



إثر تمرينات خاصة في تطوير السرعة الادراكية وقياس التوافق وسرعة المناولة  
للاعبي كرة اليد

## **The Effect of Special Exercises on Developing Perceptual Speed, Measuring Coordination, and Handling Speed in Handball Players**

م.د. احمد خالد عبدالله<sup>1</sup>

**Dr. Ahmed Khaled Abdullah**

وزارة التربية / مديرية تربية ديالى

أ. د رشا طالب ذياب<sup>2</sup>

**Dr. Rasha Taleb Diab 2,**

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ. م. د علي خليفة بريص<sup>3</sup>

**Dr. Ali Khalifa Breis 3**

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[ah07705341234@gmial.com](mailto:ah07705341234@gmial.com)

[rasha.talib@uodiyala.edu.iq](mailto:rasha.talib@uodiyala.edu.iq)

[ali.khalefa@uodiyala.edu.iq](mailto:ali.khalefa@uodiyala.edu.iq)

الكلمات المفتاحية: تمرينات خاصة، السرعة الادراكية، المناولة، كرة اليد

**Ministry of Education / Diyala Education Directorate  
University of Diyala / College of Physical Education and  
Sports Sciences**

**University of Diyala / College of Physical Education and  
Sports Sciences 3**

**Keywords:** Special exercises, cognitive speed, handling,  
handball

### **مستخلص البحث**

تعد لعبة كرة اليد واحدة من العاب التي تمتاز بالسرعة الادراكية ودقة التصويب بكرة اليد دوراً كبيراً في قدرة اللاعبين على السيطرة والتحكم بالكرة في المواقف والاتجاهات المطلوبة، فقد

أصبح من الضروري على اللاعب ان لا يؤخر من حركة الكرة لأنها يجب ان تكون في حركة دائمية.

وأن مؤشر تطوير السرعة الادراكية والمناولة بكرة اليد كانت دائماً محل اهتمام المتخصصين في مجال التعلم الحركي وعلم التدريب الرياضي. ومن هنا فكان من الضروري أعداد تمارين خاصة لكي تحفز اللاعبين أثناء التطبيق وتساعد في تطوير قدراتها البدنية والحركية والمهارية في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة أذ تلعب هذه التمارين دوراً كبيراً في نجاح العملية التدريبية. تكمن مشكلة البحث ان اغلب اللاعبين لديهم ضعفاً في السرعة الادراكية بالرغم من التدريب فضلاً عن عدم ايجاد حلول مناسبة لها مما يؤثر بشكل مباشر على نتائج المباريات وهذا يجعل الامر صعباً من الناحية الفنية، وان التمارين المتبعة هي تمارين تقليدية لا تعتمد التنوع والاثارة والتشويق واستخدام الاجهزة وتأخذ وقتاً طويلاً وجهداً أكبر من المدرب واللاعبين، لذا ارتأى الباحثين الى اللوج في هذه المشكلة.

ويرمي الباحثين الى اعداد تمارين خاصة تساعد في تطوير السرعة الادراكية وسرعة المناولة بكرة اليد لاندية محافظة ديالى

ويفترض الباحثين وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية السرعة الادراكية وسرعة المناولة لدلاى لاعبين بكرة اليد بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

اما عينة البحث فتكونت من للاعبين نادي بلاد الرافدين في محافظة ديالى البالغ عددهن (20) لاعب بكرة اليد المشارك في بطولة المؤسسات التي اقامتها مديريةية الشباب والرياضة في محافظة ديالى للعام 2024 – 2025 تم اختيارهن بطريقة عمدية، وقد قسمن على مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القرعة كل مجموعة مكونة من (10)

## Research Abstract

Handball is one of the games characterized by cognitive speed, and accurate shooting plays a significant role in players' ability to control and manipulate the ball in the required positions and directions. It has become imperative for players not to delay the ball's movement, as it must be in constant motion.

The development of cognitive speed and handling in handball has always been a focus of interest for specialists in motor learning and sports training. Therefore, it was necessary to develop special exercises to motivate players during practice and help them develop their physical, motor, and skill abilities under conditions similar to those occurring in a



match. These exercises play a significant role in the success of the training process.

The research problem lies in the fact that most players have weak cognitive speed, despite training, and the lack of appropriate solutions. This directly impacts match results, making the task technically difficult. The exercises used are traditional, lacking variety, excitement, and the use of equipment, and require significant time and effort from both the coach and the players. Therefore, the researchers decided to address this problem.

The researchers aim to develop specific exercises to help develop cognitive speed and handball handling speed for handball clubs in Diyala Governorate.

The researchers hypothesize the existence of statistically significant differences in the results of the post-tests on cognitive speed and handball handling speed for handball players between the experimental and control groups, in favor of the experimental group. The research sample consisted of (20) female handball players from the Bilad al-Rafidain Club in Diyala Governorate, participating in the institutions' championship held by the Youth and Sports Directorate in Diyala Governorate for the year 2024-2025. They were chosen intentionally, and were divided into two experimental and control groups by lottery, each group consisting of (10).

### التعريف بالبحث

#### المقدمة:

تعد لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب التي تمتاز بسرعة الادراكية الفائقة لإمكانية لاعبي الفريق من التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق المنظم والمحكم مع امتلاك مهارة عالية جداً تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم فيها إضافة الى القوة الكافية من اجل التقدم والتراجع والانتقال في كافة جوانب الملعب من اجل الاستحواذ على الكرة دون خوف أو خلق الفراغ السريع.

أذ تلعب السرعة الادراكية وقياس التوافق وسرعة المناولة بكرة اليد دوراً كبيراً في قدرة اللاعبين على السيطرة والتحكم بالكرة في المواقف والاتجاهات المطلوبة، فقد أصبح من الضروري على اللاعب ان لا يؤخر من حركة الكرة لأنها يجب ان تكون في حركة دائمية وعليه ان يفكر في الحركة التي تعقبها عندما تصل اليها مهما كانت سرعة ومكان الكرة وحركة الخصم

### ومن هنا تكمن اهمية البحث في

1-دراسة السرعة الادراكية وقياس التوافق وسرعة المناولة للأعين بكرة اليد لمنتديات شباب محافظة ديالى



- 2- تطوير السرعة الإدراكية وقياس التوافق وسرعة المناولة للأعين بكرة اليد عن طريق استخدام تمارين خاصة وذلك لجعل ظروف التدريب مشابهة لظروف المباراة قدر الامكان
- 3- الافادة من مخرجات البحث لدعم لاعبي اندية محافظة ديالى ومنتديات شباب مديرية شباب ورياضة العراق.

### مشكلة البحث:

تُعد السرعة الإدراكية وقياس التوافق وسرعة المناولة بكرة اليد من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر في أداء لاعبي كرة اليد ونتائج المباريات. ويلاحظ أن العديد من اللاعبين، رغم امتلاكهم القدرات البدنية الجيدة، يعانون من ضعف في سرعة إدراك المواقف المتغيرة داخل الملعب، بالإضافة إلى انخفاض مستوى المناولة خاصة في المواقف التنافسية التي تتطلب اتخاذ قرارات سريعة. ورغم وجود أساليب تدريبية متعددة، إلا أن معظمها يركز على الجانب البدني أو المهاري بشكل منفصل، مما قد يقلل من فاعليتها في تحسين الأداء المتكامل. ومن هنا تبرز الحاجة إلى استخدام تمارين خاصة تجمع بين المتطلبات البدنية والمهارية والإدراكية في بيئة تدريبية مشابهة للواقع التنافسي، لبحث أثرها في تطوير هذه الجوانب المهمة لدى لاعبي كرة اليد. لذا ارتأى الباحثان الى اللوج في هذه المشكلة من خلال الاجابة على التساؤل التالي.

- هل تسهم التمارينات الخاصة في تطوير السرعة الإدراكية وقياس التوافق وسرعة المناولة لدى لاعبي كرة اليد؟

**يهدف البحث:** - اعداد تمارينات خاصة في تطوير السرعة الإدراكية وقياس التوافق وسرعة المناولة للأعين بكرة اليد والتعرف على تأثير التمارينات المركبة في السرعة الإدراكية وقياس التوافق وسرعة المناولة للأعين بكرة اليد.

**ويفترض البحث:** - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في السرعة الإدراكية وقياس التوافق وسرعة المناولة (لدى افراد عينة البحث) وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية في السرعة الإدراكية وقياس التوافق وسرعة المناولة للأعين بكرة اليد بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية

### منهجية البحث والاجراءات الميدانية:

منهج البحث: أذ أستخدم الباحثين المنهج التجريبي والذي يعرف بأنه " ملاحظة نواتج التغيير في الظاهرة موضوع الدراسة ويعرف أيضاً بأنه استخدام التجربة في أثبات الفروض (على

وعكاب 2013، ص33)، واتبع الباحث في تصميم بحثه على اسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) .

### مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع الاصل من لاعبين نادي بلاد الرافدين الرياضة المشارك في بطولة المؤسسات لمديرية الشباب والرياضة في ديالى والتي اقيمت في بعقوبة للموسم 2020-2021 بكرة اليد والبالغ عددهم (3) منتديات و (3) اندية وقد اعتمد الباحثين في تنفيذ بحثهم على عينة من لاعبين نادي بلاد الرافدين الرياضي في محافظة ديالى البالغ عددهم (20) لاعب بكرة اليد تم اختيارهم بطريقة عمدية ، وقد قسم على مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القرعة كل مجموعة مكونة من (10) أما النسبة المئوية للعينة من عينة البحث فقد بلغت ( 100 % ) .

تكافؤ العينة: تم اجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات السرعة الادراكية وقياس التوافق وسرعة المناولة للاعبين بكرة اليد على ضوء بيانات الاختبار القبلي، كما مبين بالجدول (1)

الجدول (1) يبين تكافؤ افراد عينة البحث

| ت | المتغيرات        | وحدة القياس | المجموعة التجريبية |       | المجموعة الضابطة |       | قيمة (T) | نسبة الخطأ | F     |
|---|------------------|-------------|--------------------|-------|------------------|-------|----------|------------|-------|
|   |                  |             | س-                 | ع ±   | س-               | ع ±   |          |            |       |
| 1 | السرعة الادراكية | الدرجة      | 4.750              | 1.165 | 5.250            | 1.282 | .816     | .428       | 0.000 |
| 2 | سرعة المناولة    | الدرجة      | 2.875              | 1.126 | 2.750            | 1.282 | .207     | .839       | 085.0 |

يتضح من الجدول (1) ان قيم نسبة الخطأ هي أكبر من قيمة مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تكافؤ العينة في سرعة الادراك الحركي ومهارة الدرجة بكرة القدم للصالات.

**وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث،** المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاستبانة، استمارات لجمع وتفرغ البيانات لقياس السرعة الادراكية وقياس التوافق وسرعة المناولة للاعبين كرة اليد، الملاحظة والمقابلات الشخصية، التجارب الاستطلاعية، فريق العمل المساعد، الوسائل الإحصائية اما الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث، كرات يد عدد (10)، ساعة توقيت الكترونية، صافرة شواخص بلاستيكية، شريط قياس، حبال لتقسيم المرمى

مواصفات الاختبارات:

الاختبار الاول: - اختبار السرعة الإدراكية (Brattish, 2014, p14)

يكون الاختبار في مختبر خاص ومهيأ من كافة الوسائل اللازمة لغرض الاختبار عند تهيئة المفحوص للاختبار ينبغي أن يكون مستوى جلوسه أمام الجهاز والنظر إلى شاشة الحاسوب وتركيز انتباهه إلى مركز الشاشة وكما موضح في الشكل (1)



الشكل (1)

يوضح أحد المفحوصين ضمن عينة البحث وهو يقوم بتطبيق اختبار السرعة الإدراكية (3D) يطلب البرنامج في البداية معلومات كاملة عن المفحوص من حيث الاسم الثلاثي و اللقب والجنس والعمر وبعدها يظهر الاختبار على شكل صور لعدد من الكتل الإنشائية من نفس الشكل والحجم والتي يتم وضعها معا لتشكيل هيكل يطلب من المفحوص أن يتخيل كيف سيبدو كل ترتيب لبنات البناء عند النظر إليه من زاوية مختلفة حيث يظهر سهم صغير يوضح على اتجاه معين ويتم اعطاء أربع إجابات بديلة والتي يجب أن يختار منها المفحوص الصورة التي تصور بشكل صحيح كيف سيظهر الشكل المنظور المشار إليه، أن الاختبار الثلاثي الأبعاد يتكون من (30) عنصرا ويوجد نموذجان للاختبار مرحلة الاختبار في نموذج S1 تبلغ مدته (3) دقائق ولا يوجد حد زمني في نموذج الاختبار S2.

مراحل الاختبار :-

أن كل اختبار يتم تطبيقه ضمن منظومة اختبارات فيينا ومنها اختبار (D3) يمر بثلاث مراحل رئيسية يمكن ايجازها بما يأتي:

أولاً- مرحلة التعليمات

يتم هنا إعطاء المفحوص تعليمات ومعلومات ضرورية خطوة بخطوة عن الاختبار فيتم أولاً شرح القضايا العامة المتعلقة باستخدام نظام اختبار فيينا ويتم تعريف المختبر بمكونات الإدخال المتوفرة في الجهاز وهي (قلم ضوئي - لوحة استجابة - ماوس -

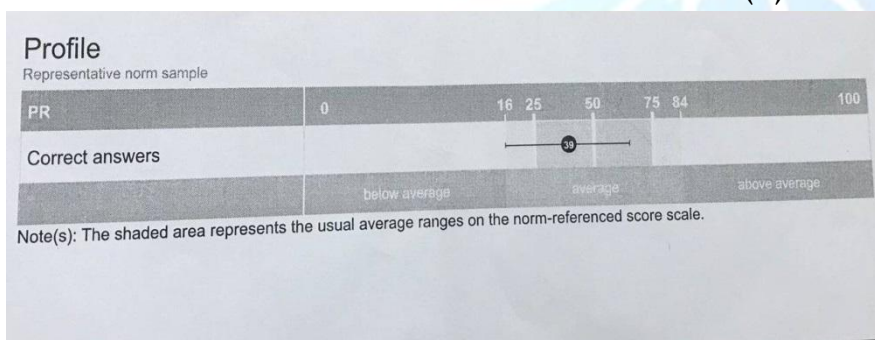
لوحة مفاتيح أو شاشة تعمل باللمس) يتم بعدها شرح الطريقة التي يتم بها اجراء الاختبار على الشاشة.

### ثانياً - مرحلة التمرين

وهي المرحلة التي تتبع مرحلة التعليمات، ويتم فيها تمرين المفحوص على كيفية الاستجابة للاختبار عن طريق بعض الامثلة التوضيحية الفعلية، فاذا قام المفحوص بارتكاب خطأ أو إذا لم يقم باية استجابة نهائياً ضمن مدة (3) دقائق فيقوم البرنامج بتبنيه المختبر بذلك ويطلب منه النظام إعادة النظر في الحل والقيام بمحاولة أخرى لتحديد الاجابة الصحيحة وإذا تم إعطاء إجابة غير صحيحة ثانية يقوم البرنامج بعرض الحل الصحيح للمجيب.

### ثالثاً - مرحلة الاختبار

وهي المرحلة التي تتبع مرحلة التمرين مباشرة ، وهنا يتم تقديم العناصر بنفس الطريقة التي تم تقديمها في مرحلة التمرين ولكن الفرق هنا هو أنَّ المختبر لايتلقأى ملاحظات حول دقة إجاباته بلإضافة إلى انه لايمكن حذف اي عنصر من العناصر المعروضة على الرغم من أنَّ المختبر لديه خيار استخدام زر (لا أعرف) وعليه أنَّ يكمل الاجابة على (30) سؤال ولكل سؤال يتم الإجابة عليه بشكل صحيح يعطى (2) درجة، وبعد الانتهاء من الاختبار يظهر لنا تقرير يشمل كافة المعلومات الخاصة بالمفحوص من حيث الاسم الثلاثي واللقب والجنس والعمر والوقت المستغرق للاختبار فضلاً عن درجاته الخام Raw Scores والدرجات المعيارية T-scores مع اظهار بروفيل Profile الاختبار التفصيلي بالاستناد إلى الدرجات المعيارية وكما موضح في الشكل (2)



الشكل (2)

يوضح مقطع من أحد النماذج التوضيحية لبروفيل نتائج اختبار السرعة الإدراكية.

## الاختبار الثاني: اختبار التوافق وسرعة المناولة (الميدعين، 2010، ص418)

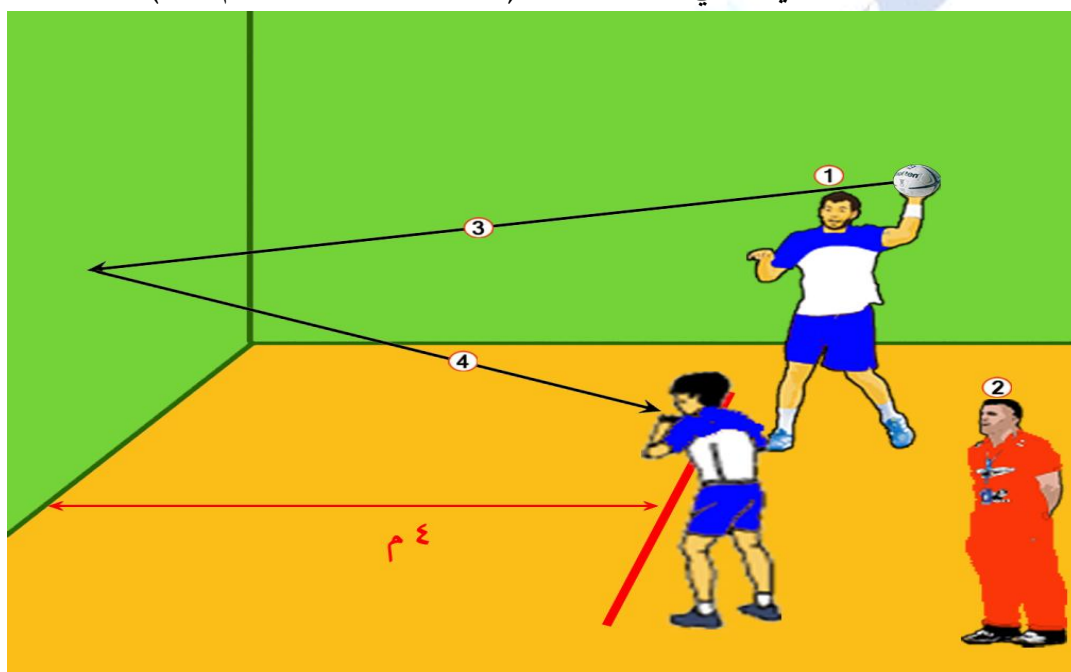
الهدف من الاختبار: قياس التوافق وسرعة المناولة على حائط.

الأدوات المستخدمة: كرة يد، ساعة إلكترونية عدد (2). حائط مستوي.

طريقة الأداء: يقف اللاعب على بعد (4) متر عن الحائط وعند الإشارة يقوم بتمرير الكرة إلى

الحائط واستمرار التمرير لأكثر عدد ممكن في زمن محدد قدره (30) ثا كما في الشكل (9)

التسجيل: تحسب عدد التمريرات في الزمن المحدد (تحسب عدد مرات استلام الكرة).



شكل (2)

يوضح اختبار التوافق وسرعة المناولة

**التجارب الاستطلاعية:** قام الباحثين بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (الاحد) المصادف

(15 / 11 / 2024) على عينة مكونة من (10) لاعبين من فريق نادي بلاد الرافدين في

محافظة ديالى التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم (الاحد) الموافق (22 / 12 / 2024) على

نفس عينة التجربة الاستطلاعية الاولى والمكونة من (10) لاعبين من فريق نادي بلاد الرافدين

الرياضي في محافظة ديالى، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو:

1 - تدريب فريق العمل المساعد ومعرفة مدى ملاءمة الاختبارات لمستوى العينة.

2- معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث.

3 - التعرف على الاخطاء التي تحدث اثناء تطبيق الاختبارات والوقت المستغرق في تنفيذ

الاختبارات.

#### 4 - اختبار صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث.

الاختبارات القبلية: قام الباحثين اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم (2024/12/29) الخاصة باختبارات السرعة الادراكية وقياس التوافق وسرعة المناولة بكرة اليد الساعة الثانية عصرا وعلى ملعب كرة اليد لنادي بلال الرفيدن الرياضي.

التجربة الرئيسة (تطبيق التمرينات): تم تطبيق التجربة الرئيسة والمنهج التدريبي على المجموعة التجريبية فقط بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهج الخاص بمدرّب الفريق، وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحث بمساعدة مدرب الفريق ومساعدة لعينة البحث في يوم (2025/1/2) والانتهاؤها منها في يوم (2025/3/12) على افراد المجموعة التجريبية وبواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد أيام (السبت-الثلاثاء-الخميس) ، وبلغ مجموع عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة، واستخدم الباحثين في التجربة مجموعة من التمرينات وعددها (40) تمريناً، وأقتصر عمل الباحثين في الجزء الرئيس الخاص بالجانب (الحركي والاداء المهاري لمهارة المناولة ) من الوحدات التدريبية والبالغ زمنه (45) دقيقة، اذ ان تجربة البحث تبدأ في مرحلة الاعداد الخاص (التي تسبق المنافسات)،

#### أقسام الوحدة التدريبية والنسبة المئوية لكل جزء

| اقسام الوحدة التدريبية | الزمن خلال الوحدة التدريبية | مجموع الزمن لـ 32 وحدة تدريبية | النسبة المئوية للوحدة التدريبية الواحدة |
|------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|
| التحضيرى               | 10 دقيقة                    | 240 دقيقة                      | 67, 16 %                                |
| الرئيسي                | 45 دقيقة                    | 1080 دقيقة                     | 75 %                                    |
| الختامي                | 5 دقيقة                     | 120 دقيقة                      | 3, 8 %                                  |
| المجموع                | 60 دقيقة                    | 2560 دقيقة                     | 100 %                                   |

حيث اعتمد المنهج التدريبي على الخصائص الآتية (ابراهيم 2013، ص88):

-مراعاة مبدأ التنوع والمرونة في أداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر الشاب بالملل والرتابة.

-مراعاة الفروق الفردية للاعبين ورفع الروح المعنوية لديهم والمساهمة في تحقيق الأهداف العامة والخاصة.

-اتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.



الاختبارات البعدية: أجرى الباحث الاختبارات البعدية لعينة بحثه يوم 2025/3/11 وقد اتبع الباحث الطريقة نفسها في الاختبارات القبلية، وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للمنهج التدريبي، البالغ (24) وحدة تدريبية  
الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة ال إحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات التي حصل عليها.

### عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

قام الباحث بعرض النتائج التي توصل اليها ومناقشتها للتعرف على مدى تأثير التمرينات الخاصة في تطوير السرعة الادراكية وقياس التوافق وسرعة المناولة لدى لاعبين كرة اليد وبعد استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لها كانت النتائج ما يأتي:

جدول (2) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و فرق الأوساط الحسابية والانحرافات الفروق وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

| المتغيرات        | وحدة القياس | القبلي |       | البعدي |       | س ف   | ع ف   | T المحسوبة | نسبة الخطأ | الدلالة |
|------------------|-------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|------------|------------|---------|
|                  |             | س      | ع     | س      | ع     |       |       |            |            |         |
| السرعة الادراكية | درجة        | 4.750  | 1.165 | 10.375 | 1.598 | 5.625 | 0.744 | 21.384     | 0.000      | معنوي   |
| سرعة المناولة    | الدرجة      | 2.875  | 1.126 | 6.750  | 1.581 | 3.875 | 0.641 | 17.102     | 0.000      | معنوي   |

## 3rd IPSSD-CONFERENCE

### 1- السرعة الادراكية

إذ بلغ الوسط الحسابي السرعة الادراكية في الاختبار القبلي هو (4.750) بانحراف معياري (1.165)، وفي الاختبار البعدي هو (10.375) بانحراف معياري (1.598)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (5.625) وانحراف الفروق هو (0.744) وبالنسبة لقيمة (t) المحسوبة هي (21.384)، ونسبة الخطأ (0.000) اقل من مستوى والدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق.

## 2- قياس التوافق وسرعة المناولة بكرة اليد

إذ بلغ الوسط الحسابي لسرعة المناولة بكرة اليد في الاختبار القبلي هو (2.857) بانحراف معياري (1.126)، وفي الاختبار البعدي هو (6.750) بانحراف معياري (1.581)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (3.875) وانحراف الفروق هو (0.641) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (17.102)، ونسبة الخطأ (0.000) اقل من مستوى والدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي.

### مناقشة نتائج المجموعة التجريبية:

من خلال عرض النتائج وتحليلها في الجدول (2) السابق للمجموعة التجريبية التي أظهرت مناقشة نتائج الاختبارات في (السرعة الإدراكية وقياس التوافق وسرعة المناولة بكرة اليد ) بأنه ظهرت هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثين سبب ذلك الى تطبيق المنهج التدريبي الذي يحتوي على تمارينات مركبة التي ساهمت بشكل كبير في تطوير السرعة الإدراكية للاعبين من حيث التميز واتخاذ القرار الصحيح في لعب الكرة ، مما يجعله ينجح في اداء المهارات الحركية في مواقف اللعب المختلفة، ويتفق الباحثين في ذلك مع (مع لوي ) الذي يؤكد على ان عملية تنظيم التدريب تلعب دورا اساسيا في تطوير مهارات اللاعبين الاساسية بما ينسجم مع قابليات اللاعبين وتلعب ظروف التدريب وامكانياته (لوي ، 2010، ص134)

ويضيف الباحثين ان الطريقة التي اعتمدها في بناء التمارينات التطبيقية على وفق استخدام التمارينات الخاصة اليومية وعلى طول فترة تنفيذ مفردات هذا المنهج من قبل هذه المجموعة، مع التركيز على إعطاء التكرارات المناسبة والمبرمجة بشكل دقيق يتناسب مع قدرات اللاعبين في هذه المرحلة ساهمت بالتأثيرات الايجابية على مستوى اللاعبين، من خلال تشكيل حمل التدريب وتغيير نسبتها وأنواعها.

**عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها:**

**عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:**



جدول (3) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية والانحرافات والفروق وقيمة  $t$  المحسوبة ونسبة الخطأ في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

| المتغيرات        | وحدة القياس | القبلي |       | البعدي |       | س ف   | ع ف   | T المحسوبة | نسبة الخطأ | الدلالة |
|------------------|-------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|------------|------------|---------|
|                  |             | س      | ع     | س      | ع     |       |       |            |            |         |
| السرعة الإدراكية | درجة        | 5.250  | 1.282 | 7.250  | 2.659 | 2.000 | 1.690 | 3.347      | 0.000      | معنوي   |
| سرعة المناولة    | درجة        | 2.750  | 1.282 | 4.625  | 2.134 | 1.875 | 0.991 | 5.351      | 0.000      | معنوي   |

من خلال اطلعنا على الجدول (3) يتضح قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة  $t$  ونسبة الخطأ لكل من:

1- سرعة الإدراكية: بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو (5.250) بانحراف معياري (1.282)، وفي الاختبار البعدي هو (7.250) بانحراف معياري (2.659)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (2.000) وانحراف الفروق هو (1.690) وبالنسبة كانت قيمة  $t$  المحسوبة هي (3.347)، ونسبة الخطأ (0.000) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي.

2- سرعة المناولة: بلغ الوسط الحسابي وقياس التوافق وسرعة المناولة في الاختبار القبلي هو (2.750) بانحراف معياري (1.282)، وفي الاختبار البعدي هو (4.625) بانحراف معياري (2.134)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (1.875) وانحراف الفروق هو (0.991) وبالنسبة كانت قيمة  $t$  المحسوبة هي (5.351)، ونسبة الخطأ (0.000) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي.

مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

ويعزو الباحثين هذه الفروق الى ما يأتي:  
أن فاعلية التمرينات الخاصة التي قام بتنفيذها المدرب على لاعبين العينة التجريبية وعلى طول التمرينات وتفاعل اللاعبين ورغبتهم في تنفيذ مفردات هذا المنهج والالتزام المباشر من قبلهم بتنفيذ الواجبات المطلوبة من مدربهم بفاعلية وبانتظام، وان استخدام التمرينات المركبة وتنوعها وصحة تنفيذ التمرينات قد ساعد بشكل كبير في تحسين وتطوير القدرات الإدراكية والمهارية للاعبين.

أما المجموعة الضابطة فإن عدم تطورها بالشكل الجيد ربما يرجع الى عدم استخدام تمارين خاصة وكذلك عدم التنوع في التمارين وعدم اتباع الاسلوب العلمي في اعدادها وكذلك قلة تكرار وهذا بدوره ينعكس على نتيجة الانجاز، وهذا ما أكدته (Dan Austin & Bryan Mann, 2015) بالقول "إنَّ التدريب على تمارين مركبة من ناحية تدريبية تطبيقية مهمة تهدف الوصول باللاعب إلى الأداء الصحيح الذي يوفر آلية الحركة الصحيحة والقوة اللازمة والسرعة والتوقيت المناسب" (p211. 2015 Austin & Mann).

عرض وتحليل نتائج اختبارات السرعة الادراكية وقياس التوافق وسرعة المناولة بكرة اليد في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

#### جدول (4)

البعدي + البعدي في متغيرات البحث

| المتغيرات        | وحدة القياس | المجموعة التجريبية |       | المجموعة الضابطة |       | قيمة (t) المحسوبة | نسبة الخطأ | الدلالة الاحصائية |
|------------------|-------------|--------------------|-------|------------------|-------|-------------------|------------|-------------------|
|                  |             | ع - +              | س -   | ع - +            | س -   |                   |            |                   |
| السرعة الادراكية | الدرجة      | 10.375             | 1.598 | 2.849            | 0.013 | 2.849             | 0.013      | معنوي             |
| سرعة المناولة    | الدرجة      | 6.750              | 1.581 | 4.625            | 2.134 | 2.263             | 0.040      | معنوي             |

يتضح من الجدول ( 4 ) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي السرعة الادراكية وقياس التوافق وسرعة المناولة بكرة اليد وقيمة (t) المحسوبة ، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لسرعة الادراك الحركي للمجموعة التجريبية ( 10.375 ) وانحراف معياري (1.598)، اما المجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (7,250) وانحراف معياري (2,659) وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (2,849) وظهرت فروق معنوية بين المجموعتين إذ بلغت نسبة الخطأ (0,013) وهي أصغر من نسبة الخطأ (0,05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

وبلغت قيمة الوسط الحسابي لمهارة المناولة للمجموعة التجريبية (6,750) وانحراف معياري (1,581) اما المجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (4,625) وانحراف معياري (2,134) وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (2,263) وظهرت فروق معنوية بين المجموعتين إذ بلغت الخطأ (0,040) وهي أصغر من نسبة الخطأ (0,05)



وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثين هذه الفروق الى ما يأتي: -

أن فاعلية التمرينات الخاصة التي قام بتنفيذها المدرب على لاعبين العينة التجريبية وعلى طول التمرينات وتفاعل اللاعبين ورغبتهم في تنفيذ مفردات هذا المنهج والالتزام المباشر من قبلهم بتنفيذ الواجبات المطلوبة من مدربهم بفاعلية وبانتظام، وإن استخدام الأدوات المساعدة وتنوعها وصحة تنفيذ التمرينات قد ساعدت بشكل كبير في تحسين وتطوير القدرات الادراكية والمهارية للاعبين ، وهذا ما اثبتته قيمة الفروقات المعنوية التي توصل اليها الباحثين مقارنة بقيمة الفروقات للمجموعة الضابطة ، نلاحظ للتمرينات الخاصة كان لها أهمية وتأثيرا ايجابيا في رفع مستوى السرعة الادراكية وقياس التوافق وسرعة المناولة بكرة اليد للاعبين . ويتفق الباحثين في ذلك مع عبد الحميد شرف (2013) الذي يؤكد على أنَّ التمرينات الخاصة أثرا مهماً وفعالاً في العملية التدريبية من خلال ما يأتي: ((تعمل وسائل ومساعدات التدريب على جذب انتباه المشاركين وزيادة اهتمامهم بموضوع التدريب، وتؤدي وسائل ومساعدات التدريب الى زيادة مشاركة المتدربين بصورة نشطة وإيجابية في التدريب وتزيد من انتباهه وتصوره الذهني، وتسهم أيضاً في زيادة قدرة اللاعب على اخذ ردود افعال ايجابية) (شرف، 2013، ص66)

أما المجموعة الضابطة فإن عدم تطورها بالشكل الجيد ربما يرجع الى عدم استخدام تمرينات خاصة والتي لو تم استخدامها ربما تبعث في اللاعب روح التحدي وكذلك عدم التنوع في التمرينات وعدم اتباع الاسلوب العلمي في اعدادها وكذلك قلة تكرار التمرينات فضلا عن عدم تعرض اللاعب الى متطلبات صعبة كما هو الحال عند تعريضها الى مثيرات متنوعة ومركبة ومن ثم لايفعل البرنامج الحركي لها وهذا بدوره ينعكس على نتيجة الانجاز ، وهذا ما أكدّه

( Thomas Peter ، 2012 ) بالقول " إنَّ التدريب على الأجهزة والأدوات المساعدة ناحية تدريبية تطبيقية مهمة تهدف الوصول باللاعب الى الأداء الصحيح الذي يوفر آلية الحركة الصحيحة والقوة اللازمة والسرعة والتوقيت المناسب ( Peter ، 2012 ، p63 ) . وهذا ما أكدّه أيضاً (عبد الرحمن العيسوي، 2014) بالقول " إنَّ استخدام الاجهزة والأدوات المساعدة في التدريب اصبح من الأمور المهمة جداً لتنمية كثير من القدرات البدنية والمهارية إذ تعمل هذه الاجهزة والأدوات في مساعدة المدرب في نقل المعلومات للاعبين بشكل اسرع وتوفير خبرات حسية لهم كما تساعدن على تركيز الانتباه وزيادة عامل التشويق عند الأداء وأيضاً تؤدي إلى إكساب خبرات عميقة وأبقى اثراً ( العيسوي ، 2014، ص121) ، كذلك ( سلمى زكي الناشف ، 2015) " ان مجموعة الاجهزة والأدوات المساعدة التي يستخدمها اللاعبون وحسب توجيهات



المدرّب تستخدم لتغطية النقص الحاصل سواء بالجانب البدني أو المهاري ، وإن التدريب المجرد بدون استخدام الأداة لا يؤدي إلى الوصول نحو النتيجة الأفضل (الناشف، 2015، ص83) ، وهذا ما أكدّه أيضاً ( محمد ابراهيم ، 2013 ) " يرتفع مستوى اللياقة البدنية بسرعة في أثناء استعمال تمارين بدنية جديدة لم يتعود عليها الرياضي (شحاتة ، 2013، ص143)

### وتوصل الباحثين الى الاستنتاجات التالية:

-إن التمرينات المركبة ساهمت في تطور وقياس التوافق وسرعة المناولة بكرة اليد السرعة الإدراكية والسرعة في اتخاذ القرار الصحيح كما إن التمرينات المركبة التي استخدمت في المنهج ساهمت جعلت التمرينات كثيرة الإثارة والتشويق والمنافسة بين اللاعبين وكان له تأثير في سهولة الأداء

### ويوصي الباحثين:

-ضرورة الاهتمام بالمدرّكات الخاصة بلعبة كرة اليد عند تدريبي اللاعبين او اللاعبين وخاصة الفئات العمرية والاهتمام بالتدريب على تمارين السرعة الإدراكية وذلك لضرورتها في لعبة كرة اليد والتأكيد على إعداد تمرينات جديدة في لعبة كرة اليد والتأكيد أجراء دراسات مشابهة في تصميم وتقنين اختبارات باستعمال الدرجات المعيارية في الألعاب الأخرى سواء كانت الفردية منها أم الجماعية وفئات عمرية مختلفة.



### المصادر:

- سلمى زكي الناشف؛ تكنولوجيا الرياضة، ط1 (عمان، الاردن، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2015)
- عبد الحميد شرف؛ تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، ط2 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2013)
- عبد الرحمن العيسوي؛ سيكولوجية التعلم في الالعب الرياضية، (عمان، دار أسامة للنشر والتوزيع، 2014)
- لؤي غانم الصميدعي وآخرون؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1 (اربيل، 2010)
- فرات جبار وهافال خورشيد؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم، ط1 (عمان، دار دجلة، 2011).
- محسن علي وسلمان الحاج عكاب؛ أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر، 2013).
- محمد ابراهيم شحاته؛ دليل اللياقة البدنية، ط2 (الاسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، 2013).
- محمد جاسم الياسري؛ الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية: (النجف، دار الياء للطباعة والتصميم، 2010).
- مفتي ابراهيم؛ المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية)، ط1: (القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2013).
- Dan Austin & Bryan Mann, The Complete Guide to train young soccer: (London, Ellis Harwood, 2015).
- Thomas Peter; Uses aids and modern appliances in sports training (USA. 2012)
- O.Bratfisch,E.Hagman; Vienna Test System: (the Development of Industrial psychology,Sweden,2014).