

ملخص البحث

اثر منهاج تربيي مقترح باستخدام تمارين قو مساعدة خاصة في بعض المها تل الهجومية لد لاعبي كق اليد تحت سن (18) سنة

أ. م. د. مؤفق سعيد احمد الدباغ م. م. السيد محمد عبد الجبار حامد

يهفد البحث الى الكشف عن :-

اثر تمارينات قو مساعدة خاصة في بعض المها تل الهجومية لمجموعتي البحث الضابطة ولتجريبية في الاختبارين القبلي ولبعيد .

- لالة القور في بعض المها تل الهجومية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعيد .
وتضمنت اجتاعل البحث :

استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وحتدد عينة البحث من لاعبي مركز محافظة نينوى التربيي للناشئين بكق اليد للموسم الرياضي (2007-2008) بالرطقة العمدية ولبالغ عددهم (26) لاعب .

وتكونت عينة البحث من عشرين لاعبا يمثلنو الفئة العمرية تحت سن (18) سنة بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وقسمت هذه العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية من خلال الاختيار العشوي باستخدام القرعة ولوقع (10) لاعبين لكل مجموعة . وتم التكافؤ بين المجموعتين في متغير تل (العمر ، اللوط ، النزو) فضلا عن المها تل الهجومية التي حتدد من قبل السائد الخد وللمختصين .

وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة تاذا الاختبارين القبلي ولبعيد ولستخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الاتية (الوسط الحسابي ، الاندفل المعياري ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، اختبار T للعينات المرتبطة ، اختبار T للعينات غير المرتبطة) وتوصل الباحثان الى العديد من الاستنتاجات اهمها :

- ١ - احدث المنهاج التربيي المقترح للمجموعة التجريبية توطرا في جميع المها تل الهجومية (قيد البحث) رلوقى مستو التروط الى رجة المعنوية .
- ٢ - تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المها تل الهجومية
- ٣ - ظهتر المجموعة الضابطة تقوقا ملحظوا في جميع المها تل الهجومية
ولصى الباحثان بمجموعة من التوصيات اهمها :

١ - اهتمام مرببي كق اليد باسلبو التحكم بمكونات الحمل التربيي في الفتق التي تسبق مرحلة المنافسات وتظويها بالشكل الفعال للارتقاء بالجانب المهاري .

٢ - اجرداسات علمية مشابهة على العاب كق اخور خصوصا كق السلة، كق الطاء، كق القم باستخدام تمارينات القو المساعدة الخاصة ببعض المها تل الهجومية .

ABSTRACT***Effects of a suggested training program by using specific strength exercise on some skill attacking for handball players under (18) year***

Assistant.Prof.,

Assistant. Lecturer.

Moafak S. Ahmed***Mohammed A. Hammed***

This research aims at being acquainted with the

- Effects of specific assistant exercises on some skill attacking of the two research groups, the experimental and control.
- Statistical significant differences of some skill attacking of the two research groups, the experimental and control at the post test.
- research groups, the experimental and control at the post test.

The experimental method was used as a part of procedures since it is convenient to the nature of the study. Having excluded the sample of the pilot study, the sample included 20 junior players under age of 18 year chosen at random from the 26 total society of the Ninaveh handball team at 2007-2008 training season.

The sample divided at random into tow groups, experimental and control by using the lot with 10 players each. The equality between the groups was done in the variables of age, high and weight in addition to the variables chosen by experts. The experimental design of the equal groups with pre-post tests was taken up. The arithmetic mean, standard deviation, Person coefficient correlation, paired t test and independent t test were used to process data statistically.

The most important conclusions were the following:

- The suggested training program improved significantly some skill attacking at question.
- The experimental group excelled significantly the control group in all physical and some skill attacking (excluding the leg power).
- The control group had a remarkable excellence in some skill attacking (excluding the locomotive speed and the Arm explosive power).

The most important recommendations were the following:

- The attention of handball coaches should be paid to the control style of workload components at pre competition and utilization of this components effectively to improve the skillful aspects .
- Conducting more similar studies for other ball games especially basketball, volleyball, football by using assistant strength exercises of some skill attacking.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

لغرض الوصول للمستويات العالية لابد من تطبيق وسائل مختلفة لتغطية الاحتياجات الصحيحة في القدر البدنية التي تعين الفرد على تحقيق المستوى المطلوب وتعد التمرينات البدنية من أهم الوسائل التي يعتمد عليها لتوطير الحالة التدريبية وتنميتها للاعب بما يحقق الاعداد البدني ، وقد تنوعت التمرينات المساعدة في توطير القوى بتدريج الاتود المستخدمة كان تكو اتقالا وا كتل طبية وا مقاومات مطاط وا غيرها . (عبد الحميد وحسنين ، 1997 ، 120)

تعد لعبة كؤ اليد من اللعاب التي تحتاج إلى الجانب المهاي وهاذ الجانب يكنو باستمرا بحاجة ماسة إلى القو العضلية لعمو أجرا الجسم مما يعطي أهمية بخصوصية القو للاعب هذه اللعبة ، إذ يحتاج اللاعب إلى قو الرجلين في القفز ولجوي السريع كما يحتاج إلى قو الذراعين في التهديف ولتمرير الوطيل كما انه بحاجة إلى قو الجعذ لموجهة ما يتعرض له من محاولات في الإعاقة وكذلك في عمليات التغطية ومحاوله التادفع الذي يوجهه في انتقاله بين اللاعبين في عمليات الهجو- وأ الدفاع (حسن وخنر ، 1983 ، 345) .

ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال اهتمام الباحثان في انتقاء تمرينات منظمة تيدو إلى الإسهام في توطير الجانب المهاي وبناء منهاج تربيي باستخدام تمرينات مساعدة تودو متعدد ولكشف عنها رودها في تحسين الجانب المهاي وتجريب هذه التمرينات للارتقاء بالمستوى المهاي وبالتالي الاستفاد منها في العملية التدريبية

1-2 مشكلة البحث :

رغم التروط الحاصل في الألعاب الرياضية ومنها كؤ اليد إلا أن مستوى هذه اللعبة ما للرنود الطرح ليد فرقنا العراقية مقارنةً بالفقر العالمية وأ حتى بعض الفقر العربية التي أصبحت منافسة للفقر العالمية ، نلو من أهم أسباب ضعف مستوى الأداء في لعبة كؤ اليد في يرا الباحثان هو ضعف الإعداد المهاي ليد اللاعبين . وبما أن لعبة كؤ اليد من الألعاب التي تتطلب ممارستها قرد مناسب من القو العضلية ولسرعة العالية لأداء الحركات المختلفة ولمتكور تمل الأساسية فضلا عن الكفاءة البدنية العالية ، كان لابد من البحث عن وسائل وتمرينات معوز علمياً بالتجارب على رفع الأداء المهاي للاعبين حيث تكمن مشكلة البحث في قصر المربين المحليين باعطاء هذه التمرينات للمها وتساعد.

التي نحن بصدها وعمد التركيز عليها وبالتالي يتضح تاثيرها السلبي على الجانب المهاي .

لذا رلأى الباحثان إلى استخدام هذه التمرينات للكشف عن تاثيرها الايجابي على الجانب المهاي ليد لاعبي كؤ اليد الناشئين من خلال تنفيذ منهاج تربيي مقترح . باستخدام تمرينات قو مساعدة خاصة .

1-3 أهداف البحث :

تتضمن أهداف البحث الكشف عما يأتي :

1-3-1 اثر تمارينات قو مساعده خاصة في بعض المها تمل الهجومية لمجموعتي البحث. الضابطة ولتجريبية

2-3-1 دلالة الفوقور في بعض المها تمل الهجومية بين مجموعتي البحث الضابطة ولتجريبية في الاختبار البعدي .

4-1 فضور البحث :

ولفتضر الباحثان ما يأتي :

1-4-1 وجو ففور في بعض المها تمل الهجومية بين الاختبارين القبلي ولبعدي لمجموعتي البحث الضابطة ولتجريبية .

2-4-1 وجو ففور في بعض المها تمل الهجومية بين مجموعتي البحث الضابطة ولتجريبية في الاختبار البعدي .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو المركز التربوي لمحافظة نينوى للناشئين بكو اليد .

2-5-1 المجال المكاني : القاعة المغلقة لنايد الفتق الرياضي .

3-5-1 المجال الزمني : الفتق الواقعة ما بين 2008/1/26 ولغاية 2008/5/5 .

2- الدراسات النظرية ولدراسات المشابهة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 القوق العضلية :

تعد القوق العضلية من أهم القوق التي تعمل فيها الحركات الرياضية ، وللايمكن نأ تتم الحركة الايجابية لجسم الإنسان زود استخدام القوق العضلية ، ويفهم من القوق العضلية بأنها " قوق العضلة في التغلب على مقاومات خارجية وأ التسلط عليها " (حسين ، 1998 ، 155)

2-1-1-2 أهمية القوق العضلية :

وتعد القوق العضلية من الصفات البدنية المهمة ليس في المجال الرياضي فحسب بل في الحياة عامة ، وبذلك ينرظ إليها المردينو كمفتاح التقمد لكل الفعاليات الرياضية على حد سءو ذإ يتوقف مستو تلك الفعاليات على ما يتمتع به اللاعب من قوق عضلية مع تفاتو تلك العلاقة بمدى احتياجاتها إلى صفة القوق العضلية (بسوطيسي ، 1999 ، 113)

2-1-1-2 وأجه القوق العضلية : تقسم القوق العضلية إلى الأذعو الرئيسة الآتية :

1- القوق العظمى (القوق القصدو) 2- القوق المميوق بالسرعة

(حسين ، 1998 ، 154-155)

4- القو الانفجارية

3- تحمل القو

2-1-2 الإعداد البدني :

يمثل الإعداد البدني القاعد الأساسي التي تبنى عليها عمليات إتقان ونجاز مستويات عالية من الأداء الفني وهو المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية نولك من خلال تطوير مستوى الخصائص البدنية ولظروفية للاعب (الجبالي ، 2000 ، 90) .

2-1-2-3 الإعداد المهائير :

نإ جميع الألعاب الفرعية تتطلب مستوى عالٍ من البناء البدني ولمهائير وهاذ ينطبق على كل أفدر الفريق مضافاً إلى ذلك تصفو هاذ اللاعب مع أعضاء فريقه بصوؤ جيد مع لاعبي الفريق المنافس .

ويعد الإعداد المهائير " عملية تعليمية موجهة لإتقان المها ترفنية الأساسية للعبة وتنفيذ المهاق المطلوبة بأقل فرد من الوقت ولجهد " (اليساطي ، 1998 ، 126) .

اما بالنسبة للمها ترف الحركية

2-1-2-3-1 الطبطبة : نإ مهاق الطبطبة هي مؤشر لقوؤ اللاعب وسرعته وشاقته ومطاولته أثناء تعامله مع الكو عند المحاوؤ (الجيدو ، 1997 ، 19) .

ولاتختلف الطبطبة في كو اليد عن الطبطبة في كو السلة إلا أنها أصعب منها نوعاً ما نولك لصغر حجم الكو (الخياط وغلر ، 1988 ، 29) .

وتعد الطبطبة من المرئكت ترف الأساسية في تهدئة اللعب ولبعد في الاء الفرقي كما وتساعد اللاعب في مهاق الخرد وتعالج الكثير من الحالات عند الاء المعقد لبعض لاعبي الخط الخلفي (متعب ، 1999 ، 13) .

2-1-2-3-2 المناولات :

تسهم المناولات في نقل الكو إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على الهدف وتلد المناولات السريعة ولصحيحة على مستوى الفريق ولمناولة الدقيقة في الوقت المناسب تجعل الكو وكانها لاعب ثامن في الفريق نظراً لان الكو تطير بسرعة تفوق أسرغ لاعب (إبراهيم ، 2004 ، 99) .

2-1-2-3-3 التصويب :

يعد التهديد من أهم المها ترف الأساسية في كو اليد لأنه نتيجة اللعب النهائية لجميع حركات وخطط اللعب ويأخذ التصويب الوقت الأكبر من التريب لأنه ثمق جهو اللاعبين في جميع المها ترف الهجومية ولدفاعية وتتوقف عليه نتيجة المبال .

ويشير (الخياط ولحيالي) بان كل المها تمل ولخطط تصبح عديمة الفائدة اذا لم تتح في النهاية بالتهديف وعلى الرغم من تعدد أنواع التهديف إلا أن الغرض واحد وهو إدخال الكو بنجاح إلى ادخل الهدف ويتأثر التهديف بعقد عوامل هي :

1- ولة التهديف 2- المسافة 3- التوجيه 4- السرعة (الخياط ولحيالي ، 2001 ، 40) .

2-2- الدراسات المشابهة :

1-2-2 دراسة الزبيد ، ضمياء علي (2000) :

((تأثير منهاج تربيي مقترح برطقة التريب الاديور باستخدام التمارين الخاصة في تطوير بعض الصفات البدنية ولمها تمل الحركية بكو اليد))

وهذفت الدراسة الى معرفة الفوق في تطوير بعض الصفات البدنية ولمها تمل الحركية بين الاختبارين القبلي ولبع، يد عينة البحث من (30) طالبة ً من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد ، من وتكونت

مجموع (88) طالبة وتم اختيار الشعبتين (أ ، ج) بالرطقة العشوائية ليكونو عينة البحث ،

وقام الباحثة بإد عرقرعة أخرى تم بموجبها تحديد شعبة (ج) كمجموعة تجريبية وشعبة (أ) كمجموعة ضابطة

ولستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائته عينة البحث وكان البحث عباو عن منهاج تربيي باستخدام

المها تمل البدنية ولمهارية الخاصة .

وفي ضو مناقشة النتائج استنتج الباحث بان المنهاج المقترح برطقة التريب الاديور باستخدام التمارين الخاصة

له اثر معنيو في تطوير الصفات البدنية ولمها تمل الحركية في كو اليد .

3-1 منهج البحث :

أستخدم المنهج التربيي لملائته طوبيعا مشكلة البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينه :

يحد مجتمع البحث بلاعبى مركز محافظة نيدو التربيي للناشئين بكو اليد للموسم الرياضي (2007 - 2008) بالرطقة العمدية ولبالغ عددهم (لاعباً) بأعمار تحت سن (18) سنة وتكونت عينة البحث من (لاعباً) يمثلنو

20

26

نسبة (77 %) من مجتمع البحث وقسمت هذه العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية من خلال الاختيار العشوائي باستخدام القرعة ويلوقع (10 لاعبين لكل مجموعة) . ولستبعد الباحثان عينة التجربة الاستطلاعية من البحث ولجلود (رقم

1) يبين مجتمع البحث الكلي وعينه وللاعبين المستبعدين من مجتمع البحث فضلاً عن النسب المئوية

الجدول (رقم 1) معلومات عن العدد الكلي لمجتمع البحث وعينته ولنسب المئوية

النسبة المئوية	العدد	العينات ومجتمع البحث
77 %	20 لاعب	عينة البحث
23 %	6 لاعبين	عينة التجربة الاستطلاعية
100 %	26 لاعب	مجتمع البحث الكلي

3-3 انتقاء الصفات البدنية ولمهارة واختبارتها :

1-3-3 انتقاء الصفات البدنية ولمهارة الأساسية :

تم تحليل محتوى المصادر العلمية لانتقاء الصفات المهارة الأساسية في كوكو اليد وبعدها تم تصميم استمارة استبيان (الملحق رقم 1) وتم توزيعها على مجموعة من المتخصصين في مجال (علم التريب الرياضي وكوكو اليد) (الملحق رقم 3) وكان الغرض منها انتقاء الصفات المهارة الأساسية الخاصة بلاعب كوكو اليد ولجلود (رقم 2) يوضح الأهمية النسبية للمتغير المهارة للاعب كوكو اليد .

الجدول (رقم 2) يبين نسب الاتفاق للمتغير المهارة الأساسية وحسب تسلسل نسبها

المتغير	نسب الاتفاق
التصويب من القفز	100 %
المناولات المتوسطة	100 %
المناولات الوطيلة	90 %
الطبطة	75 %

3-2-2 انتقاء الاختبار للمها تلو اختباراتها :

وبعد اختيار أهم المهام الأساسية تم تصميم استبيان ضم مجموعة من الاختبارات المهارية الخاصة بالمها تلو المختار بعد تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد الاختبارات المهارية الملائمة لعينة البحث وللمناسبة لكل مهارة ، وقد تم توزيع الاستبيان (الملحق رقم 2) على مجموعة من المتخصصين في مجال (القياس والتقييم وكو اليد) (الملحق رقم 3) ولجلود (رقم 3) يبين الأهمية النسبية للاختبار للمهارة المختار وحسب تسلسل نسبها.

الجدول (رقم 3) يبين نسب الاتفاق للاختبار للمهارة المختار

الاختبار	ولمها تلو المقاسة	نسب الاتفاق
قوة التهديد القريب من الحركة	التهديد	100 %
اختبار دقة المناولة الوطيلة	المناولة الوطيلة	95 %
دقة وسرعة المناولة المتوسطة	المناولة المتوسطة	90 %
الطبطة المتعرجة بين الشلوص مسافة 20 مترًا) ذهابًا وإيابًا	الطبطة	80 %

وقد تم انتقاء الاختبار البدنية المذكور في الجدول (رقم 3) ولتي حصلت على نسبة اتفاق (75 %) فأكثر ولذلك تم اعتمادها في البحث . على الرغم من اقتصار بعض المهام تلو على اختبار واحد وستبعد الباحثان مهارتي (مسك الكو ولخداد) من بين المهام تلو التي لم تحصل على نسبة الاتفاق اعلاه .

3-4 تجانس مجموعتي البحث وتكافؤهما :

تم إجراء التجانس بين مجموعتي البحث في متغير (العمر ، الزو ، اللوط) كما تم إجراء التكافؤ بينهما في المهام الأساسية ، ولجلود (رقم 4) يبين الأوساط الحسابية ولاندرافات المعيارية للمتغير تلو المعتمد في التجانس ولتكافؤ .

الجلود. (رقم. 4) الأوساط الحسابية ولاندرجات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للمتغير التل المعتمد في التجانس لمجموعتي البحث

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاليم الإحصائية	المتغير التل
	ع±	س	ع±	س			
0.23	0.81	17	1.10	17.1	سنة	البيانات	العمر
0.42	7.7	64.11	11.14	62.30	كغم		الزرو
0.74	5.77	173.70	3.65	175.30	سم		اللوط
1.68	0.48	16.70	0.59	16.29	ثانية	تكاؤف	الطبطة
0.45	0.59	9.05	0.85	9.20	متر		دقة وفق التهديق
1.68	0.26	3.36	0.21	3.54	رجة		دقة المناولة الوطيلة
0.26	0.78	9.80	0.87	9.90	تكرل		دقة وسرعة المناولة المتوسطة

قيمة (ت) الجولبية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ أوام رجة حرية (18) = 2.10

3-5 الأجهؤ ولأتود المستخدمة في البحث :

- شريط قياس بلوط (30 متر) ، - ميزنل الكتورني حساس لقياس زرو الجسم لأقبر (100 غم) ، - ساعات إيقاف عدد (4) ، - أشطوة لاصقة ملونة بعضر (5 سم) ، - شلوص بلاستيكية وبأحجام مختلفة عدد (18) ، - كتلريد قانونية عدد (12) ، - كتلريد مثقلة عدد (12) زرو الكؤ للوحد (600 غم) ، - كتلرطبية ، - صرديات مثقلة عدد (6) بأونل مختلفة ، - حلوز عدد (12) ، - صافق عدد (2) ، - بساط إسفنچ كبير ، - أهفاد كؤ يد عدد (2) فقط ، - كامير لتصوير فيديو عدد (1) حجم (8 ملم)

3-6 وسائل جمع البيانات :

تحليل المحتوى - المقابلة الشخصية - الاستبيان - الاختباتل ولقياسات

3-6-1 الاختباتل ولمقاييس المستخدمة في البحث : شملت الاختباتل ولقياسات جميع المتغير التل في الجلود(4).

3-6-2 الاختباتل المهارية:

وقد شملت الاختبا تل المهارية ما يأتي:

- اختبار الطبطبة المتعرجة بين الشلوخص مسافة (20 متر) ذهابا وياا ولهدف . قياس الطبطبة . (الخياط ولحيالي، 2011، 504).
- اختبار قو مهاق التصويب القريب من الحركة ولهدف . لقياس قو مهاق التصويب . (الخياط ولحيالي، 2001، 528).
- اختبار دقة التمريق الوطيلة باتجاه المرمى وعلى بعد (25 متر) ولهدف . قياس قو التمريق الوطيلة . (الو، نل 2006، 125).
- اختبار رمي كتريد لاقصى عدد من التكراتل خلال (30 ثانية) من مسافة (5 متر) ولهدف . قياس دقة وسرعة التمريق المتوسطة . (الج، يلو 1997، 130).

3-7 الاسس العلمية للاختبا تل

نا اللاختبا تل المستخدمة وعلى الرغم من نأ معظمها سلوع ما يتعلق بالصفات البدنية وأ المها تل الأساسية بكقو اليد تعد اختبا تل علمية مقننة وشائعة الاستخدما بشكل كبير في المجال الرياضي وتعد ملائمة لعينة البحث (فئة الناشئين) .

3-8 التصميم التجريبي :

تم استخدام التصميم التجريبي ولذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة) . وهو نظام لاختيار ومقارنة بين مجموعتين وأ أكثر الأولى يدخل عليها المتغير المستقل بأ المثير ولثانية لا يدخل عليها المتغير المستقل بحيث يستخدم الباحثان بهاذ النظام مجموعتين متكافئتين بخلوصهما لكافة النلوحى .

* القائمين بتنفيذ المنهاج التريبي :

تم تنفيذ المنهاج التريبي باشد فل المبرد (خالد عبدالله حسين) وبمساعدا فريق العمل ^(أ) متخصصين في تريب أندية محافظة نينوى وممن لهم بقب وطيلة في ممارسة اللعبة ولتريب في مجال كقو اليد الذين تعاونو مع الباحثان في تريب لاعبي عينة البحث فضلا عن اشد فل الباحثان على تنفيذ المنهاج التريبي ^(ب) .

* مدد تنفيذ تجربة البحث :

(أ) المبرد خالد عبدالله حسين / كابتن منتخب العقار سابقاً لعقد سنتاو ومبرد منتخب محافظة نينوى الحالي :

فريق العمل:

خالد حسين / لاعب منتخب سابقاً ومبرد ودلي لعقد سنتاو . ومبرد ناشئي نينوى .

ربيع عبد الجليل / لاعب منتخب سابقاً ومبرد حالياً .

خالد لاذه / مبرد منتخب تربية نينوى .

وهؤلاء معتمود من قبل الاتحاد العراقي المركزي اولاتحاد الفرعي في محافظة نينوى في تريب كقر اليد

تمت السيقوط على هاذ المتغير عن رطيق إخضاع جميع لاعبي العينة إلى نفس الفتق الزمنية المخصصة لتنفيذ المنهاج التريبي وهي (27 وحدت تريبية) .

* مكان التجربة :

تم تريب عينة البحث في نفس الموقع التريبي لهم وهو (المركز التريبي لمحافظة نينوى بكو اليد في القاعة المغلقة لنايد الفتق الرياضي)

3-9 الإجتاعل الميادنية المستخدمة في البحث :

تم القيام بعدد من الإجتاعل الميادنية التي تسهم بشكل فاعل في إضفاء السمة الإيجابية ولمميوق على البحث وكانت كما يأتي :

3-9-1 التجابر الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجتاعل المطلوبة ولضروية لغضر تنفيذ متطلبات العمل العلمي الدقيق ، ولأجل تذليل الصعوبات ولإجتاعل غير الاقتصادية في الجهدين المايذ ولبشيو (محمو ، 2003 ، 38) ولذلك أجزو الباحثان عدد من التجابر الاستطلاعية وبمساعذ فريق العمل المساعذ على سة لاعبين من مجتمع البحث ولذين تم استبعادهم عند تنفيذ التجربة الرئيسية للبحث .

3-9-2 تجربة استطلاعية للاختبا تل المهارية :

• أجزت هذه التجربة بتاريخ (2008/1/26) على سة لاعبين من مجتمع البحث وبمساعذ فريق العمل
3-9-3 تجربة استطلاعية للتمرينات المعتمذ في البحث :

• أجزو الباحثان تجربة استطلاعية للتمرينات المهارية ولتي تم التريب عليها من خلال تنفيذ وحدتين تريبيتين بتاريخ (2008/2/1) و (2008/2/2) ، على عينة البحث الأساسية وبمساعذ فريق العمل .
3-9-4 تجربة استطلاعية لإجزل وحدتين تريبيتين :

تم إجزل وحدتين تريبيتين لعينة البحث الأساسية بتاريخ (2008 /2/4) و (2008 /2/5) بمساعذ فريق العمل كان الهدف من هذه الوحدتين هو تعويد اللاعبين على الإحساس بشقد الأداء المطلوبة في التمرينات المستخدمة من خلال الاعتماد على الزمن وأ المسافة اللاعبين الفكق الكافية عن الأداء .
لوعطاء

3-9-5 تحديد القيم القصوى

تم تحديد القيم القصوى للتمارين المهارية ، وتم تنفيذ هاذ الاجر على عينة البحث التجريبية ليتم في ضوءها تحديد الشدد المدل العمل بها في المنهاج التربوي.

3-10 الإجتاعل النهائية للبحث :

3-10-1 الاختبا تل القبلة المهارية :

تم إج عمل الاختبا تل المهارية للفتو. من (2008 / 2/14) ولغاية (2008 / 2/17) وكما يأتي :

اليو الالو تم أجد عمل الاختبا تل البدنية في 2008/2/15 حسب التسلسل الآتي :

- اختبار رمي كؤ اليد الطبية (800 غم) لأبعد مسافة لقياس القو الانفجارية للذ. عمل الالمية .
- اختبار رمي الكؤ الطبية (3 كغم) من وضع الجلسو لأبعد مسافة لقياس القو الانفجارية للذرعين .
- اختبار ثلاث وثبات من الثبات بكتنا الرجلين لأبعد مسافة لقياس القو المميؤ بالسرعة لعضلات الرجلين .
- اختبار دقة المناولة الوطيلة لقياس مهاق المناولة الوطيلة .

اليو الثاني تم إج عمل الاختبا تل المهارية في 2008/2/17 حسب التسلسل الآتي :

- اختبار قو التهديق القريب من الحركة لقياس قو التهديق .
- اختبار الطبطة المتعرجة بين الشلوخص مسافة (20 متراً) ذهاباً لقياس مهاق الطبطة .

لوياباً

- اختبار دقة وسرعة المناولة من الحركة لقياس مهاق المناولة المتوسطة .

3-10-2 تصميم وتنفيذ المنهاج التربوي :

تم تصميم منهاج تربوي (ملحق رقم 3) يتضمن عدد من التمرينات التي تخدم الأهداف المحدد وتم تصميم استبيان يتضمن المنهاج التربوي عؤو على السائد المتخصصين في مجالي (علم التريب الرياضي و كؤ اليد) لتحديد مدى صلاحية هاذ المنهاج (أ).

وبعد الانتهاء من تطبيق كافة الاختبا تل المهارية القبلة تم تنفيذ المنهاج التربوي على المجموعة التجريبية التي تتكو من (10 لاعبين) نولك للفتو من 2008/2/22 ولغاية 2008/4/30 .

وقد رعى الباحثان مجموعة من النقاط الأساسية عند تنفيذ المنهاج وهي :

- بعد الوحد التربوية بالإحماء العام نولك لتهيئة جميع عضلات الجسم للاعبين فضلاً عن القيام بالإحماء الخاص لجميع العضلات المشاركة في أداء التمرينات المختلفة للوحدات التربوية .

(أ) تم عرض المنهاج على عدد من يوذ الاختصاص في علم التريب الرياضي وكقر اليد من خلال الملحق (3).

- تضمن الأسبوع الواحد على ثلاث وحدات تدريبية تم تنفيذها لمدد (9 أسابيع) ، يأ تضمن المنهاج التدريبي على (27 وحدة تدريبية) ملحق رقم (3) .
 - تضمن المنهاج التدريبي على ثلاث وحدات متوسطة وتكونت كل قود متوسطة ثلاث وحدات صغيرة ويتمح حركة حمل (2 : 1) لكل قود (ملحق رقم (4)) .
 - تم إج عمل الوحدات التدريبية الثلاثة في الودتل التدريبية الصغور في أيام (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) أما باقي أيام الأسبوع فأن لاعبي العينة كانوا يتدربون على المنهاج التدريبي الموحد من قبل المبرود وكان يوم الجمعة يوم راحة لجميع لاعبي العينة .
 - تم تقسيم المجموعة التجريبية إلى ثلاثة أقسام بحيث ينفذ كل قسم متساوي وأ قريب من انجازة القصير التمرينات المحدد في المنهاج التدريبي .
 - تم تحديد زمن الانجاز الأقصى للعينة التجريبية في التمارين المختاق .
 - تم احتساب زمن الحمل في كل أسبوع وحتساب الزمن الكلي للحمل التدريبي .
 - استخدم الباحثان رطبة (التدريب التكرير) في إعداد التمرينات .
 - إنهاء الودتل التدريبية بتمرينات تهدئة وسترخاء .
- 3-10-3 الاختبات البعدية المهارية :**

تم إج عمل اختبات البعدية المهارية على لاعبي عينة البحث في الفتوق من (2008 /5/2) ولغاية (2008/5/5) وبنفس رطبة التسلسل التي تمت في الاختبات القبلية المهارية .

3-11 الوسائل الإحصائية :

تم استخد عمل الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) بواسطة الحاسبة الآلية (الكمبيوتر) وهي كما يأتي :

- الوسط الحسابي - الاندفل المعياري - معامل الارتباط البسيط ل (بيرسون) - اختبار (ت) للعينات المرتبطة
- اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة (التكريري ولعبيدي : 1999)

4- عرض ومناقشة النتائج :

4-1 عرض ومناقشة نتائج الفقور بين الاختبارين القبلي ولبعيد لمجموعتي البحث في الصفات المهاتل الأساسية

الجلود (5) يبين الأوساط الحسابية ولانحرافات المعيارية للمتغير المهاتل الاختبارين القبلي ولبعيد للمجموعتين التجريبية ولضابطة

قيمة (ت) المحسوية	± ع ف	س ف	الاختبار البعيد		الاختبار القبلي		المجموعة	وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات المهاتل
			± ع	س	± ع	س			
* 12.29	0.44	1.71	0.66	14.57	0.59	16.29	ت	ثا	الطبطة
*9	0.57	1.65	0.61	15.67	0.48	16.70	ض		
*7.05	0.23	0.52	1.17	10.85	0.85	9.20	ت	م	دقة وفق التهديف
* 9.30	0.84	0.50	0.79	9.75	0.59	9.05	ض		
*10.47	0.30	1.02	0.26	4.06	0.21	3.54	ت	رجة	دقة وفق المناولة الوطيلة
*8.57	0.25	0.70	0.26	3.74	0.26	3.36	ض		
*8.14	0.14	0.38	1.17	12.40	0.87	9.90	ت	تكرل	دقة وسرعة المناولة المتوسطة
* 8.51	0.48	1.30	0.87	11.10	0.78	9.8	ض		

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ أمام رجة حرية (9) = 1.83 حيث ت = تجريبية ، ض = ضابطة

4-1-2 مناقشة نتائج الفقور بين الاختبارين القبلي ولبعيد لمجموعتي البحث في المهاتل الهجومية:

من خلال ملاحظتنا للجلود (5) ومن خلال الفقور بين المتوسطات الحسابية تبين لنا نأ هنالك توطرًا ووضحًا في الصفات المهاتل التي تناولها البحث لىد المجموعتين التجريبية ولضابطة فقد ظاهر لالجلود المذكرو أعلاه وجنو فقور تاذ دلالة معنوية .

ويعوز الباحثان هاذ التروط إلى فاعلية وكفاءة المنهاج التريبي المعتمد على التخطيط العلمي الذي اثبتت فاعليته من خلال الأثر الايجابي المنعكس صروته في تحسن المها تلهجومية من خلال الاعتماد على مبادئ التريب الرياضي وأبرزها (الخصوصية/التكيف/التجدد) إذ إن لكل متغير مهائر في لعبة كؤ اليد متطلبات خاصة يجب الاهتمام بها عند تقنين المناهج التريبية .

وفي هاذ الخصصو يشير (Macardlc.et.ul) بأن خصوصية التريب تحشد تكيفات خاصة تتولد من التأثرتل الخاصة لعملية التريب (Mcardlc, et ul,1981,28) ويتفق معه كلاً من (الحيالي) و (البساطي) بأن طبيعة التريب الخاص يعد أمراً ضرورياً لحدوث عملية التكيف للنشاط الممارس وليذ ييدؤ إلى تروط المستو الارتقاء بالحمل التريبي ومستو الانجاز (الحيالي ، 2001 ، 57) (البساطي ، 1998 ، 66) .

ويشير (حسن) بان "عملية التكيف ناجمة عن استجابة الأجهو الداخلية ونظمتها للحمل الخارجي ولأي مكنو من مكوناته ، ومن بين هذه الأنظمة نظام الطاقة المسيرط في المتغير المهائر لان من متطلبات تطوير المتغير المهائر هو التأثير على نظام الطاقة العاملة الذي يقع المتغير المهائر تحت سيرطه ، لان جميع أنظمة إنتاج الطاقة تساهم في تحقيق الانجاز" (حسن ، 2001 ، 60) .

ولابد من الاشاق الا نا الباحثان اعتماد في تربيائهما على ترمينات تخدم الجانب المهائر وباسلبو علمي مبني على اسس وقواعد وشطور تريب كل متغير مهائر فضلا عن مكونات الحمل المؤثو في التمرين، وهذه الاشاق توصلنا الى خصوصية التريب لذج التمرين المختار وليذ يخمد المتغير المهائر وليذ يعكس على التروط الحاصل في المجاميع العضلية العاملة ولمشاركة في الاءاد لكل تمرين .

ويعو الباحثان أن من أهم العومل الفعالة في تطوير المها تلهجومية في داسنه يعنو إلى تكيف أجسام لاعبيه من خلال تربيائهم التي تضمنت ترمينات قو خاصة مساعده تميزت عن الترمينات التقليدية وساعده في تروط فسيولوجياً

جميع المها تلهجومية ، ولا يفوتنا أن نشير إلى أن الحمل التريبي المهائر وليذ استغو (تسعة أسابيع) وبصو منتظمة يعد احد العومل الرئيسة التي تدو بأجسام اللاعبين إلى حالة تثبيت هاذ التكيف وليذ وأصل اللاعبين إلى التروط المهائر في العملية التريبية ، ومما يؤكد ذلك ما أشار إليه (عبد الفتاح) في هاذ الموضوع فقد ذكر انه " من اجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب أن يتم تريب الرياضي بشكل منتظم ومستمر لفتو لا تقل عن (8-12) أسبوعاً (عبد الفتاح ، 1994 ، 42) .

مما سبق استعرضه من نتائج المها تلهجومية بين الاختبارين القبلي ولبعيد نعو أن الفضر الألو قد تحقق وهاذ ما يؤكد حقيقة أهمية المنهاج التريبي المقترح من قبل الباحثان ولتاهما بمبادئ التريب الرياضي الأساسية مثل التكيف ولخصوصية ولتجدد بالتريب وليذ انعكس على الجانب المهائر للاعب كؤ اليد للناشئين .

2-4 عرض ومناقشة الفقور في الاختبار البعيد بين مجموعتي البحث في المهاتل الهجومية:

الجلود (6) يبين الأوساط الحسابية ولانحرافات المعيارية ولفقور في الصفات المهارية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعيد

الصفات المهارية	المعاليم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
			س	ع±	س	ع±	
الطبطة	ثانية	14.57	0.66	15.67	0.61	*3.82	
دقة وقو التهديف	متر	10.85	1.17	9.75	0.79	*2.44	
دقة وقو المناولة الوطيلة	رجة	4.06	0.26	3.74	0.26	*2.67	
دقة وسرعة المناولة المتوسطة	تكرل	12.40	1.17	11.10	0.87	*2.80	

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ أمام رجة حرية (18) = 2.10

اما فيما يتعلق بالمتغير المهاري ومن خلال الجلود () يتبين لنا نأ هناك توطرًا ايجابيًا معنويًا في جميع

(6)

المهاتل الهجومية التي تناولها البحث لى المجموعتين التجريبية ولضابطة (الطبطة ، التهديف ، المناولة المتوسطة ، المناولة الوطيلة) فقد ظاهرا الجلود (7) وجو فقور تاذ الدلالة المعنوية لجميع المهاتل الهجومية ولمصلحة الاختبا تل البعيدة لكلا المجموعتين مع تباين التروط ما بين مجموعتين .

ويعوز الباحثان هاذ التروط إلى كفاءة وفاعلية المنهاج البدني الذي اعتمد على الركائز العلمية في بنائه مستندًا على المبادئ العامة لعلم التريب الرياضي ولتقنين العلمي الصحيح لمكونات الحمل التريبي ، ذ استطاع الباحثان من خلال المنهاج التريبي المقترح نأ يغير بعض التمرينات المتبعة بتمرينات مركبة تاذ خصوصية تضفي إليها جانب القو من خلال التريب على تمرينات قو مساعده خاصة باستخدام الأتلود المختلفة (الحوجز ، وأنز إضافية ، كتل طبية ، كتل يد مثقلة) ولتي ظهر مودرها الايجابي على الجانبين البدني ولمهائر ، كما كان للتروط الايجابي لجميع المتغير تل البدنية التي تناولها البحث الاثر اللوضح على الجانب المهائر من خلال انتقال اثر تريب المتغير تل البدنية على المهاتل الهجومية .

اما بالنسبة لمهاق **الطبطة** فمن خلال الجلود (6) يتبين وجود فوار تاذ دلالة معنوية في الاختبار البعدية للمجموعة التجريبية ولمجموعة الضابطة في جميع المها ترو ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعوز الباحثان هاذ التروط إلى خصوصية التمرينات المستخدمة في توطير كل مهاق فالترتوط الحاصل في مهاق الطبطة كان من خلال استخدام تمرينات الطبطة بين الشلوخص بارتعاد الصرية المثقلة واستخدام كتل مختلفة الأحجام ولذي بدأ بروه إلى رلفاع مستو اللياقة البدنية إلى جانب الأءاء المتكرر لمهاق الطبطة التمرينات لي عاقد الخاصة بالكو أثناء الإحماء ساعد في تروط المهاق بصوؤ جيد ، مما يءأ إلى اختلر عامل الزمن للوصولو إلى المرمى مع الاحتفاظ بالأءاء الصحيح .

ويشير (الطائي) في هاذ الخصصو " نأ تعامل اللاعبين بكثو مع الكو نلر من إحساس اللاعبين مع الكو وتصروهم من حيث كتلتها وحجمها فضلا عن آءاء تلك التمرينات يوميا جعل اللاعبين أكثر تحكما وسيروط على الكو" (الطائي 2001 ، 54).

وكذ (الزهاوي) في نأ " تكرر يا نر من المها تروني لىء اللاعب حالة الإحساس بالكو " (الزهاوي ، 2004 ، 62) .

وقد دروأ (سبع) حلو ذلك " بان التكرر اذا ما استخدم في حدود معينة يحقق فعالية وتأثير كبيرين " (سبع ، 1998 ، 151) .

ويمكن للباحثان آء عل هذه النتيجة إلى نأ مهاق الطبطة تتطلب عرءد من الصفات البدنية كالسرعة الانتقالية، القو المميؤ بالسرعة ، الرشاقة ، التزلو ، التلوفق وغيرها من الصفات البدنية الأخرى التي تساعد اللاعب في آءاء المهاق بقوؤ عالية حيث لا يمكن للاعب كو اليد آءاء هذه المهاق بزود توفر هذه الصفات .

اما بالنسبة لمهاق **التهدف** فيعوز الباحثان هاذ التروط الحاصل في مهاق التهدف إلى التمرينات الخاصة بالتهدف بالقفر وأ بزود القفر ولتي تم وضعها على أساس علمي لأجل إءقان اللاعب آءاء مهاق التهدف بصوؤ صحيحة ، وكان لتصعيب آءاء المهاق الأثر اللوضح في إيصال اللاعب إلى فورظ مشابهة لفورظ اللعب من خلال التهدف على المرمى واستخدام الكتل الاعتيادية ولكتل المثقلة ولجراد الذي وضع أمام اللاعب كان له اثر في تحسين القو الانفجارية ولقو المميؤ بالسرعة وتوطير مهاق التهدف .

ويعوز الباحثان نأ مفتاؤ المنهاج التريبي ولخاصة بتمرينات التهدف كان لها الأثر الإيجابي في توطير المهاق عن رطيق التكررت المتعدد باستخدام الأءاء المختلفة ساعد في توطير التلوفقات العصبية ولعضلية المهمة في مهاق التهدف بالقفر وأ بزود قفر .

اما فيما يخص **المناولات المتوسطة ولوطيلة** فيعوز الباحثان هاذ التروط إلى طبيعة التمرينات المهارية الخاصة التي تمت باستخدام الكتل المثقلة ولقذ ترو زمنية محقذ تأكيرء على الأءاء الصحيح للمناولة ولمسافة بين اللاعبين عن

التدريب على هاذ النوع من المناولات ، وكان لتوطير صفة القوق المميوق بالسرعة مع تحسين التوفوق الحركي اليذ يذأ بروه إلى انسيابية الحركة في المناولات المتوسطة وتأثيرها الفعال على سرعة بوقة المناولة .

يذكر (السامرئي) " نأ المهم في نجاح المناولة سءلو كانت قصيوق مأ وطيلة هو قوق اللاعب على إيصالها بأسرؤ ما يمكن إلى المنطقة المناسبة نولك باستخدام القوق ولدقة بشكل مناسب مع الأخذ بنرظ الاعتربار حركة الكوق وسرعتها " (السامرئي ، 1987 ، 64) .

1-5 الاستنتاجات :

1-1-5 احدث المنهاج التريبي المقترح للمجموعة التجريبية توطراً في جميع المها تال الهجومية (فيد البحث) روتقى مستو التروط إلى رجة المعنوية .

2-1-5 تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المها تال الهجومية (فيد البحث) روتقى هاذ التفوق إلى رجة المعنوية.

3-1-5 ظأهتر المجموعة الضابطة تفوقاً ملحوظاً في العديد من المها تال الهجومية التي تناولها البحث عند المقارنة بين الاختبارين القبلي ولبعيد ولتي رلقت إلى رجة المعنوية.

2-5 التوصيات :

وأصى الباحثان بعتد توصيات أهمها :

1-2-5 اهتمام مرببي كوق اليد بأسلبو التحكم بمكونات الحمل التريبي في الفتوق التي تسبق مرحلة المنافسات وتظويها بالشكل الفعال للارتقاء بالجانب المهاري .

2-2-5 إجراد رسات علمية مشابهه على فعاليات رياضية أؤهر من العاب الكوق وبخاصة كوق السلة وكوق الطائق وكوق القمد باستخدام تمرينات القوق المساعدة الخاصة بالمتغير تال المهارية .

المصادر

- ١ - إبراهيم، منير جرجيس (2004): "كق اليد للجميع التريب الشامل ولتميز المهائ"، راد الفكر العربي، القاوق .
- ٢ - البساطي، أمر الله (1998): "قوعد ووسس التريب الرياضي وتطبيقاتها"، منشأة المعافو الاسكرنية .
- ٣ - بسوطيسي، احمء بسوطيسي (1999): "اسس ونرظيات التريب الرياضي"، راد الفكر العربي، القاوق .
- ٤ - بلجو ، بنيامين وخنور (1983) : "تقيم تعلم الطالب التجمعي ولتكويني (ترجمة محمد امين المفتي وخنور)" ، راد ماكورهيل ، القاوق .
- ٥ - التكريتي، بويق ياسين ولعبيءيد حسن محمد عبء (1999): "التطبيقات الاحصائية وخدمات الحاسبو في بحشو التريب الرياضية"، راد الكتب للطباعة ولنشءر جامعة الموصل .
- ٦ - الجبالي، عويس (2000): "التريب الرياضي - النظرية ولتطبيق"، ط 1، راد G.M.S للنشءر جامعة حلءن لو مصر .
- ٧ - الجءيءو عبد الكريم قاسم غلر (1997) : "بناء بطارية اختبار للمها تل الهجومية بكق اليد لطلاب كلية التريب الرياضية بجامعة الموصل (ءاسة معاملة)"، ورطلحة ءكتوراه غير منشؤو جامعة الموصل، كلية التريب الرياضية .
- ٨ - حسانين، محمد صبجي (1995) : "التقويم ولاءاس في التريب الرياضية"، ج 1، ط 3، راد الفكر العربي، القاوق .
- ٩ - حسءن ايمان عبء (2001): "تأثير منهج ترببي مقترح للقوق ولمورنة في توطير الاءاد الفني لبعض المهائ تل الجمناستك الإيقاعي"، رسالة ماجستير غير منشؤو كلية التريب الرياضية جامعة بغداد .
- ١٠ - حسءن سليمان علي وخنر (1983): "المبادئ التريبية ولخطبة في كق اليد" ، مءيرية راد الكتب للطباعة ولنشءر جامعة الموصل .
- ١١ - حسءن قاسم حسن (1998): "علم التريب في الاءمار المختلفة"، راد الفكر للطباعة ولنشءر بغداد .
- ١٢ - حماء، مفتي اءراهيم (1998) : "التريب الرياضي الءءء، تخطيط وتطبيق وقباءء" ، ط 1، راد الفكر العربي القاوق .
- ١٣ - لءيال، معن عبد الكريم جاسم (2007): "اثر اسءءءاد اساليب التءكم بمكونات الءمل التريببي في بعض المءغءل البءنية ولمهارة للاعب كق القمء الشباب"، ورطلحة ءكتوراه غير منشؤو ، كلية التريب الرياضية ، جامعة الموصل .
- ١٤ - لءياء، ط ضياء قاسم ولءيال، نوفل محمد محمو (2001) : "كق اليد" ، راد الكتب للطباعة ولنشءر جامعة الموصل .
- ١٥ - لءياء، ط ضياء قاسم وء، لء عبد الكريم قاسم (1988) : "كق اليد" ، مءيرية راد الكتب للطباعة ولنشءر جامعة الموصل .
- ١٦ - لءياء، عو هء فال خروشءء (2004): "اثر تمارين مهارة بءنية مبنية على اسس التريب الفءر على عءء من المءغءل البءنية ولمهارة ولظوفية للاعب كق القمء الشباب" ، ورطلحة ءكتوراه غير منشؤو كلية التريب الرياضية جامعة الموصل .

- ١٧ لثزي، يد ضمياء علي عبد الله صالح (2000): "تأثير منهاج ترببي مقترح برطيقاة التريب الاديير باسخدام التمارين الخاصة في توطير بعض الصفات البدنية ولمها تل الحركية بكق اليد"، رسالة ماجستير غير منشء، قو كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ١٨ السامرائي، فدؤ توفيق (1987): "المبادئ الاساسية لكق اليد"، راد الكتب للطباعة ولنشءر جامعة الموصل.
- ١٩ سبب ، عامر رشيد (1998) : "التعلم المهاير باسخدام طرائق التريب المتجمع ولمتعقو تحت نمظ تريب فورظو جهد مختلفة" ، ورطلحة دكتوراه غير منشقو ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- ٢٠ الطناني، أحمد حامر احمد (2001): "بناء بطارية اختبار اللياقة البدنية لطلاب الكلية العسكرية الاولى ولثانية"، رسالة ماجستير غير منشء، قو كلية التربية للرياضية، جانمعة الموصل.
- ٢١ عبد الفتاح، ح ابو العلا احمد (1994): "تريب السباحة للمستويات العليا"، ط1، راد الفكر العربي القاھق .
- ٢٢ علايو محمد حسن (1992): "علم التريب الرياضي"، ط12، راد المعاءفو القاھق مصر .
- ٢٣ سبب سامر يوسف (1999): "بطارية اختبار لقياس المها تل الاساسية في كرية اليد"، رسالة ماجستير غير منشء، قو كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- ٢٤ محمد توفيق عثمان (1998) : "انتقال اثر التريب بين ولجه القق العضلية الرئيسية ولثرا على معدل سرعة النبض بعد الجهد في فتق الاستشفاء" ، رسالة ماجستير غير منشقو ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- ٢٥ سبب ، بيداء كميلان (2003) : "مستوى النمو البدني لبعض القد تل البدنية ولظوفية للاعمار (9-12)"، رسالة ماجستير غير منشقو ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- ٢٦ لثو ، نرأسعد باسم جبمل (2006): "الاتساق لعولم بطارية اللياقة البدنية الخاصة وعولم بطارية المها تل الاساسية للناشئين بكق اليد" ورطلحة دكتوراه غير منشقو ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- 27-Macrdle , William D. etal (1981) : Exercise Physiology : Energy , Nutrition , and human Performance , Lea & Febiger Co. , Philadelphia , U. S. A.

الملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

أنمجنو استبيان

آ عل المتخصصين في علم التريب الرياضي وكق اليد حلو تحديد أهم الصفات البدنية ولمها تلر الأساسية .

الأستاذ الفاضل المحترم .

يعور الباحثان إء عل بحثه الموسع " اثر منهاج ترببي مقترح باستخدام تمارين قق مساعد خاصة في بعض المها تل الهجومية لد لاعبي كق اليد الناشئين "، على عينة من فئة الناشئين تحت سن (18 سنة)، وقد تم إء عل تحليل محتو المصادر العلمية ولدراسات السابقة لغرض تحديد أهم الصفات المهارية الخاصة بلاعبي كق اليد . ولكونكم من يؤذ الخبق ولاختصاص في مجال علم التريب الرياضي وكق اليد يرجى بيان آ اركم في تحديد أهم الصفات المهارية التي يتميز بها لاعبي كق اليد، وضافة يأ صفة مهارية تورنها مناسبة ولم يتم دارجها في انمجنو الاستبيان.

شاكرين حسن تعاونكم ... مع التقدير .

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

تاريخ اللقب :

التاريخ :

التوقيع :

اختيار المتغير تل البدنية ولمها تل	المتغير تل	الصفات	التسلسل
()	المهارية	مسك الكوق	(9)
()		استلام الكوق	(10)
()		الطبطة	(11)
()		المنولة	(12)
()		التهديف	(13)
()		الزعاد	(14)

الملحق (2)

بسم الله الرحمن الرحيم

أنمجنو استبيان

آعل المتخصصين حلو تحديد الاختبار الأنسب للصفات المهارية المختاق .

الأستاذ الفاضل المحترم .

يجور الباحثان إجل بعثه الموسو " اثر منهاج ترببي مقترح باستخدام تمارين ققو مساعدة خاصة في بعض
المهاتل الهجومية لند لاعبي ققو اليد الناشئين " ، على عينة من فئة الناشئين تحت سن (سنة) ، ونظراً لما

18

تتمتعنو به من خبقو بولية في هاذ المجال يرجى التفضل باختيار الاختبار الأنسب للصفات المهارية المختاق .

شاكرين حسن تعاونكم

ملاحظة :

- اختيار اختبار لوحد لكل مهاق من الاختبا تل المذكوو .
- في حالة عمد صلاحية يأ من الاختبا تل الذكوو يرجى ذكر الاختبار الأنسب .
- يرجى التأشير بعلامة (✓) على كل اختبار مختار في الموقع المخصص له .

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

تاريخ اللقب :

التاريخ :

الملحق رقم (3)

السادة ووذ الخبوق ولاختصاصات بمجالات التريب الرياضي ولقياس ولتقويم وكق اليد الذين تم عرض
استما تل الاستبيان عليهم لانتقاء اهم الصفات المهارية الاساسية ولاختبا تل الخاصة بها في كق اليد ولمنهاج التريبي
المستخدم في البحث

اسماء السادة المتخصصين	اللقب العلمي	اسم الكلية	اسم الجامعة	التخصص	الصفات المهارية	الاختبا تل المهارية	المنهاج التريبي
د. نويح ياسين التكريتي	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل	بايوميكانيك		*	
د. ياسين طه الحجار	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل	فسلجة تريب			*
د. ضياء مجيد الطالب	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل	تريب رياضي			*
د. ضياء قاسم الخياط	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل	طرائق تريس	*	*	*
د. زهير قاسم الخشاب	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل	تريب رياضي/قمد			
د. عناد جرجيس	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل	تريب رياضي			*

	*		قياس وتقويم	الموصل	التربية الرياضية	أستاذ	د. هاشم احمد سليمان
	*		قياس وتقويم	الموصل	التربية الرياضية	استاذ	د. ثيلام يونس علايو
	*		ترتيب رياضي	الموصل	التربية الرياضية	استاذ	د. اياد محمد عبد الله
	*	*	قياس وتقويم	الموصل	التربية الرياضية	استاذ مساعد	د. عبد الكريم قاسم
	*	*	ترتيب رياضي /يد	الموصل	التربية الرياضية	استاذ مساعد	د. نوفل محمد محمود
	*		قياس وتقويم	الموصل	التربية الرياضية	استاذ مساعد	د. مكي محمود
	*		قياس وتقويم	الموصل	التربية الرياضية	استاذ مساعد	د. ضرغام جاسم
	*		ترتيب رياضي	الموصل	التربية الرياضية	استاذ مساعد	د. معتز يونس
	*	*	ترتيب رياضي/يد	الموصل	التربية الرياضية	استاذ مساعد	د. كنعان محمود
	*		ترتيب رياضي	الموصل	التربية الرياضية	استاذ مساعد	د. زياد يونس الصفار
	*	*	بايوميكانيك	الموصل	التربية الرياضية	استاذ مساعد	د. محمد خليل
	*		ترتيب رياضي	الموصل	التربية الرياضية	مسرّد	د. كسرى احمد

			ترتيب رياضي	الموصل	التربية الرياضية	مسرد	د.عبدالجبار عبدالرقل
	*		ترتيب رياضي	الموصل	التربية الرياضية	مسرد	د.مكي محمد حمتادو
	*	*	قياس وتقويم	الموصل	التربية الرياضية	مسرد	د.سعد باسم جميل
*	*		ترتيب رياضي / قمد	الموصل	التربية الرياضية	مسرد	د.معن عبد الكريم جاسم



المنهاج التدريبي (١)

القرود المتوسطة الأولى / الأسبوع الثاني

اليوم	ت	التمرينات	الارتقاء بالجانبين البدني اولمهاير	ز من التمرين	عدد التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الملاحظات
الأحد الخميس	6	طبطة متعرجة بين 6 شواخص بارتداء الجاكيت اولتهديف من ثلاث خطوات .	تطوير الرشاقة اولقوة الانفجارية وتطوير مهارتي الطبطة اولتهديف .	6 ثانية	4	1	3 - 2.5 دقيقة	—	
	7	استلام كرة وزن (600 غم) اولتهديف بدنو قفز من ثلاث خطوات .	تطوير القوة الانفجارية للذعار الرامية وتطوير مهارة التهديف بدنو قفز .	2.38 ثانية	3.4	2	40 - 50 ثانية	2.5 - 3 دقيقة	
	8	استلام كرة وزن (600 غم) اولتهديف بالقفز ومن ثلاث خطوات .	تطوير القوة الانفجارية للذعار الرامية اولرجلين وتطوير مهارة التهديف بالقفز .	2.46 ثانية	4	1	40 - 50 ثانية	—	
	9	القفز العميق بين الموانع (ارتفاع 60 سم و لـ 6 موانع) اوستلام كرة بعد المانع الاخير اولتهديف بدنو قفز من مسافة (9 مترًا) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتطوير مهارة التهديف بدنو قفز	6.46 ثانية	4	1	3 - 2.5 دقيقة	—	
	10	حجل بين الموانع (6 موانع مقلوبة) اوستلام كرة بعدالمانع الاخير اولتهديف بدنو قفز من مسافة (9 مترًا) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتطوير مهارة التهديف بدنو قفز	5.90 ثانية	4	1	3 - 2.5 دقيقة	—	
	الثلاثاء	1	مناولة طويلة من خطوة باتجاه المرمى اولانطلاق (25 مترًا) بارتداء الجاكيت المثقلة .	تطوير مهارة المناولة الطويلة وتطوير السرعة الانتقالية .	4.81 ثانية	4	1	3 - 2.5 دقيقة	—
2		استلام كرة وزن (600 غم) اولتهديف من القفز من مسافة	تطوير القوة الانفجارية وتطوير مهارة التهديف بالقفز .	2.43	3.4	2	40 - 40	2.5 - 2.5	

	3 دقيقة	50 ثانية			ثانية	ثلاث خطوات ومن أمام ودشك .	
	—	60 - 70 ثانية	1	4	12 ثانية	مناولات متوسطة بين لاعبين بكرة وزن (600 غم) بينهما (10 مترًا) لمدة (12 ثانية) المسافة	3
	—	60 - 70 ثانية	1	4	10 ثانية	مناولات طويلة باتجاه المرمى وعلى بعد بكرة وزن (600 غم) (6 كرتًا) . (20 مترًا)	4
	—	3 - 2.5 دقيقة	1	4	10 ثانية	الاستلقاء اولنهوض مع رمي الكرتا الطيبة 1.5 كغم لمدة (10 ثانية) .	5

المنهاج التدريبي

الدور المتوسطة الثانية / الأسبوع الخامس

اليوم	ت	التمرينات	الارتفاع بالجانبين البدني او لمهاير	زمن التمرين	عدد التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الملاحظات
الأحد الخامس	1	مناولة طويلة من خطوة باتجاه المرمى اولانطلاق مسافة (25 مترًا) بارترءا الجاكت المثقلة .	تطوير مهارة المناولة الطويلة وتطوير السرعة الانتقالية .	4.81 ثانية	2.3	2	3 - 2.5 دقيقة	3 - 2.5 دقيقة	
	2	استلام كرة وزن (600 غم) اولتهديف من القفز من ثلاث خطوات ومن أمام ودشك .	تطوير القوة الانفجارية وتطوير مهارة التهديف بالقفز .	2.43 ثانية	4	2	50 - 40 ثانية	3 - 2.5 دقيقة	
	3	مناولات متوسطة بين لاعبين بكرة وزن (600 غم) المسافة بينهما (10 مترًا) لمدة (12 ثانية)	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين وتطوير مهارة المناولة المتوسطة .	12 ثانية	2.3	2	70 - 60 ثانية	3 - 2.5 دقيقة	



	3 – 2.5 دقيقة	70 – 60 ثانية	2	2.3	10 ثانية	تطوير القوة المميزة بالسرعة للذارعين وتطوير مهارة المناولة الطويلة .	4	مناولات طويلة باتجاه المرمى وعلى بعد بكرة تزن (600 غم) (6 20مترًا) كرتا).	الثلاثاء
	3 – 2.5 دقيقة	3 – 2.5 دقيقة	2	2.3	10 ثانية	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن وتطوير قوة الرمي .	5	الاستلقاء اولنهوض مع رمي الكرتا الطبية 1.5 كغم لمدة (10 ثانية) .	
	3 – 2.5 دقيقة	3 – 2.5 دقيقة	2	2.3	6 ثانية	تطوير الرشاقة اولقوة الانفجارية وتطوير مهاري الطبطبة اولتهديف .	6	طبطبة متعرجة بين 6 شواخص بارترءا الجاكيت اولتهديف من ثلاث خطوات ا .	
	3 – 2.5 دقيقة	50 – 40 ثانية	2	4	2.38 ثانية	تطوير القوة الانفجارية للذراع الرامية وتطوير مهارة التهديف بدنو قفز .	7	استلام كرة تزن (600 غم) اولتهديف بدنو قفز من ثلاث خطوات ا .	
	3 – 2.5 دقيقة	50 – 40 ثانية	2	2.3	2.46 ثانية	تطوير القوة الانفجارية للذراع الرامية اولرجلين وتطوير مهارة التهديف بالقفز .	8	استلام كرة تزن (600 غم) اولتهديف بالقفز ومن ثلاث خطوات ا .	
	3 – 2.5 دقيقة	3 – 2.5 دقيقة	2	2.3	6.46 ثانية	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتطوير مهارة التهديف بدنو قفز	9	القفز العميق بين الموانع (ارتفاع 60 سم ول 6 موانع) اوستلام كرة بعد المانع الاخير اولتهديف بدنو قفز من مسافة (9 مترًا) .	
	3 – 2.5 دقيقة	3 – 2.5 دقيقة	2	2.3	5.90 ثانية	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتطوير مهارة التهديف بدنو قفز	10	حجل بين الموانع (6 موانع مقلوبة) اوستلام كرة بعدالمانع الاخير اولتهديف بدنو قفز من مسافة (9 مترًا) .	



القرود المتوسطة الثانية / الأسبوع الثامن

اليوم	ت	التمرينات	الارتقاء بالجانبين البدني اولمهاير	ز من التمرين	عدد التكرارا	عدد المجموع	الراحة بين التكرارا	الراحة بين المجموع	الملاحظات
الأحد الخميس	6	طبطة متعرجة بين 6 شواخص بارتداء الجاكيت اولتهديف من ثلاث خطوات .	تطوير الرشاقة اولقوة الانفجارية وتطوير مهارتي الطبطة اولتهديف .	6 ثانية	3	2	3 - 2.5 دقيقة	3 - 2.5 دقيقة	
	7	استلام كرة تزن (600 غم) اولتهديف بدنو قفز من ثلاث خطوات .	تطوير القوة الانفجارية للدعار الرامية وتطوير مهارة التهديف بدنو قفز .	2.38 ثانية	4.5	2	50 - 40 ثانية	3 - 2.5 دقيقة	
	8	استلام كرة تزن (600 غم) اولتهديف بالقفز ومن ثلاث خطوات .	تطوير القوة الانفجارية للدعار الرامية اولرجلين وتطوير مهارة التهديف بالقفز .	2.46 ثانية	3	2	50 - 40 ثانية	3 - 2.5 دقيقة	
	9	القفز العميق بين الموانع (ارتفاع 60 سم و ل 6 موانع) اوستلام كرة بعد المانع الاخير اولتهديف بدنو قفز من مسافة (9 مترًا) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتطوير مهارة التهديف بدنو قفز	6.46 ثانية	3	2	3 - 2.5 دقيقة	3 - 2.5 دقيقة	
	10	حجل بين الموانع (6 موانع مقلوبة) اوستلام كرة بعد المانع الاخير اولتهديف بدنو قفز من مسافة (9 مترًا) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتطوير مهارة التهديف بدنو قفز	5.90 ثانية	3	2	3 - 2.5 دقيقة	3 - 2.5 دقيقة	
الثلاثاء	1	مناولة طويلة من خطوة باتجاه المرمى اولانطلاق مسافة (25 مترًا) بارتداء الجاكيت المتقلبة .	تطوير مهارة المناولة الطويلة وتطوير السرعة الانتقالية .	4.81 ثانية	3	2	3 - 2.5 دقيقة	3 - 2.5 دقيقة	
	2	استلام كرة تزن (600 غم) اولتهديف من القفز من ثلاث خطوات ومن أمام ودشك .	تطوير القوة الانفجارية وتطوير مهارة التهديف بالقفز .	2.43 ثانية	5.4	2	50 - 40 ثانية	3 - 2.5 دقيقة	
	3	مناولات متوسطة بين لاعبين بكرة تزن (600 غم) المسافة بينهما (10 مترًا) لمدة (12 ثانية)	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الدارعين وتطوير مهارة المناولة المتوسطة .	12 ثانية	3	2	70 - 60 ثانية	3 - 2.5 دقيقة	

الملحق رقم (4)

يبين زمن وتمجو الحمل في التارود المتوسطة الثلاثة

القرود المتوسطة الثالثة			القرود المتوسطة الثانية			القرود المتوسطة الأولى			الأسابيع اولتارود
الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	زمن الحمل
									قصي و
									اقل من القصي و
									متوسط
									خفيف
38 ، 173	201 ، 08	173 ، 38	145 ، 28	173 ، 38	145 ، 28	117 ، 33	145 ، 28	117 ، 33	زمن الحمل