



## مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>



### تأثير تمرينات خاصة تحت الضغط في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبين المركز التدريبي للرياضة المدرسية بكرة اليد

طالب زينل حسين  
المديرية العامة للتربية في كربلاء المقدسة  
Atalb9205@gmail.com

تاريخ الاستلام : 2025/ 7/8

تاريخ القبول: 2025/ 8/28

تاريخ النشر: 2025/10/1

Creative Commons Attribution 4.0 International License



هذا العمل مرخص

من قبل

ملخص البحث: كان هدف البحث:

- 1- اعداد تمرينات خاصة تحت الضغط في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبين المركز التدريبي للرياضة المدرسية بكرة اليد.
  - 2- التعرف على مدى فعالية وتأثير التمرينات الخاصة تحت الضغط في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة اليد في المركز التدريبي للرياضة المدرسية بكرة اليد.
- تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من لاعبي كرة اليد للمركز التدريبي الصيفي لطلاب المرحلة المتوسطة التابع للنشاط المدرسي لتربية كربلاء المقدسة، وعددهم (13) في مجموعة واحدة، وقد استعان الباحث بالحقيبة الاحصائية (spss) وبعد ان تم استخراج النتائج تمت معالجتها احصائيا وعرضها في مجموعة من الجداول وتحليلها وبعد ذلك تم مناقشتها بأسلوب علمي دقيق بالاستناد الى مصادر ودراسات تؤيد اراء الباحث في تفسيره للنتائج من اجل تحقيق اهداف البحث وفرضياته وعلى ضوء النتائج استنتج الباحث:
- 1- يسهم تمرينات تحت الضغط الى تطوير المهارات الهجومية بنسبة واضحة للاعبين كرة اليد.
  - 2- تطبيق التمرينات الخاصة تحت الضغط مقترنا بالاداء المهاري ساعدت اللاعبين على اتخاذ القرار السريع في الظروف الصعبة.
  - 3- كان للتمرينات اثر واضح في انخفاض معدل الخطأ المهاري أثناء الضغط.
- بناء على الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث أوصى بما يأتي:
- 1- اعتماد التمرينات الخاصة تحت الضغط في مراكز التدريب لكرة اليد .
  - 2- الاهتمام بتطوير تدريبات تدمج الجهد البدني والنفسي للمهارات الحركية المختلفة للاعبين كرة اليد.
  - 3- الاستمرار بقياس تأثير الضغط على الاداء المهاري لبقية مهارات كرة اليد.
- الكلمات المفتاحية:** تمرينات , وظيفية, تحت , الضغط

# **The Effect of Special Exercises Under Pressure on Developing Some Offensive Skills of the Training Center Players for School Sports in Handball**

Talib Zainal Hussein  
General Directorate of Education in Holy Karbala  
Email: [Atalb9205@gmail.com](mailto:Atalb9205@gmail.com)

## **Abstract**

The aim of the research was to

1.Design special exercises under pressure to develop certain offensive skills for the training center players in school sports handball.

2.Identify the effectiveness and impact of these special exercises under pressure on improving some offensive skills of handball players in the training center for school sports. The research sample was intentionally selected from the handball players of the summer training center for intermediate school students under the School Activities Department of the Directorate of Education in Karbala, totaling (13) players in a single group. The researcher used the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), and after obtaining the results, they were processed statistically and presented in several tables for analysis. The results were then discussed in a precise scientific manner, supported by references and studies that validate the researcher's interpretations in order to achieve the objectives and hypotheses of the study.

Based on the results, the researcher concluded: 1.Exercises under pressure contribute significantly to the development of offensive skills in handball players. 2.Implementing special exercises under pressure, combined with skill performance, helped players make quick decisions in difficult situations..The exercises had a clear effect in reducing the rate of technical errors under pressure.

Based on these conclusions, the researcher recommends: 1.Adopting special exercises under pressure in handball training centers. 2.Focusing on developing training programs that integrate physical and psychological effort for various motor skills in handball players. 3.Continuing to measure the impact of pressure on the technical performance of other handball skills.

**Keywords:** Functional, training, under, pressure

**1- المقدمة واهمية البحث:**

حصلت تطورات كبيرة في السنوات السابقة في مجال علم التدريب الرياضي ، حيث انتقل من الأساليب البسيطة التي كانت تعتمد على التكرار والقوة البدنية ، إلى منظومة علمية متكاملة تعتمد على أحدث الأبحاث في مجالات الفسيولوجيا، والميكانيكا الحيوية، وعلم النفس الرياضي، وغيرها، ولم يقتصر التطور على الجوانب البدنية والمهارية ، بل شمل أيضاً الجانب النفسي والعقلي للرياضي، من خلال إدخال مفاهيم مثل الذكاء الانفعالي، وإدارة الضغوط، والتركيز الذهني، مما يساعد على تحسين الأداء العام. يعد التدريب تحت تأثير الضغط من الأساليب الحديثة في إعداد اللاعبين الناشئين، حيث يهدف إلى محاكاة الظروف الصعبة التي قد يواجهها اللاعب أثناء المباريات الحاسمة، مثل ضغط الوقت، ضغط النتيجة، هذا النوع من التدريب يطور قدرة اللاعب على اتخاذ القرار السريع، المحافظة على التركيز، والتحكم في الانفعالات، إضافة إلى تعزيز التحمل النفسي والبدني. ويتم تطبيقه من خلال تصميم مواقف تدريبية تتضمن تحديات مثل تقليل زمن اللعب، زيادة شدة التمارين، أو فرض عقوبات في حال الأخطاء لزيادة الإحساس بالمسؤولية، حيث ان التدريب تحت الضغط تشمل تحسين الأداء تحت الظروف الصعبة، زيادة الثقة بالنفس، وتقليل رهبة المباريات الرسمية، وان دمج هذا الأسلوب مع برامج الإعداد البدني والفني والنفسي هو ضمان توازن النمو الرياضي لدى الناشئين.

كرة اليد لعبة من الألعاب الجماعية التي توجهت الانظار اليها في دروس المدراس الابتدائية والمتوسطة والاعدادية والمشاركة في البطولات والمدرسية واصبحت هناك اهتمام اكثر للمواهب الرياضية من قبل النشاط الرياضي والمدرسي من خلال المراكز التدريبية للمشاركة في بطولات التي تقام لتربيئات العراق ، كما زاد اهتمام اقسام النشاط الرياضي والمدرسي لتطوير القائمين على المراكز التدريبية من خلال إكسابهم كفاءات بدنية ومهارية ومعرفة علمية جيدة ، فضلاً عن التشجيع لاستخدام أساليب فاعله ومناسبة لمستوى الفئات العمرية من أجل تسريع عملية التعلم والتدريب من أجل الوصول الى انجازات رياضية عالية في كرة اليد.

وبما إن لعبة كرة اليد من الالعاب التي تمتاز بإداء حركي متغير طيلة زمن المباراة ولصعوبة متطلباتها فهي تحتاج إلى قدرة بدنية وحركية لضمان التحول السريع من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس فضلاً عن إنها تتطلب مستوى من الرشاقة والتوافق والسرعة بأنواعها والتي تظهر في مواقف اللعب المختلفة وعليه فهي تحتاج من اللاعب بذل مجهود وعمل متواصل من التدريب على الموقف والظروف المماثلة لمواقف المنافسات التي يشترك فيها مما يساهم في تقليل الضغط النفسي والخوف والقلق.

وفي ضوء ما تقدم تكمن أهمية البحث من خلال ايجاد تمرينات خاصة تحت الضغط في تطوير بعض المهارات الهجومية وتكون معتمدة للتدريب البدني والمهاري والتي بدورها ستساهم بالمعلومات الضرورية واللازمة للعاملين في المراكز التدريبية والمدربين واللاعبين من خلال الافادة من هذ التمرينات وتقديم بيانات مهمة التي تجعل من اللاعب في أجواء تنافسية وبالتالي يتطور الأداء المهاري للاعب بشكل جيد.

### 2-1 مشكلة البحث

كرة اليد من الالعاب الجماعية ,لها مهارات دفاعية وهجومية مركبة وان فقدان الكره خلال هذه المهارات وفشل التصويب في بعض الاحيان قد تكون نتيجة لعدم قدرة اللاعب على التكيف على المواقف والظروف والاجواء المختلفة للبطولات ,حيث يتعرض لاعبو كرة اليد، وخاصة في الفئات العمرية للرياضة المدرسية، إلى مواقف لعب مليئة بالتوتر والضغط، مما يؤثر على جودة الأداء المهاري وهنا تظهر الحاجة إلى برامج تدريبية تحت الضغط تحاكي واقع اللعب الفعلي، وتركز على تطوير الأداء تحت ظروف الضغط الحقيقية ولكون الباحث يعمل في مجال التدريب الرياضي ومن خلال متابعته للبطولات التي تقام على مستوى الفرق المدرسية والتربية، لذا إرتأى الباحث إلى إيجاد حلولاً تطبيقية لتدريب المهارات تحت الضغط يخدم مراكز التدريب المدرسي من خلال الدمج بين الجانب المهاري والنفسي ضمن بيئة تدريبية واحدة من خلال تمرينات خاصة تحت الضغط في تطوير الاداء المهارات الهجومية للاعبين المركز التدريبي للرياضة المدرسية بكرة اليد.

### 3-1 أهداف البحث

- 1- اعداد تمرينات خاصة تحت الضغط في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبين المركز التدريبي للرياضة المدرسية بكرة اليد.
- 2- التعرف على مدى فعالية وتأثير التمرينات خاصة تحت الضغط في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة اليد في المركز التدريبي للرياضة المدرسية بكرة اليد.

### 4-1 فرض البحث :

- 1- وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث ، ولصالح الاختبار البعدي في متغيرات ( التصويب، التمرير – الطبطبة) .
- 2- للتمرينات الخاصة تحت الضغط تأثير إيجابي في تطوير المهارات للاعبين كرة اليد.

### 5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو المركز التدريبي الصيفي لطلاب المرحلة المتوسطة التابع للنشاط المدرسي لتربية كربلاء المقدسة.

1-5-2 المجال المكاني : القاعة الداخلية لمركز الرياضة والشباب (الحكيم).

1-5-3 المجال الزمني : المدة من 2025/5/2 لغاية 2025/7/20

## 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

### 2-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملاءمته طبيعة مشكلة البحث.

### 2-2 مجتمع وعينة البحث

تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من لاعبي كرة اليد للمركز التدريبي الصيفي لطلاب المرحلة المتوسطة التابع للنشاط المدرسي لتربية كربلاء المقدسة, وعددهم (13) في مجموعة واحدة, وقد استعان الباحث بالحقيبة الاحصائية (spss) وبعد ان تم استخراج النتائج تمت معالجتها احصائيا وعرضها في مجموعة من الجداول وتحليلها وبعد ذلك تم مناقشتها بأسلوب علمي دقيق بالاستناد الى مصادر ودراسات تؤيد اراء الباحث.

### 2-3 تحديد الاختبارات المهارية المناسبة لها:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع الدراسة فضلا عن بعض المراجع الحديثة في هذا المجال حيث قام الباحث بتحديد اهم المتغيرات المهارية وهي كما يلي(سرعة التمرير , دقة التصويب, الطبطبة المستمرة ) من خلال توزيع استبيان ملحق (1) على خبراء من ذوي التخصص في مجال والتدريب وطرائق التدريس واللياقة البدنية والاختبارات والقياس , واعتمد الباحث الاختبارات التي تحصل على نسبة (75%) فما فوق وكما موضح في الجدول (1)

الجدول(1) يوضح النسب التي حصلت عليها الاختبارات

ت	المكونات	الاختبارات المرشحة	وحدة القياس	نسبة الاتفاق
1	التصويب	التصويب خلال الجهد	عدد	100%
2	التمرير	التوافق وسرعة التمرير	ثا	100%
3	الطبطبة	الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج	زمن	83%

### 4-2 تجانس عينة البحث :

اظهرت النتائج في متغيرات البحث في الجدول (2) ان قيم معامل الالتواء انحسرت بين (1) كلما كانت القيم قريبة من الصفر او صفر دل ذلك على ان التوزيع اعتدالي او قريب منه وبذلك تكون العينة متجانسة.

جدول(2) يبين تجانس افراد عينة البحث في متغيرات (الطول - الوزن - العمر)

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	المجموعة التجريبية		قيمة (ت) معامل الالتواء
		ع	س	
1	العمر	0.83	13.77	0.12
2	الطول	13.5	151.54	0.09.
3	الكتلة	2.13	49.69	0.22

قيمة (ت) الجدولية (2.17) عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (12)  
**5-2 وسائل جمع المعلومات والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:**

### 1-5-2 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات الانترنت.
- المقابلات الشخصية.
- الاستبانة.

- الاختبارات والقياسات.

### 2-5-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- شريط قياس طوله (10)م.
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- موانع بار تفاع (15).
- اقماع
- صافرة.

- كرات يد قانونية

- ساعة توقيت إلكترونية.

- لابتوب.

- ملعب كرة اليد

### 6-2 إجراءات البحث:

تضمنت إجراءات البحث تحديد متغيرات والمهارية والاختبارات والقياسات الخاصة بالبحث.

### 1-6-2 اختبارات البحث الميدانية:

تم تحديد اختبارات البحث المهارية كما موضح في جدول (1).

الاختبار الاول - اختبار دقة التصويب من الجري الشكل (1).

الغرض من الاختبار: قياس مدى دقة التصويب من الجري

الأدوات: حبل مطاطي قائم من الخشب + أقماع

الإجراءات: يقسم المرمى إلى أربعة مربعات أرقام أربعة من 1 إلى 4 يضع اللاعبون في وضعية سكون

تمثل عارضة أمام المرمى. والمطلوب من اللاعب التصويب على إحدى المربعات دون العودة إلى نفس الرقم

حساب الدرجات: إذا لم تصيب الكرة إحدى المربعات الموضوعة على إحدى المربعات الأربعة

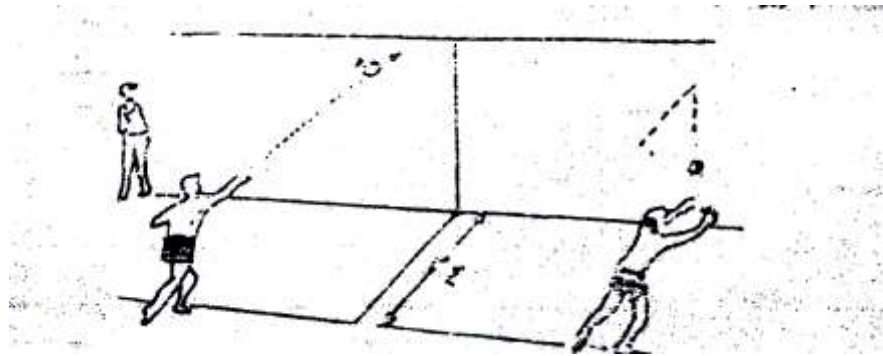
للمرمى تحت نقطة ولكن الكرات) في وسط ال أو خارجه لا يحسب لها أي نقطة.

يجري الاختبار على 10 محاولات (عبد الرحمن واخرون,2002, 126).



الشكل (1)

- الاختبار الثاني : اختبار التوافق وسرعة التمرير :
- الهدف من الاختبار : قياس التوافق وسرعة التمرير على الحائط.
- الأدوات :
- كرات يد قانونية حجم .
- حائط مستوي .
- ساعة ايقاف .
- طريقة الاداء :
- يقف اللاعب على بعد (4م ) من الحائط.
- يقوم اللاعب بتمرير الكرة على الحائط واستمرار التمرير لأكبر عدد ممكن من المرات في الزمن المحدد (60 ثانية ) . والشكل (2) يوضح كيفية أداء الاختبار .



الشكل (2)

التسجيل , تحسب عدد التمريرات في الزمن المحدد(يحسب عدد مرات استلام الكرة)(الخياط والحيالي, 2001, 492).

الاختبار الثالث :اختبار الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة (30م) .

الهدف من الاختبار: قياس مستوى مهارة الطبطبة .

الأدوات : خمسة شواخص , ساعة إيقاف و كرة يد.

طريقة الأداء :-

- تثبت خمسة شواخص على الارض في خط مستقيم .

- المسافة بين كل شاخص وآخر (3م) .

- يرسم خط البداية والنهاية على مسافة (3م) من الشاخص الاول .

يقف اللاعب خلف خط البداية وعند الاشارة بالبدء يقوم بطبطبة الكرة مع الجري بشكل متعرج

بين الشواخص ذهاباً واياباً كما في الشكل (2) حتى يعبر اللاعب النهاية(الخطاط والحيالي),2001,

(503).

## 2-6-2 الأسس العلمية للاختبارات :

ولكون الاختبارات المستخدمة في البحث هي اختبارات سبق وان طبقت على عينات مشابهة

للعينة الحالية لذلك فهي مستوفية للشروط العلمية للاختبارات وهي الصدق والثبات

والموضوعية.

## 2-7 التجارب الاستطلاعية:

### 2-7-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم 2025/5/3 متضمنة كيفية تطبيق

الاختبارات الخاصة بالبحث, وذلك من اجل تحقيق أهداف عدة منها:

- الوقوف على حجم الصعوبات التي تعترض الباحث.

- التعرف على سلامة الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث.

- التعرف على كفاية فريق العمل المساعد.

- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن الاختبارات الكلية.

- معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات.

### 2-7-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

تضمنت التجربة الاستطلاعية الثانية تطبيق التمرينات المقترحة على لطلاب المركز

التدريبي للمرحلة الاعدادية واعمارهم قريبة من عينة البحث لوحدات تدريبية والتي استخدمها

الباحث في المنهج المعد للمجموعة في يوم 2025/5/6 وتجربتها لمعرفة الزمن الذي يستغرقه

أداء التمرين لتنظيم سقف زمني للوحدات ككل وفي ضوئها يتم احتساب زمن التمرينات المتبقية

وعدد تكرارها بشكل تقريبي وتحديد الشدة والحجم المطلوبين وفق طريقة التدريب، فضلا عن معرفة مدى ملاءمة التمرينات.

### 7-2 الاختبارات القبليّة:

قام بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث خلال يومين المصادف 6-7\5\2025 وفي تمام الساعة التاسعة صباحا في القاعة الحكيم حيث تم اولا التصويب من الجهد والتمرير وفي اليوم الثاني اختبار الطبطة المتعرجة مع فريق العمل المساعد ملحق (3)

### 8-2 متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: البرنامج التدريبي .

- المتغير التابع: استجابة افراد العينة على التمرينات الوظيفية تحت الضغط والاختبارات والمهارية.

### 9-2 تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث في يوم (18/5/2025) ولغاية (18/7/2025) مكون من (8) اسابيع على واقع (3) وحدات اسبوعيا ملحق (4).

### 10-2 الاختبارات البعديّة:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين خلال يومين المصادف 19-20\7\2025 وفي تمام الساعة التاسعة صباحا في القاعة الحكيم حيث تم اولا التصويب من جهد والتمرير وفي اليوم الثاني اختبار الطبطة المستمرة وقد اعطى الباحث شرحاً موجزاً عن كيفية اداء الاختبارات وتسلسلها كما قام الباحث بتثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان وطريقة التنفيذ لغرض تحقيق الظروف نفسها من ظروف الاختبارات القبليّة.

### 11-2 الوسائل الاحصائية:

أستخدم الباحث بعض القوانين من البرنامج (spss) وكما يأتي: الوسط الحسابي, الانحراف المعياري, معامل الالتواء, الوسيط, التقلطح, قانون النسبة المئوية, قانون T للعينات المترابطة, قانون T للعينات المرتبطة, قانون الارتباط البسيط(بيرسون),

### 3- عرض نتائج المتغيرات البدنية وتحليلها ومناقشتها:

يتضمن هذا الباب عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في متغيرات الدراسة لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها, ووضع الباحث النتائج في جداول تسهل ملاحظة الفرق والموازنة بينهما لتحقيق أهداف البحث وفروضه.

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعة لعينة البحث في المتغيرات المهارية.

### 3-1-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارة وتحليلها ومناقشتها .

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في اختبارات القبلي والبعدي في اختبار دقة الضربتين الامامية والخلفية للمجموعة التجريبية

الاختبارات	قبلي		بعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
	س-	ع	س-	ع			
التصويب	2.61	0.65	6.00	0.81	8.17	2.17	معنوي
التمرير	25.00	1.39	29.07	1.39	8.73	2.17	معنوي
الطبطة	12.00	1.13	8.69	0.99	8.45	2.17	معنوي

تحت درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0.05)

يتبين من الجدول (3) نتائج المجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.61) وبانحراف معياري (0.65)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (6.00) وبانحراف معياري (0.81) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (8.17) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.17) تحت درجة حرية (12) وعليه تكون هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

- مناقشة نتائج دقة التصويب خلال الجهد في الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث:

يعزو الباحث معنوية الفروق التي ظهرت في الجدول (3) بين الاختبار القبلي والبعدي لدقة التصويب خلال الجهد والتي جاء لصالح الاختبار يعزو الباحث التحسن لعينة البحث التجريبية في اختبار التصويب إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح الذي يتسم بالشمولية والتكامل واستخدام الضغط من حيث الزمن والسرعة بصورة متدرجة من البسيط إلى المركب كما تم في البداية استخدام تدريبات سهلة وبعدها تم إدخال التدريبات التي تتميز بدرجة صعوبة أكبر مما أظهر في نتائج البحث حدوث تغيير إيجابي مستمر في مستوى الأداء المهاري كما ويعزو الباحث هذا التقدم في الأداء إلى إحتواء البرنامج التدريبي على تدريبات متنوعة للتصويب ومن أماكن مختلفة و تحت ضغط منافس و تدريبات على دقة التصويب وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد شوقي (كشك , ١٩٨٦ , 32) من ضرورة ربط مهارة التصويب من الحركة بالسيطرة على الكرة.

- مناقشة نتائج التوافق وسرعة التمرير في الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث:

يتبين من الجدول (3) نتائج المجموعة التجريبية في اختبار سرعة التمرير حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (25.00) وبانحراف معياري (1.39)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (29,07) وبانحراف معياري (1.39) وبلغت قيمة

T) المحسوبة (8.73) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.17) تحت درجة حرية (12) وعليه تكون هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

يعزو الباحث الفروق في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي الى التمرينات المعدة في البرنامج التدريبي والتي كانت مشابهة لتمرينات المنافسة وكذلك التنوع في التمرينات و الاختلافات في تنفيذها بتكرارات مختلفة , تعمل على اتقان هذه المهارات والتي تعمل بدورها بشكل ايجابي عند اتقانها , وهي تعبير طبيعي لما يريده الباحث من خلال التدريب وتنفيذ هذه المهارات بالمنافسة عند تعرض اللاعبين لظروف المنافسة , وهذا يتفق مع ما ذكر ( البساطي, 2000, 56) بأنه يجب ان تكون ظروف التدريب مشابهة لظروف المباراة (المنافسة الرياضية) او أعلى منها ازائه للحصول على اعلى مستوى مؤثر للتدريب يجب على المدرب اخضاع اللاعب لاشكال متنوعة من التدريب " . وان هذا التنوع في التدريبات من خلال الوحدات التدريبية التي نفذها اللاعبون هي التي خلقت التكيفات على اداء المهارات بأتقان ومنها مهارات التوافق وسرعة التمرير تحت الضغط والتي كانت مشابه لظروف المنافسة.

– مناقشة نتائج الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج في الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث:

يتبين من الجدول(3)نتائج المجموعة التجريبية في اختبار دقة الطبطة المستمرة حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (12.00) وبانحراف معياري(1.13), وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (8.69) وبانحراف معياري(0.99) وبلغت قيمة (T) المحسوبة(8.45) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.17) تحت درجة حرية (12) وعليه تكون هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

ان ظهور هذا الفرق في الاختبارات البعدية في اختبار الطبطة لدى افراد عينة البحث يعزوه الباحث الى فاعلية التمرينات الوظيفية تحت الضغط التي تميزت بالاعادة والتكرار بشكل صحيح ساعد اللاعبين على اتقان المهارة وادائها بالشكل الصحيح , كذلك فأن كثرة تكرار اداء المهارة جعل اللاعبين يؤدون المهارة بدون اخطاء من خلال زيادة التكرارات في الوحدات التدريبية مما ادى الى تطور مهارة الطبطة لدى افراد عينة البحث, بالاضافة الى ذلك فأن مهارة الطبطة تحتاج الى توافق عضلي عصبي والتناسق الحركي بين حركة الكرة وحركة جسم اللاعب , وهذا يتفق مع ما ذكره ( حسين, 1991, 47) حيث يذكر " يجب التركيز على تدريب التوافق الحركي

والترابط الحركي وو ضعه في برامج التدريب ان استخدام التوافق الحركي لفترة طويلة و بتكرار متواصل سيؤدي الى التعود على اطار المسار الحركي والزمني المثالي " .

#### 4-الاستنتاجات

1- يسهم تمرينات تحت الضغط الى تطوير المهارات الهجومية بنسبة واضحة للاعبين كرة اليد.

2- تطبيق التمرينات الخاصة تحت الضغط مقترنا بالاداء المهاري ساعدت اللاعبين على اتخاذ القرار السريع في الظروف الصعبة.

3- كانت للتمرينات اثر واضح في انخفاض معدل الخطأ المهاري أثناء الضغط.

#### 1-4 التوصيات:

1- اعتماد التمرينات الخاصة تحت الضغط في مراكز التدريب لكرة اليد .

2- الاهتمام بتطوير تدريبات تدمج الجهد البدني والنفسي للمهارات الحركية المختلفة للاعبين كرة اليد.

3- الاستمرار بقياس تأثير الضغط على الاداء المهاري لبقية مهارات كرة اليد.

#### المصادر

- الخياط , ضياء والحيالي , نوفل محمد ؛(2001) كرة اليد : (الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر)
- عبد الرحمن, كمال الدين و مرسي, درويش قدرى سيد و أبو زيد, عماد الدين عباس أبو زيد ؛( 2002) القياس والتقويم وتحليل المراه في كرة اليد، نظريات - تطبيقات مركز الكتاب للنشر.
- قاسم حسن حسين ؛(1991) الفسيولوجيا ومبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي , (الموصل, مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر)
- كشك محمد شوقي:(1986) توجيه بعض المؤشرات الزمنية والمكانية لتطوير دقة التصويب في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- كشك، محمد شوقي و البساطي؛ أمر الله أحمد:(2000) أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم ( ناشئين - كبار ) ، ط 2 ، منشأة دار المعارف ، الإسكندرية ).

## ملحق(1)

الاستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم(تأثير برنامج تدريبي وظيفي لتحسين الاداء المهاري تحت الضغط للاعبي المركز التدريبي للرياضة المدرسية بكرة اليد) ولكونكم من ذوي الخبرة في هذا المجال يرجى بيان رأيكم في تحديد الاختبارات المهارية وذلك بوضع علامة ( √ ) امام الاختبار المناسب لهذه الفئة .  
شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي --- مع التقدير.

التعديل المقترح	لا اوافق	اوافق	اسم الاختبار	اختبارات مكونات اللياقة البدنية
			1- التصويب من الجري 2- التصويب بعد الجهد	التصويب
			1- الاستلام والتمرير 2- سرعة التمرير	التمرير
			1- الطبطبة المستمرة بين شواخص 2- الاستلام والطبطبة	الطبطبة

ملحق (2) أسماء الخبراء والمختصين الذين أعتمدتهم الباحث بشأن تحديد الاختبارات المهارية

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د ناهدة عبد زيد	تعلم حركي-طائرة	جامعة بابل
2	أ.د حبيب طاهر علي	تدريب	جامعة كربلاء
3	أ.د رافد سعد محنا	تدريب	جامعة كربلاء
4	أ.د حاسم عبد الجبار صالح	تدريب	جامعة كربلاء
5	أ.د حسن علي حسين	اختبارات وقياس -كرة قدم	جامعة كربلاء
6	أ.د ثيلام يونس	قياس وتقويم	جامعة الموصل

ملحق(3) قائمة بأسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	المهنة والعنوان
1	صادق العمري	تربية كربلاء
2	نصير عماد كاظم	تربية كربلاء
3	حسن مهدي علي	تربية كربلاء
4	علي حسن محسن	طالب كلية
5	جاسم محمد عباس	طالب كلية

**ملحق (4) التمرينات الخاصة تحت الضغط**

تمرينات خاصة تحت الضغط مناسبة للاعبين الناشئين في كرة اليد (أعمار 12-15 سنة)، مصممة لتطوير القدرات مهارية والبدنية تحت الضغط الذهني والبدني

1. تمرين: التمرير تحت الزمن, الهدف: السرعة والدقة في التمرير. الوصف: لاعب يقف أمام حائط، يقوم بتمرير الكرة بسرعة لمدة 30 ثانية، وبعد عدد التمريرات الناجحة. الضغط: زمن محدود + تنافس مع زميل.
2. تمرين: 1 ضد 1 في مساحة ضيقة الهدف: تحسين المراوغة والدفاع الفردي. الوصف: لاعب يهاجم في مساحة 4×4 م، والمدافع يحاول منعه خلال 10 ثوانٍ. الضغط: الوقت محدود والمساحة ضيقة.
3. تمرين: التصويب بعد المراوغة + مقاومة, الهدف: التصويب تحت الإعياء الجسدي. الوصف: اللاعب يراوغ بين 4 اقماع بسرعة ثم يصوب نحو المرمى، مع وجود مدافع سلبي. الضغط: تعب عضلي قبل التصويب + وجود منافس.
4. تمرين اتخاذ القرار السريع  
الهدف: تحسين حركة اللعب. الوصف: اللاعب يقف في المنتصف، ويستقبل كرة من أحد 3 زملاء، عليه التمرير بسرعة حسب إشارة المدرب (صوت أو لون). الضغط: يجب اتخاذ القرار خلال ثانية.
5. تمرين: التصويب بعد قفز بالحبل الهدف: التصويب مع التعب. الوصف: 30 ثانية قفز بالحبل، ثم الجري للتصويب من 6 م. الضغط: الإجهاد + دقة التصويب.
6. تمرين. المراوغة, التصويب تحت ضغط مدافع الهدف: التصرف السريع تحت ضغط مباشر. الوصف: اللاعب يراوغ مدافع ثم يصوب على المرمى. الضغط: مدافع نشط + مساحة ضيقة.
7. تمرين: تمويه + تمرير في منطقة كثافة دفاعية, الهدف: تحسين التمويه وتمرير تحت ضغط. الوصف: اللاعب يمرر إلى زميل بين لاعبين مدافعين ضمن مساحة صغيرة. الضغط: كثافة مدافعين, تقليل المساحة, الزمن.
8. تمرين: تمرير مع القفز والمراوغة, الهدف: التنسيق الحركي تحت التعب. الوصف: اللاعب يجري، يقفز على صناديق منخفضة، يراوغ، يمرر في النهاية. الضغط: سلسلة حركية طويلة بدون توقف.
9. تمرين: 4 ضد 3 الهجومي, الهدف: خلق المساحة والتمرير تحت تفوق عددي. الوصف: 4 مهاجمين ضد 3 مدافعين، مع 10 ثوان فقط للهجوم. الضغط: ضيق الوقت + استغلال العدد.
10. تمرين: رميات حرة بعد الجري السريع, الهدف: التصويب بدقة رغم التعب. الوصف: العداء يجري من منطقة 9 م ويصوب رمية حرة بعد جهد سريع. الضغط: سرعة + دقة + تركيز.

## الاسبوع الاول

الشدة	الزمن الكلي	الراحة بين المجاميع	التكرارات	التمارين	الاسبوع الاول
	د10			احماء مع تمارين المرونة	اليوم الاول
متوسطة	د6	ثا45	4 مرات × 30 ثانية	تمرين (1)	
متوسطة	د7	ثا30	3مرات × 8 تمريرات	تمرين (4)	
عالية	د21	د2	3مرات × 5 د	تمرين (7)	
متوسطة	د10			منافسة تمرير (لعبة مصغرة)	
	د10			تمارين الاستشفاء	
	د10			احماء عام مع مهارات فردية بالكرة	اليوم الثاني
عالية	د5	ثا30	5مرات × 10ثا	تمرين (2)	
عالية	د12	د1	4 مرات	تمرين (3)	
عالية	د15	د1	3 × 5مرات	تمرين (6)	
شدة مباراة	د15			مباراة قصيرة 3 ضد 3	
	د10			تمارين الاستشفاء	
	د10			احماء مع قفز مع مهارات حركية	اليوم الثالث
متوسطة	د7	ثا45	4 × 30ثا	تمرين (5)	
متوسطة	د15	د1	3 × 5	تمرين (8)	
عالية	د8	ثا45	6مرات × 10ثا	تمرين (9)	
عالية	د15	د1	5 محاولات	تمرين (10)	
شدة مباراة	د10			مباراة 5 ضد 5	
	د10			تمارين الاستشفاء	