

تأثير تمارينات خاصة في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بكرة اليد

The effect of special exercises on the performance of some basic skills for junior handball players

أ.م.د. حيدر غازي عزيز

Prof. Dr. Haider Ghazi Aziz

Haider2017@uomustansiriyah.edu.iq

الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

تكمن أهمية البحث من خلال استخدام تمارينات خاصة الغرض منها تطوير المهارات الأساسية من دور أساسي في العملية التدريبية والمنافسات والتي يستطيع اللاعب خلالها تحقيق نتائج مؤثرة وفعالة وتنفيذ للواجبات مهارية والخططية المطلوبة خلال المباراة والوصول الى هدف الفريق المنافس وأحراز الأهداف وتحقيق الفوز. اما مشكلة البحث وجدت أن هناك ضعفاً في اساليب التدريب الخاصة و في الأداء أو اللعب لدى اللاعبين والتي بدورها تؤثر على نتائج وحسم المباريات، وحسب علم الباحث عدم التركيز في تضمين التمارين المتنوعة في الوحدات التدريبية للاعبين الناشئين بكرة اليد اما اهداف البحث إعداد تمارينات خاصة في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد اما فروض البحث هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في أداء بعض المهارات الأساسية لدى افراد العينة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي (نو المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدية) لملائمة عينة البحث وكانت اهم الاستنتاجات هي ساهم تنظيم اداء وتطبيق التمارينات الخاصة على وفق المنهج المعد من قبل الباحث لدى افراد المجموعة التجريبية برفع مستوى اداء بعض المهارات الأساسية وهذا ظهر من خلال النتائج البعدية. اما اهم التوصيات فهي استخدام وتطبيق التمارينات الخاصة ضمن مفردات مناهج تدريب واعداد فرق الشباب بكرة اليد.

الكلمات المفتاحية: تمارينات خاصة، مهارات اساسية، كرة اليد

ABSTRACT

The importance of the research lies in the use of special exercises whose purpose is to develop the defensive atmosphere, which plays a fundamental role in the training process and competitions, during which the player can achieve effective and effective results, carry out the skill and tactical duties required during the match, reach the opposing team's goal, score goals, and achieve victory. As for the problem of the research, it was found that there is a weakness in the special training methods and in the performance or play of the players, which in turn affects the results and resolution of the matches. According to the researcher's knowledge, there is a lack of focus on including various exercises in the

training units for young handball players. As for the research objectives, preparing special exercises in the performance of Some basic handball skills. As for the research hypotheses, there are statistically significant differences between the results of the pre- and post-tests of the experimental group in the performance of some basic skills among the sample members. The researcher used the experimental approach (with one group with two pre- and post-tests). Due to its suitability to the research sample, the most important conclusions were that organizing the performance and applying special exercises according to the curriculum prepared by the researcher among members of the experimental group contributed to raising the level of performance of some basic skills, and this appeared through the post-test results.

Keywords: special exercises, basic skills, handball

1-1 مقدمة البحث وأهميته

إن الدور الكبير للرياضة في العالم وما تلعبه من عناصر التطور في كافة المجالات كما لها من سمعة طيبة وكبيرة في المحاف الدولية والقارية والعالمية ومنها لعبة كرة اليد. إذ تعد لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتسم بالاثارة والتشويق، وان هذا الاهتمام غير الطبيعي مرده إلى طبيعة هذه اللعبة وتعدد مهاراتها وتكامل وترابط جوانبها البدنية والمهارية والخططية والنفسية لما لجمال أداء المهارات فيها ولغرض الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية يجب إعداده إعداداً شاملاً ومن جميع النواحي، وفقاً لمؤهلاته ومواصفاته وقدراته واستعداده بما يتلاءم مع تخصصه، ولكي تحقق عملية التدريب أهدافها يجب الاهتمام بمكونات أو محتويات التدريب الخاصة بالفعالية، وخاصة التمرينات المنوعة والمؤثرة في عملية التدريب والإعداد البدني، الإعداد المهارى، الإعداد الخططي، الإعداد التربوي النفسي، ونظراً لعمل وطبيعة الأداء في كرة اليد يعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات المؤثرة والفعالة مع توظيفها بشكل يخدم الواجب الخططي، ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال استخدام تمرينات خاصة الغرض منها تطوير مهارات الأداء للاعبين بكرة اليد، لما لها من جملة من فنون الأداء للمهارات الهجومية والدفاعية من دور أساسي في العملية التدريبية والمنافسات والتي يستطيع اللاعب خلالها تحقيق نتائج مؤثرة وفعالة وتنفيذ للواجبات المهارية والخططية المطلوبة خلال المباراة والوصول الى هدف الفريق المنافس وأحراز الأهداف وتحقيق الفوز.

2-1 مشكلة البحث

تعد التمرينات الخاصة في أداء المهارات الأساسية من المتطلبات المهمة لنجاح الفريق، ومن خلال المتابعة للعديد من التدريبات والمباريات لبطولات الناشئين ، وجدت أن هناك ضعفاً في اساليب التدريب الخاصة و في الأداء أو اللعب لدى اللاعبين والتي بدورها تؤثر على نتائج وحسم المباريات، وحسب علم الباحث عدم التركيز في تضمين التمارين المنوعة في الوحدات التدريبية للاعبين الناشئين بكرة اليد، لذا ارتأى الباحث إعداد تمارين متنوعة في أداء بعض هذه المهارات الأساسية (الطبطبة، والمناولة والتصويب) وما مدى تأثيرها رفع مستوى اللاعبين خلال المباراة وكسب النتيجة في حسم اللقاء.

3-1 هدفا البحث

1. إعداد تمارين خاصة في أداء بعض المهارات الأساسية لكرة اليد
2. التعرف على أثر هذه التمارين في بعض المهارات الأساسية لكرة اليد للناشئين

4-1 فرض البحث

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في أداء بعض المهارات الأساسية لدى أفراد العينة.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو تربية الرصافة الثانية في بغداد لكرة اليد للناشئين للموسم 2023-2024
- 2-5-1 المجال الزماني: للفترة من 2023/12/23 ولغاية 2024/3/25
- 2-5-1 المجال المكاني: القاعة الخاصة بتربية الرصافة الثانية في بغداد

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- 1-2 منهج البحث :
استخدم الباحث المنهج التجريبي (ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدى) لملائمته عينة البحث وإجراءاته الميدانية.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي تربية الرصافة الثانية للناشئين لكرة اليد وعددهم (8) لاعبين تم اختيار (6) لاعب ونسبة (75%) كمجموعة تجريبية واحدة ذات الاختبار القبلي والبعدى وتم أبعاد (2) لاعباً لأجراء التجربة الاستطلاعية عليهم من مجتمع الاصل.

3-2 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث :

- المصادر والمراجع العلمية العربية والاجنبية .
- الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت)
- استمارة تسجيل.

4-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- كاميرا تصوير فيديو نوع (snoy)
- جهاز قياس الوزن والطول نوع (رستاميتز)
- شريط قياس طوله 30 متر.
- شواخص عدد (10).
- صافرة .
- ملعب كرة يد قانوني
- كرات يد عدد (5)

5-2 تحديد متغيرات البحث

1-5-2 تحديد المهارات الاساسية (المهارات المختارة)

اعتمد الباحث على العديد من المصادر والبحوث العلمية والدراسات السابقة في لعبة كرة اليد من اجل تحديد أهم المتغيرات، من المهارات الاساسية، لذلك تم تحديد متغيرات البحث واختباراتها من قبل الباحث وبما ينسجم وأهداف البحث وهي الطبطبة والمناولة والتصويب

2-4-3 تحديد اختبارات المهارات الاساسية

بعد تحديد المتغيرات المهارات الاساسية، تم ترشيح اختبارات مقننة قد سبق استخدامها كاختبارات لقياس المهارات الأساسية من قبل الباحثين في لعبة كرة اليد.

5-2 مواصفات الاختبارات المهارية

1-5-2 الطبطبة المستمرة باتجاهات متعددة (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، 5:223)

- الهدف من الاختبار/ قياس مهارة الطبطبة.

- الادوات/ خمسة شواخص-ساعة إيقاف-كرة يد-مستطيل الشكل (3×5)م.

- طريقة الاداء/ تثبيت اربعة شواخص على الارض في الاركاب الاربعة للمستطيل ويثبت الشاخص

الخامس في منتصف المستطيل، من مكان البداية يجري اللاعب على شكل دائرتين متماسكتين ()

(ويؤدي اللاعب هذا العمل ثلاث

- التسجيل/ يسجل الزمن الذي يقطعه اللاعب في الدورات الثلاثة.

2-5-2 المناولة والاستلام ودقتها ب(30ثا) على الحائط (سامر عزيز محسن، 3:48)

- الهدف من الاختبار/ قياس قابلية اللاعبين بمناولة الكرة بروية مزدوجة.

- طريقة الاداء/

يقف اللاعب امام حائط مزدوج الجدران بمسافة (4.5)م ويحمل كرة داخل مربع طول اضلاعه

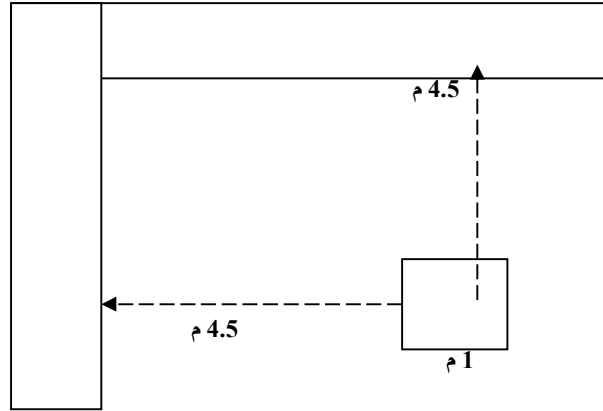
(1م مربع) بأخذ (0.5)م من المسافة المقطرة، يبدأ الاختبار عند اعطاء المدرب اشارة البدء بالتوقيت

ب(30ثا) يقوم اللاعب بمناولة الكرة باستمرار بدون ان تسقط الكرة على الارض وعلى جهتي الحائط

يمين مرة ويسار مرة لحين انتهاء فترة ال(30ثا) ويقوم المدرب باعطاء كرة اضافية عند سقوط اي كرة

على الارض عند المناولة على الحائط.

- التسجيل/ يتم حساب عدد المناولات المتتالية على الحائط المزدوج الجدران لمدة (30ثا) وباستمرار.



شكل (1)

يوضح اختبار المناولة والاستلام ودقتها بـ(30ثا) على الحائط

2-5-3 التصويب من مسافة (9م بخطوة واحدة (علي سلوم، 4:226)

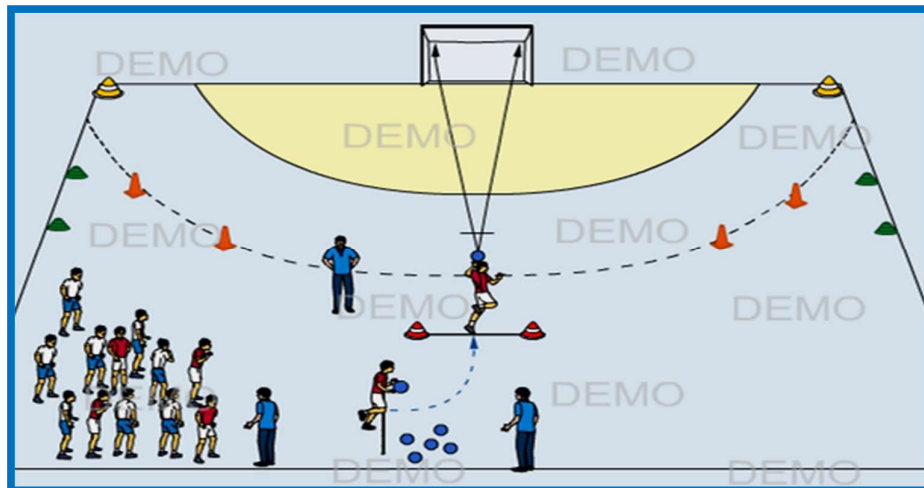
- الهدف من الاختبار/ لقياس دقة التصويب البعيد.

- الادوات / ملعب داخلي لكرة اليد- مرمى-كرة يد عدد (5)-مربعات حديدية (50×50)سم عدد (2) معلقان
يزاويتي المرمى.

- طريقة الاداء/

تصويب الكرات من منطقة الـ(9م) باخذ خطوة واحدة محاولاً ادخال الكرة في المربع الايمن مرة وفي
المربع الايسر مرة.

- التسجيل/ تحتسب كل كرة تدخل المربع الايمن والايسر ويعطى له خمس محاولات.



5-3 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023/12/25، وتم اجراء التجربة على (2) لاعباً وهم من ضمن مجتمع الاصل وخارج عينة البحث، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية مع وجود فريق العمل المساعد، وذلك للتعرف على:

- معرفة الوقت اللازم لتنفي الاختبارات.
- التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث.
- التعرف على فريق العمل المساعد وفهمهم لطرق القياس وطريقة العمل.
- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات التي سستستخدم في التجربة الرئيسية.

7-2 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث (المجموعة التجريبية) من يومي (2024/1/5) على قاعة تربية الرصافة الثانية.

8-2 المنهاج التجريبي المقترح

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي تم البدء بتطبيق التمرينات الخاصة، إذ وضعت تمرينات بعد الاطلاع على مبادئ علم التدريب الرياضي، إذ تضمنت التمرينات الخاصة واستخدامها لتطوير المهارات الاساسية بكرة اليد، للمجموعة لتجريبية في التدريب باستخدام التمارين الخاصة من قبل الباحث، حيث احتوت التمرينات الخاصة بالمجموعة التجريبية على (18) وحدة تدريبية وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، ولمدة (2) شهرين، إذ تم تنفيذ الوحدات التدريبية أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) من كل أسبوع، وتضمن إجراء تلك التمارين مدة زمنية تراوحت ما بين (50-60) دقيقة للوحدة التدريبية من زمن القسم الرئيسي .

9-2 الاختبارات البعديّة

أجرى الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد الاختبارات البعديّة (للمجموعة التجريبية) بتاريخ 2024/3/5، وقد أتبع الباحث الطريقة نفسها التي اتبعها في الاختبارات القبليّة وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتمرينات الخاصة في اعداد التمرينات .

10-2 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث البرنامج الاحصائي (Spss) لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث. وتم استخدام الحقيبة في المواضيع الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- T- test للعينات المترابطة.

1-3 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات المهارات الاساسية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.

جدول (1)

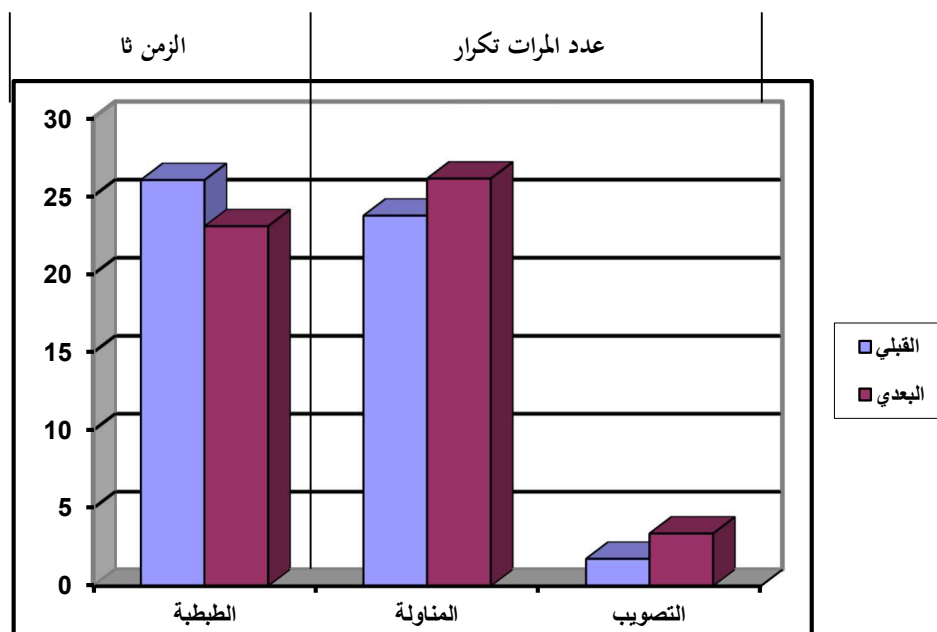
يبين فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج

الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الاساسية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	ف-	ع ف	قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
الطبطبة	ثانية	2.956	1.961	4.264	معنوي
المناوله	تكرار	2.956	1.685	3.987	معنوي
التصويب	تكرار	2.375	1.188	3.870	معنوي

* قيمة t الجدولية للتجريبية (2.365) عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (5=1-6) (568:1).

نتبين من الجدول (1) بان فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات المهارات الاساسية (الطبطبة، المناولة، التصويب) بلغ (2.956)(2.956)(2.375) وبانحرافات معياري قدرها (1.961)(1.685)(1.188)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (4.264)(3.987)(3.870)، في حين كانت قيمة (t) الجدولية (2.365) عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (5)، ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات المهارات الاساسية (الطبطبة، المناولة، التصويب) ولصالح الاختبار البعدي، والشكل (1) يوضح الوسطين الحسابيين في الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات (المهارات الاساسية) للمجموعة التجريبية.



يوضح الوسطين الحسابيين في الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات المهارات الاساسية للمجموعة التجريبية

ولاجل التعرف على نسبة التطور في متغيرات المهارات الاساسية نعرض الجدول (2) الذي يبين نسبة التطور للمجموعة التجريبية.

جدول (2) يبين الوسطين الحسابيين في الاختبارين القبلي والبعدي والفرق بين الوسطين والنسبة المئوية

للتطور في متغيرات المهارات الاساسية للمجموعة التجريبية

نسبة التطور %	فرق الوسطين	الوسط الحسابي		وحدة القياس	المتغيرات
		البعدي	القبلي		
11.356-	2.956	23.075	26.031	ثانية	الطبخة
10	2.375	26.125	23.750	تكرار	المناولة
92.857	1.625	3.375	1.750	تكرار	التصويب

نتبين من الجدول (2) بان الفرق بين الوسطين الحسابيين القبلي والبعدي في متغيرات المهارات الاساسية (الطبطة، المناولة، التصويب) للمجموعة التجريبية بلغ (2.956)(2.375)(1.625)، في حين بلغت النسبة المئوية للتطور في متغيرات المهارات الاساسية (-11.356%) (10%) (92.857%) على التوالي.

3-1-1 مناقشة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات المهارات الاساسية للمجموعة

التجريبية.

يتبين من الجدول (1) دلالة الفروق ما بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات المهارات الاساسية (الطبطة، المناولة، التصويب) اذ بلغت قيم (t) المحسوبة على التوالي (4.264)(3.987)(3.870) في حين كانت قيمة (t) الجدولية (2.365) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات المهارات الاساسية (الطبطة، المناولة، التصويب) (لأنه ليس المهم فقط تنمية المهارات الفردية الخاصة باللعبة بمستوى عال وإنما المهم أن يحقق الفرد المهارة التي تمكنه من اللعب بالتعاون مع الفريق بدرجة عالية من الفعالية) ولصالح الاختبار البعدي، (خالد حمودة وجلال كمال: 2:182) ويعزو الباحث تلك النتائج الى تأثير التمارين الخاصة التي تم تطبيقها على لاعبي هذه المجموعة والتي كانت ذات شدد متدرجة واهداف مختلفة في الوحدات التدريبية المتنوعة وتكرار تلك الشدد وتلك التمارين قد اسهمت في رفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً اذ ان " الاعداد البدني والاعداد الخططي للاعب لا قيمة لهما بدون مهارات حركية فاللاعب المعد بدنياً 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 (منير جرجس، 5:62).

4 - الاستنتاجات والتوصيات

1 - 4 الاستنتاجات

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

1. ساهم تنظيم اداء وتطبيق التمرينات الخاصة على وفق المنهج المعد من قبل الباحث لدى افراد المجموعة التجريبية برفع مستوى اداء بعض المهارات الاساسية وهذا ظهر من خلال النتائج البعدية.
2. ان نسبة التطور التي حصل عليها افراد المجموعة التجريبية في بعض المهارات الاساسية كانت عالية وايجابية وذلك لتطبيق مفردات التمرينات الخاصة.
- 3- كان لتنظيم وتطبيق التمرينات الخاصة المعدة دور كبير في تطور المهارات الاساسية لدى عينة البحث

2-4 التوصيات

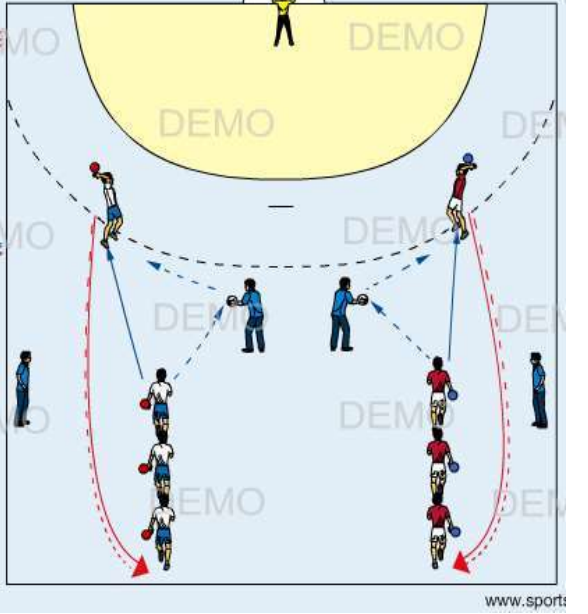
في ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحث يوصي بما يلي:

1. استخدام وتطبيق التمرينات الخاصة ضمن مفردات مناهج تدريب واعداد فرق الشباب بكرة اليد.
2. اجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بمتغيرات البحث على عينات ومستويات مختلفة.
3. اجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بهذه المتغيرات على فعاليات اخرى فردية وفرقية.

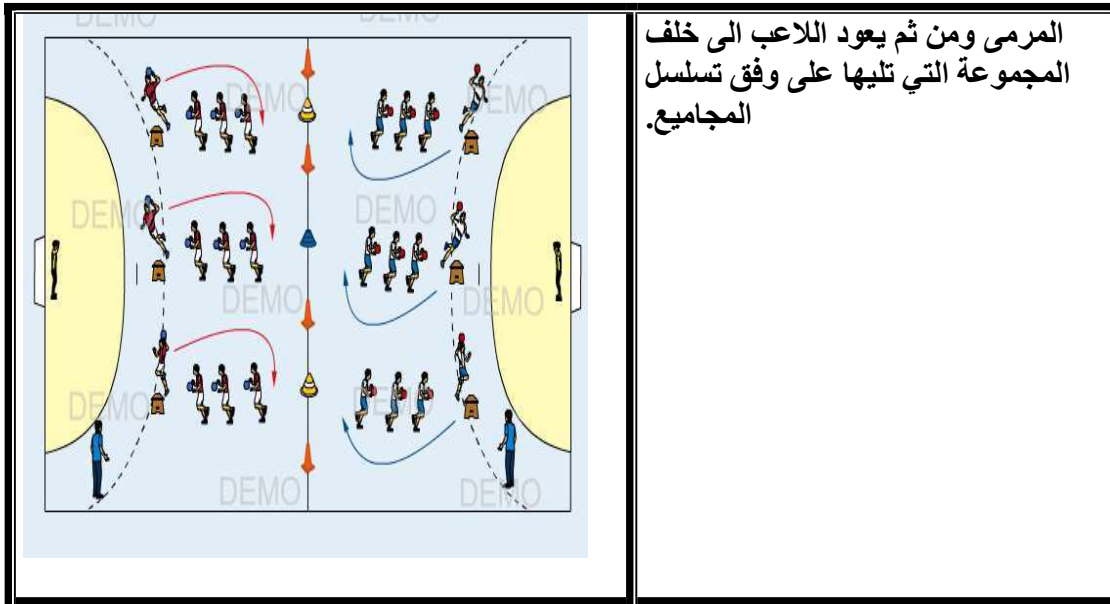
المصادر

- 1- احمد سليمان عودة و خليل يوسف الخليلي؛ الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية. ط2: الاردن، اربد، دار الامل، 2000. ص568
- 2- خالد حمودة و جلال كمال؛ الهجوم والدفاع في كرة اليد، ط1 مصر، شركة ماكس كروب 2008
- 3- سامر عزيز محسن؛ منهج تدريبي مقترح و اثره في تطوير الرؤيا المزدوجة على بعض مهارات التمرير بكرة اليد. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2003، ص48.
- 4- علي سلوم؛ الاختبارات والقياسات والاحصاء في المجال الرياضي. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، 2004، 226.
- 5- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين؛ القياس في كرة اليد. القاهرة: دار الفكر العربي، 1980،
- 6- منير جرجيس ابراهيم؛ كرة اليد للجميع. ط2: القاهرة، طبع الجهاز المركزي للكتب الجامعية والتدريبية والوسائل التعليمية، 1985.

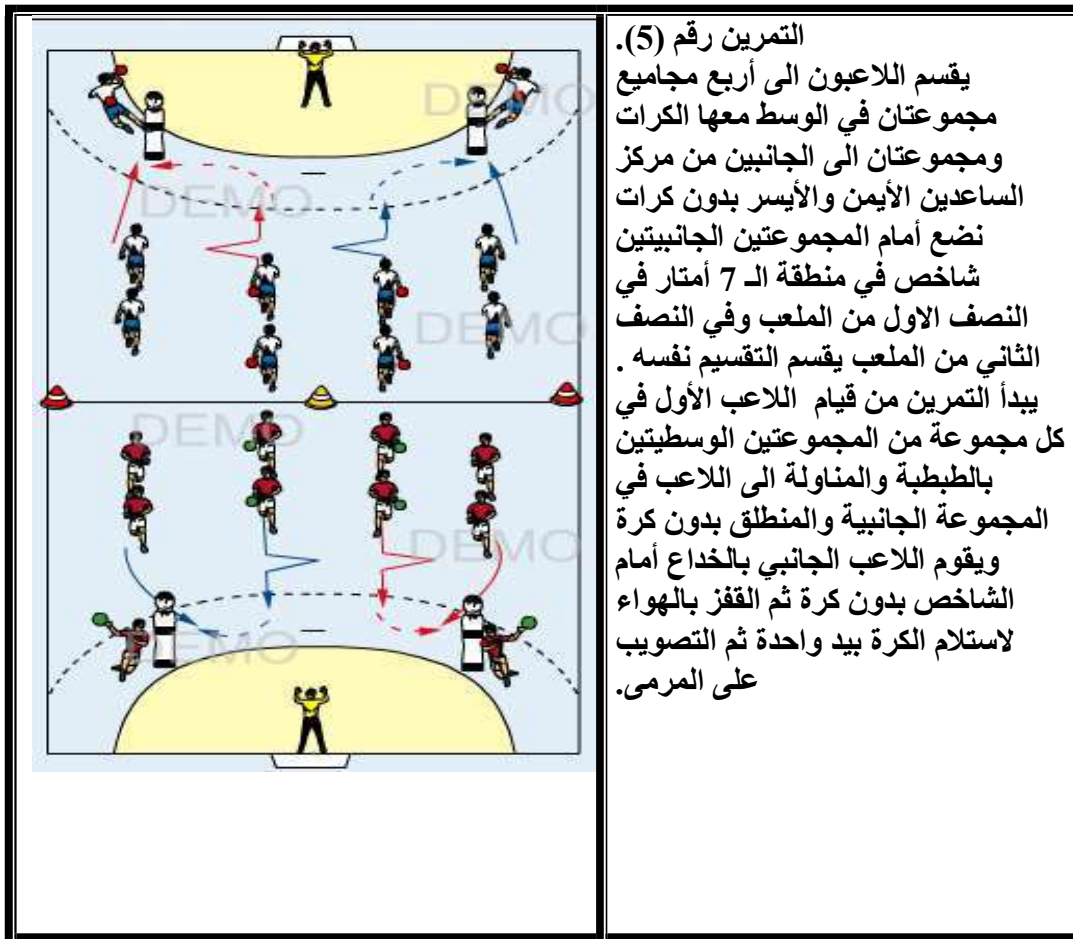
الملاحق
ملحق (1)
التمارين المستخدمة في البحث

الشكل	شرح التمرين
 <p>www.sports</p>	<p>التمرين رقم (1). يطبق التمرين على شكل قاطرة ولمجموعتين من اللاعبين بكرات ويقف أمام كل مجموعة ولداخل الملعب لاعب , إذ يقوم الأول من المجموعة الأولى بتمرير الكرة الى اللاعب الواقف والتحرك في اتجاه المرمى لاستقبال الكرة والتصويب على الهدف, يتم التصويب في حالة وجود حارس مرمى ويتم في حدود خط الـ 9 أمتار ويتم التصويب من القفز عالياً على التوالي بين المجموعتين حتى لاتصوب كرتان في وقت واحد لكلتا المجموعتين والتأكيد على استلام الكرة بيد واحدة.</p>

	<p>التمرين رقم (2). يطبق التمرين على شكل ثلاث مجاميع ثنائية متقابلة إحداهما لاعبين على دائرة الهدف والآخر لاعبين خلفيين . يتم تبادل الكرات بينهما مع حركة لاعب الدائرة المستمرة ثم التصويب من القفز على حارس المرمى على التوالي , يمكن أداء التصويب بندااء المدرب لآسم لاعب باستلام الكرة بيد واحدة ثم التصويب.</p> <p>التمرين رقم (3). يوزع اللاعبون على شكل قاطرة وبمجموعتين كل مجموعة لها نصف ملعب أي النصف الأيمن المجموعة (أ) والنصف الأيسر المجموعة (ب) ويقف اللاعبون بنسق واحد خلف الآخر يبدأ اللاعب الأول بالتهديف على المرمى من منطقة الـ 9 أمتار ويكون التهديف من القفز عاليا باستلام الكرة بيد واحدة بالهواء, وبعد أداء مهارة التصويب من اللاعب الأول يعود الى خلف المجموعة.</p>
	<p>التمرين رقم (4). يقسم اللاعبون الى ثلاث مجاميع على شكل قاطره وفق الأرقام للمجاميع (3,2,1) وعلى بعد 11 متراً عن الهدف في منطقتي الساعدين والوسط ثم نضع على خط الـ 9 أمتار امام قاطرة اللاعبين مانع على ارتفاع 30سم ويبدأ اللاعب الأول بالإنطلاق بخطوتين او ثلاث بالقفز الى الأعلى من فوق المانع واستلام الكرة في الهواء بيد واحدة والتصويب على</p>



المرمى ومن ثم يعود اللاعب الى خلف
المجموعه التي تليها على وفق تسلسل
المجاميع.



التمرين رقم (5).
يقسم اللاعبون الى اربع مجاميع
مجموعتان في الوسط معها الكرات
ومجموعتان الى الجانبين من مركز
الساعدين الايمن واليسر بدون كرات
نضع امام المجموعتين الجانبيتين
شاخص في منطقة الـ 7 امتار في
النصف الاول من الملعب وفي النصف
الثاني من الملعب يقسم التقسيم نفسه .
يبدأ التمرين من قيام اللاعب الاول في
كل مجموعة من المجموعتين الوسطيتين
بالطبطبة والمناولة الى اللاعب في
المجموعة الجانبية والمنطلق بدون كرة
ويقوم اللاعب الجانبي بالخداع امام
الشاخص بدون كرة ثم القفز بالهواء
لاستلام الكرة بيد واحدة ثم التصويب
على المرمى.

ملحق (2)
نموذج الوحدة التدريبية

هدف الوحدة التدريبية: تطوير المهارات الاساسية
الوقت: 60 دقيقة
اليوم: الاحد 2023/2/26
الموقع: قاعة المدرسة التخصصية بغداد

رقم التمرين	زمن . التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين تمرين	المجموع
1	2دقيقة×4	60 ثانية	1	60 ثانية	12
2	2دقيقة×4	60 ثانية	1	60 ثانية	12
16	2دقيقة×4	60 ثانية	1	60 ثانية	12
17	2دقيقة×4	60 ثانية	1	60 ثانية	12
18	2دقيقة×4	60 ثانية	1	60 ثانية	12
المجموع					60 دقيقة