

استخدام تمارين خاصة بالهجوم الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية واللياقة القلبية لناشئي كرة اليد

أ.م.د. سعاد عبد حسين م. د. ندى عبد السلام صبري

جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الملخص:

وهو بحث تجريبي أجري على عينة من اللاعبين فئة الناشئين لكرة اليد وبواقع (20) لاعب إذ تم إعداد برنامج متضمن للتمرينات الخاصة بالهجوم الفردي بهدف تطوير بعض القدرات البدنية واللياقة القلبية للاعبين .

وتكمن أهمية البحث في استخدام تمارين الهجوم الفردي، فمن أجل الارتقاء بالمستوى البدني والوظيفي للاعبين من خلال رفع مستوى الأداء البدني لبعض المهارات في لعبة كرة اليد فضلاً عن رفع مستوى اللياقة القلبية ومن خلال المعالجات الإحصائية تم التوصل إلى أن التمارينات الخاصة بالهجوم الفردي والمعدة خلال برنامج مقنن كان لها التأثير في رفع مستوى أداء بعض القدرات البدنية وكذلك اللياقة القلبية، ووضعت الباحثتان عدد من التوصيات تضمنت على تنوع التمارينات الخاصة وتطبيقها على التشكيلات الدفاعية فضلاً عن إجراء مثل هكذا بحوث على فئات عمرية أخرى، والتركيز على إجراء اختبارات دورية وظيفية وبدنية لتقييم الحالة والمستوى البدني والوظيفي.

الباب الاول

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعد لعبة كرة اليد من الالعاب القوية والسريعة التي تحتاج الى امتلاك اللاعب مستوى عالي من القدرات البدنية والمهارات الاساسية التي تعزز الاداء الخططي في المباريات حيث تعتبر التمارينات اسلوباً رئيسياً لتطوير حالة التدريب للاعب وتنميته ويحتاج لاعبو كرة اليد اليوم للوصول الى مستوى البطولة باشكال كاملة ومتنوعة من التمارينات لتأمين البناء الجسمي الاساسي من جهة والقدرات الحركية المناسبة لنوع الاداء المهاري والخططي المطلوب تنفيذه من جهة اخرى .

استخدام تمارين خاصة بالهجوم الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية واللياقة القلبية لناشئي كرة اليد أ.م.د. سعاد محمد حسين ، م. د. ندى محمد السلام صبري

والتمارين الخاصة من الوسائل الرئيسية التي تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والرشاقة وتعد هذه التمارين ضرورية لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي . وعليه فان اللياقة البدنية في هذه الحالة مرتبطة بالصحة كأحد اهم متطلبات الرياضة واكتساب الصحة واللياقة ولان اللياقة القلبية هي جزء لا يتجزأ من اللياقة الصحية وبالتالي من اللياقة البدنية والتي تعد مقياسا ومؤشرا مهما على صحة الفرد العامة ولاعب كرة اليد بصورة خاصة ومدى صلاحيته لاداء مهام عمله التي تسهم في التصرف الصحيح ازاء مواقف اللعب ومتغيراته المختلفة وتنفيذ الواجب بشكل صحيح وفقا لظروف المنافسة . من هنا جاءت اهمية البحث في اعداد تمارين خاصة بالهجوم الفردي لتحسين القدرات البدنية واللياقة القلبية لناشئي كرة اليد . وعسى ان يكون هذا العمل مساهمة بسيطة في محافل العلم والمعرفة.

1-2 مشكلة البحث

ان نجاح لاعب كرة اليد اثناء الهجوم يعتمد على القدرات البدنية الخاصة التي تسهم في اداء تلك المهارة بصورة صحيحة. لذا يجب ان يؤخذ بنظر الاعتبار من قبل المدربين اعطاء الوقت الكافي للتدريب على الهجوم الفردي من خلال الاهتمام بالقدرات البدنية التي تنصب على تطبيق تدريبات خاصة تعمل على تطوير الحالة التدريبية العامة للارتقاء بمستوى القدرات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد عموما والهجوم الفردي خصوصاً. من هنا ارتأت الباحثتان دراسة هذه المشكلة للوقوف على أهم المعوقات التدريبية وإيجاد الحلول المناسبة لها.

1-3 أهداف البحث

- 1-إعداد مجموعة من التمارين الخاصة بالهجوم الفردي لتطوير بعض القدرات البدنية واللياقة القلبية لناشئي كرة اليد
- 2-التعرف على تأثير التمارين الخاصة بالهجوم الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية واللياقة القلبية لناشئي كرة اليد

استخدام تمارين خاصة بالمجموع الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية واللياقة القلبية لناشئي كرة اليد أ.م.د. سعاد محمد حسين ، م. د. ندى محمد السلام صبري

1-4 فروض البحث

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض القدرات البدنية لدى عينه البحث .

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض متغيرات ببعض اللياقة القلبية لدى عينه البحث .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري / عينه من لاعبي كرة اليد (فئة لناشئين).

1-5-2 المجال الزمني/ للمدة من 8/15 / 2011 ولغاية 3/11/2011

1-5-3 المجال المكاني /قاعة نادي الكرخ الرياضي - بغداد - الإسكان

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمتشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 التمارين الخاصة

التمارين الخاصة من الوسائل الرئيسية التي تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والرشاقة . وتعد هذه التمارين ضرورية لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي وعلى تكامل الأداء المهاري وترقية الفهم الخططي للاعبين فالتمارين الخاصة هي "الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركي من قوة وسرعة"¹

وتقسم التمارين الخاصة من حيث أغراضها: ²

1- التمارين الأساسية العامة

2- التمارين الأساسية الخاصة (ذات الهدف الخاص)

3- التمارين الأساسية (المسابقات)

ولهذه التمارين فوائد عدة منها ³.

1-مشابهة لواجب اللاعب من اللعب الحقيقي .

1 - عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظرات التطبيقات (القاهرة: دار المعارف، 1994)ص21.

2 -احمد السباطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته (الاسكندرية ، منشأة المعارف 1998)،ص26.

3- سامي الصفار (وآخرون): كرة القدم ج2(الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987)ص170.

استخدام تمارين خاصة بالمهجم الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية واللياقة القلبية لناشئي كرة اليد أ.م.د. سعاد محمد حسين ، م. د. ندى محمد السلام صبري

2-تختصر وقت التدريب . اذ يتمكن المدرب من إعطاء مهارات عدة في التمرين نفسه.

3- تنمي التوافق الحركي للاعب

4- تدريب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزة في الخطة.

5-تطور الصفات البدنية والمهارات الأساسية والأسس الخطئية لدى اللاعب.

2-1-2 القدرات البدنية وأهميتها بلعبة كرة اليد

لعبة كرة اليد من الالعاب التي تتطلب العديد من الخصائص البدنية وذلك لطبيعة الاداء فيها الذي يتميز بالمواقف المختلفة والمتغيرة والسريعة وعليه يحتاج اللاعب الى مستوى عال من القدرات البدنية لانها تعد العامل الحاسم والعنصر الاساسي والمهم للوصول الى النتائج العالية. ولهذا فان تكيف وتأقلم لاعب كرة اليد بشكل منتظم ومتناسق يتطلب علمياً ذلك. وهنا ما اكده (احمد عربي (1998)) بأن مباريات كرة اليد تتطلب ان يكون اللاعب متمتعاً بقدرات بدنية عالية والتي أصبحت احدى المحاور الرئيسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والموسمية مع مراعاة الاهتمام بتطوير المجاميع العضلية الاكثر استخداما في اللعبة وتعويد اللاعبين من خلال المباريات التجريبية على ظروف المباريات ومصاعبها.¹

وتشير الباحثان ان الهجوم بلعبة كرة اليد يتطلب من اللاعب التمتع بقدرات بدنية ولياقة قلبية تؤهله للقيام بواجباته المهارية والخطئية اثناء المباريات من خلال تدريبه تحت ظروف مشابهة لظروف المباريات لتطوير اللياقة الخاصة بالمباريات.

2-1-3 اللياقة القلبية (لياقة القلب)

وهي جزء من مكونات اللياقة البدنية والتي تعنى بالصحة وتكسب لياقة القلب من مدى قابلية تحمل القلب والاعوية الدموية للتمرين البدني (متوسط الشدة ولمدة زمنية طويلة)، وتظهر اهميتها بالنسبة للكفاءة واللياقة البدنية بشكل عام ولانعني بهذا ان عناصر اللياقة البدنية الاخرى كالقوة والمرونة غير مهمة . ولكن اذا كان هناك اختلاف وظيفي في القلب فهنا تقع المشكلة الكبرى وذلك لان كفاءة ولياقة القلب تلعب دورا مهما في عملية السيطرة والمحافظة على التوازن.²

وبهذا فان مصطلح اللياقة القلبية يشير الى الكفاءة الفسيولوجية والوظيفية لعضلة القلب والأوعية الدموية التي يتمتع بها³

¹ احمد عربي: كرة اليد وعناصرها الاساسية، ط1(منشورات جامعة الفاتح، 1998)ص208.

² فاضل سلطان شريفة الخالدي: وظائف الاعضاء والتدريب البدني، ص1(دار الهلال ، للاؤفسييت، 1990)ص6.

³ محمد نصر الدين رضوان . احمد المتولي منصور: اللياقة البدنية للجميع ، ط1،(القاهرة، للطباعة والنشر ، 2000)، ص15.

استخدام تمارين خاصة بالمجموع الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية واللياقة القلبية لناشئي كرة اليد أ.م.د. سعاد محمد حسين ، م. د. ندى محمد السلام صبري

الباب الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وذلك لان المنهج التجريبي هو اقرب مناهج البحث العلمي لحل المشاكل بالطريقة العلمية والتجريبية والمدخل الأكثر صلاحية.¹ وقد اعتمدت الباحثتان تصميم المجموعة التجريبية ذات الأختبار القبلي والبعدي .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة اليد وعددهم (20) لاعب بنسبة (90.9%) من لاعبي نادي الكرخ الرياضي البالغ عددهم (22) لاعب.

جدول (1)

يوضح تجانس عينة البحث

المتغيرات	المعالجة الإحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول		سم	180	181.0	6,60	0,60
العمر		سنة	16	17.0	0,51	-0,21
الوزن		كغم	82	86.0	9,34	-0,14

يُلاحظ من الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء جميعها كانت بين (+- 3) وهذا يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات المشار إليها في الجدول وضمن المنحنى الطبيعي .

3-3 الأدوات المستخدمة بالبحث

*المصادر العربية والأجنبية

*الاختبارات والقياس

*شبكة الانترنت

*كرات يد قانونية عدد 10

¹ سامي محمد، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ط1: عمان، (دار الكثرة للنشر والتوزيع، 2000)، ص359.

استخدام تمارين خاصة بالمهجم الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية واللياقة القلبية لناشئي كرة اليد أ.م.د. سعاد محمد حسين ، م. د. ندى محمد السلام صبري

* ملعب كرة يد قانوني .

* كرات طبيعية زنة 800 غم .

* مانيريا (مسحوق الجبس) مع قطعة قماش لمسح العلامات .
* استمارة استنانه.

* ميزان الكتروني شخصي نوع (KH- 2003 A) ، صيني الصنع ، بوزن (150 كغم) ووحدة قياس (كغم وأجزاءه) .

* ساعة توقيت الكترونية نوع (Sport Timer) بوحدة قياس (100 / 1 ثا) ، صينية الصنع .

3-4 تحديد القدرات البدنية واختباراتها

لتحديد أهم القدرات البدنية الواجب توفرها لدى لاعب كرة اليد والمؤثرة في الهجوم الفردي تم تصميم استمارة استبيان تم توزيعها على عدد من الخبراء المختصين في مجال كرة اليد والاختبارات والتدريب الرياضي*. لتحديد أهم القدرات البدنية التي تساعد في تحقيق أهداف البحث. والتي حصلت على نسبة اتفاق 80% فيما فوق . وكما يوضح بالجدول رقم(2).

جدول (2)

يوضح القدرات البدنية واختباراتها والنسبة المئوية لأراء الخبراء التي تم اختيارها

ت	القدرات البدنية	النسبة المئوية	الاختبارات	النسبة المئوية
1-	القوة الانفجارية للذراعين	100%	رمي كرة طبية زنة 800غم	80%
2-	القوة الانفجارية للرجلين	100%	القفز العمودي من الثبات	90%
3-	تحمل السرعة الخاصة	90%	اختبارالركض بالمواجهة والظهر لمسافة 252م	80%
4-	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	80%	استناد أمامي لمدة 10 ثا	80%
5-	تحمل القوة	80%	اختبار الجلوس من الرقود 2 دقيقة	90%
6	اللياقة القلبية	90%	أختبار روفيرديكسون لتقييم الكفاءة الوظيفية للقلب	

3-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث

* ملحق رقم(1)

استخدام تمارين خاصة بالمجموع الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية واللياقة القلبية لناشئي كرة اليد أ.م.د. سعاد محمد حسين ، م. د. ندى محمد السلام صبري

1- اختبار رمي كرة طبية زنة 800غم¹

*الغرض من الاختبار . قياس القوة الانفجارية للذراعين

*طريقة الاداء . رمي الكرة باتجاه منطقة الرمي حيث تم رمي الكرة رمي الأداة بحيث تكون في مستوى أعلى خلف الرأس.

ويعطي لكل مخبر ثلاث محاولات متتالية

*التسجيل : المسافة التي تسجلها الكرة في أحسن محاولة.

2- اختبار القفز العمودي من الثبات²

*الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين.

*طريقة الاداء : يقف المختبر مواجهاً للوحة سوداء ورفع الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير. يقف المختبر بعد ذلك مواجهاً للوحة بالجانب ثم يقفز عالياً بعد المرجحة بالذراعين ومد الركبتين للوصول الى أقصى ارتفاع حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة في أعلى نقطة يصل إليها .

* التسجيل درجة المختبر هي عدد السنتيمترات بين الخطين على اللوحة .

3- اختبار الركض بالمواجهة والظهر لمسافة 5/م³

* الغرض من الاختبار : قياس تحمل السرعة الخاصة .

* طريقة الاداء : يقف اللاعب عند خط 6/ م وعند سماع إشارة البدء ينطلق بالجري الى خط 9/ م ثم العودة بالظهر الى خط 6/ م ثم ينطلق الى خط المنتصف ويعود بالظهر الى خط 9/ م ثم ينطلق الى خط 9 / م الآخر ثم يعود بالظهر حتى خط المنتصف ثم يجري اللاعب حتى يصل خط 6/ م الاخر. ثم يعود بالظهر الى خط 9/ م القريب ثم ينطلق الى خط 6/ م القريب وبهذا يكون اللاعب قد أكمل دورة واحدة (84 / م) ويكرر اللاعب العمل ثلاث دورات بحيث تبدأ كل دورة من مكان انتهاء الدورة السابقة .

* التسجيل : يسجل الزمن المقطوع للاعب بالثانية .

1 كمال درويش واخرون :القياس والتقويم وتحليل لمباراة في كرة اليد – نظريات تطبيقات ،ط1 (القاهرة ،مركز الكتاب للنشر 2004) ص177

2 . Manfred Scholich traning is sport verlage,berling ,1982,p128

3 كمال درويش واخرون : المصدر السابق،ص115.

استخدام تمارين خاصة بالمجموع الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية واللياقة القلبية لناشئي كرة اليد أ.م.د. سعاد محمد حسين ، م. د. ندى محمد السلام صبري

4- اختبار الانثناء الأمامي لمدة 10/ ثا¹

* الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين

* طريقة الاداء: من وضع الانبطاح المائل ثني الذراعين ومدّها لاقصى عدد ممكن خلال 10/ثا.

* التسجيل: تسجيل للمختبر عدد مرات اداء الثني والمد خلال 10/ ثا

5- اختبار الجلوس من الرقود لمدة 2/ دقيقة²

* الغرض من الاختبار : قياس التحمل العضلي (تحمل القوة)

* طريقة الاداء

يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر مع ثني الركبتين وسحب الكعبين ناحية المقعد ، مع وضع اليدين خلف الرقبة ويمسك احد الزملاء عقبي المختبر أثناء الاداء، وعند إعطاء الإشارة يقوم المختبر بالجلوس بحيث يلمس بالتبادل الركبة اليمنى بالكوع الأيسر والركبة اليسرى بالكوع الأيمن ويستمر بتكرار الاداء اكبر عدد من المرات.

التسجيل: عدة مرات الجلوس من الرقود الصحيحة التي يسجلها.

6- اختبار روفيرديكسون لتقييم الكفاءة الوظيفية للقلب³

يستخدم هذا الاختبار لتقييم الكفاءة الوظيفية للقلب اذ يتم احتساب عدد نبضات القلب في الدقيقة قبل البدء بالتمارين ثم يأخذ عدد ضربات القلب في الدقيقة للاعب فور انتهائه من التمرين ثم يترك اللاعب يرتاح لمدة دقيقة واحدة ثم يقوم بقياس النبض مرة ثانية ويتم الحساب كما في المعادلة الآتية .

$$ن = 1 + 2ن + 3 - 200$$

اختبار روفير = —

10

1 قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد: التدريب العضلي الايزومتري في مجال الفعاليات الرياضية، (بغداد، 1979) ص71.

2 كمال درويش واخرون : المصدر السابق . ص180.

3 كمال درويش واخرون : الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات – تطبيقات ، ط1، (مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 1998)، ص87.

3-5 التجربة الاستطلاعية:

أجرت الباحثتان التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2011/8/29) وذلك للتأكد من سلامة الأجهزة والأدوات ومعرفة اهم المعوقات التي تظهر عند تطبيق البرنامج و زمن تنفيذ الوحدة التدريبية ، تم إجراء الاختبارات القلبية بتاريخ (2011/8/31) ومراعاة الظروف المتعلقة بالاختبارات القلبية عند تنفيذ الاختبارات البعدية من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد*

3-6 المنهج التجريبي

قامت الباحثتان بإعداد* تمارين خاصة بالهجوم الفردي ضمن إطار المنهج التجريبي لمرحلة الأعداد الخاص وقد ركزت الباحثتان في المنهج التدريبي على تطوير بعض القدرات البدنية واللياقة القلبية للاعب كرة اليد. حيث تضمن المنهج التدريبي** 8 أسابيع ثم تطبيقها خلال مرحلة الإعداد الخاص التي تسبق مرحلة المنافسات خلال ثلاثة أيام أي بواقع 3 وحدات بالأسبوع حيث بلغ مجموع الوحدات 24 وحدة تدريبية*** تطبق بين يوم وآخر . -تراوحت مدة الوحدة التدريبية كاملة 120 دقيقة قسمين قسم تحضير (25/ دقيقة) والرئيسي (90/ دقيقة) والختامي (5/ دقيقة).

واستعملت الباحثتان طريقتي التدريب الفكري مرتفع الشدة والتدريب الفكري منخفض الشدة، وتراوحت شدة التدريب لقدرات القوة الانفجارية للذراعين وللرجلين وتحمل السرعة الخاصة والقوة المميزة بالسرعة من (75%-95) وحسب قوانين استخراج شدة كل قدرة وتم تقنين التكرارات وتحديد المجموعات ومدة الراحة (1) (2) ، وتم مراعاة التدرج والتموج في الجمل التدريبي داخل الوحدات وفي الدورات الأسبوعية وفي المنهاج .

وبلغت حصة التمارين الخاصة بالهجوم الفردي 40 دقيقة من مجموع القسم الرئيسي .

* نور حاتم /مدرس مساعد /كلية التربية الرياضية للبنات.

* عبد الوهاب محمود مدرب فريق كرة اليد العراق للناشئين

* ملحق رقم (2)

** تم عرض المنهج على مجموعة من الخبراء المختصين ملحق رقم(1).

*** ملحق رقم(3).

(1) أمر الله احمد البساطي؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : الإسكندرية، مطبعة الانتصار، 1998 .ص38 الى ص41.

(2) أبو العلا أحمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 176 .

استخدام تمارين خاصة بالمجموع الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية واللياقة القلبية لناشئي كرة اليد أ.م.د. سعاد محمد حسين ، م. د. ندى محمد السلام صبري

تم تصنيف الحمل التدريبي بضبط مكونات الحمل المستخدمة بين حجم وشدة وراحة والتي تمثلت في التمارين الخاصة المستخدمة ضمن اطار المنهج التجريبي.
وتم اعتماد الشدة التدريبية على أساس معدل النبض عند اللاعب وفق معادلة او استرلاندر لتمارين التحمل بحسب المعادلة :

$$220 - \text{عمر اللاعب} = \text{المعدل القصوي لضربات القلب}$$

معدل النبض الناتج في كل تمرين

$$\frac{\text{المعدل القصوي لضربات القلب}}{100} \times \text{معدل النبض الناتج في كل تمرين}$$

3-8 الاختبارات البعدية:

تم تطبيق الاختبارات بعد الانتهاء من تطبيق التمارين الخاصة بتطوير القدرات البدنية واللياقة القلبية بتاريخ 2011/11/3 وتحت نفس ظروف الاختبارات القبلية.

3-9 الوسائل الاحصائية

تم استخدام الوسائل التالية

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- النسبة المئوية
- 4- اختبار T test للعينات المترابطة.

استخدام تمارين خاصة بالمجموع الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية واللياقة القلبية لناشئي كرة اليد أ.م.د. سعاد محمد حسين ، م. د. ندى محمد السلام صبري

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل اختبارات القدرات البدنية القلبية والبعدي لعيينة البحث ومناقشتها.

جدول (3)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ت الجدولية والمحتسبة

للاختبارين القبلي والبعدي لعيينة البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		T المحتسبة	T الجدولية	المعنوية
			ع	س	ع	س			
1	القدرة العضلية للذراعين	متر	2.19	11.18	2.85	14,37	2,945	2,09	دال
2	القوة الانفجارية للرجلين	سم	8,53	44,81	4,73	50,07	4,71	2,09	دال
3	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	مرة	2,31	9,06	3,33	11,21	2,91	2,09	دال
4	تحمل السرعة	ثانية	10,34	90,4	9,74	88,63	3,36	2,09	دال
5	تحمل القوة	مرة	12,07	40,30	8,87	42,33	2,87	2,09	دال

مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (19)

من ملاحظة الجدول رقم (3) الذي يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي T المحتسبة والجدولية للقدرات البدنية لناشئي كرة اليد بين الاختبارات القلبية والبعدي.

بلغ الوسط الحسابي للقوة الانفجارية للذراعين للاختبار القبلي (11.18) وبانحراف (2.19) وبلغ الوسط للاختبار البعدي (14,37) وبانحراف (2.85) فيما بلغت قيمة ت المحتسبة (2,945) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2,09) وهذا يعني ان الفرق معنوي. وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار القوة الانفجارية للرجلين (44,81) وبانحراف (8,53) والاختبار البعدي (50,07) وبانحراف (4,73) وبلغت قيمة ت المحتسبة (4,71) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2,09) وهنا يعني ان الفرق معنوي.

استخدام تمارين خاصة بالمجموع الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية واللياقة القلبية لناشئي كرة اليد أ.م.د. سعاد محمد حسين ، م. د. ندى محمد السلام صبري

وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار القوة المميزة بالسرعة (9,06) وبانحراف (2,31) والبعدى (11,21) وبانحراف (3,33) وبلغت القيمة المحتسبة (2,91) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية (2,09) وهذا يعني ان الفرق معنوي.

فيما بلغ الوسط الحسابي لاختبار تحمل السرعة القبلي (90,4) وبانحراف (10,34) وبلغ الوسط الحسابي البعدى (88,63) وبانحراف (9,74) وبلغت قيمة ت المحتسبة (3,36) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2,09) وهذا يعني ان الفرق معنوي.

فيما بلغ الوسط الحسابي اختبار تحمل القوة القبلي (40.30) وبانحراف (12,07) وبلغ الوسط الحسابي البعدى (42,33) وبانحراف (8,87) وبلغت قيمة ت المحتسبة (2,87) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2,09) وهذا يعني ان الفرق معنوي.

4-2 عرض نتائج (روفير) لتقييم الكفاءة الوظيفية للقلب

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ت المحتسبة والجدولية

للاختبارين القبلي والبعدى لنتائج قياس النبض

ت	الاختبارات	القبلية		البعدية		T	T	المعنوية
		ع	س	ع	س	الجدولية	المحتسبة	
1	النبض قبل التمرين (اثناء الراحة)	4,23	72,22	2.88	71,89	2,09	1,92	غير دال
2	النبض بعد التمرين مباشرة	10.85	163,88	6.36	165,12	2,09	1.89	غير دال
3	النبض بعد دقيقة من الراحة	8.44	146,4	9,01	145,29	2,09	2.04	غير دال

مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (19)

من خلال الجدول رقم (4) الذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ت المحتسبة والجدولية لتقييم الحالة التدريبية للقلب. حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لنبض القلب قبل التمرين (72,22) وبانحراف (4,23) وبلغ الاختبار البعدى

استخدام تمارين خاصة بالمجموع الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية واللياقة القلبية لناشئي كرة اليد أ.م.د. سعاد محمد حسين ، م. د. ندى محمد السلام صبري

(71,89) وانحراف (2.88) وبلغت قيمة ت المحتسبة (1,92) وهي اصغر من الجدولية (2,09) وهذا يعني ان الفرق غير معنوي.

وبلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار النبض بعد التمرين مباشرة (163,88) وبانحراف (10.85) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (165,12) وبانحراف (6.36) وبلغت قيمة ت المحتسبة (1.89) وهي اصغر من الجدولية (2,09) وهذا يعني ان الفرق غير معنوي.

وبلغ الوسط الحسابي لاختبار النبض بعد دقيقة من الراحة (146,4) وبانحراف (8.44) وبلغ البعدي (145.29) وبانحراف (9.01) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (2.04) وهي اصغر من الجدولية البالغة (2,09) وهذا يعني ان الفرق غير معنوي.

4-3 مناقشة نتائج اختبارات القدرات البدنية

من خلال نتائج الاختبارات القلبية والبعدي وظهرت الفروق المعنوية لنتائج الاختبارات تعزو الباحثان ظهور الفرق المعنوي لاختبار القوة الانفجارية للذراعين الى التمارين الخاصة التي استخدمت من قبل اللاعبين والتي ادت بدورها الى تطور المجاميع العضلية العاملة وخاصة للذراعين اذ تضمنت هذه التمارين مهارات (المناولة والتصويب) والمتنوعة والمهمة من حيث صعوبة الاداء ومعظم المهارات الهجومية التي بدورها طورت من القدرة العضلية للذراعين للاعبين وهذا ما أكده (كمال درويش وآخرون) انه "يجب ان يرتبط تطوير الصفات البدنية بتدريب المهارات الأساسية وخاصة في فترة الإعداد الخاص لان التدريبات في هذه المرحلة تشبه الى حد كبير ما يحدث أثناء المنافسة".¹ حيث ان الوصول بالقدرات البدنية الأساسية للعبة ومتطلباتها يحتم ان تكون هنالك تدريبات تستخدم بالاتجاه الحركي المستخدم في اللعبة نفسها فمثلا عند تدريب القوة يجب ان تستخدم التمارين والمهارات التي تستخدم فيها المجاميع العضلية في اللعبة نفسها.²

فضلاً عن ما سبق فان هناك عوامل أساسية تلعب دورا مهما في الارتقاء بالقدرة العضلية إلا وهي الآثار الفسيولوجية الناتجة عن استخدام هذه التمارين والمتمثلة بحجم الدم المتدفق وكفاءة الأوعية الدموية الشعرية حيث تتميز التمارين التي تعتمد على ديناميكية العمل أو التمارين الحركية بتبادل عملية الانقباض والانبساط العضلي وبالتالي زيادة حجم

¹ كمال درويش وآخرون : المصدر السابق ، ص101.

² ضياء الخياط ونوفل الحياي : كرة اليد(جامعة الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر 2001) ص377.

استخدام تمارين خاصة بالمهجم الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية واللياقة القلبية لناشئي كرة اليد أ.م.د. سعاد محمد حسين ، م. د. ندى محمد السلام صبري

الدم المتدفق للعضلة والمحمل بالأوكسجين مما يعطي تميزا اكبر في العمل العضلي وكفاءة اكبر.

أما فيما يتعلق بالقوة الانفجارية للرجلين فإن التطور الحاصل نتيجة لظهور الفروق المعنوية فتعزى الى التمارين الخاصة التي استخدمت في البرنامج حيث اعتمدت التخطيط العلمي لتحقيق اهداف البحث حيث تضمنت تمارين متنوعة نجحت في رفع شدة الاحمال التدريبية بشكل علمي ومبرمج لتطوير القوة الانفجارية للرجلين. ومنها تمارين التصويب التي تخللت تمارين البرنامج والمناولة من القفز واستلام الكرات العالية من القفز كلها أدت الى الزيادة في كفاءة العمل العضلي من حيث تجنيد اكبر عدد من الوحدات الحركية في أسرع وقت وهذا ما نتج من التمارين المستمرة والمنظمة في البرنامج ... فالقوة الانفجارية تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على انتاج قوة سريعة من خلال عمل اكبر عدد من الوحدات الحركية وهذا يرتبط بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في ان واحد كالعاب الوثب والرمي بانواعه ومهارات ركل الكرة.¹

اما فيما يتعلق بالقوة المميزة بالسرعة للذراعين فان التطور الحاصل نتيجة لظهور الفروق المعنوية فتعزى الى التأثير الايجابي للتمارين الخاصة المطبقة وحسن تنظيمها حيث تضمنت مجموعة التمارين التي شاركت فيها المجاميع العضلية للذراعين بمهارات مستمرة وبكفاءة جيدة من حيث السرعة والقوة مما ادى الى تطور مستوى عنصر القوة المميزة بالسرعة مثل تمارين المناولة والاستلام والطبطة من الجري ذهابا وايابا على طول الملعب وبنفس ظروف اللعب والمنافسة. وهذا ما اكده (ابو العلا احمد عبد الفتاح) "يتطلب الاداء في بعض الانشطة القدرة على سرعة انتاج القوة ويتوقف نجاح الرياضي في الاداء على سرعة انتاجه للقوة وعند تدريب مثل هؤلاء الرياضيين يجب استخدام تمارين تتميز بسرعة الاداء."²

اما الفرق المعنوي في اختبار تحمل السرعة وتحمل القوة فيعود السبب الى نوعية التمارين الفعالة التي ادت الى الارتقاء بمستوى عمل المجاميع العضلية بالاضافة الى عمل اجهزة القلب والدوران والتنفس وهذا ما اكده (اوزلين Osoline) من خلال تعريفه للتحمل

1 ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية (القاهرة ، دار الفكر العربي ،2003) ص85.

2 ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ط1(القاهرة، دار الفكر العربي ،1997)ص120.

استخدام تمارين خاصة بالمجموع الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية واللياقة القلبية لرياضي كرة اليد أ.م.د. سعاد محمد حسين ، م. د. ندى محمد السلام صبري

بصورة عامة "بانه القلبية على اداء عمل لفترة طويلة تشترك فيه مجموعات عضلية كثيرة مع متطلبات عالية لاجهزة القلب والدوران والتنفس".¹

بالاضافة الى ان تاثير التمارين المستخدمة في تحسين الكفاءة الوظيفية للاعبين اذ يكون العمل بنقص الاوكسجين من دون الحصول على الراحة الكاملة مما يجعل العمل يتم بوجود حامض اللاكتيك من خلال العمل بقوة وسرعة حيث يشير ابو العلا (1997) الى ان تنمية الإمكانيات اللاهوائية اللاكتيكية تهدف الى تنمية قدرة العضلة على تحمل الاداء العضلي الناتج عن نظام الطاقة اللاهوائية بنظام حامض اللاكتيك.²

4-4 مناقشة نتائج اختبار (روفير) لتقييم الحالة التدريبية للقلب

ظهرت فروق غير معنوية في نتائج اختبار (روفير) لتقييم الحالة التدريبية للقلب بين الاختبارين القبلي والبعدي تعزو الباحثان هذا الفرق المعنوي الى التمارين الخاصة المتبعة في البرنامج التدريبي حيث تميزت هذه التمارين كونها مشابهة للهجوم الفردي خلال المنافسة والتي أدت الى عدم انخفاض في نبض القلب قبل التمرين مما يدل على قلة المدة اللازمة للتحسن المستوى الوظيفي للاداء البدني له حيث ان التدريب البدني يعمل على تأقلم القلب لهذا التدريب البدني وينشط ميكانيكية العضلة الهيكلية والقلبية لنقل الأوكسجين واستخدامه بشكل أفضل وبذلك يجعل الجهاز القلبي والاعوية اكثر كفاءة وهذا يفسر سبب انخفاض معدل نبض القلب في فترة الراحة.³

أما الفرق غير المعنوي للنبض بعد التمرين مباشرة فتعزوه الباحثان الى تطبيق المنهاج التدريبي للتمارين الخاصة بالهجوم الفردي وهذا ما يؤكد (كاريوفيتش Kavpovich 1995) على ان معدل القلب (النبض) يزداد تبعاً لزيادة الحمل البدني ويعد مؤشراً مهماً في نفس الجهد البدني المسلط على الجسم.⁴

¹ P7.Osolin,n,g,dieent wick lung derausdauer der sporter,moskaw:overlarge fiskaltar aisport1970, :

² ابو العلا احمد عبد الفتاح: المصدر السابق، ص140، ص141.

2- Astrand p.o.Rodanl.K. Text Book of work phgsioloag mcra w.Hill Book comaang.

U.S.A. 1997 p.424.

⁴ هدى الالفي ، نعمة السيد: اثر التمارين الهوائية باستخدام صندوق الخطوة وبعض المتغيرات الحركية والفلسجية (المجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات)، العدد الثالث ، 1998، ص.

استخدام تمارين خاصة بالمهجم الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية واللياقة القلبية لناشئي كرة اليد أ.م.د. سعاد محمد حسين ، م. د. ندى محمد السلام صبري

كما ذكر (ابو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين، 2003) ، بأن معدل ضربات القلب تزداد تبعاً لزيادة الشدة خلال التمارين والبرامج التدريبية او لزيادة الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين وهو مؤشر على تحسن الحالة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي وبالتالي التحسن في الاداء البدني للاعب¹.

اما عدم انخفاض النبض بعد دقيقة من الراحة فتعزوه الباحثان الى الزيادة في الكفاءة والتطور في عمل القلب وذلك بسبب المنهج المطبق على عينه البحث وهذا ما يؤكد هارة (ان سرعة العودة الى الحالة الطبيعية بعد الجهد البدني يعد مؤشراً جيداً للحالة الوظيفية)² بالإضافة الى ما اكده (كمال درويش وآخرون) من حيث عودة النبض بسرعة خلال فترة الاستشفاء حيث ذكر بانه عند قياس معدل القلب في حالة الاستشفاء وانخفاض معدل القلب بسرعة وعودته الى الحالة الطبيعية فأن ذلك يدل على تحسن المستوى³

كما يذكر بهاء الدين سلامة ، بان الوقت الذي يستغرقه القلب لكي يعود الى حالته الطبيعية يعد عاملاً مؤثراً في الحكم على الحالة الوظيفية للقلب ويعد مؤشراً للياقة الجهاز الدوري التنفسي ، لذا فالفرد الافضل مستوى والاكثر لياقة يعود بنبضه الى حالته الطبيعية اسرع.⁴

وبذلك فأن الباحثان تعزو التطورات الوظيفية الحاصلة من خلال نتائج اختبار روفير الى استخدام التمارين الخاصة بالهجوم الفردي في البرنامج حيث استندت هذه التمارين على المبادئ العلمية للتدرج بالاضافة الى اعطاء فترات الراحة المناسبة فضلا عن ذلك التمارين استندت على اداء مختلف التحركات في الملعب وبسرع مختلفة ودرجات مختلفة من صعوبة الاداء حيث كان لرفع شدة الحمل شكل علمي ومبرمج انعكس بنتائجه على الكفاءة الوظيفية القلبية للاعبين.

1 - ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية. (القاهرة ، دار الفكر العربي 2003، ص234

2 - هارة: اصول التدريب (ترجمة عبد علي نصيف) ط2 ، (الموصل مطبعة التعليم العالي ، 1990، ص189

3 كمال درويش (واخرون): المصدر السابق ، ص83

4 - بهاء الدين ابراهيم سلامة : الخصائص الكيميائية الحيوية الفسيولوجية الرياضية ط1 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2008) ص197

الباب الخامس

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

في ضوء المعالجات الاحصائية لنتائج الاختبارات تم التوصل الى الاستنتاجات الاتية.
1- لتطبيق التمارين الخاصة ضمن اطار المنهج التدريبي تاثير ايجابي على تطوير بعض القدرات البدنية .

*القوة الانفجارية للذراعين

* القوة الانفجارية للرجلين

*القوة المميزة بالسرعة للذراعين

* تحمل السرعة

* تحمل القوة

2- للتمارين الخاصة ضمن اطار المنهج التدريبي تاثير غير ايجابي على تطوير اللياقة القلبية من خلال الاختبارات القلبية والبعديّة .

*النبض في وقت الراحة

*النبض بعد التمرين مباشرة

* النبض بعد دقيقة من الراحة.

5-2 التوصيات

1-التأكيد على تنوع التمارين الخاصة وتطبيقها على التشكيلات الدفاعية .

2-اجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية اخرى.

2- اجراء اختبارات دورية وظيفية وبدنية لتقييم الحالة والمستوى البدني والمعياري للاعبين.

المصادر العربية والاجنبية :

المصادر العربية

1- ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية، ط1 (القاهرة ، دار الفكر العربي،1997).

2- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد، فسيولوجيا اللياقة البدنية (القاهرة ،دار الفكر العربي ،2003).

استخدام تمارين خاصة بالمجموع الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية واللياقة القلبية لناشئي كرة اليد أ.م.د. سعاد محمد حسين ، م. د. ندى محمد السلام صبري

3- احمد البساطي: اسس وقواعد التدريب الرياي وتطبيقاته، (الاسكندرية ، منشأة المعارف 1998).ص26.

4- احمد عربي عودة: كرة اليد وعناصرها الاساسية ، ط1 (منشورات جامعة الفاتح، 1998) ص208.

5- سامي الصفار و(آخرون): كرة القدم . ج2(الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987) ص170.

6- سامي حمد: مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ط1(عمان ، دار السيرة للنشر والتوزيع 2002).

7- ضياء الخياط ونوفل الحياي: كرة اليد (دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 2001).

8- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات (القاهرة ، دار المعارف ، 1994).

9- فاضل سلطان شريده: وظائف الاعضاء والتدريب البدني ، ط1(دار الهلال للاوفسيت ، 1990) ص60.

10- قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد : التدريب العضلي الايزومتري في مجال الفعاليات الرياضية (بغداد، 1979) ص71.

11- كمال درويش (وآخرون) : الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات - تطبيقات ، ط1(مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 1998).ص87.

12- كمال درويش(وآخرون) : القياس والتقييم وتحليل المياة في كرة اليد نظريات - تطبيقات ، ط1(القاهرة ، مركز الكتاب للنشر 2002)ص177.

13- محمد نصر الدين رضوان واحمد المتولي منصور: اللياقة البدنية للجميع، ط1(القاهرة للطباعة والنشر ، 2000) ص15.

14- هاره : اصول التدريب ، (ترجمة عبد علي نصيف) ، ط2(الموصل ، مطبعة التعليم العالي، 1990) ص189.

15- هدى الالفى ونعمة السيد : اثر التمارين الهوائية بأستخدام صندوق الخطوة وبعض المتغيرات الحركية والفسلجية (المجلة العلمية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، العدد الثالث ، 1998).

المصادر الاجنبية

1-Astrand p.o Rodanl.k. Text Book of work physiology Mcra w. Hill Book comaong .U.S.A 1997.

2-man free scholich, traning is sport verlagc berlin 1982.

3-Osolin n,g,di eent wick lung derausdauer der sporter moskaw: Over large fis kaltarai sport, 1970.

ملحق (1)

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص
---	-------	--------------	----------

استخدام تمارين خاصة بالمهجم الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية واللياقة القلبية لناشئي كرة اليد أ.م.د. سعاد محمد حسين ، م. د. ندى محمد السلام صبري

1	أ.د. محمود العكيلي	استاذ	اختبارات كرة اليد
2	أ.د. عبد الوهاب غازي	استاذ	تدريب كرة يد
3	أ.د. مؤيد عبدالله جاسم	استاذ	اختبارات
4	أ.د. فاطمة عبد مالح	استاذ	تدريب/مبارزة
5	أ.م.د. اسماء حميد كمش	استاذ مساعد	تدريب / ساحة وميدان
6	أ.م.د. سهاد قاسم	استاذ مساعد	تدريب /كرة طائرة
7	د.م. ليزا رستم	مدرس	تدريب/ مصارعة
8	د.م. انتظار جمعة	مدرس	تدريب/كرة يد
9	د.م. عبير داخل	مدرس	فلسجة /تنس
10	د.م. اشراق غالب	مدرس	تدريب /مبارزة

ملحق (2)

التمارين المستخدمة قيد البحث

تمرين (1)

البداية لاعبان معهما كرتين في مركزي الجناحين المتقابلين باشتراك اربعة حراس مرمى او حارسين ولاعبين .

-حارس في منطقة المرمى واخر لتمرير الكرة لنصف الملعب الاخر.

- الجناح يقوم بتمرير الكرة والجرى لاداء الهجوم الخاطف واستلامها من الحارس او اللاعب الاخر للتصويب على المرمى الاخر.

-بعد التصويب يتم تغيير الاماكن في الجناح المقابل والتكرار .

- يكرر هذا التدريب من الجناحين الاخرين

- يكرر هذا التدريب مع التدرج بدفاع من على خط منتصف الملعب سلبي في البداية ثم ايجابي.

تمرين (2)

-البداية كل لاعب معه كرة من ركني الملعب المتجاورين وحارسان لتمرير الكرة من داخل منطقة 6 م واخر للصد في المرمى الاخر في نصف الملعب الثاني . الحارس يقوم بتمرير الكرة في نصف الملعب الاخر.

-الى الجناح لاداء الهجوم الخاطف الذي يستلم الكرة ويقوم بالتصويب.

-يكرر هذا التدريب من نصف الملعب الاخر وكل لاعب يغير مجموعته بعد التصويب .

يكرر هذا التدريب مع التدرج بدفاع من على خط منتصف الملعب سلبي في البداية ثم ايجابي.

تمرين (3)

البداية قلب الهجوم الخلفي معه كرة يقوم بالتمرير الى حارس المرمى الذي يمرر الكرة الى الجناح المتقدم بعد خط المنتصف وقبل خط 9 م الذي يستلم الكرة ويمررها الى الظهير الذي يستلم الكرة ويمررها الى قلب الهجوم الخلفي المتقدم للتصويب او تمريرها مرة اخرى الى الظهير او الجناح للتصويب.
- يتدرج الدفاع سلبى في البداية ثم يتساوى عدد المدافعين ثم زيادتهم عن عدد المهاجمين.
- يكرر هذا التدريب من الزوايا الاربعة للملعب.

تمرين (4)

-- (:) من على خط المرمى يقف مهاجم ومدافع في مركز الجناح يقوم المدرب بتمرير الكرة الى حارس المرمى الذي يمررها للجناح المهاجم وعلى المدافع محاولة قطع او تشتيت الكرة او منع المهاجم من التصويب على المرمى الاخر.
- حارس المرمى يجب عليه القيام بواجب الدفاع تجاه تمرير الكرة الى المهاجم ومحاولة قطعها.
- اذا استحوذ المدافع على الكرة يصبح مهاجم والمهاجم يصبح مدافع.
- يكرر هذا التدريب من زوايا الملعب الاربعة.

تمرين (5)

البداية قلب الهجوم الخلفي معه يقوم بالتمرير لحارس المرمى الذي يمررها الى قلب الهجوم الخلفي بعد التحرك للامام والذي يستلم الكرة ويمررها مرة اخرى الى الظهير بالتحرك بعد خط المنتصف الذي يستلم الكرة ويمررها مرة اخرى الى الجناح للتصويب من مركز الجناح او تمرير الكرة الى الظهير او قلب الهجوم الخلفي.
- يتدرج الدفاع سلبى في البداية مع تساوى عدد المدافعين ثم زيادتهم عن عدد المهاجمين.
- يكرر هذا التدريب من زوايا الملعب الاربعة.

تمرين (6)

البداية من ركنى الملعب المتقابلين وحارسان للصد في كل مرمى كل لاعب معه كرة.
- يمرر اللاعب الكرة الى حارس المرمى ثم يقوم بعمل ثلاث تحركات هجومية دفاعية بين خطي 6م و9م ثم التحرك لعمل هجوم خاطف للتصويب على المرمى الاخر . حارس المرمى يقوم بتمرير الكرة مرة اخرى للاعب في نصف الملعب الاخر.
- يكرر هذا التدريب من الركنين الاخرين . يمكن لحارس المرمى تمرير الكرة الى كل لاعب في مركزه الهجومي.

- يكرر هذا التدريب مع التدرج بدفاع من على خط منتصف الملعب سلبى في البداية ثم ايجابي.

تمرين (7)

من على خط المرمى بجانب المرمى يقف حارس مرمى احدهما للتمرير واخر للصد.
- مع الاشارة يقوم اللاعبان بعمل هجوم خاطف والحارس يمرر الكرة الى احد الجناحين .
اللاعب الذي يستلم الكرة يصبح مهاجما والاخر يقوم بالدفاع ومحاولة منع المهاجم من التصويب على المرمى الاخر.

استخدام تمارين خاصة بالمهجم الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية واللياقة القلبية لناشئي كرة اليد أ.م.د. سعاد محمد حسين ، م. د. ندى محمد السلام صبري

-يكرر هذا التدريب من نصف الملعب الاخر .

- حارس المرمى الاخر يحاول الاشتراك في عمل الدفاع في محاولة اللعب على خط سير الكرة .
- حارس المرمى في كل مرة يمرر فيها الكرة لابد من التحرك خارج منطقة 6 م للمساعدة الهجومية.

تمرين(8)

-(:) لاعب مهاجم ومدافع معه كرة خارج منطقة 9 م وفي مركزي الظهيرين المدافع تمرير الكرة الى المهاجم والتحرك للدفاع عليه.

-المهاجم يقوم بخداع والتصويب على المرمى .

- بعد اداء المهاجم التصويب حارس المرمى يمرر كرة اخرى الى المهاجم بعد التحرك للهجوم الخاطف.
- المهاجم يحاول استلام الكرة والتصويب على المرمى الاخر المدافع يحاول قطع الكرة والدفاع على الهجوم الخاطف الدفاع ايجابي في جميع مراحل التدريب ويكرر التدريب من نصف الملعب الاخر .
- يكرر بصفة مستمرة مع تغيير المدافع الى المهاجم.

تمرين(9)

(:) لاعب معه كرة والاخر بدون كرة في مركز الجناح تمرر الكرة الى حارس المرمى ثم يتحرك اللاعبان

لعمل هجوم خاطف حارس المرمى يمرر الكرة للاعب الاقرب للمرمى الذي يمررها بدوره الى اللاعب المتقدم وعلى خط الجانب للتصويب يكرر هذا التدريب بدفاع من على خط المنتصف بلاعب .

-يجب على حارس المرمى الذي يقوم بالتمرير التحرك بعد التمرير لاداء دوره الهجومي في المساعدة في الهجوم الخاطف .

- يكرر هذا التدريب من الزوايا الاربعة للملعب.

تمرين(10)

البداية من على خط 6 م ومع الاشارة يقوم حارس المرمى بتمرير الكرة الى قلب الهجوم الخلفي المتحرك بعد خط 9 م الذي يقوم بالتمرير الى الظهير بعد التقاطع معه عند خط منتصف الملعب الظهير المتحركيقوم بالتمرير الى الظهير العكسي المتحرك بالتقاطع معه على خط 9 م الذي يقوم بالتصويب بعد التصويب يتحول المهاجمين الى مدافعين للدفاع على قلق هجوم خلفي ثم يقوم ظهيرين بتكرار نفس التدريب.

تمرين(11)

البداية خمسة لاعبين مهاجمين ضد خمسة لاعبين مدافعين المهاجمون يحاولوا التصويب على المرمى بالتمرير الى قلب الهجوم الخلفي الذي يمررها الى الظهير العكسي الذي يمررها الى الجناح العكسي الذي يمررها الى الظهير المتحرك بالتقاطع مع الجناح للتصويب بعد محاولة التصويب المهاجمون يتحولون الى مدافعين في محاولة مع التصويب على مرماهم.

-يمكن تكرار نفس التدريب بستة لاعبين على ان يتحرك قلب الهجوم الامامي الى خط مستقيم حتى خخط 6م لزيادة العدد.

تمرين(12)

استخدام تمارين خاصة بالهجوم الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية واللياقة القلبية لناشئي كرة اليد أ.م.د. سعاد محمد حسين ، م. د. ندى محمد السلام صبري

البداية الحارس يقوم بتمرير الكرة الى قلب الهجوم الخلفي المتحرك نحو الحارس وختارح منطقة 9 م ثم يقوم باستلام الكرة وتمريرها الى الظهير المتقدم بعد خط المنتصف ويجانب خط الجانب الظهير استلام الكرة وتمريرها الى الظهير العكسي المتحرك بجانب خط الجانب الاخر وقبل خط 9 م.

الظهير العكسي يقوم باستلام الكرة ثم التصويب او التمرير الى الظهير او قلب الهجوم الخلفي للتصويب - يتدرج الدفاع في البداية اقل من عدد المهاجمين ثم يتساوى العدد ثم يزطئيد عدد المدافعين عن عدد المهاجمين .

-يكرر نفس الاداء من نصف الملعب الاخر.

تمرين (13)

البداية يقوم اللاعبون باداء بعض التحركات الدفاعية بين خطي 6م و9م للامام والجانب ومع الاشارة يقوم حارس المرمى بتمرير الكرة الى الظهير قبل خط المنتصف الذي يمرر الكرة بالتقاطع مع الظهير العكسي الذي يمررها الى قلب الهجوم الخلفي في مكان الجناح للتصويب الى تمريرها مرة اخرى الى الظهير او الظهير العكسي للتصويب.

-يتدرج الدفاع اقل من عدد المهاجمين ثم يتساوى العدد ثم بزيادة عدد المدافعين عن عدد المهاجمين . يكرر نفس الاداء ولكن من نصف الملعب الاخر.

تمرين (14)

البداية لاعبان معهما كرة في ركنى الملعب المتقابلين يبدأ احد اللاعبين بتمرير الكرة الى حارس المرمى والتحرك لعمل هجوم خاطف الحارس يقوم بتمرير الكرة الى اللاعب للتصويب على المرمى الاخر . اللاعب قوم باستلام الكرة والتصويب والتحرك مباشرة للدفاع على اللاعب في الركن المقابل الذي يكرر نفس العمل وهكذا .

-يجب التصويب بانقان مع تغير الاتجاه والتحرك سريعا لمنع الزميل من الهجوم الخاطف لاقطع او تشتتت الكرة حارس المرمى في المرمى الثاني يجب عليه الاشتراك في الدفاعوالعب على خط سير الكرة.

تمرين (15)

-البداية لاعبان معهما كرة في مركز الجناح ولاعبون اخرون على نهلية خط المنتصف وفي خط قطري معهم.

-يتم تمرير الكرة الى حارس المرمى والتحرك لعمل هجوم خاطف حارس المرمى يقوم بتسليم الكرة مرة اخرى الى الجناح بعد خط المنتصف الجناح يقوم باستلام الكرة وتمريرها الى اللاعب المقابل له بعد التحرك من خط المنتصف الذي يقوم بالتصويب او بتمرير الكرة بالتقاطع مرة اخرى للجناح تصويب.

يكرر هذا التدريب بمدافعين مدافع في نصف الملعب الاول واخر في نصف الملعب الثاني.

-يكرر هذا التدريب من نصف الملعب الاخر.

تمرين (16)

(:) البداية من جانب المرمى وعلى خط المرمى في مجموعتين وتعطى كل مجموعة رقم مجموعة رقم (1) على يمين المرمى ورقم (2) على يسار المرمى وكل لاعبين معهما كرة مع عمل تمكثير واستقبال بصفة مستمرة وعند الازارة برقم المدموعة او النطق باي من الرقمين .

استخدام تمارين خاصة بالهجوم الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية واللياقة القلبية لناشئي كرة اليد أ.م.د. سعاد محمد حسين ، م. د. ندى محمد السلام صبري

لاعب المجموعة المشار اليهما يصبحان مهاجمين ويستمران في التمرير والاستلام حتى منطقة المرمى في نصف الملعب الاخر لمحاولة تسجيل هدف والمجموعة الاخرى تتحول الى دفاع لمحاولة منع المهاجمين من تسجيل هدف يكرر هذا العمل من نصف الملعب الاخر.

تمرين (17)

-(:) البداية من على خط 6 م وفي مركز الظهيرين يقوم اللاعبان بعد الاشارة بعمل ثلاث حركات هجومية دفاعية من خط الستة امتار حتى خط 9م والعودة ثم عمل هجوم خاطف.
حارس المرمى يمرر الكرة الى اللاعب الاقرب للمرمى الذي يمررها الى الزميل مع عمل تاطع الزميل يمرر الكرة له مرة اخرى ثم يتم التصويب .
يتدرج الدفاع سلبي في البداية ثم ايجابي بعد مدافعي ادهم بعد خط 9 م والاخر بعد خط المنتصف.

تمرين (18)

-البداية يقوم اللاعبون باداء بعض التحركات الدفاعية بين 6 م و9م للامام ولجانب ومع الاشارة يقوم حارس المرمى بتمرير الكرة الى الجناح المتحرك عند خط منتصف الملعب الذي يقوم بتمرير الكرة الى قلب الهجوم الخلفي والتقاطع معه . الذي يمرر الكرة الى الجناح العكسي المتحرك بعد خط منتصف الملعب الذي يمرر الكرة مرة اخرى للجناح المتقاطع مع قلب الهجوم الخلفي للتصويب.
-يتدرج الدفاع اقل من عدد المهاجمين ثم يتساوى العدد ثم بزيادة عدد المدافعين عن عدد المهاجمين .

تمرين (19)

-(:) من مركز الظهيرين احد الظهيرين يمرر بالكرة بالتقاطع مع الظهير العكسي الذي يمررها مرة اخرى للظهير للتصويب بعد التصويب يقوم الظهير باستلام الكرة من الحارس وتميرها الى الظهير العكسي للتصويب في الجانب الاخر من الملعب .
الدفاع سلبي في البداية بلاعب ما بين خط 6م و9م والاخر بعد منتصف الملعب ثم دفاع ايجابي بعد ذلك او مدافعين امام المهاجمين على خط 6م .
-يكرر التدريب مع الظهير الاخر ومن نصف الملعب الاخر.

تمرين (20)

-(:) البداية من مركزي الجناحين المتجاورين احد الجناحين معه كرة الذي يقوم بتمرير الكرة الى حارس المرمى.
-حارس المرمى يمرر الكرة الى الجناح الاخر المتحرك قبل او بعد خط منتصف الملعب .
- الجناح يقوم باستلام الكرة ثم تمريرها الى اللاعب الجناح الممر المتحرك قبل خط 9م للتصويب او عمل تقاطع مع الجناح العكسي الجناح العكسي يقوم بالتصويب .
يتم التدرج بدفاع سلبي في البداية ثم ايجابي بلاعبين ادهم على خط المنتصف والاخر بعد خط المنتصف.

ملحق (3)

نموذج لوحدة تدريبية للتمرينات الخاصة بالهجوم الفردي ضمن البرنامج المقترح

القسم	التمارين الخاصة	زمن التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الشدة %
-------	-----------------	-------------	---------------	----------------------	--------------------	---------

استخدام تمارينات خاصة بالهجوم الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية واللياقة القلبية لناشئي كرة اليد أ.م.د. سعاد محمد حسين ، م. د. ندى محمد السلام صبري

				تمارين بدنية عامة	احماء عام	التحضيرى د(25)
				تمارين بدنية خاصة	احماء خاص	
					التمرينات الخاصة	الرئيسي د(90)
%75	ثا/120	ثا/60	3	ثا/420-	1-	
%75	ثا/120	ثا/60	3	ثا/420-	2-	
%75	ثا/120	ثا/60	3	ثا/420-	3-	
%85	ثا/120	ثا/60	3	ثا/420-	4-	
%75	ثا/120	ثا/60		ثا/420-	5-	

The use of special exercises to attack the individual in the development of some physical abilities and fitness of the heart arising Handball

Abstract

The empirical research was conducted on a sample of junior players to handball and by (20) as the player has been prepared for the program included exercises for the attack in order to develop some individual physical abilities and fitness heart of the players.

And nkmen importance of research in the use of exercises attack the individual , it is for the upgrading of physical and functional for the players by raising the level of physical performance for some skills in the game of handball as well as raies the level of fitness heart and through statistical treatments was reached that the exercise of the attack the individual and stomach through a program regulated was its effect in raising the level of performance of some physical abilities as well as fitness heart, and put researchers a number of recommendations included the diversity of exercises for and applied to the formations defense in addition to conducting such a research on other age groups, and focus on the conduct periodic tests and functional and physical to assess the situation and level of physical and functional.