

اذ اشتملت الرسالة على خمسة فصول :

الفصل الأول احتوى على التعريف بالبحث حيث اشتمل على مقدمة وأهمية البحث عن طريق معرفة أهمية تطوير كرة اليد من خلال التدريب وفق ما تحتاجه اللعبة وأهمية استخدام تمارين تحمل القدرة، وأهميتها في تطوير اللاعبين، ومساعدتهم في تقديم أفضل ما عندهم ، كذلك اشتمل على مشكلة البحث معرفتها التي تبورت حول كيفية جعل لاعبي كرة اليد ان يحافظوا على ثبات مستوى الأداء لمدة طويلة مقارنة بزمن المباراة للحصول على نتيجة ايجابية من خلالها يستطيع الفريق الفوز بالمباريات .

أهداف البحث

- ١ إعداد تمارين خاصة لتحمل قدرة اللاعبين بكرة اليد الشباب
- ٢ التعرف على تأثير هذه التمارين في تطوير الجانب الهجومي والدفاعي للاعبي كرة اليد الشباب

فرضيات البحث

- ١ تؤثر تمارين تحمل القدرة ايجابيا في الاداء الهجومي والدفاعي للاعبي كرة اليدالشباب
- ٢ وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية

اما الفصل الثاني حيث الدراسات النظرية والسابقة

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية

تم التطرق في الفصل الثالث إلى منهجية البحث حيث اختار الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين وكان مجتمع البحث هم شباب أندية محافظة ذي قار للموسم ٢٠١٦-٢٠١٧ وكان عددهم (٤٢) لاعب ، وتم اختيار عينة للبحث وهم نادي النصر مكونة من (١٨) لاعبا تم تقسيمهم على مجموعتين تجريبية وضابطة، ثم تم وضع استمارة

من قبل الباحث لتقييم الأداء الدفاعي والهجومى بكرة اليد وتم عرضها على الخبراء وإجراء الأسس العلمية لها، ثم إجراء الاختبار القبلي وهو عبارة عن إجراء بطولة بمساعدة الاتحاد الفرعي للعبة وتصويرها وتوزيعها على شكل أقراص (CD) على الخبراء لأجل تحليل المباريات ثم تطبيق التمرينات. وقد تم تطبيق التمرينات الموضوعة من قبل الباحث في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية في المجموعة التجريبية أما الضابطة فأخذت المنهج المستخدم من قبل المدرب، بعدها تم إجراء الاختبار البعدي وهو عبارة عن بطولة مشابهة للبطولة التي تم اعتمادها للاختبار القبلي من حيث الفرق والظروف المرافقة و أيضا تصوير المباريات وتوزيعها على الخبراء ، بعدها تم تبويب النتائج وإجراء الوسائل الإحصائية لها من خلال (spss)

وفي الفصل الرابع تم عرض النتائج وتحليل ومناقشتها اما الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

في ضوء المعالجات الإحصائية لنتائج الاستمارة الموضوعة لتقييم الأداء الهجومي والدفاعي والتي تم عرضها وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

١ لتطبيق تمرينات تحمل القدرة تأثير ايجابي في تطوير الأداء الهجومي بكرة اليد للشباب اذ تحسن

- التصويب داخل خط ال ٩ م وخارج خط ال ٩ م
- الهجوم السريع بأنواعه الفردي والجماعي والمنتظم والسنتر سريع
- المناولة الأخيرة والاستلام حيث تقليل أخطاء الاستلام والتسليم وتطوير المناولة الحاسمة
- في تنفيذ الخداع

٢ لتطبيق تمرينات تحمل القدرة التأثير الايجابي على الأداء الدفاعي بكرة اليد للشباب اذ تحسن

- حائط الصد سواء كان فردي أو جماعي
- التغطية وسد الثغرات بوجه المهاجمين
- قطع الكرة والاستحواذ عليها
- الملازمة (رجل لرجل)
- التصدي للخداع وإيقاف المهاجم

في إطار الاستنتاجات التي تم التوصل إليها وضع الباحث مجموعة من التوصيات:

- ١ - الاعتماد على نتائج البحث في تحديد مفردات التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية لدى اللاعبين الشباب .
 - ٢ - التأكيد على ربط التمارين المستخدمة مع الأداء الهجومي ويكون مصاحبا لعملية التصويب والخداع وغيرها من المهارات الهجومية لتطويرها .
 - ٣ - التأكيد على تنوع التمارين وربطها بالأداء الدفاعي وتكون مصاحبة للمهارات الدفاعي والتحركات الدفاعية لتكون أكثر فائدة
- ضرورة اعتماد وسائل وأدوات متعددة في تطبيق التمارين تساعد على تحقيق الهدف التدريبي