

أثر التمرينات المركبة باستخدام الوسائل التدريبية المساعدة في تطوير بعض التحركات الدفاعية ومهارة التصويب بالقفز لدى لاعبي كرة اليد الناشئين

The Impact of Compound Exercises Using Assistive Training Aids on the Development of Selected Defensive Movements and the Jump Shot Skill in Junior Handball Players

م.د. زياد عنيد سلمان²

م.د. أحمد سلمان جاسم¹

ahmed94salman0@gmail.com

Ziayd.aned80@gmail.com

¹المديرية العامة لتربية بابل، (العراق)

²المديرية العامة لتربية بابل (العراق)

تاريخ الإرسال: 2026-06-23 تاريخ القبول: 2026-07-04 تاريخ النشر: 2026-07-05 <https://doi.org/10.5281/zenodo.21182452>

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر التمرينات المركبة باستخدام الوسائل التدريبية المساعدة في تطوير بعض التحركات الدفاعية ومهارة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة اليد الناشئين، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وتكونت عينة البحث من (20) لاعبا من ناشئي المركز التخصصي لكرة اليد، قسموا عشوائيا إلى مجموعتين بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة. طبقت المجموعة التجريبية برنامجا تدريبيا تضمن تمرينات مركبة باستخدام وسائل تدريبية مساعدة لمدة (10) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعيا، في حين اتبعت المجموعة الضابطة المنهج التدريبي المعتاد. استُخدمت اختبارات الاستجابة السريعة للتحرك الدفاعي واختبار دقة التصويب من القفز لجمع البيانات، وتمت معالجتها إحصائيا باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS). وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعيدة لدى المجموعتين، كما تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعيدة. واستنتجت الدراسة أن التمرينات المركبة باستخدام الوسائل التدريبية المساعدة تسهم بفاعلية في تطوير التحركات الدفاعية ومهارة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة اليد الناشئين.

الكلمات المفتاحية: التمرينات المركبة؛ الوسائل التدريبية المساعدة؛ التحركات الدفاعية؛ التصويب من القفز؛ كرة اليد؛ الناشئون.

Abstract:

This study aimed to investigate the effect of compound exercises using assistive training aids on developing selected defensive movements and the jump shot skill among junior handball players. The researcher employed an experimental design with two equivalent groups (experimental and control) using pre- and post-tests. The sample consisted of 20 junior handball players from a specialized handball training center, randomly assigned into two groups of 10 players each. The experimental group followed a training program based on compound exercises using assistive training aids for 10 weeks, with three training sessions per week, while the control group continued with the conventional training program. Data were collected through a defensive movement response test and a jump shot accuracy test and analyzed using SPSS software. The results revealed statistically significant improvements in both groups in favor of the post-tests, with the experimental group achieving superior performance compared to the control group in the post-test measurements. The study concluded that compound exercises using assistive training aids are effective in enhancing defensive movements and the jump shot skill among junior handball players.

Keywords :Compound Exercises ; Assistive Training Aids ; Defensive Movements ; Jump Shot Skill ; Handball ; Junior Players.

* المؤلف المرسل

مقدمة البحث وأهميته :

إن التطور الرياضي الملحوظ على المستوى العالمي، ولاسيما في الدورات الأولمبية والبطولات العالمية، أسهم في ظهور أساليب وطرائق تدريبية حديثة تستند إلى أسس علمية متطورة، سواء في الألعاب الجماعية أم الفردية. وقد تنوعت طرائق التدريب التي تهدف جميعها إلى الارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري وصولاً إلى تحقيق أفضل النتائج والمراكز المتقدمة في مختلف الأنشطة الرياضية. وفي هذا السياق، يسعى المدربون إلى اختيار أكثر الأساليب التدريبية فاعلية وتطبيق الأنسب منها، مع الاستفادة من أحدث الوسائل التدريبية التي تتوافق مع طبيعة النشاط التخصصي.

وقد اتجهت لعبة كرة اليد خلال السنوات الأخيرة نحو الأداء السريع والقوي، الأمر الذي يتطلب مستوى عالياً من الإعداد البدني والمهاري. وتعد كرة اليد من الألعاب التي تحتاج إلى تدريبات تسهم في تطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين لما لها من أهمية كبيرة في تنفيذ المهارات الأساسية، مثل المناولة والاستلام والطبقة والتصويب وغيرها من المهارات المرتبطة بالأداء التنافسي. ومن هنا برزت أهمية التمرينات المركبة البدنية المهارية التي تجمع بين متطلبات الإعداد البدني والمهاري في آن واحد.

وتحظى الصفات البدنية بأهمية كبيرة عند تصميم المناهج التدريبية، إلى جانب الإعداد المهاري والخططي والنفسي، بوصفها من المراكز الأساسية في عملية الإعداد الرياضي. ويهدف هذا التكامل إلى تهيئة اللاعب بصورة شاملة وتطوير مختلف جوانب أدائه بما يضمن الوصول إلى أعلى مستويات الجاهزية للمنافسة.

وتعد التحركات الدفاعية من المهارات الأساسية التي تمكن اللاعب من إيقاف هجمات المنافس والحد من فرص التسجيل كما أن مهارة التصويب من القفز تمثل إحدى أهم المهارات الهجومية التي يعتمد عليها اللاعبون لتحقيق الأهداف. ومن هنا برزت الحاجة إلى استخدام التمرينات المركبة التي تجمع بين أكثر من عنصر مهاري وبدني باستخدام وسائل تدريبية متنوعة مثل السلاالم الأرضية والحواجز والأقمار والأحزمة المطاطية، لذا فإن الاهتمام لتطوير التمرينات المركبة يجب أن يكون من أولويات المدربين في فترات الإعداد العام والخاص للارتقاء بمستوى هذه المهارات لدى اللاعبين، ومن هذا المنطلق تظهر أهمية البحث في استخدام تمرينات مركبة وسائل تدريبية في تطوير بعض التحركات الدفاعية ومهارة التصويب من القفز للاعبين كرة اليد الناشئين.

مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث كونه لاعباً سابقاً ومن خلال مواصلته مع مسيرة كرة اليد فضلاً عن اهتمامه بالاطلاع على المناهج التدريبية للمدربين المختصين لفئة الناشئين لاحظ هناك مشكلات قائمة ومرتبطة بالعملية التدريبية في تنمية التمرينات المركبة التي يُعتمد عليها كثيراً في أداء أغلب المهارات الأساسية والاعتماد على تنمية مهارة التصويب من القفز بشكل عام، وقد لاحظ الباحث قلة اهتمام عدد غير قليل من مدربي كرة اليد بالتمرينات المركبة لفئة الناشئين وعدم إعطائها الوقت الكافي في مناهجهم التدريبية مما أدى بالتالي إلى ظهور ضعف واضح في أداء أغلب المهارات الأساسية بكرة اليد ومنها مهارة التصويب من القفز؛ وهذا ما يمكن ملاحظته من خلال ضعف نتائج المنتخب العراقي وبعض الاندية المحلية (لفئة الناشئين) من خلال مشاركتها المحلية والدولية والتي أحد أسبابها

ضعف التمرينات المركبة للاعبينا بكرة اليد بما يبرز مشكلة بحثية في ضعف التصويب من القفز للاعب العراقي الناشئ وانعكاساتها في المحافل الدولية على الجانب البدني والمهاري عزى الباحث هذا الضعف الى قلة اهتمام عدد غير قليل من السادة المدربين بتدريبات هكذا نوع من التمرينات المركبة الناشئين. وهذا ما دعا الباحث الى محاولة معالجة الحالة ودفعه للتقصي عن استخدام تمرينات مركبة باستخدام وسائل تدريبية في تطوير بعض التحركات الدفاعية ومهارة التصويب من القفز للاعبين كرة اليد الناشئين لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة وايجاد الحلول المناسبة لها.

أهداف البحث :

✓ إعداد تمرينات تمرينات مركبة باستخدام وسائل تدريبية في تطوير بعض التحركات الدفاعية ومهارة التصويب من القفز للاعبين كرة اليد الناشئين.

✓ التعرف على أثر التمرينات المركبة باستخدام وسائل تدريبية في تطوير بعض التحركات الدفاعية للاعبين كرة اليد الناشئين.

✓ التعرف على أثر التمرينات المركبة باستخدام وسائل تدريبية في تطوير مهارة التصويب من القفز للاعبين كرة اليد الناشئين.

فرضيات البحث:

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبارات البعيدة.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو ناشئي المركز التخصصي لكرة اليد للموسم 2026.

- المجال الزمني: للمدة من 2026/2/1 ولغاية 2026/6/1.

- المجال المكاني: القاعة الرياضية المفتوحة لمنندى شباب المسيب.

منهجية البحث. واجراءاته. الميدانية:

منهج البحث:

أستخدم الباحث. المنهج. التجريبي. لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث وبأسلوب المجموعتين المتكافئتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي كما في الجدول (1).

جدول (1) يبين التصميم التجريبي في البحث

المجموعة	الاختبارات القبلية	التصميم التجريبي	الاختبارات البعيدة
التجريبية	- اختبار. الاستجابة السريعة - اختبار. مهارة التصويب	تمرينات مركبة	- اختبار الاستجابة. السريعة
الضابطة		منهج. المدرب	- اختبار. مهارة التصويب

مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي المركز التخصصي لكرة اليد في المسيب للموسم (2026) والبالغ عددهم (24) لاعب وبعد استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم (4) لاعبين تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل والبالغ عددهم (20) لاعب وتم تقسيمهم عشوائيا بالتساوي الى مجموعتين (تجريبية ضابطة) اذ سيكون عدد كل مجموعة (10) لاعبين، ومن اجل الحصول على تجانس كافه افراد عينة البحث (الطول الكتلة العمر التدريبي) أستخدم الباحث اختبار (Leven) قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية على مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) وكما مبين بالجدول (2).

جدول (2) يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	اختبار (leven)		الدالة المعنوية	مستوى الدلالة
			المحسوبة	Sig		
1	الطول	سم	0.196	0.829	عشوائي	متجانس
2	الكتلة	كغم	0.428	0.659	عشوائي	متجانس
3	العمر التدريبي	سنة	1.260	0.297	عشوائي	متجانس

وحتى يتمكن الباحث من ضبط المتغيرات ومعرفة فروق نتائج الاختبارات البعدية ومدى تأثرها بالمتغير التجريبي، لذلك قام الباحث بأجراء التكافؤ، للمجموعتين التجريبية والضابطة باستعمال اختبار (T) كما مبين في الجدول (3).

جدول (3) يبين تكافؤ عينة البحث

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
الاستجابة السريعة	ثانية	1.217	0.140	1.183	0.154	0.457	0.655	غير معنوي
التصويب من القفز	درجة	6.25	0.12	6.12	0.09	0.72	0.481	غير معنوي

وسائل جمع البيانات

1- الملاحظة 2- المقابلات الشخصية. 3- الاستبانة. 4- الاختبارات والمقاييس الاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

- جهاز قياس الطول والوزن الالكتروني عدد (1).
- ساعة توقيت الكترونية نوع صيني عدد (2).
- جهاز تدريبي للاستجابة السريعة نوع امريكي.
- كاميرا تصوير فيديو نوع سوني عدد (2).
- صافرة عدد (2).
- اقماع تدريب عدد (8).
- ملعب كرة يد قانوني.
- شريط قياس كتان.

- حامل كاميرا عدد (2).

- 12- قطع رقمية عدد (4).

إجراءات البحث الميدانية:

تحديد المتغيرات والاختبارات المستخدمة في البحث:

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية والتشاور مع السادة الخبراء في اختصاص التدريب الرياضي كرة اليد لغرض تحديد متغيرات البحث وفق اهميتها للبحث، تم عمل استمارة استبيان لتحديد اختبارات الاستجابة السريعة ومهارة التصويب من القفز وعرضها على السادة الخبراء والمختصين
توصيف الاختبارات:

1- اختبار الاستجابة السريعة لمهارة التحرك الدفاعي: (حاسم عبد الجبار صالح 2013، ص 76)

الغرض من الاختبار: قياس الاستجابة السريعة للتحرك الدفاعي (المقابلة الدفاعية) بكرة اليد

الأدوات : جهاز الاستجابة السريعة، كاميرا فيديو، ملعب كرة يد.

ادارة الاختبار: مصور مطلق

وصف الأداء: يقف اللاعب بالقرب من جهاز الاستجابة السريعة مع توزيع قطع رقمية تبعد 3م عنه تمثل تحركات المدافع بكرة اليد وعند المرور من امام الجهاز يقوم الجهاز بإعطائه اشارة صوتية تحدد رقم من (1) الى (4) عشوائيا وعلى اللاعب الاستجابة لهذا الرقم والتحرك للمنطقة التي تمثل هذا الرقم، ويتم تصوير الاداء لحساب زمن الاستجابة



الشكل (1) يوضح جهاز الاستجابة السريعة

التسجيل: يحتسب زمن الاستجابة بالثانية واجزائها من لحظة ظهور المثير إلى لحظة مس القدم للرقم المحدد من خلال التصوير، مع اعطاء المختبر محاولتين واحتساب المحاولة الافضل له.

2- اختبار قياس دقة التصويب بكرة اليد:

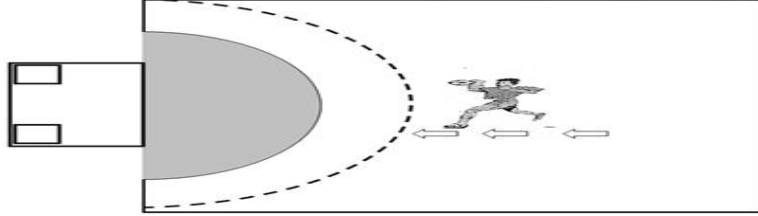
اسم الاختبار: التهديد من القفز عاليا.

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب بكرة اليد (ريسان مجيد خريط، 1989 ، ص460).

الأدوات: نصف ملعب كرة يد هدف كرة يد كرة يد مربعات دقة التصويب 60×60سم.

طريقة الأداء: يقف المختبر اما منطقة التسعة امتار ويكون ملصق على الهدف مربعات دقة التصويب في الاركان العلوية للهدف حيث يكون لكل مختبر ثلاث تصويبات اثنان على اليمين وواحدة على اليسار على مربعات دقة التصويب داخل الهدف حيث يكون القفز من خط السبعة امام الهدف ومن الاتجاهين.

طريقة اعطاء الدرجة: اذا دخلت الكرة مربعات دقة التصويب يعطى درجتان لكل محاولة واذا مست مربع دقة التصويب يعطى درجة واحدة واذا دخلت الهدف من خارج مربع دقة التصويب او خارج الهدف لا يعطى شيء.



شكل رقم (1) يبين دقة التصويب

التجربة الاستطلاعية: تعد التجربة الاستطلاعية من الأمور المهمة بأعتبارها الموقف الذي من خلالها يستطيع الباحث التخلص من السلبيات التي قد تواجهه اثناء تطبيق الاختبارات سواء القبلية او البعدية او اثناء القيام بتجربته الرئيسية. حتى يتمكن من تفاديها والتخلص منها، بالإضافة الى التأكد من الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث اثناء الاختبارات، والتعرف على الظروف المحيطة وتسجيل الملاحظات المختلفة على الاختبارات ان وجدت فضلاً عن أستخراج الاسس العلمية للاختبارات لذلك قام الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد، بأجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين والبالغ عددهم (5) لاعبين والهدف من التجربة الآتي:

- التعرف على امكانية اللاعبين وكفاية فريق العمل المساعد من حيث عم الاختبارات.
- التدريب العملي للباحث وفريق العمل المساعد، للوقوف على الصعوبات التي قد ترافق تطبيق الاختبارات من حيث المستلزمات والادوات والأجهزة والتغلب عليها.
- التعرف المبدئي على وقت الاختبارات المستخدمة في البحث ومعرفة مدى ملائمة الملعب للاختبارات.

الاسس العلمية للاختبارات: تعد من الامور المهمة والاساسية لأجراء اي بحث هو اجراء الاسس العلمية للاختبارات لان استخدام اي اختبار وتطبيقه ميدانيا على عينة البحث من دون توفر شروط عديدة وفقاً للأسس العلمية الخاصة بكل اختبار حتى يصبح صالحاً للقياس" وكلما زادت أدلة هذه الخصائص المحسوبة والتي تؤثر دقته وقدرته على قياس ما أعد لقياسه أمكن الوثوق في قياس السمة التي أعد لقياسها لذلك تركزت جهود المهتمين بالقياس الى زيادة دقة الأسس العلمية التي يمكن أن تكون مؤشرات على دقتها في قياس ما وضعت لقياسه وإجراء عملية القياس بأقل ما يمكن من الأخطاء وقد أكد علماء القياس على أن الصدق والثبات من أهم خصائص القياس فبدونهما لا يمكن الوثوق في قدرة الأداة على قياس ما صممت لقياسه ولا بدقة النتائج. المتحصل عليها عند استخدامها" (عامر سعيد الخيكاني، وأيمن هاني الجبوري، 2016، ص 194).

الصدق: يعد الصدق احد اهم المعايير التي يعتمد عليها الباحث في التأكد من مدى الدقة المستخدمة في الاداة والتي تقيس الظاهرة المقاسة وسوف تكسب الاختبارات صدق المحتوى او المضمون من خلال عرض الاستبانة الخاصة في الاختبارات المستخدمة في البحث على السادة الخبراء والمختصين لتحديد الاختبارات لكل متغير.

الثبات:

يعد الثبات من العوامل المهمة والتي يجب ان يتم توفيرها في الاختبار بسبب اعتماده على مدى ثبات وصدق النتائج والتي بدونها لا يكون اعتماد لنتائج الاختبار الذي يجب ان يتوفر فيه الدقة العالية "وان الاختبار الذي يمتاز بالثبات هو الذي يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد على الأفراد أنفسهم وفي الظروف نفسها، ويجب أن يكون الاختبار ثابتاً حتى يكون صادقاً والاختبار الثابت هو الاختبار الذي يقيس المهارة المزمع قياسها بشكل ثابت" (موفق اسعد محمود، 2011، ص205) ومن اجل التأكد على مدى ثبات النتائج التي سيتم الحصول عليها من الاختبارات، قام الباحث باستخراج الثبات بطريقة الاختبار واعادة الاختبار، من خلال اجراء الاختبار على عينة مكونة من (10) لاعبين كرة اليد والممثلين لمجتمع البحث، ثم اعاد تطبيق الاختبار مرة ثانية بعد مرور (7 ايام) مع مراعاة نفس الظروف التي سيتم اجراء فيها الاختبار الاول، وبعدها استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخراج ثبات الاختبارات، والتي يجب ان تظهر النتائج بان هناك معاملات ارتباط عالية من خلال قيم الدلالة التي سوف تظهر والتي هي اقل من نسبة الدلالة (0.05)، وهذا يؤكد على تمتع الاختبار بدرجة عالية من الثبات وكما مبين في الجدول (4).

الموضوعية:

تعد الموضوعية من الامور المهمة الواجب توفرها في اغلب البحوث العلمية، وبالرغم ان الاختبارات في هذا البحث مفهومه وواضحة لكن من الافضل اجراء موضوعية الاختبارات الذي عن طريقها يقل التقدير الذاتي للمحكمين وعدم اختلافهم في تقدير اداء اللاعب ويقصد بموضوعية الاختبار عدم اختلاف المقيدين في الحكم على شيء ما أو موضوع معين" (مصطفى باهي، صدري عمران، 2007، ص 91) لذلك تم حساب الموضوعية لنتائج المتغيرات المبحوثة عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات المحكم الأول والمحكم الثاني وسوف يحصل على النتائج كما موضحة في الجدول (4) وتعد درجة الموضوعية عالية كلما اقتربت من (1±).

جدول (4) يبين معامل الثبات والموضوعية لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	معامل الثبات	Sig	معامل الموضوعية	sig
1	الاستجابة السريعة	0.898	0.000	0.899	0.000
2	مهارة دقة التصويب	0.901	0.000	0.902	0.000

الاختبارات القبلية:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية في يوم الجمعة الموافق 6 / 2 / 2026 الاستجابة السريعة ومهارة دقة التصويب لعينة البحث في قاعة منتدى شباب المسيب، واعتمد الباحث الى وضع الشروط المناسبة المتعلقة بالاختبارات من حيث المكان والوقت والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من أجل إن تكون الظروف قدر الإمكان مماثلة عند إجراء الاختبارات البعيدة وقبل التطبيق الميداني للاختبارات عمل الباحث على شرح الاختبارات بطريقة مفصلة وواضحة ومفهومة لعينة البحث ومن ثم قام الباحث بتطبيق الاختبار حتى يكون أكثر وضوحاً للعينة وقبل البدء بالاختبار تم اعطاء فرصة للاعبين من اجل الاحماء وتجنب الاصابة التي قد تحدث نتيجة الجهد العالي الذي سوف يبذله اللاعبون ومن ثم تسجيل النتائج وفق طريقة تسجيل خاصة لكل اختبار.

التجربة الرئيسية (تطبيق التمرينات المركبة):

قام الباحث بالاطلاع على المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث وتم اعداد وتنظيم تطبيق التمرينات المركبة اعتماداً على خبرة الباحث من اجل ان تكون التدريبات ذات فائدة بالنسبة للاعبين وان تهدف الى تطوير الاستجابة السريعة ومهارة دقة التصويب بكرة اليد للاعبين منتدى شباب المسيب ورفع كفاءة اللاعب واعطاء افضل ما لديه من خلال ارتفاع مستوى متغيرات البحث، ويحرص الباحث بأن تكون متلائمة ومطابقة لظروف مباراة كرة اليد ويكون تطبيق التدريبات وفقاً لما يلي :

- تم اعداد (24) تمرين مركبة لتطوير التحرك الدفاعي ومهارة التصويب ويكون اعدادها من السهل الى الصعب للوصول باللاعب الى افضل جاهزية.

- تم اعطاء التمارين في فترة الاعداد الخاص وفي بداية القسم الرئيسي للوحدة التدريبية.

- تم توزيع التمارين بواقع (3) تمرين في الوحدة التدريبية الواحدة.

- الوقت الكلي للتمرين (40- 53) دقيقة في الوحدة التدريبية.

- مراعاة تشكيل الحمل التدريبي من حيث (الشدة، الحجم، الراحة) واعتماد بأن تكون الشدة للتدريبات من (80 – 100%) لان طبيعة التدريبات يتطلب ذلك.

- تكون فترات الراحة البينية (2-4) دقيقة بين المجموعات وبين التكرارات (1-2) دقيقة

- تم توزيع الوحدات التدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع ايام (الجمعة، الاثنين، الاربعاء)

- مجموع الوحدات التدريبية يكون (30) وحدة تدريبية مقسمة على (10) اسابيع

- المجموعة الضابطة تعتمد على المنهج المعد من قبل المدرب والتي يتم تطبيقها في نفس ايام تطبيق

التدريب للمجموعة التجريبية

الاختبارات البعيدة:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المركبة تم اجراء الاختبارات البعيدة وبمساعدة فريق العمل المساعد في يوم (الاثنين) الموافق 5 / 5 / 2026 للاستجابة السريعة والتصويب من القفز لعينة البحث في قاعة منتدى شباب المسيب مع مراعاة نفس الظروف التي سوف تجرى فيها الاختبارات القبلية

الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل النتائج، بالاعتماد على الوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - اختبار (Leven). - اختبار (t) للعينات المتناظرة والمستقلة.
- معامل الارتباط البسيط بيرسون. - مربع كاي

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها التي تم الحصول عليها من عينة البحث، وذلك بعد أن تم تطبيق تمرينات مركبة عليهم ومن ثم التعرف على تأثيرها في الاستجابة السريعة ومهارة التصويب من القفز بكرة اليد وظهرت نتائج عديدة تصب معظمها في صالح المجموعة التجريبية التي تأثرت بالمتغير المستقل وبعد ان تم معالجة البيانات إحصائيا وعرضها بشكل جداول توضيحية تسهل ملاحظة الفروق والمقارنة بين نتائج الاختبارات البدنية المهارية والفاعلية القبلية والبعدي ولكل من مجموعتي البحث وكذلك الفروق في نتائج المجموعتين ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث واختبار فروضه

عرض وتحليل نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ومناقشتها:

عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث وتحليلها:

لغرض اختبار الفرضية الاولى استعمل الباحث اختبار (T) للعينات المتناظرة لاستخراج معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث، وكما مبين في الجدولين (5، 6).

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدي

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع			
الاستجابة السريعة	ثانية	1.217	0.140	1.152	0.140	5.654	0.001	معنوي
مهارة التصويب من القفز	درجة	1.12	0.04	1.17	0.05	3.365	0.000	معنوي

يبين الجدول (5) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعة الضابطة إذ أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لجميع المتغيرات كانت افضل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي فقد أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لمتغيرات (الاستجابة السريعة، مهارة التصويب من القفز) كانت أقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون القياس عكسي اي أن كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة إذ كانت اقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

جدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدي

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع			
الاستجابة السريعة	ثانية	1.183	0.154	1.001	0.111	9.718	0.000	معنوي
مهارة التصويب من القفز	درجة	1.16	0.05	3.11	0.146	51.781	0.000	معنوي

يبين الجدول (6) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية

إذ أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لجميع المتغيرات كانت افضل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، فقد أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لمتغيرات (الاستجابة السريعة مهارة التصويب من القفز بكرة اليد) كانت أقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون القياس عكسي اي أن كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة اذ كانت اقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

مناقشة نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث:

فيما يخص المجموعة الضابطة فان التطور الذي حدث في الاستجابة السريعة ومهارة التصويب من القفز بكرة اليد جاء نتيجة الاستمرار في التدريب مع استخدام وسائل تدريبية تساعد على ذلك، وكذلك التدريب وبشكل مترابط يحسن الاداء المهاري بالاضافة الى مبدأ التنظيم لهذه التدريبات وتطبيقها ضمن الوحدات التدريبية من قبل مدربين اكفاء ذوي اختصاص اذ عملوا على تنظيم التدريب على المتغيرات المبحوثة بما ينسجم والهدف المنشود ومبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد إذ أن قاعدة التدرج تساعد على التنسيق والربط المنتظم بين التدريبات المستخدمة في الوحدة التدريبية والارتفاع التصاعدي شدتها وحجمها اعتمادا على مستوى اللاعب في التدريب" (قاسم حسن حسين، 1998، ص543) وكذلك ان الاستمرار والانتظام على التدريب المقنن " يؤدي إلى تطوير وتنمية المهارة والوصول بها إلى التكتيك الصحيح والأوتوماتيكية في الأداء والقدرة على معرفة الخطأ وتحديده" (وجيه محجوب، 2001، ص167) اما المجموعة التجريبية فان التطور الذي حدث في اختبارات المتغيرات المبحوثة بين الاختبارات قبلية والبعدي فيعزوه الباحث الى التمرينات المركبة المعتمدة والتي تعمل بشكل كبير على الاستجابة السريعة ومهارة التصويب من القفز وتعتمد عليها بنفس الوقت، وان طبيعة التدريبات المستخدمة في الوحدات التدريبية والتي كانت مشابهة للمتغيرات التابعة المبحوثة (مشابهة للمسارات الحركية الى حد ما) فضلا عن الشدة والحجم المستخدم في المنهاج التدريبي فهي مشابهة وأعلى من الشدد والأحجام المستخدمة في الأداء الفعلي لتلك السرعة، (اذ ان التدريبات الخاصة والتي تشابه حركات الاداء الخاص بالمهارة وباستخدام المجاميع العضلية نفسها وفي الاتجاه العام نفسه لاداء اللعبة ذاتها تعمل على الوصول الى المستوى العالي) (اسامة رياض، 2000، ص78) وكذلك ان الاستمرار بالتدريب يلعب دوراً هاماً في وصول اللاعب الى المستوى العالي من حيث الاداء الفني للمهارة ومن حيث الدقة والتكامل وتثبيت والية الاداء الفني

العالى" (حنفي محمود، 1994، ص54) كذلك ان التدريب الرياضي المنظم يؤدي الى زيادة كفاءة عمل الاجهزة الوظيفية وخاصة الجهازين العصبي والعضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلات على إنتاج القوة مع زيادة سرعة الانقباض العضلي اذ ان التدريب الرياضي المنظم يؤدي الى زيادة كفاءة عمل الاجهزة الوظيفية وخاصة الجهازين العصبي والعضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلات على إنتاج القوة مع زيادة سرعة الانقباض العضلي وهذا كله يصب في خدمة فاعلية الاداء" (محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح، 1984، ص15) كذلك ان هذه التدريبات المعدة عملت على تطوير المتغيرات المبحوثة وبما يشبه الاداء، اذ ذكر (وولف دروج) ان أعداد اللاعب في الجوانب البدنية وخصوصا السرعة، تساعد اللاعب على اداء المهارات الدفاعية والهجومية بشكل جيد (Walf droge, 2002)

عرض وتحليل نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها:

عرض نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث وتحليلها:

جدول (7) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة ومستوى ونوع الدلالة بين نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	معنوية الفروق
		ع	س-	ع	س-			
الاستجابة السريعة	ثانية	1.152	0.140	1.001	0.111	2.387	0.032	معنوي
مهارة التصويب من القفز	درجة	1.17	0.05	3.11	0.15	47.32	0.011	معنوي

يبين الجدول (7) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وعند مراجعة نتائج الاختبارات التي تم التوصل إليها يتضح لنا أن هناك فروقا معنوية بين قياس الاختبارات البعدية ولمصلحة المجموعة التجريبية كون ان قيم مستوى الدلالة كانت اقل من مستوى خطأ (0,05) وهذا يتفق مع ما جاء في الفرض الثاني للبحث

مناقشة نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث:

سيتم مناقشة المتغيرات بالشكل الآتي

الاستجابة السريعة:

يعزو الباحث التطور الحاصل في نتائج الاستجابة السريعة الحركية إلى استخدام التمرينات المركبة ، إذ إن استخدامها الصحيح أدى إلى حدوث هذا التطور والتي استمرت لمدة عشرة اسابيع فضلاً عن تداخل هذه التدريبات التي تحتوي على الاستجابة السريعة الحركية مع مواقف اللعب المرتبطة بالأداء المهاري لأفراد عينة البحث كما ان التدريبات الموجهة من التدرج بالحجم والشدة والراحة ساعدت على ضبط الأداء للمسارات الحركية الصحيحة وعليه يشير بعض المختصين انه "عند تطوير حالة الرياضي الفنية تكون زيادة الحمل بالتدرج في ربط متطلبات الاستجابة

السريعة الحركية، مثل تغيير توقيت الحركة، وربط عناصر حركية مختلفة وتغيير الوضع الابتدائي" (عصام عبد الخالق، 2003، ص98)

وتعد الاستجابة السريعة الحركية صفة مهمة في نتائج لعبة كرة اليد إذ أصبح الأداء البدني والمهاري والخططي في كرة اليد الحديثة لا يمكن الاستغناء عنه في احد أجزائها على هذه الصفة، فاللاعب مطالب أن يركز على الاداء في اتجاهين احدهما الاداء الصحيح للمهارة والآخر على سرعة الاداء في المهارة المطلوبة وهذا ما أشار إليه المختصون "في الألعاب التي تستخدم فيها الكرة فأن اللاعب يؤدي ردود أفعال متعددة باتجاه الكرة فالكثير من الألعاب تتطلب رد فعل سريع لمجاراة حركة أعضاء الفريق فاللاعب يولد ردود فعل لعشرين أو ثلاثين موقف بأقل من ثانية واحدة" (يعرب خيون، 2002، ص6) وكذلك فان التمرينات المركبة التي اعد تمريناتها الباحث وتم تطبيقها على افراد المجموعة التجريبية والتي امتازت باستخدام نظام الطاقة اللاهوائي عملت على تطوير الاستجابة السريعة لهم اذ يرى بعض المختصين انه إثناء تدريب السرعة يجب على اللاعب أن يؤدي التدريبات بجهد قصوى كما يجب تنمية السرعة في اتخاذ القرار الذي يتحول إلى استجابة حركية، لذلك يجب إتباع منهجية علمية صحيحة في تدريبات السرعة تعمل على تطوير قدرة اللاعب على الإحساس والانتباه والتوقع لمثيرات اللعب المختلفة ومواقفه أو سرعة اتخاذ القرار بناء على حركة المنافس وردود أفعاله والاستجابات التي يقوم بها (أبو العلا احمد، احمد نصر الدين، 2003، ص330) كما إن استخدام طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة والطريقة التكرارية الأثر الفعال في تطور الجهاز العصبي وتكيفه على سرعة اتخاذ القرار وتحسين عمل المستقبلات والمرسلات العصبية وزيادة التوافق العصبي العضلي داخل العضلة وزيادة تردد السيالات العصبية التي تستثير العضلات بسرعة عالية (بسطويسى احمد، 1999، ص149)، كما عمد الباحث إلى تطوير الاستجابة السريعة الحركية من خلال التمرينات المركبة والتي تعمل على تطوير سرعة رد الفعل البسيط والمركب فضلاً عن إعطاء تدريبات السرعة لمسافات قصيرة وهذا جاء في اغلب مصادر علم التدريب الرياضي (عادل عبد البصير 1999، ص109)

يرى الباحث أن التطور الذي تشهده لعبة كرة اليد الحديثة، ولاسيما في جانب التحركات الدفاعية، يرتبط بدرجة كبيرة بسيادة عاملي السرعة والقوة بمختلف أشكالهما، إذ تتسم العديد من التحركات الدفاعية بالطابع الهجومي والقدرة على الانقضاض على المنافس. ويتطلب نجاح هذه التحركات توافر قدرات بدنية خاصة لدى المدافع تمكنه من مباغاة المنافس واستباق تحركاته نحو الفراغات الدفاعية أو المناولات الهجومية أو محاولات التصويب على المرمى، الأمر الذي يسهم في التأثير على التصور الهجومي للمنافس ومن ثم على الأداء الهجومي للفريق ككل، فضلاً عن دفعه إلى ارتكاب أخطاء قانونية يستفيد منها الفريق المدافع. كما أن تطور بعض القدرات البدنية، مثل القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية والرشاقة، أسهم بصورة مباشرة في تحسين مستوى التحركات الدفاعية.

ويعزو الباحث هذا التطور في الأداء الدفاعي إلى الاهتمام باختيار التمرينات المناسبة ومنحها الوقت الكافي أثناء الوحدات التدريبية لتنفيذ الواجبات الدفاعية بكفاءة، إذ إن نجاح الخطط الدفاعية يعتمد بدرجة كبيرة على حجم الجهد المبذول خلال أداء التحركات الدفاعية. وقد انعكس ذلك إيجاباً على أفراد عينة البحث. ويتفق هذا التوجه مع ما أشار إليه حسين عبد الجواد (1997)، الذي أكد ضرورة منح الدفاع أهمية أكبر من الهجوم، نظراً لأن إتقان الدفاع

واقتناص الكرة يتيحان للفريق الانتقال إلى الهجوم بسرعة وثبات، ويحددان من فرص المنافس في العودة السريعة وتنظيم صفوفه الدفاعية.

كما يؤكد الباحث أن هذا النوع من التحركات الدفاعية يعد من أكثر الأساليب فاعلية في إرباك اللاعب المهاجم والحد من قدرته على تنفيذ الخداع أو التصويب، فضلاً عن أن الضغط المستمر على اللاعب المستحوذ على الكرة يجبر الفريق المنافس على التراجع عن تنفيذ الواجبات المخطط لها. ويتفق ذلك مع ما ذكره عصام عبد الخالق (1999)، الذي أكد أهمية تطوير اللاعبين في مختلف الجوانب الدفاعية والمهارية والخطية، مع التركيز على تنمية الخصائص الفردية لكل لاعب واستثمارها بما يخدم الأداء الجماعي للفريق.

وفي ضوء ذلك، حرص الباحث على تنويع التمرينات التدريبية وتكليف المدافعين بمسؤوليات محددة تجاه اللاعب المنافس المستحوذ على الكرة، مع ربط هذه المسؤوليات بالأداء الجماعي للفريق من خلال اختيار التشكيلات الدفاعية الملائمة للأساليب الهجومية للفريق المنافس. كما أسهم التدريب على مواقف مشابهة للمنافسة الفعلية، بل وأصعب منها، في تنمية قدرة اللاعبين على استيعاب المواقف المختلفة التي قد تواجههم أثناء المباريات. كذلك كان للتنوع في أشكال وأنواع التمرينات دور بارز في إكساب اللاعبين مرونة أكبر في التعامل مع التحركات الهجومية المتعددة، إلى جانب ما وفره من عناصر التشويق والإثارة التي انعكس أثرها بوضوح على مستوى الأداء في الاختبارات البعيدة.

مهارة التصويب من القفز بكرة اليد:

ويعزو الباحث اسباب التطور الحاصل في مهارة التصويب الى التمرينات المركبة للاعبين كرة اليد وتدريب قدراتهم على أداء حركات ذوات شدة عالية طوال مدة المباراة ومن المهم القول إن التدريب الفكري مرتفع الشدة هو الطريقة الأكثر فاعلية لتطوير هذه القدرة وعلى أساس هذا المبدأ يؤدي لاعبو كرة اليد تمارين فيها اداءات ذات قوة وسرعة وذات شدة عالية (الركض والقفز والخطو الجانبي) بتكرارات عالية ايضاً مع فترات راحة قليلة نسبياً، بالإضافة الى ربطها بحركات شبيهة باللعبة وان أفضل الفرق هو الفريق الذي يلعب بشدة عالية طوال مدة المباراة واللاعب الأكثر لياقة" هو القادر على الركض السريع والقصير والقفز العالي والتصويب السريع طوال مدة المباراة (ماركو كاردينالي، 2006، ص 89-91)

حيث تعتبر دقة التصويب من العوامل الرئيسية لنجاح التصويب اذ تعني بأن يتمكن لاعب كرة اليد من توجيه الكرة الى المكان الصحيح داخل مرمى المنافس وتسجيل هدف والدقة عنصر رئيسي وهام لمهارة التصويب الناجح ويجب دوام الحفاظ على تنميتها(محمد خالد محمد 1995)

كما ويعزو الباحث اسباب التطور ايضاً الى ان المحاولات الناجحة في تطبيق بعض المهارات الهجومية غالباً ما كانت تؤدي الى حيازة الفريق المدافع على الكرة وهي التي تؤدي الى زيادة فرصة الفريق في تطبيق إذ أن للدفاع ميزة كبيرة فعند نجاح الفريق في الدفاع والحصول على الكرة فهو اولاً يمنع المنافس من تسجيل هدف ثم يبادر بالهجوم لغرض تسجيل هدف على الفريق المنافس اي ان استخدام المهارات الهجومية بالطريقة الملائمة يساعد على رفع درجة الاداء في اثناء المباريات بشكل ملحوظ بالنسبة للهجوم وخصوصاً مهارة التصويب من بكرة اليد ان زيادة

التأكيد على التمارين التي تطور عضلات الذراعين والرجلين في الوحد التدريبية مع عدم إهمال باقي عضلات الجسم له دور في عملية زيادة الدقة في التصويب وهنا يتفق الباحث مع (محمد جمال الدين) اذ يؤكد "التدريب المركز للقدرة العضلية للرجلين والذراعين يؤدي الى ارتفاع مستوى دقة التصويب في كرة اليد"

ويذكر الباحث ان مهارة دقة التصويب تتطلب تكرارات تدريبية متعددة ضمن إطار الوحدات التدريبية، وقد تضمن المنهج التدريبي مجموعة من التمارين التطبيقية العلمية التي نفذها اللاعبون خلال أزمنة محددة وبشدد تدريبية مختلفة ومبرجة. كما أن إتقان مهارة التصويب يرتبط بتوافر قدرات بدنية خاصة، أبرزها القوة والسرعة، إلى جانب الدقة التي تمثل العامل الحاسم في تسجيل الأهداف. وتزداد فاعلية الأداء المهاري عندما يتوج بإصابة المرمى بدقة عالية، الأمر الذي يستلزم مستوى مرتفعاً من التركيز، فضلاً عن وجود توافقات عضلية عصبية منسجمة تسهم في تنفيذ المهارة بنجاح وكفاءة.

كما أن تنفيذ هذه المهارات من خلال التمارين التطبيقية المتنوعة وما تتضمنه من عناصر التشويق والإثارة يسهم في رفع دافعية اللاعبين أثناء أداء الواجبات التدريبية المختلفة، ويحد من الشعور بالملل الناتج عن التكرار التقليدي للتمارين. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه وجيه محجوب، إذ أكد أن "الإعجاب بالحركة والدافع نحوها يؤديان دوراً كبيراً في عملية تعلم المهارة وإتقانها".

وهذا ما يؤكد أهمية الدفاع الجيد واستثماره في الهجوم السريع واحراز هدف لما له من تأثير في نتيجة المباراة وكذلك يدل على العلاقة القوية بين المهارات والطرائق الدفاعية الفردية واستثمارها في الحصول على الاهداف السريعة والبسيطة عن طريق الهجوم السريع قبل رجوع المدافعين الى مناطقهم الدفاعية وتكوين التشكيل الدفاعي، وهذا ما اشار اليه (ياسر دبور) الى "أن مرحلة الهجوم السريع تبدأ بمجرد انقلاب الفريق المدافع الى فريق مهاجم، وهنا يجب على الفريق الذي استحوذ على الكرة التفكير بأسرع ما يمكن في الوسيلة التي تمكنه من الوصول الى مرمى الفريق المنافس بأسرع وقت وبأقل جهد ممكن" (ياسر محمد حسن دبور، 1997، ص196) وبذلك تم تحقيق اهداف البحث

ويرى الباحث أن أداء التمرينات البدنية المهارية الممزوجة بالمهارات الحركية الخاصة بلعبة كرة اليد وبمستويات مناسبة من القوة ينعكس بصورة مباشرة على تعزيز الترابط بين مكونات الأداء المهاري، ولا سيما المهارات التي تتطلب تكاملاً دقيقاً بين الصفات البدنية والحركية أثناء تنفيذ الواجبات في ظروف المنافسة. وتعد مهارة التصويب من أكثر المهارات التي تحتاج إلى هذا النوع من الترابط، إذ يتطلب أدائها النجاح إيجاد توافقات حركية دقيقة تُكتسب من خلال التكرارات التدريبية المناسبة.

وتعد مهارة التصويب الركيزة الأساسية لمجمل المهارات الهجومية في كرة اليد، إذ يمكن تنفيذها بصورة مباشرة عند الاستحواذ على الكرة، أو أن تمثل المحصلة النهائية لسلسلة من التحركات الهجومية الهادفة إلى الوصول إلى مرمى المنافس وتسجيل الأهداف. ويتطلب ذلك من اللاعب حسن توظيف الصفات البدنية المختلفة، مثل القوة والقوة الانفجارية والسرعة، فضلاً عن القدرة على التحكم في هذه القوة وتوجيهها بما يتناسب مع متطلبات الأداء المهاري، مع ضمان الدقة في توجيه الكرة لمسافات مختلفة نحو الهدف.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه حنفي محمود مختار (1996)، إذ أكد أن أداء المهارة بالشكل الأمثل يتطلب امتلاك اللاعب لعضلات قوية تمكنه من بذل الجهد المطلوب، ولا سيما في ظروف المباريات التي تتسم بالضغط والمنافسة، حيث تسهم القوة في التغلب على المنافس وتدعم تنفيذ المهارة بكفاءة وفاعلية. وتتفق النتائج الحالية مع ما توصل إليه عبود وآخرون (2026)، إذ أكدوا أن التمارين القائمة على مواقف اللعب التنافسية تسهم في تحسين الأداء المهاري المركب ورفع كفاءة اللاعبين، وهو ما يفسر التحسن الذي أظهره أفراد المجموعة التجريبية في التحركات الدفاعية ودقة التصويب من القفز.

ويرى الباحث أن التمارين المركبة تسهم بشكل كبير في تطوير الأنشطة الرياضية كافة وكرة اليد بشكل خاص لما تتطلبه هذه اللعبة من عمل مجموعات عضلية كثيرة ولمدد طويلة وبشدة عالية في كثير من الأوقات وهذا بدوره يتطلب كفاية في عمل الاجهزة الوظيفية، كما أوضحت السنوات الأخيرة التطور الكبير في لعبة كرة اليد وان الفريق لا يمكن أن يصل إلى درجة الأداء الرفيع والتنافس القوي إلا بالتدريب المستمر والمكثف على وفق الأسس العلمية والفسولوجية الحديثة كي يوازي التطور الحاصل بالعالم.

الاستنتاجات:

- أسهمت التمارين المركبة باستخدام الوسائل التدريبية في تطوير التحركات الدفاعية.
- ساعد التمارين المركبة باستخدام وسائل مساعدة في تطوير مهارة التصويب من القفز للاعبين كرة اليد الناشئين.
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعيدة.
- لتمرينات المركبة دور فعال في رفع مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد الناشئين.
- استخدام الوسائل المساعدة في أثناء تطبيق التمارين البدنية والمهارية ساعد على تطوير متغيرات البحث.
- التدرج في استخدام التمارين المركبة أسهم بشكل إيجابي في تطور المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

التوصيات:

- اعتماد التمارين المركبة في تدريب الناشئين.
- استخدام التمارين المركبة الحديثة في الوحدات التدريبية.
- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة.
- الاهتمام بتنمية المهارات الدفاعية والهجومية بصورة متوازنة.
- استخدام التمارين المركبة على متغيرات بدنية - مهارة أخرى وفئات أخرى.
- إجراء دراسة مماثلة على فئات متقدمة مع زيادة مدة المنهج التدريبي لغرض معرفة عامل الزمن في تطوير التحركات الدفاعية ومهارة التصويب من القفز ومن ثمَّ أسهامها في أداء المهارات الأساسية بكرة اليد.

المراجع :

1. ابو العلا احمد واحمد نصر الدين، (2003)، فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي.
2. اسامة رياض، (2000)، الطب الرياضي وكرة اليد، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
3. بسطويسي احمد، (1999)، نظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.
4. يعرب خيون، (2002)، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة.
5. حسن عبد الجواد، (1997)، كرة اليد، ط3، بيروت، دار العلم للملايين.
6. حنفي محمود، (1994)، مدرب كرة القدم، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
7. حنفي محمود مختار، (1998)، المدير الفني لكرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
8. قاسم حسن حسين، (1998)، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والعلوم الرياضية، دار الفكر العربي، عمان.
9. ريسان مجيد خريبط، (1989)، القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1، دار الكتب والوثائق.
10. محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح، (1984)، فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.
11. عصام عبد الخالق، (2003)، التدريب الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. عصام عبد الخالق، (1994)، التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، ط1، مؤسسة المعارف للطباعة والنشر، القاهرة.
13. عبود، فاضل بشار، وقاسم، صاحب عيسى، وعبد الجليل، عبد الرزاق وعد الله. (2026). تأثير تمارين بأسلوب اللعب الضاغط في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والمهارات المركبة للاعبين كرة القدم الشباب. مجلة الأوراس لعلوم الرياضة، 4(2)، 1-15. <https://asjp.cerist.dz/en/article/289121>
14. ماركو كاردينالي، الأداء في كرة اليد اعتبارات فسيولوجية، ترجمة (سعد محسن إسماعيل)، (2006)، المجلة العلمية الرياضية، العدد الأول.
15. محمد خالد محمد، (1995)، الهجوم في كرة اليد، القاهرة، مجموعة الديب.
16. محمد جمال الدين محمد حمادة، (1983)، أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب بالوثب لأعلى في كرة اليد (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان).
17. وجيه محجوب، (1985)، علم الحركة، التعلم الحركي، الموصل، جامعة الموصل.
18. وجيه محجوب، (2001)، التعلم وجدولة التمرين، عمان، دار الأوائل للنشر.
19. ياسر محمد حسن دبور، (1996)، كرة اليد الحديثة، الاسكندرية، منشأة المعارف.