



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**تأثير تمارينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم في بعض القدرات  
الحركية والبدنية الخاصة ودقة مهارتي المناولة والتصويب  
بكرة اليد للأعمار (12-14 سنة)**

**أطروحة مقدمة**

**إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى  
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في  
التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**من طالب الدكتوراه**

**نصير حميد كريم سعيد**

**بإشراف**

**أ.م.د. إياد حميد رشيد**

**أ.د. ليث إبراهيم جاسم**

**2018م**

**1439هـ**



﴿ يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ  
فَأَفْسَحُوا يَفْسَحَ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ  
الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ  
وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴾

S

سورة المجادلة: الآية ١١

## إقرار المشرفين وترشيح لجنة الدراسات العليا

نشهد أنّ إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ: "تأثير تمارينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم في بعض القدرات الحركية والبدنية الخاصة ودقة مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للأعمار (12-14 سنة)" المُقدّمة من طالب الدكتوراه (نصير حميد كريم سعيد) قد جرت بإشرافنا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع

أ.م.د. إياد حميد رشيد

كلية بلاد الرافدين الجامعة

2018 / / م

التوقيع

أ.د. ليث إبراهيم جاسم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

2018 / / م

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الأطروحة للمناقشة.

أ.د. مجاهد حميد رشيد

معاون العميد للشؤون العلمية والطلبة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

2018 / / م

## إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أنّي قرأت الأطروحة الموسومة بـ "تأثير تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم في بعض القدرات الحركية والبدنية الخاصة ودقة مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للأعمار (12-14 سنة)" المُقدّمة من طالب الدكتوراه (نصير حميد كريم سعيد)، وقد جرت مراجعتها من الناحية الإحصائية بإشرافي، حتّى أصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ خالٍ من الأخطاء الإحصائية ولأجله وقعت.

المقوم الإحصائي: أ.م.د. محمد وليد شهاب

مكان العمل: كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة/

جامعة ديالى

التاريخ : / / 2018م

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنّ هذه الأطروحة الموسومة بـ "تأثير تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم في بعض القدرات الحركية والبدنية الخاصة ودقة مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للأعمار (12-14 سنة) " المُقدّمة من طالب الدكتوراه (نصير حميد كريم سعيد)، قد جرت مراجعتها من الناحية اللغوية، إذ أصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ خالٍ من الأخطاء اللغوية والتعبيرات غير الصحيحة، ولأجله وقعت.

المقوم اللغوي: م.د. سهى ياسين زيد

مكان العمل: جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية

التاريخ : / / 2018م

## إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقييم نشهد إننا قد اطلعنا على الأطروحة الموسومة بـ "تأثير تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم في بعض القدرات الحركية والبدنية الخاصة ودقة مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للأعمار (12-14 سنة)" وقد ناقشنا الطالب (نصير حميد كريم سعيد) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونُقرُّ أنَّها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أ.م.د. محمد محمود كاظم

عضوًا

2018/ /

أ.م.د. حيدر شاكر مزهر

عضوًا

2018/ /

أ.م.د. بشار غالب شهاب

عضوًا

2018/ /

أ.م.د. رشا طالب ذياب

عضوًا

2018/ /

أ.د. حمودي عصام نعمان

رئيسًا

2018/ /

صدّقت هذه الأطروحة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة

ديالى بجلسته المنعقدة بتاريخ 2018 / /

أ.د. عبدالرحمن ناصر راشد

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

وكالة جامعة ديالى

2018 / /

## الإهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك، ولا يطيب النهار إلا بطاعتك، ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك، ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك، ولا تطيب الجنة إلا برويتك. إلى من بلغ الرسالة، وأدى الأمانة، ونصح الأمة، نبى الرحمة، ونور العالمين، منارة العلم، سيد الخلق رسولنا الكريم، سيدنا مُحَمَّد النبي الأمين صلى الله عليه وعلى آله الطيبين الطاهرين وصحبه الغر المنتجبين.

إلى من غادر الدنيا، إليك يا من حملت اسمك فخراً، وكنت لي سنداً وذخراً، وغرست قيمك في قلبي وعقلي نوراً وفكراً، كلماتك نبراس دربي، وذكراك عشق قلبي، افتقدتك حقاً، وأدعو الله أن يجعل جهدي خالصاً لوجهه الكريم، وصدقة جارية عن روحك الطاهرة. والذي الحبيب المغفور له ياذن الله تعالى.

إلى القلب النابض بالحنان، والعتاء الذي لن ينضب، من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها، صاحبة الأيادي البيضاء، سر وجودي، افتقدتك، افتقدت الدعاء الدائم، التي جعل الله تعالى الجنة تحت أقدامها، أدعو الله أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم وصدقة جارية عن روحك الطاهرة. والدي الحنونة رحمها الله برحمته الواسعة. إلى سندي، وقوتي، وملاذي بعد الله، من آثروني على أنفسهم، ومن أظهروا لي كل معنى جميل في الحياة. إخوتي وأخواتي، وفلذات أكبادهم.

إلى رفيقة دربي، من وقفت بجانبتي بكل خطوة.. زوجتي الغالية.

إلى الناقلين على حجر سطور علمي، أساتذتي الأفاضل.

إلى الراقدين جسداً تحت التراب، والهائنين روحاً يعيشهم في الجنان.. شهداء عراقي. أهدي لهم ثمرة جهدي.

نصير

## شكرًا وشكرًا

أحمد الله العلي القدير حمد الشاكرين المقربين بفضلته، وجلا آلائه، وفيض كرمه، وأسجد له شكرًا على ما وهبني من جهد، ومثابرة، وقوة، حتى جرى هذا العمل فإن كنت قد وفقت فبفضل الله، وإن كانت الأخرى، سألتك السداد، والرشاد، فحسبي أنني اجتهدت، فالنقص صفة الإنسان، والكمال لله وحده، وهو حسبنا ونعم الوكيل، الحمد لله الذي علّم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم، والصلاة والسلام على خير خلقه أجمعين صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم أجمعين.

انطلاقًا من حديث معلم البشرية سيدنا مُحَمَّدٌ ﷺ: ((من لا يشكر الناس لا يشكر الله)) فإن واجب الشكر يقضي شكر كل من مد يدًا بيضاء للدراسة والبحث، ولكل من أسهم في أغنتني بكلمة قالها، أو ملاحظة نافعة أباها، أو مصدر أغناني قيمته العلمية، أو حتى بفكرة فتحت أمامي الآفاق، ولاسيما مشرفي دراستي الأستاذ المساعد الدكتور إياد حميد رشيد والأستاذ الدكتور ليث إبراهيم جاسم، لما قدّموا من عون صادق، ومساعدة مثمرة، وآراء هادفة، وتوجيهات علمية بناءة، أضافت لي العديد من الخبرات البحثية، وكان لتشجيعهم المستمر لي الأثر في إثراء هذه الأطروحة وإتمامها، فجزأهما الله عني خير الجزاء.

وأثّقت بالشكر والثناء لعمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى التي احتضنتني في إكمال دراستي العليا فجزأهم الله أحسن الجزاء، كذلك أتقدم بالشكر والامتنان لعمادة كلية التربية الأساسية والمتمثلة بعميدها الأستاذ المساعد الدكتور حيدر شاكر مزهر، لما قدمه لي من عون في إكمال دراستي العليا، وأتقدم بالشكر لأساتذتي في السنة التحضيرية لما قدموه من علم ومعرفة، وأتقدم بالشكر لأساتذتي في لجنة السمنار لما قدموه من نصح وتوجيه في كيفية الإحاطة بموضوع الدراسة من كل الجوانب صوب تحقيق أهداف البحث.

كما يطيب لي فهذا المقام أن أقدم شكري عرفانًا بالجميل لأستاذي ومعلمي الأستاذ المساعد الدكتور أحمد مهدي صالح، والأستاذ مُحَمَّد مهدي، والشكر موصول للأستاذ الدكتور عبدالوهاب غازي، لما قدموه لي من معلومات قيمة ومصادر علمية قد أثرت الدراسة بالمعلومات فجزاه الله عني خير الجزاء.

كما أتقدم بالباحث بالشكر للأستاذ المساعد الدكتور مصطفى خليل حميد، والأستاذ المساعد الدكتور أسيل هاشم علي، لما قدماه لي من دعم متواصل طوال مدة الدراسة.

كذلك يطيب لي أن أوجه الشكر لجميع زملاء الدراسة، وهم كُـلٌّ من: (وليد، وبحيى، وعبد، والهادي، وشهاب، ورياض، وعلي، وعلاء، وميثم، وعمر، وأحمد، ونبراس، ونورس).

وأقدم شكري وامتناني العالين لفريق العمل المساعد، وأخص بالذكر: (الدكتورة جنان محمد، والدكتور عبدالرحمن نبهان، والدكتور صداح إبراهيم، والدكتور صدام محمد، والمدرس مصطفى جواد) فجزأهم الله عني خير الجزاء، وأشكر ملاك المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد إدارة، ومدرسين، ولاسيما الأستاذ علي محيي الدين والأستاذ صلاح عبدالجليل، ولاعبين لما أبدوه من مساعدة في إتمام إجراءات البحث الميدانية والإدارية، وأشكر ملاك مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية لما أبدوه من مساعدة وتسهيل استعارة المصادر المختلفة، وأخيرًا أقدم شكري لكل من قدم لي أي معلومة، أو نصح، أو إرشاد، أو توجيه واعتذر لما فاتني ذكر اسمه أسأل الله أن يوفقهم جميعًا لعمل الخير، والبر، والتقوى إنه سميع الدعاء والحمد لله رب العالمين.

الباحث.

## مستخلص الأطروحة

تأثير تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم في بعض القدرات الحركية والبدنية الخاصة ودقة مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للأعمار (12-14 سنة)

الباحث: نصير حميد كريم سعيد

بإشراف

أ.م.د. إياد حميد رشيد

أ.د. ليث إبراهيم جاسم

2018م

1439هـ



تُعَدُّ لعبة كرة اليد إحدى الألعاب الرياضية الجماعية، التي تتميز بتنوع مهارات وخططها، وسرعة أداءها، وتحتاج إلى تغيير مواقف اللعب المعينة، إذ إنّ لتمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم الأثر البارز في تطوير القدرات الحركية والقدرات البدنية بكرة اليد، فضلاً عن مهارتي المناولة والتصويب، إذ تُعَدُّ لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب التي تحتاج إلى سرعة الأداء والأداء الخططي العالي المميز، وتكمن أهمية البحث بتهيئة مجموعة تمرينات بدنية، ومهارية، وحركية للعاملين في مجال التدريب الرياضي والتعامل مع فئة عمرية مهمة تمثل بداية الإعداد في لعبة كرة اليد (12-14 سنة)، وبعد متابعة الباحث لاحظ أنّ هناك ضعف في القدرات الحركية والبدنية والمهارات الهجومية، وتهدف الدراسة إلى: إعداد مجموعة من تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم لتطوير التوافق وبعض القدرات البدنية ومهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للأعمار (12-14 سنة)، والتعرف على تأثير تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم في تطوير التوافق وبعض القدرات البدنية ومهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لأعمار (12-14) سنة، أمّا فرضيات البحث فتمثلت بوجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولمصلحة الاختبارات البعدية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ذي المجموعتين التجريبية والضابطة على عينة اختيرت بالطريقة العمدية، وكان عددهم (12) لاعباً

للمجموعة التجريبية، و(12) للمجموعة الضابطة، إذ قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية، ومن ثمّ قام بتطبيق تمارينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم على عينة البحث، وبعدها قام بإجراء الاختبارات البعدية، وبعد معالجة النتائج التي حصل عليها الباحث توصل إلى أنّ للتمارين أهداف مختلفة جرى تحقيقها، وأنّ تمارينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم قد حققت أهدافها في تطوير بعض القدرات البدنية ومهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد، لذا يوصي الباحث اعتماد تمارينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم في ضمن تدريبات الفئات العمرية المتخلفة لتطوير قدرات بدنية، ومهارية أخرى.

## ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
1	العنوان	1
2	الآية القرآنية	2
3	إقرار المشرفين	3
4	إقرار المقوم الإحصائي	4
5	إقرار المقوم اللغوي	5
6	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	6
7	الإهداء	7
9-8	شكر وثناء	8
11-10	مستخلص الاطروحة باللغة العربية	9
18-12	ثبت المحتويات	10
16	ثبت الجداول	11
17	ثبت الأشكال	12
18	ثبت الملاحق	13

## ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
<b>الباب الأول التعريف بالبحث.</b>		
21-20	مقدمة البحث وأهميته.	1-1
22-21	مشكلة البحث.	2-1
22	أهداف البحث.	3-1
23	فرضيتا البحث.	4-1
23	مجالات البحث.	5-1
23	المجال البشري.	1-5-1
23	المجال الزماني.	2-5-1
23	المجال المكاني.	2-5-1
<b>الباب الثاني: الدراسات النظرية والسابقة.</b>		
52-25	الدراسات النظرية.	1-2
26-25	التدريب بكرة اليد.	1-1-2
29-26	مفهوم التمرينات.	2-1-2
30	لعب المجموعات.	3-1-2
31-30	لعب المجموعات بالهجوم المنظم.	1-3-1-2
32	الهجوم بكرة اليد.	4-1-2
34-33	الهجوم المنظم بكرة اليد.	1-4-1-2
34	أسس نجاح الهجوم بكرة اليد.	2-4-1-2
35-34	القدرات الحركية قيد البحث.	5-1-2
37-35	التوافق.	1-5-1-2
38-37	سرعة الاستجابة الحركية.	2-5-1-2
40-39	القدرات البدنية وأهميتها بكرة اليد.	6-1-2
49-40	القدرات البدنية المختارة قيد البحث.	1-6-1-2
41-40	القوة الانفجارية.	1-1-6-1-2
42-41	القوة المميزة بالسرعة.	2-1-6-1-2

43-42	السرعة الانتقالية.	3-1-6-1-2
43	المهارات الهجومية بكرة اليد.	7-1-2
46-43	المناولات بكرة اليد.	1-7-1-2
49-46	التصويب بكرة اليد.	2-7-1-2
50-49	مشروع المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية.	8-1-2
52-50	خصائص المرحلة العمرية من (12-14) سنة.	9-1-2
56-52	دراسات سابقة.	2-2
53-52	دراسة صادق عباس علي (2006).	1-2-2
53	دراسة أحمد خميس راضي (2009).	2-2-2
54	دراسة عبدالله حويل فرحان (2011).	3-2-2
56	مناقشة الدراسات السابقة.	3-2-2
<b>الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.</b>		
59-58	منهج البحث.	1-3
61-59	مجتمع البحث وعينته.	2-3
62-61	تكافؤ العينة.	1-2-3
63	الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث.	3-3
63	الأجهزة المستخدمة في البحث.	1-3-3
63	الأدوات المستخدمة في البحث.	2-3-3
64	وسائل جمع المعلومات.	3-3-3
64	إجراءات البحث الميدانية.	4-3
64	تحديد متغيرات البحث الحركية والبدنية والمهارية واختباراتها.	1-4-3
68-65	اختبارات القدرات الحركية قيد البحث.	1-1-4-3
78-69	الاختبارات البدنية قيد البحث.	2-1-4-3
81-79	الأسس العلمية للاختبارات.	2-4-3
84-82	التجارب الاستطلاعية.	5-3
85-84	الاختبارات القبليّة.	6-3
90-85	التجربة الرئيسة.	7-3
91	الاختبارات البعدية.	8-3

91	الوسائل الإحصائية.	9-3
<b>الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.</b>		
96-93	عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية والبدنية قيد البحث في الاختبارين القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.	1-4
101-97	تحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية والبدنية قيد البحث في الاختبارين القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.	1-1-4
103-102	عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية والبدنية قيد البحث في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.	2-4
108-104	تحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية والبدنية قيد البحث بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.	1-2-4
110-108	عرض نتائج اختبارات مهارتي المناولة والتصويب في الاختبارين القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.	3-4
115-111	مناقشة نتائج اختبارات مهارتي المناولة والتصويب قيد البحث في الاختبارين القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.	1-3-4
120-116	تحليل نتائج اختبارات مهارتي المناولة والتصويب في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.	4-4
<b>الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.</b>		
122	الاستنتاجات.	1-5
123	التوصيات.	2-5
131-125	المصادر والمراجع.	
235-133	الملاحق.	

## ثبت الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
56	مناقشة الدراسات السابقة.	1
60	مجتمع البحث وعينته.	2
61	تقسيم مجتمع البحث وعينته.	3
62	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث.	4
81	معامل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات قيد البحث.	5
88	شدد الوحدات التدريبية.	6
94	قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور للاختبارين القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية والبدنية قيد البحث.	7
96	قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (ت) المحتسبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي - البعدي في القدرات الحركية والبدنية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة.	8
102	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية والبدنية قيد البحث.	9
109	قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور للاختبارين القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارتي المناولة والتصويب.	10
110	قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (ت) المحتسبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارتي المناولة والتصويب للمجموعتين التجريبية والضابطة.	11
116	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارتي المناولة والتصويب.	12

## ثبت الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
65	اختبار الدوائر المرقمة.	1
68	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية.	2
69	اختبار رمي كرة طبية زنة (3كغم) باليدين من وضع الجلوس على الكرسي.	3
70	اختبار القوة الانفجارية للرجلين القفز العمودي (سارجنت)	4
71	اختبار ثني الذراعين ومدهما من وضع الانبطاح المائل لمدة (10ثا).	5
72	اختبار ثني الركبتين ومدهما باستمرار لمدة (10ثا).	6
73	اختبار الجري لمسافة (20م) من الوقوف.	7
75	إدراك الإحساس بالمكان لمهارة المناولة من مستوى الرأس.	8
76	اختبار المناولة المرتدة المتتالية.	9
77	اختبار دقة التصويب.	10
78	اختبار دقة التصويب على المربعات المعلقة في الهدف (50×50سم).	11
89	مخطط سير شدد التمرينات البدنية.	12
90	مخطط سير شدد التمرينات المهارية.	13
95	فروق الأوساط الحسابية للاختبارات القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية قيد البحث.	14
103	فروق الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية قيد البحث	15
109	فروق الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارتي المناولة والتصويب.	16
117	الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارتي المناولة والتصويب	17

## ثبت الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
133	(أ) كتاب تأييد.	1
134	(ب) كتاب الجهة المستفيدة.	
136-135	استمارة استبانة	2
137	المقابلات الشخصية.	3
138	أسماء الخبراء واختصاصهم ومكان عملهم.	4
139	أسماء فريق العمل المساعد ومكان عملهم.	5
143-140	استمارات تسجيل نتائج الاختبارات.	6
205-144	التمرينات مهارية والبدنية.	7
235-206	الوحدات التدريبية.	8

# الباب الأول

## 1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث.

4-1 فرضيتنا البحث.

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزماني.

3-5-1 المجال المكاني.

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

من المؤكد أنّ التنافس المستمر والسعي لتحقيق الفوز والإنجاز في مختلف الفعاليات الرياضية بات سمة تميز المجال الرياضي المعاصر، ممّا جعل المعنيين من اتحادات ومدربين إلى مواكبة التطور المستمر بتحديث مناهج التدريب لتلك الفعاليات وتعديلها.

وتعدّ كرة اليد واحدة من الألعاب الفرعية الممتعة والمشوقة لكثير متطلباتها الأدائية، فهي تسمح بالاحتكاك عن طريق مبدأ الفائدة، وتحتاج إلى قدرات بدنية خاصة، وأنّ لكثرة مهاراتها الفنية الهجومية والدفاعية الأثر الكبير في وصول اللعبة إلى مستواها الحالي.

ويتمركز اللاعبون في كرة اليد في أماكن متقاربة من بعضهم، وكلما كان بينهم مستوى من التفاهم في تحركاتهم أصبح وصولهم إلى تحقيق غرضهم في تسجيل الأهداف أكثر سهولة، فمركز الزاوية، والساعد، والارتكاز، وحتى الوسط يلعبون متقاربين من بعضهم، وأنّ خلق التفاهم بين تلك المراكز هو مطلب يسعى لتحقيقه مدربي كرة اليد جميعهم، ويتحقق ذلك التفاهم والانسجام بين تلك المراكز عن طريق تمارين تساعد في تحقيق ذلك التقارب، وهي تمارين بالكرة، ومن دونها تعتمد ضمناً على قابليات اللاعبين الحركية، والبدنية، والمهارية، وأنّ تلك التمارين تعمل في النهاية على ربط جميع المراكز وصولاً إلى تسجيل الأهداف.

إنّ النظرة بضرورة اقتصار تدريبات الفئات العمرية على تعلّم المهارات وضبط مساراتها الحركية من دون إضفاء نوع من التركيب والتعقيد على جرعات التدريب، فضلاً عن أسلوب المنافسة واللعب بحسب شروط اللعبة ما عادت تلبّي طموحات العملية التدريبية وواقعها.

وتتمثل أهمية البحث الحالي بـ:

- إنَّ القدرات البدنية والمهارية للاعب الناشئ يمكن أن يعول عليها في زيادة مستوى تركيب المتطلبات الأدائية في كرة اليد الحديثة.
- ما يتحتم على المدربين مواكبة التطور في البرامج التدريبية الحديثة، التي يرى عن طريقها وجوب تسليط الجرعات التدريبية التي تتميز باقترابها من متطلبات لعب الفريق، وما توفره تدريباتها من مرونة في البرامج الحركية.
- إغناء المكتبة العلميّة في مجال علم التدريب في كرة اليد والألعاب الفرعية الأخرى.
- الاستفادة من مخرجات البحث في وزارة الشباب/ المدارس التخصصية (الملحق 2) والجهات ذات العلاقة.
- تسليط أنظار المدربين على فئة مهمة وتمرينات مهمة.

#### **الأهمية التطبيقية:**

- التعامل مع فئة عمرية مهمة تمثل بدء الإعداد في لعبة كرة اليد (12-14 سنة).
- تهيئة مجموعة من تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم.
- تهيئة مجموعة اختبارات بدنية، ومهارية، وحركية للعاملين في مجال التدريب الرياضي وكرة اليد.

#### **2-1 مشكلة البحث:**

يجب على لاعب كرة اليد أن يتمتع بالقدرات الحركية والبدنية والمهارات الهجومية اللازمة لتحقيق التفوق المطلوب، وقد لاحظ الباحث عن طريق خبرته الميدانية في لعبة كرة اليد، بوصفه تدريسيًا ومدربًا لمنتخب جامعة ديالى وعضوًا في لجنة اختيار لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد للفئات العمرية في ديالى أن هناك ضعفًا في القدرات الحركية والبدنية والمهارات الهجومية للأعمار (12-14 سنة)، ولم يكتفِ

لباحث بالملاحظة، لأنَّها تتأثر بذاتية الملاحظ، فقط وأنَّما عمد إلى إجراء اختبارات استطلاعية للتأكد من مشكلته على عينة استطلاعية، وقد أكدت النتائج التي حصل عليها الباحث وجود ضعف في المتغيرات التابعة للدراسة الحالية.

وقد يكون لذلك الضعف عدَّة أسباب منها: قلة استخدام التمرينات المناسبة لأعمار اللاعبين ومنها تمرينات لعب المجموعات، وقد أجرى الباحث دراسة مسحية في بطولة لتلك الأعمار التي نظمها المركز التخصصي بكرة اليد في وزارة الشباب عن وجود ضعف في تحركات اللاعبين الهجومية، فعن طريق كلِّ عشر هجمات منظمة كانت بنسبة الفشل سبع هجمات (فقدان الكرة، وبطء في التحركات، وعدم إصابة الهدف)، وكان أكثر الهجمات تعتمد على التصرف الفردي للاعبين، لذا أراد الباحث دراسة تلك المشكلة من إعداد مجموعة من تمرينات لعب المجموعات.

### 3-1 أهداف البحث:

1. إعداد مجموعة من تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم في بعض القدرات الحركية والبدنية الخاصة ودقة مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للأعمار (12-14 سنة).
2. التعرف على تأثير تمرينات لعب المجموعات بالهجوم المنظم في بعض القدرات الحركية والبدنية الخاصة ودقة مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لأعمار (12-14) سنة.
3. التعرف على نسبة التطور الحاصلة في بعض القدرات الحركية والبدنية الخاصة ودقة مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لأعمار (12-14) سنة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.

#### 4-1 فرضيتا البحث:

1. وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولمصلحة الاختبارات البعديّة.
2. وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولمصلحة المجموعة التجريبية.

#### 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو المدرسة التخصصية بكرة اليد في ديالى بأعمار (12-14 سنة).

2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2016/9/5 لغاية 2018/3/20.

3-5-1 المجال المكاني: قاعة الألعاب الرياضية/ بعقوبة.