

بحث
فردي

البحث السابع

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة
الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

سبتمبر ٢٠٢٤

المقدم من

د / احمد سعيد السيد محمد خليل

مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة
كلية علوم الرياضة - جامعة بنها

المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
كلية التربية الرياضية - جامعة بنها



خطاب نشر

الدكتور/ أحمد سعيد السيد محمد خليل

تحية طيبة وبعد،.....
إيماء إلى البحث المقدم من سعادتكم بعنوان

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

(فردي) نتشرف بالإفادة بأن البحث المشار إليه قد تم قبوله للنشر بعد تحكيمه في
(المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة) بكلية التربية الرياضية - جامعة
بنها، وقد تم تسليم رسوم (التحكيم، النشر، خطاب النشر) بقسمة رقم
(٢٩٨٩٦١) وجموعة (١٣٥٠) بتاريخ ٢٤/٩/١١. م.٢٠٢٤.

مع خالص الشكر وأطيب التمنيات بدوام التوفيق،
شاكرين لسعادتكم حسن تعاونكم الصادق معنا،
وتفضلوا بقبول وافر الاحترام والتقدير،

مدير المجلة

د/ محمد عبد السلام علام

عميد الكلية

(أ.د/ ناصر جمال عزف) - (أ.م/ ناسمة صلاح فؤاد)



+2(013)322 73 99

<https://sjes.journals.ekb.eg>

E-mail: SJPRESS@sphe.bu.edu.eg

<http://sphe.bu.edu.eg>

info@sphe.bu.edu.eg

المسؤول المالي
صهاريج

مدير مركز الخدمة
العامة للكفاءة البدنية والبحوث

(أ.م.د/ إيهاب محمد عماد الدين)

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد. حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ل المناسبة طبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة مع إجراء القياس القبلي والقياس البعدي باعتبارها أفضل التصميمات ملائمة وذلك للتعرف على تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبالبالغ عددهم (٢٠) ناشئ من فريق نادى بنها الرياضى حيث تم تقسيمهم إلى (٥) لاعبين لعينة الدراسة الاستطلاعية و (١٥) لاعب لعينة البحث الأساسية كما استعان الباحث بعد (٥) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة ، تم إجراء القياسات القبلية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/٥/١٤ قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترن على عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠٢٤/٥/١٥ إلى ٢٠٢٤/٧/١٠ بواقع (٤) وحدات في الأسبوع ولمدة (٨) أسابيع ، ثم قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٤/٧/١٢ م ومن أهم نتائج البحث ان التدريبات التصادمية حققت نتائج على مستوى السرعة الحركية ومستوى الاداء المهاري لعينة البحث .

الكلمات المفتاحية : التدريبات التصادمية ، السرعة الحركية ، مستوى الاداء المهاري في كرة اليد .

The Abstract

This research aims to investigate the impact of collision training on improving movement speed and the skill performance of young handball players. The researcher employed the experimental method, using a one-group experimental design with pre- and post-measurements, which is considered one of the most appropriate designs for assessing the effect of plyometric training .The research sample was deliberately selected, consisting of 20 young players from Banha Sports Club. They were divided into 5 players for a pilot study and 15 players for the main research sample. Additionally, 5 players from outside the main sample, but from the same research population, were used to conduct scientific validation tests .Pre-measurements of physical and skill-related variables were conducted on May 14, 2024. The proposed training program was applied to the main research sample from May 15, 2024, to July 10, 2024, with four training sessions per week for eight weeks. Post-measurements were conducted on July 12, 2024 .The key findings indicate that plyometric training produced significant improvements in movement speed and skill performance among the research sample .

Keywords: collision training, movement speed, skill performance in handball.

المقدمة ومشكلة البحث:

تزايد الإهتمام العالمي في الأونة الحديثة بعلم التدريب الرياضي الذي يهتم بتحسين وتطوير الأداء الرياضي Athletic performance لتحقيق الانجازات الرياضية في مختلف المراحل السنوية .ومما لا شك فيه أن تطوير الأداء الرياضي كناتج نهائى مرهون بتطوير مدخلاته المختلفة سواء أكانت بدنية أو مهارية. لتعلم وإتقان المهارات الأساسية أو المركبة أو الجمل الحركية والتي تلعب فيها مكونات التوافق دوراً فعالاً في الأداء الرياضي خاصة في الرياضات التي تطلب تعديل الأداء الحركي بما يتاسب مع متطلبات المواقف المتغيرة للمنافس. (٣ : ١)

حيث أن تحقيق المستويات الرياضية العليا يعكس مدى نجاح برامج التدريب وما تقدمه من وسائل وأساليب مختلفة تعمل باستمرار على دفع اللاعب إلى إخراج أقصى قدراته، وتعد برامج التدريب المقنة هي المسلك الوحيد لإحداث التقدم وتحقيق الأهداف المرجوة، ويجتهد علماء التدريب في محاولة الوصول إلى أفضل الطرق التي تعمل على الإرتقاء بمستوى أداء اللاعب باعتبار أن الأداء هو محور الإهتمام في العملية التدريبية . (١ : ٧)

وتطورت أساليب التدريب الرياضي تطولاً وسرياً خالل السنوات السابقة بحيث أصبحت ملائمة للاعبين ، وأصبح المدرب يتابع كل ما هو جديد في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع الإرتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين والوصول بهم إلى أعلى المستويات الرياضية، وكل نشاط متطلبات خاصة به حيث تعتبر أحد الأسباب في نجاح أداء المهارات الحركية المختلفة حيث تشكل حجر الأساس للوصول للمستويات العليا لذلك يجب على المدربين تعميقها وتطويرها للوصول لأفضل المستويات الرياضية. (٢٨ : ١٤٤)

ويشير إيهاب البدوي (٤٠٠٤م) إلى أن أساليب ووسائل التدريب المختلفة ما هي إلا تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف العملية التدريبية ، فيجب على المدرب معرفة هذه الوسائل والأساليب المختلفة والحديث منها و اختيار ما هو مناسب وملائم لتحقيق أفضل مستوى أداء ممكن. (٦٣:٦) .

وتدريبات التصادم هي مجموعة من التدريبات صممت من أجل تطمية القوة المطاطية العضلية من خلال ما يعرف بدورة الاطالة والتقصير ، وهي طريقة خاصة لتنمية القدرة الانفجارية وتعتمد على لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركته الديناميكية مثل الوثب الارتدادي وهذا الاسلوب في التدريب يساعد على تنمية القدرة العضلية وبالتالي فإنه يحسن من الاداء الديناميكي للحركات. (٣٧: ٣٨٠)

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء

بعض المهارات لناشئي كرة اليد

ويعزى مفهوم التدريبات التصادمية لخبير من الاتحاد السوفيتي السابق فيرخوشانسكي والذي اطلق على هذا النوع من التمارين بتدريب الصدمة **Shock Training** كما عرفت ايضاً بتمارين القوة العضلية الارتدادية واستمدت هذه التسمية من طبيعة تمارين الليومترك . (٣٢: ١٤)

ويشير **جوزيف Joseph** (٢٠٠٧م) ان التدريبات التصادمية تزيد من قدرة العضلات على الاداء المتقجر وهذا يؤدي بدوره الى الارقاء بالمستوى المهاري وكلما ارتفع مستوى قدرة العضلات في الاداء المتقجر لدى الفرد كلما امكنه الى الوصول الى مستوى اعلى في اداءه الحركي المنشود. (٣٥: ٦١)

ويذكر **جابيتا Gabbeta** (٢٠٠٩م) أن تدريبات التصادم تعمل على إستثارة القوة في حركات التدريب من خلال استغلال النشاط الحركي الناتج من تقوط نقل عس اتجاه عمل العضلات (٣٣: ٢٤)

ويشير **دونالد شو Donald Chu** (٢٠٠٨م) أن التدريب التصادمي اسلوب موجه يهدف إلى تطوير القدرة الانفجارية للرجلين والذراعنين ، والغرض الأساسي من هذا الأسلوب من التدريب هو زيادة قدرة العضلة للانبساط وأثناء الانبساط يتم تخزين كميه كبيره من الطاقة المطاطية في العضلة وهذه الطاقة يعاد استخدامها أثناء الإنقباض التالي وتجعله انقباضاً أقوى. (٣١: ٣، ٤)

ويذكر **كمال عبد الحميد وآخرون** (٢٠٠١م) أن السرعة الحركية يقصد بها " سرعة الإنقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء التمرير أو التصويب في كرة اليد ، كذلك عند أداء الحركات المركبة كالإسلام والتمرير وأداء الخطوات الثلاث والتصويب في كرة اليد (٦٥: ١٨)

ويشير **احمد شوقي محمد** (٢٠٠٥م) أن السرعة الحركية أو سرعة الأداء الحركي دوراً هاماً في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية ، فعلى سبيل المثال لا حصر في منافسات الرمي ، ودفع الجلة والوثب العالي ، أو عند التصويب أو الضرب أو التمرير كما في الألعاب الجماعية **والفردية** . (٤: ١٠)

ويشير **محمد عبد الله عبد المرضى** (٢٠١٣م) نقاً عن عادل عبدالبصير (١٩٩٩م)، وعصام عبد الخالق (١٩٩٢م)، ومحمد علاوى (١٩٩٤م) أنه عند تطوير السرعة الحركية يجب مراعاة النقاط التالية : - تطوير القوة العضلية بصورة نسبية عند تطوير السرعة الحركية طبقاً لطبيعة المقاومة المقابلة للعضلات العاملة .

بعض المهارات لناشئي كرة اليد

- نظراً لتماثل وتكرار الأداء بالنسبة للمهارات فلا بد للمدرب من القيام بتنمية صفة التحمل لارتباطها بالسرعة الحركية في كرة اليد .
 - إستخدام التمرينات التي تتطلب سرعة الإنقاض العضلي .
 - تطوير صفة المرونة والرشاقة أثناء العملية التدريبية لما لها من أثر واضح على سهولة وسرعة الحركة .
 - تنمية سرعة التردد الحركي بشرط إرتباط هذه التمرينات بأداء المهارة المطلوبة . (٢٠ : ٧)
- وتعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تأثرت إيجابياً وبشكل واضح بتطور العلوم والنظريات المختلفة المرتبطة بها من حيث حداثة طرق التدريب وأساليبه وإعداد اللاعبين لتنمية وتطوير مستواهم البدني والمهاري للوصول بهم لأعلى مستوى، ونظراً لهذا التطور في كرة اليد العالمية وتحقيق المستويات العالية لهذا أصبح من الضروري على المختصين وخبراء كرة اليد تطوير الفكر العلمي للجوانب والمواضيع التطبيقية المختلفة والمرتبطة بكرة اليد. (٢٧ : ٢٠١)

وتعتمد كرة اليد على متطلبات خاصة في الأداء المهاري إذ تعد واحدة من الألعاب الرياضية ذات الاتجاهات المتعددة في الأداء ، وتعتبر القوة الخاصة أحدى الصفات البدنية التي تدرج ضمن المتطلبات البدنية ل اللعبة كرة اليد باتساع اللعبه بالأداء الحاد والمتنوع في التغلب على المقاومات المختلفة خلال الأداء ، ما يحتم على اللاعب أن يمتلك صفات بدنية خاصة تجعل أداءه للمهارات المختلفة خلال زمن المباراة فعالة وتحملي الهدف منها ، فضلاً عن القوة العضلية العامة وبأنواعها المختلفة كالانفجارية والسرعة وتحمل القوة تدخل ضمن المتطلبات العامة ل اللعبة كرة اليد وتكون الأرضية والقاعدة الضرورية لأداء المهارات الخاصة بالقوة المطلوبة. (٥٥ : ٢)

ونظراً لانتشار كرة اليد وتطورها السريع والمتمثل إما في التطور الجوهري المستمر والواضح في مهاراتها وإستراتيجيات لعبها أو في تعديل قانونها بإستمرار إما بحذف أو إضافة مواد تعمل على زيادة فاعلية وسرعة اللعبة ، لذلك فقد أصبح من الضروري أن تزداد العناية بإعداد اللاعب وأن تتطور برامج وأساليب هذا الإعداد . (٢٠ : ١)

و كرة اليد تعتبر من إحدى الرياضات الهمامة ذو الحاجة الكبيرة إلى الإعداد البدني والمهاري والخططي التي عن طريقها نستطيع أن نرتقي باللعبة والوصول بها إلى أفضل المستويات العالمية ، فإذا تواجد نقص في إحدى مكونات الأداء البدني أو المهاري أو الخططي فهذا سيؤدي إلى ضعف مستوى الأداء . (١٢ : ١٢)

بعض المهارات لناشئي كرة اليد

حيث يرى الباحث أن التغير الحقيقي الأكثر وضوحاً في رياضة كرة اليد خلال العشر سنوات الأخيرة هو الاهتمام الخاص بتنمية المستويات من السرعة فكلما وصل اللاعب إلى مستوى معين من السرعة وجب على المدرب وضع الخطط والبرامج التدريبية للارتفاع بمستوى سرعة اللاعب، وبالتالي أصبحت السرعة كأحد عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة كرة اليد مكوناً غاية في الأهمية وبصفة خاصة عنصر السرعة الحركية.

ومن خلال ما سبق والإطلاع والمسح المرجعي لبعض الدراسات مثل "رفعت عبد الطيف (٢٠٢٢م)، محمد عبد الله عبد المرضى (٢٠١٣م) احمد شوقي محمد (٢٠٠٥م) ياسمين هاشم محمد (٢٠٢٣م)" وخبرة الباحث في مجال كرة اليد كلاعب ثم مدرب ثم محلل أداء لاحظ وجود قصور في الفريق عينة البحث ومعظم اللاعبين يجيدون أداء المهارات ، ولكن بدرجات متفاوتة من السرعة تبعاً للفروق الفردية ، فبعض اللاعبين لديهم بطيء في بعض الاداءات بشكل عام أو في إهدار كمية الحركة المكتسبة خلال المرحلة التمهيدية بالرغم من قوتهم وإتقانهم للمهارات الخاصة بكرة اليد مما يؤثر على قدرة الأداء والإنجاز وهذا تظهر أهمية زيادة سرعة انقباض العضلات . حيث تميزت كرة اليد بزيادة فاعليتها وسرعة الأداء فكان لزاماً مواكبة هذا التطور السريع. فوجد الباحث ضرورة تربية القدرة العضلية لدى لاعبى كرة اليد لما لها من تأثير على سرعة الأداء . وهذا ما دفع الباحث إلى استخدام التدريبات التصادمية كأحد الوسائل الفعالة لتنمية القدرة العضلية المتقدمة ، والتي يرى الباحث أنها أحد السبل لتحسين مستوى السرعة الحركية ، وتزداد أهمية هذا النوع من التدريبات نظراً لكونها أحد أنواع التدريب البدني النوعي الموجه والذي يتفق مع خصوصية الأداء ، لتحسين مستوى الأداء بشكل عام والسرعة الحركية بشكل خاص وهذا ما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة للتعرف على تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد .

- ١- التعرف على تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية لدى عينة البحث .
- ٢- التعرف على تأثير بعض التدريبات التصادمية على مستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد عينة البحث .

بعض المهارات لناشئي كرة اليد

فروض البحث :

- ١ - توجد فروق دالة إحصائياً ونسبة تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى لصالح القياس البعدى في مستوى السرعة الحركية لدى عينة البحث.
- ٢ - توجد فروق دالة إحصائياً ونسبة تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى لصالح القياس البعدى في مستوى أداء بعض المهارات لدى عينة البحث.

مصطلحات البحث :

التدريبات التصادمية:

هي مجموعة من التدريبات صممت من أجل تمية القوة المطاطية العضلية من خلال ما يعرف بدوره الإطالة والتقصير ، وهي طريقة خاصة لتنمية القدرة الانفجارية وتعتمد على لحظات التسارع الفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركته الديناميكية مثل الوثب الإرتدادي وهذا الأسلوب في التدريب يساعد على تنمية القدرة العضلية وبالتالي فإنه يحسن من الأداء الديناميكي للحركات. (Donald Pradet M: ٣٨٠ : **Connaissances scientifiques et théoriques**)

السرعة الحركية : القدرة على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن . (٤ : ٧)
مستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد * :

هي الدرجة التي يحصل عليها ناشئي كرة اليد نتيجة الاختبارات في المهارات المختلفة نتيجة التغيرات الحادثة أو مدى التقدم في أداء تلك المهارات. (٦ : ٣)

إجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ل المناسبة لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة مع إجراء القياس القبلي والقياس البعدى باعتبارها أفضل التصميمات ملائمة وذلك للتعرف على تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد .

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة اليد بمنطقة القليوبية لكرة اليد تحت ١٦ سنة والمقيدين بسجلات الإتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ م

عينة البحث :

حيث قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٠) ناشئ من فريق نادى بنها الرياضى حيث تم تقسيمهم إلى (٥) لاعبين لعينة الدراسة الاستطلاعية و (١٥) لاعب لعينة البحث الأساسية كما استعان الباحث بعدد (٥) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث لإجراء المعاملات للاختبارات المستخدمة . وقد قام الباحث بتوصيف مجتمع عينة البحث كما هو موضح بالجدول (١) .

جدول (١)

توصيف مجتمع عينة البحث

(ن=٢٥)

عينة المعاملات للاختبارات (العينة المميزة)		عينة البحث الاستطلاعية (العينة الغير مميزة)		عينة البحث الأساسية	
النسبة المئوية	عدد	النسبة المئوية	عدد	النسبة المئوية	عدد
%٢٠	٥ لاعبين	%٢٠	٥ لاعبين	%٦٠	١٥ لاعب

أسباب اختيار عينة البحث.

- جميع أفراد عينة البحث من مواليد ٢٠٠٨ / ٢٠٠٩ م.
- الباحث يعمل مدرباً لفريق مستقبل بنها مواليد ٢٠٠٨ / ٢٠٠٩ م.
- تجانس إفراد الفريق من حيث العمر الزمني.
- توافر الأدوات والإمكانات والأجهزة.

تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية قبل تطبيق البرنامج وذلك في المتغيرات (العمر الزمني- العمر التدريبي - الطول- الوزن) كما هو موضح بالجدول .

جدول (٢)

تجانس عينة البحث الكلية في المتغيرات الأساسية

(العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول، الوزن)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
-0.642	9.572	172.5	172.05	سم	الطول
-1.007	8.372	76.5	75.75	كجم	الوزن
0.372	3.838	50	49	سنة	العمر الزمني
-1.251	0.444	16	15.75	شهر	العمر التدريبي

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء في المتغيرات الأساسية (العمر الزمني- العمر التدريبي - الطول - الوزن) إنحصرت ما بين ± 3 مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات مما يؤكد تجانس أفراد العينة قبل التجربة.

بعض المهارات لناشئي كرة اليد

جدول (٣)

تجانس عينة البحث (التجريبية، الاستطلاعية ، المجموعة المميزة) في نتائج الاختبارات البدنية

(ن=٢٠)

الاختبارات	وحدة القياس	س/ع	الوسط	معامل الالتواء	م
قوة القبضة يمين	كجم	42.7	3.555	-.585	١
قوة القبضة يساراً	كجم	39.85	3.828	-.010	٢
الوثب العمودي بالرجلين	سم	54.25	2.221	-.094	٣
رمي كرة طبية لأبعد مسافة	متر	15.417	1.895	1.244	٤
العدو ٢٢ م في منحني	ثانية	6.488	0.093	-.395	٥
ثني الذراعين من الاتبطاح المائل	عدد	19.85	4.693	0.101	٦
العدو ٢٥٢ م بالمواجهة والظهور	ثانية	57.95	2.394	-.548	٧
ثني الجزء اماماً اسفل	سم	7.2	3.122	-.022	٨

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الالتواء في نتائج الاختبارات البدنية إنحصرت ما بين ± 3 مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات مما يؤكّد تجانس أفراد العينة قبل تطبيق البرنامج .

جدول (٤)

تجانس عينة البحث (التجريبية، الاستطلاعية ، المجموعة المميزة) في نتائج إختبارات بعض المهارات الأساسية

(ن=٢٠)

الاختبارات	وحدة القياس	س/ع	الوسط	معامل الالتواء	م
التمرير والاستلام على حائط لمدة ٣٠ ث	عدد	13.25	13.5	1.551	١
التنطيط الرجزاجي ٣٠ م (١٥ × ٢)	ثانية	15	15	1.076	٢
دقة التصويب بالوثب	درجة	30.5	29.5	6.074	٣
حائط الصد في اتجاهين لمدة ١٥ ث	عدد	4.3	4	0.47	٤

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الالتواء في نتائج إختبارات بعض المهارات الأساسية إنحصرت ما بين ± 1 مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات مما يؤكّد تجانس أفراد العينة قبل تطبيق البرنامج .

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

أدوات وسائل جمع البيانات:

حيث قام الباحث بالمسح المرجعي للعديد من الدراسات و استند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بمتغيرات البحث والتي تحقق أهدافه على النحو التالي :

استمرارات البحث:

- استماراة لتسجيل البيانات الخاصة للاعبين في المتغيرات الأساسية (الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التربى) الخاصة بكل لاعب. **مرفق (١)**

- تصميم استماراة تسجيل القياسات والاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية قيد البحث. **مرفق (٢)**

- تصميم استماراة تسجيل القياسات والاختبارات الخاصة ببعض المهارات قيد البحث. **مرفق (٣)**

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

ملعب كره يد، شريط قياس، كرات طبيه ، ساعه ايقاف ، كرات يد قانونيه، اقماع مختلفه الارتفاع ، اثقال ، صناديق وثب ، ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام ، رستاميتير لقياس الطول (بالستيometer) ، ساعه ايقاف **Stopwatch** لقياس الزمن .

المسح المرجعي :

. حيث يتفق الباحث مع كلًا من محمد عبد المرضى (٢٠١٣م) ، عادل عبدالبصير (١٩٩٩م)، ومحمد علاوى (١٩٩٤م) وعصام عبد الخالق (١٩٩٢م) ، أنه عند تتميم السرعة الحركية يجب التأسيس الجيد لها من خلال تتميم (التحمل والمرنة والقدرة التي تشمل القوة والسرعة) و استخلاص مجموعه من المتطلبات البدنية للسرعة الحركية قيد البحث . حيث قام الباحث بعمل مسح مرجعي **مرفق (٤)** للدراسات والمراجع والبحوث العلمية وذلك بهدف الاستفادة منهم في تحديد بعض المهارات الأساسية (الهجومية والدفاعية) في رياضة كرة اليد والاختبارات المستخدمة في قياس المهارات الأساسية حيث قام الباحث بتصميم استمرارات وعرضها على السادة الخبراء **مرفق (٥)** لمعرفة الاختبارات المستخدمة للمهارات الأساسية قيد البحث

مرفق (٦) ، والجدول التالي (٥) يوضح النسبة المئويه لرأي السادة الخبراء حول اهم المتطلبات البدنية قيد البحث .

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

جدول (٥)

نتيجة أراء الخبراء عن الاختبارات البدنية المرتبطة بالسرعة الحركية
(تحمل - مرونة - قدرة - قوة - سرعة)

(ن = ٩)

الصفة البدنية	م	الاختبارات المرشحة لقياسها	عدد الخبراء الموافقين	النسبة المئوية
التحمل	١	إنبطاح مائل ثى الذراعين	٧	%٧٨
		الجلوس من الرقود	١	%١١
		الشد لأعلى (العقلة)	١	%١١
المرونة	٢	ثى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	٩	%١٠٠
		مرونة المنكبين	٠	٠
		ثى الجذع أماماً أسفل من الجلوس الطويل	٠	٠
القدرة	٣	رمي كرة طيبة لبعد مسافة	٤	%٤٤.٥
		اختبار الوثب العمودي بالرجلين	٤	%٤٤.٥
		اختبار الوثب العريض من الثبات	١	%١١
السرعة	٤	عدو (٢٠م) من البدء العالى	٠	٠
		التمرير والإستقبال على حائط ١٠ كرات	٠	٠
		عدو (٢٢م) في منحنى	٩	%١٠٠
القوة	٥	اختبار قوة القبضة	٩	%١٠٠
		اختبار دفع للأعلى من الرقود	٠	٠
		اختبار الجلوس من الرقود في ث	٠	٠

تم اختيار الاختبار وفقاً لأعلى نسبة لأراء الخبراء
تحديد أهم المهارات الأساسية في رياضة كرة اليد .

اعتمد الباحث على نتائج المسح المرجعي واراء بعض الخبراء عن ترتيب المهارات الأساسية وهي (التمرير والاستلام ، التقطيع ، التصويب ، حائط الصد) وتم عرض مجموعة من الاختبارات المهارية على السادة الخبراء .

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

جدول (٦)

نتيجة أراء الخبراء عن الاختبارات المهارية المرتبطة بالمهارات قيد البحث

(التمرير والاستلام _ التنطيط _ حائط الصد _ التصويب)

(ن = ٩)

النسبة المئوية	عدد الخبراء المتفقين	الاختبارات المرشحة لقياسها	الأداءات المهارية المختارة	م
٠	٠	التوافق وسرعة التمرير ٠٠ ثانية	التمرير والإسلام	١
%٢٢	٢	سرعة تمرير الكرة من مسافة ٣ م		
%٧٨	٧	تمرير وإسلام على الحائط لمدة ٣٠ ثانية		
٠	٠	التنطيط المستمر للكرة حول ملعب كرة اليد	التنطيط	٢
%١٠٠	٩	التنطيط المستمر في إتجاه متعرج (١٥ × ٢ م)		
٠	٠	التنطيط المستمر في إتجاهات متعددة		
٠	٠	حائط صد دفاعي فردي بالوثب عالياً من جلوس طويلاً ٥ مرات	حائط الصد	٣
%١٠٠	٩	حائط صد دفاعي فردي بالوثب عالياً في إتجاهين لمدة ١٥ ثانية		
٠	٠	التحرك الدفاعي		
%٧٨	٧	التصويب بالوثب عالياً	التصويب	٤
٠	٠	الجري المتعرج مع التنطيط المنتهي بالتصويب		
%٢٢	٢	التصويب بالوثب عالياً بعد خداع		

تم اختيار الاختبار وفقاً لأعلى نسبة لأراء الخبراء .

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

اختبار المساعدين:

قام الباحث بالاستعانة خلال إجراء قياسات وتطبيق برنامج البحث ببعض المساعدين المؤهلين ومعرفتهم بأهداف وأهمية البحث وجميع المعلومات والقياسات الخاصة بالبحث لقياس الأزمنة والمسافات وكيفية أدائها وكيفية استخدام الأدوات والأجهزة ، وقد تم توزيع العمل على كل منهم على حدة وتحديد مكان وتوقيته وأدوارهم وبالإضافة إلى بياناتهم كما هي موضحة بمعرفق (٧)

اختبارات البحث:

اختبارات القدرات البدنية المستخدمة قيد البحث

جدول (٧)

اختبارات القدرات البدنية المستخدمة قيد البحث

المرفق	وحدة القياس	الغرض من الاختبار	أسم الاختبار
مرفق (٨)	كجم	قياس القوة العضلية	قوة القبضة يمين / يسار
	سم	قياس القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي بالرجلين
	متر		رمي كرة طبية لأبعد مسافة
	ثانية	قياس السرعة	العدو ٢٢ م في منحني
	عدد	قياس تحمل القوة	ثني الذراعين من الانبطاح المائل
	ثانية	قياس تحمل السرعة	العدو ٢٥٢ م بالمواجهة والظهر
	سم	المرونة	ثني الجزء اماما اسفل

اختبارات الأداءات المهارية قيد البحث :

جدول (٨)

أختبارات الأداءات المهارية المستخدمة في البحث

المرفق	وحدة القياس	الغرض من الاختبار	أسم الاختبار
مرفق (٩)	عدد	قياس التمرير والاستلام	التمرير والاستلام على حائط لمدة ٣٠ ث
	ثانية	قياس مهارة التنطيط	التنطيطالجزاجي ٣٠ م (٢٠ × ٢)
	درجة	قياس مهارة التصويب بالوثب عاليا	دقة التصويب بالوثب
	عدد	قياس مهارة حائط الصد	حائط الصد في اتجاهين لمدة ١٥ ث

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية وذلك على عدد (٥) لاعبين من ناشئي نادي بنها الرياضي ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك للتأكد من توافر شروط أداء الاختبارات والإعداد لها قبل البدء في تطبيق برنامج البحث .

الدراسة الاستطلاعية :

أجريت هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٢٤/٤/٣٠ م إلى ٢٠٢٤/٥/٥ م وذلك بمقر نادي بنها الرياضي وقام فيها الباحث بدراسة تفصيلية لمجتمع البحث وذلك بهدف:

- تحديد ميعاد تطبيق البرنامج .
- دراسة صلاحية الإمكانيات المتوفرة من أجهزة وأدوات يمكن للباحث الاستفادة منها أثناء التطبيق

- التعرف على أماكن إجراء الاختبارات وطرق تجهيزها.
- التأكد من مدى مناسبة التدريبات التصادمية المقترنة لعينة البحث.
- التأكد من مدى فهم واستجابة اللاعبين لهذه التدريبات.

- مدى ملائمة التقسيم الزمني للوحدة التدريبية .
- التأكد من تحقيق المعاملات العلمية للتدريبات المستخدمة في البحث.

وقد أسفرت نتيجة الدراسة الاستطلاعية على ما يلي :

- تم تحديد أماكن تطبيق وإجراء الاختبارات.
- تحديد موعد تطبيق البرنامج بما يناسب فترة الإعداد المتاحة للفريق.

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

- حذف وإضافة وتعديل بعض التدريبات.

- فهم واستجابة اللاعبين عينة البحث للتدريبات المختارة.

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في أداء التدريبات.

- صلاحية و المناسبة التدريبات التي تم تحديدها.

المعاملات العلمية لاختبارات البحث:

الصدق:

صدق المحتوى أو المضمون :

استخدم الباحث صدق المحتوى أو المضمون وذلك بعرض الاختبارات المستخدمة في قياس المهارات قيد البحث على مجموعة من السادة الخبراء عن طريق استطلاع رأي الخبراء والتأكد من أن الاختبارات المختارة تقيس ما وضعت من أجله

صدق التمايز :

تم حساب صدق الاختبارات البدنية عن طريق حساب الصدق التمييزي على العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (١٠) لاعبين على مجموعتين مميزة وغير مميزة ، ثم قام الباحث بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين والبالغ عددهم ٥ لاعبين باستخدام اختبار "ت" T.Test

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

جدول (٩) يوضح معاملات صدق الاختبارات البدنية

قيمة t	فرق بين المتوسطين	المتغيرات				الاختبارات المستخدمة	م
		مجموعة غير مميزة	المجموعات مميزة	الانحراف	المتوسط		
		المعيارى	الحسابى	المعيارى	الحسابى		
		ع	س	ع	س		
٢.٣٨٥	٤.٢٠٠	٢.٧٠١	٣٩.٦٠٠	٢.٨٦٣	٤٣.٨٠٠	قوة القبضة يمين	١
٢.٩٤٦	٥.٠٠٠	٢.٥٨٨	٣٦.٨٠٠	٢.٧٧٤	٤١.٨٠٠	قوة القبضة يساراً	٢
٣.١٦٢	٣.٠٠٠	١.٥٨١	٥٥.٠٠٠	١.٤١٤	٥٨.٠٠٠	الوثب العمودي بالرجلين	٣
٢.٥١٥	١.٤٠٠	٠.٩٢١	١٥.٤٠٠	٠.٨٣٦	١٦.٨٠٠	رمي كرة طيبة لأبعد مسافة	٤
٣.٨٠٩	٠.١٧٠	٠.٥٩	٦.٥٥٦	٠.٧٩٨	٦.٣٨٦	العدو ٢٢ م في منحني	٥
٢.٩٤٦	٥.٤٠٠	٣.٦٧٤	٢٤.٠٠٠	١.٨١٦	٢٩.٤٠٠	ثنى الذراعين من الاتباع المائل	٦
١.٩٨٦	٢.٨٠٠	٢.٦٨٣	٥٦.٨٠٠	١.٦٧٣	٥٩.٦٠٠	العدو ٢٥٢ بالمواجهة والظهور	٧
٢.٨٩٦	٥.٠٠٠	٣.٢٧١	٧.٢٠٠	٢.٠٤٩	١٢.٢٠٠	ثنى الجذع اماماً اسفل	٨

قيمة "t" الجدولية عند درجة الحرية (٨) ومستوى معنوية = ٠.٠٥ = ٢.٣١

قيمة "t" الجدولية عند درجة الحرية (٨) ومستوى معنوية = ٠.٠٥ للطرف = ١.٨٦

يتضح من جدول (٩) أن جميع قيم (t) المحسوبة ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) لجميع الصفات البدنية قيد البحث حيث أشارت نتائج الجدول أن هذه القيم ت المحسوبة تراوحت بين (١.٩٨٦ : ٢.٣٨٥) وجميع هذه القيم أكبر من قيمة t الجدولية ٢.٣١ عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها .

تم حساب صدق الاختبارات المهارية عن طريق حساب صدق التمييزى على العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (١٠) لاعبين على مجموعتين مميزة وغير مميزة ، ثم قام الباحث بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين والبالغ عدد كل منهم ٥ لاعبين باستخدام اختبار "t" T.Test

بعض المهارات لناشئي كرة اليد

جدول (١٠)

صدق الاختبارات المهارية

قيمة t	فرق بين المتوسطين	مجموعه غير مميزة		مجموعه مميزة		وحدة القياس	الاختبارات	م
		ع	س	ع	س/س			
٥.٩٤١	٦.٠٠٠	٢٠٧٣	١٣.٦٠٠	٠.٨٩٤	١٩.٦٠٠	عدد	التمرير والاستلام على حاطط لمدة ٣٠ ث	١
٣.٤٢٣	٣.٦٠٠	١.٨١٦	١٥.٤٠٠	١.٤٨٣	١١.٨٠٠	عدد	التنطيط الجزاجي ٣٠ م (١٥ × ٢)	٢
٢.١٤٧	٤.٨٠٠	٣.٤٣٥	٣٠.٤٠٠	٣.٦٣٣	٣٥.٢٠٠	عدد	دقة التصويب بالوثب	٣
٦.٣٥١	٢.٢٠٠	٠.٤٥٧	٤.٤٠٠	٠.٥٤٧	٦.٦٠٠	عدد	حاطط الصد في اتجاهين لمدة ١٥ ث	٤

قيمة " t " الجدولية عند درجة الحرية (٨) ومستوى معنوية = ٠٠٥ = ٢.٣١

قيمة " t " الجدولية عند درجة الحرية (٨) ومستوى معنوية = ٠٠٥ = ١.٨٦ للطرف

يتضح من جدول (١٠) أن جميع قيم (t) المحسوبة ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠٠٥) لجميع الاختبارات المهارية قيد البحث حيث أشارات نتائج الجدول أن هذه القيم ت المحسوبة تراوحت بين (٢.١٤٧ : ٢.٣٨٥) وجميع هذه القيم أكبر من قيمة t الجدولية عند الطرفين والطرف الواحد عند مستوى ٠٠٥ مما يشير قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات أى أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها

تم حساب معاملات ثبات للاختبارات البدنية باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيق على عينة البحث الإستطلاعية ، قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية وتم إعادة تطبيقها وبفاصل زمني قدره (١٠) أيام من الدراسة الاستطلاعية الثانية بين التطبيقين تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات وتم حساب معامل الإرتباط بين التطبيقين الأول والثاني كما يوضحه الجدول (١١).

جدول (١١) يوضح معاملات الثبات للاختبارات البدنية

قيمة r	تطبيق ثانى		تطبيق الأول		المتغيرات	الاختبارات المستخدمة	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى			
	ع	س	ع	س			
٠.٩٩١	٢.٤٠٨	٤١.٤٠٠	٢.٧٠١	٣٩.٦٠٠		قوة القبضة يمين	١
١.٠٠٠	٢.٥٨٨	٣٨.٨٠٠	٢.٥٨٨	٣٦.٨٠٠		قوة القبضة يساراً	٢
١.٠٠٠	١.٥٨١	٥٦.٠٠٠	١.٥٨١	٥٥.٠٠٠		الوثب العمودي بالرجلين	٣
٠.٩٩٧	٠.٩١٨	١٥.٥٣٢	٠.٩٢١	١٥.٤٠٠		رمي كرة طيبة لأبعد مسافة	٤
٠.٩٨٩	٠.٧٩٨	٦.٣٨٦	٠.٧٢٥	٦.٤١٢		العدو ٢٢ م في منحني	٥
٠.٩٩٤	٤.١٤٧	٢٦.٢٠٠	٤.١٢٣	٢٥.٠٠٠		ثني الذراعين من الانبطاح المائل	٦
٠.٩٨٩	٢.١٩٠	٥٨.٤٠٠	٢.١٤٩	٥٧.٦٢٠		العدو ٢٥ م بالمواجهة والظهور	٧
٠.٩٩٨	٤.٥٠٥	٨.٤٠٠	٤.١٥٩	٧.٦٠٠		ثني الجذع اماماً اسفل	٨

قيمة r عند مستوى دلالة (٠٠٥) ودرجة حرية = ٤ = ٠.٨١١

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

يتضح من جدول (١١) أن جميع قيم معامل الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠٠٥) لجميع الاختبارات البدنية حيث أشارت نتائج الجدول أن هذه القيم ر المحسوبة أكبر من ر الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية

- تم حساب معاملات ثبات **المهارات** باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيق على عينة البحث الإستطلاعية ، قام الباحث بتطبيق الاختبارات **المهارية** وتم إعادة تطبيقها وبفاصل زمني قدره (١٠) أيام من الدراسة الاستطلاعية الثانية بين التطبيقين تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات وتم حساب معامل الإرتباط بين التطبيقين الأول والثاني كما يوضحه الجدول (١٢)

جدول (١٢) يوضح معاملات الثبات للاختبارات المهارية

قيمة ر	تطبيق ثانى		تطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	م
	ع	س	ع	س/س			
٠.٩٧٨	١.٩٢٣	١٥.٨٠٠	٢.٠٧٣	١٣.٦٠٠	عدد	التمرير والاستلام على حائط لمدة ٣٠ ث	١
٠.٩٧٥	١.٨٧٧	١٤.٠٠٠	١.٨١٦	١٥.٤٠٠	عدد	التطبيق الجزاجي ٣٠ م (٢ × ١٥)	٢
٠.٩٩٥	٤.٤٩٤	٣١.٢٠٠	٤.٣٩٣	٢٩.٤٠٠	عدد	دقة التصويب بالوثب	٣
٠.٩١٣	١.٠٠٠	٥.٠٠٠	٠.٥٤٧	٤.٤٠٠	عدد	حائط الصد في اتجاهين لمدة ١٥ ث	٤

قيمة ر عند مستوى دلالة (٠٠٥) ودرجة حرية = ٤ = ٠.٨١١

يتضح من جدول (١٢) أن جميع قيم معامل الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠٠٥) لجميع الاختبارات المهارية حيث أشارت نتائج الجدول أن هذه القيم ر المحسوبة أكبر من ر الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات المهارية .

البرنامج التدريبي :

قبل وضع البرنامج التدريبي كان لابد من تحديد هدف البرنامج والأسس الواجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي .

الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى التعرف على تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد .

الخطوات التمهيدية :

دراسة مسحية للعديد من المراجع العلمية ، وكذلك بعض الدراسات العلمية التي تتضمن متغيرات البرنامج حيث قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع والبحوث العلمية والدراسات السابقة في مجال التدريب الرياضي عامه ومجال كرة اليد خاصة مثل دراسة كلا من محمد محمود مزروق

بعض المهارات لناشئي كرة اليد

(٢٠٠١م)، كمال درويش وأخرون (٢٠٠٢م)، رفعت عبد اللطيف (٢٠٠٣م)، منير جرجس (٢٠٠٤م)، محمد عبد الله عبد المرضى (٢٠٠٨م) فتحى احمد هادى السقا (٢٠١٠م)، وذلك لتحديد متغيرات البرنامج بالإضافة الى استطلاع رأى الخبراء **مرفق (١٠)** من حيث مدة البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية ودرجات الحمل والأحمال المستخدمة لوضع البرنامج في صورته النهائية - وقد راعى الباحث الأسس التالية عند اختيار التمرينات:

- التدرج من السهل للصعب.
 - أن تكون التمرينات في مستوى قدرات الناشئين.
 - استخدام مبدأ التتويع في هذه التمرينات من حيث إستخدام الأدوات .
 - استخدام التمرينات الخاصة والمشابهة لطبيعة الأداء.
 - استخدام تمرينات مباشرة خاصة بالعضلات العاملة والمشتركة بالأداء.
- ﴿ تم التوصل للشكل النهائي للبرنامج التدريبي المقترن .

خطوات وضع البرنامج التدريبي :

- ✓ تحديد الهدف العام من البرنامج التدريبي.
- ✓ تحديد أهداف كل مرحلة من مراحل الإعداد بوضوح.
- ✓ مراعاة خصائص النمو للمرحلة السنوية قيد البحث.
- ✓ مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق التدريبات والإختبارات.
- ✓ توافر الأدوات الخاصة بالإعداد البدني والمهاري واستكمال الناقص منها.
- ✓ توافر الأدوات الخاصة بالقياس.
- ✓ أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
- ✓ أتباع مبادئ التدريب المختلفة (مراعاة الفروق الفردية - التدرج - التكيف - التكامل - الخصوصية - الشمولية) في وضع محتويات البرنامج التدريبي المقترن وفي أسلوب تفيذهما تجنبًا لحدوث أي إصابات تحول دون استكمال البرنامج التدريبي.
- ✓ مراعاة توجيه التمرينات للمجموعات العضلية المشتركة في أداء المهارات قيد البحث.
- ✓ تتناسب درجات الحمل من حيث الشدة و الحجم والكثافة مع الفترات التدريبية ومستوى اللاعبين
- ✓ المدة الزمنية للبرنامج شهرين.
- ✓ عدد الأسابيع التدريبية المقررة ٨ أسبوع.
- ✓ يتصف البرنامج بالمرونة.

محتوى البرنامج التدريبي :

بعض المهارات لناشئي كرة اليد

التدريبات المستخدمة في البحث :

قام الباحث باختيار مجموعة من التدريبات، وتم تقسيم هذه التدريبات الى (٤) محاور، المحور الأول خاص بتدريبات الأحماء والتهيئة البدنية، المحور الثاني تدريبات الاعداد العام المحور الثالث بالتدريبات التصادمية المحور الرابع تدريبات التهيئة، **مرفق (١٠)** يوضح التدريبات المستخدمة.

محتوى المحور الأول :

استهدفت تمرينات هذا الجزء التشغيل العام (الإحماء) والإعداد والتمهيد للواجبات المحددة للاعبين عن طريق مجموعة من التمرينات الشاملة لجميع أجزاء الجسم . وهذه التمرينات تتفذ في صورة جماعية أو فردية كما تؤدي هذه التمرينات في صورة منافسات ومسابقات فردية وزوجية .

محتوى المحور الثاني :

احتوى هذا الجزء على مجموعة من تدريبات الاعداد العام سواء كانت باستخدام أدوات أو بدون أدوات أو باستخدام ثقل الجسم .

محتوى المحور الثالث :

احتوى هذا الجزء على مجموعة من التدريبات التصادمية لتنمية بعض الصفات البدنية والتي تتطلبها طبيعة لعبة كرة اليد من نماذج حركية متعددة مثل العدو السريع والارتداد – الوثب – الخطوات الجانبية – التحركات الدافعية – وغيرها من المهارات الحركية ، سواء كانت باستخدام أدوات (صناديق الخطو – أسايتيك مطاطة – مقاعد سويدي- حواجز – حبال الوثب) أو بدون أدوات أو باستخدام الجسم كثقل.

محتوى المحور الرابع :

اشتمل هذا الجزء على مجموعة من التمرينات السهلة و البسيطة كتمرينات الاسترخاء والمرجحات والإطارات العامة والخاصة لأجزاء عضلات الجسم إضافةً إلى بعض الألعاب الصغيرة لتهيئة الجسم والعودة إلى ما يقرب من الحالة الطبيعية، حيث تم تنفيذ الوحدات التدريبية **مرفق (١١)** وفقاً لتوزيع محتوى البرنامج

التخطيط الزمني للبرنامج التدريسي

يوضح جدول (١٣) الاطار العام للبرنامج التدريسي على مدار فترة التطبيق موضح به مدة البرنامج وعدد الوحدات التدريبية وتشكيل وشدة الحمل.

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

جدول (١٣) البرنامج التدريبي المقترن

الإعداد الخاص								الإعداد العام					المرحلة التدريبية																										
الرابع				الثالث				الثاني				الأول				ال أسبوع																							
الجرعات	المحظوظ																																						
مستويات الحمل التدريبي في الدورة الأسبوعية																	المحظوظ																						
أقصى																	مستويات الحمل التدريبي																						
عالي																	في الدورة الأسبوعية																						
متوسط																	متوسط																						
شدة الحمل الأسبوعية (%)																		شدة الحمل الأسبوعية (%)																					
عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع																		عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع																					
الزمن الكلي للجريعات التدريبية في الأسبوع (ق)																		الزمن الكلي للجريعات التدريبية في الأسبوع (ق)																					
نسبة الإعداد العام في الأسبوع (%)																		نسبة الإعداد العام في الأسبوع (%)																					
نسبة التدريبات التصادمية في الأسبوع (%)																		نسبة التدريبات التصادمية في الأسبوع (%)																					
زمن الجهة المحيطة التدريبية (ق)																		زمن الجهة المحيطة التدريبية (ق)																					
زمن التدريب التصادمية أسبوعياً (ق)																		زمن التدريب التصادمية أسبوعياً (ق)																					
زمن الجرعة التدريبية (ق)																		زمن الجرعة التدريبية (ق)																					
زمن واللحاء في لجعة التدريبية (ق)																		زمن واللحاء في لجعة التدريبية (ق)																					
زمن التدريب العام في الجرعة (ق)																		زمن التدريب العام في الجرعة (ق)																					
زمن التدريبات التصادمية في الجرعة (ق)																		زمن التدريبات التصادمية في الجرعة (ق)																					
زمن التهدئة في الجرعة التدريبية (ق)																		زمن التهدئة في الجرعة التدريبية (ق)																					
متوسطات الحمل التدريبي																		متوسطات الحمل التدريبي																					
%																		%																					
٦١٠																		٦١٠																					
٥٩٠																		٥٩٠																					
٥٨٠																		٥٨٠																					
٥٧٠																		٥٧٠																					
٥٦٠																		٥٦٠																					
٥٥٠																		٥٥٠																					
٥٤٠																		٥٤٠																					
٥٣٠																		٥٣٠																					
٥٢٠																		٥٢٠																					
٥١٠																		٥١٠																					
٥٠٠																		٥٠٠																					
٥٣٠																		٣٠																					

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

تابع جدول (١٣) البرنامج التدريبي المقترن

تابع الإعداد الخاص												المرحلة التدريبية			
قبل المنافسة				السابع				السادس				الأسبوع			
الثامن		السابع		السادس		الخامس		الرابع		الثالث		الأول			
٢٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧
الجرعات															
المحتوى															
مستويات الحمل التدريبي															
في الدورة الأسبوعية															
أقصى															
عالي															
متوسط															
شدة الحمل الأسبوعية (%)															
عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع															
الزمن الكلي للجرعات التدريبية في الأسبوع (ق)															
نسبة الإعداد العام في الأسبوع (%)															
نسبة التدريبات التصادمية في الأسبوع (%)															
زمن لوجوليشي الجرعة التدريبية (ق)															
زمن التدريبات التصادمية أسبوعياً (ق)															
زمن الجرعة التدريبية (ق)															
زمن والإجماع في لجعة فركسية (ق)															
زمن التدريب العام في الجرعة (ق)															
زمن التدريبات التصادمية في الجرعة (ق)															
زمن التهدئة في الجرعة التدريبية (ق)															
مستويات الحمل التدريبي (%)															
%١٠٠															
%٩٠															
%٨٠															
%٧٠															
%٦٠															
%٥٠															
%٤٠															
%٣٠															

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

تطبيق تجربة البحث الأساسية:

القياسات القبلية

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث في يوم الثلاثاء الموافق ١٤/٥/٢٠٢٤ م .

تنفيذ البرنامج التدريبي

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترن على عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من ١٥/٥/٢٠٢٤ م إلى ٢٠٢٤/٧/١٠ م بواقع (٤) وحدات في الأسبوع ولمدة (٨) أسابيع.

القياسات البعدية

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك يوم الجمعة الموافق ١٢/٧/٢٠٢٤ م .

المعالجات الإحصائية

المتوسط الحسابي - الوسيط - الأنحراف المعياري - معامل التقطيع - معامل الالتواء - اختبار (ت) - معامل الارتباط. - تحليل التباين. - اختبار أقل فرق معنوي L.S.D . - معامل التغير. - النسبة المئوية للتحسن .

عرض ومناقشة النتائج

١ عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائيا ونسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في مستوى السرعة الحركية لدى عينة البحث.

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء

بعض المهارات لناشئي كرة اليد

جدول (۱۴)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبارات البدنية لأفراد عينة البحث التجريبية خلال قياسات البحث

(١٥=ن)

نسبة الفرق (%)	قيمة t	فرق بين المتسابفين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	الاختبارات المستخدمة	م
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
			ع	س	ع	س			
9.55	18.897	4.47	3.426	46.8	3.221	42.333	قوه القبضة يمين	١	
10.407	11.172	4.6	3.569	44.2	3.850	39.6	قوه القبضة يساراً	٢	
9.213	12.909	3.53	1.907	58.066	2.294	54.533	الوثب العمودي بالرجلين	٣	
5.44	7.436	0.850	1.242	15.6	1.276	14.756	رمي كرة طيبة لأبعد مسافة	٤	
2.33	8.695	0.148	0.089	6.338	0.105	6.486	العدو ٢٢ م في منحني	٥	
8.226	6.500	1.733	5.216	21.066	4.952	19.333	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	٦	
3.468	29.00	1.933	2.520	55.733	2.526	57.666	العدو ٢٥ م بالمواجهة والظهور	٧	
1.716	3.151	1.533	3.473	8.933	3.290	7.4	ثنى الجزع اماماً اسفل	٨	

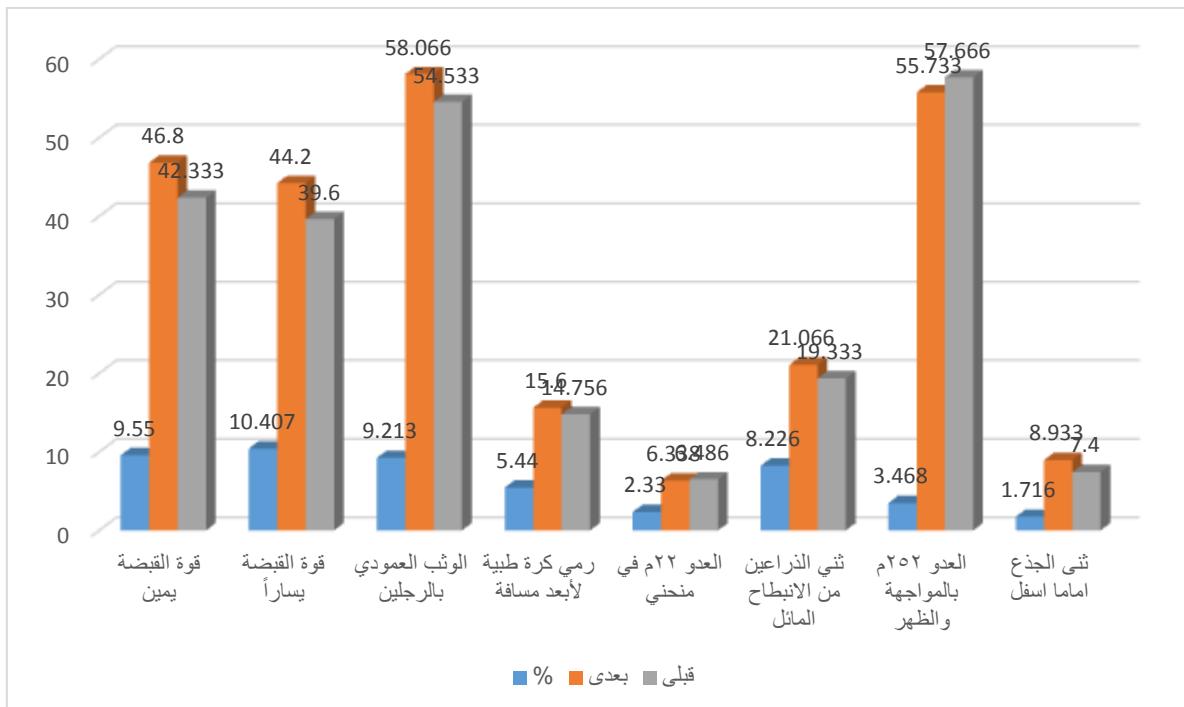
قيمة t الجدولية عند ٥٠٠٠ ودرجة حرية ١٤ = ٢.١٤

يوضح جدول (١٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة تلإختبارات البدنية لأفراد عينة البحث التجريبية خلال قياسات البحث (البيانات الوصفية) حيث يتضح تقدم المتوسطات الحسابية للفياس البعدى عن الفياس القبلى لذلك وجب دراسة الفروق بين هذه المتوسطات . حيث يتضح إرتقاء المتوسطات الحسابية للفياس البعدى عن الفياس القبلى لـلإختبارات البدنية لأفراد عينة البحث التجريبية ، مما يدل على وجود فروق إحصائية دال معنوياً بين الفياسين القبلى و البعدى ، لذلك وجب دراسة الفروق بين هذه المتوسطات ، ويتبين من خلال الجدول (١٤) وشكل (١) أن المتوسطات الحسابية لـاختبار قوة القبضة يمينا فى الفياس القبلى (42.333) بينما فى الفياس البعدى (46.8) والفرق بين المتوسطين (4.47) ، وـاختبار قوة القبضة يسارا فى الفياس القبلى (39.6) بينما فى الفياس البعدى (44.2) والفرق بين المتوسطين (4.6) ، وـاختبار الوثب العمودى بالرجلين فى الفياس القبلى (54.533) بينما فى الفياس البعدى (58.066) والفرق بين المتوسطين (3.53) ، وـاختبار رمي كرة طيبة لأبعد مسافة فى الفياس القبلى (14.756) بينما فى الفياس البعدى (15.6) والفرق بين المتوسطين (0.850) ، وـاختبار العدو ٢ م في منحنى فى الفياس القبلى (6.486) بينما فى الفياس البعدى (6.338) والفرق بين المتوسطين (0.148)

بعض المهارات لناشئي كرة اليد

، واختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل فى القياس القبلى (19.333) بينما فى القياس البعدى (21.066) والفرق بين المتوسطين (1.733) ، واختبار العدو ٢٥٢ م بالمواجهة والظهر فى القياس القبلى (57.666) بينما فى القياس البعدى (55.733) والفرق بين المتوسطين (1.933) ، واختبار ثني الجزء أماماً اسفل فى القياس القبلى (7.4) بينما فى القياس البعدى (8.933) والفرق بين المتوسطين (1.533) ، ويتبين من الجدول (١٤) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلى والبعدى فى نتائج الإختبارات البدنية لصالح القياس البعدى ، حيث بلغت قيمة (ت) (18.897) فى مستوى قوة القبضة اليمنى وبلغت قيمة (ت) (11.172) فى مستوى قوة القبضة اليسرى لصالح القياس البعدى ، وبلغت قيمة (ت) (12.909) فى اختبار الوثب العمودى بالرجلين لصالح القياس البعدى ، وبلغت قيمة (ت) (7.436) فى اختبار رمي كرة طيبة لأبعد مسافة لصالح القياس البعدى ، وبلغت قيمة (ت) (8.695) فى اختبار العدو ٢٢ م في منحنى لصالح القياس البعدى ، وبلغت قيمة (ت) (6.500) فى اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لصالح القياس البعدى ، وبلغت قيمة (ت) (29.00) فى اختبار العدو ٢٥٢ م بالمواجهة والظهر لصالح القياس البعدى ، وبلغت قيمة (ت) (3.151) فى اختبار ثني الجزء أماماً اسفل لصالح القياس البعدى ، حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠٠٥ .

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد



شكل (١) المتوسط الحسابي للفياسات القبلية والبعدية ونسبة % الفرق في الاختبارات البدنية لعينة البحث التجريبية

في ضوء نتائج التحليل الاحصائي لبيانات البحث يحاول الباحث التأكد من تحقيق اهداف وفرض الدراسة ومناقشة هذه النتائج مسترشدا بنتائج الدراسات المرتبطة والمراجع العلمية المتاحة. ويتبين من الجدول رقم (١٤) وجود فروق إحصائية دال معنوياً بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية (التحمل ، القوة ، السرعة ، القدرة ، المرونة) ، وكذلك هناك فروق في القدرات البدنية اللاحوائية اللاكتيكية (تحمل القوة ، تحمل السرعة) ويتبين من الجداول (١٤) ، والشكل (١) أن الفروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية المختارة مما يدل على أن التدريبات التصادمية التي أستخدمها الباحث والتي راعي فيها العضلات العاملة والمسارات الحركية للأداء المهاري قد أثرت على القدرات البدنية والسرعة الحركية لعينة البحث . ويعزى الباحث هذه الدلالة إلى ان البرنامج التدريبي المستخدم اشتمل على تمارينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة فتمرينات مشابهه للأداء الحركي من اجل تحقيق السرعة الحركية للاعبين وتحسين الاداء .

ويذكر مسعد علي محمود (٢٠١٧م) أنه لتحقيق التنمية القصوى من التدريب فيجب أن تأخذ التمارين شكل وطبيعة الأداء المهاري لنوع النشاط الممارس من حيث زمن الأداء، وطبيعة الأداء ،

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

وتعاقب فترات العمل والراحة ، والعضلات العاملة ، والمسارات الحركية، والعناصر المراد تتميّتها . (٤١ : ٢٤)

ويرى **عماد الدين عباس أبوزيد (٢٠٠٥م)** أن طبيعة الأداء في الألعاب الجماعية تتطلب إعداد اللاعب من الناحية البدنية مع الاندماج بالمهارات الأساسية للعبة ، ولذلك يعمل المدرب على تتميّز عناصر اللياقة البدنية المختلفة مثل القوة والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة وغيرها من الصفات البدنية الأخرى، بالإضافة إلى مهارات اللعب، وتعتبر الصفات البدنية الخاصة مطلب أساسي لكل لعبه من الألعاب الجماعية، ولكنها تختلف من لعبه لأخرى وفقاً لطبيعة أداءات ومتطلبات كل لعبه وهذه المتطلبات يلزم توافرها في ممارسي هذه اللعبة حتى يمكنهم التقدّم في التدريب والوصول إلى المستويات الرياضية العالية، ولتحقيق ذلك يستوجب شمول التدريب عدة اتجاهات أساسية من أهمها أن تتضمن وتوّدّي التدريبات المستخدمة في نفس الاتجاه والمسار الحركي المستخدم في الأداءات الحركية المختلفة وفق متطلبات اللعبة الفنية (١٤ : ٢٤٩).

ويرجع الباحث التحسن في القدرات البدنية والسرعة الحركية قيد الدراسة إلى تنوّع الأدوات والاجهزه المستخدمة التي أدت إلى تنوّع التدريبات التصادمية المرتبطة بالأداء الحركي سواء الجانب "البدني" ، المهاري ، وهذه المجموعة من التدريبات تحسن مستوى القدرات البدنية التي بالطبع سيكون لها مردود على الجانب المهاري .

وهذا ما يتفق مع ما اشار إليه **السيد سامي السيد ٢٠٢٠م** أنه توجد علاقة متبادلة بين القدرات البدنية واكتساب المهارات الحركية، ويتوقف مستوى كل منهم على الآخر لذلك يجب بناء المتغيرات البدنية والمهارية في نطاق عملية موحدة (١٠ : ٢٠)

وهذا يتفق ايضاً مع ما يشير إليه كل من "محمد نصر الدين ، خالد بن حمدان (٢٠١٣م)" إلى أن التدريب الرياضي المنظم والمفمن يؤدي إلى زيادة كفاءة الجهاز العضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلة على إنتاج القوى سواء حركية أو ثابتة أو مميزة بالسرعة كما يزيد أيها من سرعة الانقباض العضلي .

ويشير **josep (٢٠٠٧)** أن التدريبات التصادمية تزيد من قدرة العضلات على الأداء المتغير وهذا يؤدي بدورة إلى الارتفاع بالمستوى البدني وكلما ارتفع مستوى قدرة العضلات في الأداء المتغير لدى الفرد الرياضي كلما امكنه الوصول إلى أفضل مستوى ممكن . (٣٥ : ٦١)

ويرى الباحث أن تتميّز القدرات البدنية الضرورية التي ترتبط بطبيعة الأداء في كرة اليد تعكس مدى التطور البدني على تحسن المستوى المهاري فعلى سبيل المثال لا يُستطيع اللاعب أداء مهارة حائط الصد في حالة افتقاره للسرعة الحركية ومتابعة اللاعب المهاجم وتحركاته . لذلك تتميّز بعض الصفات

بعض المهارات لناشئي كرة اليد

البدنية مثل السرعة والقوة والقدرة والرشاقة هي قدرات بدنية تساعد في نجاح الجانب المهارى أيضاً وتحسن في أداء اللاعبين .

"**محمد فهد سالم (٢٠٢٢)**" (٢٧) "مهاط محمد رضا (٢٠٢٢)" "محمود عبدالعال عكاشه" (٢٤) (٢٠٢٠) . حيث أن تحسين مستوى بعض القدرات البدنية يرجع إلى التدريبات التصادمية الخاصة المستخدمة، والتي كان لها تأثيراً إيجابياً على تمية القدرات البدنية مما ساعد على تحسين مستوى الأداء.

وبهذا يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائياً ونسبة تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في مستوى السرعة الحركية لدى عينة البحث.

جدول (١٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل التغير بين القياس

القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية لعينة البحث التجريبية

(ن=١٥)

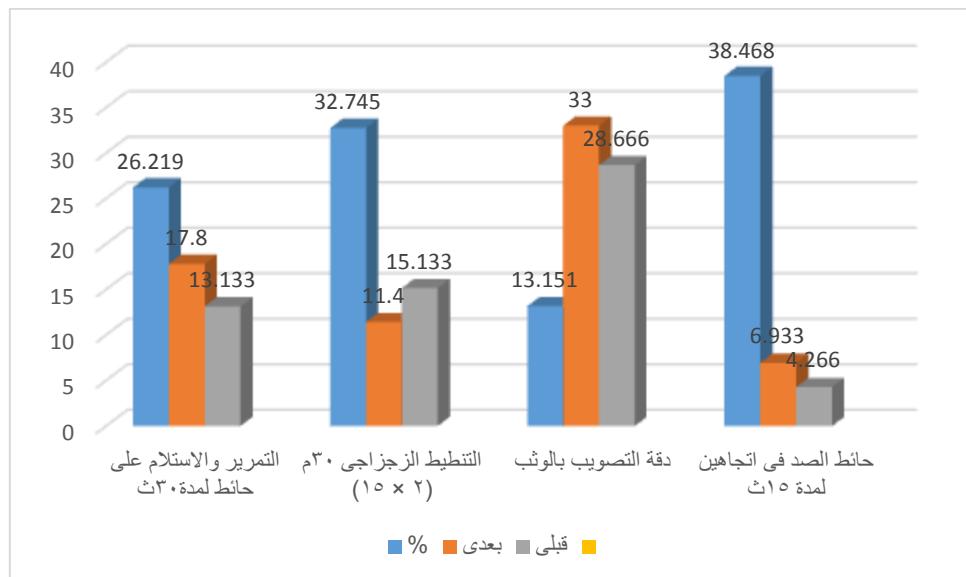
نسبة الفرق (%)	قيمة t	فرق بين المتسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	م
			ع	س	ع	س/س			
26.219	22.136	4.667	2.007	17.8	1.68466	13.133	عدد	التمرير والاستسلام على حائط لمدة ٣٠ ث	١
32.745	24.358	3.733	1.055	11.4	1.0601	15.133	عدد	التنطيط الجزاجي ٣٠ م (٢٠ × ٢)	٢
13.151	12.011	4.34	5.099	33	5.20531	28.666	عدد	دقة التصويب باللوثب	٣
38.468	16.733	2.667	0.593	6.933	0.45774	4.266	عدد	حائط الصد في اتجاهين لمدة ١٥ ث	٤

قيمة t الجدولية عند ٠٠٥ ور درجة حرية ١٤ = ٢.١٤

يوضح جدول (١٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتسطين وقيمة t ومعامل التغير بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية خلال قياسات البحث (البيانات الوصفية) حيث يتضح تقدم المتوسطات الحسابية للقياس البعدي عن القياس القبلي لذلك وجب دراسة الفروق بين هذه المتوسطات . حيث يتضح من جدول (١٥) ارتفاع المتوسطات الحسابية للقياس البعدي عن القياس القبلي للإختبارات المهارية لأفراد عينة البحث التجريبية ، لذلك وجب دراسة الفروق بين هذه المتوسطات، ويتبين من خلال جدول (١٥) وشكل (٢) أن المتوسطات الحسابية لاختبار التمرير والاستسلام على حائط لمدة ٣٠ ث في القياس القبلي (13.133) بينما في القياس البعدي (17.8) والفرق بين المتسطين (4.667) ، واختبار التنطيط الجزاجي ٣٠ م (٢٠ × ٢) في القياس القبلي (15.133) بينما في القياس البعدي (11.4) والفرق بين المتسطين (3.733) ، واختبار دقة التصويب باللوثب في القياس القبلي (28.666) بينما في القياس البعدي (33) والفرق بين المتسطين (4.34) ، واختبار حائط الصد في

بعض المهارات لناشئي كرة اليد

اتجاهين لمدة ١٥ ث في القياس القبلي (4.266) بينما في القياس البعدى (6.933) والفرق بين المتوسطين (2.667) . ويوضح نفس الجدول (١٥) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين القياسيين القبلي والبعدى في نتائج الإختبارات المهارية لصالح القياس البعدى ، حيث بلغت قيمة (ت) (22.136) في اختبار التميرير والاستلام على حائط لمدة ٣٠ ث وبلغت قيمة (ت) (24.358) واختبار التطبيق الرجراجي (٣٠ م $\times ٢$) لصالح القياس البعدى ، وبلغت قيمة (ت) (12.011) واختبار دقة التصويب بالوثب لصالح القياس البعدى ، وبلغت قيمة (ت) (16.733) واختبار حائط الصد فى اتجاهين لمدة ١٥ ث لصالح القياس البعدى . حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠٠٥ .



شكل (٢) المتوسط الحسابي للقياسات القبليه والبعدية ونسبة % الفرق في الاختبارات المهاريه لعينة البحث التجريبية

ويتضح من جدول (١٥) وشكل (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة ت ومعامل التغير بين القياس القبلي والبعدى في الاختبارات المهاريه خلال قياسات البحث (البيانات الوصفية) حيث يتضح تقدم المتوسطات الحسابية للقياس البعدى عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث في الأداءات المهاريه الهجومية والدافعية (التميرير والاستلام على حائط لمدة ٣٠ ث ، دقة التصويب بالوثب ، التطبيق الرجراجي ٣٠ م $\times ٢$) ، حائط الصد في اتجاهين لمدة ١٥ ث) ، مما يدل على أن التدريبات التصادمية التي أستخدمها الباحث والتي راعي فيها العضلات العاملة والمسارات الحركية للأداء المهاري قد أثرت على الأداءات المهاريه الدافعية قيد البحث .

بعض المهارات لناشئي كرة اليد

ويعزى الباحث تلك التحسن إلى ان التدريبات التصادمية المشابهه لبعض الاداءات المهاريه لها التأثير على تطور مستوى الاداء المهاري .

ويذكر "أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٢م)" أن العلاقة بين المهارات الاساسية لأى رياضة ومتطلباتها البدنية المختلفة (العامة، الخاصة) هي علاقة وثيقة يجب ان توضع في الاعتبار عند اعداد اللاعبين وان لا يكون هناك انفصال بين الاعداد المهاري والاعداد البدني .

وجاء تحسن عينة البحث في مستوى الاداء المهارى حيث جاءت نسبة التحسن بالترتيب على التوالي في مهارات قيد البحث (التمرير والاستلام علي حاط لمدة ٣٠ ث ، دقة التصويب بالوثب ، التطبيق الزجاجي ٣٠ م (١٥×٢) ، حائط الصد في اتجاهين لمدة ١٥ ث) .

ويرجع الباحث هذا التحسن الى التدريبات التصادمية التي كان لها الدور في تتميمه وتحسين الجهاز العضلي العصبي في اتجاه الاداء المهارى وخصوصا اذا ما تشابهت التدريبات المستخدمة في البرنامج بالتركيب الحركي للمهارة كل او جزء منها . حيث ان الاهتمام بالاداء المهارى يجعل اللاعبين اكثر فاعلية في تحقيق الاهداف .

وهذا ما يؤيدة "جامبيتا" (Gambetta ٢٠٠١م) علي أن النجاح في اي مهارة أساسية دفاعية او هجومية يحتاج إلى تربية مكونات بدنية ضرورية تسمم في أدائها بصورة مثالية وان كل مهارة أساسية يسهم في أدائها وفقا لطبيعتها أكثر من مون بدنى .

وهذا يتحقق مع ما يشير إليه كل من "ياسر دبور (٢٠٠١م)" ، "peter kavas (٢٠٠٢م)" ، "منير جرجس (٢٠٠٤م)" ان امتلاك اللاعب لثروة مهاريه تمكنته من ان يكون عضوا فعالا في الفريق لأن النظام الاساسي للاعبين يتطلب من كل مهاجم ان يفي بالواجبات المكلف بأدائها ويجب ان يتلائم التصرف الفردي لكل لاعب مع التخطيط التكتيكي الجماعي للفريق حيث تتوقف قدرة الفريق علي النجاح بمقدار ما يمتلك افراده من اداءات مهاريه .

وبهذا يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائيا ونسب تحسن بين القياس القبلي و القياس البعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى أداء بعض المهارات لدى عينة البحث.

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

أولاً: الاستنتاجات:

من خلال فروض البحث ، ووفقاً لما أشارت إليه نتائج التحليل الأحصائي للبيانات تمكن الباحث من الاستنتاجات التالية:

- توجد فروق دالة إحصائياً ونسبة تحسن بين القياس القبلي و القياس البعدى لصالح القياس البعدى في مستوى السرعة الحركية لدى عينة البحث.
- توجد فروق دالة إحصائياً ونسبة تحسن بين القياس القبلي و القياس البعدى لصالح القياس البعدى في مستوى أداء بعض المهارات لدى عينة البحث.
- التدريبات التصادمية التي تأخذ نفس المسارات الحركية خلال مراحل الاداء الحركي وتشترك فيها المجموعات العضلية المساهمة في الانجاز الحركي لها تأثير ايجابي على تحسن الاداء المهارى .
- استخدام التدريبات التصادمية للعينة التجريبية حقق نتائج على مستوى السرعة الحركية ومستوى الاداء المهارى .

ثانياً: التوصيات:

استناداً إلى ما أشارت إليه النتائج وما توصل إليه الباحث من استخلاصات ، وفي حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يلي :

- ضرورة اهتمام المدربين بالتدريبات التصادمية في الوحدات التدريبية .
- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج المقترن المستخدم وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب كرة اليد والرياضات اخرى .
- زيادة الاهتمام بالخطيط لفترة الاعداد مع مراعاة عملية تفنيين التدريبات التي تستخدم داخل الوحدات التدريبية اليومية.
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترن على متغيرات أخرى مع مراعاة مبادئ التدريب الرياضي .
- وضع نتائج هذه الدراسة أمام أعين المسؤولين على الفرق القومية المصرية لوضع حلول علمية لمعالجة نواحي القصور في الجانب البدنى والمهارى بغرض تحقيق أفضل النتائج للمنتخبات القومية.

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. ابو العلا عبد الفتاح : "التدريب الرياضي ، الاسس الفسيولوجية " دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م
٢. اثير عبدالله حسين: "قوة القبضة للذراع المفضلة يمين ويسار وأثرها لدقة التصويب من منطقة الـ ٧ متر للاعبى منتخب جامعة القادسية لكرة اليد" ، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ١٧ ، جامعة القادسية، العراق، ٢٠١٧ م.
٣. احمد سعيد السيد محمد : تأثير بعض التدريبات المهارية الخاصة على تحسن اللياقة العضلية ومستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة في رياضة كرة اليد ، (٢٠٢٠ م) .
٤. احمد شوقي محمد : تأثير استخدام التدريب البليومترى على تحسين السرعة الحركية لناشئ تنس الطاولة ، الماجистير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠٠٥ م .
٥. احمد عبدالحميد قطب (٢٠٠٦ م) : تأثير التدريبات التطبيقية المهارية وفقاً لنظم إنتاج الطاقة ومستوى الأداء المهارى والكفاءة البدنية للاعبى كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة أسipوط .
٦. ايهاب فوزي البديوي: "تأثير برنامج باستخدام التدريب العرضي على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية وفاعلية أداء مهارة برمبة الصدر للمصارعين" ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، ٢٠٠٤ م.
٧. حسام الدين عبد الحميد قطب : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات الحركية الخاصة وفاعلية أداء المهارات الهجومية لدى لاعبى المبارزة . رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية،جامعة أسipوط فرع الوادي الجديد، (٢٠١٦ م).
٨. رفعت عبد الطيف : تأثير التدريبات التصادمية بالأسلوب المتقطع عالي الكثافة (HIIT) على بعض القدرات البدنية اللاهوائية والتوازن الديناميكي والأداءات المهارية الدفاعية للاعبى كرة اليد. مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية . ٢٠٢٣ م .
٩. ريسان خريبط: "المجموعة المختارة في التدريب وفسيولوجيا الرياضة" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ٢٠١٤ م
١٠. السيد سامي السيد ابراهيم : تأثير التدريب المتزامن على مستوى القوة العضلية والاداء لمهارة التصويب بالوثب العالى في كرة اليد، بحث منشور، ع٢، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة الزقازيق، ٢٠٢٠ م .
١١. صونكول بلال مراد : تأثير استخدام تدريبات السرعة الحرية على بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد. مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ١٥ ، العدد ٥ ، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠٢٢ م

١٢. طارق محمد رحاب : الأداء الخططى الهجومى قبل وبعد الوقت المستقطع وعلاقته بنتائج مباريات كرة اليد، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، (٢٠٠٨) .
١٣. على جلال الدين: الدقة ، مركز الكتاب للنشر ، ط١ ، القاهرة ، ٢٠٠٥ ،
١٤. عماد الدين عباس أبو زيد: "الخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية" ، منشأة المعارف، بالإسكندرية، ٢٠٠٥ م.
١٥. عويس الجبالي: التدريب الرياضى النظرية والتطبيق ، دار G.M.S للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ ،
١٦. كمال الدين عبدالرحمن درويش، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس أبو زيد: "القياس والتقويم وتحليل المباريات في كرة اليد" ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢ م.
١٧. كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحى حسانين : القياس فى كرة اليد ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٠ ،
١٨. كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحى حسانين: رياضية كرة اليد الحديثة ، الجزء الأول ، مرا الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ ،
١٩. محمد صبحى حسانين: "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية" ، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤ م.
٢٠. محمد عبد الله عبد المرضى : تأثير تنمية الصفات البدنية في ضوء نسب مساهمتها على مستوى الأداء المهارى وبعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبى كرة اليد،الدكتوراه، كلية التربية الرياضية،جامعة بنها ٢٠١٣ ،
٢١. محمد فهد سالم عبيد: "تأثير التدريبات التصادمية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لدى ناشئ كرة القدم" ، مجلد ٣، العدد ٥٦، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠٢١ م.
٢٢. محمد محمود عبدالرحمن مزروق: "تأثير تنمية القدرة الهاوائية واللاهوائية على مستوى بعض الأداءات المهاريه الدافاعية والهجومية لناشئ كرة اليد" ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق، ٢٠٠١ م.
٢٣. محمود عبدالعال عكاشه: "تأثير استخدام التدريبات التصادمية على تنمية القدرة العضلية ومستوى اداء الشقلبة الامامية على اليدين بالارتفاع الفردي على جهاز الحركات الارضية" ، مجلد ٢، العدد ٥٥، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضة، كلية التربية الرياضي، جامعة اسيوط، ٢٠٢٠ م.
٢٤. مسعد علي محمود: "المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضي" ، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠١٧ م.
٢٥. منير جرس : "كرة اليد للجميع- التدريب الشامل والتميز المهارى" دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤ م .
٢٦. مهاب محمد رضا: "تأثير استخدام التدريبات التصادمية على مؤشر القوة الارتدادية وسرعة تحركات

القدمين وتغير الاتجاه لدى لاعبي الاسكواش تحت ١٥ سنة" ، مجلد ٣، العدد ٥٦، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠٢١ م.

٢٧. نبيل كاظم هرييد: "تدريبات القوة الارتدادية لتطوير أهم القدرات البدنية الخاصة وتأثيرها على دقة التصويب بالقفز عاليا للاعبين الخط الخلفي بكرة اليد" ، مجلة الفادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد (١٤) العدد (٢)، ٢٠١٧ م.

٢٨. ندا حامد إبراهيم: "فاعلية التدريبات التصادمية على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء القفز داخلا مع فرد الرجلين خلفا على حصان القفز في ضوء التنوع الجيني" ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٧ م.

٢٩. ياسر محمد دبور : " إنتاجية الاساليب الخططية الهجومية والتشكيلات الدفاعية للمنتخب المصرى وبعض المنتخبات الدولية في مباريات رة اليد بكاس العالم بفرنسا ٢٠٠١ م، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثالث والأربعون، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠١ م .

٣٠. ياسمين هاشم محمد : تأثير التدريبات التصادمية على سرعة الأداء المهارى لدى ناشئ كرة اليد. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، المجلد ١٤ ، العدد ١ ، جامعة اسوان ، ٢٠٢٣ م .

- ثانياً:المراجع الأجنبية

Donald Pradet M: Connaissances scientifiques et théoriques : Pour aller plus

31- Ioin... Académie de Lyon- Groupe CP5- FABRE Annie-LYONNET Isabelle- 2013

32- **Flack, s.j & Kramer n. j: designing resistance training programs** 2, and, human kinetics Champaign, 1997.

33- **Gabbeta .v (2009) :**Plyometrices new studies in athletic for basic consideration new studies in athletics march usA.

34- **Gambetta,r(2001):**plyometric training,Track and field 60 Manual .

35- **Joseph,e.n.c and Charles ,r.e. burp: basic tale, tic, bell human,** London,2002.

36- **Peter Kovacs:** substitution tactics, top, andebol, symposium for coaches, ihf, Portugal.2002.

Read,m te et al: caparison of hamstring quadriceps is knits strength rations and

37- **power in tennis, squash and track athlets** british journal of sport medecin vol 24 no.3 london.2002.

قائمة المرفقات

مرفق (١)

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

استماراة لتسجيل البيانات الخاصة للاعبين في المتغيرات الأساسية قيد البحث
(الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التدريبي)

العمر التدريبي شهر	العمر الزمني سنة	الوزن كجم	الطول سم	المتغيرات	اسم اللاعب	م
					١	
					٢	
					٣	
					٤	
					٥	
					٦	
					٧	
					٨	
					٩	
					١٠	
					١١	
					١٢	
					١٣	
					١٤	
					١٥	

مرفق (٢)

بعض المهارات لناشئي كرة اليد

إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية قيد البحث

ثنى الذراعين من الانبطاح المائل			ثنى الجذع أماماً أسفل (مرونة)		رمي كرة طيبة رجم من ٨٠٠ الثبات		الوثب العمودى من الثبات		قوة القبضه			العدو م٢٥٢ بالمواجهه والظهور	عدو م٢٢ في منحنى	اسم اللاعب	م
أفضل محاولة	٢	١	أفضل محاولة	٢	١	أفضل محاولة	٢	١	أفضل محاولة	٢	١				
															١
															٢
															٣
															٤
															٥
															٦
															٧
															٨
															٩
															١٠
															١١
															١٢
															١٣
															١٤
															١٥
															١٦
															١٧
															١٨
															١٩
															٢٠

مرفق (٣)

بعض المهارات لناشئي كرة اليد

استمارة تسجيل بيانات ونتائج الاختبارات المهارية لأفراد عينة البحث

اللاعب	م	تمرين واستلام على الحائط لمدة ٣٠ ثانية	التطبيق المستمر في اتجاه متعرج (٢٠م × ١٥م)	التصوير بالوثب عالياً	حائط صد دفاعي فردي بالوثب عالياً في اتجاهين لمدة ١٥ ثانية
عدد التكرارات	عدد التمريرات	الزمن بالثانية	التصويريات الصحيحة من عشرة تصويريات	عدد التكرارات	
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					

بعض المهارات لناشئي كرة اليد

مرفق (٤)

النكرارات والسبة المئوية للمسح المرجعى للأداءات المهاريه الهجومية فى كرة اليد

م	المؤلف	الأداءات المهارية الهجومية	الأداءات المهارية الهجومية بدون كرة												عام النشر	الأداءات المهارية الهجومية بالكرة	
			الافتراض	التصويب	التنبيط	التمرير والإستقبال	مسك الكرة	التأخر من المراقبة	الخلص من المراقبة	نوعية الجزء	الإنتراكت	السرعة الحركية	القدرة على التأثير	القدرة على التأثير	القدرة على التأثير	القدرة على التأثير	
١	محمد محمود عبد الرحمن مرزوق	-	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	٢٠٠١	الأداءات المهارية الهجومية بالكرة
٢	كمال درويش ، قدرى مرسى ، عماد عباس	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-	✓	✓	✓	-	-	-	٢٠٠٢	الأداءات المهارية الهجومية بدون كرة
٣	جلال كمال سالم	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-	✓	✓	-	٢٠٠٢	الأداءات المهارية الهجومية بدون كرة
٤	رفعت عبداللطيف مصطفى	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	٢٠٠٣	الأداءات المهارية الهجومية بالكرة
٥	منير جرجس إبراهيم	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-	✓	-	✓	-	-	-	٢٠٠٤	الأداءات المهارية الهجومية بالكرة
٦	عماد الدين عباس أبوزيد ، محدث الشافعى	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	٢٠٠٧	الأداءات المهارية الهجومية بدون كرة
٧	محمد خالد حمودة ، جلال كمال سالم	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	✓	-	✓	✓	✓	-	٢٠٠٨	الأداءات المهارية الهجومية بالكرة
٨	فتحى أحمد هادى السقاف	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	✓	-	✓	✓	✓	-	٢٠١٠	الأداءات المهارية الهجومية بدون كرة
مجموع التكرارات																	
النسبة المئوية (%)																	
٧٥	١٠٠	٨٧.٥	٨٧.٥	٥٠	-	-	-	-	-	١٢.٥	٣٧.٥	٢٥	٥٠	٣٧.٥	٣٧.٥	١٢.٥	الأداءات المهارية الهجومية بالكرة

ترتيب المراجع حسب التاريخ من الأقدم إلى الأحدث .

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

تابع مرفق (٤)

التكرارات والسبة المئوية للمسح المرجعى للأداءات المهارية الدفاعية فى كرة اليد

المنافسة على الكرة	بعد المنافس	المنافسين	كانت الصد	المهارات الدفاعية ضد مهاجم مستحوذ على الكرة							المهارات الدفاعية ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة							عام النشر	الأداءات المهارية الدفاعية	المؤلف	م
				التفافية الدافعية	التجهيز الدافعية	التجدد المفاجئ	التفاف ونطبل	الكرة	اعادة التمويه	اعادة التمويه	اعادة التمويه	اعادة التمويه	اعادة التمويه	اعادة التمويه	اعادة التمويه	اعادة التمويه	اعادة التمويه				
-	-	-	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	-	٢٠٠٠	خالد حسين محمد على	١	
-	-	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	-	-	٢٠٠١	محمد محمود عبد الرحمن مزروق	٢	
-	-	-	✓	-	✓	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	✓	✓	✓	٢٠٠٢	جلال كمال سالم	٣	
-	-	-	✓	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	٢٠٠٣	رفعت عبداللطيف مصطفى	٤	
-	-	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	٢٠٠٤	منير جرجس إبراهيم	٥	
-	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	-	٢٠٠٨	محمد عبد الله عبد المرضى محمد	٦	
-	-	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	-	٢٠٠٨	محمد خالد حمودة ، جلال كمال سالم	٧	
-	-	-	✓	✓	✓	-	-	-	-	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	٢٠١٠	فتحى أحمد هادى السقاف	٨	
				٨	٤	٦	٣	٤	٢	٤	٢	٣	٤	٣	٥	٤	مجموع التكرارات			النسبة المئوية (%)	
				١٠٠	٥٠	٧٥	٣٧.٥	٥٠	٢٥	٥٠	٢٥	٣٧.٥	٥٠	٣٧.٥	٦٢.٥	٥٠					

ترتيب المراجع حسب التاريخ من الأقدم إلى الأحدث .

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

مرفق (٥)

قائمة أسماء السادة الخبراء*

الأسم	م	الوظيفة
أحمد محمد القط	١	أستاذ بقسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة بنها
إيمان نجيب شاهين	٢	أستاذ مساعد بقسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
إيناس محمد هاشم عبد المنعم	٣	أستاذ مساعد بقسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية جامعة طنطا
زينب اسماعيل محمد	٤	أستاذ كرة اليد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا
زينب حتحوت	٥	أستاذ كرة اليد بقسم الالعاب الجماعية - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق
شريف على طه يحيى	٦	أستاذ التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ
فاطمة عبدون	٧	أستاذ تعليم كرة اليد بقسم الالعاب الجماعية - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق
هالة ذكى	٨	أستاذ تدريب كرة اليد بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان
هبه روحي أبو المعاطى	٩	أستاذ بقسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية جامعة طنطا

(*) تم ترتيب أسماء السادة الخبراء أبجدياً.

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

مرفق (٦)

استطلاع رأى الخبراء حول الاختبارات الم Mayerie المرتبطة بالمهارات قيد البحث
(التمرير والاستلام _ التنطيط _ حائط الصد _ التصويب)

(ن = ٩)

رأي الخبرير	الاختبارات المرشحة لقياسها	الأداءات الم Mayerie المختارة	م
مناسب	مناسب		
	التوافق وسرعة التمرير ٠٦ ثانية	التمرير والاستلام	١
	سرعة تمرير الكرة من مسافة ٣ م		
	تمرير واستلام على الحائط لمدة ٣٠ ثانية		
	التنطيط المستمر للكرة حول ملعب كرة اليد	التنطيط	٢
	التنطيط المستمر في إتجاه متعرج (١٥ × ٢ م)		
	التنطيط المستمر في إتجاهات متعددة		
	حائط صد دفاعي فردي بالوثب عالياً من جلوس طويلاً ٥ مرات	حائط الصد	٣
	حائط صد دفاعي فردي بالوثب عالياً في إتجاهين لمدة ١٥ ثانية		
	التحرك الدفاعي		
	التصويب بالوثب عالياً	التصويب	٤
	الجري المتعرج مع التنطيط المنتهي بالتصويب		
	التصويب بالوثب عالياً بعد خداع		

تم اختيار الاختبار وفقاً لأعلى نسبة لأراء الخبراء .

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

مرفق (٧)

أسماء السادة المساعدين

الإسم	م	الوظيفة
احمد ابراهيم محمد عطية	١	مدرب كرة يد وحاصل علي درجة الدكتوراة كلية التربية الرياضية جامعة بنها .
احمد محمد السيد القط	٢	استاذ كرة اليد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب ، كلية التربية الرياضية -جامعة بنها.
احمد محمود خليل	٣	حاصل علي الماجستير كلية التربية الرياضية -جامعة بنها .
محمد عبد الله عبد المرضي	٤	استاذ مساعد كرة اليد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب كلية التربية الرياضية -جامعة بنها.
محمود عبد المنعم غنيم	٥	استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار كلية التربية الرياضية -جامعة بنها .

ترتيب أسماء السادة المساعدين أبجدياً

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

مرفق (٨)

اختبارات المتطلبات البدنية المختارة قيد البحث

١ - اختبار قوة القبضة يمين / يسار

قياس قوة عضلات القبضة اليمنى أو اليسرى (العضلات المثبتة للأصابع)

قياس ديناموميتر اليد به مقياس مدرج مع ملاحظة أن التدرج يختلف باختلاف السن.

الغرض من
الاختبار

الأدوات

مواصفات
الأداء

- يمسك المختبر الديناموميتر بقبضة اليد .
- يقوم بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة شروط الإختبار :
- يجب على المختبر ألا يلمس باليدين أى جزء من جسمة أو شيء خارجى .
- يؤدي الاختبار مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى .



شكل الاختبار

يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، وتحسب له نتيجة أفضلهما

التسجيل

(٢٠٩ :١٩)

المرجع

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

٢ - اختبار الوثب العمودي

الغرض من الاختبار	الادوات	مواصفات الاداء	شكل الاختبار	التسجيل	المراجع
قياس القدرة العضلية للرجلين	سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلی مرتفعة عن الأرض مسافة ١٥٠ سم على أن تدرج بعد ذلك من ١٥١ سم : ٣٠٠ سم، طباشير.	- يمسك اللاعب بطبشير ثم يقف بحيث يكون ذراعه المميزة بجانب السبورة. - يقوم اللاعب برفع ذراعه المميزة على كامل إمتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة مع ملاحظة عدم رفع العقبيين عن الأرض، ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه. - يقوم اللاعب من الوقوف بمرحجة الذراعين أماماً عالياً ثم أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً، ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع المختبر الوصول إليها لعمل علامة أخرى باليد وهي على كامل إمتدادها. - للمختبر الحق في عمل مرجحتين، يجب عدم رفع كتف الذراع المميزة عن مستوى الكتف الآخر أثناء وضع العلامة الأولى .		- لكل مختبر محاولتان يحتسب له أفضلهما. - تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من قدرة عضلية مقاسه بالسنتيمتر.	(١٧٤:١٦)

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

٣- اختبار رمي كرة طبية ٨٠٠ جم لأقصى مسافة

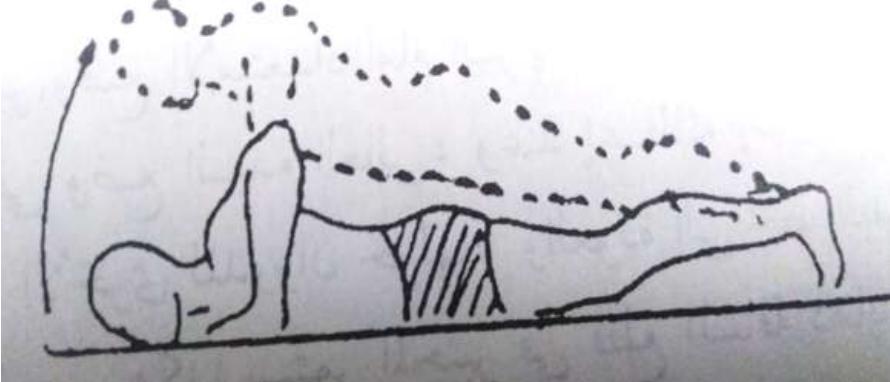
الغرض من الاختبار	الأدوات	مواصفات الأداء	التسجيل	المراجع
قياس القدرة العضلية للرمي لمنطقة الذراع والكتف	كرة طبية ٨٠٠ جرام - قطاع الرمي - شريط قياس	من خلال خط الرمي يقوم اللاعب برمي الكرة الى اقصى مسافة ممكنة حيث يرسم قطاع الرمي محدد في أوله خط يقوم المختبر برمي الكرة من خلاة .	شروط الأختبار :	
		- القياس عمودي من مكان سقوط الكرة وخط الرمي . - لكل لاعب ثلاثة محاولات تسجل له أفضلها . - يستخدم اللاعب اليد المفضلة لديه في رمي الكرة . - غير مسموح بتجاوز خط الرمي المحدد لذلك . - تستخدم كرة طبية وزن ٨٠٠ جم في قطر كرة اليد القانونية حتى يكون هناك فرصة لاستخدام هذه الكرة داخل الصالات للاشئين		
	يتم قياس مسافة الرمي			
	(١٧٢ : ١٩)			

٤- اختبار العدو ٢٢ متر في منحنى

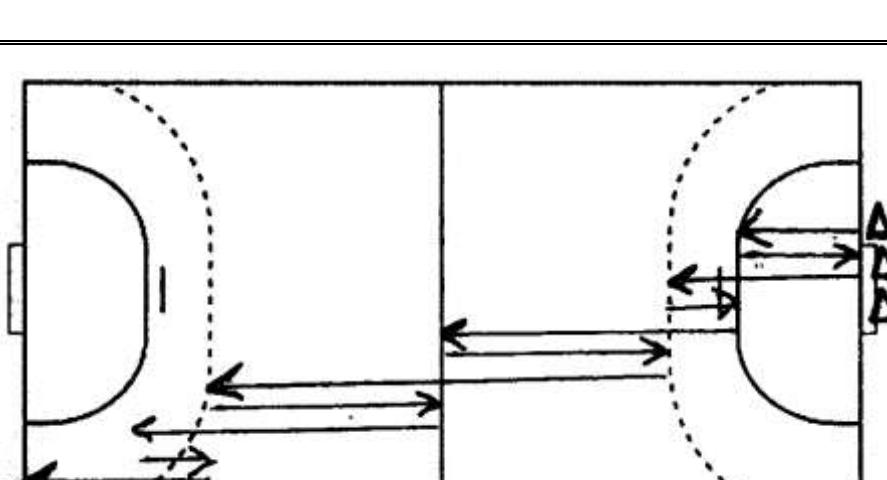
قياس سرعة العدو (السرعة الانتقالية)	الغرض من الاختبار
٣ أرماح أو أعلام - ساعة إيقاف	الأدوات
يقف اللاعب على خط الـ ٦ م أمام قائم المرمى الأيسر ومواجهًا للمرمى الآخر ، عند إعطاء إشارة البدء ينطلق اللاعب بالجري السريع بحيث يمر من خلف الرمح (١) ثم من أمام الرمح (٢) يتخطى خط النهاية أمام الرمح (٣) .	مواصفات الأداء
	شكل الاختبار
- ضرورة الجري في منحنى. - يعطى اللاعب محاولة واحدة صحيحة.	توجيهات
قياس الزمن	التسجيل
(٢١٥:٢٢)	المرجع

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

٥- ثني الذراعين من الانبطاح المائل حتى التعب

الغرض من الاختبار	الأدوات	مواصفات الأداء	شروط الأداء	شكل الاختبار	التسجيل	المرجع
قياس التحمل العضلي للذراعين والكتفين	أرض مستوية	من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثنى المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر، ثم العودة لوضع الانبطاح المائل يكرر الأداء لأكبر عدد ممكн من المرات.	١- أن يكون الجسم على استقامة واحدة خلال مراحل الأداء. ٢- ملامسة الصدر للأرض لاثناء الأداء. ٣- يتوقف الاختبار عند التوقف عن الأداء.		يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي يقوم بها.	(١٨٢ : ١٦)

٦- اختبار الجري بالظهر والمواجهة لمسافة ٢٥٢ متر

الغرض من الاختبار	الادوات
ساعة إيقاف ، ملعب كرة يد	
يقف اللاعب على خط الـ6م (خط البداية) وعند سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب بالجري إلى خط الـ9م ، ثم العودة بالظهر إلى خط الـ6م ، ثم ينطلق إلى خط المنتصف ويعود بالظهر إلى خط الـ9م ثم ينطلق إلى خط الـ6م الآخر ، ثم يعود بالظهر حتى خط المنتصف ، ثم يجري اللاعب حتى يصل إلى خط الـ6م الآخر ثم يعود بالظهر إلى خط الـ9م القريب ثم ينطلق حتى خط الـ6م القريب . وبهذا يكون اللاعب قد أكمل دور واحدة (4م) ويكرر اللاعب العمل ثلاثة دورات بحيث تبدأ كل دورة من مكان انتهاء الدورة السابقة .	مواصفات الأداء
	شكل الاختبار
ضرورة تخطي كل خط يصل إليه اللاعب بأحد القدمين على الأقل .	توجيهات
يسجل الزمن لأقرب 10/1 ثانية	التسجيل
(١٦ : ١١٥)	المراجع

٧- ثني الجزء أماماً أسفل

الغرض من الاختبار

قياس مدى مرونة العمود الفقري .
مقد بدون ظهر إرتفاعه (٥٠ سم) - مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى ١٠٠ سم ومبثثة على المقد .

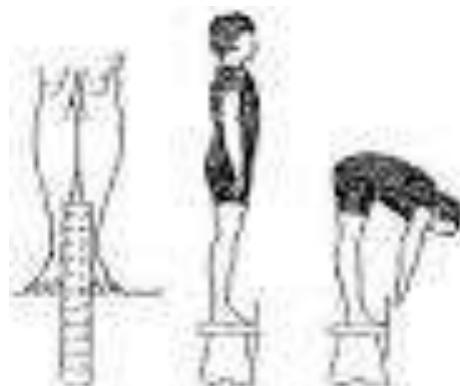
الأدوات

يقف اللاعب فوق المقد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقد مع الإحتفاظ بالركبتين مفرودين ، ثم يقوم اللاعب بثنى الجزء للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة .

مواصفات الأداء

شروط الإختبار

- يجب عدم ثنى الركبتين أثناء ثنى الجزء .
- يجب الثبات عند أعمق مسافة يصل إليها اللاعب لمدة ثانية .
- لكل لاعب محاولةان يُسجل له أفضلهما .



شكل الاختبار

ضرورة تخطى كل خط يصل إليه اللاعب بأحد القدمين على الأقل .

توجيهات

يسجل للاعب المسافة التي إستطاع الوصول إليها .

التسجيل

(١٧ : ١٢٢)

المرجع

مرفق (٩)

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

اختبارات المهارات الأساسية المختارة قيد البحث

١ - التمرير والاستلام على الحائط ٣٠ ث (التمرير من الارتكاز)

الغرض من الاختبار

قياس التمرير والاستلام من الارتكاز .

الأدوات

كرات يد - حائط ارتداد أملس - ساعة إيقاف - يرسم على الحائط خطان متوازيان مع الأرض المسافة بينهما (١) م - والخط السفلي يرتفع عن الأرض (١٨) سم - يرسم خط موازي للحائط على مسافة (٤) م خط التمرير .

مواصفات الأداء

يقف المختبر بحيث تقع قدميه خلف خط التمرير ومعه كرة يد ، وعند سماع إشارة البدء ببدأ المختبر عملية التمرير والاستلام بين الخطين على الحائط لأكبر عدد ممكن من المرات خلال ٣٠ ثانية .

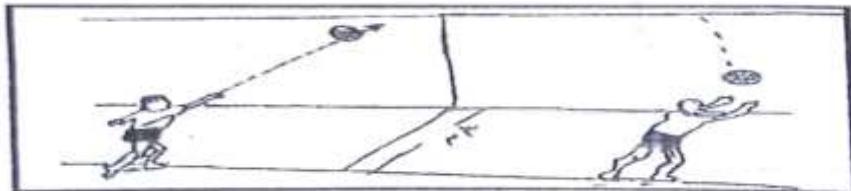
- لا تتحسب التمريرة إذا جاوز المختبر خط البداية أو التمرير أعلى أو أسفل الخطين المرسومين على الحائط .

شروط الاختبار

- تحسب عدد التمريرات الصحيحة والتي تمت من خلف خط البداية وبين الخطين على الحائط ، فإذا لمست الكرة أحد الخطين المرسومين على الحائط تحسب صحيحة .

- يكفي القياس بمحاولة واحدة فقط .
- يجب أن تكون التمريرة حادة وفي خط مستقيم .

شكل الاختبار



التسجيل

تسجيل للاعب عدد مرات التمرير والاستلام في زمن قدره ٣٠ ثانية .

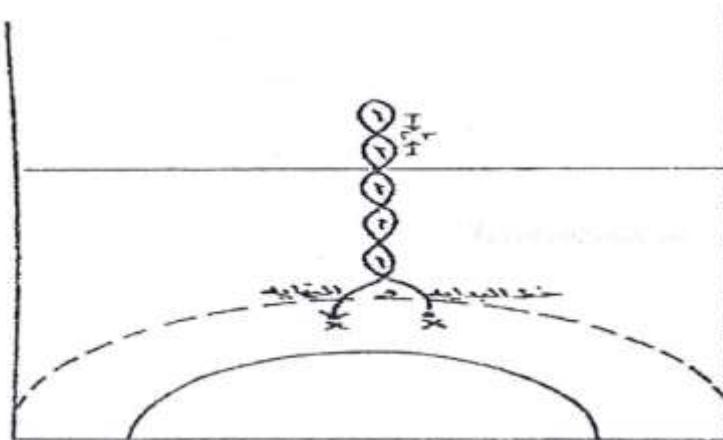
المرجع

(١٦ :٥)

٢ - التنطيط المستمر في اتجاه متعرج ٣٠ م (١٥ م × ٢) (تنطيط الكرة)

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

الغرض من الاختبار	الادوات	مواصفات الاداء
قياس مستوى مهارة التطبيق ، السرعة ، الرشاقة .	(٥) أعلام أو أقماع - كرة يد - ساعة إيقاف .	
	<ul style="list-style-type: none"> - توضع الـ (٥) أعلام أو الأقماع على الأرض في خط مستقيم بين كل علم وآخر (٣) متر ، مع وجود خط البداية على بعد (٣) متر عن أول علم . - يرسم خط البداية أفقى لإتجاه التطبيق . - يقوم المختبر بالوقوف خلف خط البداية ومعه كرة يد ، عند إعطاء إشارة البدء تعلم ساعة الإيقاف ، ويقوم المختبر بالعدو مع التطبيق للكرة في شكل متعرج بين الأعلام مع ملاحظة التطبيق للكرة باليد البعيدة عن كل علم أو قمع ، وذلك ذهاباً وعودة طبقاً للأسمى الموضحة بالرسم حتى الوصول إلى خط النهاية . 	



شكل الاختبار

يحتسب الزمن من لحظة إشارة البدء حتى وصول اللاعب لخط النهاية ، ويمكن تكرار الاختبار بعد العودة للحالة الطبيعية في حالة حدوث خطأ قانوني .

التسجيل

(١١٨ : ١٣)

ال المرجع

٣ - التصويب بالوثب عالياً (١٠ كرات)

**الغرض من
الاختبار**

دقة التصويب من الوثب عاليا .

الأدوات

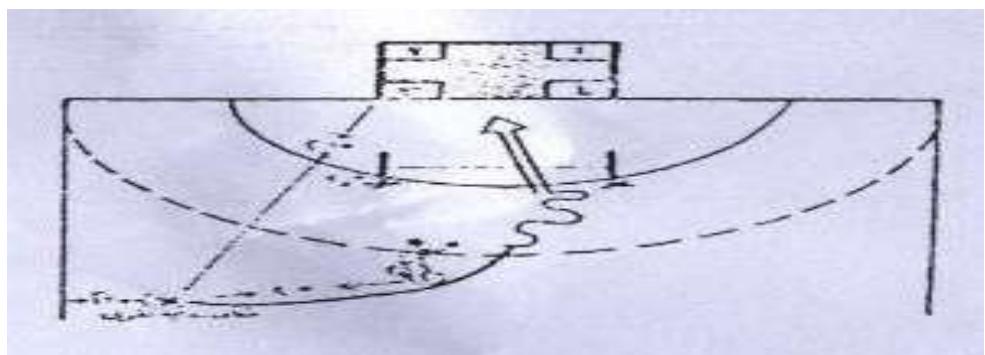
جهاز وثب عالي يوضع على ارتفاع يساوى طول كل لاعب مع رفع الذراعين عاليا + ستارة توضع على جهاز الوثب + ستارة لغلق المرمى بها مربع كل مربع منها (٤٠ في ٤٠) كرات .

**مواصفات
الأداء**

- يقف اللاعب عند خط البداية تكون زوايا المرمى مغلقة ، يجري اللاعب اتجاه المساعد الموجود بالدائرة ليلتقط الكرة من يده ويستمر في التحرك في حدود ثلات خطواته ثم يقوم بالوثب عاليا للتصويب من فوق العارضة على المربع المفتوح يراعى أن يفتح أي المربعين عند بدء اللاعب في التحرك

- يعود اللاعب بعد التصويب إلى خط البداية ليكرر العمل حتى تنتهي الكرات العشر

**شكل
الاختبار**



تعطى درجة لكل تمريرة صحيحة داخل المربع المفتوح

- تلفي درجة التصويب في حالة ارتكاب اللاعب المخالفة قانونية (٣ خطوات - ٣ ت)
- تلغى الدرجة عند تنطيط الكرة .

التسجيل

١٥ : ١٢٧، ١٢٨

المراجع

٤ - حائط الصد في اتجاهين (حائط الصد)

بعض المهارات لناشئي كرة اليد

الغرض من
الاختبار

الأدوات

مواصفات
الأداء

شكل الاختبار

التسجيل

المرجع

مرفق (١٠)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترن

عنوان

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

إعداد

أحمد سعيد السيد محمد خليل

المدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة
كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها



كلية التربية الرياضية ببنها

قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث/ احمد سعيد السيد محمد خليل ، المدرس بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة بنها. بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، بإجراء بحث
عنوان

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة
اليد

حيث يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير بعض التدريبات النوعية على
تحسين مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد
ولما لسيادتكم من خبرة في هذا المجال ، نرجو من سعادتكم تحديد

مكونات البرنامج التدريبي المقترن .

ولسيادتكم جزيل الشكر ،

الباحث

بيانات عن سعادتكم إن رغبتم :

الدرجة العلمية :

الوظيفة :

مجال التخصص الدقيق

١- عدد أسابيع البرنامج التدريبي المقترن

١٦	١٤	١٢	١٠	٨	عدد الأسابيع
					أفضل الإختيار
.....					رأى آخر

٢- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (عدد مرات التدريب خلال الأسبوع الواحد)

٧	٦	٥	٤	٣	عدد الوحدات
					أفضل الإختيار
.....					رأى آخر

٣- زمن الوحدة التدريبية الأسبوعية

١٢٠	١٠٠	٩٠	٨٠	٦٠	زمن الوحدة
					أفضل الإختيار
.....					رأى آخر

٤- الزمن المناسب لإعطاء التدريبات المهارية الخاصة :

٢٥	٢٠	١٥	١٠	٥	الزمن
					أفضل الإختيار
.....					رأى آخر

٥- عدد المجموعات التدريبية المناسبة :

٧	٦	٥	٤	٣	المجموعة
					أفضل الإختيار
.....					رأى آخر

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

٦- عدد التكرارات لكل تمرين :

٣٠	٢٥	٢٠	١٥	١٠	عدد التكرارات
					أفضل الإختيار
.....					رأى آخر

٧- فترات الراحة البينية المناسبة بين المجموعات:

٦ق	٥ق	٤ق	٣ق	٢ق	زمن الراحة
					أفضل الإختيار
.....					رأى آخر

٨- تشكيل حمل التدريب :

١:٣	١:٢	١:١	التشكيل
			أفضل الإختيار
.....			رأى آخر

٩- مكونات البرنامج التدريبي المقترن:

المباريات التدريبية	الإعداد المهارى	الإعداد البدنى	الإحماء	المحتوى	المرحلة
%	%	%	%		إعداد عام
%	%	%	%		إعداد خاص
%	%	%	%		إعداد قبل المباريات
.....					رأى آخر

ملاحظات ومقترنات ترونها سعادتكم :

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

مِرْفَق (١١)

التدريبات الخاصة بالبرنامِج

المحور الأول : تدريبات الإحماء

رقم التمرين	التمرين
١/١	(وقف) الجري أماماً بخطوات قصيرة .
٢/١	(وقف) الجري أماماً مع قذف المشطين بالتبادل .
٣/١	(وقف) الجري أماماً مع رفع الركبتين أماماً عالياً بالتبادل .
٤/١	(وقف) الجري أماماً مع لمس العقبين للمقعدة بالتبادل .
٥/١	(وقف) الجري الجانبي مع رفع وخفض الذراعين جانباً بالتبادل .
٦/١	(وقف) الجري الخفيف في المكان .
٧/١	(وقف) الجري في المكان مع لمس العقبين للمقعدة بالتبادل .
٨/١	(وقف) الجري ثم الوثب عالياً لمسك كرة وهمية باليدين .
٩/١	(وقف) الجري في المكان مع رفع الركبتين أماماً عالياً بالتبادل .
١٠/١	(وقف) الجري الزجاجي للأمام ثم الرجوع بالتفهق خلفاً .
١١/١	(وقف) الوثب في المكان أماماً وخلفاً .
١٢/١	(وقف) الوثب عالياً مع لمس العقبين باليدين من الداخل .
١٣/١	(وقف) الوثب أماماً بالقدمين معاً في خط مستقيم .
١٤/١	(وقف - ثبات الوسط) الوثب فتحاً .
١٥/١	(وقف فتحاً - الذراعين أماماً) تبادل لف الجذع للجهتين والضغط .

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

المotor الثاني : تدريبات الإعداد العام

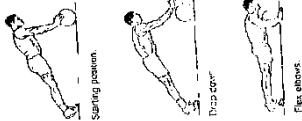
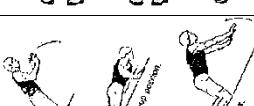
رقم التمرين	التمرين
١	(وقف) الجري في المكان
٢	(وقف) الوثب في المكان
٣	(وقف) الوثب فتح وضم القدمين
٤	(وقف . الوضع أماما) لمس أحدى القدمين باليدين
٥	(وقف) لف الجذع يمينا ويسار
٦	(وقف) ثني الجذع يمينا ويسارا
٧	(وقف) دوران الذراع اليمنى للأمام
٨	(وقف) دوران الذراع اليسرى للأمام
٩	(وقف) دوران الذراعان للأمام
١٠	(وقف) ثني أحد القدمين للخلف ومسكها باليدين
١١	(جلوس طويل . مسك القدمين) مع عدم اثناء الركبتين
١٢	(جلوس فتحا. لمس القدمين) مع عدم اثناء الركبتين
١٣	(وقف) الجري مع رفع الركبتين عاليا
١٤	(وقف) الجري الجانبي مع رفع الذراعين اماما عاليا
١٥	(وقف) الجري مع تغير الاتجاه يمينا ويسارا
١٦	(وقف) الجري مع تدوير الذراعان للأمام
١٧	(وقف) الحجل على قدم واحدة ثم التبديل للحجل على الأخرى
١٨	(وقف) الجري مع التمرير والاستلام من الزميل
١٩	(وقف) الجري السريع ثم التوقف مع إشارة المدرب
٢٠	(وقف) الجري مع اخذ الثلاث خطوات والوثب على قدم الإرتفاع

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

المotor الثالث : التدريبات التصادمية

رقم التمرين	التمرين	الرسم التوضيحي
١	(انبطاح أفقي) دفع الأرض بالكتفين ثم لمس للأرض وثني الذراعين .	
٢	(وقف مواجه للصندوق) وثبة الفجوة السريعة .	
٣	(وقف فتحا. ميل الجذع أماما) الوثب بالقدمين مع ثني الركبتين على الصدر.	
٤	(وقف فتحا . ثني الجذع أماما مسک كرة طبية) ضغط الجذع لأسفل ومرحجة الذراعين ثم تقوس الجذع خلفا ورمي الكرة.	
٥	(وقف . الوضع أماما) الوثب عاليا مع رفع الذراعين عاليا ثم الهبوط لوضع الطعن.	
٦	(رقد . الذراعان عاليا مسک كرة طبية) ثني الذراعين وتمرير الكرة للزميل وإسلامها وتكرار الحركة.	
٧	(وقف مواجه الصندوق) الوثب العميق مع الفجوة	
٨	(الوقوف نصف القرفصاء القدمين مفتوحتين باتساع الكتفين) دفع الكرة لأعلى باستخدام عضلات منطقة الكتفين والذراعين والظهر ثم لقف الكثرة وجذبها بين الرجلين مرة أخرى .	
٩	(جلوس قرفصاء . حمل كرة طبية خلف الرأس) الوثب لأعلى مع مد الركبتين كاملا.	

بعض المهارات لناشئي كرة اليد

الرسم التوضيحي	التمرين	رقم التمرين
	<p>(إنبطاح مائل. الكفين فوق كرة طبية) دفع الكرة بالكفين للمس الأرض وثني الذراعين ثم دفع الأرض بالكفين.</p>	١٠
	<p>(وقوف . تشبيك اليدين خلف الرقبة) الوثب بالقدمين مع مد الرجلين لصعود المدرجات.</p>	١١
	<p>(جلوس قرصاء . تشبيك اليدين خلف الرقبة) الوثب بالقدمين فوق الصناديق ثم الهبوط.</p>	١٢
	<p>(جلوس طويل) إستلام الكرة من الزميل ثم الرقود على الظهر ثم تمريرها للزميل.</p>	١٣
	<p>(وقوف. الجانب مواجه للصندوق) الوثب بالقدمين جانبًا للوقوف على الصندوق ثم الوثب للهبوط والتكرار.</p>	١٤
	<p>(جلو. مسك كرة طبية باليدين) لف الجذع مع رمي الكرة أبعد مسافة.</p>	١٥
	<p>(وقوف) الوثب بالقدمين مع مرحلة الذراعين ثم الجري جانبًا ٣ يميناً ويساراً.</p>	١٦
	<p>(وقوف فتحا. مسك كرة طبية) لف الجذع مع رمي الكرة.</p>	١٧
	<p>(جلو) سقوط الجسم أماماً لملاءمة الأرض بالكفين ثم ثني الذراعين ودفع الأرض بالكفين.</p>	١٨

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

المحور الرابع : تدريبات الختام

رقم التمرين	التمرين
١	(وقف) الجري الخفيف بخطوات قصيرة لتنظيم التنفس.
٢	(وقف فتحا) سقوط الجذع أماماً أسفل بارتخاء مع عمل مرجحة بندولية بالذراعين.
٣	(وقف فتحا) أخذ شهيق عميق مع تحريك الذراعان جانبًا والعوده.
٤	(وقف فتحا - ميل الجذع أماما) مرجحة الذراعان للأمام وللخلف بالتبادل.
٥	بعض الألعاب الصغيرة .
٦	(رقد فتحا. ثني الركبتين) عمل اهتزازات لعضلات الرجلين.
٧	(جلوس) غلق العينين بإحكام وسقوط الرأس للأمام ثم تحريك الكتفين لأعلى ولأسفل.
٨	(رقد فتحا - الذراعين جانبا) ارتخاء جميع عضلات الجسم.
٩	(رقد فتحا - ثني الركبتين) عمل اهتزازات لعضلات الرجلين.
١٠	وقف) عمل دورانات بالذراعين .

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

مرفق (١١)

نموذج للجرعة التدريبية

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة	رقم الأسبوع : الاول
الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام	رقم الوحدة : ١

ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية				
	الراحة		الحجم										
	بين مجموعات	بين	المجموعات	الكرارات	زمن التمرين								
						تدريب رقم ١٠٤،٣،٤،٥	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء				
ث ٣٠	-	٤	-	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ٢	٤٩.٥ ق	متوسط	الجزاء التمهيدي الاعداد				
ث ٣٠	-	٤	-	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ٥							
ث ٣٠	-	٤	-	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ٧							
ث ٣٠	-	٤	-	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ٨							
ث ٣٠	-	٤	-	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١٠							
ث ٣٠	-	٦	-	-	١٠ ق	تدريب رقم ١٩							
ث ٣٠	-	٤	-	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١٤							
ث ٣٠	-	٤	-	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١٥							
ث ٣٠	-	٤	-	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١٢							
ث ٣٠	-	٤	-	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١١							
ث ٣٠	-	٤	-	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١٣							
						الجري البطني + تدريب رقم ١٠٤،٣	٥ ق	بسيط	النهضة				

بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

		التدريبات المستخدمة					زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الاول	رقم الوحدة : ٢	
ملاحظات	متغيرات الجرعة					تدريب رقم ٦,٧,٨,٩	١٠ ق	متوسط	الوحدة	التدريب	التدريب رقم ١٤	
	الراحة		الحجم				تدريب رقم ١٥				تدريب رقم ١٤	
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين		تدريب رقم ١٦				تدريب رقم ١٤	
	٣٠	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١٤	١٠ ق	متوسط	الوحدة	التدريب	التدريب	
	٣٠	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١٥	٤٩.٥ ق	متوسط	الوحدة	التدريب	التدريب	
	٣٠	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١٦						
	٣٠	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١٧						
	٣٠	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١٨						
	٣٠	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ١٩						
	٣٠	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ٢						
	٣٠	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ٥						
	٣٠	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ٧						
	٣٠	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ٨						
	٣٠	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١٠						
						الجري البطئ + تدريب رقم ٤,٥,٦	٥ ق	بسيط	الوحدة	التدريب	التدريب	

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية				
	الراحة		الحجم										
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين								
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم . تدريب رقم ١١،١٢،١٠	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء				
٣٠ ث	-	٤	-	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥	٤٩.٥ ق	متوسط	الاعمال العامة				
	-	٤	-	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٦							
	-	٤	-	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٨							
	-	٤	-	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٩							
	-	٤	-	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٢٠							
	-	٦	-	-	١ ق	تدريب رقم ١٩							
٣٠ ث	-	٤	-	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١	٤٠٠.٥ ق	عالي	التدريبات التصاعدية				
	-	٤	-	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٣							
	-	٤	-	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٦							
	-	٤	-	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٤							
	-	٤	-	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥							
						الجري البطئ + تدريب رقم ٥	٥ ق	بسيط	التهيئة				

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الأول

رقم الوحدة : ٤

ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية				
	الراحة		الحجم										
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين								
					تدريبات تساهمن في رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١٣، ١٤، ١٥								
ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١١	تدريب رقم ١١	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء				
ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١٢	تدريب رقم ١٢	٤٩.٥ ق	متوسط	الوحدة الحادية الحادية الحادية				
ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١٣	تدريب رقم ١٣							
ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١٧	تدريب رقم ١٧							
ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١٤	تدريب رقم ١٤							
ث ٣٠	-	٦	-	١	١٨	تدريب رقم ١٨	٤٤٠.٥ ق	عالي	الوحدة الحادية الحادية الحادية				
ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥	٢	تدريب رقم ٢							
ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥	٥	تدريب رقم ٥							
ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥	٦	تدريب رقم ٦							
ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١٥	تدريب رقم ١٥	٥ ق	بسيط	الوحدة الحادية الحادية				
ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١٤	تدريب رقم ١٤							
					الجري البطئ + تدريب ٤٥٦		٥ ق	بسيط	الوحدة الحادية الحادية				

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الثاني	زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة
رقم الوحدة : ٥	الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام

ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية				
	الراحة		الحجم										
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين								
						تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١،٢،٣،٤،٥	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء				
ث ٣٠	-	٤	-	٢	ق	تدريب رقم ٢٠	٥٤ ق	متوسط	الاصدار الثانى				
ث ٣٠	-	٤	-	١.٥	ق	تدريب رقم ١١							
ث ٣٠	-	٤	-	٢	ق	تدريب رقم ١٢							
ث ٣٠	-	٤	-	٢	ق	تدريب رقم ١٣							
ث ٣٠	-	٤	-	١.٥	ق	تدريب رقم ١٤							
ث ٣٠	-	٤	-	١.٥	ق	تدريب رقم ١٥	٣٦ ق	عالي	الاصدار الثالث				
ث ٣٠	-	٣	-	١.٥	ق	تدريب رقم ١							
ث ٣٠	-	٣	-	١.٥	ق	تدريب رقم ٣							
ث ٣٠	-	٣	-	١.٥	ق	تدريب رقم ٤							
ث ٣٠	-	٤	-	٢	ق	تدريب رقم ٦							
ث ٣٠	-	٤	-	١.٥	ق	تدريب رقم ٩	٥ ق	بسيط	التهئة				
						الجري البطئ + تدريب ١،٢،٣							

بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الثاني

رقم الوحدة : ٦

ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية				
	الراحة		الحجم										
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين								
					تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ٥،٦،٧،٨								
ث ٣٠	-	٤	-	٢	٢ ق	٧	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء				
ث ٣٠	-	٤	-	١.٥	١.٥ ق	٨	٥٤ ق	متوسط	الوحدة الحادية الحادية الحادية الحادية				
ث ٣٠	-	٤	-	٢	٢ ق	٩							
ث ٣٠	-	٤	-	٢	٢ ق	١٠							
ث ٣٠	-	٤	-	١.٥	١.٥ ق	١٢							
ث ٣٠	-	٤	-	١.٥	١.٥ ق	١١							
ث ٣٠	-	٣	-	١.٥	١.٥ ق	٢	٣٦ ق	عالي	الوحدة الحادية الحادية الحادية الحادية				
ث ٣٠	-	٣	-	١.٥	١.٥ ق	٥							
ث ٣٠	-	٣	-	١.٥	١.٥ ق	٧							
ث ٣٠	-	٤	-	٢	٢ ق	٨							
ث ٣٠	-	٤	-	١.٥	١.٥ ق	١٠							
					الجري البطني + تدريب ١٣،١٤،١٥								
						٥		بسيط	التهئة				

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

		التدريبات المستخدمة					زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الثاني	
		متغيرات الجرعة					الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام	رقم الوحدة : ٧			
ملاحظات	الراحة		الحجم			التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	الجزء التمهيدى الاحماء	
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين						
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم ٩،١٠،١١،١٢	١٠ ق	أقل من المتوسط			
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٧					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١١					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٢٠					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٤					
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٥	٥٤ ق	متوسط			
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٦					
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٧					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٨					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٩					
						الجري البطني + تدريب ١١،١٢،١٣	٣٦ ق	عالي	التمرينات الصادمية		
							٥ ق	بسيط	التهئة		

بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

متغيرات الجرعة						التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الثاني
الراحة		الحجم			الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام					رقم الوحدة : ٨
ملاحظات	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	الكرارات	زمن التمرين					الوحدة التدريبية
تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم						تدريب رقم ٨	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء	
ث ٣٠	-	٤	-	٢ ق		تدريب رقم ١٠	٥٤ ق	متوسط	الوحدة التدريبية	الوحدة التدريبية
ث ٣٠	-	٤	-	١.٥ ق		تدريب رقم ١٢				
ث ٣٠	-	٤	-	٢ ق		تدريب رقم ٢٠				
ث ٣٠	-	٤	-	١.٥ ق		تدريب رقم ١٣				
ث ٣٠	-	٤	-	١.٥ ق		تدريب رقم ١٥				
ث ٣٠	-	٣	-	١.٥ ق		تدريب رقم ١١	٣٦ ق	عالي	الوحدة التدريبية	الوحدة التدريبية
ث ٣٠	-	٣	-	١.٥ ق		تدريب رقم ١٢				
ث ٣٠	-	٣	-	١.٥ ق		تدريب رقم ١٣				
ث ٣٠	-	٤	-	٢ ق		تدريب رقم ١٤				
ث ٣٠	-	٤	-	١.٥ ق		تدريب رقم ١٥				
الجري البطئ + تدريب ٨,٩,١٠						جري البطئ	٥ ق	بسيط	التهئة	

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

		التدريبات المستخدمة					زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الثالث
		متغيرات الجرعة					الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص	رقم الوحدة : ٩		
ملاحظات	الراحة		الحجم			التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	الجزء التمهيدى الاحماء
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين					
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١،٢،٣،٤	١٠ ق	أقل من المتوسط		
	ث ٣٠	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ١	٢٧ ق	متوسط	عالي	الاعداد
	ث ٣٠	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٦				
	ث ٣٠	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٩				
	ث ٣٠	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١				
	ث ٣٠	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٢				
	ث ٣٠	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٣				
	ث ٣٠	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٤				
	ث ٣٠	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٥				
	ث ١٥	-	٤	-	٣ ق	تدريب رقم ٦				
						الجري البطئ + تدريب ٥،٦،٧	٥ ق	بسيط	التهئة	

بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الثالث

رقم الوحدة : ١٠

ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية				
	الراحة		الحجم										
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين								
					تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم . تدريب رقم ٥،٦،٧،٨								
ث ٣٠	-	٦	-	١	ق	تدريب رقم ٥	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء				
ث ٣٠	-	٦	-	١	ق	تدريب رقم ١٥	٢٧ ق	متوسط	الاعمال البدنية				
ث ٣٠	-	٦	-	١	ق	تدريب رقم ٨	٦٣ ق	عالي	التدريبات التصادمية				
ث ٣٠	-	٤	-	٢	ق	تدريب رقم ١٤							
ث ٣٠	-	٤	-	٢	ق	تدريب رقم ١٥							
ث ٣٠	-	٤	-	٢	ق	تدريب رقم ٦							
ث ٣٠	-	٤	-	٢	ق	تدريب رقم ٧							
ث ٣٠	-	٤	-	٢	ق	تدريب رقم ٨							
ث ١٥	-	٤	-	٣	ق	تدريب رقم ٩							
					الجري البطئ + تدريب ١،٢،٣		٥ ق	بسيط	التهئة				

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

متغيرات الجرعة						التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الثالث				
الراحة										الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص				
ملاحظات	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين					٩٠ دقيقة				
						تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم ٩،١٠،١١،١٢	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء					
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٥	٢٧ ق	متوسط	الاعادة الاعادة الاعادة الاعادة الاعادة الاعادة الاعادة الاعادة					
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٧								
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٩								
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١								
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٣								
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٦								
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١٤								
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١٢								
	١٥ ث	-	٤	-	٣ ق	تدريب رقم ١٥	٥ ق	بسيط	التهئة					
						الجري البطئ + تدريب ١٣،١٤،١٥								

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

متغيرات الجرعة						التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الثالث				
الراحة										الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص				
ملاحظات	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين					٩٠ دقيقة				
						تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١٣،١٤،١٥	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء					
ث ٣٠	-	٦	-	-	١ ق	تدريب رقم ١١	٢٧ ق	متوسط	الاعادة التجدد					
ث ٣٠	-	٦	-	-	١ ق	تدريب رقم ١٢								
ث ٣٠	-	٦	-	-	١ ق	تدريب رقم ١٤								
ث ٣٠	-	٤	-	-	٢ ق	تدريب رقم ٢								
ث ٣٠	-	٤	-	-	٢ ق	تدريب رقم ٥								
ث ٣٠	-	٤	-	-	٢ ق	تدريب رقم ٦								
ث ٣٠	-	٤	-	-	٢ ق	تدريب رقم ١٥								
ث ٣٠	-	٤	-	-	٢ ق	تدريب رقم ٩								
ث ١٥	-	٤	-	-	٣ ق	تدريب رقم ٨	٦٣ ق	عالي	الجهد الاصطدام الاصطدام الاصطدام					
الجري البطئ + تدريب ١٠،١١،١٢						٥ ق				التهئة				

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الرابع	رقم الوحدة : ١٣	زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة
الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص		

ملاحظات	متغيرات البرعة						التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية				
	الراحة		الحجم											
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين									
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١،٢،٣،٤								
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	ق	١١	تدريب رقم ١١	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء	الاعاده العام			
٣٠	-	٤	-	١	ق	١٢	تدريب رقم ١٢	٢٢ ق	متوسط					
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	ق	١٣	تدريب رقم ١٣							
٣٠	-	٤	-	٢	ق	٢	تدريب رقم ٢							
٣٠	-	٤	-	٢	ق	٩	تدريب رقم ٩							
٣٠	-	٤	-	٢	ق	١٠	تدريب رقم ١٠							
٣٠	-	٤	-	٢	ق	١٣	تدريب رقم ١٣							
٣٠	-	٦	-	١	ق	١٢	تدريب رقم ١٢	٦٧ ق	عالي	التدريبات التصاعدية				
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	ق	١٥	تدريب رقم ١٥							
						الجري البطئ + تدريب ٧،٨،٩								
						التهيئة								

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

		معلومات الجرعة					التدريبات المستخدمة		زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الرابع	رقم الوحدة : ١٤
ملاحظات		الراحة		الحجم			التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء	
		بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين							
		تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ٥،٦،٧،٨					تدريب رقم ١	١٠ ق					
	ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥	ق	تدريب رقم ٢	٢٢ ق	متوسط				
	ث ٣٠	-	٤	-	١	ق	تدريب رقم ٤						
	ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥	ق	تدريب رقم ٧						
	ث ٣٠	-	٤	-	٢	ق	تدريب رقم ٨						
	ث ٣٠	-	٤	-	٢	ق	تدريب رقم ٩						
	ث ٣٠	-	٤	-	٢	ق	تدريب رقم ١٠	٦٧ ق	عالي				
	ث ٣٠	-	٦	-	١	ق	تدريب رقم ١٢						
	ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥	ق	تدريب رقم ١١						
	الجري البطئ + تدريب ٤،٥،٦					ق			بسيط			التهئة	

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

		التدريبات المستخدمة					زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الرابع
		متغيرات الجرعة								الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص
ملاحظات	الراحة		الحجم			التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	الجزء التمهيدى الاحماء
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين					
						تدريبات تساهمن فى رفع درجة حرارة الجسم . تدريب رقم ٨,٩,١٠,١١	١٠ ق	أقل من المتوسط		
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ٣				
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ٥	٢٢ ق	متوسط	الاعماق	
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ٧				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٧				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٩				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١١	٦٧ ق	عالي	التدريبات التصادمية	
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١				
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٢				
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ٤				
	الجري البطئ + تدريب ١,٢,٣					جري البطئ + تدريب ١,٢,٣	٥ ق	بسيط	التهيئة	

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

		التدريبات المستخدمة					زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الرابع	
		متغيرات الجرعة					الفترة التدريبية : فتره الاعداد الخاص	رقم الوحدة : ١٦			
ملاحظات	الراحة		الحجم			التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	الجزء التمهيدى الاحماء	
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين						
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١٣،١٤،١٥	١٠ ق	أقل من المتوسط			
ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥		تدريب رقم ١٥	٢٢ ق	متوسط	الاعادة الاعادة الاعادة الاعادة الاعادة الاعادة الاعادة الاعادة	الاعادة الاعادة الاعادة الاعادة الاعادة الاعادة الاعادة الاعادة	
ث ٣٠	-	٤	-	١		تدريب رقم ١٧					
ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥		تدريب رقم ١٨					
ث ٣٠	-	٤	-	٢		تدريب رقم ٢					
ث ٣٠	-	٤	-	٢		تدريب رقم ٥					
ث ٣٠	-	٤	-	٢		تدريب رقم ٦					
ث ٣٠	-	٤	-	٢		تدريب رقم ١٥					
ث ٣٠	-	٦	-	١		تدريب رقم ١٢					
ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥		تدريب رقم ١٣	٦٧ ق	عالي	الجهد الجهد الجهد الجهد الجهد الجهد الجهد الجهد	الجهد الجهد الجهد الجهد الجهد الجهد الجهد الجهد	
						الجري البطئ + تدريب ١٣،١٤،١٥					
							٥ ق	بسيط	الجهد		

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الخامس

رقم الوحدة : ١٧

ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية				
	الراحة		الحجم										
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين								
						تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١،٢،٣،٤،٥	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء				
ث ٣٠	-	٤	-	١	ق	تدريب رقم ١٧	١٨ ق	متوسط	الوحدة الحادية الثانية				
ث ٣٠	-	٤	-	١	ق	تدريب رقم ١٨							
ث ٣٠	-	٤	-	١	ق	تدريب رقم ١٩							
ث ٣٠	-	٤	-	٢.٥	ق	تدريب رقم ١							
ث ٣٠	-	٤	-	٢.٥	ق	تدريب رقم ٢							
ث ٣٠	-	٤	-	٢.٥	ق	تدريب رقم ٣							
ث ٣٠	-	٤	-	٢.٥	ق	تدريب رقم ٤							
ث ٣٠	-	٤	-	٢.٥	ق	تدريب رقم ٥							
ث ٣٠	-	٤	-	٢.٥	ق	تدريب رقم ٦							
الجري البطئ + تدريب ١١،١٢،١٣						٥ ق	بسيط	التهئة					

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

زمـن الوـحدـة : ٩٠ دقـيقـة						رـقـم الأـسـبـوع : الـخـامـس							
الفـترة التـدـريـبـيـة : فـترة الـاـعـدـادـ الـخـاص						رـقـم الوـحدـة : ١٨							
مـلـاحـظـات	مـتـغـيرـاتـ الـجـرـعـة					الـتـدـريـبـاتـ الـمـسـتـخـدـمـة	زـمـنـ الـاـدـاءـ	دـرـجـةـ الـحـلـمـ	أـجـزـاءـ الـوـحدـةـ التـدـريـبـيـة				
	الـرـاحـة		الـحـجـم										
	بـيـنـ مـجـمـوعـات	بـيـنـ تـكـرـارـات	الـمـجـمـوعـات	الـتـكـرـارـات	زـمـنـ التـمـرـين								
تدريبات تساهـمـ فـيـ رـفـعـ دـرـجـةـ حـرـارـةـ جـسـمـ						تدريب رقم ٦،٧،٨،٩	١٠ ق	أـقـلـ مـنـ مـتوـسـطـ	الـجـزـءـ التـمـهـيـدـيـ الـاحـمـاء				
ـ	ـ	ـ	ـ	ـ	ـ	تدريب رقم ٣	١٨ ق	مـتوـسـطـ	ـ				
ـ	ـ	ـ	ـ	ـ	ـ	تدريب رقم ٧							
ـ	ـ	ـ	ـ	ـ	ـ	تدريب رقم ١٠							
ـ	ـ	ـ	ـ	ـ	ـ	تدريب رقم ١٤							
ـ	ـ	ـ	ـ	ـ	ـ	تدريب رقم ١٥							
ـ	ـ	ـ	ـ	ـ	ـ	تدريب رقم ١٣							
ـ	ـ	ـ	ـ	ـ	ـ	تدريب رقم ١١							
ـ	ـ	ـ	ـ	ـ	ـ	تدريب رقم ١٢							
ـ	ـ	ـ	ـ	ـ	ـ	تدريب رقم ١٠	٧٢ ق	عـالـيـ	ـ				
الـجـرـىـ الـبـطـىـ +ـ تـدـرـيـبـ ٨،٩،١٠						ـ							
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	بـسـيـطـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ	ـ				
ـ						ـ							
ـ						ـ	ـ	ـ</					

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

		التدريبات المستخدمة					زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الخامس	
		متغيرات الجرعة					الراحة	الحجم	الراحة	الجرعة التدريبية : فترة الاعداد الخاص	رقم الوحدة : ١٩
ملاحظات	متغيرات الجرعة	الراحة	الحجم				التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الخامس
		الراحة	الحجم	الراحة	الحجم	الراحة					
		٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ٤	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
		٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ٨	١٨ ق	متوسط	الاعادة	
		٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ١١	٧٢ ق	عالي	الاعداد	
		٣٠ ث	-	٤	-	٢٠.٥ ق	تدريب رقم ٧			الجهد	
		٣٠ ث	-	٤	-	٢٠.٥ ق	تدريب رقم ٨			الجهد	
		٣٠ ث	-	٤	-	٢٠.٥ ق	تدريب رقم ٩			الجهد	
		٣٠ ث	-	٤	-	٢٠.٥ ق	تدريب رقم ١٠			الجهد	
		٣٠ ث	-	٤	-	٢٠.٥ ق	تدريب رقم ١١			الجهد	
		٣٠ ث	-	٤	-	٢٠.٥ ق	تدريب رقم ١٢			الجهد	
		الجري البطئ + تدريب ٤٥٦					٥ ق	بسيط	التهئة		

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

		التدريبات المستخدمة					زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الخامس					
ملاحظات	متغيرات الجرعة						التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الوحدة : ٢٠				
	الراحة		الحجم												
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين										
	تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ٣،٤،٥،٦						تدريب رقم ٢	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء					
	ث ٣٠	-	٤	-	١ ق		تدريب رقم ٥	١٨ ق	متوسط	الاعادة التجدد					
	ث ٣٠	-	٤	-	١ ق		تدريب رقم ٦			الاعادة التجدد					
	ث ٣٠	-	٤	-	٢٠.٥ ق		تدريب رقم ١٥			الاعادة التجدد					
	ث ٣٠	-	٤	-	٢٠.٥ ق		تدريب رقم ١			الاعادة التجدد					
	ث ٣٠	-	٤	-	٢٠.٥ ق		تدريب رقم ٢			الاعادة التجدد					
	ث ٣٠	-	٤	-	٢٠.٥ ق		تدريب رقم ٣	٧٢ ق	عالي	الاعادة التجدد					
	ث ٣٠	-	٤	-	٢٠.٥ ق		تدريب رقم ٥			الاعادة التجدد					
	ث ٣٠	-	٤	-	٢٠.٥ ق		تدريب رقم ٧			الاعادة التجدد					
	الجري البطئ + تدريب ١،٢،٣							٥ ق	بسيط	التهئة					

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

		التدريبات المستخدمة					زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : السادس					
ملاحظات	متغيرات الجرعة						التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الوحدة : ٢١				
	الراحة		الحجم												
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين										
	تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١،٣،٥،٧						تدريب رقم ١	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء					
	٣٠ ث	-	٣	-	١ ق		تدريب رقم ٢	١٣ ق	متوسط	الاعادة الاعادة	الاعادة الاعادة				
	٣٠ ث	-	٣	-	١ ق		تدريب رقم ٤								
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق		تدريب رقم ١	٧٦ ق	عالي	الاصطدام الاصطدام	الاصطدام الاصطدام				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق		تدريب رقم ٢								
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق		تدريب رقم ٣	٥ ق	بسيط	التهئة					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق		تدريب رقم ٤								
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق		تدريب رقم ٥								
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق		تدريب رقم ٦								
	الجري البطئ + تدريب ١،٢،٣														

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

						رقم الأسبوع : السادس							
						رقم الوحدة : ٢٢							
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية				
	الراحة		الحجم										
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين								
						تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم ٩،١١،١٣،١٥	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء				
ث ٣٠	-	٣	-	١	١ ق	تدريب رقم ١١	١٣ ق	متوسط	الاعادة الاعادة الاعادة الاعادة الاعادة الاعادة الاعادة الاعادة				
ث ٣٠	-	٣	-	١	١ ق	تدريب رقم ١٣							
ث ٣٠	-	٢	-	١.٥	١.٥ ق	تدريب رقم ١٤							
ث ٣٠	-	٤	-	٢.٥	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٤							
ث ٣٠	-	٤	-	٢.٥	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٥							
ث ٣٠	-	٤	-	٢.٥	٢.٥ ق	تدريب رقم ٨							
ث ٣٠	-	٤	-	٢.٥	٢.٥ ق	تدريب رقم ٩							
ث ٣٠	-	٤	-	٢.٥	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٠							
١ ق	-	٤	-	٢	٢ ق	تدريب رقم ١١	٥ ق	بسيط	التهئة				
						الجري البطئ + تدريب ١١،١٣،١٥							

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

						رقم الأسبوع : السادس							
						رقم الوحدة : ٢٣							
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية				
	الراحة		الحجم										
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين								
						تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١،٢،٣،٤	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء				
ث ٣٠	-	٣	-	١	١ ق	تدريب رقم ١٥	١٣ ق	متوسط	الوحدة الحادية الثانية				
ث ٣٠	-	٣	-	١	١ ق	تدريب رقم ١٦							
ث ٣٠	-	٢	-	١.٥	١.٥ ق	تدريب رقم ١٧							
ث ٣٠	-	٤	-	٢.٥	٢.٥ ق	تدريب رقم ٧							
ث ٣٠	-	٤	-	٢.٥	٢.٥ ق	تدريب رقم ٨							
ث ٣٠	-	٤	-	٢.٥	٢.٥ ق	تدريب رقم ٩							
ث ٣٠	-	٤	-	٢.٥	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٠							
ث ٣٠	-	٤	-	٢.٥	٢.٥ ق	تدريب رقم ١١							
١ ق	-	٤	-	٢	٢ ق	تدريب رقم ١٢							
						الجري البطئ + تدريب ١٠،١١،١٢	٥ ق	بسيط	التهيئة				

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

						رقم الأسبوع : السادس							
						رقم الوحدة : ٢٤							
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية				
	الراحة		الحجم										
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين								
						تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ٥،٦،٧،٨	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء				
ث ٣٠	-	٣	-	١	ق	تدريب رقم ١١	١٣ ق	متوسط	الاعادة الإيقاع				
ث ٣٠	-	٣	-	١	ق	تدريب رقم ١٢							
ث ٣٠	-	٢	-	١.٥	ق	تدريب رقم ١٣							
ث ٣٠	-	٤	-	٢.٥	ق	تدريب رقم ٢							
ث ٣٠	-	٤	-	٢.٥	ق	تدريب رقم ٤							
ث ٣٠	-	٤	-	٢.٥	ق	تدريب رقم ٦							
ث ٣٠	-	٤	-	٢.٥	ق	تدريب رقم ٨							
ث ٣٠	-	٤	-	٢.٥	ق	تدريب رقم ١٠							
١ ق	-	٤	-	٢	ق	تدريب رقم ١١							
						الجري البطئ + تدريب ٧،٨،٩	٥ ق	بسيط	التهئة				

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

						رقم الأسبوع : السابع	
						رقم الوحدة : ٢٥	
ملاحظات	متغيرات الجرعة		التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	
	الراحة						
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين		
تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم ٩،١٠،١١،١٢						الجزء التمهيدى الاحماء	
٣٠	-	٢	-	١٠.٥	تدريب رقم ١	أقل من المتوسط	
٣٠	-	٢	-	١٠.٥	تدريب رقم ٢	متوسط	
٣٠	-	٢	-	١٠.٥	تدريب رقم ٣	متوسط	
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	تدريب رقم ١	متوسط	
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	تدريب رقم ٢	متوسط	
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	تدريب رقم ٧	متوسط	
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	تدريب رقم ٨	متوسط	
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	تدريب رقم ١٤	متوسط	
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	تدريب رقم ١٥	متوسط	
الجري البطئ + تدريب ٤،٥،٦						التهيئة	

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

						رقم الأسبوع : السابع							
						رقم الوحدة : ٢٦							
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية				
	الراحة		الحجم										
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين								
						تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم ٩،١٠،١١،١٢	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء				
ث ٣٠	-	٢	-	١٠.٥	٧	تدريب رقم	١٢ ق	متوسط	الوحدة الحادية الثانية				
ث ٣٠	-	٢	-	١٠.٥	٨	تدريب رقم							
ث ٣٠	-	٢	-	١٠.٥	١٠	تدريب رقم							
ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥	٣	تدريب رقم							
ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥	٤	تدريب رقم							
ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١٥	تدريب رقم							
ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥	٩	تدريب رقم							
ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١٠	تدريب رقم							
ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١٥	تدريب رقم							
						الجري البطئ + تدريب ١،٢،٣	٥ ق	بسيط	التهئة				

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

معلومات الجرعة						التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : السابع	
ملاحظات	الراحة					الحجم		التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية
	بين مجموعات		المجموعات			النكرارات	زمن التمرين				٢٧
	٣٠	-	٢	-	١٠.٥	١٦	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء		
	٣٠	-	٢	-	١٠.٥	١٧	١٢ ق	متوسط	الاعادة الكلامية		
	٣٠	-	٢	-	١٠.٥	١٩	٤٨ ق	عالي	الاعادة الكلامية الاصطدامية المنسقة		
	٣٠	-	٤	-	١٠.٥	٥					
	٣٠	-	٤	-	١٠.٥	٦					
	٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١٢					
	٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١٥					
	٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١١					
	٣٠	-	٤	-	١٠.٥	٩					
	الجري البطئ + تدريب رقم ١٥،١٠،٢٠،٣						٥ ق	بسيط	التهئة		

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

						رقم الأسبوع : السابع	
						رقم الوحدة : ٢٨	
ملاحظات	متغيرات الجرعة		التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	
	الراحة						
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين		
تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١٢،٤،٦،٨						الجزء التمهيدى الاحماء	
٣٠	-	٢	-	١٠.٥	١٣ رقم	أقل من المتوسط	
٣٠	-	٢	-	١٠.٥	١٤ رقم	متوسط	
٣٠	-	٢	-	١٠.٥	١٧ رقم	متوسط	
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	٣ رقم	متوسط	
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	٦ رقم	متوسط	
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	٤ رقم	متوسط	
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	٧ رقم	متوسط	
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	٩ رقم	متوسط	
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١١ رقم	متوسط	
الجري البطئ + تدريب ١٢،١٣،١٤						التهئة	

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

متغيرات الجرعة						التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الثامن				
الراحة										الفترة التدريبية : فترة قبل المنافسة				
ملاحظات	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين					رقم الوحدة : ٢٩				
تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم ١٢،١٤،٥ ، تدريب رقم														
٣٠	-	٢	-	١٠.٥	١٠ ق	تدريب رقم ١	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء					
٣٠	-	٢	-	١٠.٥	١٠ ق	تدريب رقم ٢	١٢ ق	متوسط						
٣٠	-	٢	-	١٠.٥	١٠ ق	تدريب رقم ٣								
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١٠ ق	تدريب رقم ١								
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١٠ ق	تدريب رقم ٢								
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١٠ ق	تدريب رقم ٧								
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١٠ ق	تدريب رقم ٨	٤٨ ق	عالي	نسبة الاصدقاء الذين يتم تدريبهم					
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١٠ ق	تدريب رقم ١٤								
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١٠ ق	تدريب رقم ١٠								
الجري البطئ + تدريب ٩،١٠،١١							٥ ق	بسيط	التهئة					

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

						رقم الأسبوع : الثامن							
						رقم الوحدة : ٣٠							
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية				
	الراحة		الحجم										
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين								
						تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١،٢،٣،٤	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء				
ث ٣٠	-	٢	-	١٠.٥	٥	تدريب رقم ٥	١٢ ق	متوسط	الوحدة الحادية الثانية				
ث ٣٠	-	٢	-	١٠.٥	٧	تدريب رقم ٧							
ث ٣٠	-	٢	-	١٠.٥	٩	تدريب رقم ٩	٤٨ ق	عالي	الوحدة الحادية الثالثة				
ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥	٣	تدريب رقم ٣							
ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥	٤	تدريب رقم ٤	٤٨ ق	عالي	الوحدة الحادية الرابعة				
ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١٥	تدريب رقم ١٥							
ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥	٩	تدريب رقم ٩	٥ ق	بسيط	الوحدة الخامسة				
ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١٠	تدريب رقم ١٠							
ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١٢	تدريب رقم ١٢							
						الجري البطئ + تدريب ٧،٨،٩	٥ ق	بسيط	الوحدة الخامسة				

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

متغيرات الجرعة						التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الثامن				
الراحة										الفترة التدريبية : فترة قبل المنافسة				
ملاحظات	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين					رقم الوحدة : ٣١				
تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١٣، ١٤، ١٥														
٣٠	-	٢	-	١٠.٥	١٣	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء						
٣٠	-	٢	-	١٠.٥	١٤	١٢ ق	متوسط							
٣٠	-	٢	-	١٠.٥	١٧									
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	٥									
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	٦									
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١٥									
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	٩	٤٨ ق	عالي							
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١١									
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١٣									
الجري البطئ + تدريب ٤، ٥، ٦						٥ ق	بسيط	التهئة						

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الثامن
رقم الوحدة : ٣٢

ملاحظات	متغيرات الجرعة						التدريبات المستخدمة	زمن الأداء	درجة العمل	اجزاء الوحدة التدريبية				
	الراحة		الحجم											
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	الكرارات	زمن التمرين									
	٣٠ ث	-	٢	-	١٠.٥ ق		تدريب رقم ٨،٩،١٠،١١	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء				
	٣٠ ث	-	٢	-	١٠.٥ ق		تدريب رقم ١٦	١٢ ق	متوسط	الاعاده				
	٣٠ ث	-	٢	-	١٠.٥ ق		تدريب رقم ١٧							
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ ق		تدريب رقم ١٩							
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ ق		تدريب رقم ١							
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ ق		تدريب رقم ٨							
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ ق		تدريب رقم ١٠							
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ ق		تدريب رقم ١٢							
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ ق		تدريب رقم ١٤							
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ ق		تدريب رقم ١٥							
	الجري البطئ + تدريب ٣،٢،١						٥ ق	بسيط	التهئة					

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء
بعض المهارات لناشئي كرة اليد