

فاعلية استخدام التمارين البدنية والتوافقية في تطوير دقة الاداء لبعض المهارات الهجومية بكرة اليد

طالبة الماجستير

ريم عباس

الاستاذة الدكتور

وداد كاظم مجيد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد

مستخلص البحث

هدف البحث إلى اعداد تمارينات بدنية وتوافقية والتعرف على تأثير بعض التمارينات البدنية والتوافقية في دقة اداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد واستخدمت الباحثتين المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي ، اما عينة البحث فتمثلت بلاعبي المدرسة التخصصية بأعمار (13-15) سنة، بعدها تم تحديد اهم الاختبارات اللازمة وبعدها تم تنفيذ التمارينات ضمن الوحدات التدريبية للمنهج الخاص بالمدرسة والذي تضمن (24) وحده تدريبيه ومن ثم اجراء الاختبارات البعدية بنفس الظروف القبليه، واستخراج البيانات ومعاملتها احصائيا باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) واستنتجن أن للتمارين المعدة تأثير ايجابي في تطوير القدرات البدنية قيد البحث وللتمارين المعدة تأثير ايجابي في تطوير القدرات البدنية قيد البحث وأن عينة البحث وأن للتمارين المعدة تأثير واضح في تطوير دقة الاداء لبعض المهارات الاساسية وأوصن بضرورة استخدام التمارينات المعدة في البحث على فعاليات اخرى واجراء بحوث مشابهه على عينات من الاناث بدلا من الذكور مع ضرورة الاهتمام بالاعداد البدني والتوافقي للاعبين.

The Effectiveness of Using Physical and Harmonious Exercises in the Development of the Accuracy of Performance of Some Offensive Skills of Handball

Prof. Dr. Widad Khadhm Majeed Master's female student Reem Abbas
College of Physical Education and Sports Science for Girls-University of Baghdad

Abstract

The aim of the research was to prepare physical and harmonious exercises, and to identify the effect of some physical and harmonious exercises on the accuracy of the performance of some offensive skills in handball. The female researchers used the experimental method of the experimental design for a single group of the pretest and post-test. The research sample was represented by the specialized school players aged (13-15) years, after which the most important tests were determined. The exercises were then carried out within the training sessions of the school curriculum which included (24) training sessions, and then conducting the post-tests in the same pretest conditions. Then the extraction and processing of data statistically using the statistical bag (SPSS).

The female researchers concluded that the prepared exercises have a positive effect on the development of the physical abilities under consideration, and that the prepared exercises have a positive effect on the development of the harmonious abilities among players of the research sample, and that the prepared exercises have a clear effect on the development of the performance accuracy of some basic skills. The female researchers recommended the need to use the prepared exercises in the research for other events, and conducting similar researches on samples of females instead of males with the need to pay attention to the physical and harmonious preparation of the players.



الباب الأول

1- التعريف بالبحث؛

1-1 مقدمة البحث وأهميته؛

تعد كرة اليد واحدة من الألعاب التي تتطلب جهودا علمية كبيرة، فمعرفة ما يصاحب أداء اللاعب خلال المباراة أمر في غاية الضرورة للإطلاع على فاعلية الأساليب والطرائق التدريبية المتبعة والتي لكل منها تأثير في تحسين الاداء الحركي المتغير للاعبين والذي يمتاز بالقوة والسرعة التي تحتاج من اللاعب أو اللاعبة امتلاك مستوى عالي من القدرات البدنية والمهارات الحركية الأساسية الهجومية والدفاعية التي تعزز الأداء في المباريات، إذ يعتمد فن الأداء في اللعبة على القدرات البدنية الخاصة وعلى أداء حركات سريعة مصحوبة بقوة لاجل التغلب على حركات المنافس الدفاعية والهجومية وعلى طول شوطي المباراة، فالواجبات الدفاعية والهجومية التي يكلف بها اللاعب خلال المباراة تتطلب منه قدرات بدنية عالية لمنافسة ومراقبة لكل التحركات التي يؤديها الخصم مع سرعة عالية في الانتقال من الدفاع الى الهجوم، الذي يتخلله أداء حركات قفز ورمي ومن ثم العودة السريعة للمناطق الدفاعية الآمنة في حال فشل الهجوم كل ذلك تحتاج الى قدرات توافقية يكتمل بها الاداء المهاري الهجومي بكل دقة. وبما ان فئة الناشئين واحدة من الفئات العمرية المهمة التي تمثل القاعدة في لعبة كرة اليد، بوصفهم الركيزة التي يعتمد عليها في الوصول إلى الإنجاز وتحقيق الطموحات الرياضية لهذا يتطلب إعداد مناهج تدريبية وفق الأسس العلمية المتبعة في التدريب الرياضي، إذ ان الارتقاء بمستوى الأداء للاعب يعتمد بشكل كبير على تطوير القدرات البدنية بوصفها الأساس الذي يركز عليه الإعداد وبناء اللاعب بصورة سليمة، ومن المعلوم ان كافة البرامج التدريبية يجب ان تبنى لتحقيق تنمية شاملة للقدرات البدنية والتوافقية المطلوبة لأداء النشاط الرياضي الذي يمارسه اللاعب ، وهذا يتطلب من المدرب الرياضي الإطلاع على كافة المعلومات العلمية التي تسهم في الوصول بالنشاط الرياضي إلى المستوى المتميز. وتكمن أهمية البحث من خلال تجريب التمارين البدنية والتوافقية والكشف عن مدى فاعلية استخدامها في تطوير دقة الاداء الهجومي بكرة اليد للاعبين الناشئين، لكي نتمكن من الاستفادة من نتائج البحث والوقوف على مدى صلاحية التمرينات المختارة في إيصال العملية التدريبية إلى أعلى درجات التقدم وصولا الى دقة الاداء الهجومي بكرة اليد لدى عينة البحث.

1- مشكلة البحث؛

مما لا شك فيه أن الأعداد الشامل في لعبة كرة اليد يتطلب التركيز على جميع النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية والتربوية ، ويتم هذا من خلال وضع مناهج تدريبية تهدف إلى تطوير مستويات اللاعبين ومنهم اللاعبين الناشئين بوصفهم القاعدة الأساسية لرفد الفئات

المتقدمة وصولاً للمنتخبات الوطنية لتحقيق أفضل النتائج والإنجازات في مجال اللعبة. ومن خلال خبرة الباحثين كونهن لاعبات سابقات وأكاديميات ونتيجة لأطلاعهن على العديد من البحوث والدراسات لاحظن أن هذا الشكل من التمرينات البدنية التوافقية لم يأخذ دوره وحجمه الحقيقيين في عملية التدريب مما ساهم في ظهور التذبذب الواضح في كل من القوة والسرعة والترابط بينهما وبالتالي التباين في دقة المناولة والتصويب لدى هذه الفئة العمرية ، والذي يؤدي وبشكل كبير في عدم امتلاك اللاعبين الامكانية الواضحة في كل من الدقة اثناء اداء عملية المناولة والتصويب. أن كل ما تقدم يشير إلى وجود مشكلة حقيقية في البحث تكمن في التمرينات والوحدات التدريبية التي يمارسها اللاعبين الأمر الذي دعا الباحثات إلى الخوض في غمار هكذا موضوع وصولاً الى الاداء الافضل.

1-3 هدف البحث:

1. إعداد تمرينات بدنية وتوافقية.
2. التعرف على تأثير بعض التمرينات البدنية والتوافقية في دقة اداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد.

1-4 فرضية البحث:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في دقة اداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد.

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي الموهبة الرياضي للمدرسه التخصصية بكرة اليد في بغداد الرصافه والتابعه لوزاره الشباب والرياضه أعمار (13-15) سنه.
- 1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 2016/1/25 إلى 2016/4/2.
- 1-5-3 المجال المكاني: قاعه وزاره الشباب والرياضه للمدرسه التخصصيه بكره اليد.

الباب الثاني

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدمت الباحثين في بحثها المنهج التجريبي (تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذو الاختبار القبلي والبعدي) لملائمته لطبيعة المشكلة.

2-2 عينة البحث:

إن العينة من الامور الواجب مراعاتها عند البدء بأي بحث حيث قامت الباحثة باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المدرسة التخصصية في بغداد ممن هم باعمار (13-15) سنة، اذ بلغ عدد مجتمع البحث (12) لاعبا من اصل (14) لاعب اذ بلغت نسبتهم المئوية 85,714% .

3-2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

تم استخدام الأجهزة والوسائل المناسبة لجمع المعلومات كالمصادر العربية والأجنبية والمقابلات الشخصية، فضلا عن الأدوات المناسبة للبحث .

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

1. المصادر والمراجع العربية.
2. الملاحظة.
3. شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

1. شريط قياس.
2. ملعب كرة يد.
3. كرات يد.
4. أشرطة لاصقة ملونة .
5. جهاز لقياس الطول والوزن .
6. ساعة توقيت إلكترونية .
7. شريط متري لقياس المسافة .
8. صافرة(fox) .
9. شواخص.

2-4 الاختبارات المستخدمة :

2-4-1 اختبار ثني الذراعين ومدتها من وضع الانبطاح لمدة 10 ثانية⁽¹⁾:

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين

وصف الأداء: من وضع الانبطاح المائل ثني الذراعين ومدتها أقصى عدد ممكن خلال 10 ثانية.

الأدوات اللازمة:

- ساعة توقيت.
- صافرة.

الشروط:

أ. أخذ الجسم وضع الانبطاح المائل الصحيح.

ب. يراعي ملامسة الصدر للأرض أثناء ثني الذراعين ثم مدتها كاملاً.

حساب الدرجات:

تسجل للمختبر عدد مرات أداء الثني والمد خلال 10 ثانية.



الشكل (1) يوضح ثني الذراعين ومدتها من وضع الانبطاح

2-4-2 اختبار القفز الجانبي من فوق المسطبة (10) ثواني⁽²⁾

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

الادوات : مسطبة ، ساعة إيقاف الكترونية

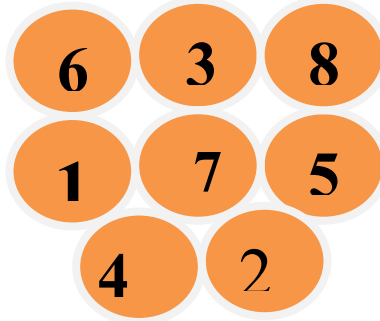
(1) قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي أحمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، بغداد: مطبعة جامعة بغداد، 1987، ص347.

(2) قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد: التدريب العضلي الايزومتري في مجال الفعاليات الرياضية ، بغداد، 1979، ص 71.

طريقة الاداء : يقف المختبر بجانب المسطبة في وضع الاستعداد للقفز الجانبي من فوقها عند اشارة البدء يقوم المختبر بالقفز الجانبي من فوق المسطبة والعودة بالقفز ايضا الى المكان اذ يستمر المختبر بتكرار عمليه القفز ولمده (10) ثا.

الشروط :

- لايسمح بالتوقف في اثناء الاداء.
 - يسمح للمختبر بأداء تكرار بسيط قبل الاداء.
 - يسمح للمختبر التحرك للامام وللخلف في اثناء الاداء.
- التوجيه والتسجيل :** تسجل للمختبر عدد مرات التكرار الصحيحه خلال (10) ثا.
- 2-4-3 اسم الاختبار: اختبار الدوائر المرقمة⁽¹⁾
- الغرض من الإختبار :** قياس توافق الرجلين والعينين.
- الأدوات :** ساعة توقيت ، ترسم على الأرض 8 دوائر على أن يكون قطر كل منها 60 سم وترقم الدوائر من 1-8 .
- الأداء :** يقف المختبر داخل الدائرة رقم(1) وعند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (2) ثم الى (3) حتى الدائرة (8).



الشكل (2) يوضح اختبار الدوائر المرقمة

2-4-4- اختبار التصويب⁽²⁾

- اسم الاختبار:** اختبار التصويب على المربعات المعلقة في الهدف (50) سم × (50) سم.
- الهدف من الاختبار:** قياس دقة تصويب الكرة الى المرمى من خطوة واحدة.
- الادوات:** ملعب داخلي لكرة اليد، هدف كرة اليد، كرة يد عدد (5)، مربعات حديدية عدد (2) قياس كل واحدة منها (50) سم × (50) سم يعلقان في الزاويتين العلويتين للمرمى.

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم: الموسوعة العلمية للكرة الطائرة (مهارات، خطط، اختبارات بدنية ومهارية، قياسات

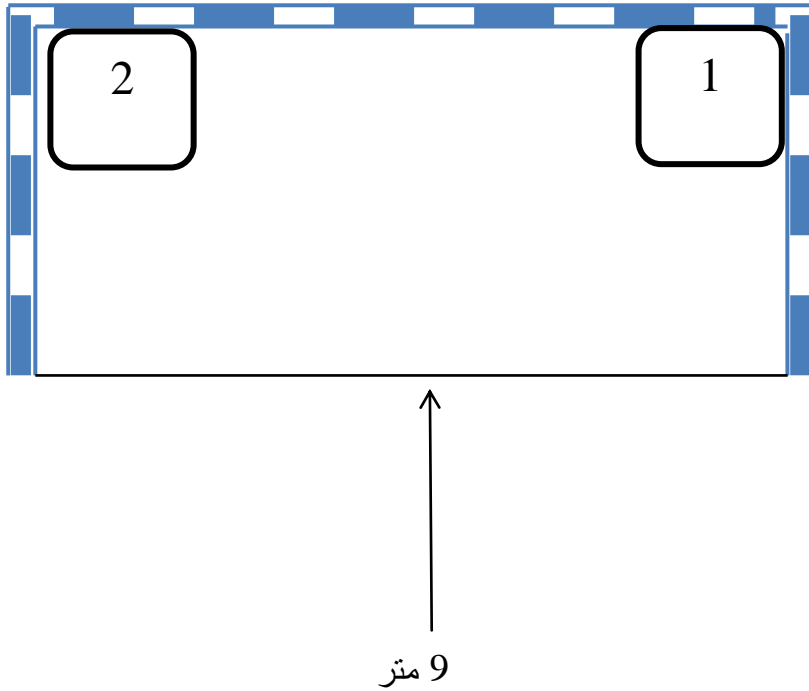
جسمية، انتقاء، معاقين، تحكيم، ط1، عمان، موسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001، ص241.

(2) ضياء الخياط ونوفل محمد : كرة اليد ، كتاب منهجي للكليات واقسام التربية الرياضييه، 2001، ص111.

وصف الاداء: يتم التصويب من نقطة تقع على زاوية قائمة مع منتصف خط المرمى، مبتعدا عنه بمقدار (9) أمتار، على ان يسبق التصويب أخذ خطوة واحدة، اذ لايعبر اللاعب المنطقة المحددة محاولا ادخال الكرة بالمربعات، ويكون التصويب على المربع الايمن مرة وعلى المربع الايسر مرة، كما في الشكل (2).

شروط الاختبار: يعطى اللاعب (5) محاولات، (2) على اليمين و(2) على اليسار والمحاولة الاخيره اختيارية.

التوجيه والتسجيل: تحتسب كل كرة تدخل داخل المربع المعلق في المرمى اصابة ويسجل عدد مرات التصويب الناجح لكلا المربعين من تلك المحاولات الخمس.



الشكل (3) يوضح اختبار التصويب

2-4-5 اختبار المناولة والاستلام⁽¹⁾

اسم الاختبار: اختبار التمرير.

الهدف من الاختبار: قياس التوافق وسرعة التمرير على الحائط.

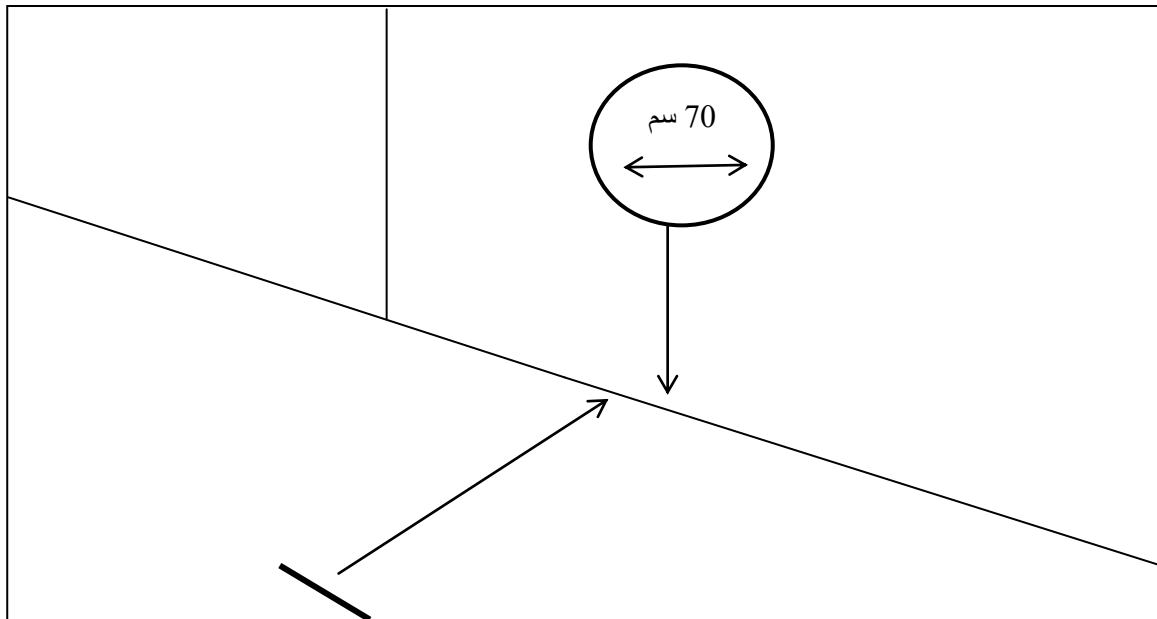
الأدوات: كرة يد، حائط مستو مرسوم عليه دائرة قطرها (70) سم ترتفع عن الارض (160) سم، ساعه ايقاف، صافرة.

(1) ضياء الخياط ونوفل محمد : مصدر السبق، 2001، ص495.

وصف الاداء: يقف المختبر على بعد (3) م من الحائط، يقوم المختبر بتمرير الكرة الى الحائط ضمن حدود الدائرة واستمرار التمرير لأكثر عدد من المرات في زمن (30) ثانية كما في الشكل (3).

الشروط: التمرير ضمن حدود الدائرة من خلف ال (3) م كراباجيا من مستوى الكتف واستلام الكرة من خلف الخط المحدد للأستلام.

التسجيل: تحتسب عدد التمريرات الصحيحة في الزمن المحدد (عدد مرات استلام الكرة وهي مرتدة من الدائرة) الكرة الساقطة على الأرض أو الخارجة عن الدائرة لاتحتسب، يعطى للمختبر محاولتين وتحتسب له الأفضل.



الشكل (4) يوضح اختبار المناولة

5-2 التجربة الاستطلاعية:

وهي تجربة مصغرة للتجربة الرئيسية تم اجراءها بتاريخ 2016/1/25 المصادف يوم الاثنين الهدف منها :

1. التعرف على المعوقات التي من الممكن ان تظهر اثناء التجربة الرئيسية.
2. مدة الوقت اللازم لاجراء الاختبارات .
3. مدى ملائمة الاختبارات لمستوى وقدرات العينة .
4. مدى صلاحية الاجهزة المستخدمة في البحث.

6-2 التجربة الرئيسة:

1-6-2 الاختبارات القبليّة:

تم اجراء الاختبار القبليّة يوم الاربعاء المصادف 2016/1/27 وتم مراعاة تحديد الظروف الزمانية والمكانية.

2-6-2 المنهج المستخدم:

1. تم اعداد تمرينات بدنية وتمرينات توافقيه وتم تنفيذها من قبل فريق العمل المساعد وبأشراف المدرب والباحثين.
2. تم تنفيذ التمرينات في مدة الاعداد الخاص وفي القسم الرئيسي في الوحدة التدريبية.
3. مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة طبقت خلال شهرين بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد أيام الوحدة التدريبية (السبت، الاثنين، الأربعاء).
4. بدأ تطبيق التمرينات للمدة من يوم السبت المصادف (2016/2/6) ولغاية يوم الاربعاء المصادف (2016/3/30).
5. بلغ زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة.
6. تم تنفيذ التمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وبزمن يتراوح من (30-40) دقيقة.
7. لم تتدخل الباحثين في قسم الاحماء والقسم الختامي.

6-2 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ وتطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحثين وبتاريخ (2016/4/2).

7-2 الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثين الوسائل الاحصائية المناسبة للبحث وهي:

- ❖ الوسط الحسابي
- ❖ الوسيط
- ❖ معامل الالتواء
- ❖ الانحراف المعياري
- ❖ T-Test للعينات المتناظرة.

الباب الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج المتغيرات البدنية والتوافقية في الاختبارات القبلية والبعدي ومناقشتها:

الجدول (1) يبين الاوساط الحسابية القبلي والبعدي وفرق الاوساط وانحرافه المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلاله الفروق في اختبارات البدنية والتوافقية لعينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي القبلي	الوسط الحسابي البعدي	(س ف)	(ع ف)	قيمة T المحسوبة	درجة Sig	الدلالة الاحصائية
قوة مميزة بالسرعة للذراعين	22,91	27,08	4,16	1,11	12,94	0,00	معنوي
قوة مميزة بالسرعة للرجلين	6,58	7,83	1,25	0,62	6,96	0,00	معنوي
توافق الرجلين والعينين	6,58	6,12	0,46	0,24	5,89	0,00	معنوي

مستوى دلالة $\geq (0.05)$ وامام درجة حرية (11-12=11)

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (1) يتبين ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (للقوة المميزة بالسرعة للذراعين) لعينة البحث بلغ (22,91) اما في الاختبار البعدي بلغ (27,08) وكان متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (1,25) وانحراف معياري (1,11)، وبعد حساب قيمة (T) المحسوبة باستخدام قانون (T) للعينات المترابطة والتي كانت (12,94) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (11) وبالبالغة (0,00) والتي هي اصغر من (0,05)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. وبلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (قوة مميزة بالسرعة للرجلين) لعينة البحث بلغ (22,91) اما في الاختبار البعدي بلغ (7,83) وكان متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (4,16) وانحراف معياري (1,11)، وبعد حساب قيمة (T) المحسوبة باستخدام قانون (T) للعينات المترابطة والتي كانت (6,96) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (11) وبالبالغة (0,00) والتي هي اصغر من (0,05)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. وبلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (توافق الرجلين والعينين) لعينة البحث بلغ (6,58) اما في الاختبار البعدي بلغ (6,12) وكان متوسط الفروق بين

الاختبارين القبلي والبعدي (4,16) وانحراف معياري (0,24)، وبعد حساب قيمة (T) المحسوبة باستخدام قانون (T) للعينات المترابطة والتي كانت (5,89) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (11) وبالبالغة (0,00) والتي هي اصغر من (0,05)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

2-4 عرض وتحليل نتائج المتغيرات لبعض المهارات الهجومية في الاختبارات القبلية والبعدي ومناقشتها:

الجدول (2) يبين الاوساط الحسابية القبلي والبعدي وفرق الاوساط وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق في اختبارات المهارات الاساسية الهجومية لعينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي القبلي	الوسط الحسابي البعدي	(س ف)	(ع ف)	قيمة T المحسوبة	درجة Sig	الدلالة الاحصائية
اختبار التصويب	2.30	3.60	1.30	0.67	6,09	0.00	معنوي
المناولة والاستلام	17.70	22.90	5.20	1.54	10.61	.000	معنوي

مستوى دلالة $\geq (0.05)$ وامام درجة حرية (11-1=12)

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (2) يتبين ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (التصويب) لعينة البحث بلغ (2.30) اما في الاختبار البعدي بلغ (3.60) وكان متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (1.30) وانحراف معياري (0.67)، وبعد حساب قيمة (T) المحسوبة باستخدام قانون (T) للعينات المترابطة والتي كانت (6,09) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (11) وبالبالغة (0,00) والتي هي اصغر من (0,05)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. وبلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (المناولة والاستلام) لعينة البحث بلغ (17.70) اما في الاختبار البعدي بلغ (22.90) وكان متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (5.20) وانحراف معياري (1.54)، وبعد حساب قيمة (T) المحسوبة باستخدام قانون (T) للعينات المترابطة والتي كانت (10.61) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (11) وبالبالغة (0,00) والتي هي اصغر من (0,05)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

الباب الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1. للتمرينات المعدة تأثير ايجابي في تطوير القدرات البدنية قيد البحث.
2. للتمرينات المعدة تأثير ايجابي في تطوير القدرات التوافقية لدى لاعبي عينة البحث.
3. للتمرينات المعدة تأثير واضح في تطوير دقة الاداء لبعض المهارات الاساسية.

4-2 التوصيات:

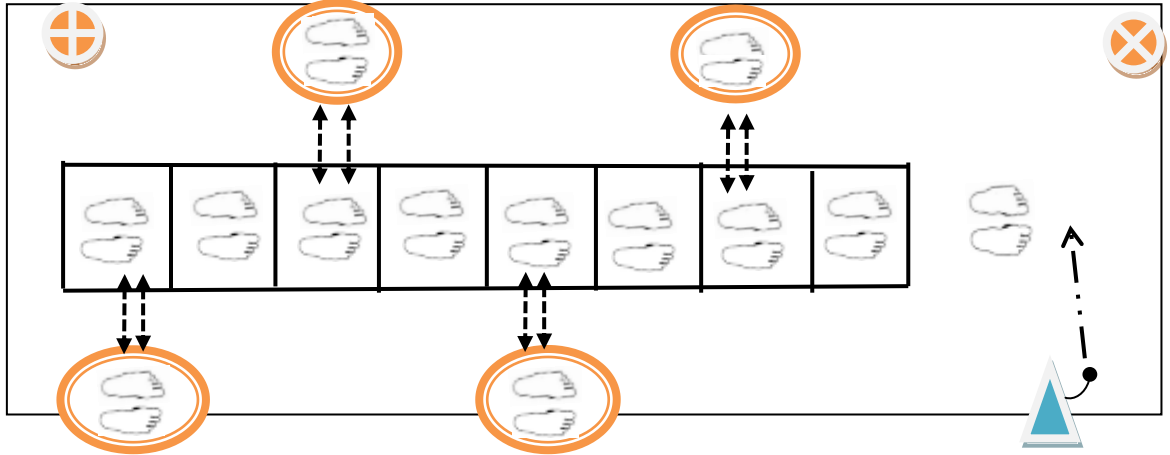
1. توصي الباحثة بضرورة استخدام التمرينات المعدة في البحث على فعاليات اخرى.
2. اجراء بحوث مشابهه على عينات من الاناث بدلا من الذكور
3. ضرورة الاهتمام بالاعداد البدني والتوافقي للاعبين.

المصادر

- ضياء الخياط ونوفل محمد : كرة اليد ، (كتاب منهجي للكليات واقسام التربية الرياضية ، 2001) .
- قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد: التدريب العضلي الايزومتري في مجال الفعاليات الرياضية (بغداد، 1979) .
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي أحمد. الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي. (بغداد: مطبعة جامعة بغداد، 1987).
- مروان عبد المجيد ابراهيم؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة (مهارات، خطط، اختبارات بدنية ومهارية، قياسات جسمية، انتقاء، معاقين، تحكيم، ط1: عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001).

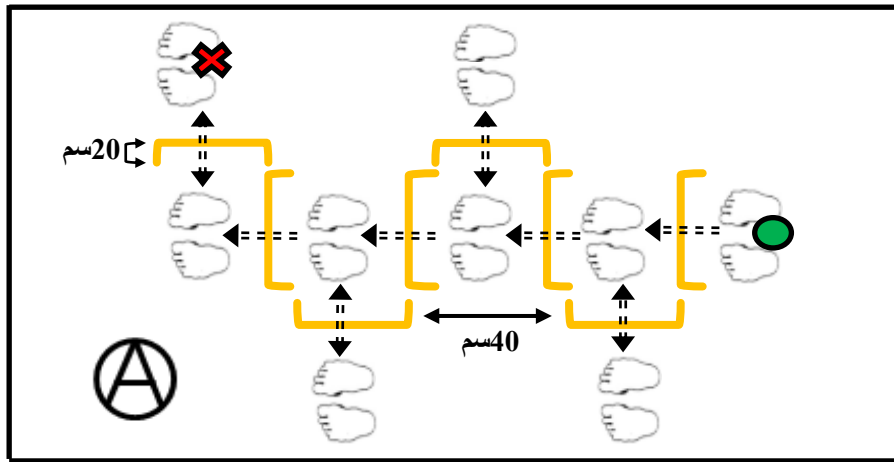
الملحق (1)

التمرين (1): وضع الحلقات على جانبي السلم كما في الشكل (1)، يقف اللاعب على المربع الاول بكلتا قدميه ومن ثم يقفز بكلتا قدميه الى الحلقة الاولى (اليمين) ومن ثم يعود الى المربع الاول من السلم ومن ثم يقوم بعمل خطوتين للامام و ثم القفز الى الحلقة الثانية (اليسار) ومن ثم العوده الى المربع الذي قفز منه ومن ثم اعادة الحركة الى نهاية السلم، ومن ثم استلام الكرة من المساعد والتصويب على المرمى.



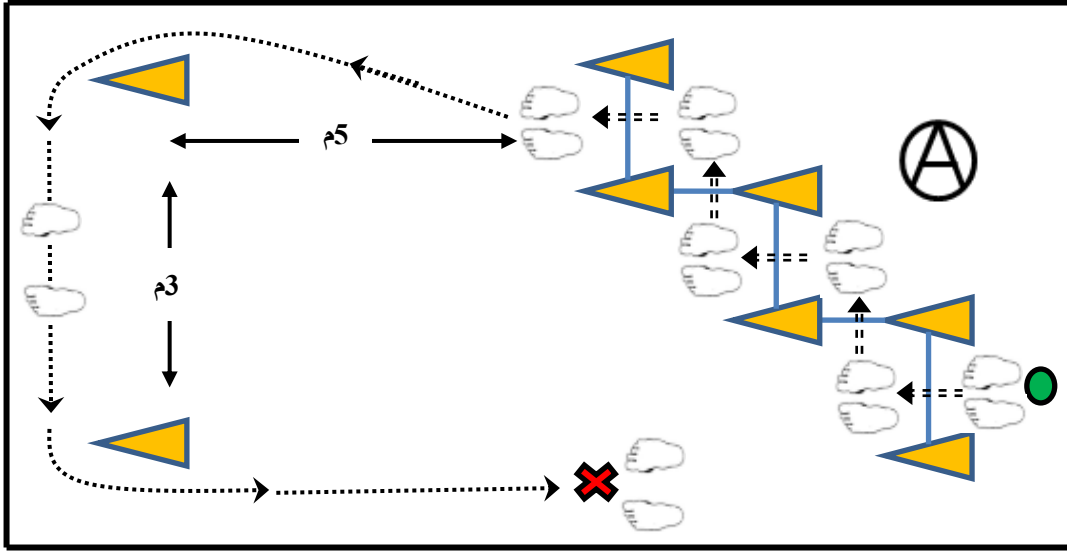
الشكل (1)

التمرين (2): (الوثب المتعرج): توضع (8) موانع بأرتفاع (20سم) على الأرض بخط متعرج والمسافة بين مانع واخر (40سم) ويقف اللاعب خلف المانع الأول مباشرة، ويقف مساعد قرب المانع الأخير لأعطاء الإيعاز، ويقوم اللاعب بعد سماع الإيعاز بالوثب بكلتا القدمين فوق المانع وللأمام ويكون النزول بعد المانع الأول وبمجرد ان تلامس قدميه الأرض يقوم بالوثب للجانب الأيسر من فوق المانع الذي على جهة اليسار ثم يعود ليؤدي الوثب للجانب الأيمن وهكذا لحين الوصول إلى اخر مانع، ثم عمل دبري 10 مرات والتصويب على الهدف الشكل (2) .



الشكل (2)

التمرين (3): توضع (6) شواخص مثقبة على الأرض وتربط مع بعضها بواسطة عمود بلاستيك إذ يكون شكلها يشبه (السلم) المتعرج ويوضع شاخصين بعد النقطة الاخير بمسافة تبعد (5م) والمسافة بينهما (3م)،يقوم اللاعب بالوثب بكلتا قدمين مره للامام ومره للجانب لليمين وبعد اجتياز النقطة الاخير ينطلق بسرعه للامام ثم يتحرك للجانب بعدها يكون للرجوع للخلف بعدها يقوم بالمناولة والاستلام على الحائط لمدته (10) ثا ثم اخذ الخطوات الثلاثة والتصويب كما في الشكل(3) .



الشكل (3)

التمرين (4): يقف اللاعب في مجموعتين مجموعته كل لاعب امامه لاعب وكل لاعب يمسك كره يقوم اللاعبون بالمناولة والاستلام بذراع واحده بالذراعين والرجلين معا مناولة الكره للامام بالذراعين واستلامهما من الخلف بالذراعين ايضا مناولة واستلام الكره بذراع واحده والطبطبه بالذراع الثانيه مناولة الكرتين واستلام الكرتيين



الملحق (2) أنموذج الوحدة التدريبية

الأسبوع: الأول
هدف الوحدة التدريبية: تنمية القوة المميزه بالسرعة
للدراعين والرجلين وتنمية التوافق ودقة الاداء الهجومي
زمن الوحدة التدريبية الواحدة: (30-40) دقيقة
الشدة الكلية للوحدة: 80%

الاسبوع	الوحدة	اليوم	التاريخ	التمرين المستخدم	زمن اداء مجموعه واحده	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	زمن التمرين	زمن التمرينات الكلية	الشده الكلية للوحدة	النفض
الاول	الاولى	السبت	2/6	السلام	د2	3	د1	د2	د10	35.30 د / ثا	80%	(159) - (169) ض/د
				الموانع	د1	4	د1	د9				
				شواخص	د1.30	3	د1	د8.30				
				الكرات	د2	3	د1	د8				