



(تأثير تمارين باستخدام السلم الارضي في تطوير مهارة الخداع لدى لاعبي الناشئين بكرة اليد)
حيدر غازي عزيز سلمان

Haider2017@uomustansiriyah.edu.iq

الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

اشتمل البحث على اربعة ابواب موزعة على الشكل التالي
اشتمل البحث على مقدمة بسيطة حول لعبة كرة اليد ومشكلة البحث واهداف البحث ومنها (التعرف على تأثير تمارين باستخدام السلم الارضي لتطوير مهارة الخداع بكرة اليد) وايضا فرض البحث (هناك تأثير ايجابي لتمرينات السلم الارضي على مهارة الخداع بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى لاعبي الناشئين بكرة اليد ولصالح الاختبار البعدي) كما اشتملت عينة البحث على (16) اشتمل على الاجراءات الميدانية للبحث تضمن هذا الباب عرضاً لنتائج المعالجة الاحصائية باستخدام مجموعة من الجداول ومن ثم تحليلها ومناقشتها باسلوب علمي دقيق ومدعم بالمصادر العلمية من خلال هذه المناقشة ثم التوصل الى اهداف البحث والتحقق من فرضيه البحث. اشتمل على الاستنتاجات منها (للتمارينات السلم الارضي المستخدمة ضمن المنهج التدريبي فاعلية وتأثير ايجابي على اداء مهارة الخداع لاعبي مركز الموهبة الرياضية الناشئين كرة اليد) والتوصيات منها (استخدام وتطبيق تمارين السلم الارضي ضمن مفردات مناهج تدريب واعداد فرق الشباب بكرة اليد).


الكلمات المفتاحية: تأثيرات-تمارين- السلم الارضي- تطوير المهارة-الخداع- لاعبي كرة اليد

1995 م

1416 هـ



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women

	<p>MODERN SPORT JOURNAL special issue of first international scientific conference Vol.18 Issue 2 Year /2019</p>	<p>مجلة الرياضة المعاصرة عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول المجلد 18 العدد 2 للعام /2019</p>	<p>E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091</p>
---	--	---	---

(The effect of exercises using the ground ladder in developing the skill of deception in the youth players in handball)

The teacher Dr. Haider Ghazi Aziz Salman
Haider2017@uomustansiriya.edu.iq

University of Mustansiriya / Faculty of Physical Education and Sports Sciences

The research included four doors distributed as follows

The first part of the research included a simple introduction about the handball game and the problem of research and research objectives, including (the effect of exercises using the ground ladder to develop the skill of handball deception) and also the imposition of research (there is a positive effect of ground exercise exercises on the skill of deception between the tribal and remote tests of youth players And the second part included the field procedures for the research and the third part, this section includes a presentation of the results of statistical processing using a set of tables and then analyzed and discussed in a scientific manner accurate and supported by For scientific sources through this discussion then reach the research objectives and verify the hypothesis of research. And the fourth section included the conclusions (for exercises ground peace used in the training curriculum and the effectiveness and impact on the performance of deception skills of the players of the center of youth sports talent handball) and recommendations (use and implementation of ground exercises in the vocabulary of training curricula and the preparation of youth teams handball).



1-1 المقدمة واهمية البحث

يعد التدريب الرياضي المستند على وفق اس علمية من اهم العوامل التي تمكننا من الوصول الى اعلى المستويات الرياضية في مختلف الالعاب وقد اولت الدول المتقدمة اهتماما كبيرا لعملية اعداد اللاعبين للوصول الى الانجاز لأنه يعكس مدى تطور العلوم في تلك الدول ويعد التفوق الرياضي محصلة التدريب القائم على العلم والتجربة للوصول بالرياضيين الى مستويات تؤهلهم لخوض غمار البطولات والمنافسات من خلال اعدادهم المتكامل الذي يعتمد التدريب الحالة النفسية والوظيفية وغيرها في اعداد الرياضي. وتمارين الخاصة بالسلم الارضي التي يطلق عليها علماء التربية البدنية والرياضية في مصطلح الصفات البدنية او الحركية للتعبير عن القدرات الحركية او البدنية للإنسان والتي تتصف بالقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ويربطون هذه الصفات بالاداء المثالي للقدرات الحركية التي تشكل من عناصر بدنية والرياضية باعتبارها احدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان والتي تشتمل على مكونات عامة.

وتعتبر المهارات الاساسية بكرة اليد حلقة متصلة مع بعض حيث لا يقل اهمية مهارة عن اخرى وفي حال الاخلال في تعلم اي واحدة من هذه المهارات سوف يكون هناك خلل في الاعداد المهاري لدى لاعبي كرة اليد حيث ان الخداع من اهم هذه المهارات الهجومية والتي يعتمد عليها اللاعبون في عملية اجتياز اللاعبين المدافعين وخصوصا في المقابلة الفردية وتكملة السلسلة الهجومية والذهاب الى التصويب او احداث تفوق عددي لدى الفريق في الاداء المهاري المتكامل .

وان لعبة كرة اليد ذات المهارات المختلفة تتطلب التناسق والترتيب في حمل التدريب بين القدرات البدنية والمهارية ذلك لكون هذه القدرات لها دور كبير في عملية بناء السلسلة الهجومية وكذلك احتلال المكان المناسب وتنفيذ التهديف والواجبات الخطئية الملقاة على عاتق اللاعب كما وان التدريب بأحمال مختلفة الشدة يعد من الوسائل المستخدمة في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتكامل الاداء المهاري وتكمن اهمية البحث في معرفة تأثير تمارين السلم الارضي في تطوير مهارة الخداع لدى الناشئين بكرة اليد هو جزء قليل من العملية التدريبية من اجل الارتقاء بالاداء المهاري لدعم المناهج التدريبية التي يعتمد عليها مدربي فرقنا الرياضية .

2-1- مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحثان كونهما احد لاعبي منتخب الوطني السابق ومدربا نادي الجيش للمتقدمين ومدرب منتخب الناشئين بكرة اليد والخبرة الميدانية التي يتمتع بها الباحثان لاحظا ان اغلب تمارين السلم الارضي يستخدمها المدربون في تطوير القابليات البدنية والحركية بكرة اليد والضعف الواضح في مهارة الخداع لدى اللاعبين الناشئين بشكل عام مما ادى الى ظهور اداء غير مرضي لفرق الناشئين لذلك ارتى الباحثان الى استخدام تمارين السلم الارضي لتطوير مهارة الخداع بكرة اليد وذلك لتكامل الاداء المهاري من اجل الوصول بهم الى افضل المستويات .

3-1- اهداف البحث

1- اعداد تمارين باستخدام السلم الارضي لتطوير مهارة الخداع بكرة اليد .
2- التعرف على تأثير تمارين السلم الارضي لتطوير مهارة الخداع بكرة اليد .

4-1- فرض الباحث

1- هناك تأثير ايجابي لتمارين السلم الارضي على مهارة الخداع بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى لاعبي الناشئين بكرة اليد ولصالح الاختبار البعدي .

5-1- مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :- لاعبي ناشئين مركز الموهبة الرياضية بكرة اليد العدد (16)

2-5-1 المجال الزمني : 1-6-2018 الى 1-9-2018.

3-5-1 المجال المكاني : قاعة مركز الموهبة الرياضية – بغداد

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2-1- منهج البحث

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث بأسلوب التصميم التجريبي , فالمنهج التجريبي هو "التغيير المتعمد والمضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة , ومن ثم ملاحظة التغييرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها , وكذلك تفسيرها" (148:2)

2-2- مجتمع وعينة البحث :

تكون مجتمع البحث من لاعبي مركز الموهبة الرياضية بكرة اليد والبالغ عددهم (150) لاعبا وتمثلت عينة البحث من لاعبي مركز الموهبة الرياضية – بغداد والبالغ عددهم (16) لاعبا وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وكانت نسبة العينة من المجتمع (10,66%) وتم اجراء التجانس على عينة البحث لمتغيرات (الطول _ الوزن _ عمر التدريري) كما في الجدول (1) .



جدول راقم (1)
يمثل تجانس العينة

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف الم	الالتواء	الدلالة
1	طول	180سم	181سم	1.454	0.354	عشوائي
2	وزن	78.56كغم	77كغم	0.932	0.531-	عشوائي
3	العمر التدريبي	3.98سنة	3سنة	0.844	0.674	عشوائي

- 2-3 الأدوات والأجهزة ووسائل جمع المعلومات :
- الملاحظة والخبرة الذاتية للباحث .
- المصادر العربية والاجنبية .
- المقابلات الشخصية مع الخبراء .
- فريق عمل مساعد كما في الملحق (1) .
- حاسبة الكترونية نوع (DELL) عدد (1)
- كاميرا فيديو نوع (Nikon) منشأ ياباني عدد (1) .
- كرات يد قانونية عدد (12) حجم (450) مفاص الاتحاد الدولي (3) .
- سلم ارضي عدد (3)
- شريط لاصق .
- ملعب كرة يد قانوني .
2-4 اجراءات البحث الميدانية:
2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث:
تم اعتماد اختبار الخداع التالي .
اختبار الاداء الفني لمهارة الخداع البسيط . (1:58)
- اسم الاختبار : الاداء الفني لمهارة الخداع البسيط .
 - الهدف من الاختبار : قياس مستوى الاداء الفني للخداع البسيط عن طريق الخبراء .
 - الادوات : كاميرا نوع (Sony) ، كرة يد عدد (2) ، مدافع (سليبي) ، ملعب كرة يد قانوني .
 - مواصفات الاداء : تحدد المسافة بين المدافع والطالبة المختبرة بـ (1.20 م) ويقوم اللاعب المختبرة بعملية الخداع البسيط والمتعارف عليها بأخذ ثلاث خطوات ، الاولى عكس الذراع الرامية والاخرى باتجاه الذراع الرامية والاخيرة تكملة للاداء الفني ، خلال هذا الاداء يتم تصوير اللاعب المختبرة ويعرض على ثلاث خبراء وتُعطي للمختبرة ثلاث محاولات .
 - التسجيل : يتم تقييم اداء المختبرة في المحاولات الثلاث عن طريق الخبراء ، علماً ان درجة التقييم النهائية تكون من (10 درجات) ، ويكون تقسيم الدرجة كالآتي :
الجزء التحضيرى (3 درجات) ، الجزء الرئيسي (5 درجات) ، الجزء الختامي (2 درجة) .
- 2-5- التجربة الاستطلاعية
لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته لذا يجب " القيام بتجربة على عينة من المجتمع الذي ستطبق عليه الاختبارات للتأكد من سلامة تنظيم الموضوع على ان تكون هذه التجربة صورة مصغرة مما سيتم يوم تطبيق الاختبارات " (4: 222)
اذ اجريت التجربة الاستطلاعية لاختبار الخداع على عينة مؤلفة من (6) لاعبين من تربية الرصافة الثانية بكرة اليد في يوم السبت 2018/6/2 وعلى قاعة تربية الرصافة الثانية في الساعة الثانية ظهراً اذ تم تحديد اهداف هذه التجربة وكالاتي:
1. التعرف على مدى استجابة عينة البحث للاختبارات وطريقة تفاعلهم معها.
2. مدى ملاءمة الادوات المستخدمة في البحث.
3. معرفة الوقت المستغرق لاجراء الاختبار وتنفيذه.
4. لغرض تلافي الاخطاء التي من الممكن الوقوع بها وقت اجراء الاختبارات.
5. معرفة امكانية فريق العمل المساعد من ناحية الكفاية والعدد المناسب.
2-6 اجراءات التجربة الرئيسية:



من اجل الوصول الى تحقيق اهداف البحث من جهة والوقوف على تهيئة واجراء المتغيرات الخاصة بالبحث من جهة اخرى والتي تهدف الى الاستعداد للدخول في اجواء التجربة الرئيسية للبحث اذ قام الباحثان باعداد التمرينات الخاصة للاعبين كرة اليد والتي بلغ عددها (15) تمرين ملحق (2) وتضمنت مجموعة من تمارين السلم الارضي اذ ان تطبيق تلك التمارين في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ثم قام الباحث بتحديد يوم وموعد اجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث.

2-6-1 الاختبارات القبلي لعينة البحث

تم اجراء الاختبارات القبلي على عينة البحث البالغ عددها (16) لاعبا يمثلون عينة البحث وقد اجريت الاختبارات القبلي الخاصة بمتغيرات البحث يوم الجمعة 2018/6/15 في قاعة مركز الموهبة الرياضي وقام الباحث قبل البدء بتنفيذ الاختبار على عينة البحث بشرح الاختبار للاعبين وتوضيح ماهيته وضرورة تهيئة اللاعبين قبل البدء بالاختبار العملي. قام الباحثان بشرح مفصل للاختبار الخداع وتوضيحه والتاكيد على ضرورة اجراء الاحماء الجيد قبل البدء بتطبيق الاختبار ثم تم تطبيق الاختبار. وأيضا وقت اجراء الاختبار استغرق (20) دقيقة.

2-6-2 مفردات المنهج التدريبي

تم البدء بتطبيق مفردات التمرينات الخاصة في يوم السبت الموافق 2018/6/16 في قاعة مركز الموهبة الرياضي اذ احتوى على تمارين السلم الارضي الخاصة بلاعبين كرة اليد وبلغ عددها (15) تمريناً ملحق (2) اذ قام الباحثان باعداد تلك التمارين بالشكل الذي يساهم في زيادة تطوير مهارة الخداع المختارة اذ كان تنفيذ التمرينات الخاصة في مدة الاعداد الخاص وكان عدد الوحدات التدريبية هي (24) اربع وعشرون وحدة مقسمة الى اثني عشر اسبوع وبواقع (2) وحدتين تدريبيتين اسبوعياً في ايام (السبت - الاربعاء) وكان تطبيق التمارين الخاصة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ملحق (3) بالتحديد في التمارين البدنية واستخدم الباحثان درجات الشدة الاتية (متوسطة-اقل من القصوى- قصوي) باستخدام طريقة التدريب الفترتي (منخفض الشدة - ومرتفع الشدة) اذ بدء الباحثان بزيادة الشدة تدريجياً بواقع وحدتين تدريبيتين صعوداً والثالثة نزولاً أي (2-1) الى نهاية الوحدة التدريبية (23-24) اذ انخفضت شدة التمارين لغرض اجراء الاختبارات البعدي ولغاية يوم الاربعاء الموافق 2018/8/29 المدة المحددة لنهاية المنهج التدريبي حيث كان المنهج في فترة الاعداد الخاص وتم تطبيقه من قبل المدرب الخاص بالفريق (عبد الوهاب محمود) باشراف الباحثان في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية .

2-6-3 الاختبارات البعدي لعينة البحث

بعد ان تم تطبيق مفردات المنهج المعد من قبل الباحثان على مدار اثني عشر اسبوع ، تم اجراء الاختبارات البعدي لعينة البحث في يوم السبت الموافق 2018/9/1. وقد حرص الباحثان بالالتزام على توفير وتهيئة الظروف التي تم إجراء الاختبار القبلي فيها من حيث وقت اجراء التجربة ومكانها وتوفير الأدوات اللازمة والمناسبة لها.

2-7 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ومن خلالها تم استخراج الوسائل الإحصائية الآتية: الوسط الحسابي. 2. الانحراف المعياري. 3. الالتواء. 4. اختبار T للعينات المتناظرة. 5. الوسيط .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

3-1 عرض وتحليل النتائج .

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		ف س	ف ع	t قيمة المحسوبة	Sig	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع					
مهارة الخداع	درجة	4.89	1.43	7.39	0.92	2,5	0,51	4.95	0.002	معنوي



يتبين من الجدول (2) بان الأوساط الحسابية للاختبار القبلي لعينة البحث في مهارة الخداع بلغ (4,89) وبتحرف معياري قدره (1,43) والاطراف الحسابية للاختبار البعدية لعينة البحث (7,39) وبتحرف معيارية (0,92) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (4,95) ، في حين كانت قيمة مستوى (sig) (0,002) ، دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدية في مهارة الخداع ولصالح الاختبار البعدية.

2-3- مناقشة النتائج.

تبين من الجدول (2) دلالة الفروق ما بين الاختبارين القبلي والبعدية لعينة البحث مقارنة بقيمة مستوى (sig) (0,002) دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدية في مهارة الخداع ولصالح الاختبار البعدية، ويعزو الباحثان تلك النتائج الى تأثير التمارين الخاصة التي تم تطبيقها على عينة البحث والتي كانت ذات شدد متدرجة واهداف مختلفة في الوحدات التدريبية المتنوعة قد اسهمت في رفع مستوى اللاعبين بديناً ومهارياً اذ ان " الاعداد البدني والاعداد الخططي للاعب لا قيمة لهما بدون مهارات حركية فاللاعب المعد بديناً ومستواه اقل مهارياً لا يمكن استغلال امكانياته سواء من حيث القوة والتحمل او السرعة بدون السيطرة على الكرة خلال حركته كما ان اللاعب غير المتمكن مهارياً تعد خطط اللعب بالنسبة له حتماً يصعب تحقيقه. (7 : 62)

وكذلك يعزو الباحثان هذا التطور الى الشدة المستعملة بالإضافة الى فاعلية المنهج من خلال التكرارات المناسبة ومدة الراحة الكافية لاستعادة الاستشفاء بالإضافة الى ذلك فان شدة التدريب المستعملة كان لها الأثر في إحداث هذا التطور اذ ((تهدف الى تزايد شدة أداء التمرين وبالتالي يقل الحجم كما تزداد الراحة الايجابية لكنها تظل غير كاملة . كذلك من أهدافها الأساسية هو تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة)) (6 : 171) وكذلك احتواء التمرينات الخاصة على تمارين سرعة انتقالية واستخدام التكرارات المناسبة وبشدة مختلفة ساهم في تطور السرعة الانتقالية " ويمكن تحسين سرعة الانتقال من خلال استخدام تدريبات الانتقال وتدريبات الوثب المختلفة (العمودي – الأفقي – بدم واحدة – بالقدمين معاً) وكذلك التدرج بشدة وحجم المنهاج التدريبي في تطوير السرعة " (5 : 116) وايضا تكرار التمارين السلم الارضي لعدة مرات ادى الى تطوير السرعة الانتقال في عملية الخداع " أداء حركة ذات هدف محدد ولمرة واحدة أو لمرات متتالية في أقل زمن ممكن أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في مدة زمنية قصيرة ومحددة" (3 : 232)

استنتج الباحث:

في ضوء المعالجة الاحصائية لنتائج اختبارات البحث وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات الاتية:

1. للتمرينات السلم الارضي المستخدمة ضمن المنهج التدريبي فاعلية وتأثير ايجابي على اداء مهارة الخداع لاعبي مركز الموهبة الرياضية الناشئين كرة اليد.
2. ساهم تنظيم اداء المنهج المعد من قبل الباحث وفق الشدد المحددة بشكل علمي لدى افراد عينة البحث برفع مستوى اداء مهارة الخداع وهذا ظهر من خلال النتائج البعدية.

اوصى الباحث:

في ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحثان يوصيا بما يلي:

- 1- استخدام وتطبيق تمرينات السلم الارضي ضمن مفردات مناهج تدريب واعداد فرق الشباب بكرة اليد.
- 2- التاكيد على اهمية مرحلة الاعداد البدني الخاص ودورها في تطوير المستوى البدني والمهاري وانعكاس ذلك في تحقيق النتائج الايجابية.
- 3- اجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بمتغيرات البحث على عينات ومستويات مختلفة.
- 4- اجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بهذه المتغيرات على فعاليات اخرى فردية وفرقية.



المصادر

1. ابسام سليم سالم : اثر استراتيجية التلمذة المعرفية في التحصيل المعرفي وتعلم مهارتي الخداع والتصويب من السقوط بكرة اليد للطالبات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، 2016.
2. عايد كريم الكناني ؛ مقدمة في الاحصاء وتطبيقات (spss) _ العراق ، دار الضياء للطباعة والنشر ، 2008.
3. محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان ؛ اختبارات الأداء الحركي، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1982،
4. محمد صبحي حسنين؛ التقييم والقياس في التربية البدنية والرياضية. ط3: القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
5. محمد عثمان ؛ موسوعة ألعاب القوى تكتيك - تدريب - تعليم - تحكيم ، الطبعة الأولى ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، 1990.
6. مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث (التخطيط - تطبيق - قيادة): (القاهرة، الفكر العربي، 1998) .
7. منير جرجيس ابراهيم؛ كرة اليد للجميع. ط2: القاهرة، طبع الجهاز المركزي للكتب الجامعية والتدريبية والوسائل التعليمية، 1985.

ملحق (1)

اسماء كادر العمل المساعد

- 1- م. علاء محمد جاسم .
- 2- م.م. يعقوب يوسف عبد الزهرة .

ملحق (2)

التمارين البدنية المستخدمة في البحث

- 1- الركض داخل مربعات السلم بانتظام على ان لا نخطأ في أي مربع واحد بعد الاخر ويجب ان يكون هناك سلمين ذهابا وإيابا
- 2- القفز بكلتا القدمين داخل مربعات السلم بانتظام واحد بعد الاخر يجب ان يكون هناك سلمين ذهابا وإيابا
- 3- القفز بقدم واحدة بانتظام داخل مربعات السلم ذهابا بقدم اليمين والرجوع على السلم الثاني بالقدم اليسار
- 4- تبادل القدمين بالقفز داخل المربع من الجانب بانتظام ذهابا من جهة اليمين والرجوع من جهة اليسار
- 5- الدخول والخروج بالقفز داخل وخارج المربعات بكلتا القدمين بانتظام ذهابا وإيابا
- 6- بالقفز الانتقال داخل المربعات قدم داخل المربع وأخرى خارج المربع بانتظام ذهابا وإيابا
- 7- بالقفز قدمين خارج المربع والمس بالقدمين اعلى فوق المربع والنزول خارج المربع الثاني ذهابا وإيابا
- 8- القفز بكلتا القدمين مرة داخل المربع وأخرى خارج المربع الثاني بالتعاقب ذهابا وإيابا
- 9- بالقفز على طريقة الخداع البسيط قدم داخل المربع وأخرى خارج المربع بالتعاقب ذهابا وإيابا
- 10- بالقفز قدم ثابتة داخل المربع والثانية تخرج وتدخل المربع بالتعاقب ذهابا وإيابا
- 11- بالقفز بكلتا القدمين بطريقة الزكراك بين المربعات ذهابا وإيابا
- 12- القفز الى الأعلى بفتح القدمين للخارج والنزول بضم القدمين للدخول في المربع ذهابا وإيابا
- 13- القفز بالدوران للجانب يمين ويسار داخل المربعات ذهابا وإيابا
- 14- الخروج والدخول للجانب بين المربعات بالقفز بكلتا القدمين بانتظام ذهابا وإيابا
- 15- الخروم والدخول للجانب بين المربعات بالقفز بقدم واحدة مرة يمين ومرة يسار بالتعاقب ذهابا وإيابا



ملحق (3)

نموذج من الوحدات التدريبية المستخدمة في البحث

الشهر: الاول

(مرحلة الأعداد الخاص)

الأسبوع : الرابع

معدل شدة الوحدة التدريبية: 90% - 100%

رقم الوحدة التدريبية : (12) الهدف: تطوير مهارة الخداع للاعبين الناشئين بكرة اليد

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	التمرين	التكرارات - عدد المرات	الراحة بين التكرارات د/ث	مجموع الوقت الكلي للعمل د/ث	مجموع الوقت الكلي للراحة والعمل	الملاحظات
1	القسم التحضيري		تمارين إحماء عام وخ						
2	القسم الرئيسي	20.20د	تمارين بدنية	- تمرين رقم 4 - تمرين رقم 5 - تمرين رقم 6 - تمرين رقم 7 - تمرين رقم 8	3 4 5 4 2	1 50 30 50 1	1 1.20 1.40 1.20 40	4 4.45 4.10 4.45 2.40	
3	القسم الختامي		- معرفة نظرية معرفة خطية تطبيقات خطية تمارين تهدئة واسترخ						