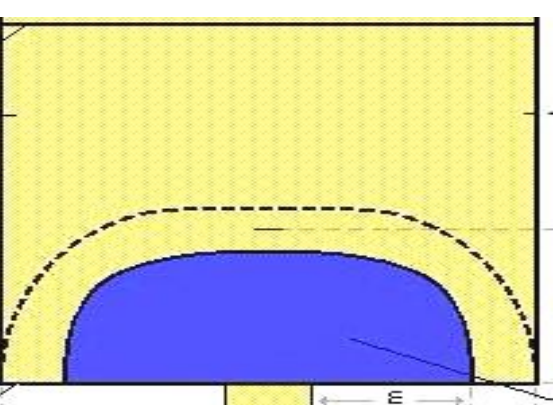
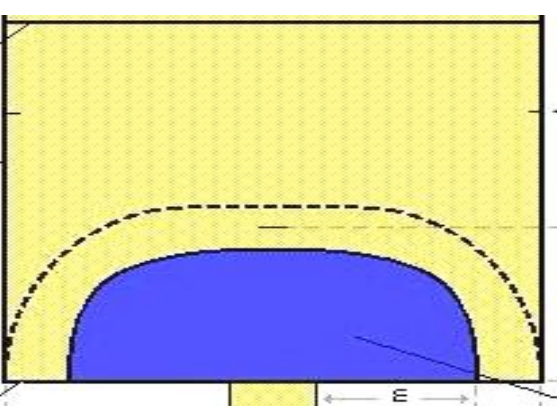
أما الجزء الثاني يتحرك رقم ٦ للخلف مكان ٤ ورقم ٤ يتحرك الى الدائرة في الجانب الأيسر وفي نفس الوقت يتحرك رقم ٣ الى الدائرة الأمامية اليمنى وينتهي التمرين عندما يعود رقم ٣ إلى نفس الدائرة



يشارك في التدريب مجموعتين كل مجموعة مكونه من ثلاث لاعبين في المجموعة اليمنى يشارك ارقام (٣،٢،٥) وفي الجانب الأيسر (٦،٤،٧) تتحرك المجموعتان في وقت واحد ، فيتحرك في وقت واحد رقم ٢ الى الخلف بميل ليلمس رقم ٤ وفي نفس الوقت يتحرك ٦ الى الخلف بميل ليلمس رقم ٢ بعد الملامسة يتحرك ٢ و ٤ للأمام للامسة الدائرة ثم يتحركان للخلف للامسة رقم ٧ و ٥ الذين يتحركان للأمام بعد الملامسة ، كل مدافع يتقهقر للخلف ليتحرك للجانب للامسة الدائرة الجانبية ثم يعود للتحرك الى الداخل ، تحتسب دوره عندما يعود كل من ٣ و ٦ الى مكانهما في الدائرة الامامية .



تمرين لتنمية السرعة في مهاجمة خط سير الكرة ويشارك فيه ٤ لاعبين يكون عدد المهاجمين ٢ وعدد المدافعين ٢ ، يقوم المهاجمان بالحركة الطولية المتوازية والتمرير بينهما ، تبدأ الوحدة عندما يمرر المهاجم رقم ١ الكرة من داخل الدائرة الامامية في اتجاه زميله وفي نفس اللحظة يقوم المدافع رقم ١ بالتحرك اماما لقطع الكرة وتمريرها بالارتداد الى المدافع رقم ٢ ، رقم ٢ يتحرك للأمام بالكرة الامامية ثم يمرر الكرة الى زميله رقم ١ فيقوم المدافع رقم ٢ بقطع الكرة وينهي الوحدة بتمرير الكرة الى المدافع رقم ١

	٢٠ يشترك في التمرين مهاجمان ومدافع واحد ، يتحرك المهاجمان الحركة الطولية ويمرران الكرة بينهما ، المدافع يقف في الدائرة الوسطى ويجري للامام ليقطع الكرة الممرره من رقم ١ ثم يدحرجها الى ٢ في الدائرة الوسطى ، رقم ٢ يتحرك للامام الى رقم ١ ليقوم المدافع بقطع الكرة ، يحتسب التمرين عندما تعود الكرة في كل مرة الى المهاجم رقم ١	٢٠
	٢١ يشترك في التمرين ٥ مدافعين ، والتحرك الاول يبدأ بتحريك رقم ٥ ورقم ٢ للامام للوصول الى الدائرتين الاماميتين ويتزاحم ٣ و ٤ و ٧ لليمين ، والتحرك الثاني يبدأ بتحريك رقم ٣ و للامام ويتزاحم ٥ و ٢ للخلف واليسار و ٤ و ٧ يتزاحمان لليمين ، التحرك الثالث يبدأ بتحريك ٤ و ٧ للامام للوصول الى الدائرتين الاماميتين ثم يتقهقران للخلف في الدائرتين الخلفيتين ، التحرك الرابع يتحرك جميع اللاعبين لليمين ليصل رقم ٥ الى دائرته الاصليه على اليمين يصل رقم ٧ الى مكانه الاصلي .	٢١
	٢٢ يشترك في التدريب اربعة لاعبين (مهاجمان ومدافعان) ، يمرر الجناح الى الظهير ، يتحرك مدافع الظهير في خط سير الكرة ويقطعها تمررها مرتدة الى الظهير الذي يمرره بدوره الى الجناح ، يحتسب التمرين عندما تصل الكرة الى الجناح	٢٢