



Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619

<https://joupress.uobabylon.edu.iq/>



The Impact of Mobility Training on Developing Some Complex Offensive Skills in Handball Players

Hassan Jaber Ajil Jaber, Prof. Dr. Ahmed Yousef Mutab

Iraq. University of Babylon. College of Physical Education and Sports Sciences

Research Received: 20/1/2026

Research Published: 28/3/2026

Abstract

Handball is a competitive sport characterized by its dynamic and dynamic movement. This dynamism necessitates that players develop their biomechanical abilities to suit these dynamics and master their skills effectively. Consequently, coaches have focused on employing diverse exercises and tools that enable players to implement these changes, contributing to skill acquisition and mastery, as well as the ability to perform with control, fluidity, and high precision. This, in turn, enhances players' ability to maintain good physical fitness throughout competitions, allowing them to successfully navigate the ever-changing conditions of the game. Given the importance of the junior stage in handball, as it forms the foundation for developing and preparing players for higher levels, the researchers designed dual-task exercises for juniors as a crucial method for improving their physical and technical skills in handball.

This research aims to develop complex offensive mobility exercises for young handball players and to determine their effect on developing certain complex skills in handball players.

Keywords: Mobility exercises, complex offensive skills, handball

تأثير تدريبات القابلية الحركية (Mobility) في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة اليد

حسن جابر عاجل جابر ، أ.د. احمد يوسف متعب

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ نشر البحث 2026/3/28

تاريخ استلام البحث 2026/1/20

الملخص

تُعد لعبة كرة اليد إحدى النشاطات الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير، وهذا التغير في الأداء أصبح يتطلب من اللاعبين تنمية القابليات البيومترية بشكل يلائم هذا الأداء وكذلك إتقان المهارات بشكل جيد ، وهذا الأمر يتطلب من المدربين الاهتمام باستعمال تمارين وأدوات متنوعة تمكن اللاعب من إحداث تلك التغيرات التي تساهم باكتساب وإتقان المهارات والقدرة على الأداء بتحكم وأنسيابية ودقة عالية ، وهذا سوف يؤدي باللاعب إلى زيادة قدرته على الاستمرار طيلة فترة المنافسات بلياقة بدنية جيدة تمكنه من اتمام المباراة بشكل ايجابي وفقا لظروف المباراة المتغيرة التي تواجهه، ونظراً لأهمية مرحلة الناشئين بلعبة كرة اليد كونها القاعدة الأساسية في البناء والإعداد للمستويات العليا وهذا ما دفع الباحثان إلى تصميم تمارين المهام المزدوجة للناشئين كأحد الأساليب الهامة للارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للناشئين في كرة اليد.

ويهدف البحث الى اعداد تمارين القابلية الحركية mobility الهجومية المركبة للاعبين كرة اليد الشباب ومعرفة اثرها في تطوير بعض المهارات المركبة لدى لاعبي كرة.

الكلمات المفتاحية: تدريبات القابلية الحركية (Mobility) ، المهارات الهجومية المركبة، كرة اليد

1-المقدمة:

علم التدريب عمليه تعتمد على العلوم النظرية والتطبيقية وهو يعتمد على المدرب واللاعب والبرنامج وكافة العلوم الاخرى باعتبارهم ادواته في الحصول على تحقيق الانجاز او البطولة شهدت لعبة كرة اليد انتشاراً واسعاً في جميع انحاء العالم بفضل المستوى الكبير الذي اظهره اللاعبين في المنافسات والبطولات لما يملكونه من القابليات الحركية والمهاريه والخططية ,انجذب لها أغلب المتتبعين والمهتمين باللعبة, ومازالت لعبة كرة اليد كسائر أغلب الألعاب الجماعية في تطور دائم ومستمر والذي جاء نتيجة اهتمام الفرق ومدربيها بالعلوم الرياضية الصحيحة التي عززت من عطاء وامكانيات اللاعبين, اذ ان تطوير المستوى الرياضي وخاصة لالعاب كرة اليد والتقدم به لبلوغ المستويات المتقدمة العالية لا يأتي اعتباطاً و ليس وليد الصدفة وانما يحتاج الى قابليات بدنية ومهارية ووظيفية جيدة حتى يتسنى الوصول الى تلك المستويات وهذا لا يتم الا من خلال الدراسات الدقيقة التي تعتمد على اتباع الطرائق او الأساليب والأدوات المناسبة والحديثة في التدريب التي تساهم بتطوير الاداء الخاصة باللعبة.

لذا أصبحت نظرة التدريب الحديث هو الاهتمام بكل الجوانب سواء كانت فسيولوجية او بدنية لتحقيق المستوى المطلوب وذلك من خلال استخدام وسائل تدريبية حديثة أكثر تخصصاً بعيداً عن الأساليب والادوات العامة والتقليدية.

واهتمت دول العالم المتقدمة اهتماما كبيرا وشاملا بتدريب الناشئين من كافة النواحي ولجميع الألعاب الرياضية حيث فتحت لهم مدارس خاصة يتلقون فيها الى جانب الدروس الاعتيادية التي تلقاها أقرانهم في المدارس الأخرى حيث تدرس لعبة كرة اليد نظريا وعلميا إضافة إلى الفحوصات والعناية المركزة بالجانب الصحي باعتبار الناشئين هم القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة اليد. وقد أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بالفوائد تمكنه من ربح الوقت وتقادي الضرر البدني، لذا فالرفع من مستوى القابلية الحركية (**mobility**) في كرة اليد يجب أن يعتمد على قواعد وخصوصيات تطبيق بكل إتقان لما لها من أهمية بالغة في تطوير وتنمية هذه القدرات لكل رياضي .ومما لا شك فيه بان ظهور طرق تطوير تمارين القابلية الحركية (**mobility**) قد تساهم بشكل كبير في تحسين الأداء الرياضي في رياضة كرة اليد، أصبح الأداء العضلي الرياضي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بزيادة قدره المفصل على الحركة للعضو المعني بالحركة وبذلك فان أي نقص في الحركة للمفصل بشكل كامل يؤدي إلى نقص في فعالية الحركة بقوه أكبر. لهذا ففي السنوات الأخيرة أصبحت تمارين القابلية الحركية (**mobility**) تدرج كعنصر أساسي لا يمكن الاستغناء عنه في البرامج

التدريبية، خاصة في بداية الحصص التدريبية أو كوسيلة للاسترجاع والارتقاء العضلي. ومن هذا المنطلق ارتأينا إلى دراسة هذا الموضوع.

وتتسم لعبة كرة اليد الحديثة بسرعة وقوة الاداء طيلة فترة المباراة وهذا يتطلب من اللاعبين امتلاك مستوى عالي من القابليات الحركية والمهارية التي تؤهلهم للاستمرار بالأداء الايجابي حتى نهاية المباراة.

من خلال خبرة الباحثان في مجال اللعبة بوصفه لاعباً ومدرباً وملاحظته للتدريبات الميدانية في المرحلة العمرية الناشئين والشباب ان التركيز على اعطاء الأهمية الكافية الى القابلية الحركية (**mobility**) سوف يعزز الاداء الحركي وزيادة قدرة المفصل على الحركة دون أي نوع من القيود أو الألم مع استهداف النطاق الحركي الكامل المطلوب لمفاصل الجسم للأداء المهاري، ان اهمال جزء من والقابليات الحركية ومنها

(**mobility**) وبذلك ينعكس سلبياً على مراحل الاداء المهاري للمهارات الهجومية بالرغم من الجهد المبذول من قبل العاملين في مجال التدريب، ونظراً لما لهذا القابلية من اهمية كبيرة تنعكس ايجاباً على اداء المهارات

لذا ارتأى الباحثان الخوض في هذه المشكلة من خلال استخدام تمارين تدريبية وتوظيفها بما يخدم اللعبة وهي تمارين القابلية الحركية **mobility** ومدى تأثيرها على الاداء المهارات الهجومية المركبة.

ويهدف البحث الى:

1- معرفة اثر تمارين القابلية الحركية **mobility** في المهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة اليد الشباب.

2- اجراءات البحث:

2-1 **منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 **مجتمع البحث وعينته:**

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين كرة اليد الشباب في مركز التدريبي الرياضي للاتحاد العراقي في الديوانية والبالغ عددهم (20) لاعب بعمر (15-17) سنة قسموا على مجموعتين تجريبية اولى وتجريبية ثانية قوام كل مجموعة (10) لاعب.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- الاستبانة.
- المقابلات الشخصية.
- الملاحظة.
- الاختبارات والمقاييس البدنية والمهارية.

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- ملعب كرة يد قانوني.
- كرات يد قانونية عدد (10).
- شريط لاصق ملون عدد(4).
- جهاز ترامبولين عدد(1).
- عارضة توازن عدد (2).
- قوس خشبي (2).
- سلم رشاقة عدد (2).
- شريط قياس (40 متر).
- موانع قفز عدد (10).
- كرات ملونة عدد (5).
- نصف كرة مطاطية عدد (6).
- سبورة، كرسي.
- شواخص تدريب عدد (12).
- أقماع بلاستيكية(12).
- ساعة توقيت رياضية عدد (2).
- صافرة عدد (2).
- أدوات مكتبية (أوراق وأقلام).
- طباشير ملونة
- آلة تصوير فيديو نوع (850nicon) عدد (2).
- حاسبة لابتوب نوع (dell) عدد (1). - جهاز الكتروني لقياس الطول والوزن صيني الصنع.

2-4 تحديد متغيرات البحث:

أولاً: القابلية الحركية mobility

ثانياً: المهارات المركبة: وتتضمن:

1- الاستلام ثم الخداع ثم التمريزة البندولية للجانب

2- الاستلام ثم الطبطبة ثم الخداع ثم التمير السوطي

3- الاستلام ثم الطبطبة ثم التصويب السوطي من الحركة

2-5 توصيف الاختبارات للمهارات المركبة:

تم اختيار المهارات المركبة من قبل السادة اعضاء لجنة اقرار العنوان والتي تمثل اختبارات ومهارات مركبة بنفس الوقت. وهي كالآتي:

الاختبار الاول: الاستلام ثم الخداع ثم التمريزة البندولية للجانب (درجة/ثانية)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الاستلام ثم الخداع ودقة التمريزة البندولية للجانب

الأدوات المستخدمة: كرة يد - حائط أملس - طباشير - شريط قياس - قائم - صافرة - ساعة إيقاف -

يرسم على الحائط الاملس عدد ثلاثة مستطيلات متداخله مقاييسهم (80×60سم) (60×40سم)

(40×20سم) وعرض خطوط المستطيلات (5سم) وبارتفاع (150سم) من مستوى سطح الارض

وصف الاختبار:

- يقف الطالب ومعه كرة خلف خط البداية الذي يبعد مسافة (3.5 م) عن الدائرة المرسوم على الارض والتي نصف قطرها (50 سم)

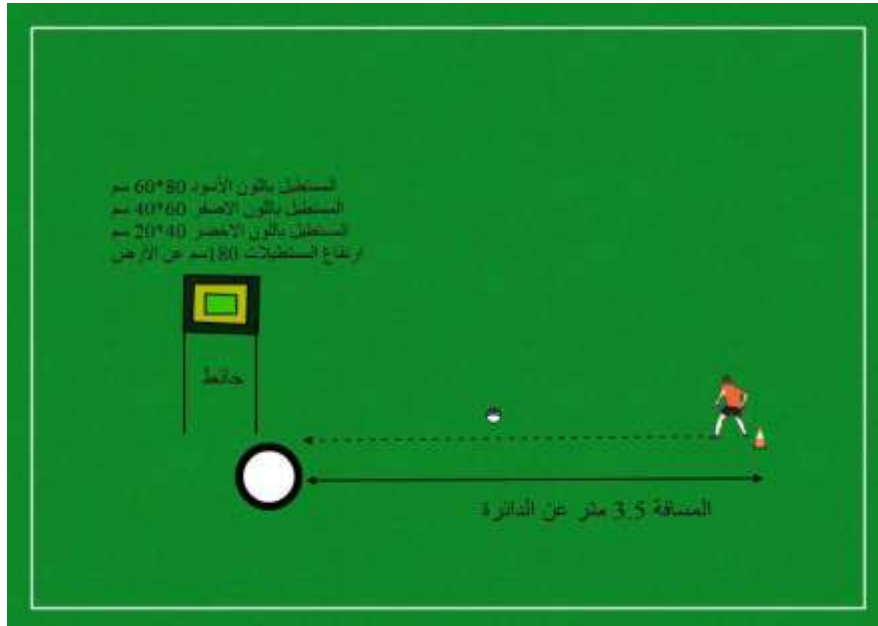
- وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بدحرجة الكرة والتقاطها من الارض قبل الوصول الى الدائرة ثم اداء الخداع البسيط بالكرة مع مراعاة لمس العلامة المحددة بالقدم يمينا او يسارا وفقا لاتجاه اداء الخداع ثم التمير البندولي للجانب على الهدف المرسوم على الحائط والذي يبعد (3م) عن الدائرة المرسومة على الارض.

شروط الاداء:

- يجب عند التقاط الكرة ان تكون القدمين مفتوحتين في خطوه المشي وتكون القدم المقابلة لجانب الكرة خلفها بمسافه تمنع الاصطدام بها والقدم الاخرى موازيه للكرة
- ان يوضح الطالب حركة الخداع ويراعى ان يكون الاداء سريعا
- ان تتحرك الذراع الحاملة للكرة كحركة البندول للجانب
- يجب الالتقاط والخداع داخل الدائرة

طريقة التسجيل:

- حساب الزمن الكلي للاختبار من اشارة البدء حتى وصول الكرة الى الهدف المرسوم على الحائط مع اضافة (1ث) لكل خطأ من الاخطاء الآتية:
 - الاخلال بأي شرط من الشروط السابق ذكرها
 - سقوط الكرة على الارض
 - عدم درجة الكرة والتقاطها
 - عدم اداء الخداع
 - عدم لمس العلامة المحددة بالقدم اثناء الخداع
 - يحصل الطالب على (3) درجات عند تمرير الكرة داخل المستطيل الصغير
 - يحصل الطالب على (2) درجة عند تمرير الكرة ولمسها خطوط المستطيل الصغير او بكاملها داخل المستطيل المتوسط
 - يحصل الطالب (1) درجة عند تمرير الكرة ولمسها خطوط المستطيل المتوسط او بكاملها داخل المستطيل الكبير
 - يحصل الطالب على (صفر) عند تمرير الكرة خارج المستطيلات الثلاث
- طريقة حساب درجة الاختبار
(درجة الاختبار = درجة / ثانية)



شكل (1) يوضح اختبار الاستلام ثم الخداع ثم التمريرة بندولية للجانب (درجة / ثانية)

الاختبار الثاني: الاستلام ثم الطبطة ثم الخداع ثم التمريرة السوطية (درجة / ثانية)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الاستلام والطبطة والخداع ودقة التمريرة السوطية

الأدوات المستخدمة: كرة يد- حائط أملس- طباشير - شريط قياس- صافرة - قائم - ساعة إيقاف - يرسم على

الحائط الاملس عدد ثلاثة مستطيلات متداخلة مقاييسهم (80×60سم)، (60×40سم)، (40×20سم)

وعرض خطوط المستطيلات (5سم) وبارتفاع (180سم) من مستوى سطح الارض

وصف الاختبار

- يقف الطالب خلف خط البداية الذي يبعد (18م) عن الهدف المرسوم على الحائط

- عند سماع اشارة البدء يقوم الطالب بالنقاط كرة ساكنه من على الارض والطبطة في خط زجاجي بين

(4) اقماع المسافة بينهم (2م) ثم الخداع البسيط بالكرة امام القائم الذي يبعد مسافة (10م) عن حائط البداية

و(8م) عن الهدف المرسوم مع مراعاة لمس العلامة المحددة بالقدم يمينا او يسارا وفقا لاتجاه اداء الخداع ثم

تمرير الكرة تمريرة سوطية على الهدف المرسوم على الحائط

شروط الاداء :

- يجب عند التقاط الكرة أن وتكون القدم المقابلة لجانب الكرة خلفها بمسافة تمنع الاصطدام بها والقدم الاخرى موازية للكرة
- تتم حركة الطبطبة الزجزاجي بيد واحدة ومن رسغ اليد مع مراعاة الارتخاء ومرونة المفاصل.
- يجب ان يكون النظر للأمام عند طبطبة الكرة
- مرجحة الذراع الرامية اثناء التمرير السوطي
- ان يوضح الطالب حركة الخداع ويراعى ان يكون الاداء سريعاً
- دوران الجذع بحيث يصبح محور الكتف مقاطعا لمحور الحوض اداء الطبطبة بيد واحدة

طريقة التسجيل:

- حساب الزمن الكلي للاختبار من اشارة البدء حتى وصول الكرة الهدف المرسوم مع اضافة (1ث) لكل خطأ من الاخطاء الاتية:
 - الاخلال بأي شرط من شروط الاداء السابق ذكرها
 - سقوط الكرة اثناء الطبطبة
 - طبطبة الكرة ثم استلامها واعادة طبطبتها مرة اخرى
 - عدم اداء الخداع
 - الجري بالكرة أكثر من (3) خطوات
 - يحصل الطالب على (3) درجات عند تمرير الكرة داخل المستطيل الصغير
 - يحصل الطالب على (2) درجة عند تمرير الكرة ولمسها خطوط المستطيل الصغير او بكاملها داخل المستطيل المتوسط
 - يحصل الطالب على (1) درجة عند تمرير الكرة ولمسها خطوط المستطيل المتوسط او بكاملها داخل المستطيل الكبير
 - يحصل الطالب على (صفر) عند تمرير الكرة خارج المستطيلات الثلاثة
- طريقة حساب درجة الاختبار
(درجة الاختبار = درجة / ثانية)

2-7 اعداد وتنفيذ تمارينات mobility:

لأجل اتباع الطرق العلمية السليمة للوصول الى ادق النتائج لحل مشكلة البحث ومن اجل تحقيق اهداف البحث قام الباحثان بإعداد مجموعة من تمارينات القوة بمقاومات مختلفة (انقباض عضلي ثابت. انقباض عضلي متحرك وتمرينات ال mobility) بهدف تطوير بعض القابليات البيوحركية والمهارات المركبة للمجموعة التجريبية، قام الباحثان بإعداد وتنظيم التمارينات (انقباض عضلي ثابت . انقباض عضلي متحرك وتمرينات ال mobility) اعتماداً على الخبرة الشخصية للسيد المشرف والباحثان، وتم تنفيذ التمارينات بواقع ثلاث وحدات تدريبيه في الاسبوع في الاعداد الخاص للفريق حيث يتم تطبيق ثلاث نماذج مختلفة من الوحدات التدريبية المعدة في الثلاث الاسبوع الاولى من فتره تطبيق التجربة وفي الاسبوع الثالث اللاحقة يتم تطبيق ثلاث نماذج مختلفة ايضا وفي اخر ثلاث اسابيع يتم تطبيق ايضا ثلاث نماذج مختلفة , حيث تشكل التمارينات جزء من القسم الرئيس ، مراعيأ ما يأتي:

- 1-مبدأ تنوع التمارينات في الوحدة التدريبية لتجنب شعور اللاعبين بالملل.
 - 2-مبدأ التدرج من السهل الى الصعب.
 - 3-الفروق الفردية.
 - 4-مستوى المرحلة العمرية.
 - 5-الجانب النفسي بالتمارين ورفع مستوى الاثارة والتشويق لدى اللاعبين.
- واقصر عمل الباحثان على اخذ (40-60) دقيقة من زمن الجزء الرئيسي لتطبيق التمارينات في الوحدات التدريبية وبالآتي:
- التمارينات المعدة كانت لفئة الشباب بأعمار (15-17) سنة.
 - استعمل الباحثان طريقة التدريب الفتري .
 - عدد الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحثان (27) وحدة تدريبية موزعة على(9) اسابيع لكل اسبوع (3) وحدات تدريبية
 - أيام التدريب خلال الأسبوع هي (السبت. الاثنين. الاربعاء)
 - شدة الحمل التدريبي بدأت من 80% ووصلت الى 100%.
 - كانت طريقة أداء تمارين ال mobility بشكل متزامن مع تمارين المقاومة (مثال : تمارين القوه الثابتة للذراعين بعدها مباشرة تمارين ال mobility للذراعين ايضا) وهكذا التمارين الاخرى .

2-8 الاختبارات البعدية:

أجرى الباحثان الاختبارات البعدية يوم الاربعاء المصادف 26/11/2025 للاختبارات البدنية ويوم الخميس المصادف 27/11/ 2025 للاختبارات المهارية وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية، وتراعى نفس الظروف التي أجريت الاختبارات القبلية من حيث تسلسل الاختبارات وطريقة أداء الاختبارات مراعاة الأوقات وأماكن الاختبارات بالنسبة للمهارات المركبة والقابليات البيومترية.

2-9 الوسائل الإحصائية المستخدمة: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون.
- اختبار (t) للعينات المترابطة.
- اختبار (t) للعينات المستقلة.
- معامل الالتواء.
- المنوال.
- (كا²)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج القابلية الحركية **mobility** والمهارات المركبة:

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة t

المحسوبة ومستوى المعنوية ونوع الدلالة الإحصائية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	بعدي		قبلي		المقياس	المهارات المركبة
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.001	3.777	0.3689	1.5500	0.3628	0.9320	درجة/ثا	القابلية الحركية mobility
معنوي	0.000	7.648	0.3689	1.5500	0.1545	0.4550	درجة/ثا	الاستلام ثم الخداع ثم التمريرة البنودلية للجانب
معنوي	0.000	6.423	0.1926	0.5600	0.1003	0.1950	درجة/ثا	الاستلام ثم الطبطبة ثم الخداع ثم التمرير السوطي
معنوي	0.000	3.517	0.0265	0.1180	0.0240	0.0700	درجة/ثا	الاستلام ثم الطبطبة ثم التصويب السوطي من الحركة

3-2 المهارات الهجومية والمركبة (Mobility) عرض وتحليل نتائج القابلية الحركية

تُظهر نتائج جدول (2) وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير القابلية الحركية وجميع المهارات الهجومية المركبة قيد البحث، ولصالح القياس البعدي، مما يدل على فاعلية (Mobility) التمرينات المستخدمة في تطوير هذه المتغيرات لدى لاعبي كرة اليد الشباب

ارتفع الوسط الحسابي من (0.9320) في القياس القبلي (Mobility) فيما يتعلق بمتغير القابلية الحركية محسوبة بلغت (3.777) ومستوى دلالة (0.001)، وهي (t) إلى (1.5500) في القياس البعدي، مع قيمة أقل من (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق معنوية حقيقية. ويعزى هذا التطور إلى فاعلية تمرينات القابلية الحركية التي ركزت على تحسين مدى الحركة، والسيطرة العصبية-العضلية، والتوافق الحركي، الأمر الذي انعكس إيجابياً على قدرة اللاعبين في تنفيذ الحركات بكفاءة أعلى

أما مهارة الاستلام ثم الخداع ثم التميرة البنولية للجانب فقد شهدت تحسناً كبيراً، إذ ارتفع الوسط الحسابي عند مستوى دلالة (0.000)، وهو مؤشر (7.648) (t) من (0.4550) إلى (1.5500)، وبلغت قيمة أسهمت في تحسين مرونة المفاصل وسرعة Mobility قوي على معنوية الفروق. ويُفسّر ذلك بأن تمرينات الـ تغيير الاتجاه، وهما عنصران أساسيان في تنفيذ الخداع والتمرير الجانبي بانسيابية ودقة

وفي مهارة الاستلام ثم الطبطبة ثم الخداع ثم التمرير السوطي، ارتفع الوسط الحسابي من (0.1950) إلى بلغت (6.423) ومستوى دلالة (0.000)، مما يدل على تطور معنوي واضح. (t) (0.5600)، بقيمة ويُعزى هذا التحسن إلى أن تمرينات القابلية الحركية حسّنت الربط الحركي بين أجزاء المهارة المركبة، خصوصاً الانتقال السريع من الطبطبة إلى الخداع ثم التمرير، وهو ما يتطلب توافقاً عصبياً عضلياً عالياً

كما أظهرت مهارة الاستلام ثم الطبطبة ثم التصويب السوطي من الحركة تحسناً معنوياً، إذ ارتفع الوسط ومستوى دلالة (0.000). ويعكس هذا (3.517) (t) الحسابي من (0.0700) إلى (0.1180)، بقيمة في تحسين الانسيابية الحركية والتوازن الديناميكي أثناء الأداء الحركي Mobility التطور أثر تمرينات الـ السريع، مما يساعد اللاعب على تنفيذ التصويب من الحركة بكفاءة أفضل

ويرى الباحثان ان لها تأثير إيجابي واضح في تطوير (Mobility) تؤكد النتائج أن تمرينات القابلية الحركية المهارات الهجومية المركبة لدى لاعبي كرة اليد الشباب. ويُعزى ذلك إلى أن هذا النوع من التمرينات يعمل على:

- زيادة المدى الحركي للمفاصل العامل

- تحسين التوافق العصبي-العضلي

- رفع كفاءة الانتقال الحركي بين أجزاء المهارة المركبة

- تعزيز التوازن والسيطرة أثناء الأداء السريع

وهذه المتغيرات تُعد متطلبات أساسية للأداء المهاري المركب في كرة اليد، الذي يتميز بالسرعة والتغير ضمن البرنامج التدريبي أسهم في تقليل Mobility المستمر في المواقف اللعبية. كما أن إدخال تمارين التصلب الحركي وزيادة انسيابية الأداء، مما انعكس إيجابياً على دقة وسرعة تنفيذ المهارات الهجومية المركبة وعليه، يمكن القول إن البرنامج التدريبي المعتمد على تمارين القابلية الحركية كان فعالاً في إحداث تطور معنوي في المتغيرات المبحوثة، الأمر الذي يدعم توجه المدربين إلى تضمين هذا النوع من التمارين ضمن برامج إعداد لاعبي كرة اليد في فئة الشباب.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

1-اظهرت النتائج انّ لتمرينات القابلية الحركية mobility اثر في تطور المهارات المركبة (الاستلام ثم الخداع ثم التمريرة البدولية للجانب، الاستلام ثم الطبطبة ثم الخداع ثم التمرير السوطي، الاستلام ثم الطبطبة ثم التصويب السوطي من الحركة)

2-انّ مدة المتغير المستقل لتمرينات القابلية الحركية mobility والمتمثلة بعدد الوحدات التدريبية وتموجاتها كان مناسباً لتطوير القابليات البيوحركية والمهارات المركبة.

4-2التوصيات:

1-ضرورة استخدام تمرينات القابلية الحركية mobility في التدريب بما يتلاءم مع مستوى اللاعبين ومستوى تطوره .

2-ضرورة استعمال تمرينات القابلية الحركية mobility من قبل المدربين وفي جميع الألعاب الرياضية بغية الاقتصاد بالجهود والوقت وتحقيق أهداف التدريب.

المصادر

- محمد خليل عباس (واخرون): مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2006.

- مصطفى احمد كاظم حمزة: أثر تمرينات المهام المزدوجة في بعض القابليات البيوحركية والمهارات المركبة الهجومية لناشئي كرة اليد 14-16 سنة جامعة بابل العراق، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998.

- عبد الله حسين اللامي: الاسس العلمية في التدريب الرياضي، بغداد، الطيف للطباعة، 2004.

ملحق (1) يوضح اسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	الاسم	الاختصاص	اللقب العلمي	مكان العمل
1	حكمت عادل عزيز	تدريب /كرة يد	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية
2	مشرق عزيز	تدريب /كرة يد	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية
3	حاسم عبد الجبار	تدريب /كرة يد	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء
4	غلي خومان	تدريب /كرة يد	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية
5	حيدر جلوب	تدريب /كرة يد	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة

ملحق الوحدات التدريبية

الوحدات التدريبية الخاصة بالمنهج تمرينات القابلية الحركية Mobility

الاسبوع: الاول / الثاني / الثالث

الهدف الخاص: تطوير المهارات المركبة والقابلية الحركية mobility

الزمن الكلي	الراحة بين		زمن الاداء	مجموعه	تكرار	الشدة	التمارين الانقباض العضلي الثابت	اقسام الوحدة
	مجاميع	تكرار						
10:15 دقيقة	د , 1,30	45ثا	15ثا	3	3	%80	Isometric Push- Up Hold	الرئيسي
3:15 دقيقة	----- ----	10 ثا	30 ثا	----- -----	5	%80	Arm Circles -1	
10:15 دقيقة	د , 1,30	45ثا	15ثا	3	3	%80	Band Pallo.2 Press -Hold	
3:15 دقيقة	----- -----	10 ثا	30 ثا	----- -----	5	%80	Torso Rotations_2	
10:15 دقيقة	د , 1,30	45ثا	15ثا	3	3	%80	Wall Sit Hold-3	
3:15 دقيقة	----- --	10 ثا	30 ثا	----- ---	5	%80	Hip Circles -3	
40:30 دقيقة							المجموع	

الاسبوع: الرابع/ الخامس / السادس

الهدف الخاص: تطوير المهارات المركبة والقابلية الحركية mobility

الزمن الكلي	الراحة بين		زمن الاداء	مجموعة	تكرار	الشدة	التمارين الانقباض العضلي الثابت	اقسام الوحدة
	مجاميع	تكرار						
10:15 دقيقة	د , 1;30	ثا 45	ثا 15	3	3	%80	Band Row 4 Isometric Hold	الرئيسي
3:15 دقيقة	----- -	ثا 10	ثا 30	----- -	5	%80	Shoulder Rolls_4	
10:15 دقيقة	د , 1;30	ثا 45	ثا 15	3×3	3×3	%80	Front Plank Hold- -5	
3:15 دقيقة	----- --	ثا 10	ثا 30	----- -	5	%80	Standing Side5 Bends	
10:15 دقيقة	د , 1;30	ثا 45	ثا 15	3	3	%80	Goblet Squat Hold- 6	
3:15 دقيقة	----- -	ثا 10	ثا 30	----- -	5	%80	Leg Swings-6 Forward Backward	
40:30 دقيقة							المجموع	

الاسبوع: السابع / الثامن / التاسع

الهدف الخاص: تطوير المهارات المركبة والقابلية الحركية mobility

الزمن الكلي	الراحة بين		زمن الاداء	مجموعة	تكرار ×	الشدة	التمارين الانقباض العضلي الثابت	اقسام الوحدة
	مجاميع	تكرار						
10:15 دقيقة	د , 1.30	45 ثا	15 ثا	3	3	%80	Dumbbell Front 7-Raise Hold	الرئيسي
3:15 دقيقة	-----	10 ثا	30 ثا	----- -	5	%80	Cross Body -7 Arm Swings	
10:15 دقيقة	د , 1.30	45 ثا	15 ثا	3	3	%80	Side Plank Hold-8	
3:15 دقيقة	-----	10 ثا	30 ثا	----- -	5	%80	Cat-Cow-8 Stretch	
10:15 دقيقة	د , 1.30	45 ثا	15 ثا	3×3	3	%80	Band Squat Hold-9	
3:15 دقيقة	-----	10 ثا	30 ثا	----- -	5	%80	Ankle Circles -9	
							40:30 دقيقة	المجموع