

تأثير التمرينات المركبة في بعض المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة اليد الشباب بأعمار 17-18 سنة

م. د علاء جاسم مخيلف الشيحاني

[Alaajasim99@gmail.com](mailto:Alaajasim99@gmail.com)

**الكلمات المفتاحية:** التمرينات المركبة ، المهارات الهجومية ، الدفاعية ، لاعبي كرة اليد. هذا البحث يتناول أهمية استخدام التمرينات المركبة في الوحدات التدريبية لكرة اليد مما يطور الأداء المهاري لدى الشباب. حيث تُعرف التمرينات المركبة على أنها عدة فعاليات ومبادئ تبنى على تمارين أساسية اتقنها اللاعبون سابقاً. حيث يركز هذا البحث على تطبيق الاساليب العلمية المتضمنة تطوير الأداء المهاري بصورة متكاملة ضمن المنهج التدريبي واثناء استخدام التمرينات المركبة. يقدم هذا البحث تمرينات مركبة بكرة اليد ويبحث في تأثير التمرينات المركبة على تطوير المهارات الهجومية والدفاعية على اساس وجود التأثير الايجابي لهذه التمرينات في تطوير الأداء المهاري. تم استخدام المنهج التجريبي و ملاحظة المتغيرات وتفسيرها. تم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث و بلغت 27 وكل مجموعة 12, حيث ان نسبة العينة 10% من مجتمع الأصل. حيث اختار الباحث 6 اختبارات منها اختبارات مشتقة كالتمرير و الأستلام الطويل. بعد ملاحظة النتائج التي حصل عليها الباحث, وُجد ان التمرينات المركبة وتوزيعها ضمن مفردات المنهج التدريبي اثرت بشكل ايجابي في تنمية مهارات كرة اليد وان استخدام الشدد المتنوعة ذات السرعة العالية يؤثر في انسيابية الأداء وان الأنتقال النوعي في شدة التمرينات المركبة يجب ان ينسجم مع متطلبات الاداء و الواجب الحركي المطلوب.

### **The Effect of Compound Exercises on Some Offensive and Defensive Skills of Young Handball Players Aged 17-18 years**

**M. Dr. Alaa Jassem Mikhilif Al Shehani**

This research deals with the importance of using compound exercises in the training units for handball, which develops the skill performance of young people. Compound exercises are defined as several activities and principles that are based on basic exercises that players have previously mastered. Where this research focuses on the application of scientific methods that include developing skill performance in an integrated manner within the training curriculum and while using compound exercises. This research presents compound exercises with handball and examines the effect of compound exercises on developing offensive and defensive skills on the basis of the positive effect of these exercises in developing skill performance. The experimental method was used and the variables were observed and interpreted. The research sample was selected from the research community and amounted to 27 and each group has 12, as the sample proportion is 10% of the original community. Where the researcher chose 6 tests, including derivative tests such as passing and long receiving. After observing the results obtained by the researcher, it was found that the complex exercises and their distribution within the vocabulary of the training curriculum positively affected the development of handball skills, and that the use of various stresses with high speed affects the flow of performance, and that the qualitative transition in the intensity of the complex exercises must be consistent with performance requirements and Duty required.

**Keywords:** compound exercises, offensive skills, defensiveness, handball players.

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

إن التقدم الذي حدث في مجالات الحياة بصورة عامة وفي مجال المنافسات الرياضية لم يكن وليد الصدفة إنما كان نتيجة جهود قام بها العلماء والمتخصصون في المجالين الأكاديمي والتطبيقي باستخدام منهجية علمية تهدف إلى تطوير قدرات ومهارات اللاعبين في كافة المستويات.

تعد لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية التي لاقت انتشاراً جماهيرياً واسعاً على الرغم من حداثة اللعبة مقارنةً ببقية الألعاب خلال السنوات القليلة وهذا الانتشار جاء بسبب التطور الحاصل في اللعبة من خلال السرعة في أداء المهارات الأساسية وتنوع الخطط الجماعية للفرق. وتعد التقنية الحديثة والتطور المستمر من العوامل الرئيسية التي جعلت لعبة كرة اليد تخطو خطوات جيدة نحو التقدم. وهذا لا يتم إلا من خلال إعداد اللاعبين إعداداً جيداً في مختلف النواحي البدنية والمهارية والخطبية والنفسية والذي يعود بالفائدة على التدريب الرياضي وعلى دراسة اللعبة من خلال ارتباط هذه اللعبة بالعلوم الأخرى ( علم الفسلجة و علم الياوميكانيك و التعلم الحركي ..... الخ ) من العلوم الأخرى .

لذا كان المدربون يفتشون في كل ما ينمي ويطور هذه الجوانب وبالأخص منها الجانب الوظيفي وقد وجدوا أن التمرينات المركبة التي يؤديها اللاعب تلعب دوراً كبيراً في تطوير جوانب الأعداد المذكورة ومنها الجانب المهاري، والتي ذكرها ( Arnold 1981 ) " وهو أن المطلوب من المتعلم أن يقوم بتطبيق أشكال متنوعة لتنفيذ المهارة بأوضاع مختلفة وأن يتمرن على أداء المهارة في موقف مشابه أو مقارب لحالات اللعب الحقيقية قدر الإمكان."

إن إداء التمرينات المركبة تفرض على اللاعب جملة من الاداء المهاري (المهارات الاساسية والهجومية والدفاعية)، على اساس إن التمرينات المركبة ترفع مستوى إداء اللاعبين نتيجة لتأثير هذه التمرينات على الجانب الوظيفي والمهاري.

لقد أصبح التدريب في كرة اليد عملية معقدة تستدعي علماً وممارسة ميدانية وليس أحدهما فقط كما أن الإعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء الى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطور تلك الخبرة والعمل على نموها ، بل سيحد منها ويجعل من صاحبها مدرباً ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العلمية ، حيث أن التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب كرة اليد بصفة خاصة يقصد به:

(إعداد لاعب الكرة اليد إعداداً فسيولوجياً بتكيف أجهزته الحيوية مع المجهود المبذول والأداء المطلوب خلال المباراة ، وكذا إعداده مهارياً وخطبياً بحمل مناسب سواء من حيث الشدة أو الحجم).

تأتي أهمية البحث في استخدام التمرينات المركبة في الوحدات التدريبية سيؤدي الى ممارسة الشباب للكثير من الحركات المشابهة لحالات اللعب وهذا بدوره يؤدي الى تطوير المتغيرات الوظيفية والاداء المهاري أثناء المنافسه .

### 1-2 مشكلة البحث :-

إن تنمية وتطوير الاداء المهاري من خلال التمرينات في كرة اليد تبدأ من الفئة الشباب وذلك لخصوصية هذه اللعبة وتميزها بالكم الهائل من الاستجابات المختلفة والمتغيرة باستمرار أثناء المباراة، وعلية ونتيجة هذا التميز نجد أن لاعب كرة اليد يجب أن يتميز باللياقة وظيفية الملاحقة المستمرة لحركات المنافس ومن ضمنهم الذي بحوزته الكرة لان غياب الجانب الوظيفية الذي يؤثر على الجانب الاداء المهاري وفقدان الكفاءة الوظيفية في متابعة نواحي اللعب المختلفة يؤدي إلى خسارة الجهد المبذول وفشل خطط اللعب إضافة إلى عدم احتفاظه بأدائه المهاري الجيد ، إلا أن الباحث ومن خلال خبرته كونه لاعباً ومدرباً ومن متابعته لبعض فرق الشباب وجد أن أغلب المدربين يركزون في مفردات مناهجهم التدريبية على تطوير الجانب البدني والجانب المهاري، وقلة اهتمام بعض المدربين على تطبيق الأساليب العلمية المتضمنة تطوير الاداء المهاري بصورة متكاملة ضمن مناهجهم التدريبية اثناء استخدام التمرينات المركبة مما دعا الباحث إلى استخدام هذه التمرينات اسهاماً منه في رفع مستوى اللعبة.

**3-1 أهداف البحث :-**

1. اعداد تمارينات مركبة للشباب بكرة اليد.
2. التعرف على تأثير التمارينات المركبة لتطوير بعض المهارات الهجومية والدفاعية للشباب بكرة اليد.

**4-1 فرض البحث :-**

وجود تأثير ايجابي للتمارين المركبة لتطوير الاداء المهاري لشباب بكرة اليد.

**5-1 مجالات البحث:-**

1-5-1 المجال البشري:- نادي الجيش الرياضي الشباب بكرة اليد 17- 18 سنة.

1-5-2 المجال الزماني :- الفترة من 2021 /4/5 ولغاية 2021 /5/20 .

1-5-3 المجال المكاني :- القاعة الداخلية للاعباب الرياضية في بغداد السيدية .

**6-1 التعريف بالمصطلحات:-**

اولاً:- التمارينات المركبة :-

" هي التمارينات التي تتكون (تتركب) من عدة فعاليات ومبادئ أساسية تبنى على تمارين أساسية سبق وأن أتقنها اللاعبون وأنها مشابهة لواجب اللاعب في اللعب الحقيقي."

**2-2 مجتمع البحث وعينة:**

تعدُّ عملية اختيار عينة البحث وجمع البيانات والمعلومات وكثيراً ما يلجأ الباحث إلى تحديد مجتمع بحثه بناءً على الظاهرة أو المشكلة التي يختار لبحثه أي "أن يختار الباحث عينة يرى فيها أنها تمثل المجتمع الأصلي الذي يقوم بدراسته تمثيلاً صادقاً".

وقد تم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث البالغة عددها (270) لاعبا يمثلون أندية بغداد الدوري الشباب فئة (17-18) وبالغ عددها (27) من فريق نادي الجيش للشباب بكرة اليد.

وتم اختيار (10) لاعبا كمجموعة تجريبية (10) لاعبا للضابطة وتم استبعاد (6) لاعبين ثلاثة منهم حراس مرمى وثلاثة لاعبين مصابين من الاختبارات و تم اعادة الحراس الى العينة اثناء فترة اداء التمارينات على المجموعة التجريبية كون التمارينات هجومية وتحتاج وجود الحراس ضمن وبلغت عينة البحث (27) كل مجموعة (12) لاعبين للضابطة والتجريبية في اختبارات وقيامها التمارينات تم اضافة الحراس لكون التمارينات هجومية وكان نسبة العينة هي 10% من مجتمع الأصل في هذه مهمة في التجارب أن .

**3-2 تجانس العينة:** إن من الأمور المهمة التي يجب أن يتبعها الباحث هو ضبط المتغيرات وإرجاع الفروق إلى العامل التجريبي، ولغرض التحقق من تجانس المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لأفراد عينة البحث، يتم إجراء الباحث عملية التجانس للمجموعتين على الرغم من أن العينة المختارة هي من فئة عمرية واحدة (باعمار من 17-18 سنة)، من خلال موازنة وتحليل البيانات المعينة بنتائج الاختبارات الأولى للعينة.

وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة تم استخراج الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، الوسيط ومعامل الالتواء، وقيمة (ت) المحتسبة للعينات المستقلة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) للتأكد من تجانسها وتكافؤها في جميع المتغيرات ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعة التجريبية، وبالتالي معرفة التغيرات الحاصلة من عدمها من خلال الجداول (1) ينضج إن قيمة معامل الالتواء كانت محصورة بين (±3) مما يدل على إن العينة متجانسة في متغير العمر التدريبي.

**الجدول (1)**

البيانات الوصفية والتجانس لعينة البحث

المؤشرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	18.25	0.432	18.00	1.233
الطول	1.6900	6.164	1.7000	0.337
الكتلة	64.54	5.993	63.00	1.573
العمر التدريبي	6.2083	-.395	6.0000	.472

## 4-2 الاجهزه والادوات ووسائل جمع المعلومات .

## 1-4-2 الاجهزة وأدوات.

- المقابلة : قام الباحث باستطلاع آراء وملاحظات خبراء لعبه كرة القدم في مجال التدريب والاختبارات لكي يعطي أغناء ثريا لبحثه ولوضع الحلول الكثير من التساؤلات للباحث حول المشكلة وتحديد الاختبارات المناسبة وصلاحياتها لعينة البحث.

## 3-2 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة

## 1-3-2 الوسائل البحثية

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين
- الاختبارات البدنية والمهارية

## 2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة

- ملعب كرة يد قانوني (طول 40 م وعرض 20 م)
- اهداف كرة يد قانونية ( ارتفاع 2م وعرض 3م )
- مربعات دقة تصويب 50 سم × 50 سم عدد (4)
- كرات يد قانونية عدد (15) مصنوعة في باكستان - رجالية
- ساعات توقيت عدد (4) مصنوعة في الصين
- شريط قياسي معدني ( طول 50 م )
- شواخص نايلون عدد (5) (ارتفاع 40 سم)
- ميزان طبي ارضي مصنوع في الصين
- صافرات نوع (ACME) مصنوعة في انكلترا عدد (4)
- حاسبة يدوية نوع (CASIO) مصنوعة في اليابان

## 2-4 اجراءات البحث

## 1-4-2 تحديد اهم الاختبارات المرشحة

لغرض ترشيح بعض الاختبارات الملائمة والمناسبة لقياس تحمل المهارات الاساس بكرة اليد قام الباحث بالاطلاع على المصادر والمراجع العلمية المتوفرة ذات العلاقة بكرة اليد .  
وقد قام الباحث بترشيح (16) اختباراً ، وقد اشتق الباحث اختبارات التمرير والاستلام الطويل لعدم وجود مثل هذه الاختبارات في المصادر والمراجع ويوضح جدول رقم (3) الاختبارات المرشحة لقياس تحمل أداء المهارات الأساس بكرة اليد للاعبين الشباب.  
وبعد ذلك وضع الباحث الاختبارات في استبيان خاص صمم لهذا الغرض وتم توزيعه على تسعة من الخبراء والمختصين في مجال تدريس كرة اليد والتقويم والقياس من بعض جامعات القطر لاستطلاع آرائهم.

وبعد جمع استمارات الاستبيان تم تفريغ البيانات وكما موضح في جدول (2) وتم استخراج الاختبارات من خلال ما حصلت عليه اعلى تكرارات من آراء الخبراء ونسبة مئوية (60%) فما فوق "ونود ان نشير الى ملاحظة هامة وهي انه يمكن تحديد نسبة معينة (اقل او اكبر من 25%) يختارها الباحث طبقاً لوجهة نظر معينة، وفي بعض الاحيان يمكن اختيار بعض المكونات التي لا تحصل على هذه النسبة المحددة، ولكن يجب اختيار جميع المكونات التي تحصل على نسبة اكبر من النسب المحددة وعدم اغفالها لانه في هذه الحالة نكون قد اغفلنا جانباً هاماً بالنسبة للظاهرة المقاسة" وبذلك حصل الباحث على ترشيح (6) اختبارات هي التي تم استخدامها في اختبار العينة الرئيسية والاستطلاعية.

## جدول (2)

يبين اعلى التكرارات والنسبة المئوية التي حصلت عليها الاختبارات في اراء الخبراء

النسبة المئوية	التكرارات	الاختبارات	المهارة
% 22.22 % 66.66 % 11.11	2 6 1	1- تمرير واستلام الكرة على الحائط من مسافة 3م مدة 45 ثا 2- تمرير واستلام الكرة على الحائط من مسافة 4م مدة 45 ثا 3- تمرير واستلام الكرة على الحائط من مسافة 5م مدة 45 ثا	التمرير والاستلام
% 33,33 - % 66.66	3 - 6	1- تمرير واستلام الكرة من مسافة 30م مدة 60 ثا 2- تمرير واستلام الكرة من مسافة 25م مدة 60 ثا 3- تمرير واستلام الكرة من مسافة 20 مدة 60 ثا	التمرير والاستلام الطويل
% 66.66 % 22.22 % 11.11	6 2 1	1- الطبطة المتعرجة بين الشواخص مسافة 30م مدة 60 ثا 2- الطبطة بخط مستقيم مسافة 30م مدة 60 ثا 1- الطبطة المستمرة باتجاهات متعددة مدة 45 ثا	الطبطة
- % 22.22 % 77.77	- 2 7	1- التصويب على مربعات بابعاد 50×50 من مسافة 7م مدة 60 ثا 2- التصويب على مربعات بابعاد 50×50 من مسافة 8م لمدة 60 ثا 3- التصويب على مربعات بابعاد 50×50 من مسافة 9م مدة 60 ثا	التصويب من القفز
% 77.77 % 22.22	7 2	1- التصويب من السقوط الامامي على هدفين الاعلى بابعاد 50×50م مدة 45 ثا 2- التصويب من السقوط الامامي على هدفين الاسفل بابعاد 50×50م مدة 45 ثا	التصويب من السقوط
% 66.66 % 33.33	6 3	1- التحركات الدفاعية المتنوعة باستمرار مدة 45 ثا مثلثين ملتصقين 2- التحركات الدفاعية المتنوعة باستمرار مدة 45 ثا مثلثين منفصلين	التحركات الدفاعية

\* قام الباحث بتعديل الاختبارات من حيث الازمان والمسافات واجرى لها الاسس العلمية

## جدول (3)

جدول يبين مجموعة الاختبارات المستخدمة بالبحث

وحدة القياس	الهدف	الاختبارات	المهارة	ت
عدد التكرارات	قياس تحمل التمرير والاستلام	تمرير واستلام الكرة على الحائط من مسافة 4م مدة 45	التمرير والاستلام	1
عدد التكرارات	قياس تحمل التمرير والاستلام الطويل	التمرير والاستلام الكرة من مسافة 20م مدة 60 ثا	التمرير والاستلام الطويل	2
عدد الشواخص	قياس تحمل الطبطة	الطبطة المتعرجة بين الشواخص مسافة 30م مدة 60 ثا	الطبطة	3

4	التصويب من القفز	التصويب على مربعات بابعاد 50×50 من مسافة 9م مدة 60 ثا	قياس تحمل التصويب من القفز	عدد الاهداف الصحيحة
5	التصويب من السقوط	التصويب من السقوط الامامي على هدفين في الاعلى مدة 45 ثا	قياس تحمل التصويب من السقوط	عدد الاهداف الصحيحة
6	التحركات الدفاعية	التحركات الدفاعية المتنوعة باستمرار مدة 45 ثا مثلثين ملتصقين	قياس تحمل الاداء الدفاعي	عدد الشواخص

2-4-1-1 الاختبار الاول :- تمرير واستلام الكرة على الحائط من مسافة 4م

الهدف من الاختبار :- قياس تحمل التمرير والاستلام

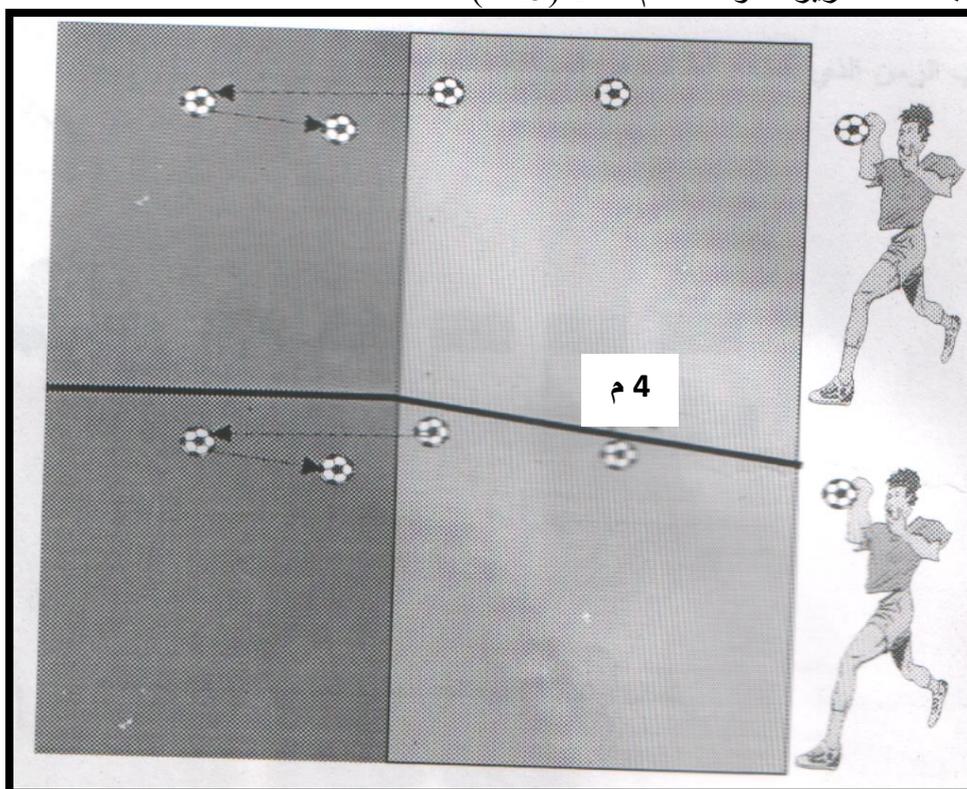
الادوات :- كرات يد عدد (15)، وساعة توقيت وحائط مستوي

مواصفات الاداء :-

\* يقف اللاعب خلف الخط المرسوم على الارض على بعد 4م بحيث لا يلامسه خلال الاداء

\* يقوم اللاعب بتمرير الكرة على الحائط واستلامها باستمرار بأكثر عدد ممكن خلال الزمن المحدد

التقويم :- تحسب عدد التمريرات والاستلام خلال (45 ثا)



يبين مهارة التمرير والاستلام على الحائط

2-4-1-2 الاختبار الثاني (1) :- التمرير والاستلام الطويل من مسافة 20 م

الهدف من الاختبار :- قياس تحمل التمرير والاستلام الطويل

الادوات :- كرات يد عدد (15)، وصندوق كرات وشريط لاصق وساعة توقيت وشريط قياس وصافرة .

مواصفات الاداء :- يقف اللاعب الاول (أ) خلف احد الخطوط المتوازية وعند اشارة البدء يقوم بارسال

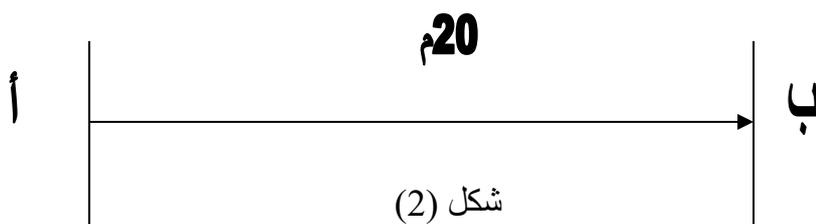
الكرة الى اللاعب (ب) الذي يقف خلف الخط المتوازي الثاني ويستلم الكرة وبعد انتهاء الوقت المخصص

للاعب (أ) يقوم اللاعبان بتبديل واجباتهم .

\* تكون مسافة تحرك اللاعبين هي (ا م) قياس الخط المتوازي شروط الاداء :-

- 1- اداء التمرير باستمرار ولا يزيد عن ثلاث خطوات من الجري .
- 2- يجب عدم اجتياز اللاعب الخط المتوازي على الارض لحظة خروج كرة من اليد .

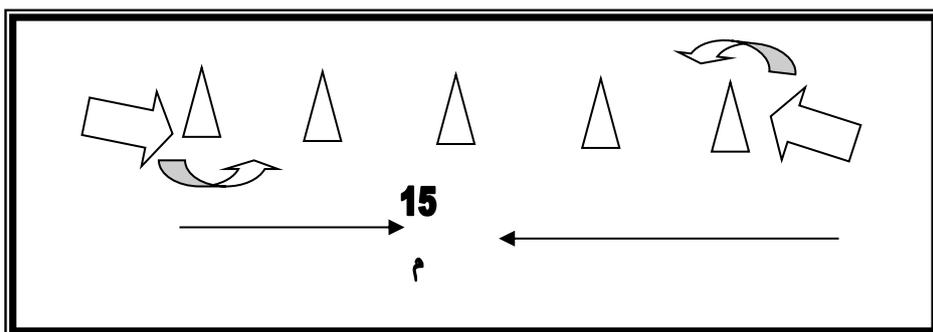
- التقويم :-
- 1- تحتسب عدد مرات المناولة الصحيحة للاعب (أ) خلال 60 ثانية .
  - 2- تحتسب عدد مرات الاستلام الصحيح للاعب (ب) خلال 60 ثانية .
  - 3- تحتسب عدد مرات الاستلام الصحيح للاعب (أ) بعد التغيير خلال 60 ثانية .
  - 4- تحتسب عدد مرات المناولة الصحيحة للاعب (ب) بعد التغيير خلال 60 ثانية .



### 2-4-1-3 الاختبار الثالث :- الطبطة المتعرجة بين الشواخص لمسافة 30 م .

الهدف من الاختبار :- قياس تحمل الطبطة .  
الادوات :- كرات يد عدد (5)، وساعة توقيت وشريط لاصق وشريط قياس وصافرة وشواخص عدد (5).  
مواصفات الاداء :-

- \* تثبيت خمسة شواخص عمودية على الارض في خط مستقيم والمسافة بين كل شاخصين (3 م) ويرسم خط للبداية يبعد (3م) من الشاخص الاول .
  - \* يقوم المختبر بالوقوف خلف خط البداية عند سماع اشارة البدء يقوم بتنطيط الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الشواخص ذهاباً واياباً .
  - \* يقوم اللاعب بالجري ذهاباً واياباً وباستمرار وبحسب الوقت المحدد .
- التقويم :- تحتسب عدد الشواخص خلال 60 ثانية .

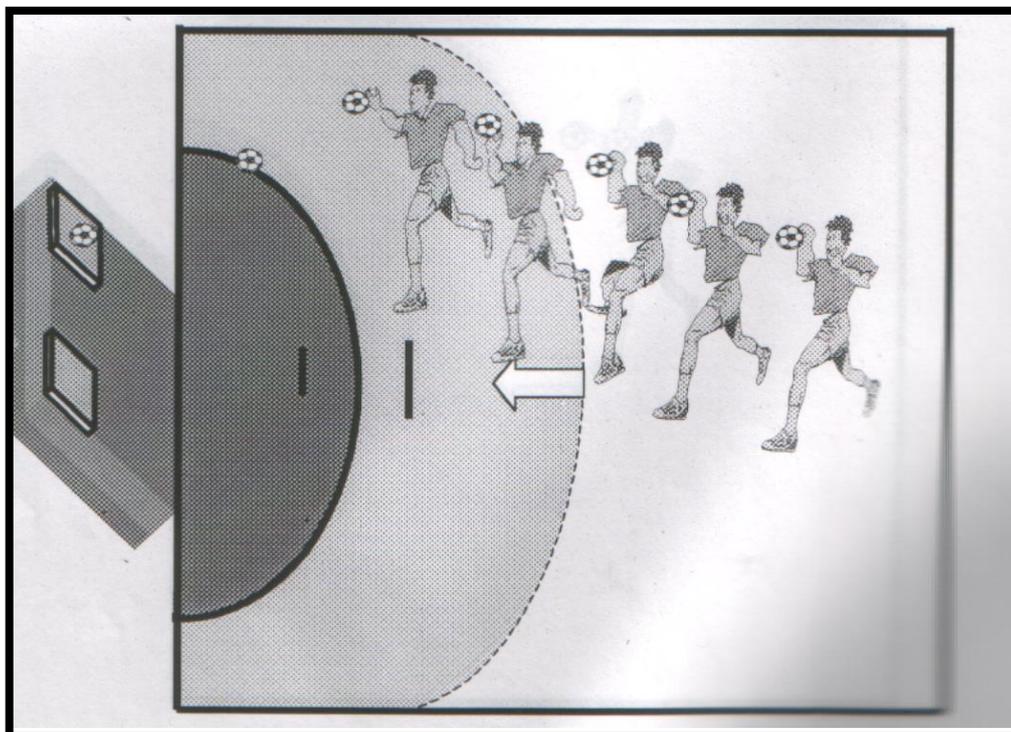


شكل (3) يبين مهارة الطبطة بشكل متعرج

### 2-4-1-4 الاختبار الرابع :- التصويب من القفز

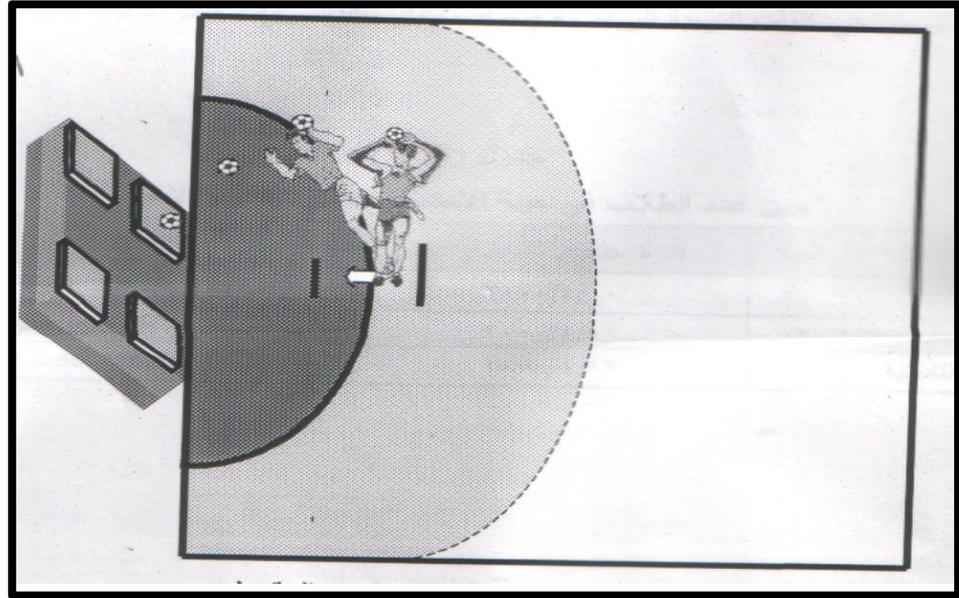
الهدف من الاختبار :- قياس تحمل مهارة التصويب من القفز  
الادوات :- مربعات دقة تصويب ابعادهما (50 سم × 50 سم) وكرات يد عدد (15) ونصف ملعب كرة اليد  
مواصفات الاداء :-

- \* تحدد نقطة عمودية على منتصف المرمى ليتم التصويب منها على ان يكون التصويب بالطريقة السوية ويكون التصويب على الهدفين المعلقين بالزاويتين العلويتين للمرمى ومن مسافة 9 م ، ويكون استلام الكرات من المدرب .
- \* يستمر اللاعب بالتصويب خلال مدة 60 ثا .
- التقويم :- تحتسب المحاولات الناجحة داخل المربعين .



#### 2-4-1-5 الاختبار الخامس :- التصويب من السقوط

- الهدف من الاختبار :- قياس تحمل التصويب من السقوط
- الادوات :- مربعات دقة تصويب ابعادهما (50 سم × 50 سم) وكرات يد عدد (15) ومرمى كرة يد ونصف ملعب كرة يد .
- مواصفات الأداء :-
- \* يقف اللاعب بشكل جانبي خارج خط المرمى وهو ممسك بالكرة ثم يقوم اللاعب بالدوران والتصويب من السقوط الأمامي ويكون التصويب على المربعين اللذين يكون مكانهما بالزاويا العليا وبالتناوب . كما هو مبين بالشكل رقم (5) .
- \* يستمر اللاعب بالتصويب مدة (45 ثا)
- التقويم :- تحتسب عدد المحاولات الناجحة داخل المربعين



شكل (5) يوضح مهارة التصويب من السقوط

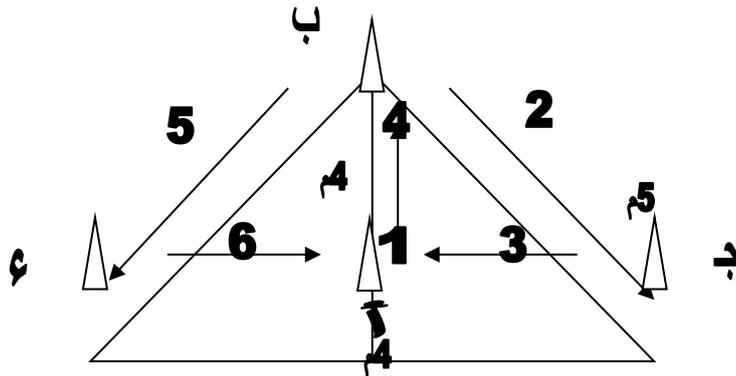
#### 2-4-1-6 الاختبار السادس :- التحركات الدفاعية المتنوعة باستمرار

الهدف من الاختبار :- قياس تحمل الاداء الدفاعي

الادوات :- شريط لاصق لرسم الشكل في ادناه في الملعب وساعة توقيت وصافرة وشريط قياس وشواخص عدد (4).

مواصفات لاداء :-

\* يقف المختبر عند العلامة (أ) وعند اعطاء اشارة البدء يتحرك للامام نحو العلامة (ب) ثم يتحرك الى الخلف بميل نحو العلامة (ج) بعدها يتحرك للجانب نحو العلامة (أ) يتحرك للامام نحو العلامة (ب) ثم يتحرك للخلف بميل نحو العلامة (د) ثم يتحرك الى الجانب نحو العلامة (أ) وبذلك يكون قد اكمل دورة واحدة ويستمر المختبر بالاداء مدة (45 ثا) .  
التقويم :- تحتسب عدد الشواخص خلال (45 ثا) .



شكل (6) يمثل حركات دفاعية متنوعة باستمرار

## 2-4-2 التجربة الاستطلاعية

## 1-2-4-2 التجربة الاستطلاعية الأولى

تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة وتدريباً عملياً لوقوف الباحث بنفسه على السلبيات والمعوقات والمشاكل التي تواجه عمل الباحث وفريق العمل المساعد لتفاديها مستقبلاً ، وبناء على ذلك تم تطبيق الاختبارات التي رشحها الخبراء على عينة الاستطلاع في قاعة الشهيد اسعد شكر في محافظة النجف الاشرف المكونة من (14) لاعباً ، وبناءاً للاستطلاعية الاولى يمثلون نادي (التضامن) وقد اجريت التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2004/6/10 والغرض منها التأكد مما يأتي :-

- صلاحية الأدوات المستخدمة ، وقد كانت جميعها صالحة.
- كفاءة فريق العمل المساعد ، وقد اثبت جدارة بالعمل
- الوقت الذي ستعرقه الاختبارات الخاصة بالبحث ، وكان الوقت الخاص للاختبارات ملائم .
- اكتساب الدقة في القياس والتسجيل ، وجاءت النتائج مطابقة ودقيقة .

## 2-2-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

ولغرض وضع الأسس العلمية للاختبارات المرشحة وهي الصدق ، والثبات والموضوعية قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بواقع ثلاثة ايام بتاريخ 2004/6/27-26-25 وبعد خمسة ايام قام الباحث بأعادة الاختبارات في 1-2-3 / 2004/7 في الظروف والمتغيرات نفسها في قاعة الشهيد اسعد شكر في محافظة النجف الاشرف على عينة الاستطلاع البالغة عددها 30 لاعباً يمثلون جزءاً من عينة البحث الرئيسية وهم لاعبو اندية الكوفة والنجف وقد اعتمد الباحث جميع نتائج الاختبارات في هذه التجربة ضمن النتائج لعينة البحث الرئيسية بسبب قلة عدد أعضاء العينة الرئيسية في مثل هذا البحث . وقد جاءت نتائجها كالآتي :-

## 1-2-2-4-2 الصدق

" الاختبار او المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها "

ومن اجل التحقق من صدق الاختبارات المستخدمة في قياس تحمل الاداء المهاري بكرة اليد لدى افراد العينة استخدم الباحث (صدق المحتوى او المضمون) بالاعتماد على مجموعة الخبراء والمختصين . وبعد تفريغ البيانات تم ترشيح الاختبارات الصالحة للقياس على وفق اراء الخبراء، حيث تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة (60%) فما فوق وكما هو مبين في الجدول (4) .

## 2-2-2-4-2 الثبات

" يعبر ثبات الاختبار عن مدى دقة الاختبار في استخراج نتائج ثابتة اذا كرر الاختبار اكثر من مرة على العينة نفسها ليعطي نتائج متقاربة وفي ظل ظروف مشابهة".

وقد استخدم لحساب معامل الثبات طريقة الاختبار واعادة الاختبار وبفاصل زمني قدره (5) ايام حيث قام الباحث بإعادة الاختبارات بعد خمسة ايام من بدء اختبارها الاول في 2004/6/25 أي في 1-2-2004/7/3 في الظروف والمتغيرات نفسها، وبعد معالجة البيانات احصائياً من خلال ايجاد معامل ارتباط (بيرسون) اظهرت نتائج الاختبارات معاملات ارتباط عالية تتمتع بثبات عال وكما هو في الجدول (4) .

## 3-2-2-4-2 الموضوعية

تعني " الموضوعية عدم تأثر النتائج الخاصة بالاختبار بذاتية المصحح او شخصية وان المفحوص يحصل على درجة معينة عندما يقوم بتصحيح الاختبار اكثر من واحد".

وقد استخلص الباحث معامل الموضوعية من خلال ايجاد العلاقة الترابطية بين نتائج حكمين قاما بتأشير انجاز العينة الاستطلاعية ، وقد كان الارتباط معنوياً . انظر الجدول (4) .

## جدول (4)

يبين معاملات الثبات والصدق والموضوعية للاختبارات المختلفة والمستخدمة في بطارية الاختبار

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق	معامل الموضوعية
1	اختبار التمرير والاستلام على الحائط مسافة 4م مدة 45ثا	0.75	0.84	0.94
2	اختبار التمرير والاستلام الطويل مسافة 20م مدة 60ثا	0.72	0.85	0.90
3	اختبار الطبطة المتنوعة مسافة 30م مدة 60ثا	0.90	0.97	0.93
4	اختبار التصويب من القفز على هدفين في الاعلى مسافة 9م مدة 60ثا	0.77	0.90	0.87
5	اختبار التصويب من السقوط على هدفين في الاعلى مدة 45 ثا	0.80	0.87	0.92
6	اختبار التحركات	0.82	0.99	0.87

## 4-2-2-4-2 مستوى الصعوبة وصلاحيه الاختبارات

استخدم الباحث (معامل الالتواء) لمعرفة النتائج التي حصل عليها من جراء التجربة الاستطلاعية الثانية وقد أكد محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان انه ((كلما كانت الدرجة الناتجة محصورة بين (+3،-3) دل ذلك ان الدرجات تتوزع توزيعاً اعتدالياً (طبيعياً) اما اذا ازدادت او نقصت عن ذلك معنى هذا ان هناك عيباً في اختيار العينة او الاختبارات المستخدمة " .

يضاف الى ما جاء اعلاه ، اراد الباحث ان يتأكد من اجرائه هذا استخدم خطأ المعاينة للدلالة عن حسن اختيار العينة وتوزيعها عند كل من الاختبارات التي خضعت لها

وبعد ان اجرى الباحث كافة المعاملات الإحصائية دلت النتائج على صحة الاختبارات المستخدمة فضلاً عن تجانس أفراد العينة انظر الجدول (5)

## جدول رقم (5)

يبين قيم معامل الالتواء على العينة الاستطلاعية للاختبارات تحمل اداء المهارات الاساسية والوزن والطول

ت	مفردات الاختبار	المعالم الإحصائية		
		الوسط	المنوال	الانحراف
1	اختبار التمرير والاستلام على الحائط مسافة 4م مدة 45ثا	28.33	29	1.98
2	اختبار التمرير والاستلام الطويل مسافة 20م مدة 60ثا	15.22	15	0.94
3	اختبار الطبطة المتعرجة مسافة 30م مدة 60ثا	52.8	55	7.75

التوزيع اعتدالي مما يوشر صلاحية اختبار العينة	0.257575-	1.32	6	5.66	اختبار التصويب من القفز على هدفين في الاعلى بابعاد 50×50 سم مدة 60ثا	4
التوزيع اعتدالي مما يوشر صلاحية اختبار العينة	- 0.0254777	1.57	6	5.96	اختبار التصويب من السقوط الامامي على هدفين في الاعلى بابعاد 50×50 سم مدة 45ثا	4
التوزيع اعتدالي مما يوشر صلاحية اختبار العينة	0.130221	4.07	24	24.53	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة باستمرار مدة 45 ثا	5
التوزيع اعتدالي مما يوشر صلاحية اختبار العينة	0.499375	8.01	68	72	الوزن	6
التوزيع اعتدالي مما يوشر صلاحية اختبار العينة	0.442477	6.78	168	171	الطول	7

### 3-4-2-5 القدرة التمييزية

الاختبار الجيد هو الاختبار الذي ينجح في التمييز بين المختبرين ويحقق المنحنى الطبيعي (الاعتدالي) بمعنى ان نجاح الاختبار في تصنيف العينة الى نسبة مئوية مقاربة من النسب المئوية للمنحنى الاعدالي "الاختبار الصعب" (يفشل 75%) او اكثر من الافراد في ادائه) يصبح غير قادر على التمييز بين المختبرين كما ان التميز والاختبار الجيد هو الذي ينجح في التمييز بين الأفراد بما يحقق ما يعرف بالمنحنى الاعدالي " .

وقد قام الباحث بترتيب الدرجات الخام التي حصل عليها جميع عينة الاستطلاع الثانية ترتيباً تصاعدياً وتم اختيار (27%) من الدرجات العليا و(27%) من الدرجات الدنيا حيث كان عدد اللاعبين في الدرجات الدنيا (8) لاعبين وفي الدرجات العليا (8) لاعبين حيث يشير كلي " الى ان (27%) من المجموعة العليا و (27%) من المجموعة الدنيا هي افضل نسبة يحصل بواسطتها على اعلى معاملات تمييز " ، وقد استخدم الباحث اختبار (ت\*) للعينات المستقلة للمجموعتين لكل اختبار ، حيث ان قيمة (ت) تمثل القدرة التمييزية للاختبارات عند المجموعتين العليا والدنيا وظهر ان جميع الاختبارات المرشحة لها القدرة على التمييز بين مستويات العينة والجدول رقم (6) يوضح ذلك .

#### جدول (6)

يبين القدرة التمييزية للاختبارات المرشحة

القدرة التمييزية	قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 28 ومستوى دلالة 0.05	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الاختبارات المرشحة	ت
			ع	س	ع	س		
مقبولة	2.14	9.244	0.91	25.62	1.06	30.5	اختبار التمير والاستلام على الحائط مسافة 4م مدة 45ثا	1
مقبولة	2.14	12.03	0.35	13.87	0.35	16.12	اختبار التمير والاستلام الطويل	2

							مسافة 20م مدة 60 ثا	
مقبولة	2.14	5.06	7.17	43.5	5.15	60.37	اختبار الطبطبة المتعرجة مسافة 30م مدة 60ثا	3
مقبولة	2.14	8.31	1.06	3.62	0.35	7.12	اختبار التصويب من الفقرز على هدفين في الاعلى مسافة 9م مدة 60ثا	4
مقبولة	2.14	25	0.75	4.5	0.46	7.25	اختبار التصويب من السقوط على هدفين في الاعلى مدة 45 ثا	5
مقبولة	2.14	6.74	2.60	20.25	2.74	29.87	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة باستمرار مدة 45 ثا	6

## 5-3 التنفيذ النهائي للاختبارات

بعد التأكد من صلاحية الاختبارات المرشحة والمستخلصة ومن خلال الإجراءات السابقة على عينة البحث تم تطبيق هذه الاختبارات في المدة من 2004/6/25 لغاية 2004/8/1 وهي المدة التي تم فيها الانتهاء من الموسم الخاص بدوري اندية القطر بكرة اليد لفرق الشباب ، على عينة قوامها 98 لاعب .

## 6-3 الوسائل الاحصائية

- 1-الوسط الحسابي
- 2-الانحراف المعياري
- 3-الوسيط
- 4-معامل الالتواء
- 5-معامل الارتباط البسيط لبيرسون
- 6-اختبارات للعينات المستقلة
- 7-اختبارات للعينات المستقلة

## 1-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعات البحث ومناقشتها

## 1-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعات البحث ومناقشتها

الجدول (7) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط وانحراف الفروق وقيمة ت ومستوى الدلالة والفروق للاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعات البحث

ت	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		ف ه	ع ف	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	مستوى الفروق
		ع	س	ع	س					
1	اختبار التمرير والاستلام على الحائط مسافة 4م مدة 45ثا ضابطة	0.103	20.433	0.104	21.56	1.131	0.067	-6.191	0.680	غير معنوي
	اختبار التمرير والاستلام على الحائط مسافة 4م مدة 45ثا تجريبية	0.062	25.393	0.098	33.52	- 8.130	0.086	-4.772	0.001	معنوي

ت	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		ف ه	ع ف	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	مستوى الفروق
		ع	س	ع	س					
2	اختبار التمرير والاستلام الطويل مسافة 20م مدة 60 ثا ضابطة	1.579	90.429	1.538	90.58	-0.151	0.325	-1.471	0.175	غير معنوي
	اختبار التمرير والاستلام الطويل مسافة 20م مدة 60 ثا تجريبية	1.667	100.636	1.396	108.0	7.463	0.749	-6.178	0.000	معنوي
3	اختبار الطبطة المتعرجة مسافة 30م مدة 60 ثا ضابطة	2.214	19.800	2.214	19.70	-0.200	1.476	-2.571	0.030	معنوي
	اختبار الطبطة المتعرجة مسافة 30م مدة 60 ثا تجريبية	1.549	22.200	1.549	27.80	-5.200	1.549	-8.573	0.000	معنوي
4	اختبار التصويب من الففز على هدفين في الاعلى مسافة 9م مدة 60 ثا ضابطة	0.923	15.520	0.923	16.43	1.704	1.709	1.002	0.701	غير معنوي
	اختبار التصويب من الففز على هدفين في الاعلى مسافة 9م مدة 60 ثا تجريبية	1.589	25.669	1.589	28.52	3.275	1.848	7.314	0.000	معنوي
5	اختبار التصويب من السقوط على هدفين في الاعلى مدة 45 ثا ضابطة	0.671	8.348	0.671	9.435	1.201	0.314	2.022	0.074	غير معنوي
	اختبار التصويب من السقوط على هدفين في الاعلى مدة 45 ثا تجريبية	0.764	17.671	0.764	22.892	5.226	0.783	0.912	0.025	معنوي
6	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة باستمرار مدة 45 ثا ضابطة	2.885	10.700	2.885	11.900	-1.700	1.312	-1.061	0.601	غير معنوي
	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة باستمرار مدة 45 ثا تجريبية	2.669	16.900	2.669	22.700	-6.700	2.627	-4.454	0.002	معنوي

يرى الباحث أن سبب تطور نتائج اختبار التمرير والاستلام على الحائط مسافة 4م مدة 45 ثا للمجموعة التجريبية يعود إلى التمرينات المركبة المستعملة التي خصصت للاعبين والتي أثرت بشكل إيجابي، إذ أن هذه التمرينات عملت على تكيف متطلب مهم من خلال اداء حركات تتطلب انتقالات في العمل العضلي من مجموعة عضلية لأخرى مع السيطرة على أوضاع الجسم وأجزائه من خلال التنظيم الدقيق والمتبادل بين المجاميع العضلية عند أدائها، والتي تؤثر بشكل مباشر في عملية اشتراك المجموعات العضلية بدقة كبيرة، وهذا الأمر كفيل بان يحدث توافق عصبي - عضلي عالي إذ يؤكد " أن علم الفسلجة ينظر إلى التوافق على

أنه تنظيم تبادل عمل العضلات"، وهذا الأمر يتجه بشكل كبير لتنمية القدرة الانفجارية التي تعبر عن الحركة التي تستخدم فيها مقدار كبير من القوة بمدة زمنية قصيرة إذ يُعد مطلباً رئيساً في كرة اليد لاداء مختلف المهارات، لأن مستوى القدرة القسوى يظهر من خلال التناسب بين مقدار القوة المستخدمة وزمن الأداء اللحظي والذي يتحدد بناء على علاقة (القوة - السرعة)

وفي اختبار التميرير والاستلام الطويل مسافة 20م مدة 60 ثا يعزو الباحث تفوق نتائج المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي يتفق مع المبادئ الأساسية في تنمية صفة السرعة اللحظية من خلال تنمية القدرة الانفجارية القسوى، فضلاً عن أن تقنين التدريب باتجاه نوع نظام الطاقة المستخدم في الفعالية المعنية يجعل هناك تأثيرات غير مباشرة تتحول من نوع تدريب لآخر ومن قدرة بدنية لأخرى، ولأن القدرة الانفجارية يعمل ضمن نفس نظام الطاقة (الفوسفاتي 100%) إذاً بالإمكان أن يؤثر الواحد في الآخر " وهذا ما يؤكد أن القدرة الانفجارية هي عبارة عن قوة لحظية سريعة تعمل وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائية (100%) وتؤدي بالشدة القريبة من القسوية ضد مقاومة معينة في هذه الحالة تقع تحت مثير قسوي ولفترة قصيرة

وفي اختبار الطبطة المتعرجة مسافة 30م مدة 60ثا يعزو الباحث تفوق نتائج المجموعات في الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبلية يعود إلى التمرينات المركبة المنتظمة طيلة مدة تطبيق البرنامج التدريبي بالدرجة الأساس المستعملة من كافة المجموعات، إذ أنها تؤمن الحصول على تكيفات في العمل العضلي وفق نوع القدرة البدنية التي يتم الاستمرار على تدريبها طيلة مدة البرنامج التدريبي وهذا العمل العضلي يأتي باستجابات وبتوافقات عالية وبشكل لحظي من خلال القفز مع المهارة، إذ يتطلب هذا النوع من الأداء الحركي توافق متزامن (عصبي-عضلي) و(عضلي-عضلي) بين المجموعات المنقبضة والمنبسطة وتوقيتها بشكل دقيق ومناسب مما أمن الإثارة شبه التامة من القدرة العالية التي وظفت بشكل سريع لزيادة القدرة الانفجارية، ويأتي كل ذلك من خلال التنظيم الدقيق للمجموعة التي استعملت التمرينات المركبة في البرنامج التدريبي .

وفي اختبار التصويب من القفز على هدفين في الاعلى مسافة 9م مدة 60ثا تجريبية ويعزو الباحث وجود الفروق المعنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى بسبب ان مفردات البرنامج التدريبي أعطى أهمية كبيرة لهذه القابلية وقد تخللت مفرداته على تمرينات تخص هذه القابلية والتي تجمع كافة الصفات المهمة بالنسبة للاعب كرة اليد وهذا ما أكده (معتز يونس) على ان التصويب مهمة للاعب كرة اليد وتظهر من خلال قدرته على تغيير اتجاهاته وتغيير اوضاع جسمه أثناء تصويب الكرة والتهدف وكذلك الركض بسرعات مختلفة فضلاً عن أنتباهه لمجريات التمارين وأداء واجبات حركية معينة.

وفي اختبار التصويب من السقوط على هدفين في الاعلى مدة 45 ثا يعزو الباحث تفوق المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الى ما أكده (محمد جابر وإيهاب فوزي) على ان هذا النوع من التمرينات يفيد عدد من الرياضات التي تحتاج إلى أقصى قوة أثناء الحركة بأقصى سرعة وبما ان فعالية كرة اليد وتحديدا في مهارة التصويب من الفعاليات التي تتطلب اداء حركاتها في بعض الاحيان القوة القسوى وبأقصى سرعة كما في حركة التصويب من مسافات بعيدة وكذلك في حالة الضرب المنفرد باتجاه هدف الخصم وكثير من الحالات الاخرى. ومن كل ذلك يعزو الباحث الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي كون المجموعة التجريبية استعملت الدمج بين المهاري والبدني في البرنامج التدريبي والتي اثرت بشكل كبير في القوة العامة للاعب مما اعطاه فائدة اكبر في قابليات التصويب.

وفي اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة باستمرار مدة 45 ثا التي يظهر تفوق نتائج المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي كون اغلب مهارات الكرة تعد من المهارات الصعبة التي تعتمد على التوافق العضلي العصبي الصحيح للاعب وتوفير الوضع الأكثر توازناً والأكثر دقة لاستلام الكرة ومن ثم التصرف بها، كما أكد (بوب ويلسون) عند أداء مهارات الكرة لا بد من تهيئة الجسم بصورة عامة مع تهيئة الجزء الذي يستعمل المهارة وكذلك حواس مثل عين اللاعب على الكرة لحظة تسلمها مع توازن الجسم وكذلك خفة ومرونة الأداء، من ذلك يتبين ان مهارات الكرة تخضع لامكانية الاجهزة الحسية بدءاً بالنظر ومن ثم المغازل العضلية في سبيل السيطرة على الكرة بالشكل الامثل فالحركة التي يؤديها اللاعب للسيطرة على الكرة

وكذلك عند اداء اي مهارة تحتاج لتوافق دقيق بين العين -القدم ولان البرامج التدريبية للمجموعة التجريبية كانت تحاكي هذه المهارة فأن تأثر المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ظهر واضحا

1-2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعات البحث ومناقشتها

الجدول (8) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت ومستوى الدلالة للاختبارات والبعدية لمجموعات البحث

ت	المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	اختبار التمرير والاستلام على الحائط مسافة 4م مدة 45ثا	0.098	33.523	0.104	21.564	-4.772	0.001	معنوي
2	اختبار التمرير والاستلام الطويل مسافة 20م مدة 60ثا	1.396	108.099	1.538	90.580	-6.178	0.000	معنوي
3	اختبار الطبطة المتعرجة مسافة 30م مدة 60ثا	1.549	27.800	2.214	19.700	-8.573	0.000	معنوي
4	اختبار التصويب من القفز على هدفين في الاعلى مسافة 9م مدة 60ثا	1.589	28.520	0.923	16.436	7.314	0.000	معنوي
5	اختبار التصويب من السقوط على هدفين في الاعلى مدة 45 ثا	0.764	22.892	0.671	9.435	3.912	0.025	معنوي
6	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة باستمرار مدة 45 ثا	2.669	22.700	2.885	11.900	-4.454	0.002	معنوي

\* معنوي عند مستوى خطأ  $\geq (0.05)$  بدرجة حرية (18)

تظهر النتائج في الجدول (8) ان هناك فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية التي استعملت التمرينات المركبة في الاختبارات البعدية جميعها وجاءت هذه النتائج متفوقة نتيجة التكرار على المهارة نفسها لمدد اطول نسبيا الامر الذي يترك اثارا ايجابية على المدى البعيد نتيجة التكرار والتصحيح واستمرار الممارسة لتثبيت المهارة على النحو الامثل ومن ثم تطويرها من خلال عملية التصحيح باستعمال تمرينات مدمجة في البرنامج التدريبي تجمع ما بين المهاري والبدني وهذا ما يؤكد اغلب خبراء علوم الحركة ومنهم (ناهدة عبد زيد) "التعلم الحركي والتثبيت عبارة عن عملية الحصول على المعلومات الاولية للحركة وتحسينها لتحدث التغيرات نتيجة الممارسة والتكرار فالاثار الذي تتركه الممارسة في الاداء يؤدي الى تغيير الاداء وتقدمه وثباته", وذلك يتفق تماما مع نظرية التكرار والتجربة اذ ان بالامكان اتقان المهارات الحركية بعد تعلمها نتيجة لتصحيح الاخطاء السابقة وكل ذلك ينتج من تكرار الاداء والتصحيح عليه وصولا لافضل اداء للمهارة اذ ان مهارات كرة اليد موضوعه البحث تعد من المهارات الصعبة ، في الوقت نفسه ذات اهمية كبيرة في حسم المباراة بالفوز ونسبة لتعدد انواع التهديد والتمرير والدفاع وحالات اللعب السريعة والمختلفة التي تتطلب استجابات سريعة وفي مواقف متغيرة بحسب موقع وحالة اللعب فانها تعد من المهارات المفتوحة

التي تتطلب استجابات سريعة عن طريق اعطاء تغذية راجعة حسية تتميز بسرعة اتخاذ القرار وتنفيذ الاستجابة المناسبة من قبل اللاعب لنفسه، أذ ان هذا النوع من المهارات يكون غنيا بالمعلومات الاساسية حول الاداء هذه المعلومات تأتي من مصادر حسية داخلية تؤثر تأثيراً كبيراً في سرعة السيطرة على الكرة عند اداء الحركة ، ان استخدام اساليب التدريب المختلفة عن ما معمول به سابقا كان لها الاثر الواضح في تنفيذ وتنمية المهارات ، وهذا ما يتفق مع ما توصلت اليه بعض الدراسات اذ اثبتت أنه في مراحل إكتساب المهارة الاولية ينبغي إعطاء معلومات حسية مختلفة بعد كل محاولة بمعنى الاستمرار في التعزيز، خلاصة القول يمكن أن نثبت بعض الحالات التي كانت سبباً رئيساً ومؤشراً من مؤشرات نجاح تداخل اساليب التدريب على هذه المهارات مع مراعاة تغيير الاسلوب المتبع على وفق تدريب المركب او بدونه لان التنوع والتغير في ممارسات التمرين واساليبه يزيد من تشكيلات الأداء المختلفة ويؤدي بدوره الى زيادة القدرة على التكيف والسيطرة والتحكم بالأداء، فضلا عن الايفاء بمتطلبات المشاركة في تسريع عملية التكيف على المهارة باستثمار الوقت والجهد ضمن المدة المحدد، كما أن هذا التنوع ساعد على خلق حالة الانسجام والمؤالفة بين المهارات وفق حالة اللعب قيد البحث والاساليب المستخدمة، وان هذا التنوع والتغير كان مناسباً لمتطلبات اللاعبين ورغباتهم. أن استخدام التمرين المركب بالاساليب متداخلا في التدريب قد حقق تطوراً للمجموعة التجريبية، وحسب النظرية التخطيطية فإن " تنظيم التمرين بشكل متنوع أو متغير وباستخدام مثيرات أو وسائل هو اكثر تأثيراً في التدريب من التمرين أو تنظيم التمرين بشكل ثابت دون أي تغيير من تكرار لأخر"، مع مراعاة اهم عناصر نجاح المهارة يأتي من متغيرين الا وهما القوة والدقة أذ تؤثر القوة بشكل كبير في عملية استباق المنافس لضمان عدم قدرته على اللحاق بالكرة الامر الذي يؤثر في ذلك المدى الحركي للذراع الضاربة

ويرى (عصام محمد امين) انه كلما زاد التكرار للمهارة كلما اصبحت اكثر أوتوماتيكية وتناقص التوتر وتصبح الحركة اكثر اتقاناً وكفاية ، ومن ذلك يرى الباحث ان هذا التداخل في تشكيل البرامج التدريبية للمجموعة التجريبية كان ذي فائدة انعكست ايجابا على نتائج المجموعة

#### 1-4- الاستنتاجات :

- في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث تم استخلاص الاستنتاجات الآتية :
- 1- أثرت التمرينات المركبة بشكل ايجابي في تنمية المهارات بكرة اليد
  - 2- استخدام الشد المتنوع ذات السرعة العالية يؤثر في انسيابية الاداء وتطور المهارات.
  - 3- توزيع التمرينات المركبة ضمن مفردات المنهج التدريبي يسهل على المدرب تجاوز الكثير من مشاكل التدريب
  - 4- الانتقال النوعي في شدة التمرينات المركبة يجب ان ينسجم مع متطلبات الاداء وشكل التمرين والواجب الحركي المطلوب.

#### 2-4- التوصيات :

- وفقاً للاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بالآتي :
- 1- ضرورة استعمال التمرينات المركبة المعدة للاعبين الشباب وفي الإعداد الخاص تحديداً.
  - 2- ضرورة استخدام الشد المتنوع ذات السرعة العالية.
  - 3- ضرورة التنوع في شدة التمرينات المركبة يؤكد انه ذات فاعلية كبيرة بما ينسجم مع متطلبات الواجب الحركي .

#### المراجع والمصادر الاجنبية والعربية

1. عصام محمد امين ؛ بايولوجية تدريب السباحة : (القاهرة ، دار الكتب ، 1977) .
2. ناهدة عبد زيد؛ اساسيات في التعلم الحركي : ط1 (النجف، دار الضياء، 2008).

3. - معتز يونس ذنون الطائي : أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين الحركية وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، 2001
4. 2- محمد جابر بريقع وإيهاب فوزي البديوي : المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي ، (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 2005).
5. بوب ويلسون؛ كرة القدم أصولها ... فنونها، ترجمة سلطان جرجيس حامد، بغداد: مطبعة منير، 1981
6. كورت ماينل؛ التعلم الحركي، ط2، ترجمة : عبد علي نصيف، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1987
7. حازم علوان منصور : ايجاد الدرجات المعيارية للمهارات الاساسية بكرة اليد . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد
8. مروان عبد الحميد: الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات ، الاردن، عمان ، دار الفكر العربي ، 1999
9. الخولي امين انور: التربية الرياضية . دليل معلم الفصل وطالب التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، اقاهرة ، 1998
10. خير الدين علي عويس : دليل البحث العلمي ، دار الفكر العربي ، اقاهرة ، 1998.
11. زهير قاسم الخشاب (واخرون) ؛ كرة القدم ، ط2 : ( الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
12. فان دالين ويوبولد . ت : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة : محمد نبيل نوفل (وأخرون) ، القاهرة ، مطابع سجل العرب ، 1977.
13. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 2000.
14. Arnold, Aek ; Developing Sport Skills , ( New Jersey Monograph Motor Skills, 1981)
- 15.-Chris tina. R. W; **Human performance determinants in sport** : (Korean society of sport bsuchology, seoul,korea, http :|| www, 1996)
- 16.Mccracken. H. D. Stelmesh, A test of the shema theory of Discrete mutur learning : (Journal of Motor Behaviur, 1977