

# المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

## أولاً : المراجع العربية :

١. إبراهيم شعلان ، : أسس بناء كرة القدم الشاملة ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة ، ( ١٩٩٦ م )  
عمرو أبو المجد
٢. إبراهيم محمود : " تأثير برنامج تطبيقي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على  
المستوى المهارى لناشئى كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ،  
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ( ١٩٩٠ م ) .  
غريب
٣. \_\_\_\_\_ : " برنامج لتطوير بعض الصفات البدنية و المهارية لناشئى كرة اليد  
تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية  
للبنين ، جامعة الزقازيق ، ( ١٩٩٦ م ) .
٤. أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،  
( ١٩٨٤ م )
٥. أمر الله أحمد : أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاتها ، منشأة المعارف ،  
الإسكندرية ، ( ١٩٩٨ م )  
البساطى
٦. انتصار يوسف هاشم : تقييم التكتيك الهجومى لمباريات كرة اليد للسيدات محلياً ودولياً ، رسالة  
ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ،  
( ١٩٩٧ م )
٧. بالاستيروس والفاريز : أسس و مبادئ التعليم والتدريب فى ألعاب القوى ، الاتحاد الدولى  
للألعاب القوى ، مركز التنمية الاقليمي ، ترجمة عثمان رفعت محمود  
فتحي ، القاهرة ، ( ١٩٩١ م )
٨. بلحسن الأسود : الإعداد الكامل كرة اليد ، الاتحاد العربى لكرة اليد ، الرياض ،  
( ١٩٨٨ م )  
محمد مرزوق
٩. جلال كمال على سالم : أثر برنامج تدريبي مقترح للارتقاء ببعض النواحي البدنية والمهارية  
للاعبى كرة اليد للمرحلة السنوية تحت ١٦ سنة ، رسالة ماجستير ،  
كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ،  
( ١٩٩٢ م )
١٠. جمال الدين عبد : بعض العوامل المؤثرة على استمرار مستوى الكفاءة الانتاجية لفرق  
الدرجة الاولى لكرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ( ١٩٨١ م )  
العزیز مراد

١١. جمال الدين عبد العزيز مراد : دراسة التكتيك الهجومى كأحد العوامل المؤثرة على كفاءة فريق كرة اليد فى تحقيق النتائج ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ،
١٢. جيرد لانجهوف ، تيواندرت : كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ، ترجمة كمال عبد الحميد ، ط ٣ ، دار الفكر العربى ، (١٩٨٢م)
١٣. جيهان محمد فؤاد : علاقة بعض جوانب الأداء الخططى الهجومى بنتائج المباريات فى كرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، (١٩٩٥م)
١٤. حنان احمد رشدى عبدالله : وضع برنامج للإعداد البدنى الخاص وتحديد أثره على المستوى المهارى للاعبات كرة اليد ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، (١٩٨٠م)
١٥. حنفى محمود مختار : الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، (١٩٧٨م)
١٦. \_\_\_\_\_ : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة ، (١٩٨٨م)
١٧. خالد حسين حسن عزت : دراسة تحليلية لمدى فاعلية الطرق الدفاعية المختلفة فى كرة اليد وأثرها على نتائج المباريات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ، (١٩٩٢م)
١٨. سامى محمد على : تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء الدفاعى للفريق القومى للأنسات لكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، بالقاهرة ، جامعة حلوان ، (١٩٩٠م)
١٩. صالح عبد العزيز : التربية وطرق التدريس ، الجزء الأول ، ط ١٥ ، دار المعارف ، القاهرة ، (١٩٨٢م)
٢٠. عادل إبراهيم أحمد : تحليل الأداء الخططى أثناء التغيير العدى فى مباريات كرة اليد ، بحث منشور ، المجلة العلمية ، العدد التاسع عشر ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، (٢٠٠٠م)
٢١. عادل عبد البصير : التدريب الرياضى والتفاعل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المتحدة ، بورسعيد ، (١٩٩٢م)
٢٢. عزة عبد الفتاح الشيمى : تأثير برنامج مقترح على مستوى الناشئات فى كرة السلة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات الجزيرة ، جامعة حلوان ، (١٩٨٤م)

٢٣. عصام الدين : التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات ، ط٩ ، دار الكتاب الجامعى ،  
عبد الخالق الإسكندرية ، (١٩٩٩م)
٢٤. عفاف محمد خطابى : أثر برنامج تدريبيى لتممية السرعة والقوة على مستوى الأداء الحركى  
لمهارة التميريه الكرياجيه فى الهجوم الخاطف فى كرة اليد من خطط  
اللعب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات  
بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ( ١٩٧٧م )
٢٥. عنايات أحمد فرج : مناهج وطرق تدريس فى التربية الرياضية وإدارة النشاط الخارجى ،  
دار الفكر العربى ، القاهرة ، (١٩٨٢م)
٢٦. فاروق السيد غازى : دراسة تحليلية لأنواع الهجوم وتأثيرها على نتائج المباريات فى كرة  
اليد، نظريات وتطبيقات ، العدد ١٥ ، كلية التربية الرياضية للبنين ،  
جامعة الإسكندرية ، (١٩٩٢م)
٢٧. فيد نرفيك وآخرون : الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، ترجمة: كمال عبد الحميد ، ط٢ ، دار  
المعارف ، القاهرة ، (١٩٨٢م)
٢٨. قدرى سيد مرسى : بعض المتغيرات الهجومية فى كرة اليد وأثرها على نتائج المباريات ،  
بحث منشور ، مجلة جامعة حلوان ، دراسات وبحوث ، المجلد السابع  
، العدد الثالث ، أغسطس ، (١٩٨٤م)
٢٩. \_\_\_\_\_ : أثر تخطيط برنامج تدريبيى على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية  
للاعبى الفريق القومى لكرة اليد تحت ٢٠ سنة المشارك فى البطولة  
الافريقية بالجزائر ١٩٨٦ ، المجلة الثانية ، العدد الرابع ، جامعة  
حلوان، القاهرة ، (١٩٨٦م)
٣٠. قدرى سيد مرسى : العلاقة بين بعض المتغيرات الدفاعية و الأهداف المسجلة خلال  
مباريات الدورى الممتاز لكرة اليد ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى  
لتطور علوم الرياضة ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين ،  
جامعة المنيا ، (١٩٨٧م)
٣١. كمال الدين : تطوير كرة اليد بالمملكة العربية بالسعودية دراسة تربوية ميدانية ،  
عبد الرحمن درويش الجيل للطباعة ، القاهرة ، (١٩٧٧م)
٣٢. كمال الدين : التدريب الدائرى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، (١٩٨٤م)  
عبد الرحمن درويش ،  
محمد صبحى حسانين
٣٣. كمال الدين عبد : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد . نظريات - تطبيقات ، مركز  
الرحمن درويش، عماد  
الدين عباس ، سامى  
محمد على

٣٤. كمال الدين عبد الرحمن : الدفاع فى كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (١٩٩٩م)  
درويش ، عماد الدين  
عباس ، سامى محمد على
٣٥. كمال الدين عبد الرحمن : القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد نظريات ، تطبيقات ،  
درويش ، قدرى سيد  
ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، (٢٠٠٢م)
٣٦. محمد ابراهيم أبو عاصى : " تقيم الكفاءة الهجومية لقلب الهجوم فى كرة اليد " ، رسالة دكتوراة  
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ،  
(١٩٩٦م)
٣٧. محمد توفيق الوليلى : " أثر برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهارى وبعض  
الوظائف الفسيولوجية لناشئى كرة اليد " ، رسالة دكتوراة غير منشورة  
، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، (١٩٨٢م)
٣٨. \_\_\_\_\_ : "دراسة تحليلية للفريق القومى لكرة اليد " ، بحث منشور ، المؤتمر  
العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية  
الرياضية للبنين ، جامعة حلوان (١٩٨٤م)
٣٩. \_\_\_\_\_ : كرة اليد تعليم تدريب تكتيك ، دار الكتب المصرية ، الكويت ،  
(١٩٨٩م)
٤٠. محمد جمال الدين حمادة : " أهمية الهجوم الخاطف فى كرة اليد " ، رسالة ماجستير ، غير  
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان  
(١٩٧٦م)
٤١. \_\_\_\_\_ : " اثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب بالوثب لأعلى فى  
كرة اليد " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية  
للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، (١٩٨٣م)
٤٢. محمد جمال الدين حمادة ، نادىة حسن هاشم : تأثير التدريب الهوائى و اللاهوائى على السرعة الحركية لناشئى كرة  
اليد ، بحث منشور المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، العدد  
السابع والثامن ، (١٩٩٠م) .
٤٣. محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، ط ٥ ، دار لمعارف ، القاهرة ، (١٩٨٣م)
٤٤. \_\_\_\_\_ : علم التدريب الرياضى ، ط ١٣ ، دار المعارف ، القاهرة ،  
(١٩٩٤م)
٤٥. محمد حسن علاوى ، أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،  
(١٩٨٤م)

٤٦. محمد حسن علاوى ، : الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى ، دار الفكر  
محمد نصر الدين  
رضوان  
القاهرة ، العربى ، ( ١٩٨٧م )
٤٧. محمد خالد عبدا لقادر : " تحليل العمل الهجومى للفرق المشتركة فى بطولة الأمم الإفريقية  
حمودة  
السادسة للناشئات فى كرة اليد " ، بحث منشور ، المجلة العلمية ،  
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ( ١٩٩١م )
٤٨. محمد صبحى حسائين ، : القياس فى كرة اليد ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ( ١٩٨٠م )  
كمال عبد الحميد  
اسماعيل .
٤٩. محمد محمود : القياس فى كرة السلة ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،  
عبدالمـــــــدايم ،  
محمد صبحى حسائين
٥٠. مرعى حسن مرعى : دراسة تحليلية للعمل الهجومى لبعض اللعب داخل منطقة  
الـ٢٥ ياردة للاعبى المستويات العالية فى الهوكى ، رسالة دكتوراة  
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ،  
( ١٩٩١م )
٥١. مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر  
العربى ، القاهرة ، ( ١٩٩٨م )
٥٢. منير جرجس إبراهيم : تأثير مدى فاعلية استخدام المهارات الحركية فى كرة اليد كأساس  
لتدريب الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية لبنين ،  
جامعة حلوان ، القاهرة ، ( ١٩٧٥م )
٥٣. \_\_\_\_\_ : كرة اليد للجميع ، ط ٤ ، دار الجلاء ، القاهرة ، ( ١٩٩٤م )
٥٤. منير جرجس إبراهيم : كرة اليد بين النظرية والتطبيق ، ط ٢ دار لجيل للطباعة ، القاهرة ،  
عبد الفتاح عبدالله ،  
السيد عبد المقصود ،  
( ١٩٧٨م )
٥٥. نادىة محمد الصاوى : " دراسة تحليلية لفاعلية الدفاع الهجومى أثره على نتائج المباريات  
فى كرة اليد " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ،  
جامعة الزقازيق ، ( ١٩٩٢م )
٥٦. هانز جيرت شتاين : كرة اليد ، ترجمة كمال عبد الحميد ، ط ٥ ، دار المعارف ، القاهرة  
، ادجار فيدرهوف ،  
( ١٩٨٦م )
٥٧. ياسر محمد دبور : التدريب فى كرة اليد ، الإسكندرية ، ( ١٩٩٦م )

## ثانيا : المراجع الأجنبية

58. **Dintman, G.B** : What Research Tells the Coach About Sprinting, AAHps, Washinton. (1974)
59. **George Mark** : Eine Hand ball mannshaft, Trainiert limper verlag G mb H. Frank furt. (1974)
60. **Harra D.W.A** : Training slehre sports verlag, Berlin . (1978)
61. **Herbert & Larson** : International guide to fitness and health crown, publishing co., Inc ., New York . (1973)
62. **Jim Bierring** : Volley ball for coaches and players, Ep Publishing Ltd, West yorkshire . (1980)
63. **Kith , Nichollis** : Modern volley ball, lepns book, wighton plac road London . (1983)
64. **Lorne sawula,** : Coaches manual, Condians volley ball, Ass. Vainer City Ontiro, Second level . (1979)
65. **Niderman** : "Possibilities pout lamelioration du jeu defensifen handball" Danes sports collectors, de sale ,patino, I.N.S.E. P . (1995)
66. **Ralph , Hickok .H.** : Early boxing to 1838.[http: // www.hichok sport. com / history / boxing / shtml](http://www.hichoksport.com/history/boxing/shtml), page 1.25 - may . (1999)
67. **Robert** : Brain damage in boxing, pitman publishing, com . (1969)
68. **Savin & Sushkov** : Skills and Tactics languages publis Ming hous, Moscow . (1985)
69. **Tayoda,** : china sport Magine, Tiyuguan Road bojing, China . (1985)
70. **Zoltan Marezinka** : Play Hand ball, Munchen . (1993)

# المرفقات

- ١- استمارة استطلاع رأى لتحديد محتويات البرنامج التدريبى والعناصر البدنية
- ٢- استمارة استطلاع رأى تحديد الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالهجوم الحاطف .
- ٣- الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة فى البحث .
- ٤- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية .
- ٥- نماذج الوحدات التدريبية المستخدمة فى البرنامج التدريبى .
- ٦- نماذج التدريبات المستخدمة فى البرنامج التدريبى
- ٧- قائمة أسماء الخبراء .

## مرفق ( ١ )

استمارة استطلاع رأى لتحديد محتويات البرنامج التدريبي والعناصر البدنية

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضى

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة وبعد ...

تقوم الباحثة / ريهام منصور رشاد

بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية

الرياضية عنونها

" تأثير برنامج تدريبي لفاعلية الهجوم الخاطف وعلاقته بالدفاع المرقد السريع لدى ناشئات كرة اليد "

وتهدف هذه الدراسة للتعرف على :

- تصميم برنامج تدريبي لتنمية الهجوم الخاطف وعلاقته بالدفاع المرقد السريع .
- التعرف على فاعلية الهجوم الخاطف وعلاقته بالدفاع المرقد السريع .
- التعرف على تأثير البرنامج التدريب المقترح .

ونظراً لما تتميزون به سيادتكم من خبره علمية وعملية فى ميدان تدريب كرة اليد لذا تتقدم الباحثة إلى سيادتكم لمساعدتها فى تحديد أهم الجوانب التى تبنى عليها الباحثة البرنامج التدريبى وقد وصلت الباحثة للنقاط الأساسية من خلال الإطلاع على الدراسات المشابهة ومراجع التدريب الخاصة برياضة كرة اليد ، ونرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) صح أمام أفضل اختيار ترونه سيادتكم وكذلك أنسب تقدير لمحتويات البرنامج والعناصر البدنية .

كما يسعد الباحثة أن تتفضلوا سيادتكم بتدوين ما ترونه من ملاحظات إضافية تسهم فى انتقاء أهم وأنسب الاختيارات على نحو أفضل .

ولا يسع الباحثة إلا أن تتقدم لسيادتكم بخالص الشكر على مجهودكم .

الباحثة

بيانات شخصية للمتخصص

..... : الاسم  
..... : الدرجة العلمية  
..... : الوظيفة  
..... : سنوات الخبرة

(٢ - ١)

\* عدد أسابيع البرنامج التدريبي المقترح لانشآت كرة اليد :

١٦	١٤	١٢	١٠	٨	عدد الأسابيع
					أفضل اختيار

• عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ( عدد مرات التدريب خلال الأسبوع الواحد ) .

٦	٥	٤	٣	عدد الوحدات
				أفضل اختيار

\* تشكيل حمل التدريب .

٢ : ٣	١ : ٣	١ : ٢	١ : ١	التشكيل
				أفضل اختيار

\* ملاحظات مقترحات ترونها سيادتكم :

.....

.....

.....

.....

( ٣ - ١ )

**أهم عناصر اللياقة البدنية المستخدمة في البرنامج التدريبي لاعبات كرة اليد**

البيان	العناصر البدنية	الدرجة من ١٠ ( درجة الأهمية )
١	القوة المميزة بالسرعة	
٢	تحمل الأداء	
٣	تحمل السرعة	
٤	سرعة الأداء	
٥	الرشاقة	
٦	سرعة العدو	
٧	الدقة	
٨	سرعة الاستجابة	
٩	التوافق	
١٠	القوة	
١١	تحمل القوة	
١٢	المرونة	
١٣	التوازن	
١٤	التحمل العام	

\* ملاحظات مقترحات ترونهما سياحتكم :

.....

.....

.....

.....

مرفق ( ٢ )

استمارة استطلاع رأى تحديد الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالهجوم الخاطف .

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضى

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة وبعد ...

تقوم الباحثة / ريهام منصور رشاد

باجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية  
الرياضية عنونها

" تأثير برنامج تدريبي لفاعلية الهجوم الخاطف وعلاقته بالدفاع المرتد السريع لدى  
لناشآت كرة اليد "

وتهدف هذه الدراسة للتعرف على :

- تصميم برنامج تدريبي لتنمية الهجوم الخاطف وعلاقته بالدفاع المرتد السريع .
- التعرف على فاعلية الهجوم الخاطف وعلاقته بالدفاع المرتد السريع .
- التعرف على تأثير البرنامج التدريب المقترح .

ونظراً لما تتميزون به سيادتكم من خبره علمية وعملية فى ميدان تدريب كرة اليد لذا تتقدم الباحثة إلى سيادتكم لمساعدتها فى تحديد أهم الاختبارات التى تبنى عليها الباحثة البرنامج التدريبى . ونرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) صح أمام أفضل اختيار ترونه سيادتكم . كما يسعد الباحثة أن تفضلوا سيادتكم بتدوين ما ترونه من ملاحظات إضافية تسهم فى انتقاء أهم وأنسب الاختيارات على نحو أفضل .

ولا يسع الباحثة إلا أن نتقدم لسيادتكم بخالص الشكر على مجهودكم .

الباحثة

بيانات شخصية للمتخصص

الاسم : .....

الدرجة العلمية : .....

الوظيفة : .....

سنوات الخبرة : .....





## مرفق ( ٣ )

### الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة فى البحث .

#### ١- الاختبارات البدنية

##### الاختبار الأول

اسم الاختبار : دفع كرة طبية زنة ٣ كجم .

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف .

الأدوات المستخدمة :

- كرة طبية وزنها ٣ كجم .
- شريط قياس .
- منطقة فضاء مستوية .
- تحديد منطقة الاقتراب بخطين المسافة بينهما ١,٨٠ متر .
- تخطط منطقة الرمي بخطوط عرضية متوازية المسافة بين كل خط والأخر ربع متر .

طريقة الأداء :

- تتخذ اللاعب وضع الاستعداد داخل المنطقة المحددة للرمي ممسكة بالكرة فى إحدى اليدين .
- عندما تعطى الإشارة للاعبة تقوم بالبداية فى التحرك - فى حدود المسافة المسموح بها ١,٨٠ سم - للقيام برمي الكرة فى اتجاه منطقة الرمي .
- يتم رمي الكرة من منطقة الاقتراب فوق اليد ، وبحيث تكون الكرة فى مستوى أعلى من مستوى الكتف وفى اتجاه منطقة الرمي .
- تعطى كل لاعبة ثلاث محاولات متتالية .

حساب الدرجات :-

- درجة اللاعبه هى المسافة التى تسجلها فى احسن محاولة محسوبة لأقرب ربع متر من نقطة هبوط الكرة حتى خط البداية ، وعند استخدام شريط القياس يجب ملاحظة أن يكون الشريط متعامد على خط البدء .

##### الاختبار الثانى

اسم الاختبار : الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب للأمام .

الأدوات :

- مكان مناسب للوثب بعرض ١,٥٠ متر وبطول ٣,٥٠ متر، ويراعى أن يكون المكان مناسب وخال من العوائق وغير أملس .
- شريط قياس ، وقطع ملونة من الطباشير .

### طريقة الأداء :

- تقف للعبة خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان وبحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج .
- تبدأ اللاعب بمرجحة الذراعين للخلف من ثنى الركبتين والميل للأمام قليلاً ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام .
- يجب ان يؤخذ الارتقاء بالقدمين معاً وليس بقدم واحدة .
- لكل لاعبة ٣ محاولات متتالية وتحسب أحسن محاولة .

### حساب الدرجات :

- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلامس الارض ناحية هذا الخط .
- خط البداية يكون بعرض ٥سم ويدخل فى القياس .
- تقاس كل المحاولات لاقرب ٥سم وتحسب درجات أحسن محاولة .



شكل

اختبار الوثب العريض من الثبات

## الاختبار الثالث

اسم الاختبار : العدو ٣٠متر من البدء العالى .

الغرض من الاختبار : قياس السرعة القصوى .

الأدوات :

\* ملعب كرة يد أو ارض مستوية .

\* ساعة إيقاف .

\* خط للبدية وخط للنهاية المسافة بينهما ٣٠متراً .

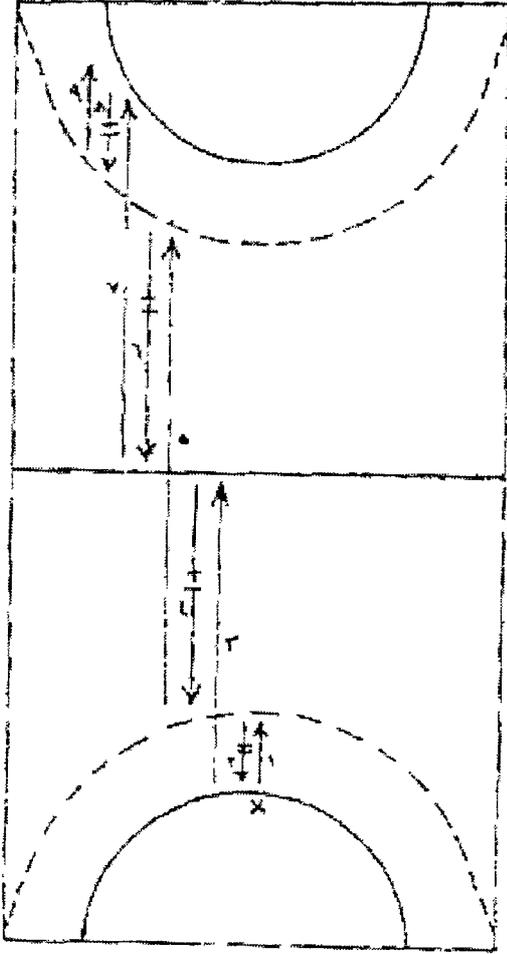
### طريقة الأداء :

- تتخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدء العالى خلف خط البداية .
- عند إعطاء إشارة البدء تجرى اللاعب بأقصى سرعة ممكنة حتى تقطع خط النهاية .
- تعطى اللاعب محاولة واحدة فقط ،ويمكن أن يقوم بأداء الاختبار ٢من اللاعبات لضمان عامل المنافسة .
- يجب أن ينادى الأذن بالبدء ( خذ مكانك - استعد - اجرى ) .
- حساب الدرجات : يحتسب الزمن منذ إعطاء إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب ١/١٠ ث .

(٣-٣)

## الاختبار الرابع

اسم الاختبار : الجرى بالظهر والمواجهة (٢٥٢ متر)



الغرض من الاختبار : قياس تحمل السرعة  
لمسافات مختلفة .

الأدوات : ساعة إيقاف . - ملعب كرة يد .  
طريقة الأداء :

تقف اللاعب على خط الـ٦متر "خط البداية" وعند سماع إشارة البدء تتطلق إلى خط الـ٩متر ثم العودة بالظهر إلى خط الـ٦متر ثم تتطلق إلى خط المنتصف ، ثم العودة بالظهر إلى خط الـ٩متر ، ثم تتطلق إلى خط الـ٩متر الأخر ثم العودة بالظهر إلى خط المنتصف ثم تجرى اللاعب حتى تصل إلى خط الـ٦متر الأخر ثم العودة بالظهر إلى خط الـ٩متر القريب ثم تتطلق إلى خط الـ٦متر القريب . وبهذا تكون اللاعب قد أتمت دورة واحدة (٨٤متر) وتكرر ثلاث دورات تبدأ كل دورة من مكان انتهاء الدورة السابقة .

القواعد : ضرورة تخطي كل خط يصل اليه بأحد القدمين على الأقل .

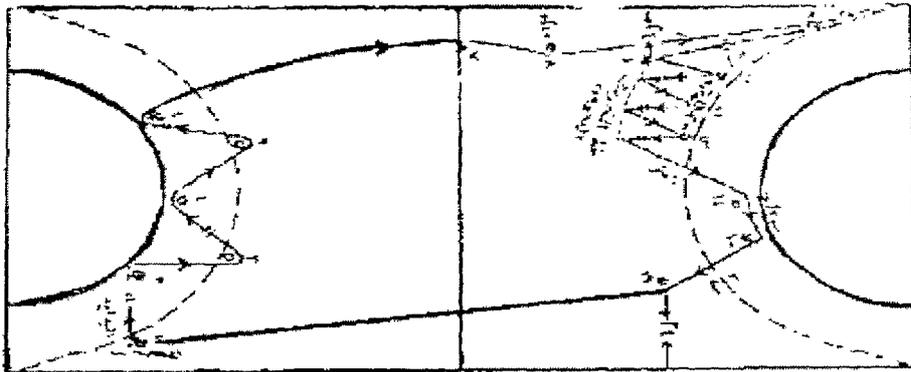
التسجيل : يسجل الزمن لأقرب ١/١٠ ثانية

## الاختبار الخامس

اسم الاختبار : الجرى ( ٢٠٠ متر) فى شكل تحركات دفاعية وهجومية  
الغرض من الاختبار : قياس تحمل السرعة عند الانتقال من الدفاع للهجوم - تحركات هجومية - العودة  
مرة أخرى للدفاع .

الأدوات : ملعب كرة يد . - ساعة إيقاف . - ١٥ كرة طبية أو أعلام (إشارات) .  
طريقة الأداء :

- ١- تقف اللاعبة عن خط البداية بجانب الكرة (١) .
  - ٢- عند سماع إشارة البدء تبدأ اللاعبة بالتحرك بالظهر حتى تصل إلى الكرة (٢) لتمر من خلفها ثم تتحرك للأمام حتى الكرة (٣) لتمر إلى الكرة (٦) .
  - ٣- تمر اللاعبة من خلف الكرة (٦) وتتطلق بالجرى " الهجوم الخاطف" لتمر من خلف الكرة (٧) .
  - ٤- تستمر فى الجرى حتى تمر من خلف الكرة (٨) وتستمر حتى تمر من خلف الكرة (٩) .
  - ٥- وتعود بالجرى السريع حتى تصل للخط (١٠) ويسمى خط التحرك الهجومى وهو يبتعد ٣م عن خط الـ٩متر .
  - ٦- تبدأ اللاعبة فى التحرك للأمام حتى الكرة (١١) لتلمسها بيديها وتعود بالظهر حتى تتخطى خط التحرك الهجومى ، ويكرر بالنسبة للكرات (١٢، ١٣) .
  - ٧- تتطلق اللاعبة للأمام فى اتجاه دائرة المرمى لتمر بالتحرك جانباً من خلف الكرتان (١٤، ١٥) .
  - ٨- تتحرك اللاعبة للعودة فى اتجاه الكرة (١) مع مراعاة أن تمر من خلف الكرة (١٦) حتى تصل إلى الكرة (١) .
  - ٩- بهذا تكون اللاعبة قد أكملت دورة واحدة لمسافة حوالى (١٠٠ متر) وتستمر اللاعبة فى التحرك طالما تستطيع حتى يظهر التعب وذلك بتغيير الجرى إلى المشى .
  - ١٠- يجب رسم أسهم على الأرض لتوضيح خط سير اللاعبات .
- التسجيل :-** يسجل الزمن من لحظة إعطاء إشارة البدء وحتى بدء تغيير اللاعبة لنوع الحركة من الجرى إلى المشى .
- تسجل المسافة التى قطعتها خلال زمن الجرى .



## ٢- الاختبارات المهارية

### الاختبار الأول

اسم الاختبار : رمى كرة يد لأقصى مسافة

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف .

الأدوات المستخدمة :

- كرة يد محيطها من ( ٥٤ الى ٥٦ سنتيمتر ) ، ووزنها ٣٢٥ جرام .

- شريط قياس .

- منطقة فضاء مستوية .

طريقة الأداء :

- تتخذ اللاعب وضع الاستعداد داخل المنطقة المحددة للرمى ممسكة بالكرة فى إحدى اليدين .
- عندما تعطى الإشارة للاعبة تقوم برمى الكرة فى اتجاه منطقة الرمى .
- يتم رمى الكرة من منطقة الاقتراب فوق اليد ، وبحيث تكون الكرة فى مستوى أعلى من مستوى الكتف وفى اتجاه منطقة الرمى .
- تعطى كل لاعبة ثلاث محاولات متتالية .

التسجيل :-

درجة اللاعبه هى المسافة التى تسجلها فى أحسن محاولة محسوبة لأقرب ربع متر من نقطة هبوط الكرة حتى خط البداية ، وعند استخدام شريط القياس يجب ملاحظة أن يكون الشريط متعامد على خط البدء .

### الاختبار الثانى

اسم الاختبار : الجرى مع التنطيط المستمر للكرة ٣٠ متر فى خط مستقيم

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الجرى أثناء تنطيط الكرة - التوافق .

الأدوات المستخدمة :

- ملعب كرة يد - كرة يد - ساعة إيقاف

طريقة الأداء :

- تقف اللاعبه وهى مستحوذة على الكرة خل خط البداية .
- تمسك اللاعبه بالكرة بحيث تكون فى ارتفاع مستوى الحوض وبجوار الجسم .
- عند سماع إشارة البدء ، تجرى اللاعبه مع تنطيط الكرة باستمرار فى خط مستقيم حتى تعبر خط النهاية الذى يبعد عن خط البداية مسافة قدرها ٣٠ متراً .

الشروط : - مراعاة تنطيط الكرة طبقاً للشروط القانونية .

- تعطى اللاعبه محاولة واحدة ، وفى حالة الفشل تعطى محاولة أخرى فقط .

التسجيل : - يقاس الزمن الذى تستغرقه اللاعبه من لحظة سماع إشارة البدء حتى عبور خط النهاية .

### الاختبار الثالث

اسم الاختبار : التصويب من الوثب

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب من الوثب .

الأدوات المستخدمة :

- ملعب كرة يد - كرة يد - هدفان (٦٠ X ٦٠) سنتيمتر

طريقة الأداء :

- يتم التصويب من نقطة تقع على زاوية قائمة مع منتصف خط المرمى ، وتبعد عنه بمقدار ٩ أمتار على أن يسبق التصويب إعداد بايقاع ثنائي و ثلاثي ، مع ملاحظة أن يتم التصويب على هدفين محددين موضعين في الزاويتين العلويتين للمرمى ، بحيث تبلغ أبعادهما (٦٠ X ٦٠) سنتيمتر .

الشروط :

- لا يجوز تخطي النقطة المحددة للتصويب .
- التصويب يكون مرة على الهدف الأيمن والأخرى على الهدف الأيسر .
- لكل لاعبة ثلاث محاولات (على كل هدف) تسجل أفضلها .
- التسجيل : تعتبر التصويب صحيحة عندما تصيب الهدف ، أو اصطدمت بحدود .

### الاختبار الرابع

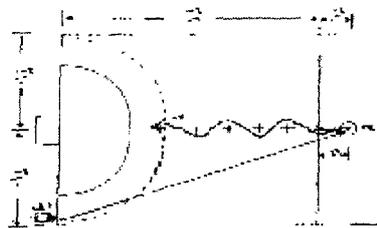
اسم الاختبار : الجرى المتعرج مع التتطيط المنتهى بالتصويب

الغرض من الاختبار : قياس سرعة العدو و الرشاقة والتوافق ودقة التصويب.

الأدوات المستخدمة : - ملعب كرة يد - كرة يد - ٥ أقماع (أعلام) - ساعة إيقاف

- لوحتان (٦٠ X ٦٠) سنتيمتر معلقتان في الزاويتين العلويتين للمرمى

طريقة الأداء : عند إصدار إشارة البدء ، اللاعبة واقفة خلف نقطة البداية رقم (١) تتطلق بأسرع ما يمكنها إلى أن تصل للنقطة رقم (٢) الموجودة في منتصف الملعب تقريباً ، تبعد هذه النقطة عن خط المنتصف بمقدار متر واحد حيث تلتقط كرة يد موضوعة داخل دائرة عند هذه النقطة ، لتقوم بتتطيطها بصورة مستمرة مع الجرى المتعرج باستخدام يد واحدة من بين ٥ الأقماع (الأعلام) الموضوعة على خط واحد المسافة بين كل علم والذي يليه متران ، وفور تخطى اللاعبة للعلم الأخير تقوم بالتصويب من الوثب .



**الشروط :**

- لا يجوز تخطي النقطة المحددة للتصويب .
- لكل لاعبة ثلاث محاولات تسجل أفضلها .
- ضرورة إتباع الشروط القانونية فى التنطيط والتصويب

**التسجيل :-**

- يتم قياس زمن العدو إلى أقرب ١/١٠ ثانية ، وهو الزمن المسجل ابتداء من صدور إشارة البدء حتى القيام بالتصويب على الهدف ، و لا يتم احتساب زمن الجرى إلا إذا كان التنطيط المستمر والتصويب خاليين من الأخطاء لفنية ، مع ضرورة إصابة الكرة للهدف المحدد .

**الاختبار الخامس**

اسم الاختبار : التمرير من الجرى (ذهاب فقط) لليمين ويسار

الغرض من الاختبار : قياس دقة التمرير من الجرى - سرعة العدو- توافق- دقة .

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة يد - ٣ كرات يد - ٣ شواخص للتمرير - ساعة إيقاف

السواعد : ٣ سواعد كل منهم معه كرة ويقف داخل أحد الدوائر ( أ ، ب ، ج )

طريقة الأداء : تقف اللاعبة عند خط البداية - وعند سماع إشارة البدء تجرى اللاعبة بسرعة فى اتجاه الساعد (أ) لتلتقط الكرة من يده وتقوم بتمريرها إلى الشاخص (١) ثم تجرى إلى الشاخص (ب) لتلتقط الكرة ثم تجرى لتمريرها إلى الشاخص (٢) ثم تجرى إلى الشاخص (ج) لتلتقط الكرة وتقوم بتمريرها إلى الشاخص (٣) وتستمر فى الجرى إلى خط النهاية .

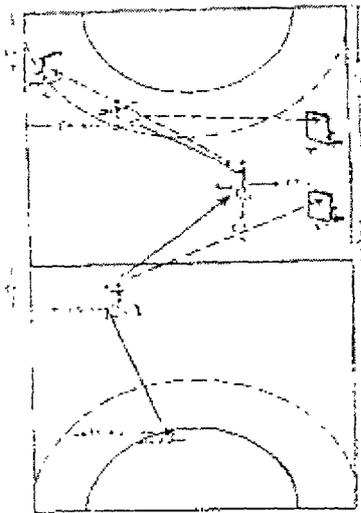
**الشروط :** عدم تنطيط الكرة

**التسجيل :**

- يحتسب الزمن لأقرب ١/١٠ ثانية .
- تعطى الدرجة للتمرير تبعاً لمناطق وصول الكرة .
- إذا لمست الكرة الخط الفاصل بين أى قسمين يعطى الدرجة الأكبر .
- إذا لمست الكرة الحدود الخارجية للشاخص يراعى مايلى :
- أ- إذا خرجت الكرة لاتجاه خارج الملعب تعطى درجة واحدة .
- ب- إذا ارتدت الكرة فى اتجاه الملعب تعطى درجة القسم القريب .
- تلغى الدرجة إذا ارتكبت اللاعبة مخالفة قانونية ( ٣خطوات، ٣ ثوان )

**ملحوظة :** تترجم كل من الزمن الذى سجله ودرجة التمرير إلى درجات معيارية وتجمع الدرجات

ويكون المجموع هو درجة اللاعبة فى الاختبار .





## الاختبار السابع

اسم الاختبار : التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف (١)

الغرض من الاختبار : قياس سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف

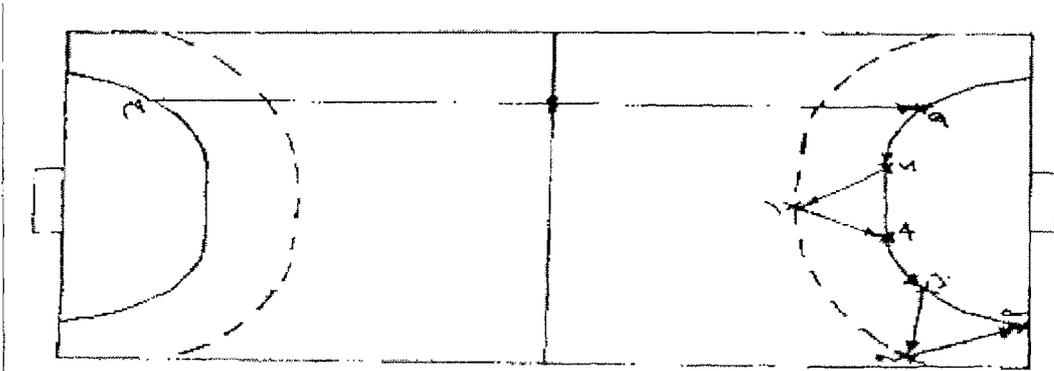
الأدوات المستخدمة : - ملعب كرة يد - شريط قياس - شريط لاصق - ساعة إيقاف  
طريقة الأداء : ترسم ثمانى علامات ، خمس منهما ( أ ، ب ، ج ، د ، هـ ) بالقرب من خط الـ ٦ م ، والمسافة بين كل منهما ثلاثة أمتار ، كما ترسم علامتان ( و ، ز ) على خط الـ ٩ م الاولى فى منتصف المسافة بين العلامتين ( أ ، ب ) والثانية فى منتصف المسافة بين العلامتين ( ج ، د ) كما ترسم علامة أخرى ( ح ) على خط الـ ٩ م الاخرى .

تقف المختبرة على العلامة ( ح ) ، وعند إعطاء الإشارة البدء ( بصرية ) تقوم بالعدو للامام حتى منتصف الملعب ، ثم تقوم بتغيير اتجاهها لتواجه المرمى بالظهر والتقهقر السريع للخلف حتى تصل للعلامة ( هـ ) ثم تبدأ بعمل تحركات جانبية لتصل للعلامة ( د ) ثم عمل مهاجمة دفاعية حتى العلامة ( ز ) ، ثم تعود للخلف بالظهر بميل الى العلامة ( ج ) ومنها من خلال التحركات الجانبية للعلامة ( ب ) ثم ( و ) وأخيراً يقوم بعمل تحركات للخلف بالظهر بميل للوصول للعلامة ( أ )

### الشروط :

- حركة المختبرة تكون مماثلة لحركة الدفاع ، من حيث تحركات الرجلين وشكل الذراعين واليدين .
- يجب قيام المختبرة بالعدو حتى منتصف الملعب ، ثم تقوم بتغيير اتجاهها لتواجه المرمى بالظهر وتتقهقر للخلف حتى العلامة ( هـ ) ، وهنا يجب أداء التحركات الدفاعية بالمرور على جميع العلامات المرسومة وملامستها باليدين .
- أى أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة صحيحة .

التسجيل : يسجل للمختبرة الزمن الذى قطعت فيه المسافة من العلامة ( ح ) حتى العلامة ( أ )



( ٣ - ١٠ )

### الاختبار الثامن

اسم الاختبار : التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف (٢)

الغرض من الاختبار : قياس سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف (٢)

الأدوات المستخدمة : - ملعب كرة يد - شريط قياس - شريط لاصق - ساعة إيقاف

طريقة الأداء : ترسم تسع علامات ، واحدة منها على خط الـ ١٠م، وثمانية ( ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ )

، الأولى منها على خط منتصف الملعب ، والسبعة الآخرين كما بالشكل ، والمسافة بين كل منها ٥٠ سم .

تقف المختبرة على العلامة رقم (١) وعند إعطاء إشارة البدء (بصرية) تقوم بالعدو للامام حتى

منتصف الملعب العلامة (٨) ثم تقوم بتغيير الاتجاه لتواجه المرمى بالظهر وتتقهقر السريع للخلف لعمل

تحركات خلفية بميل ، وتلامس العلامات المرسومة بالقدمين حتى تصل الى العلامة (٩) .

الشروط :

- حركة المختبرة تكون ماثلة لحركة الدفاع ، من حيث تحركات الرجلين وشكل الذراعين واليدين .

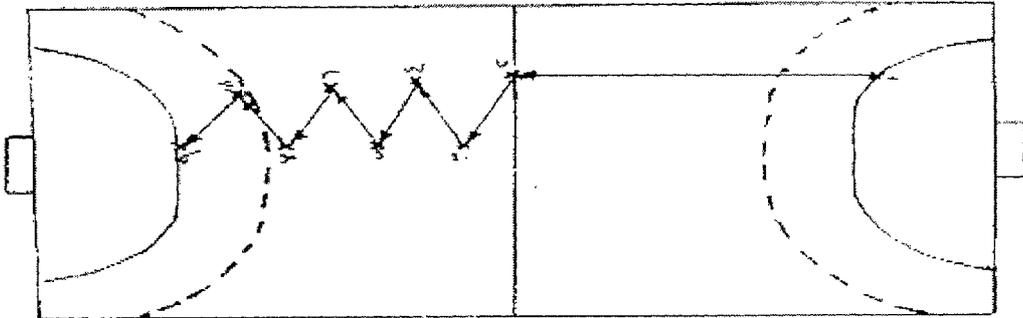
- يجب قيام المختبرة بالعدو حتى منتصف الملعب العلامة (٨) ، ثم تقوم بتغيير اتجاهها لتواجه

المرمى بالظهر وتتقهقر للخلف بسرعة ، لعمل تحركات خلفية بميل من خلال ملامسة العلامات

الموضوعة بالقدمين .

- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة صحيحة .

التسجيل : يسجل للمختبرة الزمن الذي قطعت فيه المسافة من العلامة (١) حتى العلامة (٩).



( ٣ - ١١ )

## اختبار الهجوم الخاطف

اسم الاختبار : قياس الهجوم الخاطف

الغرض من الاختبار : قياس سرعة أداء الهجوم الخاطف

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة يد - كرات يد - أقماع - ساعة إيقاف

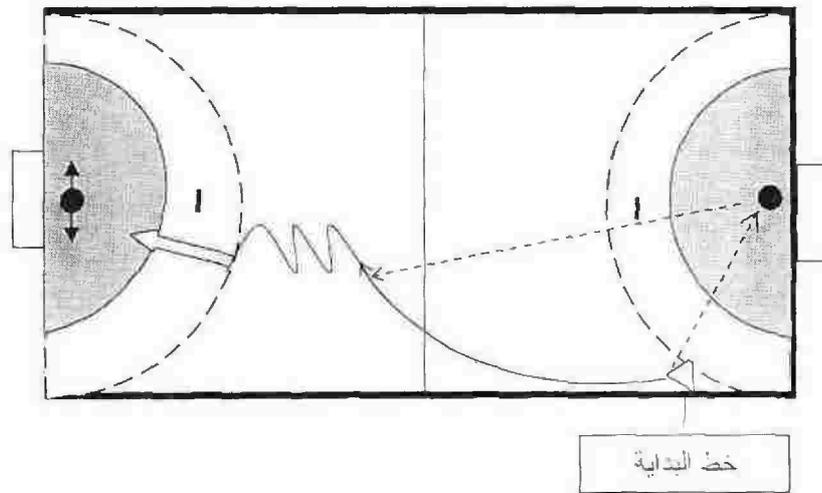
السواعد : ٢ حارس مرمى واحد لتمرير الكرة للاعبة المؤدية للهجوم الخاطف والثاني للتصدي للتصويب  
طريقة الأداء : تقف اللاعبة في مركز الجناح الأيمن أو الأيسر (خط البداية) على خط الـ ٩ م وعند إعطاء الإشارة (بصرية) تقوم اللاعبة بتمرير الكرة لحارس المرمى ثم تقوم بالانطلاق للهجوم الخاطف (الجرى) كما بالشكل ، ثم استلام التمريرة الطويلة من حارس المرمى بعد منتصف الملعب ثم تقوم اللاعبة للدخول على المرمى للتصويب .

الشروط : - لكل لاعبة ثلاث محاولات تسجل أفضلها .

- ضرورة إتباع الشروط القانونية في التخطيط والتصويب

التسجيل : - يسجل الزمن لأقرب ١/١٠ ثانية .

- يسجل الهدف طبقاً للشروط القانونية .







مرفق ( ٥ )

نماذج الوحدات التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي .

الشهر : الأول

الأسبوع : الأول

الوحدة : ( ١ )

تتشكيل الحمل : ( ١-١ )

حمل التدريب : عالي

زمن الوحدة : ١١٥ ق

فترات الراحة	المجموعات	مكونات حمل		المحتوى التدريبي	الزمن ق	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الحجم	شدة الحمل				
-	-	١٠	%٦٥	تمارين تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهنية النفسية كالجري والحجل والوثبات والإطالة العضلية العامة والخاصة والجري الخفيف والجري في المكان	١٠	الإحماء	
٣٠ ث	٣	١٠	%٧٥	قوة ( ١٣ - ١٠ - ٩ ) تحمل ( ٢-١ ) السرعة ( ٥ - ٢-١ ) مرونة ( ١٠، ١٥، ٥، ٤، ١ ) رشاقة ( ٤-٣ - ٢-١ )	٤٢	بدنى عام	الإعداد البدنى
١٥ ث	٤	١٠	%٨٠				
٣٠ ث	٤	١٠	%٧٥				
٣٠ ث	٣	١٠	%٧٥				
٣٠ ث	٣	١٠	%٧٥				
٣٠ ث	٣	١٠	%٨٠	قدرة ( ٢-١ ) تحمل سرعة ( ٨، ٧ ) سرعة أداء ( ١٣، ٩ ) رشاقة ( ١٠ ) مرونة ( ١٤-١٢ )	١٨	بدنى خاص	الإعداد البدنى
٣٠ ث	٣	١٠	%٨٠				
٢٠ ث	٢	٤٠	%٧٥				
٢٠ ث	٢	٤٠	%٧٠				
٣٠ ث	٣	١٠	%٧٥				
٢٠ ث	٣	٤٠	%٨٠	( ٢٠ - ١٣ - ١٢ - ٢ - ١ )	١٥	مهارات هجومية	الإعداد المهارى
١٠ ث	٣	٥٠	%٨٠	( ١٣ - ٨ - ٧ - ٢ - ١ )	١٥	مهارات دفاعية	
٤٥ ث	٥	١٥	%٧٥	( ٦-٥ )	٥	خطط هجومية	الإعداد الخطى
٤٥ ث	٥	١٥	%٧٥	١	٥	خطط دفاعية	
-	١	١	أقل من %٣٠	تمارين التهنية و الاسترخاء	٥	الجزء الختامى	

( ٢٠٥ )

الشهر: الثاني  
الوحدة: (٣١)  
تشكيل الحمل: (١-١)

الأسبوع: السادس  
حمل التدريب: متوسط

زمن الوحدة: ٧٥ ق

فترات الراحة	المجموعات	مكونات حمل		المحتوى التدريبي	الزمن ق	أجزاء الوحدة التدريبية		
		الحجم	شدة الحمل					
-	-	١٠	%٦٥	تمرنات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهنية النفسية كالجري والحجل والوثبات والإطالة العضلية العامة والخاصة والجري الخفيف والجري في المكان	١٠	الإحماء		
١٨ ث	١	١٠ ث	%٦٥	قوة (١٢) تحمل (٢) السرعة (١٤) مرونة (١١-١٤-١٥) رشاقة (١١-١٣)	٦,٣	بدني عام	الإعداد البدني	الجزء الأعدادي
٣٠ ث	١	٢٠ ث	%٦٥					
٤٠ ث	١	٢٠ ث	%٧٠					
٣٠ ث	١	١٠ ث	%٦٥					
٤٥ ث	١	١٥ ث	%٦٥					
٤٥ ث	٢	١٥ ث	%٧٠	قدرة (٥-١٤) سرعة انتقالية (١٨، ٢٢) سرعة أداء (١٩، ٢٣) رشاقة (١٥) مرونة (١٣)	١٤,٧	بدني خاص	الجزء الرئيسي	
٤٥ ث	٢	١٥ ث	%٧٠					
٤٥ ث	٢	١٥ ث	%٧٠					
٣٢ ث	١	١٠ ث	%٦٥					
٤٠ ث	١	٢٠ ث	%٧٠					
٣٠ ث	٤	١٠ ث	%٦٥	(٢٣ - ٤٠) (٢٨) (٣)	١٤,٤	مهارات هجومية	الجزء الرئيسي	
٢٠ ث	٢	٤٠ ث	%٧٠					
١٤ ث	١	١٠ ث	%٦٥					
٣٠ ث	٢	١٠ ث	%٧٠	(٢١-٢٢-٢٤) (١٠)	٩,٦	مهارات دفاعية	الجزء الرئيسي	
٢٦ ث	١	١٠ ث	%٧٠					
٤٥ ث	٣	١٥ ث	%٦٥	(٨) (١٨)	٩	خطط هجومية	الإعداد الخططي	
٤٥ ث	٦	١٥ ث	%٧٠					
٤٥ ث	٣	١٥ ث	%٦٥	(٢)	٦	خطط دفاعية	الإعداد الخططي	
-	١	١	أقل من %٣٠	تمرنات التهنية والاسترخاء	٥	الجزء الختامي		

( ٣ - ٥ )

الشهر: الثالث

الأسبوع: الحادى عشر

زمن الوحدة: ٢٠٠ ق

تشكيل الحمل: (١-١)

الوحدة: (٦٤)

حمل التدريب: أقصى

فترات الراحة	المجموعات	مكونات حمل		المحتوى التدريبى	الزمن ق	أجزاء الوحدة التدريبية		
		الحجم	شدة الحمل					
-	-	١٠	%٦٥	تمارين تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتنهية النفسية كالجري والحجل والوثبات والإطالة العضلية العامة والخاصة والجري الخفيف والجري فى المكان	١٠	الإحماء		
-----	---	---	-----	-----	-----	بنى عام		
٥٠ث	٢	١٠ث	%٩٠	قدرة (٩-١٠-١٤)	١٨	بنى خاص	الإعدادى	الجزء الأعدادى
٥٠ث	٢	١٠ث	%٩٥	سرعة انتقالية (١٥-٢٠)				
٥٠ث	٢	١٠ث	%٩٠	رشاقة (١٣-١٥)				
٥٠ث	٢	١٠ث	%٩٠	مرونة (١٣-١٥)				
٢٠ث	٧	٤٠ث	%٩٥	(٤٢-٤٥-٤٦)	٢١,٦	مهارات هجومية	الإعداد المهارى	الجزء الرئيسى
٢٠ث	١	١٦ث	%٨٥	(٤٨)				
٢٠ث	٣	٤٠ث	%٩٥	(٢١-٢٢-٢٣)	١٤,٤	مهارات دفاعية	الإعداد الخطى	الجزء الرئيسى
٢٠ث	٢	٤٠ث	%٩٥	(١٣-١٤)				
٢٠ث	١	٤٠ث	%٩٠	(٢٦)				
٢٠ث	١	١٤ث	%٨٥	(١١)				
٢٠ث	٨	٤٠ث	%٩٥	(١٨-١٩-٢٠)	٧٥,٦	خطط هجومية	الإعداد الخطى	الجزء الرئيسى
٢٠ث	٣	٤٠ث	%٩٠	(٢٢)				
١٠ث	١	٢٦ث	%٩٥	(٢٣)				
٩ق	٢	١٥ق	%٩٥	تقسيمه لمدة ٣٠ ق مشروطة				
١٠ق	٢	١٥ق	%٩٥	تقسيمه لمدة ٣٠ ق مشروطة	٥٠,٤	خطط دفاعية	الإعداد الخطى	الجزء الرئيسى
١٤ث	١	٢٠ث	%٨٥	(٢١)				
-	١	١	أقل من %٣٠	تمارين التهدئة و الاسترخاء	١٠	الجزء الختامى		

## مرفق ( ٦ )

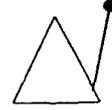
### نماذج التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي

#### الرموز المستخدمة في التدريبات

مهاجم



مهاجم مستحوذ على الكرة



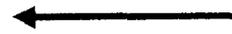
مدافع



حارس مرمى



خط حركة اللاعب



حركة خداع



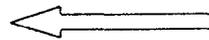
خط مسار الكرة



محاورة



تصويب



**تدريبات الإعداد البدنى****المرونة**

- ١- ( وقوف - مسك الكوع ) شد الذراع للخلف .
- ٢- ( وقوف - مسك الكوعان ) شد الذراعان للخلف .
- ٣- ( وقوف - مسك المعصم ) دوران المعصم .
- ٤- ( وقوف تشبيك اليدين خلف الجسم ) ميل الرأس للأمام والحب بالتبادل .
- ٥- ( وقوف - تشبيك اليدين خلفاً للجسم ) دوران الرأس .
- ٦- ( وقوف ) دوران الذراعان .
- ٧- ( جلوس ترييع ) دفع الركبتين لأسفل .
- ٨- ( جلوس طويل - مسك الكاحل ) دوران القدم .
- ٩- ( جلوس طويل - مسك الكاحل ) شد القدم للخلف وللأمام .
- ١٠- ( وقوف مسحاً ) تني الخدع أماماً وأسفل ومسك القدمين .
- ١١- ( وقوف - مسك أحد القدمين ) شد الرجل للخلف .
- ١٢- ( جلوس حواجر ) تني الخدع للأمام ومسك القدمين .
- ١٣- ( جلوس حواجر ) ميل الخدع لملامسة الأرض .
- ١٤- ( وقوف على الكتفين ) تعاقد الرجلين أقصى مدى .
- ١٥- ( وقوف ) تعاقد القدمين أقصى مدى .

**القوة**

- ١- ( اسطاح الذراعان عالياً - مسك عقل الحائط ) رفع الرجلين من الخلف ( ثبات وحركة ) .
- ٢- ( اسطاح تشبيك القدمين في عقل الحائط ) الذراعان عالياً تني الخدع للخلف ( ثبات وحركة ) .
- ٣- ( تعلق الظهر مواحه عقل الحائط تني الركبتين كاملاً ) دوران الخدع يمين ويسار .
- ٤- ( وقوف - مسك دمبر ) تحريك الذراعان جانباً .
- ٥- ( وقوف - الذراعان أماماً - مسك الدمبلز ) تحريك الذراعان .
- ٦- ( وقوف ) تني الركبتين فد الرجلين خلفاً .
- ٧- ( رفود - تشبيك اليدين خلف الرقبة ) تني الخدع .
- ٨- ( اسطاح مائل ) تني الذراعين .
- ٩- ( رفود - الذراعان عالياً ) رفع الرجلين ثم الرجلين بالتبادل .
- ١٠- ( وقوف ) وت باحدى الرجلين بطول الملعب .
- ١١- ( وقوف ) وت بالرجلين بطول الملعب .
- ١٢- ( اسطاح مائل - الرجلين فتحاً - وقوف الذراعان أماماً - مسك رجلين الرميل ) المشى للأمام بالذراعين .
- ١٣- ( جلوس طويل ) رفع الرجلين زاوية ٤٥ لمدة ٢٠ ث .
- ١٤- ( رفود ) رفع الرجلين عمودياً للجسم والعودة ببطئ .
- ١٥- ( جلوس طويل مواحه - سد القدمين ) تبادل تني الركبتين .

**السرعة**

- ١- العدو ٦٠ م البدء العالى .
- ٢- العدو ٨٠ م من البدء العالى .

- ٣- العدو ١٠٠ م من البدء العالى .
- ٤- العدو ١٠ م بأقصى سرعة من البدء العالى من ٣ - ٤ مرات .
- ٥- العدو ١٥ م بأقصى سرعة من البدء العالى من ٤ - ٥ مرات .
- ٦- العدو ٢٠ م بأقصى سرعة من البدء العالى من ٥ - ٦ مرات .
- ٧- ( وقوف ) الجرى فى المحل لمدة ١٠ ث .
- ٨- ( وقوف ) الجرى للأمام مسافة ٥٠ م .
- ٩- ( وقوف - مسك الكرة ) التنطيط للأمام بطول الملعب بأقصى سرعة .
- ١٠- عمل قاطرتان تتابع الجرى بدون كرة بطول الملعب .
- ١١- عمل تتابع بالتنطيط المنتهى بالتصويب .
- ١٢- ( وقوف أمام حائط - مسك الكرة ) التمرير للأمام خلال ١٠ ث عند سماع الإشارة .
- ١٣- ( وقوف فى منتصف الملعب - مسك الكرة ) التنطيط المنتهى بالتصويب بأقل زمن .
- ١٤- ( وقوف ) قاطرتان وتوضع أمام كل قاطرة علم على بعد ٢٠ م يبدأ التتابع بأن يجرى اللاعب الأول من كل قاطرة بأسرع ما يمكن ويلف حول العلم ثم يعود ويلمس اللاعب الثانى الذى يجرى بنفس الطريقة وهكذا .
- ١٥- ( وقوف ) قاطرتان وتوضع أمام كل قاطرة وعلى بعد ٢٠ م يبدأ التتابع بأن يجرى اللاعب الأول مع تنطيط الكرة بأسرع ما يمكن ويلف حول العلم ثم يعود بالتنطيط ويمرر الكرة للاعب الثانى الذى يقوم بنفس الأداء وهكذا .
- ١٦- ( وقوف ) قاطرتان وتوضع أمام كل قاطرة وعلى بعد ٢٠ م علم يبدأ التتابع بأن يجرى اللاعب الأول مع تنطيط الكرة بأسرع ما يمكن ويلف حول العصا ثم يقوم بالتمرير للاعب الثانى ويجرى اللاعب الثانى الا عند وصول اللاعب الأول وهكذا .
- ١٧- ( وقوف ) قاطرتان كل قاطرة عند خط المرمى ويبدأ التدريب بجرى اللاعب عند منتصف الملعب بأقصى سرعة لاستلام الكرة المرمة من حارس المرمى الأول وتمريرها الى حارس المرمى الثانى ثم يجرى ليقف خلف القاطرة الأخرى ويكرر نفس الأداء من القاطرة الأخرى .
- ١٨- العدو بالكرة لمسافة ٣٠ م ثم الجرى الخفيف بالكرة لمسافة ١٠ م ويكرر .
- ١٩- قاطرتان عند خط المرمى التمرير والاستلام بين زميلين حتى خط المرمى بالجرى .
- ٢٠- أربع قاطرات تنطيط الكرة حتى خط المنتصف ثم التمرير للاعب القاطرة المواجهة والعودة لنفس القطار .
- ٢١- الجرى الخفيف حتى خط ٩ م ثم العدو حتى خط ٩ م للملعب الآخر ثم المشى حتى نهاية الملعب .
- ٢٢- لمس التمرير السابق مع تنطيط الكرة .
- ٢٣- يقف لاعب ومعه كرة ويقف أمامه لاعب آخر وعلى بعد ١٠ م يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة للاعب الثانى فى اتجاهات مختلفة مرة يمينا ويسارا مرة قصيرة وأخرى جانبية طويلة ثم قصيرة للجانب الاخر وهكذا . ويستمر اللاعب الثانى فى الجرى بدون توقف والتمرير المتناثر للاعب الأول وحلال فترة الراحة يتم تبادل العمل .

### القدرة

- ١- ( وقوف ) القدمين متعادتين . الوثب لأعلى بالقدمين معا مع رفع الذراعين أماماً مائلا عاليا .
- ٢- ( وقوف ) الوثب لأعلى مع تبديل القدمين أماماً وحلفاً .
- ٣- ( وقوف ) ثبات الوسط الوثب لأعلى ثم الطعن جانباً .
- ٤- ( وقوف ) المحلل للأمام فى دائرة .
- ٥- ( وقوف ) الوثب بالحمل على قدم واحدة بالتبادل . ثم القدمين معاً .
- ٦- ( وقوف ) مقعد سويدي بين الرجلين . حمل الكرة باليدين . الوثب عالياً و للأمام بالقدمين للصعود على المقعد ثم الهبوط .
- ٧- ( وقوف ) الوثب العريض مع ثنى الركبتين .
- ٨- ( وقوف الرجل أمام حائط ) على بعد ٨-١٠ م رمى الكرة على الحائط بيد واحدة

## ( ٤ - ٦ )

- ٩- نفس التمرين السابق ولكن التمرير على علامة معينة مرسومة على الحائط ثم التقاطها بيد واحدة .
- ١٠- نفس التمرين السابق مع الاقتراب في ثلاث خطوات والمسافة بين اللاعب والحائط من ١٢-١٥ م
- ١١- ( وقوف ) الجرى الزجراجي بين الحواجز بأقصى سرعة .
- ١٢- ( جلوس طولاً فتحاً ) مواجهة للزميل على بعد من ٣-٤ م تمرير الكرة باليد من أعلى
- ١٣- ( وقوف فتحاً - الذراعين أماماً مسك الكرة ) ثني الجذع أماماً أسفل وقذف الكرة خلفاً بين القدمين .
- ١٤- ( وقوف - مسك الكرة بالذراع اليمنى ) التمريرة الكرياجية على الحائط .
- ١٥- ( جلوس طويل - مسك الكرة ) ثني الركبتين على الصدر .

## الرشاقة

- ١- ( وقوف ) الجرى الزجراجي بين الاقمار .
- ٢- ( وقوف ) في نصف ملعب كرة اليد الجرى أماماً وحلفاً .
- ٣- ( وقوف ) الجرى مع عمل دوائر حول الجسم يميناً ويساراً .
- ٤- ( وقوف ) الوثب في المكان مع عمل دوران حول الجسم .
- ٥- ( وقوف ) تبادل ثني الركبتين كاملاً وقذف الرجلين خلفاً وأماماً .
- ٦- ( وقوف ) تبادل الوثب عالياً مع ضم الركبتين على الصدر .
- ٧- ( وقوف ) تبال الوثب عالياً مع ثني الركبتين حلفاً .
- ٨- ( وقوف - أماماً ) تبادل الوثب مع فتح الرجلين أماماً وحلفاً .
- ٩- ( رقاد ) تبادل الوقوف والرقود .
- ١٠- ( وقوف ) الجرى للأمام حتى منتصف الملعب ثم الجرى بالظهر .
- ١١- ( وقوف ) الجرى الجانبي حتى منتصف الملعب ثم الجرى بالمواجهة .
- ١٢- ( وقوف ) الجرى للأمام مواحه ثم الجرى الجانبي ثم الجرى بالظهر .
- ١٣- ( رقاد على خط المنتصف جهة المرمى ) القيام ثم الجرى للأمام ثم الوثب عند خط الـ "٩" .
- ١٤- اخرى في محيط دائرة وعند سماع صفارة يقوم اللاعب بتغيير اتجاه الجرى .
- ١٥- ( وقوف مواحه - لاعب مسك الكرة ) يقوم اللاعب ( بدون كرة ) بالجرى للخلف مسافة ١٢ م لاستلام الكرة والى اخرى .

## الدقة

- ١- ( وقوف ) على بعد ٦ م أمام الحائط التمرير على المستطيلات المتداخلة على الحائط .
- ٢- نفس التمرين السابق مع تغير مسافة التمرير ٩ م .
- ٣- ( وقوف ) تصويب الكرة على طواق بمسكة زميل عالياً وأحر أسفل .
- ٤- ( وقوف ) على خط الـ ٦ م عمل تمريره طويلة للتصويب على كرة عند خط المنتصف .
- ٥- ( وقوف ) التصويب على عدد من الصولجانا على بعد ٦ م .
- ٦- نفس التمرين السابق على بعد ٩ م .
- ٧- ( وقوف ) التصويب على مربعات متداخلة على الحائط على بعد ٦ م .
- ٨- ( وقوف ) التصويب من الثبات على هدف محدد ٤٠ سم × ٤٠ سم .
- ٩- ( وقوف ) التصويب من الوثب على هدف محدد ٤٠ سم × ٤٠ سم .

## التحمل

- ١- ( وقوف ) نط الحبل لمدة دقيقة .
- ٢- ( وقوف - تبات الوسط ) تبادل وضع المشطين أماماً

- ٣- ( وقوف ) الارتقاء بقدم تم الاخرى من فوق المقعد
- ٤- ( الوقوف ) العدو ٣٠ م  $\times$  ٤ مرات
- ٥- ( وقوف ) الجرى ١٠٠  $\times$  ٢ مرة
- ٦- ( وقوف ) الجرى ١٠٠  $\times$  ٤ مرات
- ٧- الجرى على خطوط الملعب ١٢٠  $\times$  ٥ مرة
- ٨- الجرى ٨٠٠ متر

## تدريبات الإعداد المهارى

### أ- تدريبات المهارات الهجومية

#### تنطيط الكرة

- ١- وقوف تنطيط الكرة باليد اليمى ثم باليد اليسرى ثم بالتبادل .
- ٢- تنطيط الكرة من التحرك فى اتجاهات مختلفة ( خطوات جانبية لليمين واليسار وللأمام وللخلف
- ٣- تبادل تنطيط الكرة من التات ومن الجرى عند سماع الإشارة .
- ٤- تنطيط الكرة باستمرار من الجرى داخل منطقة المرمى على أن يتفادى اللاعب حط سير الزملاء وعدم فقد السيطرة على الكرة .
- ٥- الجرى مع تنطيط الكرة فى حط متعرج والزميل مدافع يحاى ويتم تبادل العمل .
- ٦- التنطيط بالجرى الرحراحي بين الزملاء فى دائرة ( دورة كاملة ) تم متابعة الزملاء بنفس العمل كل حسب دوره .
- ٧- مجموعتين من اللاعبين كل مجموعة معها كرة ويتم الأداء على هيئة منافسة لمن ينهى العمل أولاً لكل أفراد المجموعة .
- ٨- القيام بالتنطيط حول الأعلام على هيئة سباقات متتابعة بين المجموعات مع ملاحظة استخدام اليد الشائعة الاستعمال فى الدفات واليد الغير شائعة فى الإياب .
- ٩- التنطيط داخل منطقة الـ ٦ متر ومحاولة كل لاعب أحد الكرة من الرميل والاستحواد عليها للقيام بنفس الأداء وعلى اللاعب الآخر الهروب منه عن طريق استخدام مهارة التحركات بالكرة عن طريق التنطيط .
- ١٠- يقف فريق عند كل رأس من الرؤوس الأربعة للمربع وبعد إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب الأول من كل فريق بتنطيط الكرة باستمرار حول الأعلام وبعد عودته الى فريقه يجرح اللاعب التالى له ويقوم بعمل نفس الشئ .
- ١١- يقف عدد من اللاعبين مستحوداً كل منهم على كرة عند الحط الطولى للملعب بينما فى مواجهة كل لاعب من اللاعبين لاعب آح مدافع ويحاول اللاعب المستحود على الكرة تحطى هذا اللاعب المدافع أثناء قيامه بتنطيط الكرة باستمرار مع محاولته الوصول الى حط الجانب المقابل للملعب .

#### التمرير والاستلام

- ١٢- التمرير والاستلام من زميلين من التحرك للأمام وللخلف .
- ١٣- التمرير والاستلام بين زميلين من التحرك لليمين واليسار .
- ١٤- التمرير والاستلام بين أربعة لاعبين بحيث يتم التمرير على شكل حرف  $\infty$  .
- ١٥- التمرير والاستلام بين ثلاثة لاعبين على شكل مثلث .
- ١٦- التمرير والاستلام بين أربعة مجموعات تبدأ بالتمرير للزميل والجرى عكس اتجاه الكرة
- ١٧- التمرير والاستلام من الجرى تم تزيد المسافة بينهم بعد منتصف الملعب .
- ١٨- نفس التمرير السابق مع وجود مدافع بينهم يحاول قطع او تشتيت الكرة .
- ١٩- التمرير والاستلام بين ثلاثة لاعبين بطول الملعب .
- ٢٠- التمرير والاستلام بين ثلاثة لاعبين بطول الملعب مع تغيير المراكز .
- ٢١- مجموعات كل مجموعة لا تريد عن لاعبين التمرير والاستلام بعرض الملعب الى الزميل المواحه تم الجرى للوقوف خلف مجموعته .

## ( ٦ - ٦ )

- ٢٢- نفس التمرين السابق والجرى للوقوف خلف المجموعة التي مرر اليها الكرة .
- ٢٣- يقسم اللاعبون الى مجموعتين ويبدأ التمرين بالتمرير والاستلام داخل منطقة الـ٦ متر على شكل منافسة بحيث تحاول المجموعة التي بدون كرة قطع الكرة والاستحواد عليها وتحتسب نقطة للمجموعة التي تمرر ٥ تمريرات متتالية بدون تنطيط للكرة
- ٢٤- الوقوف قاطرتان مواجعتان تمرير الكرة للزميل المقابل ثم التحرك خلف القاطرة وفي حالة التمرير يقوم اللاعب بالجرى ثلاثة خطوات والرجوع أثناء الاستلام التمرير والاستلام بين زميلين على الحائط بالتبادل أحدهما يقوم بالتمرير والآخر بتقديم للاستلام وهكذا .
- ٢٥- التمرير والاستلام بين مجموعة من خمسة أفراد يمرر اللاعب الكرة لزميله ويستقل لمكان اللاعب الذي مررت اليه الكرة وهكذا .
- ٢٦- قاطرتان متقابلتان نحان قاطرتان على بعد ٤ أمتار يتم التمرير بين الأربع قاطرات قطرياً
- ٢٧- يقف ثلاثة لاعبين في دائرة ويكون هناك لاعبان يقومان بالتمرير والاستلام داخل الدائرة وحاول اللاعب الثالث قطع الكرة واذا حدث بدخل اللاعب الذي تم قطع الكرة منه في المنتصف وهكذا .

## التصويب

- ٢٨- يقف اللاعبون خلف حط الـ٩ متر تم يقوم بالتصويب ثم يتم تبادل المراكز بين اللاعبين للتصويب من المراكز المختلفة .
- ٢٩- نفس التمرين السابق في وجود دفاع سلقى .
- ٣٠- نفس التمرين السابق في وجود مدافع انجاني ويحاول المهاجم حذاع المدافع والتصويب .
- ٣١- يتحد لاعبان وضع الانطاح مع وجود مسافة بينهما قدرها ٥ أمتار تقريباً والتصويب لاتجاه الرميل باليد اليمنى مرة واليد اليسرى مرة أخرى مع زيادة المسافة فيما بعد .
- ٣٢- يتحد اللاعب وضع الانطاح على مسافة ٦ أمتار تقريباً من الحائط محاولاً إصابة دوائر مرسومة على الحائط من هذا الوضع .
- ٣٣- يقف اللاعب أمام المرمى وعلى مسافة قدرها ٦ أمتار منه ، ويقوم بالتصويب من السقوط محاولاً إصابة أركان المرمى .
- ٣٤- تصويب حر من جميع زوايا الملعب ومختلف أنواع التصويب على المرمى .

## التنطيط والتمرير والاستلام :

- ٣٥- تنطيط الكرة باستمرار والتمرير الى المجموعة المقابلة ثم العودة الى نفس المجموعة وتقوم المجموعة المقابلة بعمل نفس الأداء .
- ٣٦- الجرى ثلاث خطوات تنطيط الكرة تم تمريرها للرميل المقابل ومتابعة الجرى للوقوف خلف المجموعة الأخرى ، يكرر نفس العمل من المجموعة الأولى .
- ٣٧- تكون كل من المجموعتين (أ) ، (د) ، والمجموعتين (ب) ، (ج) في قاطرتين متواجهتين يقوم كل فريق بتنطيط الكرة باستمرار في صورة تناوب ندولي بحيث يقومون في نفس الوقت بتنطيط الكرة باستمرار من خلف المجموعة تم تمريرها الى اللاعب الأول في المجموعة المقابلة
- ٣٨- يقسم اللاعبون الى مجموعتين ويبدأ التمرين بالتمرير والاستلام داخل منطقة الـ٦ متر على شكل منافسة بحيث تحاول المجموعة التي بدون كرة قطع الكرة والاستحواد عليها وتحتسب نقطة للمجموعة التي تمرر ٥ تمريرات متتالية مع تنطيط الكرة قبل التمرير

## التنطيط والتصويب

- ٣٩- يقسم اللاعبون الى مجموعتين كل مجموعة تصطف على حدود منطقة المرمى ويبدأ التمرين بالجرى في اتجاه مضاد للآخر باستخدام تنطيط الكرة للوصول الى حدود منطقة المرمى الواقعة في الجانب الآخر تم التصويب على المرمى .
- ٤٠- ثلاث مجموعات القيام بالتنطيط تم التصويب على حائط استلام الكرة والعودة بالتنطيط ليقوم الرميل بنفس الأداء .
- ٤١- يقف اللاعبون خلف حط الـ٩ متر ثم يقوم بعمل تنطيط ويقوم بالتصويب تم يتم تبادل المراكز بين اللاعبين للتصويب من المراكز المختلفة .
- ٤٢- يوحد قاطرتان تقف كل قاطرة في ركن مواجه في الملعب يقوم أول لاعب في القاطرة بالجرى في منتصف الملعب بسرعة ويأخذ كرة من على الأرض ثم يجرى مع تنطيط للكرة حتى حط الـ٩ متر ثم يقوم بالتصويب وبعد ذلك يذهب الى قاطرة المواجهة .

**التصويب والتمرير والاستلام**

- ٤٣-مجموعتان من اللاعبين بكرات ويقف أمام كل منهما ولدخل الملعب لالعاب حيث يقوم الأول بتمرير الكرة اليه والتحرك في اتجاه المرمى لاستقبال الكرة منه للتصويب على الهدف
- ٤٤- نفس التمرير السابق مع التصويب بالوثب عالياً .
- ٤٥-مجموعتان عد حط المنتصف التمرير واستلام السريع بين اللاعبين وعند الاقتراب من حط الـ٩ متر يهدد اللاعب بالتمرير الى زميله ثم يحاذي المدافع ويقوم بالتصويب ثم يتم تبادل المراكز بين اللاعبين .
- ٤٦-يقف اللاعبون على هيئة فطار في مركز الظهير الأيسر ويقف لاعب ممر في مركز الجناح الأيسر بجانب صندوق الكرات يستلم الظهير الكرة من الجناح ويدخل تحت ضغط دفاعي للتصويب على المرمى ويتم ذلك من الجانب الأيمن
- ٤٧-يتواحد اللاعبون على هيئة فطار في مركز الجناح الأيسر ويقف لاعب ممر في مركز الظهير الأيسر وبجانبه صندوق من الكرات ينسلم الجناح الكرة من الظهير ويدخل للتصويب على المرمى .

**الخداع**

- ٤٨-يقف مجموعتان من اللاعبين بينهما مدرب يمثل مدافع لى ، يقوم لاعب كل مجموعة بأداء حركة الذراع بالجسم معاً باستخدام الكرة والمروق مع تنطيط الكرة مرة لتمريرها للاعب المجموعة المقابلة وأخذ مكانة حلفها .
- ٤٩-أداء نفس التدريب السابق كنداية بدون استخدام كرة كخداع بسيط .
- ٥٠-التقدم بالتمرير السابق باستخدام الخداع بالتصويب بأنواعه ثم تنطيط الكرة .
- ٥١-نفس التدريب السابق بواسطة ثلاث لاعبين بكرة ، وأمامهم مدافع عند دائرة المرمى يصعق رقم (١) للدخل تنطيط الكرة ثم يمرر (٢) الذى يحاذي بالتصويب ليمرر الكرة في النهاية لرقم (٣) الذى يقوم بالتصويب على الهدف .
- ٥٢-لاعب حلف يمرر الكرة للاعب في مركز الجناح الأيمن والأيسر وكل منهما يحاول التصويب مع وجود مدافع وذلك بخداعة في اتجاه معانر للتصويب على الهدف من زاوية صيقة أو مفتوحة نوعاً . يمكن وضع أكثر من لاعب خلفي وتبادل الأماكن حتى يأخذ كل لاعب الفرصة في التدريب على التصويب من مركز الجناحين باستخدام الخداع .

**ب- تدريبات المهارات الدفاعية****تدريبات لتنمية المتطلبات الخاصة للدفاع :**

- ١- الجرى للأمام مع تنطيط الكرة وصرها بكف اليد بالتبادل بين اليدين .
- ٢- الجرى للأمام مع تنطيط الكرة وصرها بكف اليد بالتبادل مع لف الذراع للأمام وللخلف .
- ٣- الجرى للأمام مع تنطيط الكرة باليد اليمنى ومرححة الذراع اليسرى للحلف .
- ٤- الجرى للأمام مع تنطيط الكرة باليد اليسرى ومرححة الذراع اليمنى للحلف .
- ٥- الجرى للأمام مع تنطيط الكرة والارتداد للحلف بعد صرهما بكف اليد والتقدم للأمام وتنطيطها الكرة مرة أخرى .
- ٦- الجرى للأمام مع تنطيط الكرة ثم صرهما بكف اليد والتحرك للحباب ثم الرجوع وتكرار نفس العمل .
- ٧- الجرى للأمام مع رفع الدراعين عالياً وتمرير الكرة باليدين ، مع مراعاة سرعة تردد حركة الرجلين في نفس توقيت التمرير .
- ٨- تمرير الكرة على حائط مع سرعة تردد حركة الرجلين .
- ٩- تمرير كرتين على حائط مع التحرك الخائبي .
- ١٠-الجرى في المكان مع صرب الكرة بالتبادل باليدين .
- ١١-صرب الكرة على حط الـ٩م والارتداد على حط الـ٦م ثم الجرى لصرهما مرة أخرى مع الاحتفاظ بوضع الكرة على حط الـ٩م .
- ١٢-نفس التدريب السابق مع تنطيط الكرة على حط الـ١٢م مع مراعاة سرعة الجرى الارتدادى على حط الـ٦م الوصول قبل ثباتها على الأرض .
- ١٣-الجرى الخائبي مع الزميل وتبادل الكرة باليد المقابلة .
- ١٤-صرب الكرة باليد بعد ارتدادها من حائط ( ضرب ساحق ) .

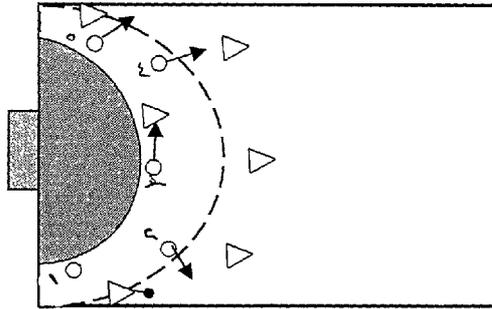
- ١٥- نفس التمرين السابق باستخدام كرتين .
- ١٦- نفس التمرين السابق ولكن يحاول الزميل التقاط الكرتين بعد ارتدادهما من الحائط .
- ١٧- (وقوف مواحه الزميل ) مع تمرير مرة مرتدة بيد واحدة في التقدم للأمام يجب أن يراعى عدم ارتفاع الكرة عن مستوى الرأس .
- ١٨- وقوف مواحه الزميل : **مسك الكرة بيد واحدة . التحرك للأمام لطنش الكرة ثم الرجوع للخلف .**
- ١٩- (وقوف مواحه الزميل ) كل لاعب معه كرة يقوم اللاعب بتمرير الكرة الأعلى وفي نفس الوقت يستلم تمريرة الزميل ويمررها ثم لقف كرته من الهواء قبل لمسها للأرض تم تبادل العمل بين الزميلين .
- ٢٠- نفس التمرين السابق مع مراعاة تنطيط الكرة بدلاً من تمريرها لأعلى .
- ٢١- (١ ضد ١) الصعق على المهاجم لاجباره على تنطيط الكرة ومحاولة استحلاص الكرة منه
- ٢٢- ثلاث لاعبين على هيئة مثلث ، لاعب رابع في منتصف المثلث يحاول قطع او تشتيت الكرة والتي تمر داخل المثلث ، يتم التمرير بيد واحدة وتشتيت اتجاه التمريرة دون أداء حركات خداعية ، يركز المدافع على قطع التمريرة
- ٢٣- ٢ مدافعين يقوم بحركة طلوع ونزول بين الـ ٦م و الـ ٩م ويقف المدرب أمامهم ثم يمرر الكرة لحارس المرمى بعد عمل عدة خداعات في التمرير للحارس الخداع المدافعين تم يقوم الحارس بتمرير الكرة الى أى لاعب لعمل هجوم خاطف واللاعب الآخر بدافع عليه .
- ٢٤- يحاول المدافع قطع الكرة التي يمررها المدرب للحارس ، وعلى المدرب أن يقوم بالخداع مع مراعاة أن في كل محاولة يجرى المدافع في اتجاه المدرب .
- ٢٥- يقوم اللاعب المدافع بالصعق باللاعبين المهاجمين بدون كرة ، وذلك حتى يطمع المهاجم المستحوز على الكرة في وضع يجبره على تمرير الكرة للاعب آخر و بالتالى تسهل عليه قطع الكرة أو اجارة على ارتكاب خطأ الـ ٣م توالى .
- ٢٦- تنمية السرعة في مناعة الكرة : مهاجمان يراوغان بالتصويب ثم يمرران المدافع يحاول أحد خطوات حاسية سريعة أمام المهاجم لحظة اسلامه الكرة ، بعد فرة تبادل المدافع العمل مع المهاجم .

## تدريبات الإعداد الخطي

### أ- تدريبات الخط الدفاعية

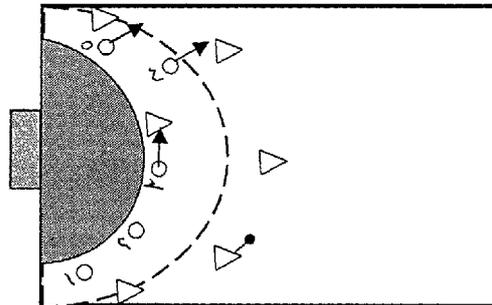
- ١- الدفاع ( ٥ - ٠ ) : عندما تكون الكرة مع الحماح الأيسر يتقدم مدافع الظهر رقم (٢) على حط الـ ٩م مع الحرص الشديد من مدافع الحماح على عدم قطع الحماح مع تحت المدافع رقم (٢) يؤمن المدافع رقم (٣) الدائرة ويتقدم المدافع رقم (٤) على حط الـ ٩م كذلك تقدم المدافع رقم (٥) ليقطع على الحماح الأيمن

شكل ( ١ )



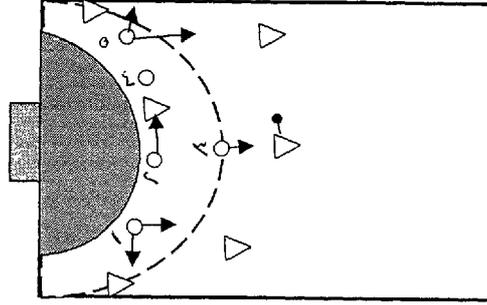
- وعند تمرير الكرة للظهير الأيسر يتزل المدافع رقم (٢) على حط الـ ٦م ، يقوم المدافع رقم (٣) بتأمين لاعب الدائرة ، ويظل المدافعان (٤) ، (٥) كما هما .

شكل ( ٢ )



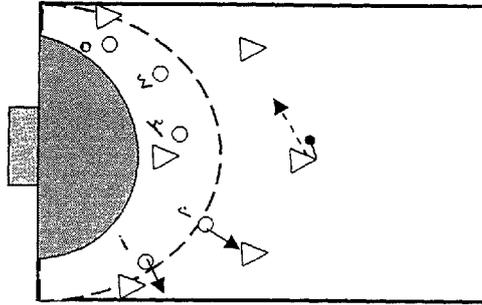
- عندما تكون الكرة مع صانع اللعاب يقابله المدافع رقم (٣) مع تسليم الدائرة للمدافع رقم (٢) الذي يضم في اتجاه حط رمية الجزء ،  
بصم المدافع رقم (٤) على لاعب الدائرة ويتكفل المدافع رقم (٥) بالظهير الأيمن والجناح الأيمن ويقف في منتصف المسافة بين حطى الـ٦م  
والـ٩م .

شكل ( ٣ )



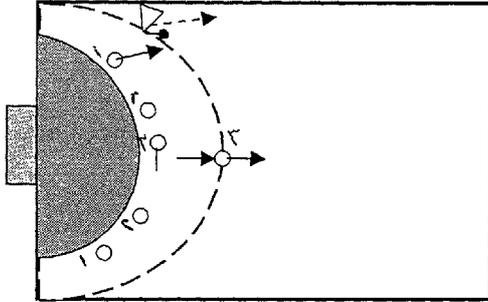
- وعندما تكون الكرة في طريقها الى الظهير الأيمن يتحرك المدافع رقم ١ ، ٢ على حط الـ٩م ويتزل المدافع رقم (٣) ليستلم الدائرة في الوقت الذي ينحرك المدافع رقم (٤) ويقف على حط الـ٦م ويضم المدافع رقم (٥) في اتجاه الجناح الأيمن .

شكل ( ٤ )

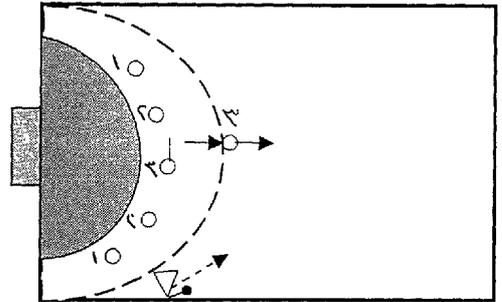


- ٢- الدفاع ٦ - ١ : عندما تكون الكرة مع الجناح الأيسر يتقدم المدافع رقم (٣) يمين على حط الـ٩م ويحتفظ بقية المدافعين بمكانهم على حط الـ٦م ، والعكس صحيح عندما تكون الكرة مع الجناح الأيمن يتقدم المدافع رقم (٣) شمال على حط الـ٩م ، ويتحرك المدافعين (٣) ، (٢) ، (١) يمين على حط الـ٦م مع الصم ناحية الكرة .

شكل (٦)

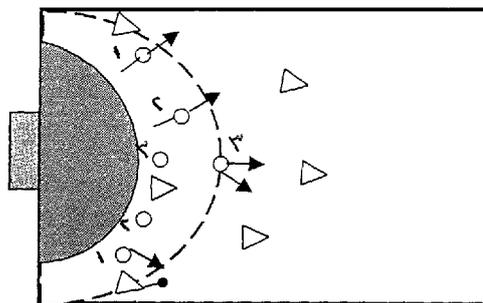


شكل (٥)



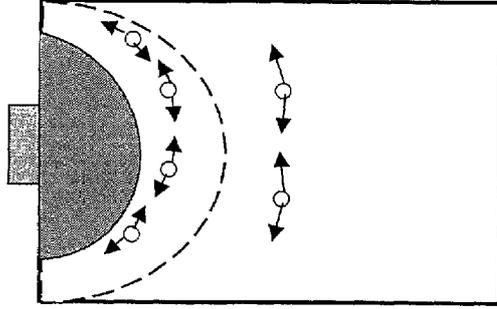
- ٣- الدفاع ٥ - ١ : عندما تكون الكرة مع الجناح يتقدم المدافع الوسط المتقدم في منتصف الملعب تماماً أمام صانع اللعاب ويمكنه الوصول الى الظهير الأيسر ولكن يكون هذا تحت مسئوليته ويعتبر حطورة ، ويقوم المدافعان (٣) ، (٢) شمال بالتزول على حط الـ٦م لتكثيف الدفاع ناحية لاعب الدائرة ، والمدافعان (٢) ، (١) يمين يكونوا في وضع تحفز لقطع التمريرة للظهير الأيمن والجناح الأيمن ، ولكن اذا تحرك لاعب الدائرة تحت المدافعان (٢) ، (١) يمين يتم نزولهم على حط الـ٦م .

شكل (٧)



٤- الدفاع ٤ - ٢ : الأسهم توضح تحرك المدافعين في الاتجاهات المختلفة وهي تحركات بعرض الملعب ، يتواجد أربعة مدافعين على الخط الـ ٦ م ومدافعان على الخط الأمامي : يتحرك الأربعة المدافعين الخلفيين مع الكرة باستمرار والمدافعان المتقدمان يدافعان على ثلاثي لاعبي الخط الخلفي هم صانع اللعب والظهير الأيمن والظهير الأيسر .

شكل ( ٨ )

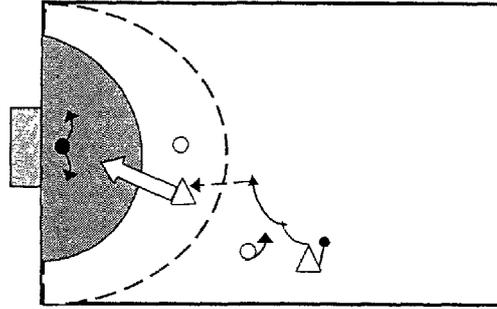


### ب- تدريبات الخط الهجومية

#### ١- تدريبات الهجوم المنظم

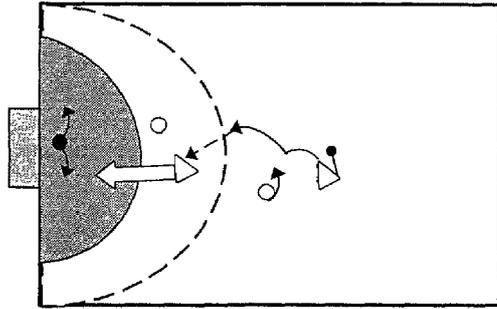
٥- لاعبان مهاجمان ضد لاعبان مدافعان يقوم الجناح بحركة حداثية بالكرة ثم التمرير للاعب الدائرة الذي يصوب علي المرمي.

شكل ( ٩ )



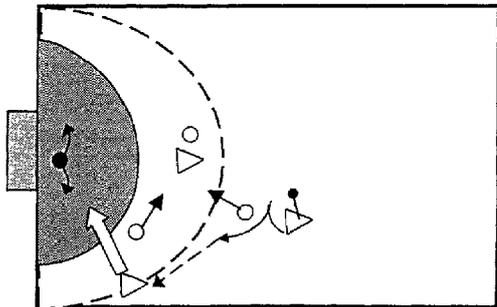
٦- نفس التمرير السابق ولكن سم بين صانع الألعاب ولاعب الدائرة.

شكل ( ١٠ )



٧- ثلاث لاعبين مدافعين ضد ثلاث مهاجمين يخادع الظهير الأيسر بالكرة ليتخطى مدافعة المتقدم، يحاول الظهير الاحتراق بين المدافعين الآخرين لإحمار مدافع الجناح للصم، تم يمرر الظهير إلي الجناح الأيسر الكرة الذي يدحل للتصويب.

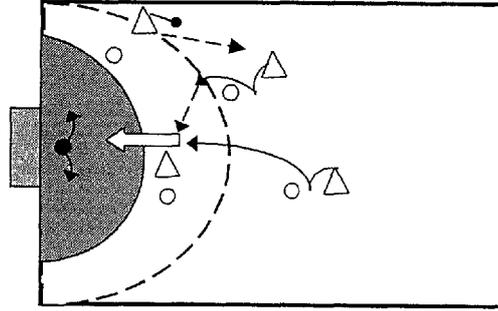
شكل ( ١١ )



( ٦ - ١١ )

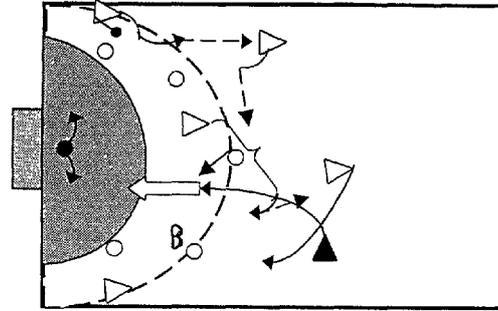
٨- أربعة مدافعين صد أربعة مهاجمين، يبدأ الجناح الأيمن بالتمرير للظهير الأيمن الذي يخترق بالكرة متحطيا مدافعة المتقدم في نفس الوقت يتزل صانع الألعاب تحت مدافع الظهير الأيمن ليستلم الكرة للتصويب ل لاعب الدائرة يحجز مدافعة.

شكل ( ١٢ )



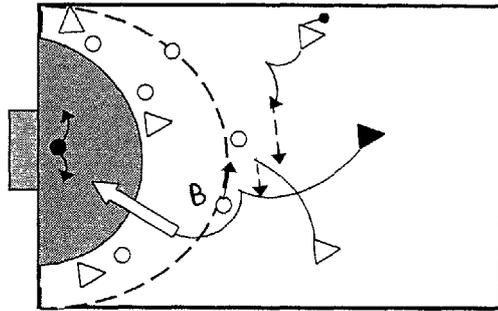
٩- تدريب : يصغظ الجناح الأيمن ويمرر للظهير الأيمن . يصعظ الظهير الأيمن بالكرة ويمرر للاعب الدائرة . يخرج لاعب الدائرة خارج حط ال ٩م ليستلم الكرة من الظهير الأيمن ثم يقطع بها في اتجاه الظهير الأيسر . يجري الظهير الأيسر ليستلم الكرة من لاعب الدائرة الذي يقوم بحجز المدافع (B) بعد تمرير للكرة . في نفس دخول الظهير الأيسر للتصويب يتقاطع معه صانع الألعاب .

شكل ( ١٣ )



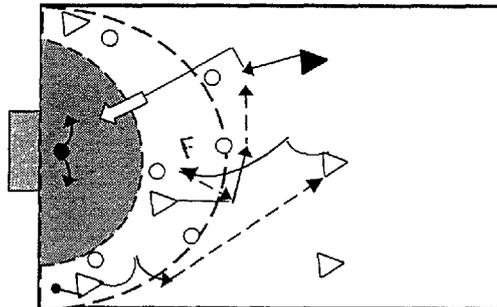
١٠- تدريب : يصعظ الظهير الأيمن بالكرة ويمررها الى الظهير الأيسر . يستلم الظهير الأيسر الكرة ويتحرك في اتجاه صانع الألعاب . يقطع صانع الألعاب من حلف الظهير الأيسر ويستلم منه الكرة ويخترق من جانب المدافع (B) ويصوب على المرمي .

شكل ( ١٤ )



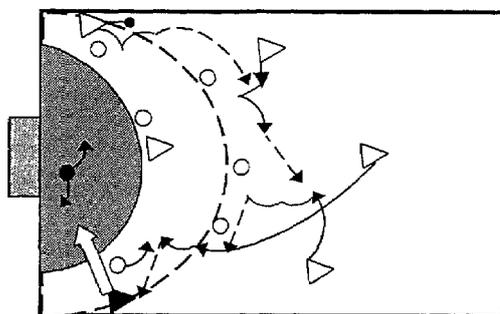
١١- تدريب : يصعظ الجناح الأيسر بالكرة ثم يمررها لصانع الألعاب . يصغظ صانع الألعاب بالكرة ويسلمها للدائرة القاطع خارج ال ٩م ثم يحجز المدافع (F) ، بسنلم الدائرة الكرة ويقطع بها في اتجاه الظهير الأيمن الذي يمرر له . يخترق الظهير الأيمن بالكرة للتصويب على المرمي .

شكل ( ١٥ )



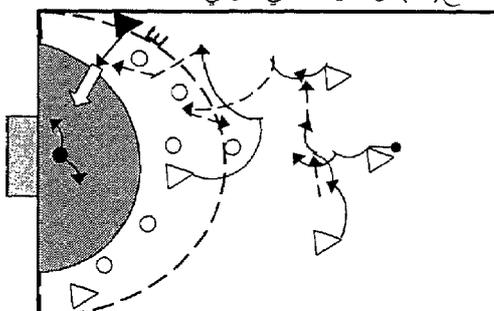
١٢- تدريب : يضغط الجناح الأيمن بالكرة ويمررها للظهر الأيمن يستلم الظهر الأيمن الكرة ويضغط بها في اتجاه صانع الألعاب ثم يمررها للظهر الأيسر. يستلم الظهر الأيسر ويقوم بالخداع بالتصويب ثم التمير لصانع الألعاب. يقطع صانع الألعاب في اتجاه الجناح الأيسر. يهرب الجناح الأيسر بحركة خداعية ثم يستلم الكرة من صانع الألعاب ويقوم بالتصويب علي المرمي.

شكل ( ١٦ )



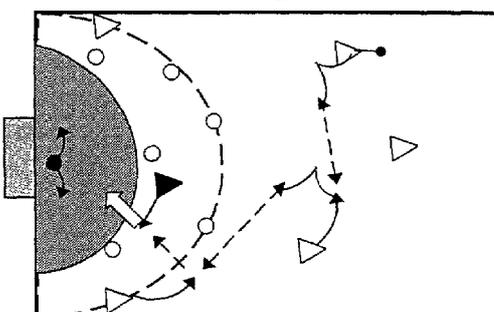
١٣- تدريب : يتقاطع صانع الألعاب مع الظهر الأيسر ويمرر له الكرة . يقطع الظهر الأيسر للداخل ويمرر الكرة للظهر الأيمن . يضغط الظهر الأيمن بالكرة ويمرر للاعب الدائرة القاطع خارج ال ٩م. يستلم لاعب الدائرة من حلف الظهر الأيمن ثم يمرر للجناح الأيمن. يستلم الجناح من لاعب الدائرة ومن حلف المدافع (E) ويصوب علي المرمي.

شكل ( ١٧ )



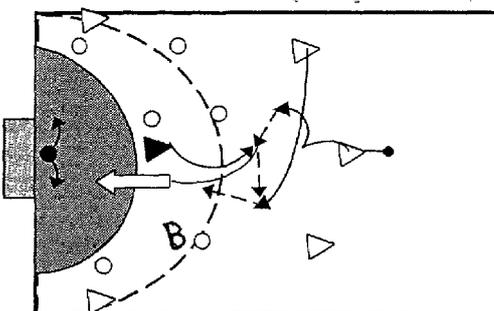
١٤- تدريب : يضغط الظهر الأيمن بالكرة ويمرر للظهر الأيسر. يستلم الظهر الأيسر ويضغط للداخل ثم يمرر للجناح الأيسر. يستلم الجناح الأيسر ويمرر للاعب الدائرة. يقطع لاعب الدائرة عكس الجناح الأيسر ويستلم الكرة ويصوب علي المرمي.

شكل ( ١٨ )



١٥- تدريب : يضغط صانع الألعاب بالكرة ثم يمرر للاعب الدائرة. يخرج لاعب الدائرة حارج خط الرمية الحرة ليستلم من صانع الألعاب ثم يمرر الظهر الأيمن القاطع للداخل. يستلم الظهر الأيمن ويضغط في اتجاه المدافع (B) ثم يمرر للاعب الدائرة. يترك لاعب الدائرة مرة أخرى ويستلم الكرة من الظهر الأيمن ثم يصوب علي المرمي.

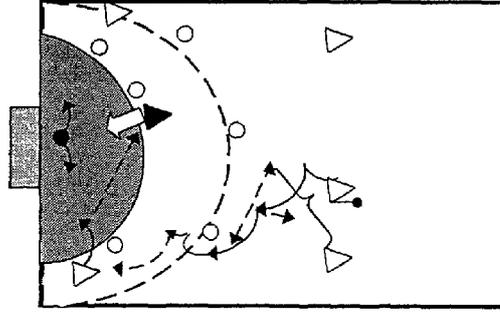
شكل ( ١٩ )



( ٦ - ١٣ )

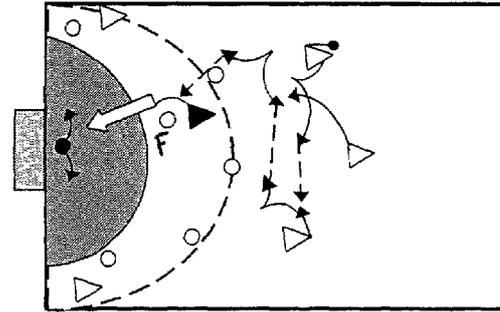
١٦- تدريب : يتقاطع صانع الألعاب مع الظهير الأيسر ثم يمرر له الكرة. يستلم الظهير الأيسر الكرة ويردها مرة أخرى لصانع الأيسر. يستلم صانع الألعاب ويقطع في اتجاه الجناح الأيسر. يستلم الجناح الأيسر ويضغط بالكرة من مركزه ثم يمرر للاعب الدائرة. يثبت لاعب الدائرة على حط المرمى ثم يستلم الكرة من الجناح الأيسر ويصوب على المرمى.

شكل ( ٢٠ )



١٧- تدريب : يتقاطع الظهير الأيمن مع صانع الألعاب ثم يمرر للظهير الأيسر. يستلم الظهير الأيسر ويضغط ثم يمرر لصانع الألعاب القاطع في اتجاه الظهير الأيمن. يستلم صانع الألعاب ويضغط في اتجاه الجناح الأيمن ثم يمرر للاعب الدائرة. يثبت لاعب الدائرة مكانه نحجر المدافع (F) ثم يتابع مع صانع الألعاب القاطع ويستلم الكرة ثم يقوم بحركة خداعية بالدوران ثم السقوط للتصويب على المرمى.

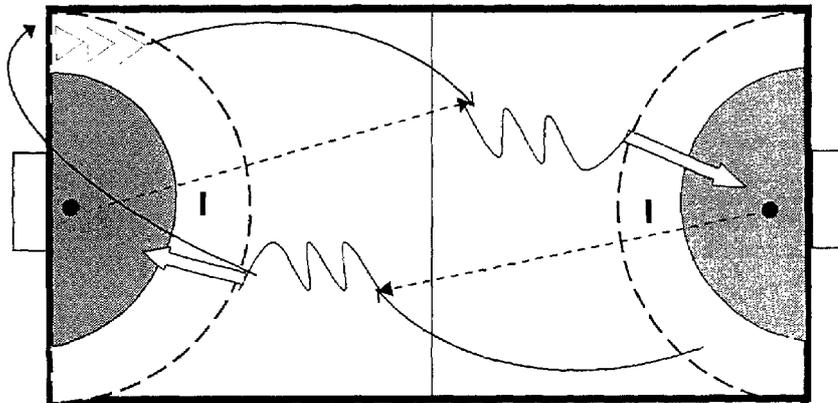
شكل ( ٢١ )



٢- تدريبات الهجوم الخاطف والدفاع المرتد :

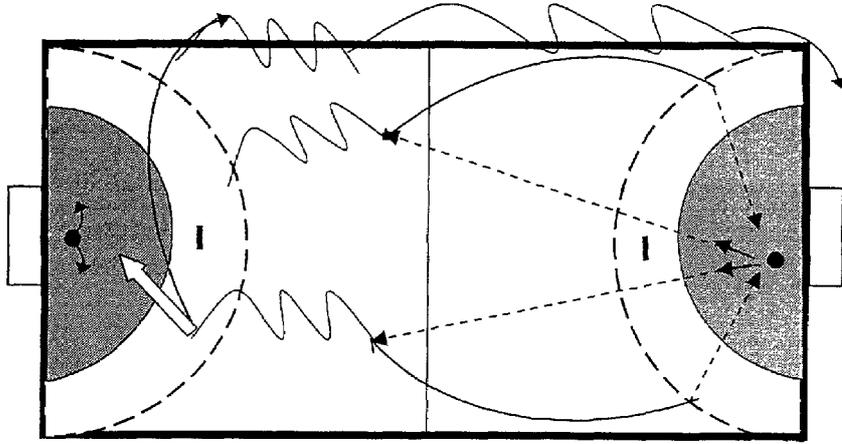
١٨- يتسعل اللاعبون مركزي الجناح الأيسر في كلا نصفي الملعب الكرات مع حارس المرمى. يتبادل اللاعبون الخروج للهجوم الخاطف السريع و استلام تمريرة طويلة من حارس المرمى ثم الدخول للتصويب.

شكل ( ٢٢ )



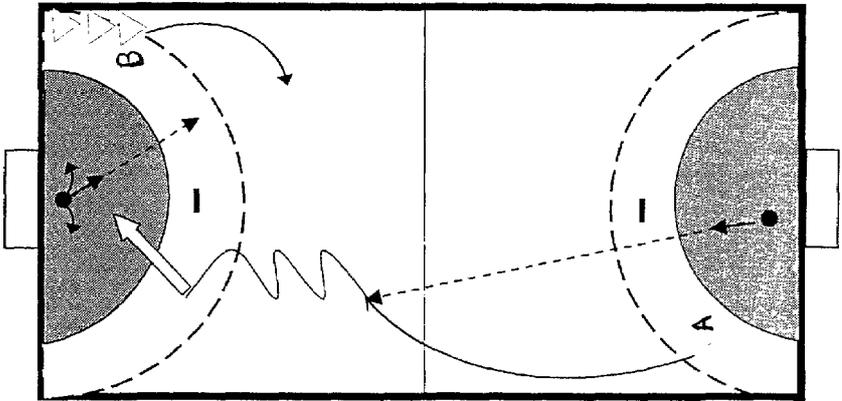
١٩- يشغل اللاعبون مركزي الجناح الأيسر والجناح الأيمن، يجري الجناح الأيسر ليستلم الكرة من حارس المرمى عند منتصف الملعب ثم يجري بتنطيط الكرة في اتجاه المرمى للتصويب ثم يأخذ كرته مرة أخرى ويجري بتنطيط الكرة حتى يصل حلف القطار في مركز الجناح الأيمن. يتبادل الجناحان الخروج لأداء نفس العمل.

شكل (٢٣)



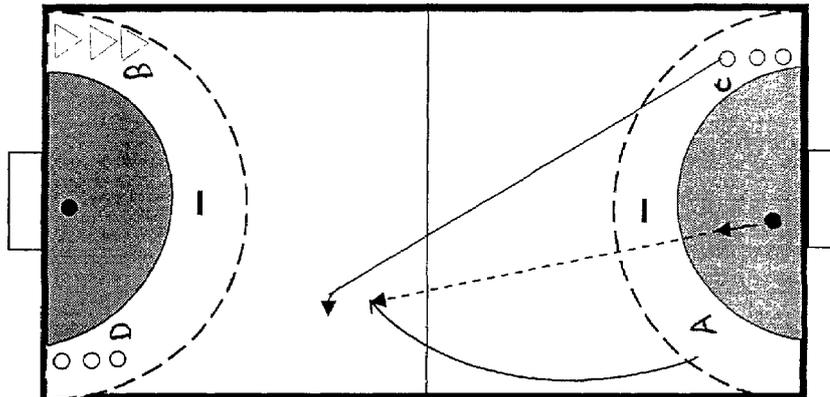
٢٠- يتسلل مركزي الجناح الأيسر في كلا نصفي الملعب، يجري اللاعب A ليستلم الكرة من حارس المرمى في منتصف الملعب، ويكمل لها تنطيط الكرة في اتجاه المرمى ثم التصويب، وبعد صد حارس المرمى يجري ليأخذ كرة ويمررها للاعب B الذي يؤدي نفس عمل A.

شكل (٢٤)



٢١- نفس التدريب السابق ولكن مع وجود مدافع إيجان في الجناح الأيمن (C) يقوم بالجرى عند تمرير الكرة من حارس المرمى الى اللاعب (A) ليقوم بعمل دفاع مرتد سريع لانقاذ الهجمة، ومدافع آخر (D) الذي يؤدي نفس عمل المدافع (C).

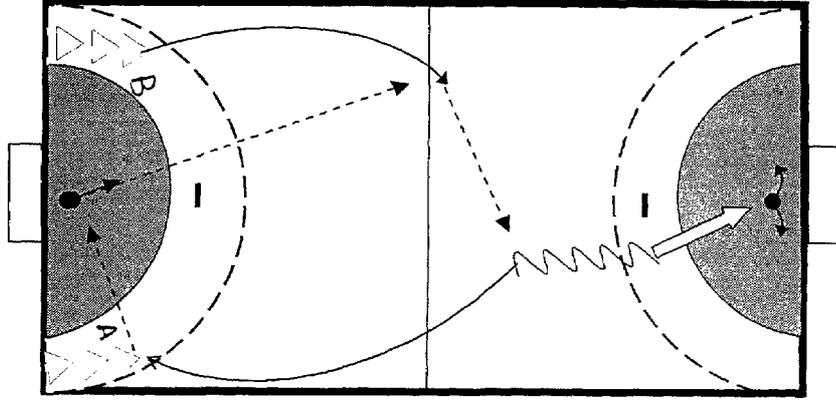
شكل (٢٥)



( ٦ - ١٥ )

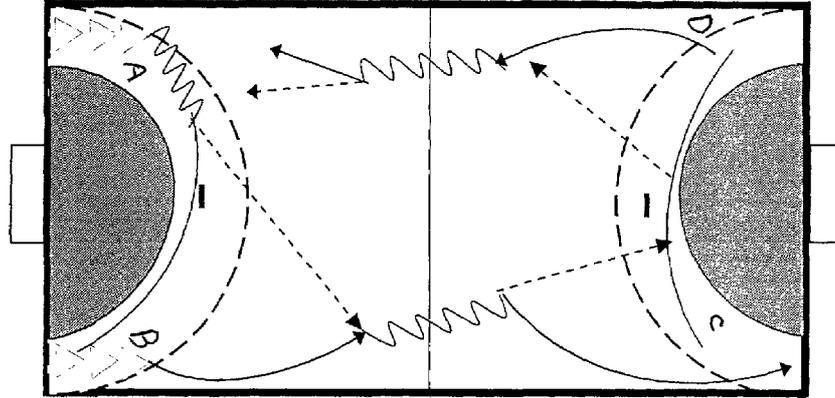
٢٢- يتنقل مركزى الجناح الأيمن والأيسر بمجموعتين كل مجموعة مكونة من ثلاثة لاعبين والكرة مع الجناح الأيمن الذى يمرر لحارس المرمى ، ويجرى **A** و **B** في نفس الوقت يمرر حارس المرمى للاعب **B** في منتصف الملعب الذى يمرر بدوره الى اللاعب **A** الذى يكمل تنطيط الكرة في اتجاه المرمى والتصويب على المرمى .

شكل ( ٢٦ )



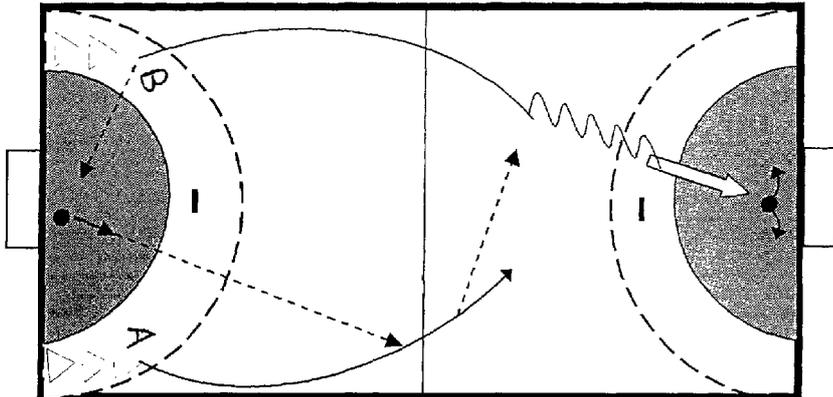
٢٣- تتنقل مراكز الجناح الأيسر الأيمن في كلا نصفي الملعب باللاعبين. ثلاثة لاعبين في كل مركز يجري اللاعب **(A)** بالكرة بين خطي ال٦م وال٩م في نفس الوقت الذي يجري **(B)** ليستلم الكرة في منتصف الملعب، ويجري بتنطيطها في نفس الوقت يقطع اللاعب **(C)** ويستلم الكرة على خط ال٦م تم يجري **(D)** ليستلم الكرة من **(C)** في منتصف الملعب ويستمر العمل الأداء بهذا الشكل .

شكل ( ٢٧ )

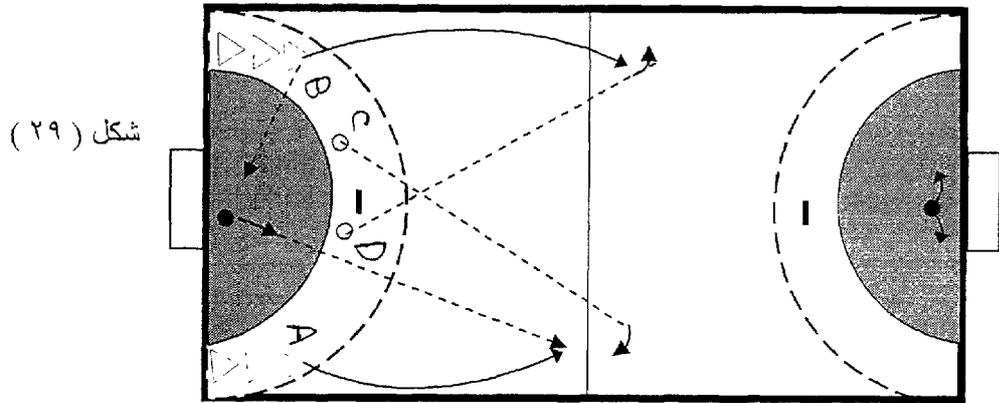


٢٤- يقف اللاعبون في مجموعتين على مركزى الجناح الأيمن والجناح الأيسر يمرر اللاعب **B** الكرة الى حارس المرمى في نفس الوقت الذى يجرى **A** ليستلم الكرة في منتصف الملعب ويمرر الى اللاعب **B** الذى يستلم الكرة ويدخل للتصويب على المرمى .

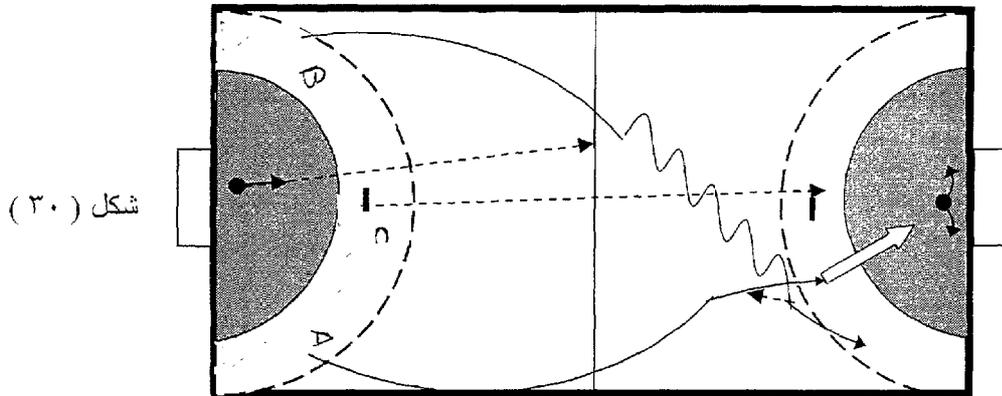
شكل ( ٢٨ )



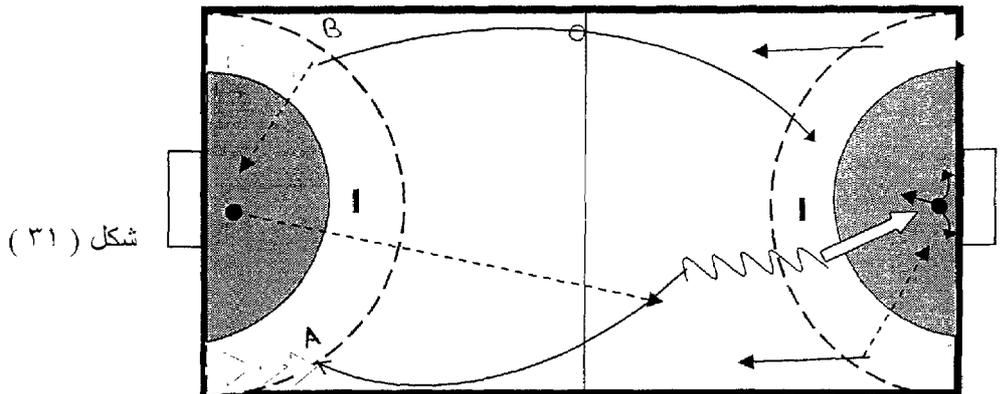
٢٥- نفس التدريب السابق ولكن بوقوف لاعبين آخرين (C, D) على خط الـ ٦ ومواجهين لحارس المرمى عند تمرير الكرة من اللاعب (B) لحارس المرمى يقوم المدافعان بالانطلاق لعمل الدفاع المرتد السريع لوقف الهجمة . كما بالشكل



٢٦- تشغل مراكز الحاح الأيمن الأيسر والدائرة بثلاث لاعبين في كل مركز ويأخذ التمرين للمسار الآتي .  
يجري اللاعب (A) بلبه مباشرة اللاعب (B) ثم اللاعب (C) يمرر حارس المرمى للاعب (B) الذي يستلم الكرة في منتصف الملعب . ثم يجري كما في اتجاه اللاعب a الذي يتقاطع معه ويستلم (A) الكرة من (B) ويدخل للتصويب على المرمى .

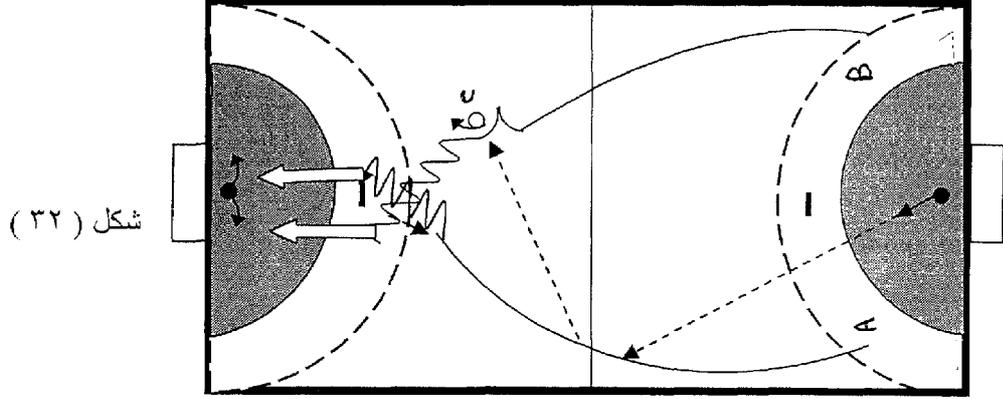


٢٧- تشغل أركان الملعب بأربع مجموعات كل مجموعة مكونة من ثلاث لاعبين ، يبدأ التمرين بتمرير الكرة الى حارس المرمى ، ويجري اللاعب (A) يستلم الكرة في منتصف الملعب في نفس الوقت الذي يجري فيه اللاعب البادئ للعب ليقف مدافعاً لـ (A) ، بعد استلام اللاعب (A) الكرة يجري كما ليصوب على المرمى ، ثم يبدأ اللاعب (B) ، واللاعب المقابل له نفس العمل .



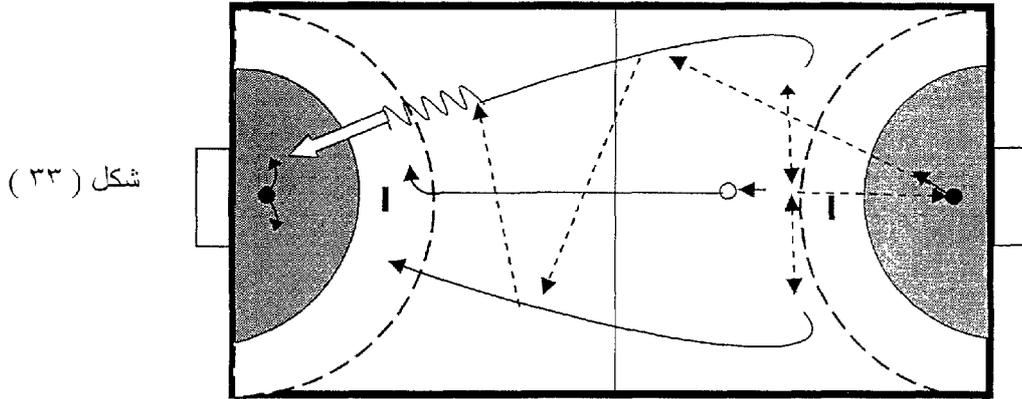
( ١٧ - ٦ )

٢٨- يقف اللاعبون في مركزى الجناح الأيمن والجناح الأيسر ، يجرى اللاعب ( A ) ثم يمرر حارس المرمى الكرة لـ (A) منتصف الملعب في نفس الوقت الذى يجرى ( B ) ويقوم المدافع ( C ) بمحاولة إيقاف B الذى يخادع بدون كرة ثم يستلم الكرة من A ويجرى اتحاه المرمى ، أما أن يدخل للتصويب أو يقوم بالتمرير مرة أخرى مع اللاعب A المتقاطع مع اللاعب B ويدخل للتصويب على المرمى .



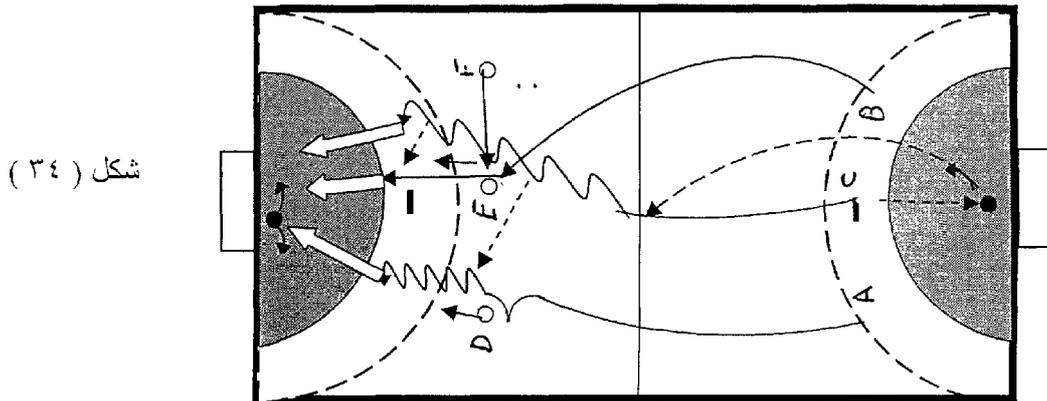
شكل ( ٣٢ )

٢٩- يقف ثلاثة لاعبين ولاعب مدافع رابع ، يمرر اللاعب في المنتصف الكرة ويجرى الثلاثة لاعبين ، وكذلك المدافع محاولاً قطع مسار الكرة يستلم أحد اللاعبين الخارجيين ثم يمررها اللاعب الآخر ثم يستلم مرة اخرى ويدخل للتصويب على المرمى .



شكل ( ٣٣ )

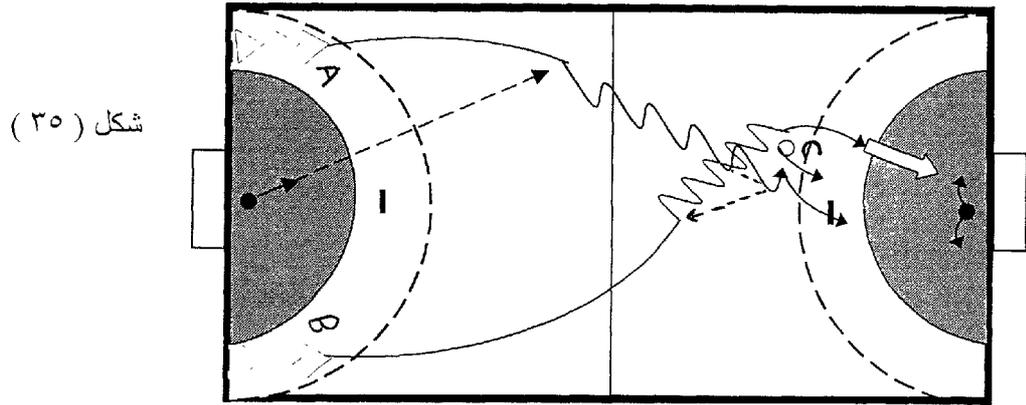
٣٠- يقف ثلاثة مهاجمين في نصف الملعب ، وفي نصف الملعب المقابل يقف ثلاثة مدافعين يجرى الثلاثة مهاجمين ويمرر حارس المرمى الكرة للاعب الذى في المنتصف C في نفس الوقت الذى يقوم اللاعب B بحجز المدافع E يتابع الحجز ويستلم الكرة للتصويب أو يتابع C الجرى بالكرة والتصويب أو تمرر C الكرة الى A ليقوم بالتصويب ، او يتم التصرف طبقاً لاستجابة المدافعين



شكل ( ٣٤ )

( ١٨ - ٦ )

٣١- تقف مجموعتين من اللاعبين في مركزى الجناح الأيمن والجناح الأيسر كل مجموعة مكونة من ثلاث لاعبين ويبدأ كالاتى :  
يجرى اللاعبان A و B في نفس الوقت يستلم اللاعب A الكرة ويجرى بها في اتجاه المرمى في نفس الوقت الذى يقابل المدافع C للاعب A يقطع اللاعب B من حلف اللاعب A ويستلم الكرة ثم يدخل للتصويب على المرمى .



٣٢- الجرى من على حط ٦ الى حط المنتصف نقطة الإرسال ثم تمرير الكرة للاعب (رمية إرسال) ثم يقوم اللاعب بالهجوم الحاطف بدون دفاع .

٣٣- نفس التدريب السابق مع ريادة عدد المهاجمين ولكن دفاع سلبى .

٣٤- نفس التدريب السابق ولكن دفاع إيجابى .

## مرفق [٧]

### قائمة بأسماء السادة الخبراء

- أميرة أبو قنديل : أستاذ كرة اليد بكلية التربية الرياضية للبنات بفليمنج  
جامعة الإسكندرية .
- جمال الدين مراد : أستاذ كرة اليد بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة  
الإسكندرية .
- خالد حسين عزت : مدرس كرة اليد بكلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ،  
ومدرب سابق لنادى طنطا الرياضى .
- شريف على طه : مدرس كرة اليد بكلية التربية الرياضية بجامعة طنطا  
، ومدرب فريق العمالقة لمحافظة كفر الشيخ .
- قادرى سيد مرسى : أستاذ كرة اليد بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة  
حلوان .
- كريم الدين مراد : أستاذ كرة اليد بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية ،  
مدرب سابق لمنتخب مصر القومى لكرة اليد .
- كمال الدين درويش : أستاذ كرة اليد بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة  
حلوان .
- محمد توفيق الويللى : أستاذ كرة اليد بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة  
حلوان .
- ياسر محمد دبور : أستاذ كرة اليد بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة  
الإسكندرية .

نح نرثيب أسماء السادة الخبراء هجائياً .

## **ملخص البحث**

**ملخص البحث باللغة العربية**

**ملخص البحث باللغة الإنجليزية**

## ملخص البحث باللغة العربية

### أولاً: مقدمة البحث

إن التقدم العلمى فى تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضى فى الدول المتقدمة من بداية إعداد الناشئين الرياضيين وحتى وصولهم إلى المستويات العالية فى البطولات العالمية و الدورات الأولمبية ، لا يأتى جزافاً أو بالصدفة بل من خلال التخطيط العلمى السليم والاعتماد على نتائج الباحثين والخبراء والعلماء المتخصصين فى مجالات العلوم المختلفة والمرتبطة بميادين التربية البدنية والرياضة .

وكرة اليد من أحدث الألعاب الجماعية التى ظهرت فى العالم إذا ما قورنت بألعاب أخرى مثل كرة القدم وكرة السلة والهوكى . ويتحدد مستوى الأداء فى رياضة كرة اليد باكتمال الحالة التدريبية للاعب والتى تعتمد على الجوانب ( البدنية ، المهارية ، الخططية ، النفسية ، العقلية ، الاجتماعية ) حيث تعتبر هذه الجوانب هى المحددات الأساسية لمستوى الأداء فى رياضة كرة اليد .

### ثانياً : مشكلة البحث

إن طبيعة الأداء فى كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية الهجومية بالكرة أو بدونها ، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططى ، وتختلف طبيعة الأداء فى كرة اليد وتتنوع ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها إلى الجرى والتوقف ، وترجع عمليات التغير فى الأداء الخططى إلى طبيعة سير المباراة حيث تخضع رياضة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء المهارى والأداء الخططى تبعاً لإمكانات الفريق المنافس و قدراته المهارية و البدنية والخططية .

و تتميز كرة اليد بالسرعة فى الأداء والتفاعل المستمر بين العمليات الدفاعية والهجومية طوال المباراة وتتطلب هذه اللعبة الاهتمام والارتقاء بالجوانب المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية أو فسيولوجية أو نفسية .

و لابد أن يتميز الفريق الجيد بقدرته على تنفيذ هجوم فعال وفى نفس الوقت يكون قادراً على تشييد دفاع فعال ومتماسك يمكنه من إحراز نتائج مقبولة فكلا الشقين لا يمكن الاستغناء عن أحدهما فى مقابل الشق الآخر .

ومن خلال عمل الباحثة ك لاعبة سابقة ومدربة حالية ومن خلال متابعتها لعدد من المباريات على مستوى المنطقة والجمهورية للناشئات فى كرة اليد لاحظت الباحثة عدم استطاعت اللاعبات إتمام الهجوم الخاطف بالدقة والسرعة المطلوبة لإحراز هدف وأيضاً عدم الارتداد لتغطية الهجوم الخاطف ( الدفاع المرتد السريع ) وإيقاف هجوم الفريق المنافس .

ومن خلال متابعة الباحثة للبطولات والدورات الأولمبية والعالمية أتضح أن الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع يلعب دوراً هاماً فى تحقيق الفوز بالعديد من المباريات حيث بلغ نسبة التهديد خلال المباريات حوالى ٧٥% من إجمالى عدد الأهداف خلال البطولة عن طريق استخدام الهجوم الخاطف بأنواعه .

ومن خلال مقارنة الباحثة بين فرق الناشئات فى مستوى أداء الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع أظهرت المقارنة ضعف المستوى فى أدائهم المترتب على ضعف المستوى البدنى و المهارى والخططى مما اثر على الأداء بالدرجة المطلوب تحقيقها مما دعا الباحثة للقيام بهذه الدراسة .

## ثالثاً : أهداف البحث

### يهدف هذا البحث إلى :

- ١- تصميم برنامج تدريبي لفاعلية الهجوم الخاطف وعلاقته بالدفاع المرتد السريع لناشئات كرة اليد
- ٢- التعرف على الفروق بين القياسات القبلية والبينية والبعديّة في المتغيرات البدنية قيد البحث .
- ٣- التعرف على الفروق بين القياسات القبلية والبينية والبعديّة في المتغيرات المهارية قيد البحث .
- ٤- التعرف على الفروق بين القياسات القبلية والبينية والبعديّة في الهجوم الخاطف قيد البحث .
- ٥- التعرف على العلاقة بين الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع .

### رابعاً : فروض البحث :

- ١- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات القبلية والبينية و البعدية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات القبلية والبينية و البعدية في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- ٣- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات القبلية والبينية و البعدية في الهجوم الخاطف قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- ٤- يوجد ارتباط دال إحصائياً بين الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع.

## - الإجراءات

### أولاً: منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم ذو المجموعة الواحدة بالطريقة التتبعية أى قياس قبلى وقياس بينى وقياس بعدى .

### ثانياً: عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد بلغ حجم مجتمع العينة ( ٢١ ) لاعبة من فريق كرة اليد لناشئات بالمدرسة الرياضية الثانوية بشبين الكوم من المرحلة السنية من ١٤ - ١٦ سنة وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية على ( ١٢ ) لاعبه من نفس المرحلة السنية من داخل المدرسة .

### ثالثاً : مجالات البحث :

#### - المجال البشرى :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة على عينة قوامها ( ٢١ ) لاعبة من ناشئات كرة اليد بالمدرسة الرياضية بشبين الكوم .

#### - المجال المكانى :

تم تطبيق الاختبارات والدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية على العينة قيد البحث بملعب كرة اليد بالمدرسة الرياضية بشبين الكوم بمحافظة المنوفية وملعب استاد شبين الكوم الرياضى .

#### - المجال الزمنى :

تم تطبيق البرنامج المقترح خلال الموسم التدريبي ٢٠٠٣ / ٢٠٠٤ في الفترة من ١٤ / ٢ / ٢٠٠٤ إلى ٦ / ٥ / ٢٠٠٤ م.

#### رابعاً : وسائل وأدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع البحث استخدمت الباحثة الوسائل التالية :

- دراسات مسحية للتعرف على برامج التدريب المختلفة وطرق التقنيات الحديثة المستخدمة في التدريب عموماً ومجال الملاكمة على وجه الخصوص .
- المقابلات الشخصية للخبراء والمدربين والعاملين في مجال تدريب كرة اليد .
- الاستبيان

#### - الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة :

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- جهاز رستاميتير Restameter لقياس الطول الكلي
- شريط قياس بطول ١٠٠ متر .
- ساعة إيقاف Stop Watch .
- كرات يد.
- زوايا حديديه مربعة ٦٠×٦٠سم لزوايا المرمى
- كاميرا تصوير تلفزيونية ( كاميرا فيديو ) .
- أقلام - علامات استرشادية
- كرات طبية .
- أقماع بلاستيك

#### - القياسات والاختبارات المستخدمة :

- ١- الاختبار البدنية .
- ٢- الاختبارات المهارية.
- ٣- اختبار الهجوم الخاطف

#### خامساً : خطوات إجراء التجربة :

بعد أن تم تحديد الاختبارات والقياسات وكذلك الأدوات والأجهزة اللازمة للدراسة واختيار العينة اتبعت الباحثة الإجراءات التالية :

#### أولاً : المرحلة التمهيدية :

##### أ- اختيار المساعدين .

##### ب- الدراسات الاستطلاعية :

##### - الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت بهدف معرفة مدى مناسبة الاختبارات التي رشحت من قبل الخبراء ، وتقنين هذه الاختبارات طبقاً لظروف العينة لضمان الدقة في النتائج المستخرجة من القياسات قبل وأثناء وبعد تطبيق البرنامج المقترح ، حيث قامت الباحثة بعمل دراسة استطلاعية على عدد (١٢) لاعبة غير مقيدتين ضمن عينة البحث من نفس السن والمدرسة .

##### - الدراسة الاستطلاعية الثانية :

أجريت بهدف التأكد من الصلاحية العلمية للاختبارات التي اختارتها بناء على رأى الخبراء من حيث معامل الثبات والصدق والموضوعية واستخدمت الباحثة اختبار ( Test Retest ) لإيجاد معامل الثبات بحساب معامل الارتباط بين متوسط القياس الأول ومتوسط القياس الثاني وعلى نفس عينة الدراسة الاستطلاعية وهم (١٢) لاعبة

من خارج عينة البحث الأساسية مع مراعاة إتباع نفس أسلوب القياس وكذلك التسجيل فى نفس الاستمارات المستخدمة فى المرة الأولى لمراعاة توحيد الظروف فى هذا القياس بحيث يكون مشابهاً للقياس الأول

### ج- صدق الاختبارات :

لحساب صدق الاختبارات البدنية و المهارية واختبار الهجوم الخاطف استعانت الباحثة بالمراجع العلمية والأبحاث والدراسات السابقة فى تحديد درجة صدق الاختبارات ، حيث استخدمت الباحثة صدق التمايز الذى يعتمد على التمييز بين مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة .

### د- ثبات الاختبارات :

تم عن طرق ايجاد معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية والمهارية واختبار الهجوم الخاطف قيد البحث .

### هـ : البرنامج الزمنى لتطبيق الاختبارات والبرنامج المقترح :

١- **القياس القبلى** : تم إجراء القياس القبلى على عينة الدراسة الأساسية فى القياسات البدنية المهارية وقد أخذت تلك القياسات فى الفترة من ١٠ / ٢ / ٢٠٠٤ إلى ١٢ / ٢ / ٢٠٠٤ م.

٢- **تطبيق البرنامج** : تم تطبيق البرنامج المقترح خلال الموسم التدريبي ٢٠٠٣ / ٢٠٠٤ فى الفترة من ١٤ / ٢ / ٢٠٠٤ إلى ٦ / ٥ / ٢٠٠٤ م.

٣- **القياس البينى** : تم إجراء القياس البينى على عينة الدراسة الأساسية فى القياسات البدنية والمهارية وقد أخذت تلك القياسات فى الفترة من ٢٥ / ٣ / ٢٠٠٤ إلى ٢٧ / ٣ / ٢٠٠٤ م.

٤- **القياس البعدى** : تم إجراء القياس البعدى على عينة الدراسة الأساسية فى القياسات البدنية والمهارية وقد أخذت تلك القياسات فى الفترة من ٨ / ٥ / ٢٠٠٤ إلى ١٠ / ٥ / ٢٠٠٤ م.

### ثانيا : المرحلة الأساسية :

#### - تطبيق البرنامج .

وقد اشتملت على : - خطوات بناء البرنامج .

#### - خطوات بناء البرنامج :

١. تحديد الهدف من البرنامج .
٢. تحديد أسس وضع البرنامج .
٣. تخطيط البرنامج .
٤. عرض محتوى البرنامج على الخبراء .

#### - تخطيط البرنامج :

قد تم من خلال الأبحاث والمراجع التى تناولت وضع البرامج التدريبية للناشئين فى مختلف الرياضات عامة ورياضة كرة اليد بصفة خاصة .

وقامت الباحثة بعد مراجعة وحصر العديد من المراجع العلمية والأبحاث المشابهة عمل الخطوات التالية :

- \* تقسيم فترة الإعداد وتشكيل دورة الحمل خلال البرنامج .
- \* تحديد شدة الحمل الاسبوعية واليومية .
- \* تحديد حجم التدريب الاسبوعى واليومية .
- \* التوزيع النسبى للإعداد البدنى والمهارى والخطى خلال البرنامج .

\* تقسيم فترة الإعداد إلى :

- فترة الإعداد العام ومدتها ( ٣ ) أسابيع .
- فترة الإعداد الخاص ومدتها ( ٥ ) أسابيع .
- فترة الإعداد للمباريات ومدتها (٤) أسابيع .

\* تحديد شدة الحمل :

حددت الباحثة درجة شدة الحمل وفقاً للآتي :

- حمل متوسط ( ٥٠٪ - ٧٠٪ ) من أقصى قدرة للاعب .
- حمل عالي ( ٧٠٪ - ٨٥٪ ) من أقصى قدرة للاعب .
- حمل أقصى ( ٨٥٪ - ١٠٠٪ ) من أقصى قدرة للاعب .

\* تحديد حجم التدريب الأسبوعي :

حددت الباحثة حجم التدريب الأسبوعي كالاتي :

- حمل متوسط ٤٨٠ ق ( ٨ "ساعة" × ٦٠ ) = ٤٨٠ ق .
- حمل عالي ٧٢٠ ق ( ١٢ "ساعة" × ٦٠ ) = ٧٢٠ ق .
- حمل أقصى ٩٠٠ ق ( ١٥ "ساعة" × ٦٠ ) = ٩٠٠ ق .

\* تشكيل دورة الحمل الأسبوعية :

حددت الباحثة عدد مرات التدريب في الأسبوع ( ستة أيام ) في الأسبوع ويوم راحة ودورة الحمل

الأسبوعية بطريقة ( ١ : ١ ) ( ١ حمل أقصى أو عالي ، ١ حمل متوسط ) .

**سادساً : المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :**

تم معالجة البيانات إحصائياً عن طريق الحاسب الآلي باستخدام برنامج الحزم

الإحصائية Spss وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية :

- الانحراف المعياري
- المتوسط الحسابي
- الاختبار L.S.D .
- الوسيط
- معدل نسب التغير .
- النسبة المئوية
- تحليل التباين
- معامل الالتواء

## الاستخلاصات والتوصيات

### أولاً : الإستخلاصات :

- في حدود هذا البحث واسترشاداً بأهدافه و الخطوات المتبعة للتحقق من صحة الفروض وفي حدود عينة البحث والتحليل الاحصائي توصلت الباحثة إلى الإستخلاصات الآتية :
- ١- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى الارتقاء بالمتغيرات البدنية قيد البحث . وظهر ذلك بين معدلات التغير للقياسات القبلية والبيئية والبعديّة و التي كانت لصالح القياس البعدي .
  - ٢- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى الارتقاء بالمتغيرات المهارية قيد البحث . وظهر ذلك بين معدلات التغير للقياسات القبلية والبيئية والبعديّة و التي كانت لصالح القياس البعدي .
  - ٣- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى الارتقاء بالهجوم الخاطف قيد البحث . وظهر ذلك بين معدلات التغير للقياسات القبلية والبيئية والبعديّة و التي كانت لصالح القياس البعدي .
  - ٤- هناك علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع قيد البحث .
  - ٥- ارتفاع معدل التغير في المتغيرات البدنية و المهارية والهجوم الخاطف بصورة عالية بين القياسات الثلاثة و أيضاً بين الأهداف المتوقعة والقياس البعدي مما يدل على نجاح البرنامج المقترح .
  - ٦- أدى استخدام الاختبارات البدنية إلى دقة وموضوعية تحديد مستويات الإعداد العام والخاص لدى أفراد عينة البحث .
  - ٧- استخدام طرق التدريب المختلفة قيد البحث في تطبيق مراحل البرنامج من الأسس الهامة للارتقاء بالمتغيرات البدنية و المهارية والخطوية .
  - ٨- حقق البرنامج المقترح معظم الأهداف المتوقعة الموضوعية على الصفات البدنية و المهارية والهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع مما كان لها أثر واضح على أداء اللاعب الناشئات عينة البحث ودرجات الاختبارات .

### ثانياً : التوصيات :

في ضوء نتائج وإستخلاصات البحث توصي الباحثة بالتوصيات الآتية :

- ١- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث في تدريب الناشئات في كرة اليد للمرحلة السنية من ( ١٤ : ١٦ سنة ) لتنمية الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع وعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى الناشئات .
- ٢- ضرورة تحديد أسس ومبادئ تطبيق وتنفيذ برامج الإعداد البدني و المهارى والخطوى مسبقاً وكذلك الضوابط قبل البدء في تنفيذ محتويات البرنامج .
- ٣- ضرورة استخدام الاختبارات والمقاييس كأسلوب للتقويم الموضوعي لمستويات الإعداد البدني والمهارى والخطوى على مدار تنفيذ برامج التدريب .
- ٤- توجيه نتائج هذا البحث والبرنامج التدريبي للاتحاد المصري لكرة اليد والعاملين في مجال تدريب الناشئين والناشئات لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج .
- ٥- الاهتمام بالهجوم الخاطف لدى الناشئات وتطبيقه على الناشئين والدرجة الأولى لما أثبتته البحث من أهمية الهجوم الخاطف .

*Tanta University*  
*Faculty of Physical Education*  
*Department of Sports Training*



**THE EFFECTIVENESS OF A TRAINING PROGRAM ON  
DEVELOPING FAST BREAK AND ITS RELATION TO  
SPEED COUNTER DEFENSE OF HANDBALL  
JUNIOR FEMALE PLAYERS**

*A Thesis Submitted*  
*For The Degree of Master of Physical Education*

*By*  
**RIHAM MANSOUR RASHAD**

*Supervised by*

**Professor**  
**Aly Mahmoud Ebeid**  
*Prof. in the Sports Training*  
*Department, Dean of the Faculty*  
*of the Physical Education,*  
*Tanta University*

**Professor**  
**Mahmoud Hamdy Abdel Karim**  
*Prof. of Sports Training, Faculty*  
*of the Physical Education*  
*Tanta University*

**Dr. Sherif Aly Taha Yahia**  
*Lecturer of Handball Department of*  
*Sports Training, Faculty of*  
*the Physical Education,*  
*Tanta University*

## ***Introduction :***

Reaching the highest levels in sports occurs only through good tact training, which is based on scientific bases so as to cope with sports' revolution, which prevails the highly developed countries.

Handball is considered one of the sports, which has undergone through intensive development regarding its skills. Such development was based on mature renewing thinking among players, referees, trainers and administrators. Handball, like other sports, depends on juniors being the basic foundation and the core of this sport. Most of the developed countries have set suitable educational and training programs for the ages between (14:16) years old to teach handball performance skills appropriately, hence the junior can perform in the best way possible and reaches the highest sports levels.

The appearance of new attacking methods requires continuous thorough research to find new defense methods and new counter attacks for such methods. Therefore, the game could develop and mature leading spontaneously to the development of its playing strategies and plans. These plans should be used with variation and distinctiveness.

The researcher, being an x-player and a trainer now, has attended so many local handball competitions of junior female players. The researcher noticed that the female players could not finish fast break with the preciseness and speed needed to score a goal. Also, they could not bounce back (speed counter defense) to defend and stop fast break of their opponents.

Besides, the researcher has watched many world, international, and Olympic competitions and noticed that fast break and speed counter defense play a basic rule in winning many matches. The scoring rate due to the use of the different types of fast break was 75% of the total score of these competitions.

Comparing the performance levels of the junior female players proved their weakness in performing fast break and speed counter defense. Such weakness is due to their physical, skills, and planning deficiency and always affects the required performance. Hence the researcher decided to start this study.

## ***Aims of the Study***

*The present study aims at:*

1. Designing a training program to develop fast break and its relation to speed counter defense for handball female juniors.
2. Determining the effectiveness of the proposed program on the development of fast break and its relation to speed counter defense for handball female juniors.

## ***Hypotheses of the study:***

1. There are statistically significant differences between the pre, during, and post measurements on the physical variables in favor of the post measurements.
2. There are statistically significant differences between the pre, during, and post measurements on the skills variables in favor of the post measurements
3. There are statistically significant differences between the pre, during, and post measurements on fast break in favor of the post measurements.
4. There is statistically significant relation between fast break and speed counter defense.

## ***Methodology***

The researcher used the experimental methodology using one group design with follow up technique i.e. pre, during, and post measurements.

## ***Sample of the Study***

The sample of the study was selected on purpose. The sample contained (21) female players from the handball junior female team at Shebin EL Koum sports secondary school. Their age ranged from 14 to 16 years. The pilot study was administered to (12) female players at the same age and the same school.

## ***Data collection***

To collect the data and information related to the topic of the study the researcher used:

1. A survey to identify the various training programs and the modern techniques used in training in general and in handball in particular.
2. Personal interviews with experts, trainers and workers in the field of handball.
3. Questionnaire.

## ***Tools and Equipments used in the Study***

1. Medical scale adjusted for measuring weight by kilograms.
2. Restameter for measuring total length.
3. A 100-meter measuring tape.
4. Stop watch.
5. Handballs.

6. Square shaped metal angles (60x60) to draw goal angles.
7. A video camera.
8. Pens and markers.
9. Medical balls
10. Plastic tubes.

## ***Tests and Measurements.***

1. Physical tests.
2. Skills tests.
3. Fast break tests.

## ***The Experiment***

After determining the tests, the measurements, the tools, the equipments, and the sample needed, the researcher followed the following procedures:

First: the Preliminary Stage

- a. Choosing Assistants.
- b. Pilot Studies

### ***First Pilot Study:***

This pilot study was administered to identify the suitability of the tests suggested by the experts. It was also administered to validate these tests according to the sample conditions for the correctness of the results of the pre, during and post tests and the results of administering the whole program. The researcher administered the pilot study to (12) off sample female players, but of the same age and the same school.

### ***Second Pilot Study***

The researcher administered this pilot study to identify the scientific suitability of the tests she selected depending on the opinions of the experts. It was also administered, to test the validity and the reliability of the selected tests. The researcher used the test retest method to calculate the stability factor by calculating the correlation between the means of the first measurement and the means of the second measurement, which was administered to the sample of the first pilot study (12 off sample female players). Also, registering data using the same forms used at the first measurement to make the conditions of the two measurements almost the same.

## ***Test Validity***

To calculate the validity of the physical tests, the skills tests, and fast break test, the researcher referred back to the literature and the related studies. The researcher used the variation validity that depends on differentiating between two groups, one of them is distinctive while the other is not.

## ***Test Reliability***

Was done by finding the correlation between the test and retest of the physical tests, the skills tests, and fast break tests.

Second: the Basic Stage

Designing the Proposed Program

## ***Aims of the program:***

1. Developing the physical traits of the age of (14:16) years old.
2. Developing the different types of fast break (individual, team, holistic)
3. Identifying the effectiveness of fast break and its relation to speed counter defense.
4. Learning and acquiring new playing plans and techniques and perfecting the old ones.
5. Supporting the holistic spirit among the female players of the same team.
6. Helping female players reach the highest training status before administering the posttests.

## ***Basics for the Program Design :***

1. To achieve the aims it was designed to achieve.
2. To suit the ages chosen for the present study.
3. To identify and divide the times of the program and the training loads for each time.
4. To consider break times between trainings and the groups.

## ***Planning the program :***

The program was planned according to researches and literature that focused on designing training programs for sports juniors in general and handball juniors in particular.

## **Administration of the program :**

### 1. Pre-Tests and Measurements

These measurements were administered to the original sample in physical and skills measurements during the time between 10/2/2004 and 12/2/2004.

### 2. Administering the program

The proposed program was administered during the training season 2003/2004 between 14/2/2004 and 6/5/2004.

### 3. During-Tests and Measurements

These measurements were administered to the original sample in physical and skills measurements during the time between 25/3/2004 and 27/3/2004.

### 4. Post-tests and Measurements

These measurements were administered to the original sample in physical and skills measurements during the time between 8/5/2004 and 10/5/2004.

## **Statistical Analyses:**

The data was analyzed statistically using (SPSS), through the following processes:

- Mean
- Standard deviation
- Ratio
- T-Test
- Improvement percentage
- The legalization of the difference

## **Results of the Study :**

*The researcher reached the following results:*

1. There are statistically significant differences at (0.5) level of significance on the physical variables between the pre, during, and post measurements, in favor of the post measurement. This result supports the first hypothesis of the study.
2. There are statistically significant differences at (0.5) level of significance on the skills variables between the pre, during, and post measurements, in favor of the post measurement. This result supports the second hypothesis of the study.
3. There are statistically significant differences at (0.5) level of significance on fast break variable between the pre, during, and post measurements, in favor of the post measurement. This result supports the third hypothesis of the study.
4. There is statistically significant correlation at (0.5) level of significance between fast break and speed counter defense. This result supports the fourth hypothesis of the study.

5. The rates of physical variables, skills variables, and fast break have been remarkably raised among the three measurements and also between the expected goals and the post measurement, which refers to the effectiveness and the success of proposed program.
6. The use of physical tests led to the objectivity and preciseness in setting the general and special preparation levels of the study
7. Using different training methods such as continuous, periodical, and repetitive training during the various stages of the program, is essential for promoting and developing physical and skills variables especially intensive periodical training, which makes handball very special.
8. The proposed program achieved most of its aims related to the physical traits, skills traits, fast break, and speed counter defense. Such traits have their effect on the junior female players and the results of the tests.

### ***Recommendations of the Study:***

*Based on the results of this study, the researcher recommends the following:*

1. Using the present proposed program in training of junior handball female players in the age of (14:16) to develop and promote their fast break, speed counter defense, and physical traits.
2. Identifying the basics and principles for administering physical and skills training programs and the rules to be considered before starting to implement the program contents.
3. Using tests and measurements as a method for objective designation of physical and skills preparation levels during the implementation of training programs.
4. Passing the results of the present study and the proposed program to the people working in the field of juniors training in general and the people working in the field of juniors handball training in particular to make use of it.
5. Giving much interest for fast break among junior female players and applying it to junior males and first class players, because of what the present study proved of the importance of fast break.