

تأثير تمارينات الادراك البصري في مستوى أداء مهارتي التمرير والطبطة لدى لاعبي منتخب تربية بغداد/ الكرخ الاولى بكرة اليد

عمر أوس حمود¹, أ.د سندس محمد سعيد²

¹ طالب ماجستير, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة الأنبار, oma21P0012@uoanbar.edu.iq

² كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة الأنبار, pe.dr_sa_mh@uoanbar.edu.iq

مستخلص البحث

في ظل التطور الحاصل في المستوى الرياضي , لم تقتصر عملية تعلم المهارة على اكتسابها فقط والوصول الى الاتقان بل تعدت ذلك الى عملية تطوير التعلم , وهدف البحث الى تصميم تمارينات ادراكية بصرية بكرة اليد بما يناسب مستوى العينة, و التعرف على تأثير تمارينات الادراك البصري في مستوى أداء مهارتي التمرير والطبطة بكرة اليد, استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية المتكافئتين في مهارتي التمرير والطبطة , اذ طبق البحث على عينة تم اختيارها عمدياً وهم لاعبي منتخب تربية بغداد الكرخ / الاولى للمرحلة الاعدادية البالغة (14) لاعبا , واستغرق تطبيق التمارينات (6) اسابيع بواقع وحدتين في الاسبوع من يوم الاحد والاربعاء , وبعد انتهاء تطبيق تمارينات الادراك البصري البالغة (14) تمرينا ومعالجة البيانات بالقوانين الاحصائية استنتجت من البحث الى أن هناك تأثير إيجابي لتمارين الادراك البصري المصممة في تحسين مستوى أداء مهارتي التمرير والطبطة بكرة اليد, وكانت الافضلية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة , وأن عدد التمارينات ووقتها كان مناسباً لوصول اللاعبين للتكيفات لدى مجموعة البحث التجريبية لتحسن مستوى أداء مهارتي التمرير والطبطة بكرة اليد.

الكلمات المفتاحية : الادراك البصري , التمرير , الطبطة , كرة اليد

The Effect of Visual-Cognitive Exercises on the Performance Level of Handball Passing and Dribbling Skills among Baghdad Al-Karkh Education Team/First Preparatory Stage Handball Players.

Omer Aws Hammood¹, Prof. Dr. Sondos Mohammed Saeed²

^{1,2} College of Physical Education and Sports Sciences, University of Anbar

Abstract

In light of the development in the sports field, the learning process of a skill is not limited to acquiring it and reaching mastery but extends to the process of learning development. The aim of this research is to design visual-cognitive exercises for handball passing and dribbling skills that are suitable for the sample, and to



recognize the effect of visual-cognitive exercises on the performance level of handball passing and dribbling skills. The researcher used an experimental method by designing equivalent control and experimental groups for passing and dribbling skills. The study was conducted on a purposive sample of fourteen players from the first preparatory stage of Baghdad Al-Karkh Education team. The exercise application took six weeks, with two units per week on Sundays and Wednesdays. After applying the designed visual-cognitive exercises, and processing the data using statistical laws, the research concluded that there is a positive effect of the designed visual-cognitive exercises on improving the performance level of handball passing and dribbling skills. The experimental group showed better results than the control group, and the number and timing of exercises were appropriate for the players to adapt and improve their handball passing and dribbling skills.

Keywords: Visual-cognitive, Passing, Dribbling, Handball.

1- التعريف بالبحث

1- المقدمة وأهمية البحث

في ظل التطور الحاصل في المستوى الرياضي , لم تقتصر عملية تعلم المهارة على اكتسابها فقط والوصول الى الاتقان بل تعدت ذلك الى عملية تطوير التعلم , والخبرات المكتسبة لتكون وسيلة مهمة لتعميم البرامج الحركية المخزونة واستثمارها لرفع مستوى ادراك اللاعبين الحسي بالمسافات , وبالزمن , والقوة , وبمجالهم الحركي في ظل تواجد المدافعين , وأن امتلاك اللاعبين لهذه القدرات تعد الركيزة الاساسية لتطوير المهارات الرياضية في أي لعبة جماعية , اذ يتحدد الهدف الاساسي لأي مدرب بالوصول باللاعبين الى مستوى أداء مثالي في المنافسات.

ويعد الادراك البصري المرحلة الثانية من مراحل برمجة المعلومات نتيجة المثيرات البصرية عن طريق العينين , مما يجعل اللاعب "يتفاعل مع ما يدور من حوله عن طريق المستقبلات الحسية الخاصة بالبصر وهو عنصر حسي للرؤية, والقيام بوظيفة نقل المعلومات الى المركز العصبي في المخ وعلى ضوء تلك المعلومات بعد معالجتها تتم الاستجابة باتخاذ قرار في الوقت المناسب"⁽¹⁾ اذ تمكن هذه القدرة اللاعب الى توفر مجموعة من القدرات كالتمييز و الثبات الادراكي , ورفع مستوى اللاعب من ناحية أدراكه للعلاقات المكانية , وهي خصائص هامة للأداء المهاري لتمرير الكرة أو الطبطبة , وخاصة في لعبة جماعية تنصف بمواقف عديدة وسريعة وهي لعبة كرة اليد.

¹) Meinel K. & Schnabel G: Bewegungslehr , Sportmotorik, OdurchgeseheneVerlag , Südwestverlag, München, 2006, p,216.

ومن خلال ما تم ذكره تعد تمرينات الادراك البصري وسيلة نوعية لتحسن الخبرات لدى اللاعبين وبشكل خاص لدى لاعبي كرة اليد لمنتخبات التربية للمرحلة الإعدادية , فأهمية البحث تبنى على اتجاهين منها المعرفي وتوفير معلومات كافية للمدربين واللاعبين عن تمرينات الإدراك البصري, والاتجاه الثاني يصب في النتائج المتحققة والتي تعد حقائق علمية ترفد البحث العلمي ببيانات من الواقع العملي, والنهوض بمستوى لاعبي كرة اليد لمنتخب بغداد / الكرخ التي تعد رافد مهم لاكتشاف المواهب من الطلاب .

2-1 مشكلة البحث

من الحقائق الرئيسية أن مهارات كرة اليد تتطلب السرعة ودقة الاداء, فضلا عن قدرة اللاعب على الاداء في مواقف مختلفة وهو يمتلك ادراك حسي حركي بما يحيطه , فكل اداء مهاري لا بد من توفر قدرات تقدير المسافة ومقدار القوة المبذولة وإحساس اللاعب بمجاله الحركي , وكل ما تم ذكره يعد ركيزة للتفوق, ومن خلال متابعة الباحث للممارسات العملية لمنهج منتخب تربية بغداد – الكرخ الاولى للمرحلة الإعدادية بكرة اليد , لاحظ انها لا تتضمن تلك التمرينات التي تحقق تطوير التعلم وخاصة تمرينات الادراك البصري , مما يسبب ظهور نواقص لدى اللاعبين عند الأداء المهاري, اذ أن تطور الأداء يرتكز على تطور جانب مهم وهو قدرة اللاعب على سرعة التعامل مع المثيرات البصرية , لذلك تطرح مشكلة البحث التساؤل الآتي : هل يوجد تأثير تمرينات الادراك البصري في مستوى أداء مهارتي التمرير والطبطة لدى لاعبي منتخب تربية بغداد/ الكرخ الاولى بكرة اليد.

3-1 اهداف البحث

- تصميم تمرينات ادراكية بصرية بكرة اليد بما يناسب مستوى العينة .
- تصميم وحدات تعليمية لتمرينات ادراكية بصرية بكرة اليد.
- التعرف على تأثير تمرينات الادراك البصري في مستوى أداء مهارتي التمرير والطبطة لدى لاعبي منتخب تربية بغداد/ الكرخ الاولى بكرة اليد.
- التعرف على الافضلية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مستوى أداء مهارتي التمرير والطبطة لدى لاعبي منتخب تربية بغداد/ الكرخ الاولى بكرة اليد.

4-1 فرضا البحث

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارتي التمرير و الطبطة لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مهارتي التمرير و الطبطة ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبي منتخب تربية بغداد الكرخ الاولى للمرحلة الإعدادية / بغداد للسنة 2022-2023.
- 2-5-1 المجال الزماني : للفترة الزمنية من (2023 /1/15) لغاية (2023 / 2 / 25).



1-5-3 المجال المكاني : قاعة المنصور المغلقة للألعاب الرياضية – قسم النشاط الرياضي المدرسي- محافظة بغداد - الكرخ.

1-6 تعريف المصطلحات

الأدراك البصري : وهو "قدرة الاستبصار للمساحات المكانية والزمانية في الملعب سواء بالكرة أو بدونها في مواقف عديدة للعب"⁽²⁾

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث, باعتماد التصميم التجريبي بالضبط المحكم , ذي القياس القبلي والبعدي لمجموعتين متساويتين بالعدد ضابطة وتجريبية.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع الدراسة بصورة عمدية وتمثل بلاعبي كرة اليد لمنتخب تربية بغداد- الكرخ الاولى- المرحلة الاعدادية للعام 2022-2023, والبالغ عددهم (16) لاعبا , وبعد استبعاد حراس المرمى وعددهم (2) بلغت عينة البحث (14) لاعبا , تم تقسيمهم بطريقة عشوائية الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع حال (7) لاعبين لكل مجموعة , إن توجه الباحث لاختيار هذه العينة هو ضمان استمرارها بالتمرين والالتزام, وتوفر جميع الظروف لتحقيق اهداف البحث, والتعاون من قبل الكادر التدريبي للفريق وفريق العمل المساعد .

1-2-2 تجانس عينة البحث

للتأكد من تجانس العينة في متغيرات (الطول , الكتلة , العمر الزمني) وذلك باستخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومن ثم معامل الاختلاف , لكل متغير لعينة البحث, جدول (1)

جدول (1) يبين تجانس العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول	سم	177.75	6.43	3.61
الكتلة	كغم	69.2	5.58	8.06
العمر الزمني	سنة	16.35	1.23	7.52

تبين من جدول (1) إن معامل الاختلاف كانت بين (1-30) وكلما اقتربت من (1) كان التجانس عالياً في متغيرات (الطول , الكتلة , العمر الزمني).

²⁾ Seiller B: Positive Effects Of A Visual Skills Development Program, Optometry & Vision Science, Vol. 79, No. 5, 2004,p.280.

2-2-2 تكافؤ مجموعتي البحث

بعد جمع البيانات الخاصة بالاختبارات تمكن الباحثان من التحقق من تكافؤ المجموعتين في متغيرات الدراسة , اذ ظهرت قيمة (ت) المحسوبة لجميع الاختبارات بأنها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.17) تحت مستوى الدلالة مقدرها (0.05) , ودرجة حرية تساوي (12) كما مبين في جدول (2)

جدول (2) يبين التكافؤ بين المجموعتين

الاختبارات	وحدة القياس	ضابطة		تجريبية		قيمة (ت)* المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
التمرير على الحائط لمدة (30) ثا	عدد × 30 ثا	1.51	16	2.32	16.57	0.54	غير دال
الطبطبة بخط مستقيم (30) م	زمن ثا	0.44	8.65	1.08	8.82	0.39	غير دال

*قيمة (ت) الجدولية تساوي (2.17) , تحت مستوى الدلالة مقدرها (0.05) , ودرجة حرية تساوي (12)

3-2 ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات

3-2-1 الأجهزة

- ساعة توقيت عدد (3).
- جهاز حاسوب (لا بتوب).
- 3-2-2 الأدوات:
- كرات يد قانونية عدد (14).
- ملعب كرة يد قانوني.
- شواخص عدد (6).
- اطواق دائرية عدد (6).
- حواجز بلاستيكية عدد (6).
- مصطبة خشبية عدد (6) .
- شريط قياس .
- صافرة عدد (3) .
- الواح خشبية عدد (4) .
- اشربة لاصقة
- 3-3-2 وسائل جمع المعلومات
- المراجع العربية والأجنبية.
- التجريب والملاحظة .
- شبكة المعلومات الدولية .
- القياسات والاختبارات.
- فريق العمل المساعد .

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

بعد تحديد متغيرات البحث التابعة , اتبع الباحثان إجراءات تصميم استمارة استبيان , تضم مجموعة من الاختبارات , وذلك بعد إطلاع الباحثين على المراجع العلمية والدراسات في مجال لعبة كرة اليد , اذ تم توزيعها على السادة الخبراء المختصين , لتحقيق نسبة الاتفاق وقد اظهرت النتائج نسبة اتفاق (100%) عن الاختبارات المختارة , وكما مبين في الجدول (3).

جدول (3) يبين النسبة المئوية لاختبارات البحث المختارة

النسبة المئوية	الاختبارات المختارة	المتغيرات	ت
100%	التمرير على الحائط لمدة (30) ثانية	التمرير	1
100%	الطبطة بخط مستقيم (30) م	الطبطة	2

3-4-2 التجربة الاستطلاعية للاختبارات

لغرض تحقيق التطبيق للاختبارات المختارة وأن تكون مؤشراً حقيقياً , وإيجاد أسس الاختبارات العلمية كونها من المتطلبات الأساسية للبحث , قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية أولى على الاختبارات وعلى (8) لاعبين من افراد عينة البحث , في يوم (الاحد) الموافق 4 / 12 / 2022, الساعة (3) عصراً وعلى قاعة المنصور المغلقة للألعاب الرياضية – بغداد , وتم أعادتها بعد مدة زمنية قدرها (اسبوع) في يوم (الاحد) الموافق 11 / 12 / 2022, وبظروف التجربة الاولى نفسها , وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو تحقيق الأغراض الآتية :

- التعرف على الوقت المستغرق لكل اختبار , وطريقة اجراءه.
- كفاية فريق العمل المساعد على خطوات الاختبارات.
- التحقق من صلاحية الأدوات المستخدمة .
- أن تتمكن العينة من تفهم طريقة اجراء الاختبار وتحقيق شروطه.

4-4-2 الأسس العلمية للاختبارات

اولاً: الصدق

لتحقيق الصدق أستخدم الباحثان صدق المحتوى (المضمون) والذي يعتمد هذا النوع على تقييم الخبراء , اذ قام الباحثان بتوزيع استمارة استبيان على الخبراء المختصين في لعبة كرة اليد , وأن الاختبارات تتمتع بدرجة من الصدق , وانها تقيس ما وضعت من أجله.

ثانياً: الثبات

استخدم الباحثان طريقة إعادة الاختبار بعد فاصل زمني قدره اسبوع بين تطبيق الاختبار الاول الذي تم تنفيذه في يوم (الاحد) الموافق 4 / 12 / 2022 والثاني في يوم (الاحد) الموافق 11 / 12 / 2022 على (8) لاعبين من افراد عينة البحث , تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معامل الارتباط بيرسون (R) , وقد تبين وجود علاقة معنوية بين التطبيقين , ولأثبات معنوية العلاقة تم مقارنة قيم (R) المحسوبة البالغة (0.89)

لاختبار التمرير و (0.92) لاختبار الطبطبة , وأضح أنها أكبر من قيمة (R) الجدولية البالغة (0.70) , عند مستوى دلالة (0.05) , ودرجة حرية 2-8=6

ثالثاً : الموضوعية

تعرف بانها " عدم تأثر الاختبار بتغير المحكمين او ان الاختبار يعطي النتائج نفسها مهما كان القائم بالتحكيم ".⁽³⁾ ان الموضوعية تتحقق اذا كان معامل الثبات مرتفعاً كما وجدنا الموضوعية من خلال العلاقة بين نتائج حكمين للاختبارات التي جرت خلال التجربة الاستطلاعية اعلاه .

5-2 توصيف الاختبارات

اولاً: التمرير على الحائط لمدة (30 ثا)⁽³⁾.

الغرض: قياس التوافق وسرعة التمرير على الحائط.
الأدوات المستخدمة: كرة يد، ساعة توقيت، حائط مستو.
وصف الأداء: يقف المختبر على بعد (3) أمتار من الحائط، يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط واستمرار التمرير لأكثر عدد ممكن في زمن محدد قدره (30) ثانية.
التسجيل: تحتسب عدد التمريرات في الزمن المحدد (عدد مرات استلام الكرة)

ثانياً: الطبطبة باستمرار بخط مستقيم (30) متر.⁽⁴⁾

الغرض: قياس مستوى مهارة الطبطبة.
الأدوات المستخدمة: كرة يد , خطين متوازيين، المسافة بينهما (30) متراً، ساعة إيقاف.
وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية , وهو يمسك بالكرة ويتخذ وضع البدء العالي , والكرة ممسوكة بارتفاع الحوض , وعند سماع إشارة البدء , يجري المختبر للأمام مع أداء مهارة الطبطبة المستمرة للكرة باستخدام يد واحدة, ويستمر في ذلك بأقصى سرعة الى أن يتجاوز خط النهاية .
التسجيل: يحسب زمن الجري مع الطبطبة الى أقرب 10/1 ثانية .

6-2 تمرينات الادراك البصري المصممة

لغرض تصميم تمرينات الادراك البصري المناسبة لأهداف البحث , قام الباحثان بالاطلاع على المصادر العلمية وأجراء المقابلات الشخصية مع المختصين في لعبة كرة اليد , تم تصميم عدد من تمرينات الادراك البصري والبالغ عددها (14) ملحقا(1) تستهدف مهارتي التمرير والطبطبة بكرة اليد , تم وضع التمرينات في وحدات تعليمية وفيما يلي بعض الاعتبارات الاساسية لتنفيذ التمرينات للمجموعة التجريبية :

- استخدام عدد من الأدوات المناسبة لتحقيق هدف التمرين .
- مراعاة وقت التمرينات وتجنب حدوث التعب .

⁽³⁾ محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط4 . القاهرة , دار الفكر العربي ، 2001، ص152

⁽³⁾ احمد عودة عريبي ؛ التحليل والاختبار في كرة اليد ، ط1، المكتبة الوطنية ، بغداد، 2004، ص159.

⁽⁴⁾ احمد عودة عريبي ؛ مصدر سابق ذكره ، 2004، ص160.

- التنوع في استخدام التمرينات وشكل تنفيذ الحركات .
- التبادل في أداء التمرينات بين السهولة والصعوبة.
- التأكيد على التكرارات لضمان التكيف.
- مراعاة تدرج التمرينات من السهل الى الصعب.
- اعطاء راحة كاملة بين التكرارات وبين المجموعات.
- يتم تطبيق التمرينات في بداية القسم الرئيسي من الوحدة .
- أن تراعي التمرينات مستوى العينة .

2-6-1 التجربة الاستطلاعية لتمرينات الادراك البصري

بعد تحديد التمرينات قام الباحثان وفريق العمل المساعد بأجراء تجربة استطلاعية على التمرينات بحضور مدرب الفريق وأفراد المجموعة التجريبية في يوم (الاربعاء) الموافق 21 / 12 / 2022 في الظروف المكانية والزمانية نفسها لتجربة البحث , وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية للتمرينات هو تحقيق ما يلي:

- مدى ملائمة التمرينات لمستوى العينة .
- تحديد عدد التكرارات وحسب متطلبات التمرين .
- معرفة زمن الوحدة وطريقة تنظيمها .
- أن يتأكد الباحث من سلامة الأدوات المستعملة .
- وفي ضوء تلك التجربة التي أسفرت عما يلي:
- ضمان الباحث لسلامة الأدوات المستعملة .
- تنظيم تطبيق التمرينات بشكل محطات .
- استخدام أسلوب التمرين الموزع نظرا لأن التمرينات تخضع الى التوافق الحركي.
- تعديل بعض التمرينات لكي تناسب افراد العينة التجريبية .

2-7 الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة على أفراد المجموعتين لمنتخب تربية محافظة بغداد – الكرخ للمرحلة الإعدادية وعلى قاعة المنصور المغلقة للألعاب الرياضية التابعة لقسم النشاط الرياضي والمدرسي, و على النحو الآتي:

- 1- الاختبارات المهارية : في يوم (الاربعاء) الموافق 11 / 1 / 2023, وقد شملت الاختبارات الآتية :
 - التمرير على الحائط لمدة (30) ثانية.
 - الطبطبة بخط مستقيم (30) م.

2-8 تجربة البحث الرئيسية

تمت المباشرة بتجربة البحث الرئيسية في يوم (الاحد) الموافق 15 / 1 / 2023 الساعة (3) عصراً , على قاعة المنصور للألعاب الرياضية – محافظة بغداد لغاية يوم (السبت) الموافق 25 / 2 / 2023, وشمل

وحدات تعليمية (ملحق 2), وتتضمن تمرينات الادراك البصري هدفها تحسين مستوى اداء مهارتي التمرير والطبطة بكرة اليد لمنتخب تربية بغداد – الكرخ – المرحلة الإعدادية , وفيما يلي توضيح لنموذج لوحدة تعليمية :

- 1- القسم الإعدادي: تكون مدته الزمنية (20) د , وتشترك فيه المجموعة الضابطة والتجريبية , ويتضمن الوقوف بتشكيل صف واحد أمام المدرب واستماع اللاعبين الى بعض التوجيهات وعبارات التشجيع لبذل الجهد , ثم البدء بالأحماء العام والخاص , المعد من قبل المدرب .
 - 2- القسم الرئيسي : ويستغرق زمن قدره (40) د اذ تتوجه المجموعة التجريبية لتطبيق التمرينات الادراكية البصرية من قبل الباحث بأشراف مدرب الفريق الأول , في حين تتوجه المجموعة الضابطة لتطبيق منهجها المتبع بأشراف مساعد المدرب .
 - 3- القسم الختامي : ويستغرق زمن قدره (10) د , ويتضمن منهج المدرب المتبع بتمرينات الاسترخاء والتهدة , وتشترك كلا المجموعتين في تطبيقه .
- وفيما يلي بعض الإيضاحات :

- استغرق زمن الوحدة من (70) د .
- استغرق المنهج (6) اسابيع, بواقع حال وحدتين في الاسبوع من يوم الأحد والأربعاء , من مجموع (5) وحدات لتدريب الفريق أسبوعياً , في الساعة (3) عصراً .
- استغرق زمن تطبيق التمرينات زمن قدره من (25-35) دقيقة في بداية القسم الرئيسي.
- بلغ عدد التمرينات المطبقة في كل وحدة (4) تمرين .
- يكون تسلسل تطبيق التمرينات بمهارة المناولة ثم الطبطة .
- تكرار الوحدات التعليمية لتحقيق التكيف لدى افراد المجموعة التجريبية .

9-2 الاختبارات البعدية

بالظروف الزمنية والمكانية نفسها وشروط اجراء الاختبارات تمت الاختبارات البعدية وعلى النحو الآتي:

- 1- اختبارات المهارات الهجومية : في يوم (الاحد) الموافق 2023/ 2 /26.

10-3 الوسائل الاحصائية

تم الاستعانة بالقوانين الإحصائية الآتية :

- "الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون.
- سبيرمان (بروان).
- قانون (ت) لقياس الفروق بين وسطين مستقلين.
- قانون (ت) لقياس الفروق بين وسطين غير مستقلين"⁽⁵⁾.
- "قانون النسبة المئوية"⁽⁶⁾

⁽⁵⁾ مروان عبد المجيد: الاحصاء الوصفي والاستدلالي في مجالات وبحوث التربية البدنية الرياضية, ط1, دار الفكر للطباعة والنشر , 2000, ص360-152.

3- عرض ومناقشة النتائج

1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مهارتي التمرير والطبطة بكرة اليد

جدول (4) يبين فرق الاوساط والانحرافات بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مهارتي التمرير والطبطة بكرة اليد .

الاختبارات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت)	الدلالة
		ع	س	ع	س				
التمرير على الحائط لمدة (30) ثانية	عدد × 30 ثا	16	1.51	20.57	1.29	4.57	1.29	9.52	دال
الطبطة بخط مستقيم (30) م	زمن ثا	8.65	0.44	7.68	0.57	0.96	0.37	6.85	دال

*قيمة (ت) الجدولية تساوي (2.44), تحت مستوى دلالة (0.05), ودرجة حرية تساوي (6)

من خلال الجدول (4) الخاص بنتائج القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة في مهارتي التمرير والطبطة بكرة اليد ., تبين أن قيمة (ت) الجدولية بلغت (9.52- 6.85) لمتغيرات البحث التابعة على التوالي (التمرير على الحائط لمدة (30) ثانية – الطبطة بخط مستقيم (30) م) وكانت جميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2.44), تحت مستوى الدلالة مقدارها (0.05), ودرجة حرية تساوي (6), لذا فإن الفروق دالة احصائياً لصالح القياسات البعدية للمجموعة الضابطة .

ويعزو الباحثان هذه النتائج الى أن التمرينات المهارية تعد الركيزة الاساسية لأي وحدة تعليمية أو تدريبية فهو الوسيلة لتحسين المستوى المهاري لدى اللاعب الذي يخضع أداءه لتمرينات مركبة مع عدد من المهارات فهو يجري ويتوقف ويقفز ويمرر ويصوب تحت ضغط الزمن والجهد وهذه عوامل أساسية لتحسين مستوى الأداء المهاري , مع توفر ظروف تنظيم الوقت والتكرار للتمرين الخاص لتطوير المهارة , إذ أن "القاعدة الذهبية لأي منهج أو برنامج للأعداد تكون خصوصية التمرين , وهذا يعني أن حركات اللاعب التي يطبقها في المنهاج تكون متقاربة مع الكثير من حركات المنافسة التي يمر بها اللاعب" (7) .

⁶) Margaret . J . safert : evaluation in physical education , second edition , hall U.S.A.1987. P.215 .

⁷) Brian Mackenzie : Sport Coach – Plyometrier, BBC Education , Web Guide ,2002 ,http // www.Brianmac.Deman.co.uk/Plymo.Htm,10: 37.

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مهارتي التمرير والطبطة بكرة اليد

جدول (5) يبين فرق الاوساط والانحرافات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مهارتي التمرير والطبطة بكرة اليد .

الاختبارات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س				
التمرير على الحائط لمدة (30) ثانية	عدد × 30 ثا	2.32	16.57	1.12	23.14	6.57	2.96	5.86	دال
الطبطة بخط مستقيم (30) م	زمن ثا	1.08	8.82	0.39	5.82	2.56	1.94	3.50	دال

*قيمة (ت) الجدولية تساوي (2.44) , تحت مستوى دلالة (0.05) , ودرجة حرية تساوي (6)

من خلال الجدول (5) الخاص بنتائج القياسات القبلية والبعديّة لأفراد المجموعة التجريبية في مهارتي التمرير والطبطة بكرة اليد ., تبين أن قيمة (ت) الجدولية بلغت (5.86- 3.50) لمتغيرات البحث التابعة على التوالي (التمرير على الحائط لمدة (30) ثانية – الطبطة بخط مستقيم (30) م) وكانت جميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2.44) , تحت مستوى الدلالة مقارها (0.05) , ودرجة حرية تساوي (6) , لذا فإن الفروق دالة احصائياً لصالح القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثان هذه النتائج في المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية الى التأثير الايجابي لتمارين الادراك البصري والتي ساهمت في تحسين الاداء المهارات الهجومية , وأن اختيار الوقت المناسب من الناحية العمرية في تنفيذ التمرينات ساهم في تطور مستوى الاداء المهاري , , اذ بعد اتقان اللاعب للمهارات لا بد من التوجه الى تطوير القدرات الادراكية من خلال استخدام الادوات المختلفة والتنوع في التمرينات للتوسع في البرامج الحركية وفق متطلبات المنافسة اذ وفرت قدرة للاعبين على التعامل مع مثيرات التمرينات النوعية مما ساهم في عملية برمجة المعلومات في الدماغ مما يؤدي الى استرجاع سريع للأداء ودقته فالمدرجات الحسية لا تتطور بشكل مفاجئ بل نتيجة التكرار والتجربة والممارسة , ويكون هناك ادراك أولي للحركة , ثم يتجه الى الادراك التفصيلي , لان المدرجات الحسية هي " قدرات تعليمية تركز على المعلومات الحركية والمعلومات الإدراكية بحيث تتحسن كلا القدرتين مع بعضهم البعض , اذ يعتمد الأداء الحركي على عاملين الاول هو دقة الادراك , والثانية على القدرة على تفسير المدرجات الى أفعال حركية توافقية " (8) , ومن الأهمية تطوير كفاءة اللاعب العقلية " كالانتباه والادراك والتذكر وتكامل أدوار كل منهم معاً لتحقيق الكفاءة المهارية" (9)

ومن الآراء التي تدعم نتائج التطور للمجموعة التجريبية هو أن " المعرفة الحسية من اكثر العوامل التي تعمل على تطور المهارات الحركية الرياضية , فقابلية إدراك اي ظاهرة بشكل مميز من المحيط يتطور من

(8) عدنان يوسف وآخرون: علم النفس التربوي – النظرية والتطبيق, ط1, دار المسيرة للنشر والتوزيع , عمان, 2011, ص112.

(9) صبحي أحمد قبلان: كرة اليد – مهارات – تدريب – تدريبات – إصابات, مكتبة المجتمع العربي, عمان , 2012, ص37.

خلال التدريب⁽¹⁰⁾، كما يؤكد (فرات, 2008) أن " مرحلة تثبيت الأداء التي يصل إليها المتعلم الى المستوى الجيد من الأداء وفيها تزول الأخطاء ويحصل تحسن في مواصفات الأداء بصورة جيدة وسوف تصل عوامل الأداء الحركي الأساسية كالأدراك الزمني , والمكاني , والحركي الى مستوى عالي من الجودة"⁽¹¹⁾

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارتي التمرير والطبطة بكرة اليد

جدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارتي التمرير والطبطة بكرة اليد

الاختبارات	وحدة القياس	مج ضابطة		مج تجريبية		قيمة (ت)* المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
التمرير على الحائط لمدة (30) ثانية	عدد 30 × ثا	1.29	20.57	1.12	23.14	4.01	دال
الطبطة بخط مستقيم (30) م	زمن ثا	0.57	7.68	0.39	5.82	7.44	دال

*قيمة (ت) الجدولية تساوي (2.17) , تحت مستوى الدلالة مقدرها (0.05) , ودرجة حرية تساوي (12)

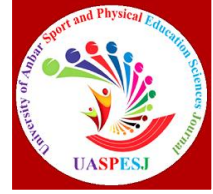
من خلال الجدول رقم (6) الخاص بنتائج القياسات البعدية بين المجموعتين في مهارتي التمرير والطبطة بكرة اليد، تبين أن قيمة (ت) الجدولية بلغت (4.01- 7.44) لمتغيرات البحث التابعة على التوالي (التمرير – الطبطة) وكانت جميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2.17) , تحت مستوى الدلالة مقدرها (0.05) , ودرجة حرية تساوي (12) , لذا فإن الفروق دالة احصائياً لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات المهارات الهجومية .

ويعزو الباحثان هذا التفوق للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المهارات المختارة الى أن تمارين الادراك البصري قد حققت خصوصية التمرين وذلك بوضع اهداف محددة والعمل على تحقيقها من خلال الاداء الحركي, وقد حققت اسلوبا لم يعتاد عليه اللاعبون والتمرين بشكل مختلف وجديد مما ساهم في تحفيزهم على الأداء وتطبيق الأداء المهاري ومفردات الوحدة التدريبية ذات الهدف التعليمي مما زاد من نتائج الاستجابات بشكل ايجابي للمهارات الهجومية إذ أن هناك اعتبارات لتطوير الاداء المهاري من ناحية كونه يرتبط بطبيعة المهارات الخاصة باللعبة لأن الإدراك عامل خاص باللعبة فقد يظهر كعامل نوعي خاص يسهم في الأداء المهاري , بصور وأشكال مختلفة , ويؤكد (زكي 2004) على الاهمية البالغة للتدريب الادراكي البصري في المجال الرياضي إذ تعد " عيني الرياضي من أهم المستقبلات أو النظام البصري الذي يعمل على تعظيم الحوافز الواردة العظمى للعين ، فضلا عنه جمع المعلومات التفصيلية ، كما أنها تمثلان أهم المستقبلات للحس بالعمق البصري والوعي الخارجي " (12)

¹⁰ نزار الطالب وكامل الويس: علم النفس الرياضي، مطبعة المكتبة الوطنية ، بغداد ، 2000، ص163.

¹¹ فرات جبار سعد الله: مفاهيم عامة في التعلم الحركي ، ط1، مطبعة الجامعة ، ديالى ، 2008، ص50.

¹² زكي محمد حسن: مهارات الرؤية البصرية للرياضيين (الخصائص- العوامل – الفحوصات – تدريبات) ، المكتبة المصرية ، الاسكندرية ، 2004، ص7.



ويوضح (وجيه 2002) بأن الإدراك البصري هو " ليس مجرد استنساخ الصورة على الشبكية ، لكن لابد من حدوث شيء أكثر من استقبال المحفزات الضوئية بواسطة العين لغرض تنظيم البيانات الحسية الكلية الى اشكال محدودة تمثل صورة وأجسام متباينة ، وان الاستفادة العالية من المعلومات البصرية يوجب حدوث مقدار ضخم من التكامل والتفسير في الدماغ لإعطائنا الاستقبال البصري ، فالرؤية الثنائية ، والرؤية اللونية وعمق الاستقبال الحسي ، وحدة الرؤية الديناميكية، وتسلط العين ، والاحساس بالشكل والارضية ، وحقل الرؤية بعين واحدة ، والرؤية المحيطية ، والحدة البصرية ، والتوجيه البصري ، هي مصطلحات ومفاهيم للإدراك البصري " (13).

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- لتمينات الادراك البصري المصممة تأثير ايجابي في تحسين مستوى أداء مهارتي التمرير والطبطة بكرة اليد.
- اثبتت تمرينات الادراك البصري أنها كانت ملائمة في تحسين مستوى أداء مهارتي التمرير والطبطة بكرة اليد.
- أن عدد التمرينات ووقتها كان مناسباً لوصول اللاعبين للتكيفات لدى مجموعة البحث التجريبية لتحسن مستوى أداء مهارتي التمرير والطبطة بكرة اليد.
- أن الأفضلية كانت لصالح المجموعة التجريبية عن المنهج المتبع للمجموعة الضابطة في تحسين مستوى أداء مهارتي التمرير والطبطة بكرة اليد.
- الأدوات التي استخدمت في تطبيق التمرينات ساهمت في تحفيز اللاعبين على الأداء .

2-4 التوصيات

- التأكيد على استخدام تمرينات الادراك البصري في لعبة كرة اليد لمستويات مختلفة ولكلا الجنسين .
- الاستفادة من تمرينات الادراك البصري المقترحة والادوات المستخدمة في دراسة الباحث .
- إجراء دراسات مشابهة أخرى لم يتم استخدامها ومعرفة تأثيرها في القدرات والمهارات الأخرى بكرة اليد , ولفئات عمرية أخرى كالمرحلة الابتدائية , والمتوسطة , والجامعية.
- الاهتمام بشكل أكبر بمنتخبات التربية بكرة اليد, وتهيئة برامج نوعية وتوفير الدعم للفرق.

المراجع



- احمد عودة عريبي: التحليل والاختبار في كرة اليد , ط1, المكتبة الوطنية , بغداد, 2004.
- زكي محمد حسن: مهارات الرؤية البصرية للرياضيين (الخصائص- العوامل – الفحوصات – تدريبات) ، المكتبة المصرية ، الاسكندرية ، 2004.
- صبحي أحمد قبلان: كرة اليد – مهارات – تدريب – تدريبات – إصابات, مكتبة المجتمع العربي, عمان , 2012.

¹³(وجيه محبوب ؛ فسيولوجيا التعلم ، ط1 , عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 2002 ، ص 185.

- عدنان يوسف وآخرون: علم النفس التربوي – النظرية والتطبيق, ط1, دار المسيرة للنشر والتوزيع , عمان, 2011.
- فرات جبار سعد الله: مفاهيم عامة في التعلم الحركي , ط1, مطبعة الجامعة , ديالى , 2008.
- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية , ط4 . القاهرة , دار الفكر العربي , 2001.
- مروان عبد المجيد: الاحصاء الوصفي والاستدلالي في مجالات وبحوث التربية البدنية الرياضية . ط1, دار الفكر للطباعة والنشر , 2000
- نزار الطالب وكامل الويس: علم النفس الرياضي, مطبعة المكتبة الوطنية , بغداد , 2000.
- وجيه محجوب: فسيولوجيا التعلم , ط1 , عمان , دار الفكر العربي للطباعة والنشر , 2002 .
- Brian Mackenzie : Sport Coach – Plyometrier, BBC Education , Web Guide ,2002 ,[http // www.Brianmac. Deman .co. uk / Plymo.Htm.uk](http://www.Brianmac.Deman.co.uk/Plymo.Htm.uk),10: 37.
- Margaret . J . safert : evaluation in physical education , second edition , hall U.S.A.1987.
- Meinel K. & Schnabel G: Bewegungslehr , Sportmotorik, OdurchgeseheneVerlag , Südwestverlag, München,(2006).
- Seiller B: Positive Effects Of A Visual Skills Development Program, Optometry & Vision Science, Vol. 79, No. 5, (2004).


الملاحق

ملحق (1) يبين تمارينات الادراك البصري المصممة

الشكل	تمارينات الادراك البصري	ت
	المناولة من فوق مستوى الكتف للجانب بذراع اليمين والاستلام بذراع اليسار لمسافة متوسطة. مواصفات الاداء: يقف اللاعبون بتشكيل مجموعتين متقابلتين لمسافة متوسطة , ويمسك كل لاعب كرة يد في ذراع اليمين , يبدأ التمرين بأداء المناولة من فوق مستوى الكتف للجانب, ويكون الاستلام بذراع اليسار مع أداء خطوات الرجلين الى الامام والخلف.	1
	تبادل المناولة المرتدة القصيرة ومن فوق الكتف بين لاعبين. مواصفات الاداء: بطريقة الانتشار الحر في كل الساحة يقف كل لاعبين متقابلين لمسافة قصيرة ويمسك كل لاعب كرة بذراع اليمين , يبدأ التمرين بأداء اللاعب المناولة المرتدة الى زميله في حين يقوم اللاعب المقابل بنفس الوقت بأداء المناولة من فوق الكتف للجانب ليتم الاستلام , مع اداء خطوات الرجلين الى الامام والخلف.	2

	<p>3 المناولة من مستوى الرأس وتسليم الكرة بالرجل من مسافة قصيرة . مواصفات الاداء: بطريقة الانتشار الحر في كل الساحة يقف كل لاعبين متقابلين لمسافة قصيرة ويمسك أحد اللاعبين كرة بذراعه , وتكون الكرة الثانية عند قدم اللاعب المقابل , يبدأ التمرين بقيام اللاعب الحامل للكرة بذراعه بمناولة الكرة من مستوى الرأس الى زميله المقابل الذي يقوم بدفع الكرة بقدمه الى اللاعب المناولة ليكرر التمرين.</p>	
	<p>4 مناولة الكرة بكلتا الذراعين من فوق مستوى الكتف للجانب. مواصفات الاداء: بطريقة الانتشار الحر في كل الساحة يقف كل لاعبين متقابلين لمسافة متوسطة ويمسك أحد اللاعبين كرة في كل ذراع , يبدأ التمرين بقيام اللاعب الحامل للكرتين بمناولة الكرة من فوق مستوى الكتف الى زميله , واستلامهما بكل ذراع على حدا.</p>	
	<p>5 استلام كرتين بالوقوف باتجاه معاكس. بطريق الانتشار الحر كل الساحة يقف لاعب يحمل كرة في كل ذراع على مسافة قريبة من اللاعب الزميل الذي يقف ويكون باتجاه معاكس لزميله , يبدأ التمرين بقيام اللاعب الحامل للكرتين بزميله من فوق راس زميله الى الأعلى وبشكل يسمح بنزولهما بشكل منقوس , ليقوم اللاعب المعاكس في الاتجاه باستلام كل كرة بأحد ذراعيه بنفس الوقت , ثم يتم تبادل الأدوار.</p>	
	<p>6 أداء حركات الرجلين الجانبية على سلم الرشاقة مع أداء المناولة المتوسطة بأي طريقة واستلامها. مواصفات الاداء: يوضع سلم الرشاقة على الارض مقابل للجدار بشكل افقي لمسافة متوسطة , يقوم اللاعب بأداء حركات الرجلين الجانبية وبنفس الوقت أداء المناولة المتوسطة بأي طريقه واستلامها .</p>	
	<p>7 الطبطبة بحركة جانبية يمين يسار أمام حركة المدافعين . مواصفات الاداء: يقف لاعب ماسك للكرة يقابله 4 - 5 لاعبين يقوموا بدور المدافعين , يبدأ التمرين بقيام اللاعب بالطبطبة بالاتجاه الى الجانب الذي يتخذه مع أداء حركات الخداع بتغيير اتجاه الجسم لخداع المدافعين الذين يتحركون باتجاه حركة اللاعب .</p>	

	<p>8</p> <p>الطبطة يمين يسار بطريقة واحد ضد واحد. مواصفات الاداء: يقف لاعب مهاجم يحمل كرة يد في نهاية الملعب على الجانب ويقابله لاعب مدافع , يقوم اللاعب بالطبطة يمين يسار مع أداء حركة الدوران بالكرة , ويحاول اجتياز المدافع , الذي يتم تقيد حركته بوضع ذراعيه الى خلف الظهر , ثم يتم تبادل الادوار.</p>
	<p>9</p> <p>استناد امامي مع دفع كرة اليد بالذراع. مواصفات الاداء: يأخذ لاعبين متقابلين وضع الاستناد الامامي وتوضع كرة تحت اليد عند أحد اللاعبين , يبدأ التمرين بقيام اللاعبين بالضغط بالذراعين الى اسفل وعند عودة الذراعين لوضع البدء يقوم اللاعب بدفع الكرة الى زميله .</p>
	<p>10</p> <p>الطبطة ولمس رقم الشاخص. مواصفات الاداء: توضع عشرة شواخص بشكل افقي عند الخط الجانبي للملعب , ويتم ترقيم الشواخص بشكل واضح من تسلسل 1 الى 10 , وتكون المسافة بين شاخص وآخر (1) متر. يقف لاعبين على بعد (5) متر من الشواخص ويحمل كل لاعب كرة , وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بالطبطة باتجاه الشواخص ذهابا وايابا , وعند سماع رقم الشاخص من قبل المدرب يحاول اللاعب الوصول الى الشاخص ولمس الشاخص بالذراع</p>
	<p>11</p> <p>الطبطة بين الشواخص وعلى المصطبة . مواصفات الاداء: يقف اللاعب امام (6) شواخص بين كل شاخص مسافه (1.5) ثم توضع بعد الشواخص مصطبة بارتفاع (40) سم ويعرض (30) سم , ويطول (2.5) متر , يبدأ التمرين بقيام اللاعب بالطبطة بين الشواخص , ثم الطبطة على المصطبة والرجوع الى وضع البدء.</p>
	<p>12</p> <p>الجري الجانبي على المصطبة وأداء مهارة الطبطة. مواصفات الاداء: يقف اللاعب امام المصطبة على بعد (3) متر , يبدأ التمرين بأداء اللاعب حركات الرجلين الجانبية ثم الصعود على المصطبة مع أداء مهارة الطبطة على الارض.</p>
	<p>13</p> <p>استلام مناولة متوسطة والدوران حول الشاخص . مواصفات الاداء: يوضع شاخصين المسافة بينهما (1.5) يقف لاعب مقابل أحد الشاخصين على مسافة متوسطة حامل للكرة , واللاعب الاخر يقف امام أحد الشواخص , يبدأ التمرين باستلام مناولة بطريقة الدفع , ثم يقوم المستلم بالجري الى الخلف والدوران حول الشاخصين بشكل رقم (8) ليؤدي طبة واحدة وعند ارتداد الكرة يقوم بمناولة الكرة بطريقة الدفع .</p>

	<p>الحركات الجانبية من فوق الألواح الخشبية . مواصفات الاداء: يقف اللاعب بجانب لوحين خشبيين على الارض المسافة بين اللوحين (1.5) متر , يحمل اللاعب بذراعه كرة وتكون بوضع فوق مستوى الكتف , يبدأ التمرين بأداء الحركات الجانبية بالرجلين ذهابا وإيابا من فوق الألواح</p>	<p>14</p>
---	--	-----------

ملحق (2) يبين نموذج الوحدات التعليمية الادراك البصري في القسم الرئيسي
 الاسبوع الاول الوحدة (1-2) الزمن (28) د

التمارين الكلية(د)	زمن التمرين	راحة بين المجموعات(د)	المجموعات	راحة بين التكرارات(ثا)	زمن التكرارات(ثا)	التكرار (عدد)	التمارين
6.5	6.5	1	3	45	60	3×15	المناولة من فوق مستوى الكتف للجانب بذراع اليمين والاستلام بذراع اليسار لمسافة متوسطة.
6.5	6.5	1	3	45	60	3×15	تبادل المناولة المرتدة القصيرة ومن فوق الكتف بين لاعبين.
7.25	7.25	1	3	45	75	3×15	المناولة من مستوى الرأس وتسليم الكرة بالرجل من مسافة قصيرة .
7.25	7.25	1	3	45	75	3×15	مناولة الكرة بكلتا الذراعين من فوق مستوى الكتف للجانب.

التمارين الكلية(د)	زمن التمرين	راحة بين المجموعات (د)	المجموعات	راحة بين التكرارات(ثا)	زمن التكرارات (ثا)	التكرار (عدد)	التمارين
8	8	1	3	45	90	3×10	الطبطة بحركة جانبية يمين يسار أمام حركة المدافعين .
8	8	1	3	45	90	3×4	الطبطة يمين يسار بطريقة واحد ضد واحد.
6.5	6.5	1	3	45	60	3×10	استناد امامي مع دفع كرة اليد بالذراع.
6.5	6.5	1	3	45	60	3×10	الطبطة ولمس رقم الشخص.

الاسبوع الثاني الوحدة (3-4) الزمن (29) د
 الاسبوع الثالث الوحدة (5-6) الزمن (29) د

التمارين الكلية(د)	زمن التمرين	راحة بين المجموعات (د)	المجموعات	راحة بين التكرارات(ثا)	زمن التكرارات (ثا)	التكرار (عدد)	التمارين
8	8	1	3	45	90	3×10	الحجل يمين يسار وامام من فوق الألواح والتصويب بالقفز من أماماً.
8	8	1	3	45	90	3×10	الحجل يمين يسار وامام من فوق الألواح والتصويب بالقفز من عالياً.
6.5	6.5	1	3	45	60	3×15	الحجل الجانبي فوق الاطباق وأداء مهارة التصويب من مستوى الحوض.
6.5	6.5	1	3	45	60	3×15	القفز على الاطواق يسار يمين يسار والتصويب من فوق الرأس .

الاسبوع الرابع الوحدة (7-8) الزمن (29) د

التمرينات	التكرار (عدد)	زمن التكرارات (ثا)	راحة بين التكرارات (ثا)	المجموعات	راحة بين المجموعات (د)	زمن التمرين الكلي (د)
استلام كرتين بالوقوف باتجاه معاكس.	3×10	90	45	3	1	8
أداء حركات الرجلين الجانبية على سلم الرشاقة مع أداء المناولة المتوسطة بأي طريقة واستلامها.	3×10	90	45	3	1	8
الطبطة بين الشواخص وعلى المصطبة .	3×10	60	45	3	1	6.5
الجري الجانبي على المصطبة وأداء مهارة الطبطة.	3×10	60	45	3	1	6.5

الاسبوع الخامس الوحدة (9-10) الزمن (29) د

التمرينات	التكرار (عدد)	زمن التكرارات (ثا)	راحة بين التكرارات (ثا)	المجموعات	راحة بين المجموعات (د)	زمن التمرين الكلي (د)
المناولة من فوق مستوى الكتف للجانب بذراع اليمين والاستلام بذراع اليسار لمسافة متوسطة.	3×15	60	45	3	1	6.5
تبادل المناولة المرتدة القصيرة ومن فوق الكتف بين لاعبين.	3×15	60	45	3	1	6.5
الطبطة بحركة جانبية يمين يسار أمام حركة المدافعين .	3×10	90	45	3	1	8
الطبطة يمين يسار بطريقة واحد ضد واحد.	3×4	90	45	3	1	8

الاسبوع السادس الوحدة (10-12) الزمن (28) د

التمرينات	التكرار (عدد)	زمن التكرارات (ثا)	راحة بين التكرارات (ثا)	المجموعات	راحة بين المجموعات (د)	زمن التمرين الكلي (د)
المناولة من مستوى الرأس وتسليم الكرة بالرجل من مسافة قصيرة .	3×15	75	45	3	1	7.25
مناولة الكرة بكلتا الذراعين من فوق مستوى الكتف للجانب.	3×15	75	45	3	1	7.25
استناد امامي مع دفع كرة اليد بالذراع.	3×10	60	45	3	1	6.5
الطبطة ولمس رقم الشاخص.	3×10	60	45	3	1	6.5