

تأثير التمارين المركبة الخاصة بالاداء الفردي في تطوير سرعة الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد

أ.م.د. صادق عباس علي
كلية التربية الرياضية
جامعة البصرة

الملخص العربي:

تعد عملية التدريب الرياضي هي المساهمة للوصول بالفرد الرياضي الى المستويات العليا وهذا يتطلب الاعداد المتكامل بدنيا ومهاريا وخطبيا ونفسيا وهذا يأتي عن طريق اختبار افضل الاساليب التي تخدم للوصول الى المستويات العليا وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية ذات الطابع الحركي الذي يتغير مع متطلبات اللعبة الحديثة في كرة اليد فضلا عن ذلك ان هذه اللعبة تحتاج الى اتخاذ قرارات سريعة وبما يناسب مع الموقف الدفاعي للفريق المقابل ومن هنا تأتي فكرت البحث بوضع بعض التمارين المركبة الخاصة الفردية المرتبطة بسرعة الاداء المهاري ومدى تأثيرها على المهارات الهجومية الاساسية في كرة اليد .

اما مشكلة البحث ان الاداء المتأخر او بمعنى الانطلاق في التحركات سواء كان بالكرة او بدون سوف يعطي الفريق الدافع من اعادة تنظيم الصفوف الدفاعية ذلك عمد الباحث باختبار مجموعة من التمرينات المركبة بالاداء الفردي ومدى تأثيرها على سرعة الاداء المهاري .

اما اهداف البحث

١- التعرف على تأثير التمارين المركبة الخاصة بالاداء الفردي في تطوير سرعة الاداء المهاري بكرة اليد .

اما فروض البحث

١- التمارين الخاصة بالاداء الفردي لها تأثير على سرعة الاداء المهاري بكرة اليد .

اما الدراسات النظرية والدراسات السابقة فشملت مجموعة من المواضيع التي لها علاقة بموضوع البحث مع اختبار دراسة سابقة لها علاقة بالبحث

اما الباب الثالث فشمّل على اختبار المنهج التجريبي واختبار العينة بالطريقة العمدية مع اختبار الوسائل والادوات والاختبارات المناسبة للبحث مع اعطاء بعض المعلومات عن برنامج التدريب فضلا بعض الوسائل الاحصائية التي تخدم البحث .

اما الباب الرابع فكان عرض ومناقشة بعض الجداول التي لها علاقة باهداف وفروض البحث .

اما الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث فهي:

١- ان التمارين المركبة اسهمت بشكل كبير في تطور المهارات الاساسية قيد الدراسة .

٢- ضرورة اعطاء الوقت الكافي لمثل هذه التمرينات خلال الوحدات التدريبية تسهم في تطوير المستوى الفني اثناء المنافسة .

اما التوصيات

- ١- الاهتمام بهذه التمرينات وخاصة عندما تكون المركبة وتخدم سرعة الاداء المهاري في الوحدات التدريبية .
- ٢- اجراء دراسات وبحوث مشابهة لمثل هذه التمرينات المركبة لتطوير سرعة الاداء للتحركات الدفاعية الفردية

Abstract

The effect of the multi-exercises of the undivided performance in the development of the speed of the skillful performances of handball players .

Assis ,prof,Dr.Saday Abass . Ali ;

Training concenders the Key to rise the performance leud of the athletice . The pevfeet training plane should be completed physically , skillfuljy strategy and pyshclobgg . However , handball is a team gamme . Itis also , depended on moving that change a ccirding to the needs of the game and according to the defence of the opponiont team . feom this , the idea of this study is come , through putting som especial individed training exerices that infuene on the speed of skill performance and offensive skills in handball .

The problem of the study ; the delay of the movment with or without of ball let the opponnet team to edjust their defensive plane , therefove the researcher slecte a group of multi exericeses of the in divided perfamance that effect on the speed of skillful performance. The aim of the study ;

*- I identifying the effects of the multi-individual exericeses on the deudopment of the aped of skillful performance .

The hupotheses of the study ; The exeniceses of the individed effants on the speed of the skillful penformance .

As far as the theoretical or the liteatare of the past studies , they are deding with a similar to pic The third pant deals with testing of the experimented side . The subjects of the study are selected moreover , this chopter deals with the training program and statistice means that serve the study .

In chapter four that are the discussions and cheirts that related to the aim and the hupotheses of the study .

The condusions that the resrcher gained are;

- 1- The multi exericeses develop majorly in the development of the basic skills of the study .
- 2- Giving a enough time for such exericeses in the tranining programme develop the skillfull paformaice through the watdes . Thes , the recomen detions are as follow ;
 - 1- Give more attention tosuch sont of exericeses in the traing workout unit.
 - 2- Doing more studies and researdes on the multi exericeses that lead to the devdopment of the speed of the paformance. .

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

يعد التطور الحاصل في المجال الرياضي من اهم مزايا العصر الحديث الذي اصبح الان يعتمد على الاسس والوسائل العلمية الصحيحة باشكالها المختلفة من الامور اساسية لغرض تحقيق التقدم بالمستوى الرياضي .

وتعد عملية التدريب الرياضي هي المساهمة في الوصول بالفرد الى المستويات العالية وتتطلب اعدادا متكاملة لجميع النواحي البدنية والمهارية والخطوية والنفسية اذ سعت معظم الدول المتقدمة بالتسابق للوصول الى افضل واحداث الطرق والاساليب التي تعطي لهم دلالات ايجابية لتطوير العملية التدريبية والخروج باساليب فنية حديثة لغرض الوصول الى مستويات متقدمة في البطولة مستنديين على اسس ونظريات التدريب ان لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تستقطب والكثير من العاملين والمتخصصين في هذا المجال لما تتمتع به هذه اللعبة من اثارة وتشويق والكثير من المتطلبات سواء كانت بدنية او مهارية التي تعمل على زيادة الاثارة في هذه اللعبة فضلا عن ذلك ان الوصول الى الاداء الامثل والاحسن في هذه اللعبة ليس من الامور الصعبة لكن عملية الاحتفاظ والاستمرار على هذا المستوى هو الالهام وهذا يأتي الا عن طريق الجد والمثابرة وايجاد الحلول المناسبة من قبل المختصين في هذه اللعبة بالاعتماد به على الاسس العلمية والوسائل الحديثة في التدريب لضمان الاداء الاحسن في المباريات .

ان التطور في اساليب وخطط اللعب في كرة اليد الحديثة فرض على العاملين في هذا المجال وسائل واعداد خاصة للاعبين كرة اليد بما يتناسب مع الايقاع السريع والتغلب على دفاعات الفريق المنافس من خلال اداء المناولة والتصويب المناسبة لهذه التحركات السريعة للاعب المدافع فضلا عن ذلك ان بعض الحالات في كرة اليد تحتاج الى اتخاذ قرارات سريعة وبما يناسب مع الموقف الدفاعي للفريق المنافس وهذا يأتي عن طريق زيادة في عدد مرات التمرين في اليوم الواحد والذي يخدم سرعة الاداء المهاري في المباريات بالاضافة التنوع في اعطاء التمرينات المركبة ذات الواجب الواحد يعطي للاعب الثقة في اداء الواجب الحركي بالشكل الامثل . ومن هنا تظهر فكرة البحث بوضع بعض التمرينات المركبة الخاصة خلال الوحدات التدريبية للوصول للاعب بمستوى عال في سرعة الاداء المهاري من خلال اعطاء واجبات حركية يؤديها اللاعب باستخدام الكرة باقص سرعة ممكنة .

٢-١ مشكلة البحث

تعد لعبة كرة اليد من الالعاب الجماعية التي تعتمد بالدرجة الاولى على الإمكانيات الفردية للاعب متمثلة بسرعة الاداء المهاري للاعب عندما يمتلك كرة وكيف يتحرك والقيام بالواجبات الحركية بما يتناسب مع مواقف اللعب المتغيره .

ومن خلال خبرة الباحث في هذا المجال لعدة سنوات ان هناك بطئ في الاداء المهاري للاعب عندما يتحرك بالكرة محاولا التخلص منها يأتي طريقة وهذا بدوره يؤثر سلبا على الاداء في المباريات مما يؤدي الى اتاحة الفرصة للفريق الدفاعي من العودة وتنظيم خط الدفاع ومن هنا تأتي مشكلة البحث ان الاداء المتأخر او

بمعنى الأداء البطيء الذي لا يتناسب مع الايقاع السريع لحركات اللعب وبالتالي يؤثر سلبا على الاداء في المباريات.

٣-١ هدف البحث

- التعرف على تأثير التمارين المركبة الخاصة بالاداء الفردي بتطور سرعة الاداء المهاري بكرة اليد .

٤-١ فرض البحث

- التمارين المركبة الخاصة بالأداء الفردي لها تأثير ايجابي على سرعة الأداء المهاري بكرة اليد

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو الشباب لنادي نفط الجنوب الرياضي .

٢-٥-١ المجال الزمني : ٢٠١٣/٩/٣ لغاية ٢٠١٣/١١/٢٩ .

٣-٥-١ المجال المكاني : قاعة نادي نفط الجنوب الرياضي .

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ التمارين المركبة

هي تمثل شكل من البناء من عدة مهارات مترابطة تؤدي بتناول يؤثر كل منها في الاخر تأثير متبادل لذلك يستوجب على المدرب اعداد وتجهيز لاعبه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بالمستوى الاداء المهاري طبقا لكشروط وظرف المباراة . (١)

في حين ذكر(الخشاب واخرون ١٩٩٩) ان التمارين المركبة تتكون من عدة مهارات اساسية وانها تنبئ على تمارين اساسية سبق اتقنها اللاعبون او تعد من اهم العوامل التي تعمل على تطوير اللاعب وتقدمه في اللعب لاسباب التالية :

- انها مشابهة لواجب اللاعب في اللعب الحقيقي .
- اختصار في الوقت التدريبي حيث يتمكن المدرب من اعطاء عدة مهارات في نفس التمرين .
- تنمية التوافق الحركي .
- تطوير الصفات البدنية والمبادئ الاساسية والاسس الخطئية عند اللاعب .(٢)

٢-١-٢ سرعة الأداء المهاري في كرة اليد

١ - محمد كمشك امر الله البساطي : اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم ، دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٠ ، ١٧٧ .

٢ - زهير قاسم الخشاب : كرة القدم دار المكتب للطباعة والنشر ، الجزء الثاني ، الموصل ، ١٩٩٩ ، ١٩١ .

تعتبر سرعة الاداء في كرة اليد عصر حاسم بالنسبة للفعالية الاداء وتظهر ذلك من خلال الاستلام والمناولة وسرعة الاقتراب والتصويب فضلا عن استخدام سرعة حركات الخدع والمحاورة في الواقف الدفاعية أي بمعنى هي عبارة عن كفاءة الفرد في اداء حركات معينة في اقصر فترة زمنية . (١)

اما (دبور ١٩٩٦) فذكر ان سرعة الاداء للاعب في كرة اليد هو عبارة عن سرعة الانقباض لمجموعات عضلية عند اداء حركات معينة ويمكن تطويرها عن طريق التدريب لمسافة (١٠-٢٠م) مع اخذ راحة نفسية وتعتمد على عدة عوامل منها .

- المكونات الفعلية الخاصة بالسرعة .

- مستوى سرعة الانقباض العضلي .

- العمليات الكيميائية في العضلات . (٢)

ويشير (امر البساطي ١٩٩٨) ان الحالة المهارية يقصد بها تطور الى تطور مستوى الاداء المهاري في النشاط وتشمل المهارات الحركية التي يتضمنها النشاط التخصصي وتتمثل في المهارات المنفردة او المركبة (المندمجة) سواء كان في الالعب الفردية والجماعية . (٣) اما (عربي ١٩٩٨) فذكر ان سرعة الحركة هي صفة ملازمة للاعب كرة اليد فسرعة اللاعب في الركض او التصويب او المناولة ضرورية جدا اثناء المباراة . (٤)

٢-٢ الدراسات السابقة

٢-٢-١ دراسة ذو الفقار صالح عبد الحسين (٢٠٠٣) (٥)

كان الهدف من الدراسة

- التعرف على تاثير الجمل الخططية في تطوير اللياقة الخاصة والمهارات الاساسية قيد الدراسة.

- امكانية الجمل الخططية كوسيلة بديلة عن التمرينات الفنية الإجبارية .

- استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة البالغ عددهم (٢٤) لاعب من فئة الشباب .

- اما اهم الاستنتاجات التي توصل اليه الباحث .

- وجود فروق معنوية في اختبارات القبليّة والبعديّة قيد الدراسة .

- اما اهم التوصيات التي توصل اليها الباحث .

- التاكيد على التنوع في استخدام الجمل الخططية المناسبة والتي تخدم هذه المبارات قيد الدراسة.

- العمل على تدريب هذه الجمل الخططية وربطها مع خطط اللعب وبما يناسب مع الموقف الدفاع .

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهجية البحث

١ - حسن عبد الجواد : كرة اليد ، دار الملايين ، ط ٣ ، ١٩٧٧ ، ٦٧ .

٢ - ياسر دبور : كرة اليد الحديثة ، الاسكندرية ، مطابع الاسكندرية ، ١٩٩٦ ، ١٠١ .

٣ - امر اله البساطي : اسس وقواعد التدريب الرياضي ، دار المعارف الاسكندرية ، ١٩٩٨ ، ١٩ .

٤ - احمد عربي : كرة اليد وعناصرها الاساسية ، ط ١ ، منشورات الفاتح ، ١٩٩٨ ، ٢٢٥ .

٥ - ذو الفقار صالح عبد الحسين : تاثير استخدام الجمل الخططية في تطوير الاداء الحركي للاعبين الشباب بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٣ .

يعرف منهج البحث بأنه الطريقة التي يستخدمها الباحث في دراسة المشكلة لاكتساب الحقيقة . (١) وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة لملائمته طبيعة البحث .

٢-٣ مجتمع وعينة البحث

تم اختبار مجتمع البحث بصورة عمدية من لاعبي الشباب بنادي النفط الجنوب بكرة اليد والبالغ عددهم (٢٠) لاعب اما عينة البحث فقد تكونت من (١٦) لاعبا تم اختبارهم بالطريقة العشوائية غير المنتظمة وتم استبعاد حراس مرمى عددهم (٢) فضلا عن استبعاد اللاعبين الذين لم يكملوا الاختبارات الخاصة بالبحث وعددهم (٢) وبذلك اصبح عينة البحث (١٢) لاعبين ثم بعد ذلك اجري الباحث التجانس بين افراد عينة البحث والجدول رقم (١) يوضح ذلك .

جدول رقم (١)

يوضح الاوساط الحسابية والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لمتغيرات البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول (سم)	□		
العمر (سنة)	□		□
الوزن (كغم)	□		

٣-٣ وسائل والاجهزة المستخدمة في البحث

لغرض تحقيق اهداف البحث استخدم الباحث ما يلي :

- كرات يد عدد (١٠) .
- ملعب كرة يد .
- ساعة توقيت الكترونية .
- شريط قياس . ميزان طبي .
- شواخص لغرض اجراء الاختبارات .
- المصادر العربية والاجنبية .
- الاختبارات والقياس .

٤-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث

٣-٤-١ اختبار السرعة والطبقة والتصويب (١)

١ - احمد بدر : اصول البحث العلمي ومناهجه ، ط٣ ، وكالة المطبوعات ، الكويت ، ١٩٨٨ ، ٣٣ .
١ - احمد عربي عودة : التحليل والاختبار في كرة اليد ، للمكتبة الوطنية ، ط١ ، بغداد ، ٢٠٠٤ ، ١٧٠ .

الغرض من الاختبار - قياس سرعة الاداء ثم الطبطبة والتصويب .

الأدوات - ملعب كرة يد - خمس كرات يد - حاجز بارتفاع (٢- م) ساعة إيقاف - كرات طبية .

طريقة الاداء - يقف اللاعب عند منتصف خط الوسط حيث توضع (٥) كرات على الارض عند سماع الإشارة من المحكم بالتقاط احدى الكرات ثم يقوم بالركض المتعرج بين الكرات الطبية الى ان يصل الى الحاجز ليقوم بالتصويب الكرة من فوقها باستخدام التصويب من الوثب ثم يعود مرة اخرى لالتقاط الكرة الثانية ويكرر العمل نفسه الى ان يقوم العملية التصويب للكرات (الخمس) .

التسجيل - يسجل زمن لحظة البدء حتى نهاية التصويب الكرة الخامسة على المرمى .

٣-٤-٢ الركض المتعرج لمسافة (٣٠ م) (١)

الهدف من الاختبار: قياس السرعة بمصاحبة الكرة .

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة يد ، شواخص ، كرة يد ، ساعة إيقاف .

طريقة الأداء : قياس السرعة مع استخدام الكرة من خلال الركض المتعرج بين (٦) شواخص المسافة بينهما (٣ م) علما أن المسافة (١٥×٢) ذهابا وإيابا وعند سماع الإشارة يقوم بعملية الطبطبة مع مراعاة التبديل في اليد المستخدمة عند الوصول بين شاخص وآخر .

الشروط : يراعى أتباع خط السير بدقة .

يراعى التبديل اليد التي تقوم بعملية الطبطبة عند الوصول بين شاخص وآخر .

التسجيل : يسجل زمن اللاعب من لحظة البدء حتى العودة للمكان نفسه .

٣-٤-٣ رمي كرة يد على الحائط لمدة ٣٠ ثا (٢)

الهدف من الاختبار : قياس سرعة تكرار اللاعب الكرة .

الأدوات : ملعب كرة يد ن ساعة توقيت .

□ الاختبار : يقف اللاعب على بعد ٣ م من الجدار ويمسك الكرة عند سماع الإشارة يرمي الكرة على الجدار ثم يستلمها باستمرار الاداء على الجدار حتى انتهاء الوقت المحدد .
طريقة التسجيل :

- يسجل عدد مرات لمس الكرة للجدار خلال الوقت المحدد .

- يعطى اللاعب محاولة واحدة فقط .

٣-٥ الأسس العلمية للاختبارات

٣-٥-١ الصدق : هو الدقة التي يقيس فيها الاختبار لغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجله . (١) ويعد الصدق من الصفات المهمة التي يجب ان يتصف بها الاختبار الجيد في اختبار الذي يتمتع بنسبة جيدة من

٢ - احمد عربي عودة : مصدر سبق ذكره ، ص ١٧٣ .

٣ - ضياء الخياط ، نوفل احمد : كرة اليد ، دار الكتب للطباعة والنشر مطابع جامعة الموصل ، ٢٠٠١ . ٢٥٠ .

الصدق لا يمكن ان يؤدي وطبقته لذا قام الباحث بعرض مجموعة من الاختبارات على المتخصصين في مجال التدريب كرة اليد ، وذلك حصل الباحث على صدق المحتوى والذي غالبا ما يتم عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة او الصفة او القدرة المعينة لتحقيق كما اذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقسيمها فعلا ام لا(١)

٣-٥-٢ الثبات

استخدم الباحث طريقة اعادة الاختبار بفترة زمنية بين اختبارين (١٠) يوم ثم قام الباحث باستخراج حاصل الثبات عن طريق معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج الاختبار الاول والاختبار الثاني وتوصل الى ان جميع المعاملات الثبات الخاصة بالاختبارات تتمتع بمعنوية عالية وكما موضح بالجدول (٢) .

(٢) . (

يوضح معامل الثبات للاختبارات الخاصة بالبحث

معامل الثبات	الاختبارات الخاصة بالبحث
%٨٨	اختبار السرعة الطبطبة والتصويب (ثا)
%٨٥	الركض المتعرج لمسافة (٣٠ م) (ثا)
%٨٧	رمي الكرة على الحائط لمدة (٣٠) ثا عدد

٣-٦ التجربة الاستطلاعية

□ الباحث وحدة تدريبية استطلاعية على (٦) لاعبين من المجتمع البحث وقد تم استبعادهم في

التجربة الرئيسية وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :

- ١- التأكد من زمن أعطاء التمارين في الوحدات التدريبية .
- ٢- التأكد من زمن الراحة بين تمرين وآخر تكرر وأخر خلال الوحدات التدريبية .
- ٣- التأكد من شدة التمارين من خلال الوحدات التدريبية .
- ٤- لمعرفة المعوقات التي تواجه خلال الوحدات التدريبية .

٣-٧ إجراءات البحث الميدانية

بعد الرجوع للعديد من المصادر العربية والاجنبية في مجال التدريب وكرة اليد قام الباحث بتصميم مجموعة من التمارين التي لها علاقة بالموضوع البحث والتي تحتوي على مجموعة من التمارين المركبة كما في ملحق رقم (٢) باعتبارها هي الوسيلة التي من خلال فعل على تطوير سرعة الاداء المهاري لاعبي كرت اليد عندما يمتلك الكرة علما ان الفترة الزمنية لهذه الوحدات (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع وبعد ذلك تم عرض الوحدات التدريبية على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي وكرة اليد فضلا عن ذلك استخدام الباحث طريقة التدريب بالاعتماد على الوقت المحدد لكل وحدة

١- يوسف لازم : اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم ، عمان ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ ، ١٤٩ .

٢ - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، الفرقان للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ ، ٢٥٨ .

تدريبية مع مراعاة أن تكون التكرارات بين (٦-٨) تكرارات و(٢-٣) في داخل المجاميع خلال الوحدات التدريبية التي يقوم بها اللاعب فضلا عن اكتساب الشدة عن طريق أقصى معدل الضربات القلب على ان زمن التمارين طبق في القسم الرئيسي وكان يتراوح ما بين (١٥-٣٥ دقيقة) .

٣-٨ الاختبار القبلي

اجرى الباحث الاختبار القبلي على عينة البحث قبل البدء بتطبيق التمرينات وذلك لمعرفة مستوى العينة في سرعة الاداء المهاري بتاريخ ٥ / ٩ / ٢٠١٣

٣-٩ الاختبار البعدي

اجرى الباحث الاختبار البعدي على عينة البحث بعد الانتهاء ومن تطبيق التمرينات خلال الوحدات التدريبية لمعرفة المستوى الذي توصل اليه الباحث وقد اجري الاختبار بتاريخ ٢٨ / ١١ / ٢٠١٣ .

٣-١٠ الوسائل الإحصائية (١)

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط .
- الاختبارات للعينات المرتبطة .
- ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات قيد الدراسة

جدول رقم (٣)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة قيد الدراسة

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع س ف	قيمة ت * المحسوبة
	ع	س	ع	س		
رمي كرة يد على حائط لمدة ٣٠ ثا	□□	□□	□□	□□	□□	□□
الركض مع الطبطبة بخط متعرج لمسافة ٣٠ ثا	□□	(.	□□	□□	□□	□□
السرعة مع الطبطبة مع التصويب	□□	□□	□□	□□	□□	□□

* قيمة ت المحسوبة تحت مستوى (.) ودرجة حرية (ن-١) = □□ .

يبين من الجدول رقم (٣) وجود فروق ذات احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لجميع متغيرات البحث ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث كالتوالي هي (□□ - □□ - □□) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (.) (.) درجة حرية (ن-١) والتي تساوي □□ . ويعزو الباحث سبب ذلك الى تاثير التمارين الخططية لسرعة الاداء المهاري الفردي في تطوير المهارات التي تم اختبارها فضلا عن ذلك ان الى طبيعة التمارين الخططية التي ادخلها الباحث ضمن الوحدات

التدريبية تحت ظروف مختلفة ومشابهة لظروف المنافسة ساهمت في اتقان هذه المهارات بصورة جيدة وهذا ما اكده (مختار ١٩٩٥) في التدريب اثناء الوحدات التدريبية يقوم المدرب بتوجيه لاعبيه اما في المباراة فعلى اللاعب ان يقرر أي من المهارات التي يقوم بها ولمساعدة المدرب للاعبيه في اتخاذ القرار السليم اثناء المباراة فان التمارين التي يختارها يجب ان تمثل واقع ما يحدث في المباراة. (١) اما (درويش ١٩٩٩) في التدريب الرياضي يتوقف تطور مستوى الاداء للاعب او الفريق سواء كان هذا الاداء فرديا ام جماعيا على التخطيط العلمي السليم الدقيق لبرامج التدريب ومدى تطبيقها اثناء الوحدات التدريبية. (٢) كما يعزو الباحث سبب هذا التطور الى ان التمارين المقترحة التي اعطيت خلال الوحدات التدريبية خلال فترة تطبيقها فركزت في عملية الربط بين هذه المهارات الاساسية من مناولة تصويب او خداع او أي تحرك ربطها العمل المركب في هذه التمرينات يجب ان يكون هناك ربط في اعطاء هذه التمرينات لابد عملية الربط بين هذه المهارات وجعلها مهارة واحدة تولد لدى اللاعب القدرة في التفكير السليم لانجاح انما في هذه المهارات وهذا اما اكده (الخياط وآخرون ٢٠٠١) ان هدف التدريب على المهارات الاساسية هو الوصول الى التكامل الفني للاداء من خلال التدريب تحت ظروف بسيطة وثابتة وكذلك التدرج في سرعة الاداء وتكراره لعدة مرات بشرط ملائم لقدرات اللاعب فضلا عن اعطاء بعض التمارين بما يشابهه مع ظروف المنافسة. (٣)

كما يعزو الباحث الى ان التمرينات عندما تعطى بصورة منتظمة في وقت التدريب تؤدي الى اكتساب اللاعب لهذه المهارات التي تلعب دورا اساسيا في عملية التطوير فضلا عن ذلك عندما يكون هناك اكثر من مهارة في وقت واحد انهاء التمرين تولد اللاعب القدرة على التصرف الصحيح لهذه المهارات وهذا ما تظهر اثناء المنافسة وهو في عملية اختبار اللحظة المناسبة في اداء الجيد الذي يستخدم المهارة بعينه افضل وهذا ما يراه (علاوي وآخرون ١٩٨٧) ان الاحساس بالمهارة عقليا وبدنيا يساهم في تطويرها وخاصة اذا كان في الوحدات التدريبية اسس عملية تخضع للمعايير الفنية التي تخضع لها العملية التدريبية. (٤)

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١- ان التمارين المقترحة المركبة اسهمت بشكل كبير في تطوير المهارات الدراسية قيد البحث .
- ٢- ان ادخال هذه التمارين المركبة خلال الوحدات التدريبية يلعب دورا اساسيا في حل كثير من مواقف اللعب المختلفة التي تحدث اثناء المنافسة.
- ٣- ضرورة اعطاء الوقت الكافي لمثل هذه التمرينات خلال فترة الوحدات التدريبية تساهم في تطوير المستوى الفني اثناء المنافسة .

٥-٢ التوصيات

- ١- الاهتمام بهذه التمرينات وخاصة عندما تكون مركبة ومتنوعة في الوحدات التدريبية لما لها من مزايا في تطوير مستوى الاداء اثناء اللعب .

١- حنفي محمود مختار : كرة القدم ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ٩٠ .

٢- كمال درويش وآخرون : الدفاع في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ، ٦٧ .

٣- ضياء الخياط ، نوفل محمد : مصدر سبق ذكره ، ص ٦٦ .

٤- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان للاختبارات المهارية والنفسية في اال الرياضي ، مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ، ١١٥ .

٢- التأكيد على اعطاء هذه التمارين المركبة في الوحدات التدريبية من اجل المحافظة على الاداء الامثل وخاصة عندما يكون هناك اكثر من مهارة واحدة .

٣- اجزاء درسات وبحوث مشابهة لمثل هذه التمرينات المركبة التخصصية لعملية الدفاع في كرة اليد .

المصادر العربية

- ١- أمر اله البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي ، دار المعارف الإسكندرية : ١٩٩٨ .
- ٢- احمد بدر : أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط٣ ، وكالة المطبوعات ، الكويت ، ١٩٨٨ .
- ٣- احمد عربي : كرة اليد وعناصرها الأساسية W١٠١ ، منشورات الفاتح ، ١٩٩٨ .
- ٤- احمد عربي عودة : التحليل والاختبار في كرة اليد ، المكتبة الوطنية ، ط١ ، بغداد ، ٢٠٠٤ .
- ٥- حسن عبد الجواد : كرة اليد ، دار الملايين ، ط٣ : ١٩٧٧ .
- ٦- حنفي محمود مختار : كرة القدم ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
- ٧- ذو الفقار صالح عبد الحسين : تأثير استخدام الجمل الخططية في تطوير الأداء الحركي للاعبين الشباب بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٣ .
- ٨- زهير قاسم الخشاب : كرة القدم دار المكتب للطباعة والنشر ، الجزء الثاني ، الموصل ، ١٩٩٩ .
- ٩- ضياء الخياط ، نوفل احمد : كرة اليد ، دار الكتب للطباعة والنشر مطابع جامعة الموصل ، ٢٠٠١ .
- ١٠- كمال درويش وآخرون : الدفاع في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .
- ١١- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .
- ١٢- محمد كشك أمر الله البساطي : أسس الأعداد المهاري والخططي في كرة القدم ، دار المعارف ، القاهرة : ٢٠٠٠ .
- ١٣- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، الفرقان للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ .
- ١٤- وديع ياسين ، حسن محمد حسن ك التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في مجال التربية الرياضية ، مطابع جامعة الموصل ، ١٩٩٩ .
- ١٥- ياسر دبور : كرة اليد الحديثة ، الإسكندرية ، مطابع الإسكندرية : ١٩٩٦ .
- ١٦- يوسف لازم : اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم ، عمان ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ .