



كلية علوم الرياضة  
FACULTY OF SPORTS SCIENCE



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

Learn Today ... Achieve Tomorrow

www.bu.edu.eg

بحث  
فردى

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



### 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 لمناسبتة لطبيعة 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 إختيار 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 العلمية للاختبارات المستخدمة ، تم إجراء القياسات القبليّة للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/٥/١٤م قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠٢٤/٥/١٥م إلي ٢٠٢٤/٧/١٠م بواقع (٤) وحدات في الأسبوع ولمدة (٨) أسابيع ، ثم قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٤/٧/١٢م ومن أهم نتائج البحث ان التدريبات التصادمية حققت نتائج علي 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.

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

### المقدمة ومشكلة البحث:

تزايد الإهتمام العالمى فى الأونة الحديثة بعلم التدريب الرياضى الذى يهتم بتحسين وتطوير الأداء الرياضى Athletic performance لتحقيق الانجازات الرياضية فى مختلف المراحل السنية .ومما لاشك فيه أن تطوير الأداء الرياضى كنتاج نهائى مرهون بتطوير مدخلاته المختلفة سواء أكانت بدنية أو مهارية. لتعلم وإتقان المهارات الأساسية أو المركبة أو الجمل الحركية والتي تلعب فيها مكونات التوافق دورا فعالاً فى الأداء الرياضى خاصة فى الرياضات التى تطلب تعديل الأداء الحركى بما يتناسب 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 المقننة هى المسلك الوحيد لإحداث التقدم وتحقيق الأهداف المرجوة، ويجتهد علماء التدريب فى محاولة الوصول إلى أفضل الطرق التى تعمل على الإرتقاء بمستوى أداء اللاعب باعتبار أن الأداء هو محور الإهتمام فى العملية التدريبية. (٧ : ١)

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

ويشير **إيهاب البديوي (٢٠٠٤م)** 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 واختيار ما هو مناسب وملائم لتحقيق أفضل مستوى أداء ممكن. (٦٣:٦).

وتدريبات التصادم هي مجموعة من التدريبات صممت من أجل تنمية 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 الأسلوب 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

ويعزي مفهوم التدريبات التصادمية لخبير من الاتحاد السوفيتي السابق فيرخوشانسكي والذي أطلق علي هذا النوع من التمارين بتدريب الصدمة **Shock Training** كما عرفت أيضا بتمارين القوة العضلية الارتدادية واستمدت هذه التسمية من طبيعة تمارين البليومتر (٣٢: ١٤) ويشير **جوزيف Joseph (٢٠٠٧م)** أن التدريبات التصادمية تزيد من قدرة العضلات علي الاداء المتفجر وهذا يؤدي بدوره الي الارتقاء بالمستوي المهاري وكلما ارتفع مستوي قدرة العضلات في الاداء المتفجر لدي الفرد كلما امكنه الي الوصول الي مستوي اعلي في ادائه الحركي المنشود. (٣٥: ٦١)

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

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

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 كالإستلام والتمرير وأداء الخطوات الثلاث والتصويب في كرة اليد ( ١٨ : ٦٥ )

ويشير **احمد شوقي محمد (٢٠٠٥م)** أن السرعة الحركية أو سرعة الأداء الحركي دوراً هاماً في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية ، فعلي 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)** نقلا عن عادل عبدالبصير (١٩٩٩م)، وعصام عبد الخالق (١٩٩٢م) ، ومحمد علاوى (١٩٩٤م) أنه عند تنمية السرعة الحركية يجب مراعاة النقاط التالية : - تنمية القوة العضلية بصورة نسبية عند تنمية السرعة الحركية طبقاً لطبيعة المقاومة المقابلة للعضلات العاملة .

## تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء 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 .
  - استخدام التمرينات التي تتطلب سرعة الإنقباض 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 )
- وتعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تأثرت إيجابيا وبشكل واضح بتطور العلوم والنظريات المختلفة المرتبطة بها من حيث حداثة طرق التدريب وأساليبه وإعداد اللاعبين لتنمية وتطوير مستواهم البدني والمهاري للوصول بهم لأعلي مستوى، ونظرا لهذا التطور في كرة اليد العالمية وتحقيق المستويات العالية لذا أصبح من الضروري علي المختصين وخبراء كرة اليد تطوير الفكر العلمي للجوانب والموضوعات التطبيقية المختلفة والمرتبطة بكرة اليد. ( ٢٧ : ٢٠١ )
- وتعتمد كرة اليد علي متطلبات خاصة في الاداء المهارى اذ تعد واحدة من الالعاب الرياضية ذات الاتجاهات المتعددة في الاداء ، وتعد القوة الخاصة احدي الصفات البدنية التي تدرج ضمن المتطلبات البدنية للعبة كرة اليد باتسام اللعبة بالأداء الحاد والمتنوع في التغلب علي المقاومات المختلفة خلال الاداء ، ما يحتم علي اللاعب ان يمتلك صفات بدنية خاصة تجعل اداؤه للمهارات المختلفة خلال زمن المباراة فعالة وتؤدي الهدف منها ، فضلا ان القوة العضلية العامة وبأنواعها المختلفة كالانفجارية والسريعة وتحمل القوة تدخل ضمن المتطلبات العامة للعبة كرة اليد وتكون الارضية والقاعدة الضرورية لأداء المهارات الخاصة بالقوة المطلوبة. ( ٢ : ٥٥ )
- ونظراً لإنتشار 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 الهامة ذو الحاجة الكبيرة إلى الإعداد البدني والمهاري والخططي التي عن طريقها نستطيع أن نرتقى 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 )

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

حيث يرى الباحث أن التغير الحقيقي الأكثر وضوحاً في رياضة كرة اليد خلال العشر سنوات الأخيرة هو الاهتمام الخاص بتمتية 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 اللطيف (٢٠٢٢م) (٢٠)، 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 بطء 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 وهنا تظهر أهمية زيادة سرعة انقباض العضلات . حيث تميزت كرة اليد بزيادة فاعليتها وسرعة الأداء فكان لزاماً مواكبة هذا التطور السريع. فوجد الباحث ضرورة تنمية القدرة العضلية لدى لاعبي كرة اليد لما لها من تأثير على سرعة الأداء .وهذا ما دفع الباحث إلى استخدام التدريبات التصادمية كأحد الوسائل الفعالة لتنمية القدرة العضلية المتفجرة ، والتي يري 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 الى 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 .



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

### فروض البحث :

- ١ - توجد فروق دالة إحصائية ونسب تحسن بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي فى مستوى السرعة الحركية لدى عينة البحث.
- ٢ - توجد فروق دالة إحصائية ونسب تحسن بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي فى مستوى أداء بعض المهارات لدى عينة البحث.

### مصطلحات البحث:

#### التدريبات التصادمية:

هى مجموعة من التدريبات صممت من اجل تنمية القوة المطاطية العضلية من خلال مايعرف بدورة الإطالة والتقصير ، وهى طريقة خاصة لتنمية القدرة الانفجارية وتعتمد على لحظات التسارع الفرملة التى تحدث نتيجة لوزن الجسم فى حركته الديناميكية مثل الوثب الإرتدادى وهذا الاسلوب فى التدريب يساعد على تنمية القدرة العضلية وبالتالي فإنه يحسن من الأداء الديناميكي للحركات. ( **Donald Pradet M:** **Connaissances scientifiques et théoriques** : ٣٨٠ )

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

هى الدرجة التى يحصل عليها ناشئي كرة اليد نتيجة الاختبارات فى المهارات المختلفة نتيجة التغيرات الحادثة أو مدى التقدم فى أداء تلك المهارات. ( ٣ : ٦ )

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم **الباحث** المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة 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 .

#### مجتمع البحث :

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

#### عينة البحث:

حيث قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٠) ناشئي 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 ) .

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

## جدول (١)

### توصيف مجتمع عينة البحث

(ن=٢٥)

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

### أسباب اختيار عينة البحث.

- جميع أفراد عينة البحث من مواليد ٢٠٠٨م/٢٠٠٩م.
- الباحث يعمل مدرباً لفريق مستقبل بنها مواليد ٢٠٠٨م/ ٢٠٠٩م .
- تجانس أفراد 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

ن = ٢٠

(العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول، الوزن)

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

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

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

### جدول (٣)

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

(ن=٢٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	س/	ع	الوسيط	معامل الالتواء
١	قوة القبضة يمين	كجم	42.7	43	3.555	-0.585
٢	قوة القبضة يساراً	كجم	39.85	40	3.828	-0.010
٣	الوثب العمودي بالرجلين	سم	54.25	54	2.221	-0.094
٤	رمي كرة طبية لأبعد مسافة	متر	15.417	15.3	1.895	1.244
٥	العدو ٢٢ م في منحني	ثانية	6.488	6.485	0.093	-0.395
٦	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	عدد	19.85	19.5	4.693	0.101
٧	العدو ٢٥ م بالمواجهة والظهر	ثانية	57.95	58.5	2.394	-0.548
٨	ثني الجذع اماما اسفل	سم	7.2	7.5	3.122	-0.022

يتضح من جدول ( ٣ ) أن معاملات الالتواء في نتائج الاختبارات البدنية إنحصرت ما بين  $\pm 0.3$  مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات مما يؤكد تجانس أفراد العينة قبل تطبيق البرنامج .

### جدول (٤)

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

(ن=٢٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	س/	ع	الوسيط	معامل الالتواء
١	التمرير والاستلام على حائط لمدة ٣٠ ث	عدد	13.25	13.5	1.551	0.288
٢	التنطيط الزجراجي ٣٠ م (٢ × ١٥)	ثانية	15	15	1.076	0.563
٣	دقة التصويب بالوثب	درجة	30.5	29.5	6.074	0.824
٤	حائط الصد في اتجاهين لمدة ١٥ ث	عدد	4.3	4	0.47	0.945

يتضح من جدول ( ٤ ) أن معاملات الالتواء في نتائج إختبارات بعض المهارات الاساسية إنحصرت ما بين  $\pm 0.1$  مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات مما يؤكد تجانس أفراد العينة قبل تطبيق البرنامج .

#### أدوات وسائل جمع البيانات:

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

#### استمارات البحث:

- استمارة لتسجيل البيانات الخاصة للاعبين في المتغيرات الأساسية (الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التدريبى) الخاصة بكل لاعب. **مرفق (١)**
- تصميم استمارة تسجيل القياسات والاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية قيد البحث. **مرفق (٢)**
- تصميم استمارة تسجيل القياسات والاختبارات الخاصة ببعض المهارات قيد البحث. **مرفق (٣)**

#### الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث:

ملعب كرة يد، شريط قياس، كرات طبيه، ساعه إيقاف، كرات يد قانونيه، اقماع مختلفه الارتفاع، اثقال، صناديق وثب، ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام، رستميتير لقياس الطول (بالسنتيمتر)، ساعه إيقاف **Stopwatch** لقياس الزمن .

#### المسح المرجعي :

. حيث يتفق الباحث مع كلا من محمد عبد المرضى (٢٠١٣ م )، عادل عبدالصير (١٩٩٩م)، ومحمد علاوى (١٩٩٤م) وعصام عبد الخالق (١٩٩٢م)، أنه عند تنمية السرعة الحركية يجب التأسيس الجيد لها من خلال تنمية (التحمل والمرونة والقدرة التى 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 الاساسية (الهجومية والدفاعية ) فى رياضة كرة اليد والاختبارات المستخدمة فى قياس المهارات الاساسية حيث قام الباحث بتصميم استمارات وعرضها على السادة الخبراء **مرفق (٥)** لمعرفة الاختبارات المستخدمة للمهارات الاساسية قيد البحث **مرفق (٦)** ، والجدول التالي (٥) يوضح النسبه المئويه لاراء الساده 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 آراء الخبراء عن الاختبارات البدنية المرتبطة بالسرعة الحركية  
(تحمل - مرونة - قدرة - قوة - سرعة)

( ن = ٩ )

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

تم اختيار الاختبار وفقاً لأعلى نسبة لآراء الخبراء

تحديد أهم المهارات الأساسية فى رياضة كرة اليد .

اعتمد الباحث على نتائج المسح المرجعي وآراء بعض الخبراء عن ترتيب المهارات

الأساسية وهى (التمرير والاستلام ، التنطيط ، 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 آراء الخبراء عن الاختبارات المهارية المرتبطة بالمهارات قيد البحث  
(التمرير والاستلام \_ التنطيط \_ حائط الصد \_ التصويب)

( ن = ٩ )

م	الأداءات المهارية المختارة	الاختبارات المرشحة لقياسها	عدد الخبراء الموافقين	النسبة المئوية
١	التمرير والاستلام	التوافق وسرعة التمرير ٦٠ ثانية	٠	٠
		سرعة تمرير الكرة من مسافة ٣م	٢	٢٢%
		تمرير وإستلام على الحائط لمدة ٣٠ ثانية	٧	٧٨%
٢	التنطيط	التنطيط المستمر للكرة حول ملعب كرة اليد	٠	٠
		التنطيط المستمر فى إتجاه متعرج (٢×١٥م)	٩	١٠٠%
		التنطيط المستمر فى إتجاهات متعددة	٠	٠
٣	حائط الصد	حائط صد دفاعى فردى بالوثب عالياً من جلوس طويل ٥ مرات	٠	٠
		حائط صد دفاعى فردى بالوثب عالياً فى إتجاهين لمدة ١٥ ثانية	٩	١٠٠%
		التحرك الدفاعى	٠	٠
٤	التصويب	التصويب بالوثب عالياً	٧	٧٨%
		الجرى المتعرج مع التنطيط المنتهى بالتصويب	٠	٠
		التصويب بالوثب عالياً بعد خداع	٢	٢٢%

تم اختيار الاختبار وفقاً لأعلى نسبة لآراء الخبراء .

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

### اختيار 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 أجزائها وكيفية استخدام الأدوات والأجهزة ، وقد تم توزيع العمل على كل منهم على حدة وتحديد مكان وتوقيته وأدوارهم وبالإضافة إلى بياناتهم كما هي موضحة **بمرفق (٧)**

### اختبارات البحث:

#### اختبارات القدرات البدنية المستخدمة قيد البحث

#### جدول (٧)

#### اختبارات القدرات البدنية المستخدمة قيد البحث

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

#### أختبارات الأداءات مهارية قيد البحث :

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

### جدول (٨)

#### أختبارات الأداءات المهارية المستخدمة في البحث

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

#### الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية وذلك علي 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 إلي 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 المتاحة من أجهزة وأدوات يمكن للباحث الاستفادة منها أثناء التطبيق

- التعرف علي أماكن إجراء الاختبارات وطرق تجهيزها.
  - التأكد من مدي مناسبة التدريبات التصادمية المقترحة لعينة البحث.
  - التأكد من مدي فهم واستجابة اللاعبين لهذه التدريبات.
  - مدي ملائمة التقسيم الزمني للوحدة التدريبية .
  - التأكد من تحقيق المعاملات العلمية للتدريبات المستخدمة في البحث.
- وقد أسفرت نتيجة الدراسة الاستطلاعية علي ما يلي :
- تم تحديد أماكن تطبيق وإجراء الاختبارات.
  - تحديد موعد تطبيق البرنامج بما يناسب فترة الإعداد المتاحة للفريق.

- حذف وإضافة وتعديل بعض التدريبات.
- فهم واستجابة اللاعبين عينة البحث للتدريبات المختارة.
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في أداء التدريبات.
- صلاحية ومناسبة 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 علي 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 علي العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (١٠) لاعبين علي مجموعتين مميزة وغير مميزة ، ثم قام الباحث بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين والبالغ عدد كل منهم 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

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

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

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

يتضح من جدول ( ٩ ) أن جميع قيم ( ت ) المحسوبة ذات دلالة مغنوية 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 ت الجدولية ٢.٣١ عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير قدرة هذه الاختبارات على التميز بين المستويات أى أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها .

تم حساب صدق الاختبارات المهارية عن طريق حساب صدق التمييز 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 " ت " T.Test



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

### جدول ( ١٠ )

#### صدق الاختبارات المهارية

م	الاختبارات	وحدة القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		فرق بين المتوسطين	قيمة t
			س/ع	ع	س	ع		
١	التمرير والاستلام على حائط لمدة ٣٠ ث	عدد	١٩.٦٠٠	٠.٨٩٤	١٣.٦٠٠	٢.٠٧٣	٦.٠٠٠	٥.٩٤١
٢	التنطيط الزجالي ٣٠ م ( ٢ × ١٥ )	عدد	١١.٨٠٠	١.٤٨٣	١٥.٤٠٠	١.٨١٦	٣.٦٠٠	٣.٤٢٣
٣	دقة التصويب بالوثب	عدد	٣٥.٢٠٠	٣.٦٣٣	٣٠.٤٠٠	٣.٤٣٥	٤.٨٠٠	٢.١٤٧
٤	حائط الصد في اتجاهين لمدة ١٥ ث	عدد	٦.٦٠٠	٠.٥٤٧	٤.٤٠٠	٠.٤٥٧	٢.٢٠٠	٦.٣٥١

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 ( ١٠ ) أن جميع قيم ( ت ) المحسوبة ذات دلالة معنوية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) لجميع الاختبارات المهارية قيد البحث حيث أشارت نتائج الجدول أن هذه القيم ت المحسوبة تراوحت بين ( ٢.١٤٧ : ٢.٣٨٥ ) وجميع هذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند الطرفين والطرف الواحد عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير قدرة هذه الاختبارات على التميز بين المستويات أى أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التى 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 الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني كما يوضحه الجدول ( ١١ ) .

#### جدول ( ١١ ) يوضح معاملات الثبات للاختبارات البدنية

م	الاختبارات المستخدمة	تطبيق الأول		تطبيق ثانى		قيمة ر
		المتوسط الحسابى		المتوسط الحسابى		
		س	ع	س	ع	
١	قوة القبضة يمين	٣٩.٦٠٠	٢.٧٠١	٤١.٤٠٠	٢.٤٠٨	٠.٩٩١
٢	قوة القبضة يساراً	٣٦.٨٠٠	٢.٥٨٨	٣٨.٨٠٠	٢.٥٨٨	١.٠٠٠
٣	الوثب العمودي بالرجلين	٥٥.٠٠٠	١.٥٨١	٥٦.٠٠٠	١.٥٨١	١.٠٠٠
٤	رمي كرة طبية لأبعد مسافة	١٥.٤٠٠	٠.٩٢١	١٥.٥٣٢	٠.٩١٨	٠.٩٩٧
٥	العدو ٢٢ م في منحنى	٦.٤١٢	٠.٧٢٥	٦.٣٨٦	٠.٧٩٨	٠.٩٨٩
٦	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	٢٥.٠٠٠	٤.١٢٣	٢٦.٢٠٠	٤.١٤٧	٠.٩٩٤
٧	العدو ٢٥٢ م بالمواجهة والظهر	٥٧.٦٢٠	٢.١٤٩	٥٨.٤٠٠	٢.١٩٠	٠.٩٨٩
٨	ثني الجذع اماما اسفل	٧.٦٠٠	٤.١٥٩	٨.٤٠٠	٤.٥٠٥	٠.٩٩٨

قيمة ر عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) 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 ( ٠.٠٥ ) لجميع الاختبارات البدنية حيث أشارت نتائج الجدول أن هذه القيم 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 الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني كما يوضحه الجدول ( ١٢ )

**جدول ( ١٢ ) يوضح معاملات الثبات للاختبارات المهارية**

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

قيمة ر عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) ودرجة حرية ٤ = ٠.٨١١

يتضح من جدول (١٢) أن جميع قيم معامل الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) لجميع الاختبارات المهارية حيث أشارت نتائج الجدول أن هذه القيم 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 الى التعرف على تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد .

### الخطوات التمهيديّة:

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 فى مجال التدريب الرياضى عامة ومجال كرة اليد خاصة مثل دراسة كلا من محمد محمود مرزوق

## بعض المهارات لناشئي كرة اليد

(٢٠٠١م)، كمال درويش وآخرون (٢٠٠٢م)، رفعت عبد اللطيف (٢٠٠٣م)، منير جرجس (٢٠٠٤م)، محمد عبد الله عبد المرضى (٢٠٠٨م) فتحي احمد هادى السقاف (٢٠١٠م)، وذلك لتحديد متغيرات البرنامج بالاضافة 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 فى صورته النهائية

- وقد راعى الباحث الأسس التالية عند اختيار التمرينات:

- التدرج من السهل للصعب.
- أن تكون التمرينات في مستوى قدرات الناشئين.
- استخدام مبدأ التنوع في هذه التمرينات من حيث استخدام الأدوات .
- استخدام التمرينات الخاصة والمباشرة لطبيعة الأداء.
- استخدام تمرينات مباشرة خاصة بالعضلات العاملة والمشاركة بالأداء.

➤ تم التوصل للشكل النهائي للبرنامج التدريبي المقترح.

### خطوات وضع البرنامج التدريبي:

- ✓ تحديد الهدف العام من البرنامج التدريبي.
- ✓ تحديد أهداف كل مرحلة من مراحل الإعداد بوضوح.
- ✓ مراعاة خصائص النمو للمرحلة السنية قيد البحث.
- ✓ مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق التدريبات والاختبارات.
- ✓ 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 المقترح وفي أسلوب تنفيذها
- ✓ تجنباً لحدوث أي إصابات تحول دون استكمال البرنامج التدريبي.
- ✓ مراعاة توجيه التمرينات للمجموعات العضلية المشتركة في أداء المهارات قيد البحث.
- ✓ تناسب 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 :

#### 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 التهديئة، **مرفق (١٠)** يوضح التدريبات المستخدمة.

#### محتوى المحور الأول :

استهدفت تمرينات هذا الجزء التنشيط العام ( الإحماء ) والإعداد والتمهيد للواجبات المحددة للاعبين عن طريق مجموعة من التمرينات الشاملة لجميع أجزاء الجسم . وهذه التمرينات تنفذ 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 الدفاعية - وغيرها من المهارات الحركية ، سواء كانت باستخدام أدوات (صناديق الخطو - أساتيك 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 والإطالات العامة والخاصة لأجزاء وعضلات الجسم إضافةً إلى بعض الألعاب الصغيرة لتهدئة الجسم والعودة إلى ما يقرب من الحالة الطبيعية، حيث تم تنفيذ الوحدات التدريبية **مرفق ( ١١ )** وفقا لتوزيع محتوى البرنامج

#### التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي

يوضح جدول ( ١٣ ) الاطار العام للبرنامج التدريبي 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 المقترح

المرحلة التدريبية				الاعداد العام								الإعداد الخاص			
الأسبوع				الأول				الثاني				الثالث			
الجرعات				١				٢				٣			
المحتوي				٤				٥				٦			
مستويات الحمل التدريبي في الدورة الأسبوعية				أقصى				عالي				متوسط			
شدة الحمل الأسبوعية ( % )				٩٠ : ٧٥ %				٩٠ : ٧٥ %				٧٥ : ٥٠ %			
عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع				٤				٤				٤			
الزمن الكلي للجرعات التدريبية في الأسبوع ( ق )				٣٦٠ ق				٣٦٠ ق				٣٦٠ ق			
نسبة الإعداد العام في الأسبوع ( % )				٥٥ %				٦٠ %				٣٠ %			
نسبة التدريبات التصادمية في الأسبوع ( % )				٤٥ %				٤٠ %				٧٠ %			
زمن الإعداد العام أسبوعيا ( ق )				١٩٨ ق				٢١٦ ق				١٠٨ ق			
زمن التدريبات التصادمية أسبوعيا ( ق )				١٦٢ ق				١٤٤ ق				٢٥٢ ق			
زمن الجرعة التدريبية ( ق )				٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق
زمن الإحماء في الجرعة التدريبية ( ق )				١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق
زمن التدريب العام في الجرعة ( ق )				٤٩,٥ ق	٤٩,٥ ق	٤٩,٥ ق	٤٩,٥ ق	٥٤ ق	٥٤ ق	٥٤ ق	٥٤ ق	٢٧ ق	٢٧ ق	٢٧ ق	٢٧ ق
زمن التدريبات التصادمية في الجرعة ( ق )				٤٠,٥ ق	٤٠,٥ ق	٤٠,٥ ق	٤٠,٥ ق	٣٦ ق	٣٦ ق	٣٦ ق	٣٦ ق	٦٣ ق	٦٣ ق	٦٣ ق	٦٣ ق
زمن التهدئة في الجرعة التدريبية ( ق )				٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق
مستويات الحمل التدريبي في الجرعة التدريبية				١٠٠ %											
				٩٠ %											
				٨٠ %											
				٧٠ %											
				٦٠ %											
				٥٠ %											
				٤٠ %											
				٣٠ %											



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

تابع جدول ( ١٣ ) البرنامج التدريبي المقترح

المرحلة التدريبية				تابع الإعداد الخاص																			
الأسبوع				الخامس				السادس				السابع				الثامن				قبل المنافسة			
الجرعات				١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢				
المحتوي																							
مستويات الحمل التدريبي فى الدورة الأسبوعية				أقصى																			
				عالي																			
				متوسط																			
شدة الحمل الأسبوعية ( % )				٩٠ : ١٠٠ %				٧٥ : ٥٠ %				٩٠ : ٧٥ %				٧٥ : ٥٠ %							
عدد الجرعات التدريبية فى الأسبوع				٤				٤				٤				٤				٤			
الزمن الكلى للجرعات التدريبية فى الأسبوع (ق)				٣٦٠ ق				٣٦٠ ق				٣٦٠ ق				٢٤٠ ق				٢٤٠ ق			
نسبة الإعداد العام فى الأسبوع ( % )				٢٠ %				١٥ %				٢٠ %				٢٠ %				٢٠ %			
نسبة التدريبات التصادمية فى الأسبوع (%)				٨٠ %				٨٥ %				٨٠ %				٨٠ %				٨٠ %			
زمن لجزء لليسى لجرعة التدريبية (ق)				٧٢ ق				٥٤ ق				٤٨ ق				٤٨ ق				٤٨ ق			
				زمن التدريبات التصادمية أسبوعيا (ق)				زمن التدريبات التصادمية أسبوعيا (ق)				زمن التدريبات التصادمية أسبوعيا (ق)				زمن التدريبات التصادمية أسبوعيا (ق)				زمن التدريبات التصادمية أسبوعيا (ق)			
زمن الجرعة التدريبية ( ق )				٩٠ ق				٩٠ ق				٩٠ ق				٩٠ ق				٩٠ ق			
زمن والإحماء فى لجرعة لثريية (ق)				١٠ ق				١٠ ق				١٠ ق				١٠ ق				١٠ ق			
زمن التدريب العام فى الجرعة ( ق )				١٨ ق				١٨ ق				١٨ ق				١٢ ق				١٢ ق			
زمن التدريبات التصادمية فى الجرعة ( ق )				٧٢ ق				٧٢ ق				٧٦,٥ ق				٧٦,٥ ق				٤٨ ق			
زمن التهدئة فى الجرعة التدريبية ( ق )				٥ ق				٥ ق				٥ ق				٥ ق				٥ ق			
مستويات الحمل التدريبي فى الجرعة التدريبية				١٠٠ %																			
				٩٠ %																			
				٨٠ %																			
				٧٠ %																			
				٦٠ %																			
				٥٠ %																			
				٤٠ %																			
٣٠ %																							

### تطبيق تجربة البحث الأساسية:

#### القياسات القبلية

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

#### تنفيذ البرنامج التدريبي

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠٢٤/٥/١٥ م إلي 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 ٢٠٢٤/٧/١٢ م .

#### المعالجات الإحصائية

المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل التقلطح - معامل الألتواء - 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 إحصائية ونسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في مستوى السرعة الحركية لدى عينة البحث.

جدول ( ١٤ )

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

(ن=١٥)

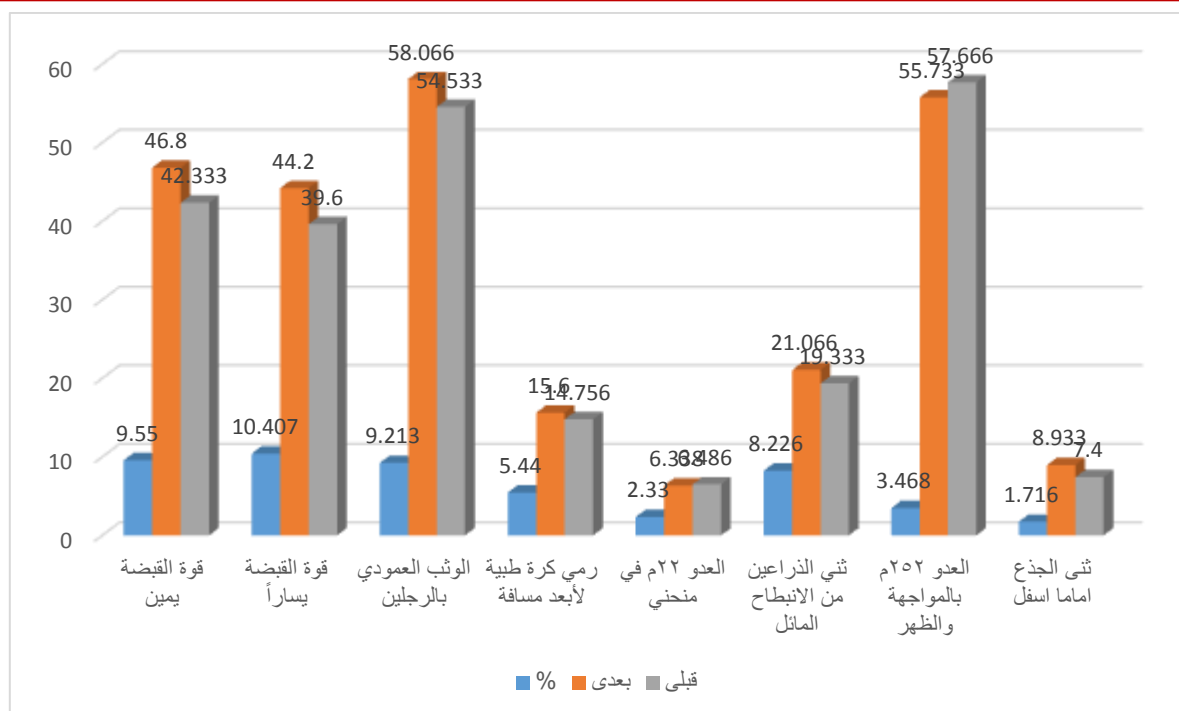
م	المتغيرات الاختبارات المستخدمة	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق بين المتوسطين	قيمة t	نسبة الفرق ( % )
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
		س	ع	س	ع			
١	قوة القبضة يمين	42.333	3.221	46.8	3.426	4.47	18.897	9.55
٢	قوة القبضة يساراً	39.6	3.850	44.2	3.569	4.6	11.172	10.407
٣	الوثب العمودي بالرجلين	54.533	2.294	58.066	1.907	3.53	12.909	9.213
٤	رمي كرة طبية لأبعد مسافة	14.756	1.276	15.6	1.242	0.850	7.436	5.44
٥	العدو ٢٢م في منحنى	6.486	0.105	6.338	0.089	0.148	8.695	2.33
٦	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	19.333	4.952	21.066	5.216	1.733	6.500	8.226
٧	العدو ٢٥٢م بالمواجهة والظهر	57.666	2.526	55.733	2.520	1.933	29.00	3.468
٨	ثني الجذع اماما اسفل	7.4	3.290	8.933	3.473	1.533	3.151	1.716

قيمة t الجدولية عند ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ٢.١٤

يوضح جدول ( ١٤ ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة ت للإختبارات البدنية لأفراد عينة البحث التجريبية خلال قياسات البحث (البيانات الوصفية) حيث يتضح تقدم المتوسطات الحسابية للقياس البعدي عن القياس القبلي لذلك وجب دراسة الفروق بين هذه المتوسطات . حيث يتضح إرتفاع المتوسطات الحسابية للقياس البعدي عن القياس القبلي للإختبارات البدنية لأفراد عينة البحث التجريبية ، مما يدل على وجود فروق إحصائية دال معنوياً بين القياسين القبلي و البعدي ، لذلك وجب دراسة الفروق بين هذه المتوسطات، ويتضح من خلال الجدول ( ١٤ ) وشكل ( ١ ) أن المتوسطات الحسابية لاختبار قوة القبضة يميناً في القياس القبلي ( 42.333 ) بينما في القياس البعدي ( 46.8 ) والفرق بين المتوسطين ( 4.47 ) ، واختبار قوة القبضة يساراً في القياس القبلي ( 39.6 ) بينما في القياس البعدي ( 44.2 ) والفرق بين المتوسطين ( 4.6 ) ، واختبار الوثب العمودي بالرجلين في القياس القبلي ( 54.533 ) بينما في القياس البعدي ( 58.066 ) والفرق بين المتوسطين ( 3.53 ) ، واختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة في القياس القبلي ( 14.756 ) بينما في القياس البعدي ( 15.6 ) والفرق بين المتوسطين ( 0.850 ) ، واختبار العدو ٢٢م في منحنى في القياس القبلي ( 6.486 ) بينما في القياس البعدي ( 6.338 ) والفرق بين المتوسطين ( 0.148 )

، واختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل فى القياس القبلى ( 19.333 ) بينما فى القياس البعدى ( 21.066 ) والفرق بين المتوسطين ( 1.733 ) ، واختبار العدو ٢٥٢م بالمواجهة والظهر فى القياس القبلى ( 57.666 ) بينما فى القياس البعدى ( 55.733 ) والفرق بين المتوسطين ( 1.933 ) ، واختبار ثني الجذع أماما اسفل فى القياس القبلى ( 7.4 ) بينما فى القياس البعدى ( 8.933 ) والفرق بين المتوسطين ( 1.533 ) ، ويتضح نفس 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 و بلغت قيمة ( ت ) ( 11.172 ) فى مستوى قوة القبضة اليسرى لصالح القياس البعدى ، و بلغت قيمة ( ت ) ( 12.909 ) فى اختبار الوثب العمودى بالرجلين لصالح القياس البعدى ، و بلغت قيمة ( ت ) ( 7.436 ) فى اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة لصالح القياس البعدى ، و بلغت قيمة ( ت ) ( 8.695 ) فى اختبار العدو ٢٢م في منحى لصالح القياس البعدى ، و بلغت قيمة ( ت ) ( 6.500 ) فى اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لصالح القياس البعدى ، و بلغت قيمة ( ت ) ( 29.00 ) فى اختبار العدو ٢٥٢م بالمواجهة والظهر لصالح القياس البعدى ، و بلغت قيمة ( ت ) ( 3.151 ) فى اختبار ثني الجذع أماما اسفل لصالح القياس البعدى ، حيث أن جميع قيم ( ت ) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥ .

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



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

في ضوء نتائج التحليل الاحصائي لبيانات البحث يحاول الباحث التأكد من تحقيق اهداف وفروض الدراسة ومناقشة هذه النتائج مسترشدا بنتائج الدراسات المرتبطة والمراجع العلمية المتاحة. ويتضح من الجدول رقم (١٤) وجود فروق إحصائية دال معنوياً بين القياسين القبلي و البعدى لأفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية ( التحمل ، القوة ، السرعة ، القدرة ، المرونة ) ، وكذلك هناك فروق في القدرات البدنية اللاهوائية اللاكتيكية ( تحمل القوة ، تحمل السرعة ) ويتضح من الجداول (١٤) ، والشكل (١) أن الفروق بين القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى 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 ترمينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة فتمينات مشابهه للأداء الحركى من اجل تحقيق السرعة الحركية للاعبين وتحسين الاداء

ويذكر **مسعد علي محمود (٢٠١٧م)** أنه لتحقيق التنمية القصوي من التدريب فيجب أن تأخذ التمرينات 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 تنميتها. (٢٤ : ٤١)

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 تنمية 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 لعبة من الألعاب الجماعية، ولكنها تختلف من لعبة لأخرى وفقا لطبيعة أداءات ومتطلبات كل لعبة وهذه المتطلبات يلزم توافرها في ممارسي هذه اللعبة حتى يمكنهم التقدم في التدريب والوصول الى المستويات الرياضية العالية، ولتحقيق ذلك يستوجب شمول التدريب عدة اتجاهات أساسية من أهمها أن تتضمن وتؤدي التدريبات المستخدمة في نفس الاتجاه والمسار الحركي المستخدم في الاداءات الحركية المختلفة وفق متطلبات اللعبة الفنية (١٤ : ٢٤٩).

ويرجع الباحث التحسن في القدرات البدنية والسرعة الحركية قيد الدراسة الى تنوع الادوات والاجهزة المستخدمة التي أدت الى تنوع 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 كلا منهم علي الآخر لذلك يجب بناء المتغيرات البدنية والمهارية في نطاق عملية موحدة (١٠ : ٢)

وهذا يتفق ايضا مع ما يشير إليه كل من **"محمد نصر الدين ، خالد بن حمدان (٢٠١٣م)** إلى ان التدريب الرياضي المنظم والمقنن يؤدي الي زيادة كفاءة الجهاز العضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلة علي انتاج القوى سواء حركية او ثابتة او مميزة بالسرعة كما يزيد ايا من سرعة الانقباض العضلي .

ويشير **josep (٢٠٠٧)** ان التدريبات التصادمية تزيد من قدرة العضلات علي الاداء المتفجر وهذا يؤدي بدوره الي الارتقاء بالمستوى البدني وكلما ارتفع مستوى قدرة العضلات في الاداء المتفجر لدي الفرد الرياضي كلما امكنه الوصول الى افضل مستوى ممكن . (٣٥ : ٦١)

ويرى الباحث ان تنمية القدرات البدنية الضرورية التي ترتبط بطبيعة الاداء في كرة اليد تعكس مدي التطور البدني علي تحسن المستوى المهاري فعلي سبيل المثال لايستطيع اللاعب اداء مهارة حائط الصد في حالة افتقاره للسرعة الحركية ومتابعة اللاعب المهاجم وتحركاته . لذلك تنمية بعض الصفات

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

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

"محمد فهد سالم" (٢٠٢٢)(٢٠) "مهاب محمد رضا" (٢٠٢٢)(٢٧) "محمود عبدالعال عكاشة" (٢٠٢٠)(٢٤) . حيث أن تحسين مستوى بعض القدرات البدنية يرجع إلى التدريبات التصادمية الخاصة المستخدمة، والتي كان لها تأثيراً إيجابياً على تنمية القدرات البدنية مما ساعد على تحسين مستوى الأداء.

وبهذا يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائية ونسب تحسن بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي فى 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)

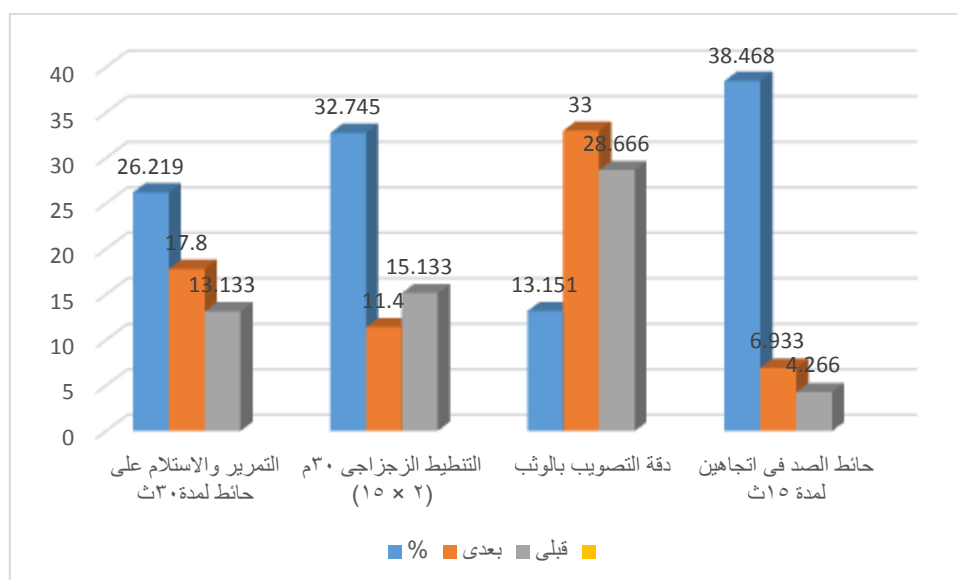
م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق بين المتوسطين	قيمة t	نسبة الفرق ( % )
			ع	س/	ع	س			
١	التمرير والاستلام على حائط لمدة ٣٠ ث	عدد	13.133	1.68466	17.8	2.007	4.667	22.136	26.219
٢	التخطيط الجزاجى ٣٠ م ( ٢ × ١٥ )	عدد	15.133	1.0601	11.4	1.055	3.733	24.358	32.745
٣	دقة التصويب بالوثب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

قيمة t الجدولية عند ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ٢.١٤

يوضح جدول ( ١٥ ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة ت 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 ) إرتفاع المتوسطات الحسابية للقياس البعدي عن القياس القبلي للاختبارات المهارية لأفراد عينة البحث التجريبية ، لذلك وجب دراسة الفروق بين هذه المتوسطات، ويتضح من خلال جدول ( ١٥ ) وشكل ( ٢ ) أن المتوسطات الحسابية لاختبار التمرير والاستلام على حائط لمدة ٣٠ ث فى القياس القبلي ( 13.133 ) بينما فى القياس البعدي ( 17.8 ) والفرق بين المتوسطين ( 4.667 ) ، واختبار التخطيط الجزاجى ٣٠ م ( ٢ × ١٥ ) فى القياس القبلي ( 15.133 ) بينما فى القياس البعدي ( 11.4 ) والفرق بين المتوسطين ( 3.733 ) ، واختبار دقة التصويب بالوثب فى القياس القبلي ( 28.666 ) بينما فى القياس البعدي ( 33 ) والفرق بين المتوسطين ( 4.34 ) ، واختبار حائط الصد فى

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

اتجاهين لمدة ١٥ ث في القياس القبلي ( 4.266 ) بينما في القياس البعدي ( 6.933 ) والفرق بين المتوسطين ( 2.667 ) . ويوضح نفس الجدول ( ١٥ ) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في نتائج الإختبارات المهارية لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت قيمة ( ت ) ( 22.136 ) في اختبار التمرير والاستلام على حائط لمدة ٣٠ ث و بلغت قيمة ( ت ) ( 24.358 ) واختبار التنطيط الزجاجي ٣٠ م ( ٢ × ١٥ ) لصالح القياس البعدي ، و بلغت قيمة ( ت ) ( 12.011 ) واختبار دقة التصويب بالوثب لصالح القياس البعدي ، و بلغت قيمة ( ت ) ( 16.733 ) واختبار حائط الصد في اتجاهين لمدة ١٥ ث لصالح القياس البعدي . حيث أن جميع قيم ( ت ) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥ .



شكل ( ٢ ) المتوسط الحسابي للقياسات القبلي والبعدي ونسبة % الفرق في الاختبارات المهارية لعينة البحث التجريبية

ويتضح من جدول ( ١٥ ) وشكل ( ٢ ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة ت ومعامل التغير بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية خلال قياسات البحث (البيانات الوصفية) حيث يتضح تقدم المتوسطات الحسابية للقياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث في الأداءات المهارية الهجومية والدفاعية (التمرير والاستلام على حائط لمدة ٣٠ ث ، دقة التصويب بالوثب ، التنطيط الزجاجي ٣٠ م ( ٢ × ١٥ ) ، 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 الاداءات المهارية الدفاعية قيد البحث.

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

ويعزى الباحث تلك التحسن إلى ان التدريبات التصادمية المشابهة لبعض الاداءات المهارية لها التأثير علي تطور مستوى الاداء المهاري .

ويذكر "ابو 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 المهاري حيث جاءت نسبة التحسن بالترتيب علي التوالي في مهارات قيد البحث (التمرير والاستلام علي حاط لمدة ٣٠ ث ، دقة التصويب بالوثب ، التنطيط الزجراجي ٣٠ م (١٥×٢) ، حائط الصد في اتجاهين لمدة ١٥ ث) .

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

وهذا ما يؤده "جامبيتا" **Gambetta** (٢٠٠١م) علي أن النجاح في اي مهارة أساسية دفاعية أو هجومية يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية ضرورية تسهم في أدائها بصورة مثالية وان كل مهارة اساسية يسهم في أدائها وفقا لطبيعتها أكثر من مون بدني .

وهذا يتفق مع ما يشير إليه كل من **ياسر دبور** (٢٠٠١م) ، **peter kavas** (٢٠٠٢م) ، **منير جرجس** (٢٠٠٤م) ان امتلاك اللاعب لثروة مهارية تمكنه من ان يكون عضوا فعالا في الفريق لان 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 مهارية .

وبهذا يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائية ونسب تحسن بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي 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 ، ووفقا لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي للبيانات تمكن الباحث من الاستنتاجات التالية:
- توجد فروق دالة إحصائية ونسب تحسن بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي فى مستوى السرعة الحركية لدى عينة البحث.
- توجد فروق دالة إحصائية ونسب تحسن بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي فى مستوى أداء بعض المهارات لدى عينة البحث.
- التدريبات التصادمية التي تأخذ نفس المسارات الحركية خلال مراحل الاداء الحركي وتشارك فيها المجموعات العضلية المساهمة في الانجاز الحركي لها تأثير ايجابي علي تحسن الاداء المهاري .
- استخدام التدريبات التصادمية للعينة التجريبية حقق نتائج علي مستوى السرعة الحركية ومستوى الاداء المهاري .

### ثانياً: التوصيات:

- استنادا إلى ما أشارت إليه النتائج وما توصل إليه الباحث من استخلاصات ، وفى حدود عينة البحث يوصى الباحث بما يلي :
- ضرورة اهتمام المدربين بالتدريبات التصادمية في الوحدات التدريبية .
- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج المقترح المستخدم وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب كرة اليد والرياضات اخري .
- زيادة الاهتمام بالتخطيط لفترة الاعداد مع مراعاة عملية تقنين التدريبات التي تستخدم داخل الوحدات التدريبية اليومية.
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على متغيرات أخرى مع مراعاة مبادئ التدريب الرياضي .
- وضع نتائج هذه الدراسة أمام أعين المسؤولين علي الفرق القومية المصرية لوضع حلول علمية لمعالجة نواحي القصور في الجانب البدني والمهاري 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. **أبو العلا عبد الفتاح** : "التدريب الرياضي ،الاسس الفسيولوجية " دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢م
٢. **أثير عبدالله حسين** : "قوة القبضة للذراع المفضلة يمين ويسار وأثرها لدقة التصويب من منطقة ال ٧ متر للاعبي منتخب جامعة القادسية لكرة اليد" ، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ١٧ ، جامعة القادسية، العراق، ٢٠١٧م.
٣. **أحمد سعيد السيد محمد** : تأثير بعض التدريبات المهارية الخاصة على تحسن اللياقة العضلية ومستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة في رياضة كرة اليد ، (٢٠٢٠م) .
٤. **أحمد شوقي محمد** : تأثير استخدام التدريب البليومتري على تحسين السرعة الحركية لناشئي تنس الطاولة ، الماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠٠٥م .
٥. **أحمد عبد الحميد قطب ( ٢٠٠٦م )** : تأثير التدريبات التطبيقية المهارية وفقاً لنظم إنتاج الطاقة ع مستوى الأداء المهارى والكفاءة البدنية للاعبى كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط .
٦. **ايهاب فوزي البديوي** : "تأثير برنامج باستخدام التدريب العرضي علي بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية وفاعلية أداء مهارة برمة الصدر للمصارعين"، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، ٢٠٠٤م.
٧. **حسام الدين عبد الحميد قطب** : تأثير برنامج تدريبي بإستخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات الحركية الخاصة وفاعلية أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي المباراة .رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية،جامعة أسيوط فرع الوادي الجديد، (٢٠١٦م).
٨. **رفعت عبد اللطيف** : تأثير التدريبات التصادمية بالأسلوب المتقطع عالي الكثافة (HIIT) علي بعض القدرات البدنية اللاهوائية والتوازن الديناميكي والأداءات المهارية الدفاعية للاعبى كرة اليد. مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية . ٢٠٢٣م .
٩. **ريسان خريط** : "المجموعة المختارة في التدريب وفسيولوجيا الرياضة"،مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٤م
١٠. **السيد سامي السيد ابراهيم** : تأثير التدريب المتزامن على مستوى القوة العضلية والاداء لمهارة التصويب بالوثب العالي في كرة اليد، بحث منشور، ع ٢٤، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة الزقازيق، ٢٠٢٠م .
١١. **صونكول بلال مراد** : تأثير استخدام تدريبات السرعة الحرة على بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد. مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ١٥ ، العدد ٥ ، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠٢٢م



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

١٢. طارق محمد رحاب : الأداء الخطي الهجومي قبل وبعد الوقت المستقطع وعلاقته بنتائج مباريات كرة اليد، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، (٢٠٠٨م) .
١٣. على جلال الدين: الدقة ، مركز الكتاب للنشر ، ط ١ ، القاهرة ، ٢٠٠٥م
١٤. عماد الدين عباس أبوزيد: "التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية"، منشأة المعارف، بالإسكندرية، ٢٠٠٥م.
١٥. عويس الجبالي: التدريب الرياضى النظرية والتطبيق ، دار G.M.S للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
١٦. كمال الدين عبدالرحمن درويش، قذري سيد مرسى، عماد الدين عباس أبوزيد: "القياس والتقويم وتحليل المباريات في كرة اليد"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
١٧. كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين : القياس فى كرة اليد ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٠م .
١٨. كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة ، الجزء الأول ، مرّد الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م
١٩. محمد صبحي حسانين: "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
٢٠. محمد عبد الله عبد المرضى : تأثير تنمية الصفات البدنية فى ضوء نسب مساهمتها على مستوى الأداء المهارى وبعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبى كرة اليد، الدكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها ، ٢٠١٣م
٢١. محمد فهد سالم عبيد: "تأثير التدريبات التصادمية علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الاداء المهارى لدي ناشئى كرة القدم"، مجلد ٣، العدد ٥٦، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسبوط، ٢٠٢١م.
٢٢. محمد محمود عبدالرحمن مرزوق: "تأثير تنمية القدرة الهوائية واللاهوائية علي مستوي بعض الأداءات المهارية الدفاعية والهجومية لناشئى كرة اليد"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقاريق، ٢٠٠١م.
٢٣. محمود عبدالعال عكاشة: "تأثير استخدام التدريبات التصادمية علي تنمية القدرة العضلية ومستوي اداء الشقلبة الامامية علي اليدين بالارتقاء الفردي علي جهاز الحركات الارضية"، مجلد ٢، العدد ٥٥، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضي، جامعة اسبوط، ٢٠٢٠م.
٢٤. مسعد علي محمود: "المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضي"، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠١٧م.
٢٥. منير جرجس : " كرة اليد للجميع- التدريب الشامل والتميز المهارى" دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م .
٢٦. مهاب محمد رضا: "تأثير استخدام التدريبات التصادمية علي مؤشر القوة الارتدادية وسرعة تحركات

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

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

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

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

**٢٩. ياسر محمد دبور:** "إنتاجية الأساليب الخطئية الهجومية والتشكيلات الدفاعية للمنتخب المصري وبعض المنتخبات الدولية في مباريات كرة اليد بكأس العالم بفرنسا ٢٠٠١م"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثالث والأربعون، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠١م.

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

- ثانياً:المراجع الأجنبية

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

**31- loin...** 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):** Plyometrics 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, andebl, symposium for coaches, ihf, Portugal.2002.

**37- Read,m te et al: caparison of hamstring quadriceps is knits strength rations and power in tennis, squash and track athlets** british journal of sport medecin vol 24 no.3 london.2002.

## قائمة المرفقات

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

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

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

مرفق ( ٢ )

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

## إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية قيد البحث

م	إسم اللاعب	عدو م ٢٢ منحنى	العدو م ٢٥٢ بالمواجهة والظهر	قوة القبضة			الوثب العمودي من الثبات			رمى كرة طبية ٨٠٠ جم من الثبات			ثنى الجذع أماماً أسفل ( مرونة )			ثنى الذراعين من الانبطاح المائل		
				أفضل محاولة	٢	١	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)

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

- ٣٩ -

استمارة تسجيل بيانات ونتائج الاختبارات المهارية لأفراد عينة البحث

م	اسم اللاعب	تمرير واستلام على الحائط لمدة ٣٠ ثانية	التنطيط المستمر في اتجاه متعرج (٢×١٥)	التصويب بالوثب عالياً	حائط صد دفاعي فردي بالوثب عالياً في اتجاهين لمدة ١٥ ثانية
		عدد التمريرات	الزمن بالثانية	التصويبات الصحيحة من عشرة تصويبات	عدد التكرارات
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					

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

### مرفق ( ٤ )

#### التكرارات والنسبة المئوية للمسح المرجعي للأداءات المهارية الهجومية فى كرة اليد

م	الأداءات المهارية الهجومية المؤلف	عام النشر	الأداءات المهارية الهجومية بدون كرة													الأداءات المهارية الهجومية بالكرة				
			الإنتلاق	الإتجاه	الجرى مع تغيير	التوقف المفاجئ	الحجز	القطع	الخداع بدون كرة	تبادل المراكز	الرمية الحرة	الإختراقات	رمية الجزاء	التخلص من المراقبة	مسك الكرة	التدوير والإستقبال	التنطيط	التصويب	الخداع	
١	محمد محمود عبدالرحمن مرزوق	٢٠٠١	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	✓	✓	-	
٢	كمال درويش ، قدرى مرسى ، عماد عباس	٢٠٠٢	-	-	-	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	-	✓	✓	✓	✓	
٣	جلال كمال سالم	٢٠٠٢	-	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓	
٤	رفعت عبداللطيف مصطفى	٢٠٠٣	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	
٥	منير جرجس إبراهيم	٢٠٠٤	-	-	-	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	-	✓	✓	✓	✓	
٦	عماد الدين عباس أبوزيد ، مدحت الشافعى	٢٠٠٧	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
٧	محمد خالد حمودة ، جلال كمال سالم	٢٠٠٨	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
٨	فتحي أحمد هادى السقاف	٢٠١٠	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓	
مجموع التكرارات			١	٣	٣	٤	٢	٣	١	-	-	-	-	-	-	٤	٧	٧	٨	
النسبة المئوية ( % )			١٢.٥	٣٧.٥	٣٧.٥	٥٠	٢٥	٣٧.٥	١٢.٥	-	-	-	-	-	-	٥٠	٨٧.٥	٨٧.٥	١٠٠	

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 والنسبة المئوية للمسح المرجعي للأداءات المهارية الدفاعية فى كرة اليد

م	الأداءات المهارية الدفاعية المؤلف	عام النشر	المهارات الدفاعية ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة						المهارات الدفاعية ضد مهاجم مستحوذ على الكرة							
			وضع الإستعداد الدفاعي	التحركات الدفاعية	التسليم والتسلم	جزر المهاجم	تفادى الجزر	ملازمة المهاجم	إعاقة التمزيقات	إعاقة التصويبات الكرة	الدفاع ضد تنظيط الخداع	التصدى للخداع	المهاجمة الدفاعية	التغطية الدفاعية	حائط الصد للجانبيين	إبعاد المنافس
١	خالد حسين محمد على	٢٠٠٠	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-
٢	محمد محمود عبدالرحمن مرزوق	٢٠٠١	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	-
٣	جلال كمال سالم	٢٠٠٢	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	✓	-	-
٤	رفعت عبداللطيف مصطفى	٢٠٠٣	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	-
٥	منير جرجس إبراهيم	٢٠٠٤	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-
٦	محمد عبد الله عبد المرضى محمد	٢٠٠٨	-	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-
٧	محمد خالد حمودة ، جلال كمال سالم	٢٠٠٨	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-
٨	فتحي أحمد هادى السقاف	٢٠١٠	✓	✓	✓	-	-	-	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	-
مجموع التكرارات			٤	٥	٣	٤	٢	٤	٢	٣	٤	٣	٥	٤	٨	
النسبة المئوية ( % )			٥٠	٦٢.٥	٣٧.٥	٥٠	٣٧.٥	٢٥	٥٠	٢٥	٥٠	٣٧.٥	٧٥	٥٠	١٠٠	

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 \*

م	الأسم	الوظيفة
١	أحمد محمد القط	أستاذ بقسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها
٢	إيمان نجيب شاهين	استاذ مساعد بقسم الالعاب الجماعيه ورياضات المضرب كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
٣	إيناس محمد هاشم عبد المنعم	استاذ مساعد بقسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية جامعة طنطا
٤	زينب اسماعيل محمد	استاذ كرة اليد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا
٥	زينب حتوت	استاذ كرة اليد بقسم الالعاب الجماعية - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق
٦	شريف على طه يحيى	استاذ التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية _ جامعة كفر الشيخ
٧	فاطمة عبدون	استاذ تعليم كرة اليد بقسم الالعاب الجماعية - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق
٨	هالة ذكى	استاذ تدريب كرة اليد بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة _ جامعة حلوان
٩	هبة روى أبو المعاطى	استاذ 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 المهارية المرتبطة بالمهارات قيد البحث  
(التمرير والاستلام \_ التنطيط \_ حائط الصد \_ التصويب)

( ن = ٩ )

م	الأداءات المهارية المختارة	الاختبارات المرشحة لقياسها		رأي الخبير	
				مناسب	مناسب
١	التمرير والاستلام	التوافق وسرعة التمرير ٦٠ ثانية			
		سرعة تمرير الكرة من مسافة ٣ م			
		تمرير وإستلام على الحائط لمدة ٣٠ ثانية			
٢	التنطيط	التنطيط المستمر للكرة حول ملعب كرة اليد			
		التنطيط المستمر فى إتجاه متعرج (١٥م×٢)			
		التنطيط المستمر فى إتجاهات متعددة			
٣	حائط الصد	حائط صد دفاعى فردى بالوثب عالياً من جلوس طويل ٥ مرات			
		حائط صد دفاعى فردى بالوثب عالياً فى إتجاهين لمدة ١٥ ثانية			
		التحرك الدفاعى			
٤	التصويب	التصويب بالوثب عالياً			
		الجرى المتعرج مع التنطيط المنتهى 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


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

ترتيب اسماء السادة المساعدين أبجدياً

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

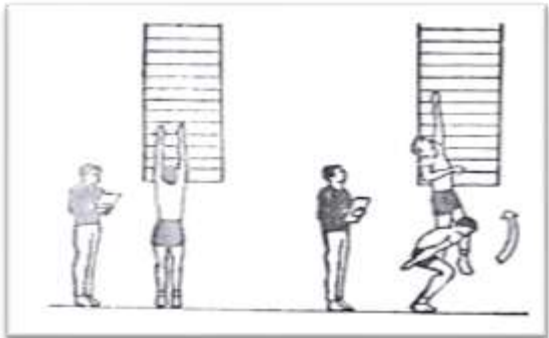
## مرفق (٨)

### اختبارات المتطلبات البدنية المختارة قيد البحث

١- اختبار قوة القبضة يمين / يسار	
قياس قوة عضلات القبضة اليمنى أو اليسرى (العضلات المثبتة للأصابع)	الغرض من الاختبار
مقياس ديناموميتر اليد بة مقياس مدرج مع ملاحظة أن التدرج يختلف باختلاف السن.	الأدوات
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمسك المختبر الديناموميتر بقبضة اليد .</li> <li>- يقوم بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة شروط الاختبار :</li> <li>- يجب على المختبر ألا يلمس باليدين أى جزء من جسمه أو شئ خارجي .</li> <li>- يؤدي الاختبار مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى .</li> </ul>	مواصفات الأداء
	شكل الاختبار
يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، وتحتسب لة نتيجة أفضلهما	التسجيل
( ٢٠٩ : ١٩ )	المراجع

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

### ٢- اختبار الوثب العمودي

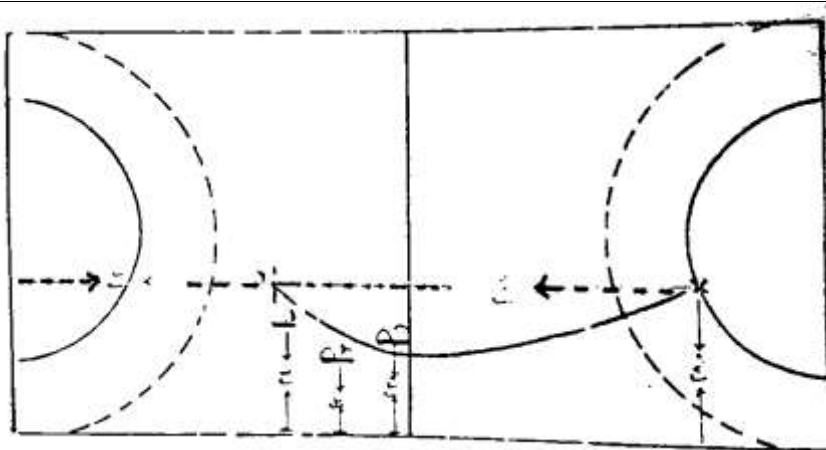
قياس القدرة العضلية للرجلين	الغرض من الاختبار
<p>سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض مسافة ١٥٠ سم على أن تدرج بعد ذلك من ١٥١ سم : ٣٠٠ سم، طباشير.</p>	الأدوات
<p>- يمسك اللاعب بطباشير ثم يقف بحيث يكون ذراعه المميّزة بجانب السبورة.</p> <p>- يقوم اللاعب برفع ذراعه المميّزة على كامل إمتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة مع ملاحظة عدم رفع العقبين عن الأرض، ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه.</p> <p>- يقوم اللاعب من الوقوف بمرجحة 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.</p> <p>- للمختبر الحق في عمل مرجحتين، يجب عدم رفع كتف الذراع المميّزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة الأولى .</p>	مواصفات الأداء
	شكل الاختبار
<p>- لكل مختبر محاولتان يحتسب له أفضلهما.</p> <p>- تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من قدرة عضلية مقاسه بالسنتيمتر.</p>	التسجيل
(١٦ : ١٧٤)	المرجع

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

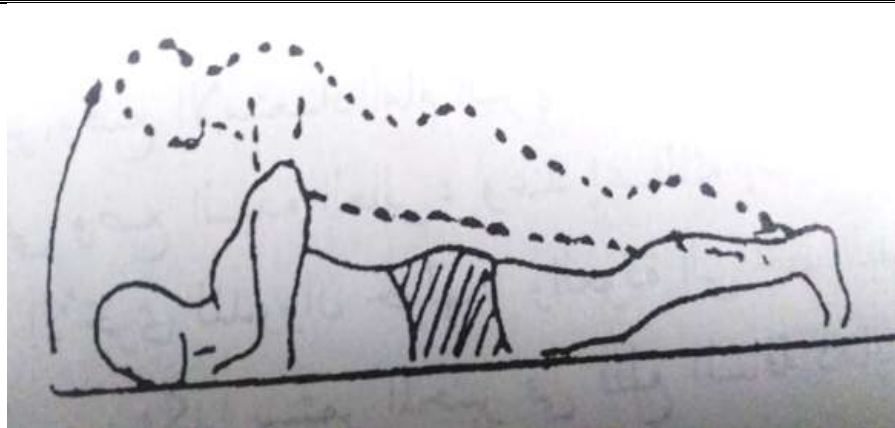
٣ - إختبار رمى كرة طبية ٨٠٠ جم لأقصى مسافة	
قياس القدرة العضلية للرمى لمنطقة الذراع والكتف	الغرض من الاختبار
كرة طبية ٨٠٠ جرام - قطاع الرمي - شريط قياس	الأدوات
<p>من خلال خط المرمى يقوم اللاعب برمي الكرة الى أقصى مسافة ممكنة حيث يرسم قطاع الرمي محدد في أوله خط يقوم المختبر برمي الكرة من خلاله .</p> <p>شروط الأختبار :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- القياس عمودى من مكان سقوط الكرة وخط الرمي .</li> <li>- لكل لاعب ثلاثة محاولات تسجل لة أفضلها .</li> <li>- يستخدم اللاعب اليد المفضلة لديه فى رمى الكرة .</li> <li>- غير مسموح بتجاوز خط الرمي المحدد لذلك .</li> <li>- تستخدم كرة طبية وزن ٨٠٠ جم فى قطر كرة اليد القانونية حتى يكون هناك فرصة لأستخدام هذه الكرة داخل الصالات للناشئين</li> </ul>	مواصفات الأداء
يتم قياس مسافة الرمي	التسجيل
(١٧٢ : ١٩)	المرجع

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

## ٤- اختبار العدو ٢٢ متر فى منحنى

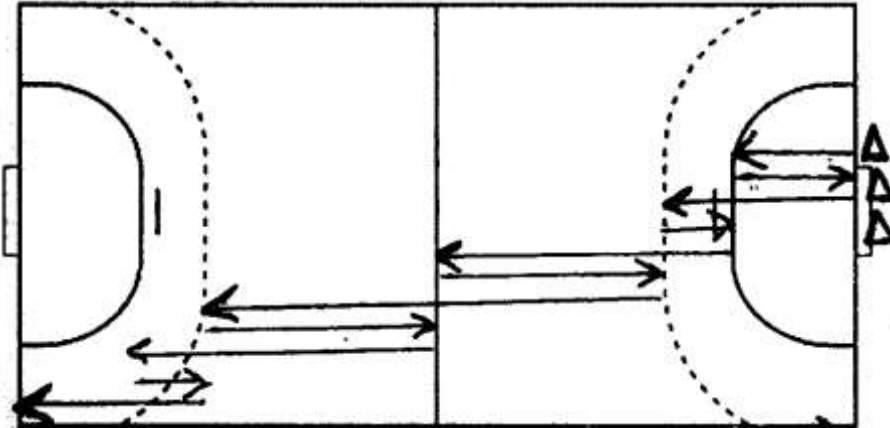
الغرض من الاختبار	قياس سرعة العدو ( السرعة الانتقالية )
الأدوات	٣ أرماع أو أعلام - ساعة إيقاف
مواصفات الأداء	يقف اللاعب على خط ال ٦ م أمام قائم المرمى الأيسر ومواجهاً للمرمى الآخر ، عند إعطاء إشارة البدء ينطلق اللاعب بالجري السريع بحيث يمر من خلف الرمح (١) ثم من أمام الرمح (٢) يتخطى خط النهاية أمام الرمح (٣) .
شكل الاختبار	
توجيهات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ضرورة الجرى فى منحنى.</li> <li>- يعطى اللاعب محاولة واحدة صحيحة.</li> </ul>
التسجيل	قياس الزمن
المرجع	(٢٢ : ٢١٥)

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

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



## ٦- اختبار الجري بالظهر والمواجهة لمسافة ٢٥٢ متر

الغرض من الاختبار	قياس تحمل السرعة لمسافات مختلفة
الأدوات	ساعة إيقاف ، ملعب كرة يد
مواصفات الأداء	<p>يقف اللاعب على خط ال ٦م (خط البداية) وعند سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب بالجري إلى خط ال ٩م ، ثم العودة بالظهر إلى خط ال ٦م ، ثم ينطلق إلى خط المنتصف ويعود بالظهر إلى خط ال ٩م ثم ينطلق إلى خط ال ٩م الآخر ، ثم يعود بالظهر حتى خط المنتصف ، ثم يجري اللاعب حتى يصل إلى خط ال ٦م الآخر ثم يعود بالظهر إلى خط ال ٩م القريب ثم ينطلق حتى خط ال ٦م القريب . وبهذا يكون اللاعب قد أكمل دور واحدة (٨٤م) ويكرر اللاعب العمل ثلاث دورات بحيث تبدأ كل دورة من مكان انتهاء الدورة السابقة .</p>
شكل الاختبار	
توجيهات	ضرورة تخطي كل خط يصل إليه اللاعب بأحد القدمين على الأقل .
التسجيل	يسجل الزمن لأقرب ١٠/١ ثانية
المرجع	(١٦ : ١١٥)

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

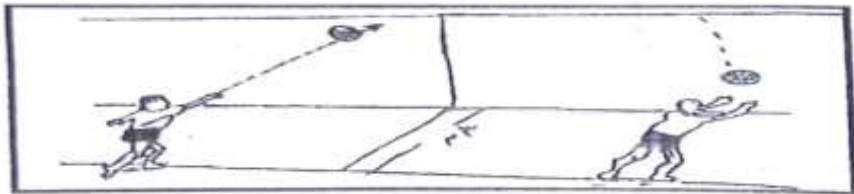
## ٧- ثني الجذع أماماً أسفل

الغرض من الاختبار	قياس مدى مرونة العمود الفقري .
الأدوات	مقعد بدون ظهر إرتفاعه ( ٥٠ سم ) - مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى ١٠٠ سم ومثبتة على المقعد .
مواصفات الأداء	يقف اللاعب فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الإحتفاظ بالركبتين مفرودتين ، ثم يقوم اللاعب بثني الجذع للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة .
شروط الاختبار	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يجب عدم ثني الركبتين أثناء ثني الجذع .</li> <li>- يجب الثبات عند أعماق مسافة يصل إليها اللاعب لمدة ثانيتين .</li> <li>- لكل لاعب محاولتان يُسجل له أفضلهما .</li> </ul>
شكل الاختبار	
توجيهات	ضرورة تخطي كل خط يصل إليه اللاعب بأحد القدمين على الأقل .
التسجيل	يسجل للاعب المسافة التي إستطاع الوصول إليها .
المرجع	( ١٧ : ١٢٢ )

مرفق (٩)

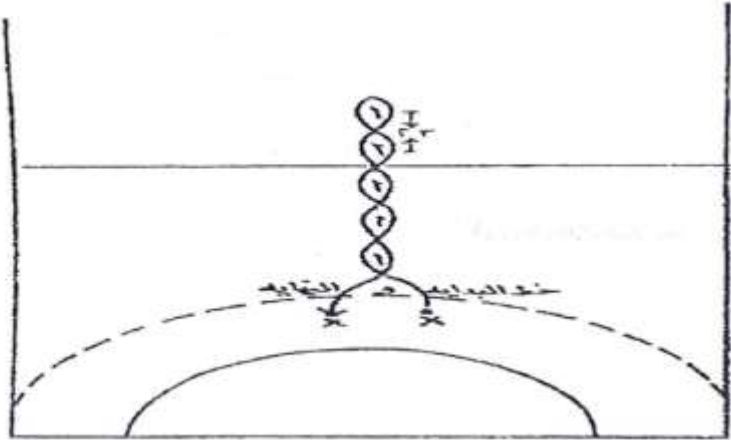
## تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

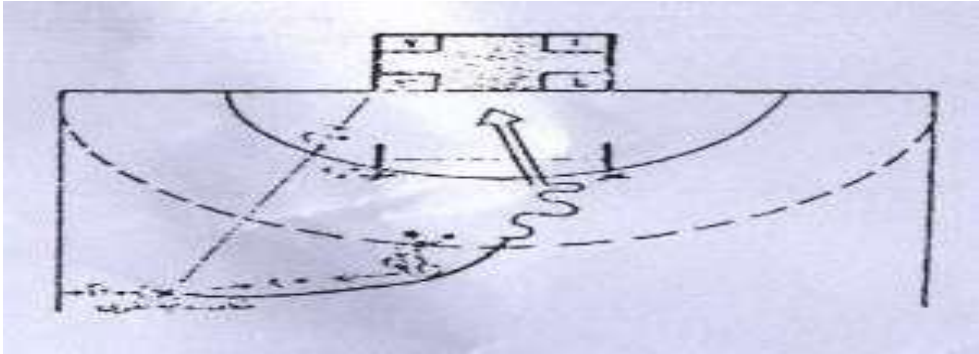
### اختبارات المهارات الأساسية المختارة قيد البحث

١ - التمرير والاستلام على الحائط ٣٠ ث ( التمرير من الارتكاز )	
قياس التمرير والاستلام من الارتكاز .	الغرض من الاختبار
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 موازى للحائط على مسافة ( ٤ ) م خط التمرير .	الأدوات
يقف المختبر بحيث تقع قدميه خلف خط التمرير ومعه كرة يد ، وعند سماع إشارة البدء يبدأ المختبر عملية التمرير والاستلام بين الخطين على الحائط لأكبر عدد ممكن من المرات خلال ٣٠ ثانية . - لا تحتسب التمريرة إذا جاوز المختبر خط البداية أو التمرير أعلى أو أسفل الخطين المرسومين على الحائط . - تحتسب عدد التمريرات الصحيحة والتي تمت من خلف خط البداية وبين الخطين على الحائط ، وإذا لمست الكرة أحد الخطين المرسومين على الحائط تحتسب صحيحة . - يكتفى القياس بمحاولة واحدة فقط . - يجب أن تكون التمريرة حادة وفى خط مستقيم .	مواصفات الأداء
	شروط الاختبار
	شكل الاختبار
	التسجيل
تسجل للاعب عدد مرات التمرير والاستلام فى زمن قدره ٣٠ ثانية .	المرجع
( ١٦ : ٥ )	

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

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

قياس مستوى مهارة التنطيط ، السرعة ، الرشاقة .	الغرض من الاختبار
( ٥ ) أعلام أو أقماع - كرة يد - ساعة إيقاف .	الأدوات
<ul style="list-style-type: none"> <li>- توضع الـ ( ٥ ) أعلام أو الأقماع على الأرض فى خط مستقيم بين كل علم وآخر ( ٣ ) متر ، مع وجود خط البداية على بعد ( ٣ ) متر عن أول علم .</li> <li>- يرسم خط البداية أفقى لإتجاه التنطيط .</li> <li>- يقوم المختبر بالوقوف خلف خط البداية ومعه كرة يد ، عند إعطاء إشارة البدء تعمل ساعة الإيقاف ، ويقوم المختبر بالعدو مع التنطيط للكرة فى شكل متعرج بين الأعلام مع ملاحظة التنطيط للكرة باليد البعيدة عن كل علم أو قمع ، وذلك ذهاباً وعودة طبقاً للأسهم الموضحة بالرسم حتى الوصول إلى خط النهاية .</li> </ul>	مواصفات الأداء
	شكل الاختبار
يحتسب الزمن من لحظة إشارة البدء حتى وصول اللاعب لخط النهاية ، ويمكن تكرار الاختبار بعد العودة للحالة الطبيعية فى حالة حدوث خطأ قانونى .	التسجيل
(١٣ : ١١٨)	المرجع

دقة التصويب من الوثب عاليا .	<b>الغرض من الاختبار</b>
جهاز وثب عالي يوضع على ارتفاع يساوى طول كل لاعب مع رفع الذراعين عاليا + ستارة توضع على جهاز الوثب + ستارة لغلق المرمى بها مربعان كل مربع منهما (٤٠ في ٤٠) ١٠+ كرات .	<b>الأدوات</b>
<p>- يقف اللاعب عند خط البداية تكون زوايا المرمى مغلقة ، يجرى اللاعب اتجاه المساعد الموجود بالدائرة ليلتقط الكرة من يده ويستمر في التحرك في حدود ثلاث خطواته ثم يقوم بالوثب عاليا للتصويب من فوق العارضة على المربع المفتوح يراعى أن يفتح أي المربعين عند بدء اللاعب في التحرك</p> <p>- يعود اللاعب بعد التصويب إلى خط البداية ليكرر العمل حتى تنتهي الكرات العشر</p>	<b>مواصفات الأداء</b>
	<b>شكل الاختبار</b>
<p>تعطى درجة لكل تمريرة صحيحة داخل المربع المفتوح</p> <p>- تلغي درجة التصويب في حالة ارتكاب اللاعب المخالفة قانونية ( ٣ خطوات - ٣ ت )</p> <p>- تلغي الدرجة عند تنطيط الكرة.</p>	<b>التسجيل</b>
١٥ : ١٢٧، ١٢٨)	<b>المرجع</b>

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

<p>قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد الدفاعي في أكثر من مركز دفاعي .</p>	<p><b>الغرض من الاختبار</b></p>
<p>ملعب كرة يد - كرتان يد معلقتان في قائمين بإرتفاع متوسط الوثب العمودي من الثبات - شريط لاصق - شريط قياس - ساعة إيقاف .</p>	<p><b>الأدوات</b></p>
<p>- توضع علامة بالشريط اللاصق على خط الـ ( ٦ ) أمتار ، يوضع القائمان على خط الـ ( ٩ ) أمتار ، أو الـ ( ٨ ) أمتار ، بحيث تكون الكرتان المعلقتان عموديتين على خط الـ ( ٩ ) أو خط الـ ( ٨ ) أمتار ، وفي محازاة خط الـ ( ٦ ) أمتار ، والمسافة بينهما ( ٣ ) أمتار ، وتكون نقطة البداية في منتصفها . كما بالرسم</p> <p>- يقف المختبر فوق العلامة على خط الـ ( ٦ ) أمتار ، وعند إعطائه إشارة البدء ( بصرية ) يقوم بالتحرك للأمام في إتجاه أحد الكرتين ليثبت لأعلى لأداء مهارة حائط الصد الدفاعي بحيث يلامس الكرة المعلقة بكلتا يديه ، ثم يهبط على الأرض ويعود للخلف بالظهر للعلامة المرسومة على خط الـ ( ٦ ) أمتار ، ليتحرك للأمام إلى إتجاه الكرة الأخرى ليثبت لأعلى لأداء مهارة حائط الصد الدفاعي بحيث يلامس الكرة المعلقة بكلتا يديه ، ثم يهبط على الأرض ويعود للخلف بالظهر للعلامة المرسومة على خط الـ ( ٦ ) أمتار . يكرر الأداء لأكبر عدد ممكن لمدة ( ١٥ ) ثانية .</p>	<p><b>مواصفات الأداء</b></p>
	<p><b>شكل الاختبار</b></p>
<p>يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة الـ ( ١٥ ) ثانية المحددة للاختبار .</p>	<p><b>التسجيل</b></p>
<p>( ١٥ : ١٤٣ ، ١٤٢ )</p>	<p><b>المرجع</b></p>

مرفق (١٠)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترح

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

## بغنوان

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 ببناها  
قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة وبعد ،،،

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

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

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

- مكونات البرنامج التدريبى المقترح
- ولسيادتكم جزيل الشكر ،،

الباحث

بيانات عن سيادتكم إن رغبتكم :

الدرجة العلمية : .....

الوظيفة : .....

مجال التخصص الدقيق .....



١- عدد أسابيع البرنامج التدريبي المقترح

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

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

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

٣- زمن الوحدة التدريبية الأسبوعية

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

٤- الزمن المناسب لإعطاء التدريبات المهارية الخاص :

الزمن	٥ق	١٠ق	١٥ق	٢٠ق	٢٥ق
أفضل الاختيار					
رأى آخر	.....				

٥- عدد المجموعات التدريبية المناسبة :

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

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

- ٥٩ -

٦- عدد التكرارات لكل تمرين :

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

٧- فترات الراحة البينية المناسبة بين المجموعات:

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

٨- تشكيل حمل التدريب :

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

٩- مكونات البرنامج التدريبي المقترح:

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

ملاحظات ومقترحات ترونها سيادتكم : .....

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

مرفق (١١)

التدريبات الخاصة بالبرنامج

المحور الأول : تدريبات الإحماء

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

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

المحور الثاني : تدريبات الإعداد العام

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

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

- ٦٢ -

المحور الثالث : التدريبات التصادمية

رقم التمرين	التمرين	الرسم التوضيحي
١	( انبطاح أفقي ) دفع الأرض بالكفين ثم لمس للأرض وثنى الذراعين .	
٢	(وقوف مواجه للصندوق) وثبة الفجوة السريعة .	
٣	(وقوف فتحا . ميل الجذع أماما) الوثب بالقدمين مع ثنى الركبتين على الصدر .	
٤	( وقوف فتحا . ثنى الجذع أماما مسك كرة طبية ) ضغط الجذع لأسفل ومرجحة الذراعين ثم تقوس الجذع خلفا ورمى الكرة .	
٥	(وقوف .الوضع أماما) الوثب عاليا مع رفع الذراعين عاليا ثم الهبوط لوضع الطعن .	
٦	( رقود .الذراعان عاليا مسك كرة طبية ) ثنى الذراعين وتميرير الكرة للزميل وإستلامها وتكرار الحركة .	
٧	(وقوف 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 الكرة وجذبها بين الرجلين مرة أخرى .	
٩	(جلوس قرفصاء . حمل كرة طبية خلف الرأس) الوثب لأعلى مع مد الركبتين كاملا .	

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

رقم التمرين	التمرين	الرسم التوضيحي
١٠	( إنبطاح مائل. الكفين فوق كرة طبية ) دفع الكرة بالكفين للمس الأرض وثنى الذراعين ثم دفع الأرض بالكفين.	
١١	(وقوف . تشبيك اليدين خلف الرقبة) الوثب بالقدمين مع مد الرجلين لصعود المدرجات.	
١٢	(جلوس قرفصاء . تشبيك اليدين خلف الرقبة) الوثب بالقدمين فوق الصناديق ثم الهبوط.	
١٣	( جلوس طويل ) إستلام الكرة من الزميل ثم الرقود على الظهر ثم تمريرها للزميل.	
١٤	(وقوف. الجانب مواجه للصندوق) الوثب بالقدمين جانبا للقوف على الصندوق ثم الوثب للهبوط والتكرار.	
١٥	( جثو.مسك كرة طبية باليدين ) لف الجذع مع رمى الكرة أبعد مسافة.	
١٦	(وقوف) الوثب بالقدمين مع مرجحة الذراعين ثم الجرى جانبا ٣م يمينا ويسارا.	
١٧	( وقوف فتحا.مسك كرة طبية ) لف الجذع مع رمى الكرة.	
١٨	( جثو ) سقوط الجسم أماما لملاقاة الأرض بالكفين ثم ثنى الذراعين ودفع الأرض بالكفين.	

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

المحور الرابع : تدريبات الختام

التمرين	رقم التمرين
(وقوف) الجري الخفيف بخطوات قصيرة لتنظيم التنفس.	١
(وقوف فتحة) سقوط الجذع أماماً أسفل بارتقاء مع عمل مرجحة بندولية بالذراعين.	٢
(وقوف فتحة) أخذ شهيق عميق مع تحريك الذراعان جانباً والعودة.	٣
(وقوف فتحة - ميل الجذع أماماً) مرجحة الذراعان للأمام وللخلف بالتبادل.	٤
بعض الالعاب الصغيرة .	٥
(رقود فتحة. ثني الركبتين) عمل اهتزازات لعضلات الرجلين.	٦
(جلوس) غلق العينين بإحكام وسقوط الرأس للأمام ثم تحريك الكتفين لأعلي ولأسفل.	٧
(رقود فتحة - الذراعين جانباً) ارتقاء جميع عضلات الجسم.	٨
(رقود فتحة - ثني الركبتين) عمل اهتزازات لعضلات الرجلين.	٩
(وقوف) عمل دورانات بالذراعين .	١٠

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

مرفق (١١)

نموذج للجرعة التدريبية

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

ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	
	الراحة		الحجم							
	بين مجموعات	بين	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين					
						تدريب رقم ١،٢،٣،٤،٥	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء	
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٢	٤٩,٥ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٥				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٧				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٨				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٠				
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ١٩				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٤	٤٠.٥ ق	عالي	التدريبات التصادمية	
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٢				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١١				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٣				
						الجرى البطئ + تدريب رقم ١،٢،٣	٥ ق	بسيط	التهدئة	



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

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الاول						زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ٢						الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
						تدريب رقم ٦،٧،٨،٩	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي		
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٤	٤٩,٥ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسي	
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٦					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٧					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٨					
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ١٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٢	٤٠٠,٥ ق	عالي	التدريبات التصاعديّة		
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٧					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٨					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٠					
						الجرى البطئ + تدريب رقم ٤,٥,٦	٥ ق	بسيط	التهنئة		

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

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الاول						زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ٣						الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام					
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 ١٠،١٢،١١	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء		
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥	٩,٥ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى	
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٦					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٨					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٢٠					
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ١٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١	٤٠,٥ ق	عالي	التدريبات التصادمية		
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٣					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٦					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٤					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥					
						الجرى البطئ + تدريب رقم ٥	٥ ق	بسيط	التهديئة		

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

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الاول	زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة
رقم الوحدة : ٤	الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام

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 ١٣،١٤،١٥	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١١	٩,٥ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٢				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٣				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٧				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٤				
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ١٨				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٢	١٠,٥ ق	عالي	التدريبات التصادمية	
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٥				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٦				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٤				
						الجرى البطئ + تدريب ٤،٥،٦	٥ ق	بسيط	التهنئة	

## 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	التكرارات	زمن التمرين					
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١،٢،٣،٤،٥	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٢٠	٥٤ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١١				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١٢				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١٣				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٤				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥				
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١	٣٦ ق	عالي	التدريبات التصاعمية	
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٣				
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٤				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٦				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٩				
						الجرى البطئ + تدريب ١،٢،٣	٥ ق	بسيط	التهنئة	

## 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 : ٦	الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام

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 ٥،٦،٧،٨	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٧	٥٤ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٨				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٩				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١٠				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٢				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١١				
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٢	٣٦ ق	عالي	التدريبات التخصصية	
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٥				
	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 ١٠				
						الجرى البطئ + تدريب ١٣،١٤،١٥	٥ ق	بسيط	التهديئة	

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 : ٧						الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
الجزء التمهيدى الاحماء						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ٩،١٠،١١،١٢	١٠ ق	أقل من المتوسط			
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٧	٥٤ ق	متوسط	الاحداد العام	الجزء الرئيسى	
	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	٣٦ ق	عالي	التدريبات التصادمية		
	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					
التهنئة						الجرى البطئ + تدريب ١١،١٢،١٣	٥ ق	بسيط			

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 : ٨	الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام

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	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٨	٥٤ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٠				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١٢				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٢٠				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٣				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥				
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١١	٣٦ ق	عالي	التدريبات التصاعدية	
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٢				
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٣				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١٤				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥				
						الجرى البطئ + تدريب ٨،٩،١٠	٥ ق	بسيط	التهنئة	

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

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الثالث						زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ٩						الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص					
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 ١،٢،٣،٤	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء		
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ١	٢٧ ق	متوسط	الاحاد العام	الجزء الرئيسى	
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٦					
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١	٦٣ ق	عالي	التدريبات التصادمية		
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٣					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٤					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٥					
	١٥ ث	-	٤	-	٣ ق	تدريب رقم ٦					
						الجرى البطئ + تدريب ٥،٦،٧	٥ ق	بسيط	التهديئة		



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

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الثالث	زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة
رقم الوحدة : ١٠	الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص

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 ٥،٦،٧،٨	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٥	٢٧ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ١٥				
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٨				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١٤	٦٣ ق	عالي	التدريبات التصاعديّة	
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١٥				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٦				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٧				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٨				
	١٥ ث	-	٤	-	٣ ق	تدريب رقم ٩				
						الجرى البطئ + تدريب ١،٢،٣	٥ ق	بسيط	التهنئة	

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

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الثالث	زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة
رقم الوحدة : ١١	الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص

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 ٩،١٠،١١،١٢	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٥	٢٧ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٧				
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٩				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١	٦٣ ق	عالي	التدريبات التصادمية	
	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				
						الجرى البطئ + تدريب ١٣،١٤،١٥	٥ ق	بسيط	التهديئة	

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

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الثالث	زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة
رقم الوحدة : ١٢	الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص

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 ١٣،١٤،١٥	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ١١	٢٧ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ١٢				
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ١٤				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٢	٦٣ ق	عالي	التدريبات التصادمية	
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٥				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٦				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١٥				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٩				
	١٥ ث	-	٤	-	٣ ق	تدريب رقم ٨				
						الجرى البطئ + تدريب ١٠،١١،١٢	٥ ق	بسيط	التهديئة	

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

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الرابع						زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ١٣						الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص					
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 ١،٢،٣،٤	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء		
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١١	٢٢ ق	متوسط	الاحاد العام	الجزء الرئيسى	
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ١٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٣					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٢	٦٧ ق	عالي	التدريبات التصادمية		
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١٠					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١٣					
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ١٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥					
						الجرى البطئ + تدريب ٧،٨،٩	٥ ق	بسيط	التهدة		

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

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الرابع						زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ١٤						الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص					
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 ٥،٦،٧،٨	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء		
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١	٢٢ ق	متوسط	الاحاد العام	الجزء الرئيسى	
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٤					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٧	٦٧ ق	عالي	التدريبات التصادمية		
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٨					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١٠					
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ١٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١١					
						الجرى البطئ + تدريب ٤،٥،٦	٥ ق	بسيط	التهديئة		

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

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الرابع	زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة
رقم الوحدة : ١٥	الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص

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 ٨.٩.١٠.١١	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٣	٢٢ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ٥				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٧				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٧	٦٧ ق	عالي	التدريبات التخصصية	
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٩				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١١				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١				
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٢				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٤				
						الجرى البطئ + تدريب ١،٢،٣	٥ ق	بسيط	التهنئة	

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

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الرابع						زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ١٦						الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص					
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 ١٣،١٤،١٥	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء		
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥	٢٢ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى	
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ١٧					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٨					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٢	٦٧ ق	عالي	التدريبات التصاعمية		
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٦					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١٥					
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ١٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٣					
						الجرى البطئ + تدريب ١٣،١٤،١٥	٥ ق	بسيط	التهنئة		

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

### نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الخامس	زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة
رقم الوحدة : ١٧	الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص

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 ١،٢،٣،٤،٥	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ١٧	١٨ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ١٨				
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ١٩				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١	٧٢ ق	عالي	التدريبات التصادمية	
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٢				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٣				
	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				
						الجرى البطئ + تدريب ١١،١٢،١٣	٥ ق	بسيط	التهنئة	



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

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الخامس						زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ١٨						الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص					
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 ٦,٧,٨,٩	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء		
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ٣	١٨ ق	متوسط	الاحاد العام	الجزء الرئيسى	
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ٧					
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ١٠					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٤	٧٢ ق	عالي	التدريبات التصادمية		
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٣					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١١					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٠					
						الجرى البطئ + تدريب ٨,٩,١٠	٥ ق	بسيط	التهنئة		

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

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الخامس	زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة
رقم الوحدة : ١٩	الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص

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 ١٣،١٤،١٥	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ٤	١٨ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ٨				
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ١١				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٧	٧٢ ق	عالي	التدريبات التصادمية	
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٨				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٩				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٠				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١١				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٢				
						الجرى البطئ + تدريب ٤،٥،٦	٥ ق	بسيط	التهدئة	

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

### نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الخامس						زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ٢٠						الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
الجزء التمهيدي الاحماء						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ٣،٤،٥،٦	١٠ ق	أقل من المتوسط			
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ٢	١٨ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى	
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ٦					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٥	٧٢ ق	عالي	التدريبات التصادمية		
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٣					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٧					
						الجرى البطئ + تدريب ١،٢،٣	٥ ق	بسيط	التهنئة		

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

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الوحدة : ٩٠ دقيقة						رقم الأسبوع : السادس				
الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص						رقم الوحدة : ٢١				
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 ١،٣،٥،٧	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
	٣٠ ث	-	٣	-	١ ق	تدريب رقم ١	١٣ ق	متوسط	الاحاد العام	الجزء الرئيسى
	٣٠ ث	-	٣	-	١ ق	تدريب رقم ٢				
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٤				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١	٧٦ ق	عالي	التدريبات التصادمية	
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٢				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٣				
	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				
	١ ق	-	٤	-	٣ ق					
						الجرى البطئ + تدريب ١،٢،٣	٥ ق	بسيط	التهدة	

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

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : السادس						زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ٢٢						الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
الجزء التمهيدي الاحماء						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ٩،١١،١٣،١٥	١٠ ق	أقل من المتوسط			
	٣٠ ث	-	٣	-	١ ق	تدريب رقم ١١	١٣ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى	
	٣٠ ث	-	٣	-	١ ق	تدريب رقم ١٣					
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٤					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٤	٧٦ ق	عالي	التدريبات التصادمية		
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٨					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٠					
	١ ق	-	٤	-	٣ ق	تدريب رقم ١١					
						الجرى البطئ + تدريب ١١،١٣،١٥	٥ ق	بسيط	التهنئة		

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

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : السادس						زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ٢٣						الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص					
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 ١،٢،٣،٤	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء		
	٣٠ ث	-	٣	-	١ ق	تدريب رقم ١٥	١٣ ق	متوسط	الاحاد العام	الجزء الرئيسى	
	٣٠ ث	-	٣	-	١ ق	تدريب رقم ١٦					
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٧					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٧	٧٦ ق	عالي	التدريبات التصادمية		
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٨					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٠					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١١					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٢					
	١ ق	-	٤	-	٣ ق						
						الجرى البطئ + تدريب ١٠،١١،١٢	٥ ق	بسيط	التهنئة		

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

### نموذج للجرعة التدريبية

رقم الوحدة : ٩٠ دقيقة						رقم الأسبوع : السادس				
الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص						رقم الوحدة : ٢٤				
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 ٥،٦،٧،٨	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
	٣٠ ث	-	٣	-	١ ق	تدريب رقم ١١	١٣ ق	متوسط	الاحاد العام	الجزء الرئيسى
	٣٠ ث	-	٣	-	١ ق	تدريب رقم ١٢				
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٣				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٢	٧٦ ق	عالي	التدريبات التصادمية	
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٤				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٦				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٨				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٠				
	١ ق	-	٤	-	٣ ق	تدريب رقم ١١				
						الجرى البطئ + تدريب ٧،٨،٩	٥ ق	بسيط	التهدة	

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

### نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : السابع	زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة
رقم الوحدة : ٢٥	الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص

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 ٩،١٠،١١،١٢	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١	١٢ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٢				
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٣				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١	٤٨ ق	عالي	التدريبات التصادمية	
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٢				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٧				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٨				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٤				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥				
						الجرى البطئ + تدريب ٤،٥،٦	٥ ق	بسيط	التهنئة	



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

### نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : السابع						زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ٢٦						الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص					
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 ٩،١٠،١١،١٢	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء		
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٧	١٢ ق	متوسط	الاحماء العام	الجزء الرئيسى	
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٨					
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٠					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٣	٤٨ ق	عالي	التدريبات التصادمية		
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٤					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٠					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥					
						الجرى البطئ + تدريب ١،٢،٣	٥ ق	بسيط	التهنئة		

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

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الوحدة : ٦٠ دقيقة						رقم الأسبوع : السابع					
الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص						رقم الوحدة : ٢٧					
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 ١٣،١٤،١٥	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء		
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٦	١٢ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى	
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٧					
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٥	٤٨ ق	عالي	التدريبات التصاعمية		
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٦					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١١					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٩					
						الجرى البطئ + تدريب ١٥،١٠،٢،٣	٥ ق	بسيط	التهنئة		

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

### نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : السابع	زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة
رقم الوحدة : ٢٨	الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص

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 ١٢،٤،٦،٨	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٣	١٢ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٤				
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٧				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٣	٤٨ ق	عالي	التدريبات التصادمية	
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٦				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٤				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٧				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٩				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١١				
						الجرى البطئ + تدريب ١٢،١٣،١٤	٥ ق	بسيط	التهديئة	

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

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الوحدة : ٦٠ دقيقة						رقم الأسبوع : الثامن				
الفترة التدريبية : فترة قبل المنافسة						رقم الوحدة : ٢٩				
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 ١٢،١٤،٥٠	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١	١٢ ق	متوسط	الاحماء العام	الجزء الرئيسى
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٢				
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٣				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١	٤٨ ق	عالي	التدريبات التصادمية	
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٢				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٧				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٨				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٤				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٠				
						الجرى البطئ + تدريب ٩،١٠،١١	٥ ق	بسيط	التهنئة	

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

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الثامن						زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ٣٠						الفترة التدريبية : فترة قبل المنافسة					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
الجزء التمهيدي الاحماء						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١،٢،٣،٤	١٠ ق	أقل من المتوسط			
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٥	١٢ ق	متوسط	الاحماء العام	الجزء الرئيسى	
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٧					
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٣	٤٨ ق	عالي	التدريبات التصاعمية		
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٤					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٠					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٢					
						الجرى البطئ + تدريب ٧،٨،٩	٥ ق	بسيط	التهنئة		

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

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الثامن						زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ٣١						الفترة التدريبية : فترة قبل المنافسة					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
الجزء التمهيدي الاحماء						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١٣،١٤،١٥	١٠ ق	أقل من المتوسط			
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٣	١٢ ق	متوسط	الاحماء العام	الجزء الرئيسى	
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٤					
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٧					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٥	٤٨ ق	عالي	التدريبات التصادمية		
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٦					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١١					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٣					
						الجرى البطئ + تدريب ٤،٥،٦	٥ ق	بسيط	التهنئة		

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

### نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الثامن	زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة
رقم الوحدة : ٣٢	الفترة التدريبية : فترة قبل المنافسة

ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	
	الراحة		الحجم							
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين					
						تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم .تدريب رقم ٨،٩،١٠،١١	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٦	١٢ ق	متوسط	الاحداد العام	الجزء الرئيسي
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٧				
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٩				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١	٤٨ ق	عالي	التدريبات التصادمية	
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٨				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٠				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٢				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٤				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥				
						الجرى البطئ + تدريب ١،٢،٣	٥ ق	بسيط	التهديئة	

