Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

تأثير تمارين مقترحة بأسلوب التدريب الموزع في تطوير مراحل الدفاع بكرة اليد

م.د. صادق عباس علي م.م.عدنان راضي فرج م.م.محمد عبد الرضا كريم

==========

١ المقدمة واهمية البحث

تعيش الدول العالمية والعربية صحوة رياضية كبيرة ، كان اهمها واحد مظاهرها النتائج المشرقة التي حققتها الفرق الرياضية خلال السنوات الاخيرة ، ومن اجل المواكبة وضمان الاستمرار مع تلك الدول واملآ في تطوير الرياضة في القطر يتطلب الامر التخطيط المحكم والمنظم وإعادة النظر من قبل المختصين الخبراء والمدربين الا ان يشقوا طريقهم حتى يصلوا الى ماوصل اليه العالم اليوم من تطور في الفكر العلمي للجوانب والموضوعات التطبيقية المختلفة في الالعاب الرياضية عامة ولعبة كرة اليد خاصة

إن الوصول إلى القمة فـ أ لعبة كرة اليد ليس صعبا ولكن الأصعب منه الاستمرار في المحافظة على هذا المستوى ومحاولة الاقتراب من الهدف ، ولاياتي ذلك الا بالجد والمثابرة وإيجاد الحلول المناسبة من قبل المعنيين بواقع هذه اللعبة للنهوض بها من خلا ل الاختيار الامثل للوسائل العلمية والطرق الحديثة في التدريب مما يجعل الاثنان (المدرب واللاعب) في ديمومة مستمرة ومتماسكين في أداء واجباتهم بالشكل الامثل .

الدفاع الحديث في لعبة كرة اليد لا يهد Ý فقط الى محاولة منع لاعبي الفريق المهاجم من تسجيل الأهداف او محاولة إعاقة لاعبي الفريق المهاجم من فتح الثغرات او الاختراق وإصابة الهدف ، بل يتعدى هذا الهدف إلى المحاولة الادائيه للإخلال بالقصور الهجومي للفريق المنافس وارباكه مما يسهل على المدافع عملية الحصول على الكرة والتحول الى الهجوم ، لذا فان مهمة الدفاع في كرة اليد أصعب بكثير من مهمة الهجوم وخاصة إذا مااخذنا بنظر الاعتبار النتيجة النهائية ، إذ إن الخطأ في الدفاع يعني تسجيل إصابة ، في حين إن الخطأ في الهجوم يعني فقدان الكرة. لقد ظهرت في الآونة الأخيرة أساليب تدريبية متنوعة كان من بينها أسلوب التدريب الموزع والذي يتصف بمنح فترات راحة طويلة قد يبلغ طولها بقدر فترات التدريب اويتجاوز طولها تلك الفترات ، وان استخدام هذه الأساليب لغرض دفع العملية التدريبية لتحقيق أفضل المستويات وأحسن النتائج وخاصة اذ دمج هذا الاسلوب بتمارين مقترحة تعمل على تطوير مراحل الدفاع بكرة اليد

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

ومن الاهمية البالغة ان يقوم الباحثون باختيار اسلوب التدريب الموزع في تدريب الدفاع وادخال بعض التمارين المقترحة والمشابهة لمواقف اللعب المختلفة في مباراة كرة اليد وما يمكä أن تقدمة إلى هذة اللعبة .

1Ù 2 مشكلة البحث

لقد دأب كثير من المدربين في اغلب ساعات التدريب للتركيز على تدريبات الهجوم ŸÇØÙ?مر الذي سبب ضعفا واضحا في مهارات الدفاع المختلفة ، مما جعل اللاعبين يميلون للعب في الهجوم بكفاءة اكبر من اللعب في الدفاع إذ تم ملاحظة ذلك من خلال البطولات التي تنظم في قطرنا العزيز ولكافة الفئات العمرية، وبما إن الدفاع الصحيح والناجح هو واحد من الركائز الأساسية المكملة لنجاح الفريق ولايقل أهمية عن الهجوم ، لذا ارتأى الباحثون ان يضعوا المراحل الدفاعية نصب أعينهم واختيارهم تمارين مقترحة تنظم وفق الأسلوب الموزع في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية 0

1Ù 3 اهداف البحث

1. التعرف على تأثير التمارين المقترحة باسلوب التدريب الموزع في تطوير مراحل الدفاع بكرة اليد
2. التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تاثيرالتمارين المقترحة باسلوب التدريب الموزع في تطوير مراحل الدفاع بكرة اليد 0

1Ù 4 فروض البحث

1 . وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير مراحل الدفاع 0

2 . وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالÙ المجموعة التجريبية في تطوير مراحل الدفاع 0

1Ù 5 مجالات البحث

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

1 Ü 5Ü 1 المجال البشري : عينة من لاعبي ناشئة ميسان بكرة اليد للعام (2005 /2006)

Ü 5 Ü 2 المجال الزماني : للمدة من 2005/4/1 ولغاية 2005/7/1 0

Ü 5 Ü 3 المجال المكاني: المركز التدريبي في قاعة الشهيد سعد خلف سويف في ميسا ن

2-1 التمرين

يعد التمرين ذا اهمية كبيرة في اعداد الرياضيين مهاريا وذهنيا ولمختلف الالعاب الرياضية وبما يتناسب مع الفئة العمرية ، ولقد تعددت الاراء حول مفهوم التمرين وذلك بسبب تعدد اغراضة ،وقد اشار هاره الى التمرين(انه كل تدريب هدفة التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية والزيادة في الحركة التكنيكية للرياضي)(1) ، ويرى سليمان علي في التمرين (انه الوحدة الحركية للبرنامج ويجب ان يخضع الى الموضوعية حتى يتمكن ان يحقق الهدف الدقيق والمباشر الى العملية التدريبية)(2) 0 ويرى بسطويسي في التمرين (على انة حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات البدنية والحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة) (3)

2-2 اسلوب التدريب الموزع

ان من اولى اهتمامات المدربين خلال الوحدات التدريبية هو تحديد كم الممارسة وتحديد مقدار فترات الراحة ، وبما ان هناك اساليب تدريبية تخضع الى هكذا حالة ، لذا تم اختيار الأسلوب الذي يعطي نسبة راحة اكثر من بين محاولات التمرين وربما تكون نسبتها بمقدار وقت ممارسة التمرين او أكثر فمثلا اذا كانت مدة الممارسة

(5) د يعطي وقت للراحة (5) د أو لربما أكثر قليلا ، ويرى الطائي ان أسلوب التدريب الموزع (عملية تخطيط لتوزيع فترات الراحة البينية بين ممارسة النشاط في المواقف التدريبية وبزمن مساو تقريبا لفترات الممارسة في الوحدة التدريبية) (4)

---

1) (ترجمة) عبد علي نصيف 0 أصول التدريب 0 بغداد : اوفسيت التحرير ، 1975 ، ص

(2) سليمان علي حسن 0 المدخل الى التدريب الرياضي 0 جامعة الموصل ، 1983 ، ص 22

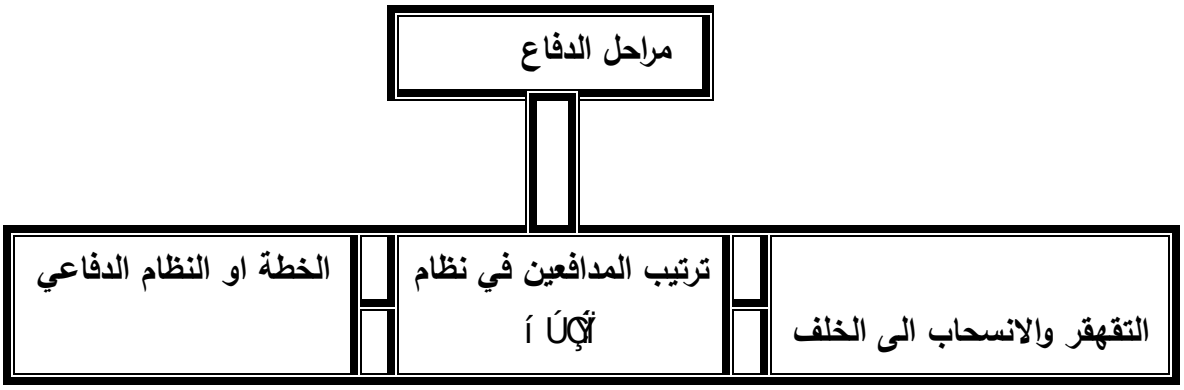
Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

(3) بسطويسي احمد وعباس احمد 0 طرق التدريس في مجال التربية الرياضية 0 الموصل ، مطابع جامعةالموصل ،1984، ص 235

(4) محمد عبد الرضا الطائي 0 تاثير استخدام اسلوبي التمرين المكثف والمتوزع في سرعة تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2002 ، ص 36 Ì

في اللحظة التي يفقد فيها السيطرة ÇìÇ á¢لكرة فالهدف الرئيسي للدفاع هو منع الخصم من اصابة ÇáÝ Ïæ 0 لابد ان يؤخذ الدفاع بنظر الاعتبار من قبل المدربين واعطاءة الوقت الكافي في التدريب (لكون نجاح اللاعبين في مهمة الدفاع الفرقي يعتمد اعتمادا كبيرا على مدى اتقان كل لاعب للمهارات الاساسية للدفاع الفردي) (1)

وقد قسم الخياط ونوفل (2001) مراحل الدفاع كالاتي (2) :



1 _ التقهقر او الانسحاب الى الخلف : وتقسم هذة المرحلة الى قسمين :

Ã / ركض سريع للامام والخلف عندما يكون المدافع في ملعب الخصم

È / ركض سريع للخلف عندما يكون في منتصف الملعب الخاص به

2 _ترتيب المدافعين في نظام دفاعي : نتيجة للانسحاب الغير منظم للمدافعين في الوهلة الاولى ، لذا فانهم لا يكونوافي اماكنهم الدفاعية الصحيحة ، لذا يحاول كل لاعب تعزيز موقفة ÇáÚ æíÇ ÚÇæäÉ تغطية الثغرة الدفاعية القريبة بالتعاون مع الاخرين لحين هدوء حركة المهاجمين 0

3 _ الخطة او النظام الدفاعي : ان الرجوع الى الاماكن الدفاعية المخصصة لكل لاعب يعني ذلك ان الفريق قد تغلب على الخطر الاول ، وذلك بمنع الفريق الخصم من تطبيق الهجوم الخاطف وان حركة كل لاعب سوف تكون اكثر تناسقا ويصبح الدفاع اكثر تماسكا0

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

---

(1) ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم 0 **كرة اليد** 0 الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر : 1988 ، ص93

(2) ضياء الخياط و نوفل محمد محæï 0 كرة اليد 0 الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر : 2001 ، ص 128

Ü3 1 منهج البحث

المنهج هو الطريقة التي يستخدمها الباحث في درا سته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة(1)0 وبما ان طبيعة المشكلة تفرض على الباحثين ، لذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمتة طبيعة البحث

Ü3 2 عينة البحث

اختار الباحثان العينة بالطريقة العمدية وتضمنت (16) لاعبا ، وبطريقة القرعة تم تقسيم العيـ وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للعرض على المحكمين بصيغية الأولية .ـنة إلى مجموعتين متساويتين الأولى ضابطة والأخرى تجريبية ، وشكلت هذة العينــة نسبة (53%) من المجتـمع الأصلي

Ü3 6 الاختبارات القبلية

اجريت الاختبارات القبلية يوم الجمعة الموافق 1 /2005/4 الساعة العاشرة صباحا وعلى قاعة الشهيد سعد خلف سويف في ميسان ، وقد راعى الباحثون والكادر المساعد ملائمة جميع الظروف للعينة من حيث الادوات وئهيئة المكان وطريقة التنفيذ ومراعاة تسلسل الاختبارات

2 - 7 التمارين المقترحة

لقد تم اختيار مجموعة من التمارين الحديثة والتي لم يتم تناولها في مصادر كرة اليد والتي تخص مراحل الدفاع وتطبيقها ضمن المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب ، بعد ان تم عرضها على مجموعة من خبراء اللعبة لـغرض تقويمها وابداءملاحظاتهم حولها،وبعد ذلك اضيفت

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

وحذفت وعدلت ثم طبقت التمارين على (48) وحدة تدريبية بواقع (12) اسبوع وبمعدل (4) وحدات في الاسبوع ، وكان زمن تطبيق التمارين في الوحدة التدريبية وفي القسم الرئيسي منها (30Ü 55) دقيقة وحسب الاسلوب الموزع وتم تطبيق التمرينات بتاريخ 2005/4/1

8Ö الاختبارات البعدية

بعد إتمام تطبيق التمارين وفق المنهج المعد من قبل المدرب لتطوير مراحل الدفاع ، دأب الباحثون على المحافظة في تنفيذ نفس الاختبارات وحسب تسلسلها كما في الاختبار القبلي مع تهيئة الظروف المناسبة من حيث الزمان والمكان والأدوات ، إذ تحقق ذلك في يوم الجمعة الموافق 2005/7/1 الساعة العاشرة صباحا

4 . عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4Ü 1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات الثلاثة

جدول (1)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

Ê	الاختبارات	المجموعة الضابطة			قيمة T المحتسبة	المجموعة التجريبية			قيمة T المحتسبة	نوع Éáº?ïáÇ	قيمة T الجدولية
1	اختبار التحركات الدفاعية للجانبين	Ó	4.62	6.5	9.25	Ó	5.25	9.87	18.80	معنوي	* 2.36
		Ú	0.74	1.06		Ú	1.03	0.99			
2	اختبار حائط الصد في اتجاهين	Ó	4.75	6.25	8.82	Ó	4.87	8.25	13.64	معنوي	2.36
		Ú	0.70	1.03		Ú	0.84	0.70			
3	اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	Ó	17.37	16	8.01	Ó	16.62	14.75	14.72	معنوي	2.36
		Ú	0.51	0.92		Ú	0.74	0.88			

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

* قيمة T الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1 ÜB)

حققتا المجموعه الظابطة وسط حسابي (4.62) وانحراف معياري (0.74) ، اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (6.5) وانحراف معيا Ñí (1.06) ، اما المجموعة التجريبية حققت وسط حسابي (5.25) وانحراف معياري (1.03) في الاختبار القبلي ، اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (9.87) والانحراف المعياري (0.99) ، وكانت قيمة T المحتسبة للمجموعة الضابطة (9.25) وللمجموعة التجريبية (18.80) والقيمتين اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (2.36) وهذا مايدل على وجود فروق معنوية في هذا الاختبار ولصالح المجموعتين ويعزو الباحثون ذلك الى الالتزام بالوحدات التدريبية وان البرنامج كان يشتمل على مجموعة من التمارين التي اثرت تاثيرا ايجابيا وفعالا استطاع من خلالها اللاعبين تنفيذها اثناء التدريب بسلامة وحماس مما ادى ذلك الى تطورهما وهذا يتفق مع اراء مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي ومنهã (محمد يوسف الشيخ و ياسين صادق) (1)æ (محمد حسن علاوي) (2) (حيث يذكرون ان التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الاداء المهاري على حد سواء) ويوضح الجدول ان المجموعة الضابطة في اختبار حائط الصد في اتجاهين(القبلي) حققت وسط حسابي (4.75) وانحراف معياري (0.70) ، اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (6.25) وانحراف معياري (1.03) ، اما المجموعة التجريبية حققت وسط حسابي (4.87) وانحراف معياري (0.84)Ü í الاختبار القبلي ، اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (8.25) والانحراف المعياري (0.70)، وكانت قيمة T المحتسبة للمجموعة الضابطة (8.82) وللمجموعة التجريبية (13.64) والقيمتين اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (2.36) وهذا مايدل على وجود فروق معنوية في هذا الاختبار ولصالح المجموعتين ويعزو الباحثون ذلك الى الالتزام بالوحدات التدريبية وانتظام اللاعبين في اداء التطبيق الصحيح والمنتظم لكافة تمارين الوحدات التدريبية وفق اسس علمية باستخدام مكونات حمل التدريب(الشدة ، الحجم ، الكثافة) بما يتلاءم مع عينة البحث وطبيعة التمارين البد نيÉ والمهارية المختارة وهÇ ما يتفÞ مع (كمال درويش) (3) (في التدريب الرياضي يتوقف نمو وتطور مستوى الأداء للاعب أو الفريق على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب)0 ويوضح الجدول ان المجموعة الضابطة في اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف(القبلي) حققت وسط حسابي (17.37) وانحراف معياري (0.51)

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

(1) محمد يوسف الشيخ وياسين صادق : **فسيولوجية علم التدريب**0 دار الفكر العربي 0 الاسكندرية 19690، ص 188

(2) محمد حسن علاوي : **علم التدريب الرياضي** . دار المعارف . مصر .1Ø . 1968 ،17

(3) كمال درويش واخرون : **الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظرياتـ وتطبيق** مركز الكتاب للنشر0 القاهرة ، 1998 ، ص95

، اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (16) وانحراف معياري (0.92) ، اما المجموعة التجريبية حققت وسط حسابي (16.62) وانحراف معياري (0.74) في الاختبار القبلي ، اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (14.75)ęنحراف المعياري (0.70) ،

وكانت قيمة **T** المحتسبة للمجموعة الضابطة (8.82) وللمجموعة التجريبية (13.64) والقيمتين اكبر من قيمة **T** الجدولية البالغة (2.36) وهذا مايدل على وجود فروق معنوية في هذا الاختبار ولصالح المجموعتين ويعزو الباحثون ذلك على ان البرنامج المعد احتوى على تدريبات تهدف الى تنمية وتطوير العناصر الاساسية التي تحتويها لعبة كرة اليÀ سواء كانت البدنية او المهارية او الخططية ، والتي تخدم عملية الهجوم والدفاع .

4 Ü 2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدي . بعدي للمجموعتين Çلضابطة والتجريبية للاختبارات الثلاثة

جدول (2)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات ألبعديه

Ê	الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية
		Ó	Ú	Ó	Ú		
1	اختبار التحركات الدفاعية للجانبين	6.5	1.06	9.87	0.99	6.11	2.63
2	اختبار حائط الصد في اتجاهين	6.25	1.03	8.25	0.70	8.92	2.63

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

3	اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	16	0.92	14.75	0.88	5.38	2.63

* قيمة T الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7)

من الجدول اعلاه والذي يبين وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التحركات الدفاعية للجانبين ولصالح المجموعة التجريبية ، اذ كانت قيمة **T** المحتسبة والبالغة(6.11) وهي اكبر من قيمة **T** الجدولية البالغة (2.63) ومن خلال ذلك ان المجموعة التجريبية حققت تطورا كبيرا لان الباحثون خططbb اثناء عملية اختيارهم للتمارين المقترحة ضرورة ايجاد عملية الربط بين العمل الدفاعي الفردي ودمجة مع العمل الجماعي مما جعل ذلك ان اللاعبين يؤدون التمرينات الفردية بنجاح وبتنسيق وخاصة اذا تم ربطها بتمارين اخرى جماعية مركبة، كما ان لاختيار الاسلوب الموزع دورا كبيرا في نجاح اللاعبين في تطبيق التمارين بصورة صحيحة لكون التمارين الدفاعية تحتاج الى عنصر السرعة وتحمل السرعة ، لذا فان فترات الراحة وفق مايقتضية هذا الاسلوب كان لها دورا ايجابيا استطاع من خلالها اللاعبين اداء التمارين بجدية وهذا مايؤكدة (ياسر دبور) (1) (ان التحركات الدفاعية تكوâ ذا شدة عالية ، لذا من الضروري ان تتخللها فتراÊ راحة ايجابية تكفي لاستعادة اللاعب مقدرتة الطبيعية)ويؤكد (ضياء ونوفل محمد)كلما تدرب اللاعب بشدة عالية وبعدد كبير من التكرارات كلما احتاج الى الراحة) .

من خلال الجدول (2) يبين وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارحائط الصد في اتجاهين ، اذ كانت قيمة **T** المحتسبة والبالغة(8.92) اكبر من قيمة **T** الجدولية البالغة (2.63) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (7) من خلال ذلك ان المجموعة التجريبية حققت تطورا كبيرا لان الباحثان خططا لاختيار تمارين متنوعة وخاصة لكل مهارة من المهارات الدفاعية مع التفكير في ان يمارس اللاعب عددا كبيرا من التكرارات مما جعل ذلك ان التطور كان واضحا في الاختبارات وبالاخص هذا الاختبار وهذا يتفق مع ماشار الية وجية محجوب) (1)(ان التكرارات الزائدة وبدون اخطاء تؤدي الى الاوتوماتيكية) 0كما راعى الباحثان على تحديد الزمن المناسب لكل تمرين وبما يتناسب مع التمرين للمحافظة على عدد التكرارات ان تقنين فترات الراحةاثناء تدريب لاعبي كرة اليد هام جدا لاستيعاب الاحمال التدريبية العالية والاستفادة القصوى منها .

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

5 1 الاستنتاجات

1. ان التمارين المقترحة التي نظمت في المنهج التدريبي حققت للمجموعة التجريبية نتائج افضل مما علية في المجموعة الضابطة
2. ان نتائج الاختبارات البعدي . بعدي تفوقت فيها المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين المقترحة وفق اسلوب التدريب الموزع

5 2 التوصيات

1. ضروره اهتمام المدربين بمراحل الدفاع وبالخصوص مع الفئات العمرية
2. تطبيق التمارين المقترحة في البحث على فئة الشباب والمتقدمة
3. من الافضل استخدام اسلوب التدريب الموزع عند تدريب مراحل الدفاع كونة اسلوب فعال في تطوير اللاعبين
4. ومن اجل تحقيق نتائج أفضل في تطوير مراحل الدفاع لابد من دمج التمارين المقترحة مع أسلوب التدريب الموزع كونة اسلوبا فعالا يخدم العملية التدريبية

المصادر العربية

- احمد بدر . **أصول البحث العلمي ومناهجة** : 64 . الكويت . وكالة المطبوعات ، 1978
- بسطويسي احمد وعباس احمد . **طرق التدريس في مجال التربية الرياضية**. الموصل ، مطابع جامعةالموصل، 1984
- حنفي مختار محمود : **المدير الفني لكرة القدم**. مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998
- (ترجمة) عبد علي نصيف . **أصول التدريب** . بغداد : اوفسيت التحرير ، 1975
- كمال درويش واخرون : **الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظرياتـ وتطبيق** .مركز الكتاب للنشر. القاهرة ، 1998
- ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم . **كرة اليد** . الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ،1988
- ضياء الخياط و نوفل محمد محمود . **كرة اليد** .الموصل ، دار الكتب ،2001
- سليمان علي حسن . **المدخل الى التدريب الرياضي** . جامعة الموصل ، 1983
- محمد حسن علاوي : **علم التدريب الرياضي** . دار المعارف . مصر.1 ،1968

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

- محمد عبد الرضا الطائي. **تاثير استخدام اسلوبي التمرين المكثف والمتوزع في سرعة تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة أليد** رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2002

- محمد يوسف الشيخ وياسين صادق : **فسيولوجية علم التدريب**. دار الفكر العربي سكندرية،1969?Ç?

- وجية محجوب : **التعلم وجدولة التدريب الرياضي** . دار وائل للنشر ، عمان ، 2001

- وديع ياسين وحسن محمد . **التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربيةÇلرياضية**. جامعة الموصل،1999

Ë?Þ?Çaî?ç?Çâ?Çþí áã

ت	شرح التمرين		الملاحظات
١	وقوف اللاعبة على خط (6) م ثم الانطلاق الى الأمام لمسافة معينة والتوقف والانحراف الى جهة اليمين والدوران مباشرة الى اليسار بشكل دائري والانطلاق بعد ذلك الى الامام ٠		
٢	الوقوف المواجة للاعبين على خطي (6) و (٩) م واداء الحركة بتشابك الايدي وسط المنطقة مرة لليسار واخرى لليمين والاستمرار بالتمرين ٠		
٣	مجموعة من اللاعبين داخل منطقة ال (6)م يقوم كل لاعب بالتحرك داخل المنطقة تحركات دفاعية متنوعة دون ملامسة أي من الزملاء ٠		
4	وقوف اللاعبين على خط ال(6)م والتقدم الى الامام للوصول الى خط ال(٩)م وعمل الدوران على شكل قوس من جهه اليسار مرة واخرى من اليمين ٠		
5	مجموعة من اللاعبين داخل منطقة المرمى ، عند سماع الصافرة يقومون بالركض الخفيف داخل الملعب وعند سماع الصافرة يقوم كل لاعب باتخاذ وضع الاستعداد للدفاع ٠		
6	مجنوعة من اللاعبين احداهما مهاجم وبيد كل لاعب كرتين واخرى مدافعين تتقدم نحو اللاعبين المهاجمين الذين يتراجعون الى الخلف و يرمون الكرة في أي اتجاة ليقوم المدافع باستلامها واعادتها الى المهاجم ٠		
٧	وقوف اثنان من المدافعين امام خط منطقة المرمى للدفاع ضد اثنان من اللاعبين المهاجمين الذين يؤدون التقاطع امام المدافعين الذين يتبادلون المسوولية في مراقبة المهاجم الذي بيدة الكرة والزميل الاخر الذي لايملك الكرة ٠		
٨	وقوف احد المدافعين بين شاخصين الاول في مركز		

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

	الزاوية والاخر في مركز الساعد ويكون امامة ثلاثة مهاجمين يودون المناولة فيما بينهم ليتحرك المدافع مع حركة الكرة وبين الشاخصين ٠		
٩	وقوف اللاعبيةة في الزاوية اليمنى وبالقرب من خط منطقة المرمى ، يحاول اللاعبين اخذ الوضع الدفاعي الصحيح والتحرك الواحد تلو الاخر للوصول الى منطقة الرمية الحرة ثم العودة الى خط ال (6)م والاستمرار بالتمرين		
١٠	مجموعة من اللاعبين تقف بالقرب من خط ال (6)م ويتحرك المدافع تحركات دفاعية للامام والخلف بميل ثم للجانب ، حركات سريعة وبخطوات بطيئة ٠		