

”تأثير برنامج مقترح باستخدام تدريبات سرعة التردد الحركى على بعض الأداءات المهارية المركبة أثناء أداء الهجوم الخاطف لدى لاعبي كرة اليد”

* أ.د/ عادل إبراهيم أحمد

** أ.د/ طارق صلاح الدين سيد

*** أ.م.د/ عمرو سيد حسن

**** أ/ محمود محمد فضل

المقدمة ومشكلة البحث:

التدريب الرياضى عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية والتربوية ويهدف إلى إعداد الرياضى إعداداً شاملاً للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى رياضى ممكن وتحسين جميع الصفات الجسمية والبدنية والمهارية والتكتيكية. (٧: ٧٠)

وكرة اليد تعد إحدى الأنشطة الرياضية الهامة لما لها من تأثير كبير في تنمية الجسم وترقية وظائفه الحيوية وما تتطلبه من قدرات خلاقة عند اللاعبين ، فهي إحدى الأنشطة التي تتميز بوجود منافس إيجابى في مواجهة اللاعب مباشرة يحاول بكل قوة إحباط الأهداف التي ينوى اللاعب تحقيقها وإكسابها لفريقه وما يتطلبه ذلك من سرعة تحرك اللاعبين وما تحتمه قواعد اللعبة من سرعة التخلص من الكرة إلى الزميل أو في مرمى المنافس، وكل ذلك يجعل اللاعب في حالة حركة مستمرة سواء في الهجوم أو الدفاع وكل هذه العوامل تساعد على تحسين اللياقة الوظيفية وتطوير الصفات البدنية وإكتساب المهارات الحركية والفنية والخطئية. (٣ : ٥٣، ٥٤)

وتتميز الأداءات المهارية المركبة بعنصر التعقيد خلال المباراة، حيث يستوجب ذلك حدوث ترابط وتوافق ودقة بين هذه الأداءات المهارية المركبة لإتمامها بالدقة والسرعة المطلوبتين، والمحققة للنجاح في العمل الفردي والجماعي والفريقي ككل، والمؤثرة بالتالي على نتيجة المباراة. (٩: ٢٩٥)

* أستاذ تدريب رياضى كرة يد ووكيل شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة - كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط

** أستاذ تدريب رياضى كرة يد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط

*** أستاذ مساعد تدريب كرة يد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة- كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط

**** مدير مدرسة اللواء محمد عبد الحليم موسى الإعدادية المشتركة بمحافظة أسيوط

وتمتع اللاعبون بالأداء الحركي المركب يزيد من فاعلية الهجوم ويجعل المدافعين غير قادرين على تحديد من سيقوم بالإنتهاء. (٨: ٤٦)

وقد لاحظ الباحثون من خلال متابعتهم للبطولات العالمية والتي كان آخرها بطولة العالم للناشئين ٢٠١٩م أن مباريات كرة اليد قد شهدت في القرن الحادي والعشرين تغييراً كبيراً عما كانت عليه سابقاً من حيث القوة وسرعة الأداءات الحركية المركبة وإنعكاس ذلك على نتائج المباريات، ومن خلال متابعة الباحثون لبعض مباريات دورى فرق الناشئين لمنطقة أسبوت لكرة اليد لاحظ الباحثون إفتقار بعض اللاعبين إلى سرعة الإستجابة، وسرع التردد الحركى للأداءات المهارية المركبة، وإرتباك الأداء لحظة التحول من الدفاع عن مرماهم إلى الهجوم على مرمى الفريق المنافس مما يؤثر بالسلب على سرعة وآلية التحرك الخططى والذى يؤدي بدوره إلى فشل العديد من الهجمات الخاطفة وإنعكاس ذلك على فاعلية العمل الهجومي وبالتالي قد يؤثر على نتائج المباريات، وهذا ما دفع الباحثون إلى محاولة إدراج سرعة التردد الحركى فى برنامج تدريبي لمعرفة تأثيره على تحسين الأداءات المهارية المركبة لدى لاعبي كرة اليد .

أهمية البحث:

تتلخص أهمية البحث في جانبين رئيسيين هما:

الجانب النظرى:

- فتح مجالات أخرى للبحث العلمى لدى فرق كرة اليد بمحافظة أسبوت.

الجانب التطبيقي:

- قد تساعد تدريبات سرعة التردد الحركى على تحسين الأداءات المهارية المركبة لدى لاعبي كرة اليد بنادى أسبوت الرياضى بمحافظة أسبوت مواليد (٢٠٠٤-٢٠٠٥) وما يماثلهم في العمر التدريبي من حيث المستوى البدنى والمهارى.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات سرعة التردد الحركى ومعرفة تأثيره على تحسين الأداءات المهارية المركبة أثناء الهجوم الخاطف لدى لاعبي كرة اليد.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى في مستوى الأداءات المهارية المركبة المستخدمة أثناء الهجوم الخاطف لدى العينة قيد البحث.

مصطلحات البحث:

- الأداءات المهارية المركبة:

"هى عبارة عن عدد من الحركات المستقلة الغير متماثلة والمتباينة من حيث تكوينها وأهدافها والتي تم ربطها أو دمجها ببعضها البعض بكيفية تجعل أداؤها داخل إطار هذا الأداء متواصلًا أو إقتصاديًا وعلى درجة عالية من التوافق. (٧: ١٠٦)

- سرعة التردد الحركى

هى سرعة أداء اللاعب للمهارات الفردية المتمثلة فى سرعة اليد فى نقل الكرة بعد إستقبالها إلى سرعة حركة القدم فى الإنتقال بعد إرتكازها إلى سرعة حركة الجذع. (٤: ٢٩٠)

الدراسات السابقة:

١- دراسة " إشراق على محمود، هلال عبد الكريم صالح" (٢٠١٦ م) (١) بعنوان " تأثير استخدام تمارينات خاصة لسرعة التردد الحركى فى تطوير الأداء المهارى المركب ودقة التصويب بكرة السلة" إستهدفت هذه الدراسة تطوير الأداء المهارى المركب ودقة التصويب بكرة السلة من خلال استخدام تمارينات خاصة لسرعة التردد الحركى إستخدم الباحثون المنهج التجريبي وإشتملت العينة على (١٠) لاعبين تراوحت أعمارهم بين ١٧ و ١٨ عاماً تم إختيارها بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج أن التمارينات الخاصة المقترحة أثرت تأثيراً إيجابياً فى تطوير سرعة التردد الحركى للذراعين والرجلين وتطورت العينة فى إختبارات الأداء المهارى المركب ودقة التصويب من القفز بكرة السلة

٢- دراسة " جنيدى مصطفى محمد جنيدى" (٢٠١٦ م) (٢) بعنوان " تأثير برنامج مقترح بإستخدام تدريبات السرعة المصاحبة للأداءات المهارية المركبة على التحركات الخطئية الهجومية لناشئى كرة القدم فى تنظيم (٤-٤-٢)" إستهدفت هذه الدراسة تصميم برنامج تدريبي مقترح للتعرف على تأثير إستخدام تدريبات السرعة المصاحبة للأداءات المهارية المركبة على التحركات الخطئية الهجومية لناشئى كرة القدم فى تنظيم (٤-٤-٢) إستخدم الباحث المنهج التجريبي وإشتملت العينة على (٢٢) لاعب من ناشئى نادى أسيوط الرياضى لكرة القدم تم إختيارها بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي حقق تحسن فى مستوى الأداء الخططى لدى عينة البحث، وأن تدريبات السرعة المصاحبة للأداءات المهارية المركبة لها تأثير على التحركات الخطئية الهجومية لناشئى كرة القدم فى طريقة (٤-٤-٢).

٣- دراسة "طارق صلاح الدين سيد" (٢٠١٦ م) (٥) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي بإستخدام التدريب (المركب/المتوازن) على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداءات

المهارية المركبة لدى ناشئى كرة اليد" إستهدفت هذه الدراسة تصميم التعرف على تأثير التدريب (المركب/المتوازن) على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئى كرة اليد إستخدم الباحث المنهج التجريبي وإشتملت العينة على(٢٤) ناشئى تم إختيارهم بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن المكونات البدنية الخاصة في قياسات القوة العضلية والقدرة والسرعة والذي أدى بدوره إلى تحسن الأداءات المهارية المركبة.

٤- دراسة"عمرو سيد حسن أحمد"(٢٠١٢)(٦) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام التدريبات النوعية على مستوى الأداء البدني والمهارى لدى حراس مرمى كرة اليد " إستهدفت هذه الدراسة تصميم برنامج تدريبي يهدف إلى الإرتقاء بمستوى الأداء البدني والمهارى لدى حراس مرمى كرة اليد إستخدم الباحث المنهج التجريبي والوصفي وإشتملت العينة على(١٧) لاعب تم إختيارهم بالطريقة العمدية وهم حراس مرمى كرة اليد مواليد ١٩٩٤-١٩٩٥ بمنطقة أسيوط لكرة اليد وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن مستوى الأداء البدني والمهارى لدى أفراد العينة.

خطة وإجراءات البحث:-

منهج البحث:

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة بطريقة القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة وإجراءات البحث.

مجتمع البحث:

يُمثل مجتمع البحث لاعبي كرة اليد مواليد " ٢٠٠٤ - ٢٠٠٥ " البالغ عددهم (١٣٠) لاعب بأندية محافظة أسيوط (أسيوط الرياضى - الشبان المسلمين - ساحل سليم - تكرير البترول - الشبان المسيحيين - مركز شباب درنكة) والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة اليد فى الموسم الرياضى ٢٠٢٠/٢٠٢١ م.

عينة البحث:

قد تم إختيار عينة البحث بطريقة عمدية وهم لاعبي كرة اليد مواليد " ٢٠٠٤ - ٢٠٠٥ " بنادى أسيوط الرياضى وعددهم (٢٤) لاعباً كمجموعة تجريبية.

أسباب إختيار عينة البحث:

- موافقة إدارة النادى على إجراء البحث.

- موافقة مدرب الفريق بمعاونة الباحثون له في تدريب عينة البحث خلال فترة إجراء البحث.

- موافقة عينة البحث على الإشتراك في تجربة البحث.
- إنتظام عينة البحث في التدريب طوال العام.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

إستخدم الباحثون وسائل متعددة لجمع البيانات بما يتناسب مع البيانات المراد الحصول عليها كما يلي:

تحليل المراجع والدراسات السابقة:

إستخدم الباحثون تحليل المراجع والدراسات السابقة في التعرف على الدراسات التي إهتمت بتطوير الأداءات المهارية المركبة وكذلك زيادة فاعلية التكوينات الخططية الهجومية والبرامج الموضوعية لذلك للإستعانة بها في البحث الحالي.

المقابلة الشخصية:

تم عرض إستمارات الإستبيان على السادة الخبراء عن طريق المقابلة الشخصية كل على حدة لإبداء الرأي (خبراء كرة اليد). مرفق (١)

الأدوات والأجهزة:

- . جهاز ريستاميتري لقياس الطول والوزن.
- . أربعة ساعات إيقاف لقياس الزمن بالثانية
- . شريط قياس بالسنتيمتر .
- . كرات يد .
- . أقماع بلاستيكية .
- . ملعب كرة يد .

إختبارات الأداءات المهارية المركبة:

قام الباحثون بتحليل المراجع و الأبحاث العلمية لتحديد الإختبارات التي تقيس الأداءات المهارية المركبة مرفق (٢) ثم تم عرض تلك الإختبارات على السادة الخبراء لتحديد مدى مناسبتها للعينة قيد البحث.

جدول (١)

يوضح التحليل لآراء الخبراء في إختبارات الأداءات المهارية المركبة (ن=٧)

م	إختبارات الأداءات المهارية المركبة	الدرجة المقدره	النسبة المئوية	الترتيب
١	التمرير من الجري (ذهاب وعودة) لاتجاه واحد فقط	١٧	%٤٨.٦	الخامس
٢	التمرير من المراكز (٨ كرات)	١٥	%٤٢.٩	السادس
٣	التصويب بالوثب عاليا	١٩	%٥٤.٣	الرابع
٤	التصويب بالوثب عاليا بعد خداع	٣٣	%٩٤.٣	الثاني
٥	التصويب بالوثب عاليا بعد تمرير وإستلام	٣٥	%١٠٠	الأول
٦	التصويب بالوثب عاليا بعد تنطيط	٣٥	%١٠٠	الأول
٧	أداء جمل حركية مركبة	٢٩	%٨٢.٩	الثالث

ويوضح جدول (١) التحليل لأراء الخبراء فى إختبارات الأداءات المهارية المركبة، وإرتضى الباحثون بنسبة ٨٢.٩% فما أكثر وكانت الإختبارات كالتالى:

- التصويب بالوثب عاليا بعد تمرير واستلام.
- التصويب بالوثب عاليا بعد تنطيط.
- التصويب بالوثب عاليا بعد خداع.
- أداء جمل حركية مركبة.

المعاملات العلمية المستخدمة لإختبارات الأداءات المهارية المركبة

قام الباحثون بإجراء المعاملات العلمية (صدق- ثبات) لإختبارات الأداءات المهارية

المركبة

- صدق المقارنة الطرفية لإختبارات الأداءات المهارية المركبة :

تم حساب صدق المقارنة الطرفية للإختبارات قيد البحث عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى لدرجات العينة الإستطلاعية وذلك يوم السبت الموافق ١٩ / ٦ / ٢٠٢١ ، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق باستخدام مان-وتني وقيمة "Z" بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى

فى إختبارات الأداءات المهارية المركبة للعينة قيد البحث (ن=٢=٥)

م	الإختبارات	القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	الدالة
١	تصويب بعد تمرير	زمن الأداء	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠	٢.٦٩	دالة
			٥	٨.٠٠	٤٠.٠٠		
	دقة الأداء	الربيع الأعلى	٥	٧.٩٠	٣٩.٥٠	٢.٦٨	دالة
			٥	٣.١٠	١٥.٥٠		
٢	تصويب بعد تنطيط	زمن الأداء	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠	٢.٨٣	دالة
			٥	٨.٠٠	٤٠.٠٠		
	دقة الأداء	الربيع الأعلى	٥	٧.٢٠	٣٦.٠٠	٢.٠٣	دالة
			٥	٣.٨٠	١٩.٠٠		
٣	تصويب بعدخداع	زمن الأداء	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠	٢.٥٠	دالة
			٥	٨.٠٠	٤٠.٠٠		
	دقة الأداء	الربيع الأعلى	٥	٧.٨٠	٣٩.٠٠	٢.٢٣	دالة
			٥	٣.٢٠	١٦.٠٠		
٤	جملة مركبة	زمن الأداء	٥	٤.٠٠	٢٠.٠٠	٢.٦٤	دالة
			٥	٧.٠٠	٣٥.٠٠		
	دقة الأداء	الربيع الأعلى	٥	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦٨	دالة
			٥	٣.٠٠	١٥.٠٠		

قيمة "Z" عند مستوى (0.05) = 1.69

يتضح من جدول (٢) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات الربيع الأعلى والربيع الأدنى في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٢.٠٣ : ٢.٨٣) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى ٠.٠٥.

- حساب معامل ثبات إختبارات الأداءات المهارية المركبة :

قام الباحثون بإيجاد معامل الثبات لإختبارات الأداءات المهارية المركبة عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الإختبارات (Test.Re.Test) وذلك على العينة الإستطلاعية وتم التطبيق يوم الإثنين الموافق ٢٠٢١/٦/٢١ وإعادة التطبيق يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٦/٢٦

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في إختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث (ن=١٧)

م	الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ر" المحسوبة	الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	التصويب بالوثب عاليا	زمن الأداء	٤١.١٤	١.٣٥	٤٠.٩٧	١.٧٦	٠.٨٩	دال
	بعد تمرير واستلام	دقة الأداء	١٠.٨٧	٠.٧٦	١.٧٠	٠.٦٧	٠.٩٣	دال
٢	التصويب بالوثب عاليا	زمن الأداء	٤٢.٢٥	٠.٧٣	٤٢.٠٢	١.٢٧	٠.٨٨	دال
	بعد تنطيط	دقة الأداء	١.٦٤	٠.٥٩	١.٥٢	٠.٥٠	٠.٩١	دال
٣	التصويب بالوثب عاليا	زمن الأداء	٤٢.٣١	٠.٦٦	٤٢.٢٥	٠.٧٣	٠.٩٤	دال
	بعد خداع	دقة الأداء	١.٩٣	٠.٦٤	٢.٠٥	٠.٨٠	٠.٩٦	دال
٤	أداء جمل حركية	زمن الأداء	١٩.٢٥	٠.٦٤	١٩.٣٦	٠.٥٩	٠.٩١	دال
	مركبة	دقة الأداء	٣.٩٦	٢.٧٤	٤.٢٠	٢.٤٦	٠.٩٥	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.48

يتضح من جدول (٣) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في إختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الإختبارات، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٨ ، ٠.٩٦) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05).

إستمارات الإستبيان :

قام الباحثون بتصميم وإستخدام الإستمارات التالية:

١- إستمارة تسجيل البيانات الخاصة باللاعبين وتتضمن : (الإسم . تاريخ الميلاد . السن . الطول . الوزن . العمر التدريبي) .

٢- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد إختبارات الأداءات المهارية المركبة المناسبة لعينة البحث لقياسها . مرفق (٢)

٣- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد محتويات البرنامج التدريبي مرفق (٣) .

الدراسات الإستطلاعية للبحث :

الدراسة الإستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى على عينة ممثلة لمجتمع البحث وهم لاعبي كرة اليد مواليد " ٢٠٠٤ - ٢٠٠٥ " بنادى الشبان المسلمين بأسيوط وعددهم (١٧) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية .

أهداف الدراسة الإستطلاعية الأولى :

١ - التعرف على الصعوبات التى يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ البحث والعمل على حلها وتلاف حدوثها .

٢ - إعداد الملعب (مكان التدريب) والتأكد من صلاحية وتنظيم الأدوات والأجهزة .

٣ - تصميم إستمارة لتسجيل البيانات بشكل يسمح بسهولة جمع البيانات بصورة سهلة .

نتائج الدراسة الإستطلاعية الأولى :

١ - التأكد من مدى مناسبة مكان التدريب للغرض المستخدم وصلاحية أرض الملعب للقيام بتنفيذ البرنامج .

٢ - التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث .

الدراسة الإستطلاعية الثانية :

أهداف الدراسة الإستطلاعية الثانية :

١ - تجربة وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي .

٢ - تدريب المساعدين على تطبيق الإختبارات وتسجيل النتائج .

٣ - حساب وتقدير الزمن الكلى فى تنفيذ الإختبارات لكل لاعب لمعرفة الزمن الكلى للاعبين والوحدة التدريبية خلال التطبيق للبرنامج على عينة البحث .

نتائج الدراسة الإستطلاعية الثانية :

١ - إستيعاب مكونات الوحدة التدريبية .

٢ - إستيعاب المساعدين لكيفية تطبيق الإختبارات قيد البحث .

٣ - إستيعاب المساعدين لطرق قياس الإختبارات وتدوين النتائج .

الإجراءات الإدارية :

١. تم الإتصال بإدارة النشاط الرياضى بنادى أسيوط الرياضى .
٢. تم أخذ موافقة كتابية من إدارة النادى لتطبيق البحث على فريق كرة اليد مواليد " ٢٠٠٤ - ٢٠٠٥ " .
٣. تم الإتصال بمدرّب الفريق وذلك للتعاون مع الباحثون فى إجراء الإختبارات ومساعدته فى تطبيق البحث.

٤/٣ خطوات إعداد البرنامج التدريبي المقترح :

قبل وضع البرنامج التدريبي كان من الضروري تحديد هدف البرنامج والأسس التي يجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي وهي كالتالي:

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلي تحسين الأداءات المهارية المركبة لدى لاعبي كرة اليد من خلال تدريبات سرعة التردد الحركي.

أسس إعداد البرنامج التدريبي :

تم تصميم برنامج متكامل يحتوى على المتغيرات الآتية(بدنى- مهارى- خطى) ويحتوى فى مكوناته على تدريبات لأداءات مهارية هجومية مركبة وإستند الباحثون عند وضع الأسس العلمية لوضع البرنامج المقترح علي الأبحاث السابقة والمراجع العلمية التي تناولت نفس الطريقة أو ما يشابهها وعرض ذلك على خبراء كرة اليد .

وإشتمل البرنامج علي كل الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية والأدوات والأجهزة المستخدمة لضمان نجاح البرنامج وسوف يراعي الأسس الآتية:

- ١- خضوع البرنامج للهدف العام وأن يكون ملائماً للعينة قيد البحث .
- ٢- الإستعانة بالبرامج التي تناولت هذا المجال من قبل مع مراعاة العينة قيد البحث .
- ٣- مرونة البرنامج بالقدر الكافي أثناء التطبيق.
- ٤- تجهيز الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث وسهولة توافرها.
- ٥- التدرج في حمل التدريب.

محتوي البرنامج التدريبي :

إستعان الباحثون بالدراسات السابقة (المرتبطة والمشابهة) التي تتناول تدريب الأداءات المهارية المركبة واشتمل البرنامج التدريبي علي جزأين رئيسيين، الجزء الأول هو الإعداد البدني (عام - خاص) والجزء الثاني هو الإعداد المهاري والإعداد الخططي، والجانب الخططي تم من خلال تدريبات لمواقف تشبه ما يحدث في المباراة، و تم إدراج سرعة التردد الحركي على تدريب

الأداءات المهارية المركبة وتم الإعداد البدني الخاص بالكرة قدر الإمكان حيث لا تبعت الملل في نفوس اللاعبين.

التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي المقترح :

- * عدد أسابيع البرنامج التدريبي = ١٢ أسبوع.
- * عدد وحدات التدريب في الأسبوع = ٣ وحدات تدريبية . أى ٣ × ١٢ = ٣٦ وحدة تدريبية.
- * زمن الوحدة التدريبية اليومية من (١٢٠) دقيقة .
- * فإذا كان زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) دقيقة فإن زمن وحدات التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج = ٣٦ وحدة × ١٢٠ = ٤٣٢٠ ق .
- بعد تحديد الزمن الكلي للبرنامج يتم توزيع هذا الزمن على النواحي المختلفة للإعداد (بدنى - مهارى - خططى) كالتالى :

إعداد بدنى : ٢٥ % .

إعداد مهارى : ٤٥ % .

إعداد خططى : ٣٠ % .

زمن الإعداد البدنى = إجمالى زمن التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج × نسبة الإعداد البدنى

$$\begin{aligned} \text{زمن الإعداد البدنى} &= \frac{٢٥ \times ٤٣٢٠}{١٠٠} = ١٠٨٠ \text{ ق} \\ \text{زمن الإعداد المهاري} &= \frac{٤٥ \times ٤٣٢٠}{١٠٠} = ١٩٤٤ \text{ ق} \\ \text{زمن الإعداد الخططي} &= \frac{٣٠ \times ٤٣٢٠}{١٠٠} = ١٢٩٦ \text{ ق} \end{aligned}$$

تنفيذ خطة البحث :

تم تنفيذ خطة البحث على النحو التالى :

القياس القبلى للبرنامج التدريبي :

تم إجراء القياسات القبلية الأساسية يوم الأحد ٢٠٢١/٦/٢٧ حتى الخميس ٢٠٢١/٧/١ .

جدول (٤)

التوصيف الإحصائي للعينة في الأداءات المهارية المركبة

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح في إختبارات

الأداءات المهارية المركبة للعينة قيد البحث (ن=٢٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	الدلالة
١	التصويب بالوثب عاليا	زمن الأداء	٤٠.٥٠	١.٤٤	٠.٠٥	٠.٤٣	غير دال
	بعد تمرير واستلام	دقة الأداء	٢.٠٤	٠.٦٩	- ٠.٠٥	- ٠.٧١	غير دال
٢	التصويب بالوثب عاليا	زمن الأداء	٤٢.٠٨	٠.٦٥	- ٠.٠٨	- ٠.٤٢	غير دال

غير دال	٠.٣٠	٠.٠١ -	٠.٥٨	١.٩٢	الدرجة	دقة الأداء	بعد تنطيط	
غير دال	٠.٣٧	٠.١٤ -	٠.٦٤	٢٤.١٧	الثانية	زمن الأداء	التصويب بالوثب عاليا	٣
غير دال	٠.١١	٠.٠٢ -	٠.٦٢	٢.٠٤	الدرجة	دقة الأداء	بعد خداع	
غير دال	٠.٨١	٠.٢٤ -	٠.٧٠	١٩.١٧	الثانية	زمن الأداء	أداء جمل حركية مركبة	٤
غير دال	٠.٠٨	٠.٤٤ -	٢.٣١	٤.٨٨	الدرجة	دقة الأداء		

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ٠.٩٤ ضعف الخطأ المعياري للتقلطح = ١.٨٤

يتضح من نتائج جدول (٤) أن قيمة معامل الإلتواء للعينة تراوحت ما بين (- ٠.٤٤ ، ٠.٠٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء ، كما تراوحت قيمة معامل التقلطح ما بين (- ٠.٨١ ، ٠.٤٣) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح ، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العيبة في إختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث.

تطبيق البرنامج المقترح:

تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية وتنفيذ الوحدات التدريبية لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً، ابتداءً من الأحد ٢٠٢١/٧/٤ حتى الخميس ٢٠٢١/٩/٢٣ .

القياس البعدي للبرنامج التدريبي:

تم إجراء القياسات البعدية يوم الأحد ٢٠٢١/٩/٢٦ حتى الخميس ٢٠٢١/٩/٣٠ ، وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياسات القبليّة .

المعالجات الإحصائية:

قام الباحثون بإستخدام المعالجات الإحصائية التي يتطلبها البحث وهي:-

أ- احصاء وصفي

- المتوسط الحسابي . - الانحراف المعياري . - معامل الالتواء . - معامل التقلطح.

ب- احصاء مقارن

- نسبة التحسن . - معامل الارتباط. - اختبار (ت) T.Test . - إختبار مان وتنى .
- وقد ارتضى الباحثون في جميع المعالجات الإحصائية مستوي الدلالة عند (٠.٠٥).

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

تحقيقاً لأهداف البحث وتحقيقاً لفروض البحث وفي حدود ما توصل إليه الباحثون من بيانات من خلال التحليل الإحصائي يحاول الباحثون عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

عرض النتائج:

أسفرت القياسات وما يتبعها من نتائج المعالجات الإحصائية أن يستخلص الباحثون النتائج التي سيتم عرضها فيما يلي.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن للعينة قيد البحث
في إختبارات الأداءات المهارية المركبة (ن=٢٤)

م	الإختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت	الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	التصويب بالوثب	الدرجة	٤٠.٥٠	١.٤٤	٣٦.١٧	١.٦٣	١١.٩٨	١١.٨٩	دال
	عاليا بعد تمرير وإستلام	الدرجة	٢.٠٤	٠.٦٩	٣.١٣	٠.٦٨	٣٦.٦٢	٦.٠٣	دال
٢	التصويب بالوثب	الدرجة	٤٢.٠٨	٠.٦٥	٣٦.٠٤	١.٦٠	١٦.٧٦	١٤.٥٧	دال
	عاليا بعد تنطيط	الدرجة	١.٩٢	٠.٥٨	٢.٨٣	٠.٧٠	٢٩.٧٣	٤.٦١	دال
٣	التصويب بالوثب	الدرجة	٢٤.١٧	٠.٦٤	٢٠.٦٣	١.٧٩	١٧.١٧	١٠.٧٥	دال
	عاليا بعد خداع	الدرجة	٢.٠٤	٠.٦٢	٢.٩٦	٠.٧٥	٣٠.٩٩	٦.٨٧	دال
٤	أداء جمل حركية	الدرجة	١٩.١٧	٠.٧٠	١٥.٦٧	١.١٧	٢٢.٣٤	١٦.١٣	دال
	مركبة	الدرجة	٤.٨٨	٢.٣١	٧.١٧	١.٥٥	٤٤.٧٨	٤.٦٧	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.٠٦

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداءات المهارية المركبة للعينة قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٦١ ، ١٦.١٣)، و بنسبة تحسن تراوحت ما بين (١١.٩٨% ، ٤٤.٧٨%).

مناقشة النتائج وتفسيرها :-

بناء على التحليلات الإحصائية التي إستخدمها الباحثون وفي ضوء أهداف البحث وفي حدود القياسات المستخدمة تم التوصل للنتائج التالية :-
نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي في إختبارات الأداءات المهارية المركبة :

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداءات المهارية المركبة للأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي وكذلك وجود تحسن في النسبة المئوية في مستوى الأداءات المهارية المركبة بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحثون ذلك الى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح وما إشمته على وحدات تدريبية متعددة ومتنوعة إحتوت على تدريبات لأداءات مهارية مركبة ومواقف خطية تضمنت أداء حركات متباينة بإستخدام سرعة التردد الحركي وعلى درجة عالية من التوافق تشبه ما يحدث في

المباراة قد أثر بشكل إيجابي على مستوى أداء اللاعبين والذي أدى بدوره إلى التحسن الواضح في أداء جميع إختبارات الأداءات المهارية المركبة ، و يتفق هذا مع نتائج دراسة إشراق على محمود، هلال عبد الكريم صالح حيث أوضحت نتائجها أن إستخدام تمرينات خاصة لسرعة التردد الحركى أدى إلى تطوير الأداء المهارى المركب ودقة التصويب بكرة السلة. (٥)

فالأداءات المهارية المركبة أو المندمجة هي "عبارة عن عدد من الحركات المستقلة الغير متماثلة والمتباينة من حيث تكوينها وأهدافها والتي تم ربطها أو دمجها ببعضها البعض بكيفية تجعل أداؤها داخل إطار هذا الأداء متواصلأ أو إقتصادياً وعلى درجة عالية من التوافق".

(٦ : ١٠٦)

ومما سبق يتضح صحة الفرض الأول والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى في مستوى الأداءات المهارية المركبة المستخدمة أثناء الهجوم الخاطف لدى العينة قيد البحث.

الإستنتاجات والتوصيات:

أولاً الإستنتاجات

إستناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفى ضوء هدف البحث وفروضه توصل الباحثون إلى الإستنتاجات التالية :

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلىة والقياسات البعدية فى مستوى الأداءات المهارية المركبة للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدى فى جميع إختبارات الأداءات المهارية المركبة حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لكل منها على الترتيب (٦.٠٣) ، (٤.٦١) ، (٦.٨٧) ، (٤.٦٧) ، وقد أظهرت تلك الفروق نسبة تحسن فى أداء جميع إختبارات الأداءات المهارية المركبة وكانت أعلى قيمة لها فى أداء إختبار أداء جملة حركية مركبة وبلغت (٤٤.٧٨%) وأقل قيمة لها فى أداء إختبار التصويب بالوثب بعد تنطيط وبلغت (١١.٣٤%).

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلى و البعدى فى فاعلية أداء الهجوم الخاطف للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث بلغت قيمة "كا" للهجوم ذو الفاعلية المرتفعة (٧.٤٨) ، والهجوم ذو الفاعلية المتوسطة (٩.٠٠) ، والهجوم ذو الفاعلية المنخفضة (٧.٥٣).

التوصيات

فى ضوء الإستخلاصات التى إعتمدت عليها طبيعة الدراسة والإجراءات التى تم إتباعها ونتائج التحليل الإحصائى والإستنتاجات التى تم التوصل إليها يوصى الباحثون بالأتى:

١- إستخدام سرعة التردد الحركى لتنمية الأداء المهارى المركب داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين وذلك لما لها تأثير على رفع المستوى البدنى والمهارى.

- ٣- ضرورة إدراج طرق وأساليب تدريبية حديثة مناسبة لطبيعة الأداء فى كرة اليد للإرتقاء بالأداءات المهارية المركبة خاصة بناشئى كرة اليد ١٥ سنة والتي ترتبط بمواقف اللعب المتغيرة.
- ٤- ضرورة إهتمام المدربين بنوعية الأداءات المهارية المركبة ووضعها فى تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث فى المباريات، وتحقيقاً لمبدأي الخصوصية والتنوع.
- ٥- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى على أنشطة رياضية أخرى

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إشراق على محمود، هلال عبد الكريم صالح (٢٠١٦م): تأثير إستخدام تمارينات خاصة لسرعة التردد الحركى فى تطوير الأداء المهارى المركب ودقة التصويب بكرة السلة، بحث علمى منشور، مجلة الثقافة الرياضية، جامعة تكريت، العدد الأول، المجلد السابع.
- ٢- جنيدى مصطفى محمد جنيدى (٢٠١٦م): تأثير برنامج مقترح بإستخدام تدريبات السرعة المصاحبة للأداءات المهارية المركبة على التحركات الخطئية الهجومية لناشئى كرة القدم فى تنظيم (٤-٤-٢)، " رسالة دكتوراه غير منشورة"، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٣- خالد حموده، أشرف كامل (٢٠٢٠م): تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين كرة اليد، ط١، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الاسكندرية.
- ٤- خالد حموده، جلال كمال سالم (٢٠٠٨م): الهجوم والدفاع فى كرة اليد، ط١، شركة ماكس جروب، الأسكندرية.
- ٥- طارق صلاح الدين سيد (٢٠١٦م): برنامج تدريبي بإستخدام التدريب (المركب/المتزامن) على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئى كرة اليد، بحث علمى منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

- ٦- عمرو سيد حسن أحمد (٢٠١٢م): تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام التدريبات النوعية على مستوى الأداء البدنى والمهارى لدى حراس مرمى كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط .
- ٧- فتحى أحمد هادى السقاف (٢٠١٠م): التدريب العلمى الحديث فى رياضة كرة اليد، مؤسسة حورس الدولية، الأسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 8- **Maher & Alan. E (2001)** "Finishing" up your practice, Coach and Athletic Director , V11 " , , no5 . Dec. p , 46.9
- 9- **Michael Yessis (2003):** Speed Training Development, www.exrx.net!
Weight Training/Speed training.htm.L.

المرفقات

- مرفق (١) : أسماء السادة الخبراء فى مجال كرة اليد.
- مرفق (٢): إستطلاع رأى الخبراء فى إختبارات الأداءات المهارية المركبة.
- مرفق (٣) : إستطلاع رأى الخبراء فى محتوى البرنامج التدريبى.
- مرفق (٤) : نموذج لوحات تدريبية يومية

مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء فى مجال كرة اليد
من خلال المقابلة الشخصية وبعض المراجع العلمية المتخصصة

الدرجة العلمية	اسم الخبير	م
أستاذ تدريس كرة اليد بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط	أ.د/ حنان محمد أحمد	١
أستاذ تدريب رياضى كرة يد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط	أ.د / طارق صلاح الدين سيد	٢
أستاذ تدريب رياضى كرة يد ووكيل شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط	أ.د/ عادل إبراهيم أحمد	٣
أستاذ تدريس كرة اليد ووكيل شئون التعليم والطلاب - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط	أ.د/ كمال سليمان حسن	٤

أستاذ تدريب رياضى كرة يد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط	أ.د/ مدحت شوقى طوس	٥
أستاذ مناهج وطرق تدريس بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط	أ.د/ مصطفى أحمد عبد الوهاب	٦
أستاذ مساعد تدريب كرة يد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة- كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط	أ.م.د/ عمرو سيد حسن	٧

- تم ترتيب أسماء السادة الخبراء وفقاً للدرجة العلمية ثم الترتيب الهجائى.

مرفق (٢)

الإختبارات التى تقيس الأداءات المهارية الهجومية المركبة فى كرة اليد

للاعبى كرة اليد (للناشئين) مواليد ٢٠٠٤/٢٠٠٥

م	إسم الإختبار	وحدة القياس	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق
١	التمرير من الجري (ذهاب وعودة) لاتجاه واحد فقط	الزمن بالثانية			
٢	التمرير من المراكز (٨ كرات)	الزمن بالثانية			
٣	التصويب بالوثب عاليا	الزمن بالثانية			
٤	التصويب بالوثب عاليا بعد خداع	الزمن بالثانية			
٥	التصويب بالوثب عاليا بعد تمرير واستلام	الزمن بالثانية			
٦	التصويب بالوثب عاليا بعد تنطيط	الزمن بالثانية			
٧	أداء جمل حركية مركبة	الزمن بالثانية			

إختبارات أخرى ترونها سيادتكم :-

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-

الباحث ،،

مرفق (٣)

محتوى البرنامج التدريبي للأداءات المهارية المركبة باستخدام سرعة التردد الحركي

للاعبي كرة اليد (للناشئين) مواليد ٢٠٠٤/٢٠٠٥

أ- الرجاء من سيادتكم وضع علامة (✓) أسفل الزمن المناسب للبرنامج

إضافات أخرى	٣شهور (١٢ أسبوع)	شهرين ونصف (١٠ أسبوع)	شهرين (٨ أسبوع)

عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية المناسبة للمرحلة السنوية

إضافات أخرى	٦	٥	٤	٣

زمن الوحدة التدريبية المناسبة للمرحلة السنوية

إضافات أخرى	١٥٠ ق	١٢٠ ق	٩٠ ق	٨٠ ق

ب- ضع علامة (✓) على العناصر الأساسية للبرنامج المناسبة للمرحلة السنوية

إضافات أخرى	منافسات	مباريات تدريبية	إعداد خاص	إعداد عام

درجة الحمل المناسبة للمرحلة السنوية

إضافات أخرى	١:٣	٢:٢	٢:١	١:٢	١:١

ج- ضع علامة (✓) على الأحمال المناسبة للمرحلة السنوية

أقصى	أقل من الأقصى (عال)	متوسط	إضافات أخرى
------	---------------------	-------	-------------

التدريب البدني المناسب للمرحلة السنوية

التدريب المستمر	التدريب الفترى		إضافات أخرى
	منخفض الشدة	مرتفع الشدة	

إضافة أى مقترحات ترونها سيادتكم

الباحث ،،

مرفق (٤)

نموذج لوحات تدريبية يومية

زمن الوحدة : ١٢٠ ق
الشدة : ٦١.٣ %

رقم الوحدة : (١)

الأسبوع : الأول
الحمل : (متوسط)

النوع	الزمن	الهدف	المحتوى	أداء	تكرار	راحة
الجزء الرئيسي	١٠	إعداد وتهيئة	فريقين أ ، ب ويتم تمرير الكرة بين لاعبي (أ) مع محاولة قطع الكرة من فريق (ب) ويتم إحتساب النقاط عند تمرير الفريق ١٠ تمريرات.	١٠	-	-
	٢٤	سرعة	مستطيل على هيئة اقماع بداخل المستطيل يوجد علامات مجموعتين من اللاعبين يقوموا بالجرى بأقصى بسرعة حول العلامات بالتبادل.	٦	٣	٢
	١٨	تحمل	(وقوف) الجري حول الملعب بسرعة متوسطة .	٧	٢	٢
	٩	مرونة	انبطاح ثنى ركبة إحدى القدمين ومسك مشط القدم بالذراع الموازية مع فرد الذراع الأخرى ، جذب القدم خلفا وللأمام مع ثبات القدم الأخرى والتصاقها بالأرض.	٧	١	٢

٢	١	٧	اربع علامات مجموعة من اللاعبين كل لاعب معه كرة يقوم بتنظيف الكرة والجرى حول العلامات.	الرشاقة	٩	
١.٧٥	٢	٥	يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة مكونة من (٤) لاعبين يقفوا على هيئة مربع طول ضلعة ٤م وكل مجموعة معها كرتان مع اللاعب رقم (٣،١) ويتم التمرير بين كل مجموعة كما موضح في الشكل.	تمرير	١٣.٥	
١.٧٥	١	٥	ثلاث قاطرات، واحدة في مركز الجناح، وإثنان في الخط الخلفي، كل لاعب من لاعبي الجناح معه كرة، يقوم اللاعب بتمرير الكرة للاعب الخلفي المقابل الذي يؤدي حركة خداع بالتصويب ويقوم بتمرير الكرة للاعب الخلفي المجاور له الذي يقوم بالتصويب على المرمى .	خداع	٦.٧٥	

النوع	الزمن	الهدف	المحتوى	أداء	تكرار	راحة
تدريب الكرة التي تحتوي	٩	إستلام وتصويب	مجموعة من اللاعبين في شكل قاطرة، يقوم اللاعب بالجرى للأمام وإستلام الكرة من المدرب والتصويب على المرمى من الإرتكاز .	٧	١	٢
	٨.٥	إستلام وتمرير وتصويب	مجموعة من اللاعبين في شكل قاطرة، كل لاعب معه كرة، يقوم اللاعب بالتمرير للمدرب ثم الجرى للأمام وإستلام الكرة والتصويب على المرمى من الإرتكاز .	٧	١	١.٥
	٧.٢٥	إستلام وتنظيف وتصويب	يقف اللاعبون في الجناح، كل لاعب معه كرة، يقوم اللاعب بتمرير الكرة للمدرب وإستلامها مرة أخرى للقيام بالتنظيف ثم التصويب على المرمى .	٦	١	١.٢٥
	٣.٥	هجوم خاطف فردى	مجموعة من اللاعبين في ركن الملعب، يقوم اللاعب بتمرير الكرة للمدرب ثم العدو للأمام في خط مستقيم حتى منتصف الملعب ثم يقوم بالعدو في منحنى تجاه رمية الجزاء ليستلم الكرة الممررة من المدرب ويقوم بعمل تنظيف ثم التصويب على المرمى .	٣	١	٠.٥

١.٥	١	٥	مجموعتان من اللاعبين، أحدهما عند ركن الملعب ومعها كرات، والأخرى عند منتصف الملعب، يقوم اللاعب بتمرير الكرة لحارس المرمى، الذى يقوم بتمريرها مرة أخرى لنفس اللاعب وهو متقدم للأمام، ويقوم اللاعب بالتمرير للاعب خط المنتصف المتقدم بسرعة للأمام ليصوب فى المرمى .	هجوم خاطف ثنائى	٦.٥	
١	١	٤	ثلاثة مجموعات من اللاعبين ولاعبان آخران أحدهما على خط ال٦م والآخر أمام خط ال٩م. يقوم اللاعب بتمرير الكرة للاعب الواقف أمام خط ال٩م الذى يقوم بالتمرير لحارس المرمى الذى يقوم بتمريرها للاعب الواقف على خط ال٦م والمتقدم للامام ويقوم بتمريرها بسرعة للاعب المتقدم للامام الاذى يقوم بتمريرها لزميله المتقدم للامام ليعديخها اليه مرة أخرى للتصويب على المرمى .	هجوم خاطف ثلاثى	٥	
-	-	٥	استرخاء ومجموعة أطالات.	تهديئة	٥	الختام

زمن الوحدة : ١٢٠ ق

رقم الوحدة : (٢٢)

الأسبوع : الثامن

الشدة : ٧٧.٨%

الحمل : (عالي)

النوع	الزمن	الهدف	المحتوى	أداء	تكرار	راحة
الجزء الرئيسى	١٠	إعداد وتهيئة	تمرير رباعى من أربع لاعبين على شكل مربع فى إتجاهات مختلفة و لاعبين فى الوسط يحاولان قطع وتشتيت الكرة.	١٠	-	-
	١٠	السرعة	وقوف العدو مسافات مختلفة بسرعة قصوى داخل ملعب كرة اليد ٤٠م ، ١٠م ، ٣٠م ، ١٥م ، ٢٠م .	٩	١	١
	١٠.٥	التحمل	الجرى المتواصل حول الملعب .	٩	١	١.٥
	٤.٥	المرونة	(جلوس طويل) مسك أصابع القدم بأصابع اليد.	٤	١	٠.٥
	٥	قوة مميزة بالسرعة	(وقوف مواجه الزميل على مسافة ، أحد الزميلين ممسك كرة طبية أمام الصدر باليدين) تبادل تمرير الكرة بأقصى سرعة باليدين للزميل.	٤	١	١

٠.٧٥	١	٦	يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة مكونة من (٢) لاعبين معهم كرة ، يتم تحرك اللاعبين على حدود مربع مع تبادل التمرير .	التمرير	٦.٧٥
٢.٢٥	١	٩	يقف اللاعبيين فى الجناح، كل لاعب معه كرة، يقوم اللاعب بتمرير الكرة للمدرب الذى يقوم بتمريرها مرة أخرى للاعب القاطع على خط ال ٦ أمتار للإستلام والتصويب على المرمى .	إستلام وتصويب	١١.٢٥
١	١	٨	يقف مجموعتان من اللاعبين فى قاطرات فى مركز الجناح، وكل لاعب معه كرة، كما يقف المدرب عند خط ال ٩ أمتار ويقف لاعب آخر فى المنتصف، يقوم اللاعب بتمرير الكرة للمدرب ويجرى فى خط مستقيم حتى منتصف الملعب ثم يقوم بالدوران لإستلام الكرة مرة أخرى ثم يقوم بالتمرير إلى اللاعب الذى فى المنتصف ثم يجرى مسرعاً تجاه المرمى لإستلام الكرة والتصويب على المرمى .	إستلام وتمرير وتصويب	٩

النوع	الزمن	الهدف	المحتوى	أداء	تكرار	راحة
تأرجع الجزء الرئيسى	١٨	إستلام وتتنطيط وتصويب	يقف مجموعتان من اللاعبين فى قاطرات فى مركز الجناح، وكل لاعب معه كرة، كما يقف المدرب عند خط ال ٩ أمتار ليقوم بإستلام وتمرير الكرة، حيث يقوم اللاعب بالجرى فى خط مستقيم ويقوم بالدوران حول العلامة لإستلام الكرة من المدرب، ليقوم بالتنطيط والتصويب .	٨	٢	١
	٢٠.٢٥	هجوم خاطف فردى	مجموعتين من اللاعبين فى ركنى الملعب، يقوم كل لاعب بتمرير الكرة للمدرب ثم العدو للأمام فى خط مستقيم حتى منتصف الملعب ثم يقوم بالعدو فى منحني تجاه رمية الجزاء ليستلم الكرة الممررة من المدرب والتصويب على المرمى .	٦	٣	٠.٧٥

٢.٢٥	١	٩	مجموعتين من اللاعبين فى ركنى الملعب، يقوم كل لاعب بتمرير الكرة للمدرب ثم العدو للأمام فى خط مستقيم حتى منتصف الملعب ثم يقوم بالعدو فى منحى تجاه رمية الجزاء ليستلم الكرة الممررة من المدرب ويقوم بعمل تنطيط ثم التصويب على المرمى .	هجوم خاطف ثنائى	١١.٢٥	
٠.٧٥	١	٦	ثلاثة مجموعات من اللاعبين ومدافعان عند خط ال٩م المقابل يقوم اللاعب بتمرير الكرة لحارس المرمى ويتقدم للأمام لإستلامها مرة أخرى والتمرير للاعب المجاور الذى يقوم بعمل تنطيط بالكرة وتمريرها للاعب الجناح الذى يقوم بالتصويب على المرمى .	هجوم خاطف ثلاثى	٦.٧٥	
٠.٧٥	١	٦	مجموعتين من اللاعبين فى ركنى الملعب مع تواجد لاعبين دائره أيمن ودائره أيسر ، يبدأ التمرين بتمريره من الجناح الأيسر إلى الظهير الأيمن ثم يجرى ليحتل مركزه ، ثم يمرر الظهير الأيمن إلى الدائره الأيمن ثم يجرى ليأخذ مركزه ، ثم يمرر الجناح الأيمن إلى الظهير الأيسر ويجرى لأخذ مركزه ، ثم الظهير الأيسر إلى الدائره الأيسر ويأخذ مكانه ، ثم يمرر الدائره الأيسر إلى الجناح الأيسر ويجرى لأخذ مكانه.	تشكيل هجومى	٦.٧٥	
-	-	٥	استرخاء ومجموعة أطالآت.	تهديئة	٥	الختام