



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة كربلاء  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسات العليا / الماجستير

## أثر تدريبات خاصة بأسلوب التدريب المتباين في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد تحت 19 سنة

رسالة تقدمت بها

**حنين حيدر خليل ابراهيم**

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء وهي من متطلبات  
نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

اشراف

أ.م.د حسام غالب عبد الحسين  
أ.م.د رافد سعد هادي

تموز / 2024 م

1445 هـ / ذي الحجة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَأَفْسَحُوا

يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ

ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا


تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

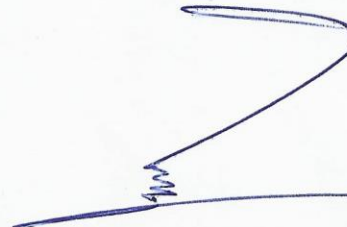
## إقرار المشرفين

نشهد ان هذه الرسالة الموسومة:

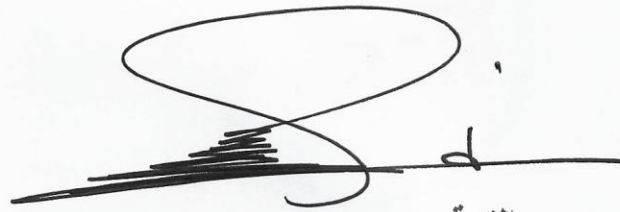
(أثر تدريبات خاصة بأسلوب التدريب المتباين في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد تحت 19 سنة)

المقدمة من قبل الطالبة (حنين حيدر خليل) كانت بأشرافنا وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

  
التوقيع:  
المشرف: أ.م.د. رافد سعد هادي  
/ / 2024 م.

  
التوقيع:  
المشرف: أ.م.د. حسام غالب عبد الحسين  
/ / 2024 م.

بناءً على التعليمات والتوصيات .. نرشح هذه الرسالة للمناقشة.

  
التوقيع:  
أ.م.د. خالد محمد رضا  
معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا / جامعة كربلاء  
/ / 2024 م

## اقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة:-

(أثر تدريبات خاصة بأسلوب التدريب المتباين في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد تحت 19 سنة)

والمقدمة من قبل الطالبة (حنين حيدر خليل) جرت مراجعتها من الناحية اللغوية واصبحت بأسلوب لغوي سليم خال من الالفاظ والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة ولأجله وقعت .



التوقيع :

ا.م.د ساهرة عليوي العامري

مكان العمل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كربلاء

التاريخ : / / 2024

## إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم بأننا، قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ:  
(أثر تدريبات خاصة بأسلوب التدريب المتباين في التحمل الخاص وبعض  
المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد تحت 19 سنة)

وقد ناقشنا الطالبة (حنين حيدر خليل) في محتوياتها وفي ما له علاقة بها ونرى  
بانها جديرة بالقبول لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.



التوقيع :  
عضواً ٢٠٢٤ / / هـ  
حنين كلاًم نمرز



التوقيع :  
عضواً ٢٠٢٤ / / هـ  
د. عمار عبد المحسن كلاًم



التوقيع :

رئيساً : د. حاسم عبد الجبار صالح

تمت مصادقة هذه الرسالة في مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء  
بجلسته المرقمة ( ) المنعقدة بتاريخ / / 2024



التوقيع :

أ.د. باسم خليل نايل السعيد

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء / وكالة

التاريخ : / / 2024 م

## الاهداء

- \* الى من وهبوني الحياة والامل ، ومن علموني أن ارتقي سلم الحياة والنجاح بحكمة وصبر ، براً و أحساناً و وفاءاً لهما ، الى من كانوا سندي وبين ذراعيهم ارتمي ((ابي العزيز و أمي العزيزة)). .
- \* الى روح من افتخر واعتز به مدى الحياة أخي العزيز رحمه الله .
- \* الى من وهبني الله نعمة وجودهم في حياتي العقد المتين ، والى من كانوا عوناً لي في حياتي (( اخواتي العزيزات)). .
- \* الى من حلة بركة وجودها في حياتي وملأت ضحكتها الجميلة عمري ، الى زينة حياتي وبهجتها ، راجيةً ان اكون لها مصدر القوة والفخر (( ابنتي الغالية إيلين)). .
- \* الى رفيق روحي وسندي بعد الله ، الى من اخذ بيدي نحو التقدم وكان الداعم الأكبر في كل شيء لما قدمه لي طوال فترة دراستي فكان نعمة الزوج والصديق ((زوجي العزيز الدكتور منتظر)). .

أهدي ثمرة جهدي هذا ...

## الشكر والتقدير

الحمد لله كما يحب ربي أن يحمد وكما هو أهل للحمد ، على نعم عجزنا عن شكرها ،  
والصلاة والسلام على خير خلقه الرسول الكريم " مُحَمَّد بن عبد الله " الذي بعثه رحمة  
للعالمين وعلى اله الطيبين الطاهرين . بعد شكر الله على توفيقه ، يستوجب شكر من هداه الله  
ليسهل لي دربي ، و عرفانا بالجميل لا يسعني إلا أن أتقدم بخالص شكري و تقديري إلى عمادة  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء متمثلة بعميدها أ. د باسم نايل السعيد  
والسيد المعاون العلمي الدكتور المحترم ا.م.د خالد محمد رضا والسيد المعاون الاداري  
المحترم ا.م.د عباس عبد الحمزة وكذلك كل الشكر والامتنان الى السيد مسؤول شعبة  
الدراسات العليا ا.م.د منتظر صاحب النويني والى السيد مدير شعبة التسجيل المحترم الاستاذ  
حسام محمد وجزاهم الله خير الجزاء ، كما اتقدم بخالص شكري وامتناني للأساتذة الذين  
اشرفوا على تدريسي في المراحل الدراسية كافة (البكالوريوس ، الماجستير) شكراً لكل ما  
قدموه لأجلنا من علم ومعرفة ووقفكم الله وجزاكم أفضل الجزاء . وكما لا يسعني إلا أن أتقدم  
بخالص شكري وتقديري إلى اساتذتي أ.م.د حسام غالب الموسوي و أ.م.د رافد سعد هادي  
المشرفين على هذا العمل ، اعجز عن رد ولو جزءاً يسيراً من فضلهم وكرمهم فكانا مثالا في  
الدقة العلمية واخلاصهم للحقيقة طوال مدة إشرافهم ، واتقدم بالشكر الجزيل الى زوجي  
العزیز م.م منتظر صاحب سهيل المحترم الذي لم يبخل قط بمساعدتي ، ولما بذله من جهد  
وعنايه في عملي هذا فكان نعم المرشد بتوجيهاته العلمية التي أغنت هذه الدراسة وعززت من  
رصانتها ، وفقهما الله لما يحب ويرضى انه سميع الدعاء . وادعو من الله ان يوفق كل من  
أعانني وقدم لي النصيحة والمعلومة فجزاهم الله عني خير الجزاء ووفقهم لما يحب ويرضى .  
كما اتقدم بالشكر لجميع موظفي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء . كما  
اتقدم بالشكر وبوافر الاعتزاز والتقدير إلى فريق العمل المساعد الذين تحملوا معي عناء  
العمل ومشقته ولطول صبرهم ، كما لا يفوتني أن اشكر عينة البحث لمساعدتهم في الوصول  
إلى النتائج التي خرجت بها الدراسة . وأقدم شكري وتقديري إلى الملاك التدريبي لنادي  
كربلاء واتمنى لهم الموفقيه الدائمة ، أتقدم بعظيم شكري وتقديري لكم وفقكم الله لما يحب  
ويرضى انه سميع مجيب . والشكر الجزيل والثناء والامتنان لعائلتي العزيزة التي اعاننتي

وساندي طول مسيرتي الدراسية وقدموا لي يد العون والمساعدة وأخيراً أقدم شكري وتقديري  
( واعتذاري ) لكل من أعانني ولو بكلمة ونسي القلم أن يكتب اسمه . ولكن كما يقول الباري  
عز وجل

" إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا " صدق الله العلي العظيم .

ومسك الختام : فإن البحث وان ظهر فقط اسم الباحثة عليه ، فإنه بالتأكيد نتيجة جهود آخرين  
لم تظهر أسمائهم . وفق الله الجميع لما يحب ويرضى انه نعم المولى ونعم النصير .



## مستخلص الرسالة

((أثر تدريبات خاصة بأسلوب التدريب المتباين في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد تحت 19 سنة))

الباحثة : حنين حيدر خليل

إشراف :

أ.م.د حسام غالب عبد الحسين  
أ.م.د رافد سعد هادي

2024 م

هدفت الدراسة الى اعداد تدريبات خاصة بأسلوب التدريب المتباين في التحمل الخاص (تحمل الاداء ، تحمل القوة ، تحمل السرعة) وبعض المهارات الأساسية (التصويب ، المناولة والاستلام ، حائط الصد ، التحركات الدفاعية) للاعبين كرة اليد تحت (19) سنة ، التعرف على تأثير التدريبات الخاصة بأسلوب التدريب المتباين في التحمل الخاص (تحمل الاداء ، تحمل القوة ، تحمل السرعة) وبعض المهارات الأساسية (التصويب ، المناولة والاستلام ، حائط الصد ، التحركات الدفاعية) للاعبين كرة اليد تحت (19) سنة، والتعرف على افضلية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التحمل الخاص (تحمل الاداء ، تحمل القوة ، تحمل السرعة) وبعض المهارات الأساسية (التصويب ، المناولة والاستلام ، حائط الصد ، التحركات الدفاعية) للاعبين كرة اليد تحت (19) سنة. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارات القبليّة والبعدية .

شمل مجتمع البحث لاعبي نادي كربلاء للشباب تحت 19 سنة والبالغ عددهم (21) لاعباً ، تمثلت عينة التطبيق الرئيسية من (16) لاعباً بنسبة (76.19%) من مجتمع الاصل تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية حيث اشتملت كل مجموعة على (8) لاعباً .

استنتجت الدراسة ان استخدام التدريبات الخاصة بأسلوب التدريب المتباين قد حقق تطوراً ملحوظاً في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد للاعبين تحت 19 سنة، تطبيق التدريبات الخاصة بأسلوب التدريب المتباين ساهم في تنمية وتطوير التحمل الخاص

وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد لدى لاعبين نادي كربلاء تحت 19 سنة وذلك من خلال التنوع في الوحدات التدريبية ومكوناتها وكذلك حداثة التدريبات المتبعة من قبل الباحثة .

كما اوصت الباحث بتطوير عمل المدربين في استخدام اساليب تدريبية جديدة وحديثة للاستفادة منها بشكل أكبر في عملية التدريب، ومن الضرورة استخدام الاساليب التدريبية الحديثة والجديدة والتنوع بها خلال التدريبات الخاصة للاعبين كرة اليد حيث لها تأثير إيجابي في تدريبات لاعبي كرة اليد في تنمية وتطوير قدراتهم والمهارات الاساسية بكرة اليد .

## المحتويات

صفحة	الموضوع	التسلسل
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	إقرار المشرفين	
4	إقرار المقوم اللغوي	
5	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	
6	الإهداء	
7	شكر وتقدير	
9	مستخلص الأطروحة باللغة العربية	
11	محتويات الأطروحة	
13	الجداول	
14	الأشكال	
14	الملاحق	
16	<b>الفصل الأول</b>	
17	التعريف بالبحث	-1
17	المقدمة البحث وأهمية	1-1
19	مشكلة البحث	2-1
19	أهداف البحث	3-1
20	فرضا البحث	4-1
20	مجالات البحث	5-1
21	<b>الفصل الثاني</b>	
23	الاطار النظرية والدراسات السابقة	-2
23	الدراسات النظري	1-2
23	التمرينات الرياضية	1-1-2
25	انواع التمرينات الرياضية	1-1-1-2
25	التمرينات الخاصة	2-1-1-2
27	اسلوب التدريب المتباين	2-1-2
28	انواع التدريب المتباين	1-2-1-2
29	مفهوم التحمل	2-2-1-2
31	اهمية التحمل	1-2-2-1-2

32	انواع التحمل	2-2-2-1-2
32	التحمل العام	3-2-2-1-2
34	التحمل الخاص	4-2-2-1-2
36	اقسام التحمل الخاص	5-2-2-1-2
39	تحمل الاداء	6-2-2-1-2
40	تحمل السرعة	7-2-2-1-2
42	تحمل القوة	8-2-2-1-2
43	المهارات الاساسية بكرة اليد	3-1-2
44	المهارات الهجومية	1-3-1-2
44	مهارة التصويب	1-1-3-1-2
46	التصويب من القفز	2-1-3-1-2
47	مهارة المناولة	3-1-3-1-2
49	المهارات الدفاعية	2-3-1-2
49	التحركات الدفاعية	1-2-3-1-2
50	حائط صد	3-3-1-2
51	الدراسات السابقة	2-2
51	دراسة ايوب عيسى توفيق	1-2-2
52	دراسة حسام محمد هيدان	2-2-2
54	مناقشة الدراسات السابقة	3-2-2
56	<b>الفصل الثالث</b>	
57	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	-3
57	منهج البحث	1-3
57	مجتمع البحث وعينته	2-3
58	تجانس عينة البحث	1-2-3
59	الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث	3-3
59	الوسائل البحثية	1-3-3
59	الاجهزة والادوات المستخدمة	2-3-3
60	اجراءات البحث الميدانية	4-3
60	اجراءات تحديد المتغيرات المبحوثة	1-4-3
60	اجراءات تحديد اختبارات التحمل الخاص	2-4-3
61	اجراءات تحديد اختبارات المهارات الاساسية بكرة اليد	3-4-3
63	توصيف الاختبارات	4-4-3
68	التجربة الاستطلاعية	5-3

69	الاسس العلمية للاختبارات	1-5-3
69	صدق الاختبار	1-1-5-3
70	ثبات الاختبار	2-1-5-3
71	موضوعية الاختبار	3-1-5-3
73	اجراءات التجربة الرئيسية	6-3
73	الاختبار القبلي	1-6-3
73	تكافؤ عينة البحث	2-6-3
75	تطبيق التدريبات الخاصة بأسلوب التدريب المتباين	2-6-3
76	الاختبار البعدي	3-6-3
76	الوسائل الاحصائية	7-3
77	<b>الفصل الرابع</b>	
79	عرض وتحليل النتائج ومناقشتها	-4
79	عرض النتائج لمجموعي البحث وتحليلها ومناقشتنا	1-4
79	عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية	1-1-4
81	عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة	2-1-4
82	مناقشة نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات المبحوثة لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة)	2-4
84	عرض نتائج الاختبارات والقياسات البعدية بين مجاميع البحث وتحليلها	3-4
85	مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات والقياسات البعدية لمتغيرات البحث ولمجموعي الضابطة والتجريبية	1-3-4
90	<b>الفصل الخامس</b>	
91	الاستنتاجات والتوصيات	- 5
91	الاستنتاجات	1-5
92	التوصيات	2-5
94	المراجع و المصادر العربية والانكليزية	
100	الملاحق	
123	مستخلص الرسالة باللغة الإنكليزية ABSTRACT	

## الجدول

ت	العناوين
1	يبين التصميم التجريبي للبحث
2	يبين تجانس عينة البحث
3	يبين قيمتي (كا2) المحسوبة وقبول ترشيح الاختبارات المعنية بقياس التحمل الخاص حسب رأي (14) خبير
4	يبين قيمتي (كا2) المحسوبة وقبول ترشيح الاختبارات المعنية بقياس المهارات الاساسية حسب رأي (14) خبير
5	يبين رأي (14) من الخبراء والمختصين الموافقين والغير موافقين والنسبة المئوية وقيمة كا2 للاختبارات
6	يبين مفردات الاختبارات المعنية بقياس اختبارات التحمل الخاص والمهارات الاساسية ومعاملتي الثبات والموضوعية
7	يبين تكافؤ عينة البحث
8	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة:
9	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالتها الاحصائية للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة
10	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق لمتغيرات المبحوثة للاختبارات البعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية

## الاشكال

ت	الشكل
1	يوضح مهارة التصويب من القفز
2	يوضح مهارة المناولة السوطية من مستوى الرأس
3	يوضح التحركات الدفاعية
4	يوضح مهارة حائط الصد
5	الشكل يبين اختبار تحمل الاداء الدفاعي والهجومى

## الملاحق

ت	الملحق
1	أسماء السادة اعضاء لجنة اقرار العنوان
2	استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية اختبارات التحمل الخاص
3	أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض عليهم اختبارات متغيرات التحمل الخاص
4	استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية اختبارات بعض المهارات الاساسية لكرة اليد
5	أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض عليهم اختبارات المهارات الاساسية بكرة اليد
6	أسماء السادة فريق العمل المساعد
7	نموذج استمارة تسجيل فردي لاختبارات المتغيرات المبحوثة
8	التمارين الخاصة
9	الوحدات التدريبية

## الفصل الاول

- 1 التعريف بالبحث
- 1-1 المقدمة وأهمية البحث
- 2-1 مشكلة البحث
- 3-1 أهداف البحث
- 4-1 فرضا البحث
- 5-1 مجالات البحث



## الفصل الاول

### 1- التعريف بالبحث

#### 1 – 1 مقدمة البحث وأهميته :

مما لا شك فيه ان التربية البدنية وعلوم الرياضة خُطت بخطوات سريعة نحو التقدم والرقي الذي نشهده في عصرنا الحالي، وتعد الانجازات الرياضية من مظاهر التقدم العلمي للدول التي تدخل مجال المنافسات الرياضية العالمية كدليل على رقيها، وكان لهذا التقدم ثمار للتجارب والبحوث المختلفة في التربية البدنية وعلوم الرياضة من أجل الارتقاء بمستوى الأداء لممارسي الأنشطة الرياضية، وان التدريب الرياضي هو العملية المثلى للوصول بالرياضيين إلى مستويات تؤهلهم لخوض غمار البطولات والمنافسات من خلال اعدادهم بدنياً ومهارياً وحركياً.

وان كرة اليد من الألعاب الجماهيرية الواسعة الانتشار في أغلب دول العالم، فهي لعبة ذات طابع تنافسي تثير اهتمام متابعيها وانفعالات ممارسيها ، وان التطور الكبير الذي حصل في مستوى هذه اللعبة من الجوانب الفنية والبدنية والنفسية كافة جاء نتيجة التطور الحاصل في علوم الرياضة المختلفة، والذي يخدم العملية التدريبية والارتقاء بها على الأصعدة كافة، كما إن التدريب عملية مستمرة لا يحدّها حدّ معين، وإن التطور في علوم الرياضة بشكل عام يفتح آفاقاً جديدة ومسالك حديثة للعملية التدريبية في تطوير القابليات البدنية والمهارية للألعاب الرياضية بأنواعها كافة، والأرقام القياسية الجديدة والانجازات الكبيرة على كافة الأصعدة الرياضية خير دليل على هذا، لذا فان استخدام المدرب للأساليب التدريبية لا بد أن يكون ملائماً لنوع الصفات التي يطمح إلى تنميتها والارتقاء بها، لذا فإن اختيار الأسلوب التدريبي الملائم هو مفتاح النجاح للمدرب .

إن أسلوب التدريب المتباين من الأساليب التدريبية الحديثة الذي يعتمد عليه في تنمية التحمل الخاص ، إذ أن فلسفة هذا الأسلوب تكمن في التغير والاختلاف في وتيرة التدريب ما بين عالٍ وواطئ بأشكال مختلفة، كأن تكون باستعمال الشدّد التدريبي للتمرينات داخل مجموعة التمرينات أو باستخدام المجاميع داخل الوحدة التدريبية الواحدة أو التغير في

فترات الراحة ما بين فترة طويلة أو قصيرة وعدم الاستمرار في التدريب بشكل ثابت ، ويذكر كل من (حسين العلي، وعامر فاخر شغاتي ان أسلوب التدريب المتباين يمكن من خلاله "التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة أو متضادة بالاتجاه، وذلك خلال الوحدة التدريبية، أو داخل مجموعة التمرينات<sup>(1)</sup> ، لذا فان هذا الأسلوب التدريبي من الأساليب التي ترتقي بمستوى عناصر اللياقة البدنية للاعب بصورة متدرجة وصولاً إلى أعلى مستوى لقدرة اللاعب وبالتالي يمكن تجاوز هضبة هذه العناصر إذا ما حصلت له.

وتتماز لعبة كرة اليد بالمجهود البدني العالي في أثناء تنفيذ المتطلبات الخاصة باللعبة من قوة وسرعة ومطولة في أثناء تأدية المهارات الدفاعية والهجومية خلال المباراة بما يعزز من فرص تحقيق الهدف من المنافسة وهو الفوز في المباراة، وهذا ما يتجلى واضحاً لمتابعي مباريات لعبة كرة اليد في بطولات كأس العالم والدورات الاولمبية والبطولات الدولية ، لذا وجب على لاعب كرة اليد ان يمتلك لياقة بدنية ومهارية عالية تتلائم ونوع المتطلبات الخاصة بأداء مهارات لعبة كرة اليد حتى يتمكن من مجاراة أحداث اللعب في أثناء المباراة بكفاءة عالية و ثم يتلو ذلك تنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية بالشكل السليم، لذا فان الاهتمام في التحمل الخاص والمهارات الاساسية الخاصة بلعبة كرة اليد يأتي في المراتب المقدمة من اهتمام أغلب المدربين والمختصين باللعبة .

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في استخدام أسلوب تدريبي حديث لتنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة اليد الشباب من خلال اعداد تدريبات خاصة بأسلوب التدريبي المتباين عسى ان يكون لها الدور البارز لتطوير هذه الفئة حتى يكون هذا الاسلوب من اساليب التدريب المستخدمة من قبل المدربين والعاملين في تدريب هذه الفئات العمرية لتحقيق افضل النتائج واختصار الوقت والاقتصاد في الجهد .

<sup>1</sup> - حسين علي العلي و عامر فاخر : استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب النور للطباعة والاستنساخ ، 2010 ، ص 88 .

## 1 – 2 مشكلة البحث:

إن المتابع لكرة اليد العراقية في الآونة الأخيرة تثير انتباهه مشكلة قائمة ألا وهي ضعف المستوى البدني ولاسيما في متغيرات التحمل الخاص الخاصة بلعبة كرة اليد والتي بدورها عامل مؤثر على مستوى الاداء المهاري ، وهذا ما يبدو واضحا في تنفيذ الواجبات الخاصة في اللعبة أثناء المباريات، وهبوط المستوى في الشوط الثاني في أغلب الأحيان .

ومن خلال خبرة الباحثة في لعبة كرة اليد واطلاعها المستمر على مباريات الدوري العراقي بصورة عامة ودوري الشباب بصورة خاصة وكذلك خبرة السادة المشرفين في مجال التدريب ومتطلبات هذه اللعبة وفضلاً عن المقابلات الشخصية التي اجرتها الباحثة مع المدربين والعاملين مع هذه الفئة ، والتي تشير النتائج إلى ضعف في الجانب البدني والمتمثل بمتغيرات التحمل الخاص وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد لفئة الشباب نتيجة قلة استخدام طرائق واساليب تدريبية علمية حديثة من قبل القائمين على هذه الفئة والتي بدورها تساعد على تطوير والارتقاء باللعبين الى مستويات عليا ، لذا بات لزاما الوقوف عند هذه المشكلة ومعرفة أسبابها، وإيجاد الحلول لها للارتقاء بمستوى لعبة كرة اليد في بلدنا العزيز

## 1 – 3 أهداف البحث:

### يهدف البحث إلى:

1. اعداد تدريبات خاصة بأسلوب التدريب المتباين في التحمل الخاص (تحمل الاداء ، تحمل القوة ، تحمل السرعة) وبعض المهارات الاساسية (التصويب ، المناولة والاستلام ، حائط الصد ، التحركات الدفاعية) للاعبين كرة اليد تحت (19) سنة .
2. التعرف على تأثير التدريبات الخاصة بأسلوب التدريب المتباين في التحمل الخاص (تحمل الاداء ، تحمل القوة ، تحمل السرعة) وبعض المهارات الاساسية (التصويب ، المناولة والاستلام ، حائط الصد ، التحركات الدفاعية) للاعبين كرة اليد تحت (19) سنة .

3. التعرف على افضلية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التحمل الخاص (تحمل الاداء ، تحمل القوة ، تحمل السرعة) وبعض المهارات الاساسية (التصويب ، المناولة والاستلام ، حائط الصد ، التحركات الدفاعية) للاعبي كرة اليد تحت (19) سنة .

#### 1 – 4 فروض البحث:

##### تفترض الباحثة:

1. ان للتدريبات الخاصة بأسلوب التدريب المتباين تأثير ايجابي في التحمل الخاص (تحمل الاداء ، تحمل القوة ، تحمل السرعة) وبعض المهارات الاساسية (التصويب ، المناولة والاستلام ، حائط الصد ، التحركات الدفاعية) للاعبين كرة اليد تحت (19) سنة .

4. للمجموعة التجريبية افضلية تأثير في التحمل الخاص (تحمل الاداء ، تحمل القوة ، تحمل السرعة) وبعض المهارات الاساسية (التصويب ، المناولة والاستلام ، حائط الصد ، التحركات الدفاعية) للاعبين كرة اليد تحت (19) سنة .

#### 5-1-2 مجالات البحث:

1. المجال البشري: لاعبو شباب نادي كربلاء بكرة اليد لموسم (2023 – 2024)
2. المجال الزمني: 2023/10/2 – 2024/3/25
3. المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة (محمد باقر الحكيم) .

## الفصل الثاني

الاطار النظرية والدراسات السابقة	-2
الدراسات النظري	1-2
التمرينات الرياضية	1-1-2
انواع التمرينات الرياضية	1-1-1-2
التمرينات الخاصة	2-1-1-2
اسلوب التدريب المتباين	2-1-2
انواع التدريب المتباين	1-2-1-2
مفهوم التحمل	2-2-1-2
اهمية التحمل	1-2-2-1-2
انواع التحمل	2-2-2-1-2
التحمل العام	3-2-2-1-2
التحمل الخاص	4-2-2-1-2
اقسام التحمل الخاص	5-2-2-1-2
تحمل الاداء	6-2-2-1-2
تحمل السرعة	7-2-2-1-2
تحمل القوة	8-2-2-1-2
المهارات الاساسية بكرة اليد	3-1-2
المهارات الهجومية	1-3-1-2
مهارة التصويب	1-1-3-1-2

التصويب من القفز	2-1-3-1-2
مهارة المناولة	3-1-3-1-2
المهارات الدفاعية	2-3-1-2
التحركات الدفاعية	1-2-3-1-2
حائط الصد	2-2-3-1-2
الدراسات السابقة	2-2
دراسة ايوب عيسى توفيق	1-2-2
دراسة حسام محمد هيدان	2-2-2
مناقشة الدراسات السابقة	3-2-2

## الفصل الثاني

### 2- الاطار النظرية والدراسات السابقة :

#### 1-2 الدراسات النظرية :

##### 1-1-2 التمرينات الرياضية

تستخدم التمرينات الرياضية لتطوير الصفات البدنية أو المهارات الأساسية، وكذلك لتنمية الخبرات الخطية للاعبين، وتعد التمرينات الوسيلة التي نسعى بوساطتها إلى تطوير التدريب للاعبين التي هي الهدف الحقيقي من عملية التدريب الرياضي. ويعد التمرين الصفة التي تميز الوحدة التدريبية وعليه يبنى مقدار التعلم وتطور الأداء، حيث يعرف التمرين "بأنه أداء أو انجاز عمل أو واجب معين بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة"<sup>(1)</sup>. أما عطيات فتعبر عن التمرينات "بالأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة"<sup>(2)</sup>.

ويذكر وجيه محجوب(2001) "إن التمرين يؤدي إلى تطوير المهارة والوصول بها إلى التكتيك الصحيح والأوتوماتيكية في الأداء والقدرة على معرفة الخطأ وتحديده ويعمل على نقل اثر التعلم إلى مهارات أخرى مشابهة"<sup>(3)</sup>.

ويضيف (شمت 2000) "إن مقدار الوقت الذي يضيفه المتعلم في ممارسته التمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في تطور التعلم فقط بل نوعية التمرين أيضاً خلال المدة المحددة، حيث نجد أن المتعلمين في بعض الأحيان يبذلون جهداً كبيراً ولساعات عدة في تمرين غير

1- احمد خاطر (وآخرون): دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية، القاهرة، دار المعارف، 1978، ص32.

2- عطيات محمد خطاب: التمرينات للبنات، ط6، القاهرة، دار المعارف، 1982، ص23

3- وجيه محجوب: التعلم وجدولة التمرين، عمان، دار الأوائل للنشر، 2001، ص167

4- Schmidt a.richard and craing a.wriberg .motor learning and performance. Human knyics, 2000.p.232

مؤثر يسبب لهم الفشل أو الإحباط أو إن نوع المهارة وتصنيفها لا يلائم المحيط الذي يؤدي فيه لهذا يجب أن يضع المدرس أو المدرب في ذهنه إن يكون متقنا ومثابرا ومنظما لبناء هيكل التمرين وبأسلوب مؤثر"<sup>(1)</sup>.

ويؤكد الباحث بأن التمرينات تعد ذخيرة كل مدرب إذ لاتخلو وحدة تدريبية دون استخدامها، وإن الاتجاه الجديد بأن ما يحدث فعلا خلال المنافسة الرياضية هو إن اللاعب يجري بسرعة لاستقبال الكرة أو تغيير اتجاهه فجأة للتخلص من مقاومة المنافس، أو قد يتطلب الموقف الانبطاح أو السقوط والاستحواذ على الكرة لغرض شن هجوم مضاد على الفريق المنافس، لذلك أصبحت للتمرينات أهمية كبيرة بالنسبة للمستويات الرياضية العالية، إذ تشكل الأساس للإعداد البدني العام والخاص ولأنواع الأنشطة الرياضية جميعها وبدون استثناء. ويؤكد (STALLING 1982) بأن هناك اعتبارات وتعليمات قبل التمرين وبعده، وهي كما يأتي<sup>(2)</sup>:

- 1- الدافعية للتدريب.
- 2- تعليمات عن ميكانيكية الحركة.
- 3- إيجاد مركز لتصحيح المعلومات مسبقا قبل التمرين.
- 4- المساعدة.
- 5- التعليمات الشفوية.
- 6- مشاهدة الحركة.
- 7- تركيب الجسم وتشكيله.
- 8- التمرين والتعب.
- 9- التمرين تحت ظروف الإجهاد العصبي.
- 10- التوضيح للنتائج حول الإجهاد العصبي والسلوك الحركي.
- 11- أهداف التمرين والأداء الحركي.
- 12- العلاقة بين الهدف والتدريب.

---

1- STALLING L.M MOTOR LEARNING FROM THEORY TO PRACTICE, M.COMPAY,1982,P.186



13- مقدار التمرين.

### 2-1-1-1 أنواع التمرينات الرياضية :

تعد التمرينات أسلوباً رئيساً لتطوير حالة التدريب للاعب وتنميته ، ويحتاج لاعبو كرة اليد اليوم للوصول إلى مستوى البطولة لأشكال كاملة ومتنوعة من التمرينات لتأمين البناء الجسمي الأساسي من جهة، والقدرات الحركية المناسبة لنوع الأداء المهاري والخططي المطلوب تنفيذه من جهة أخرى.

فقد قسم حنفي مختار التمرينات طبقاً لأهدافها إلى(1):

1- التمرينات البنائية العامة.

2- التمرينات البنائية الخاصة.

3- التمرينات المنافسة.

### 2-1-1-2 التمرينات الخاصة :

التمارين الخاصة من الوسائل الرئيسة التي تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والرشاقة، وتعد هذه التمرينات ضرورية لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي، وعلى تكامل الأداء المهاري وترقية الفهم الخططي للاعبين، فالتمارين الخاصة هي "الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركي من قوة وسرعة"(2).

ويذكر يحي محمد صالح أن التمرينات الخاصة "هي التمرينات التي تهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالنشاطات الرياضية المختلفة وتهيئة الجسم بما يتناسب ومتطلبات النشاط"(3). ويعرفها بسطويسي والسامرائي "هي عبارة عن تمارين بدنية الغرض منها تطوير المهارات الرياضية، فهي جراء ذلك تأخذ شكل الحركة المهارية"(4). وتقسم التمارين الخاصة من حيث أغراضها إلى(5):

1- حنفي مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1978، ص17

2- عصام عبد الخالق، 1999،: مصدر سبق ذكره، ص21

3- يحي محمد صالح: تأثير التمارين العضلية الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز، مجلة دراسات وبحوث في التربية الرياضية، المجلد السادس، العدد الأول، جامعة حلوان، 1982

4- بسطويسي احمد وعباس احمد السامرائي: طرق تدريس في مجال التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1984، ص236.

5- هارة: مصدر سبق ذكره، 1990

6- احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998، ص26

- 1- التمارين الأساسية العامة .
  - 2- التمارين الأساسية الخاصة (ذات الهدف الخاص).
  - 3- تمارين المسابقات.
- ويذكر البساطي إن هذه التمرينات الخاصة تأخذ صيغا وأشكالا متنوعة منها(1):
- 1- التمرينات المهارية.
  - 2- التمرينات المهارية والبدنية معا.
  - 3- التمرينات المهارية والخططية.
  - 4- التمرينات المهارية والخططية والبدنية معا.
  - 5- التمرينات المنافسات التدريبية.
- ولهذه التمرينات فوائد عدة منها(2):
- 1- مشابهة لواجب اللاعب في اللعب الحقيقي.
  - 2- تختصر وقت التدريب، إذ يتمكن المدرب من إعطاء مهارات عدة في التمرين نفسه.
  - 3- تنمي التوافق الحركي للاعب.
  - 4- تدرب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزة في الخطة.
  - 5- تطور الصفات البدنية والمهارات الأساسية والأسس الخططية لدى اللاعب.

ويؤكد زهير قاسم (نقلا عن HARRA) إن التدريب على المهارات والخطط وحدة واحدة لا يمكن فصلها، فالقابلية المهارية أساس للتصرف الخططي الصحيح، وان المهارات المكتسبة لا بد من أن تطور وتطبق تحت وضعيات خططية معينة(3).

1- سامي الصفار (وآخرون): كرة القدم، ج2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص170  
 2- زهير قاسم (وآخرون): كرة القدم، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص227

## 2-1-2 اسلوب التدريب المتباين :

تختلف الأساليب التدريبية المستخدمة من قبل المدربين تبعاً لنوع الصفة المراد تنميتها لدى اللاعب، لذا فكل أسلوب تدريبي فلسفته الخاصة به، والتي تختلف أو تتقارب في منظورها بما يخدم العملية التدريبية، ويبقى للمدرب الرأي الأخير في استخدام أحد هذه الأساليب بما يتفق والحالة الرياضية للاعب أو المستوى العمري أو طبيعة الإمكانيات المتوافرة لديه وغيرها من الأمور الأخرى .

ويعرف (Baker) " التدريب المتباين هو نوع من تدريب المقاومة أو بدونها يعمل على التناوب بين استخدام تمرينات ذات الحمل الثقيل وتمرينات ذات الحمل الخفيف من اجل تحسين تحمل وقوة العضلات (1).

ان أسلوب التدريب المتباين من الأساليب التدريبية الحديثة في وقتنا المعاصر، والذي يتغاضى عنه الكثير من المدربين بالرغم من أهميته في تطوير القدرات العضلية والأداء المهاري، وأول من استخدمه هم البلغار، ولذا سمي بالتدريب البلغاري نسبة لمستحدثيه، والذي يعتمد في أساسه على التباين والتغاير في مستوى الشدة بين تمرين وآخر أو بين المجموعات ويهدف إلى عدم الاستمرار بالتدريب على وتيرة واحدة والارتفاع والانخفاض بالشدة التدريبية المستخدمة في الوحدة التدريبية الواحدة للتخلص من التأثيرات السلبية للتدريب الثابت الشدة، وبالتالي ضمان عدم حدوث هضبة التدريب للاعب، وكذلك لإبعاد الملل والرتابة في استعمال اللاعب للتمرين الواحد، ويمكن استخدام تمرينات من دون أدوات بالاعتماد على وزن جسم اللاعب مثل تمرينات الوثب والقفز العميق وتمرينات السلاالم وغيرها، وكذلك استخدام المقاومة الخارجية مثل الأثقال والكرات الطبية وغيرها من التمرينات، ويمكن الموائمة باستخدام النوعين معا من هذه التمرينات مع ضرورة استخدام شدد مختلفة بين تمرين وآخر واستخدام

المجموعات العضلية أنفسها أو مجموعات عضلية مختلفة مثل تدريب عضلات الأطراف العليا بشدة عالية ، وتدريب الأطراف السفلى بشدة متباينة او منخفضة (2) (1) .

1 - www.ivsl: Baker, D., (2003) Acute effect of alternating heavy and light resistances on power output during upper-body complex power training. Journal of Strength and Conditioning .

2 - السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000 ، ص 314 – 315 .

ويذكر (عزة محروس) " إن التدريب الاعتيادي هو عملية طويلة الأمد والحمل والراحة ويمكن ان يصبحا بسرعة أمرا مملا للاعب على العكس من التدريب المتباين، حيث يمكن ان يخطط لهذا النوع من التدريب بحيث يجعله متنوعا لإثارة اهتمامات ودوافع اللاعبين، ففي التدريب المتباين يمكن للمدرب ان يكون أكثر إبداعا من خلال التغيير في طبيعة التمرينات وبيئة التدريب ومواعيد التدريب اليومية (2) .

ويذكر ريسان خريبط وعلي تركي (2002) بان أهمية التدريب المتباين تهدف إلى تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة، وذلك عن طريق الاقتصار على استخدام طرائق التدريب المعتاد عليها، وبذلك يُتجنب حدوث بناء هضبة، وبالتالي حدوث توقف في مسار تطور مستوى التحمل والقوة (3) .

#### 2-1-2-1 أنواع التدريب المتباين : (4)

يتم في أسلوب التدريب المتباين محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة أو متضادة في الاتجاه، وذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمرينات، ومن هذا يتضح وجود نوعين مختلفين لهذا الأسلوب التدريبي، وهما :

#### أولا : التدريب المتباين داخل الوحدة التدريبية :

يتم في هذا الأسلوب أو النوع التغيير من خلال تتابع استخدام شدة خفيفة أو عالية (أوزان ثقيلة وخفيفة، سرعة أداء عالية وبطيئة مع التأكيد ان يكون الأداء بسرعة عالية . مثال / يعقب مجموعة تمرينات تتكون من ستة تكرارات بدرجة شدة بين ( 60 - 80%) (ويكون توقيت الأداء هنا بطيئاً بالرغم من بذل مستوى عال وذلك بسبب ثقل الوزن المستخدم)، ثم أداء مجموعة أخرى بمستوى حمل يبلغ ( 30 - 50%) من أقصى شدة ممكنة

1 - حسين على العلي ، عامر فاخر شغاتي : استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب النور، (2010 ص 88-90

2 - عبد الرزاق جبار الرماحي ، ناجي يحيى الحياوي : تأثير التدريب المتباين باستخدام تمرينات البليومتر على تطوير القدرة العضلية ودقة الضربة الساحقة : ( بحث منشور ، جامعة السابغ من ابريل، ليبيا، مجلد المؤتمر العلمي لعلوم التربية البدنية والرياضية، 2009 ص 462 .

3 - ريسان خريبط مجيد ، علي تركي مصلح : نظريات تدريب ، بغداد، ب.م، 2002 ص 118 .

4 - السيد عبد المقصود : مصدر سبق ذكره ، 2000م ، ص 314 .

بتوقيت عال جداً، ويتعين ان يتم أداء خمسة مجموعات بهذا الأسلوب في الوحدة التدريبية (3 بأوزان ثقيلة و 2 بأوزان ضعيفة) .

### ثانياً : التدريب المتباين داخل مجموعة تمارين :

عند أداء تمرين بشدة (80-85%) يجب ان يعقبه التمرين نفسه ولكن بشدة (60-65%) مع ضرورة ان يكون الأداء سريع جداً .

مثال عند أداء تمرين قفز عميق من الصندوق من ارتفاع ٦٠سم يجب ان يعقبه تمرين قفز عميق من الصندوق بارتفاع 30 سم، ويكون أداء التكرارات للتمرينات ما بين (4-6) تكرارات تبعا للشدة المستخدمة.

ويذكر السيد عبد المقصود (2000) أن التباين لا يقتصر التوصل إليه بوساطة (ثقل خفيف وإنما عبر التبدل بين أحمال قوة قصوى - تحمل قوة - سرعة القوة بأسلوب انفجاري) وبالنسبة للمبتدئين والشباب يكون المناسب اداء تركيبة من احمال باستخدام بار رفع اثقال – تمارينات بدون استخدام احمال اضافية (1) .

### 2-2-1-2 مفهوم التحمل :

التحمل هو القدرة على العمل (سواء أكان ذلك العمل رياضياً أم غير رياضي) وباستعمال مجموعات عضلية مختلفة لمدد طويلة مع المحافظة على العمل جهازي الدوران والتنفسي بصورة طبيعية. ويعد التحمل من الصفات البدنية الأساسية في معظم الأنشطة الرياضية ولاسيما تلك التي تتطلب بذل جهد متعاقب أو متقطع في أوقات زمنية طويلة، ويرتبط التحمل بالصفات البدنية الأساسية الأخرى كالقوة، والسرعة، والمرونة، والرشاقة، إلا أن هذا يكون بنسب مختلفة بحسب نوع النشاط الرياضي الممارس وطبيعته، ويرتبط التحمل بظاهرة التعب التي عن طريقها يمكن تقويم مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعب إذ يظهر التعب حدود التحمل، لذلك عدَّ الخبراء التحمل واحداً من الجوانب الرئيسة للفوز في المباريات وحسم النتائج، إذ يرى (محمد عبد الحسن) بان التحمل هو " ليس عاملاً جيداً أو

مهماً في الألعاب الرياضية فحسب إنما هو عامل حاسم من اجل الاستمرار في الأداء البدني والرياضي خلال التدريب والمنافسات " (1).

وعن طريق الإطلاع على العديد من المصادر والبحوث التي تناولت تعريف التحمل فقد تبين بان معظم الباحثين والمختصين في مجال التدريب الرياضي جاءوا بتعاريف متقاربة من حيث المضمون.

إذ يتفق كل من (محمد صبحي حسانين) (2) مع (أبو العلا احمد عبد الفتاح) (3) و(عادل عبد البصير) (4) في أن التحمل بمفهومه العام يعني قدرة اللاعب على مقاومة التعب.

ويرى (قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف) بان التحمل " هو القدرة على العمل باستعمال مجموعة كبيرة من العضلات لفترة طويلة وبمستوى متوسط مع استمرار عمل جهازي الدوران والتنفس بصورة طبيعية" (5).

أما (Osolin) فقد عرف التحمل بأنه " القابلية على أداء عمل لفترة طويلة تشترك فيه مجاميع عضلية كثيرة من متطلبات عالية لأجهزة القلب والدوران والتنفس " (6).

وعرفه (سكمن) بأنه " تطويل الزمن للمحافظة على قابلية العمل من قبل الإنسان ورفع قابلية مقاومة الأجهزة العضوية ضد التعب عند العمل أو عند التأثير غير المناسب للظروف الخارجية " (7).

وبناءً على ذلك فان (Platonow) وضع للتحمل العام تعريفاً قد يكون هو الأكثر شمولية جاء في كتاب (أبو العلا احمد عبد الفتاح) إذ عرف التحمل بأنه " المقدرة على الاستمرار بفاعلية في أداء عمل بدني غير تخصصي له تأثيره الايجابي على عمليات بناء

1- محمد عبد الحسن: التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى إنجاز 400 متر، أطروحة دكتوراه (غير منشوره)، كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد، 1995 ص 11.

2- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص 300.

3- أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص 161.

4- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص 116.

5- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1987، ص 223.

6- ( Fox,E.L. and mathews.D.K,The physiological basis of physiological education and athletics. Philadelphia; saunder college publishing:1981.P.210.

7- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين : تطوير المطولة، (ترجمة)، ( بغداد، مطبعة علاء الدين، 1997) ص 12.

المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي وتنميته لرفع مستوى التكيف لأداء الأحمال البدنية وانتقال تأثيرها إلى النشاط الرياضي التخصصي " (1).

وترى الباحثة أن التحمل هو القدرة البدنية التي تمكن اللاعب من الاحتفاظ بكفاءته البدنية والمهارية ضد المجهود والمؤثرات الخارجية لأطول مدة ممكنة والعمل على تأخير ظهور التعب.

## 1-2-2-1-2 أهمية التحمل:

للتحمل أهمية كبيرة يمكن للرياضي تلخيصها بشكل عام إلى ما يأتي(2):

1. يؤدي عنصر التحمل إلى القدرة على استعمال الشدة المختارة في التدريب والعمل عن طريقها لمدة طويلة.
  2. يؤدي عنصر التحمل إلى عدم انخفاض شدة الأداء عن طريق تدخل عامل التعب.
  3. يؤدي عنصر التحمل إلى سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية بعد الحمل.
- وتظهر أهمية التحمل في كرة اليد في أثناء المباراة في إمكانية تحول اللاعب من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس، وباستمرار مع أداء كم كبير مما تتطلبه المباراة من رقابة محكمة وإنجاز حركي بالكرة ومن دون كرة يد، إذ تؤكد دراسات التحليل الحركي للمدارس الشرقية والغربية أهمية التحمل للاعب كرة القدم إذ يصل حجم العمل (الجري) في أثناء المباراة ما بين (17:11) كيلو متر في اغلب المباريات (3).

1- أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص 162.

2- عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، ط1، القادسية، اللطيف للطباعة والنشر، 2004، ص 93.

3- أمر الله احمد البساطي: التدريب البدني الوظيفي في كرة القدم، ط1، (الإسكندرية، دار الجامعة الجديدة للنشر، 2001) ص 59.

## 2-2-2-1-2 أنواع التحمل:

يرى عبد الله حسين اللامي عن (Letzelter) أن عنصر التحمل يتضمن أربعة متغيرات أساسية هي:

1. التحمل الهوائي واللاهوائي.
2. التحمل العضلي العام والموضعي.
3. التحمل طويل ومتوسط وقصير الأمد.
4. التحمل العام والتحمل الخاص.

ومن هذه التقسيمات نرى بأنه لا يوجد هناك تحمل مطلق، وهذا ما أشار إليه (عادل عبد البصير) والذي بين عدم وجود اتفاق حتى الآن في وجهات النظر بشأن تحديد أنواع التحمل إلا أن أغلب المؤلفين يقسمونه إلى تحمل عام، وتحمل خاص، إذ ترى الأغلبية ضرورة النظر إلى كل صفة من الصفات البدنية ومن ضمنها صفة التحمل عن طريق متطلبات عامة تكون ضرورية لأنواع الأنشطة الرياضية جميعها- تحمل عام – وعن طريق متطلبات خاصة تكون ضرورية لنشاط أو مسابقة معينة- تحمل خاص (1) (2) .

وعليه يتفق الباحثة مع تقسيمات (عادل عبد البصير) التي قسمت التحمل إلى تحمل عام، وتحمل خاص وذلك لأنها أكثر التقسيمات قبولا من الناحية العلمية والتطبيقية في لعبة كرة القدم.

## 3-2-2-1-2 التحمل العام:

يعد التحمل العام من الصفات البدنية الأساسية لمختلف الفعاليات والألعاب الرياضية لأنها تهدف إلى رفع قابلية الجسم على التحمل بشكل عام من دون التركيز على أجزاء معينة فضلاً عن قابلية العضلات والأجهزة العضوية (مثل جهاز الدوران والجهاز التنفسي والرئتين) للعمل مدة طويلة من الزمن.

1- عبد الله حسين اللامي: مصدر سبق ذكره ، ص 97-98.

2- عادل عبد البصير: مصدر سبق ذكره ، ص 128-129.



إذ يذكر (محمد صبحي حسانين) عن (Matver) بان التحمل العام هو ذلك المجهود الذي يتميز بالاتي (1) :

1. طول مدة الأداء.
2. استمرارية الأداء.
3. إذ يكون ذا شدة غير مرتفعة نسبياً.
4. إشراك أكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة فيه.
5. كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

ويمكن فهم التحمل العام بأنه " قابلية الإنسان على أداء عمل حركي معين لفترة من الزمن دون انقطاع، مثل العمل الذي يشمل الجهاز الحركي بأكمله " (2).

ويعرف أيضاً بأنه " القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استعمال شدة كبيرة بل يجب أن تكون بمستوى متوسط " (3).

ويشير (بسطويسي احمد) أن " التحمل العام عنصر رئيسي ومهم لرفع مستوى القدرات الهوائية بالجسم إلى الحد الذي يتناسب مع التحمل الخاص ولا يتعارض معه " (4).

وهذا يعني " أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية، وقدراته الفنية والخطية بايجابية وفاعلية من دون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طوال المباراة " (5).

ومما سبق يتبين لنا بان التحمل العام هو القاعدة التي يستند إليها الرياضي بشكل عام ولاعب كرة القدم بشكل خاص، وان الهدف التدريبي من رفع مستوى التحمل العام هو نقل تأثيره إلى نوع النشاط الرياضي التخصصي، أي أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية لبناء

1- محمد صبحي حسانين: مصدر سبق ذكره ، ص 301.

2- قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف: مصدر سبق ذكره ،ص 224.

3- كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون، عمان، دار دائرة المطبوعات والنشر، 2001، ص 77.

4- بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص 180.

5- حنفي مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1978، ص 69.

التحمل الخاص في المرحلة اللاحقة من التدريب الأمر الذي يمكن اللاعب من الاستمرار في الأداء ومقاومة التعب.

#### 2-1-2-2 التحمل الخاص:

يطلق مفهوم التحمل الخاص على الأداء الذي يتصف بالسرعة والقوة فضلاً عن التحمل، فنتيجة ارتباط هذه العناصر بعضها ببعض الآخر لذلك يعد التحمل صفة بدنية حركية تحتاجها متطلبات المنافسة أو التدريب للاستمرار بالأداء الحركي بأقصى جهد عضلي ممكن طوال مدة ما يستغرقه ذلك النشاط (1).

وللتحمل الخاص أهمية كبيرة في رفع المستوى الرياضي وتطويره في معظم الأنشطة الرياضية، الأمر الذي يؤدي إلى المساعدة في تحقيق الإنجازات الرياضية كونه يتعلق بنوع اللعبة الرياضية وطبيعتها ومتطلباتها الخاصة، لذلك يجب أن يتفق التحمل الخاص مع كل من (2):

1. طبيعة اللعبة أو المهارة ومكوناتها.
2. الاتجاه الحركي للعبة أو المهارة.
3. العضلات الأساسية للعبة أو المهارة.

فلكل لعبة تحملها الخاص بها الذي يمكن اللاعب من الاستمرار في الأداء ومواجهة الظروف المختلفة التي تحدث في أثناء المباراة من بدايتها إلى نهايتها، وبذلك يكون للتحمل الخاص أثر إيجابي في تحقيق النتائج المتقدمة إذا ما أُستعمل بصورة صحيحة في العملية التدريبية للألعاب الرياضية.

1- شاكر محمود الشبخلي: استعمال بعض طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص وعلاقتها بانجاز ركض 800 متر، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995، ص 16.  
2- محمد صبحي حسنين: مصدر سبق ذكره، ص 301.

وقد عرف (كمال جميل الربضي) التحمل الخاص بأنه " إمكانية اللاعب على استمرار بالأداء لوقت طويل باستعمال تمارين خاصة تخدم شكل الرياضية المراد التدريب عليها " (1).

أما (أبو العلا احمد عبد الفتاح) فقد عرفه بأنه " قدرة الرياضي على مقاومة التعب الناتج عن الأحمال الخاصة بنشاطه الرياضي التخصصي سواء حالة التدريب أو المنافسة " (2).

ويرى (عصام عبد الخالق) بأنه " كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون الهبوط في مستوى الأداء وبفاعلية وتحت ظروف المنافسة " (3).

بينما يعرف (تسازيورسكي Zasirisky) التحمل الخاص على انه " علاقة بين التحمل ونشاط بدني تخصصي معين، ونجد أن اوزلين (Osolin) ذهب ابعده من ذلك ويعرفه على انه ليس فقط قدرة الرياضي على مقاومة التعب الناتج عن إنجاز نشاط بدني تخصصي، بل مدى قدرته على إنجاز بكفاية عالية وفي زمن محدد وبذلك فرق اوزولين بين تعريف التحمل العام والتحمل الخاص الذي يختص بمستوى الرياضي وقدرته على إنجاز فعالية أو مسابقة أو نشاط بدني تخصصي معين بكفاية عالية " (4). وبذلك نكون قد قربنا من تعريف ماتيف (Matweew) للتحمل الخاص والذي يرى انه " قابلية أداء الحمل الخاص بالفعاليات الرياضية لمدة زمنية طويلة دون التقليل من فاعلية الأداء " (5).

لقد حظي مفهوم التحمل الخاص في لعبة كرة القدم باهتمام عدد كبير من الخبراء والباحثين فقد عرف (كرامر kramer) التحمل الخاص في كرة القدم بأنه " قدرة اللاعب على الأداء المهاري الفني بدرجة عالية مدة طويلة " (6).

1- كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون، عمان، الجامعة الأردنية، 2001، ص 78.  
 2- أبو العلا احمد عبد الفتاح: مصدر سبق ذكره، ص 179.  
 3- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، ط3، الإسكندرية، دار الكتب الجامعية، 1998، ص 175.  
 4- بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1990، ص 183.  
 5- بسطويسي احمد: المصدر السابق نفسها، ص 206.  
 6- محمد صبحي حسنين: مصدر سبق ذكره، ص 302.

أما (زهير قاسم وآخرون) فقد عرفوا التحمل الخاص بأنه " قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية مدة طويلة والمحافظة على مثل النشاط دون الهبوط في فاعلية المهارات الفنية والخطية" (1).

وعن طريق العرض السابق الذي يبين أهمية التحمل الخاص في الفعاليات الرياضية تضيف الباحثة أن التدريب على هذه الصفة يمكن الرياضي من المحافظة على قدرته في أداء المهارات الصعبة في أثناء مدة المنافسة والوصول إلى مرحلة الإبداع في حدود إمكانية اللعبة، فضلاً عن إنها تمنح الثقة للرياضي في بذل أقصى ما يمكن في أثناء مدة المنافسة من دون الخوف من الوصول إلى حالة التعب في النهاية، إذ أن قدرة التحمل الخاص تغني الرياضي بالكثير من الصفات البدنية الأساسية التي تكون بشكلها المركب وبالتالي تعمل على توجيه تفكير الرياضي كلياً إلى الأداء بالصورة المثلى وتحقيق أفضل الإنجازات.

وتتفق الباحثة مع تعريف عبد الخالق للتحمل الخاص وذلك لدقة وشمولية هذا التعريف في المجال الرياضي.

## 2-2-1-2 أقسام التحمل الخاص:

هنالك العديد من التقسيمات التي وضعها الخبراء والاختصاصيون للتحمل الخاص اعتمدت بالدرجة الأولى اختلاف الخصائص التي تتميز بها وتحتاجها الفعاليات والألعاب الرياضية، فقد قسم (سلمان علي وعواطف لبيب) التحمل الخاص إلى الأنواع الرئيسة الآتية (2):

- تحمل السرعة.
- تحمل القوة.
- تحمل التوتر العضلي.
- تحمل القوة المميزة بالسرعة.

1- زهير قاسم الخشاب وآخرون؛ كرة القدم، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص87.  
2- سلمان علي حسن وعواطف لبيب: تنمية القوة العضلية، ط2، دار الفكر المعاصر، 1998، ص38.

بينما اتفق كل من (محمد حسن علاوي) (1) و(عصام عبد الخالق) (2) على تقسيم التحمل الخاص إلى الأنواع الرئيسية الآتية:

1. تحمل السرعة.
2. تحمل القوة.
3. تحمل الأداء.
4. تحمل التوتر العضلي الثابت.

أما (بسطويسي احمد) (3) فقد قسم التحمل الخاص نسبة إلى القدرات البدنية إلى ما يأتي:

1. تحمل القوة.
  2. تحمل السرعة.
  3. تحمل القوة المميزة بالسرعة.
- وقسم (ريسان خربيط) (4) التحمل الخاص قسمين هما:

1. تحمل السرعة.
2. تحمل القوة.

ويتضح لنا من خلال تقسيمات الباحثين السابقة للتحمل الخاص أن هناك اتفاقاً تاماً على قسمين رئيسيين هما:

1. تحمل القوة.
2. تحمل السرعة.

ويذكر (محمد صبحي واحمد كسرى) ان كل نوع من انواع النشاط الرياضي يتطلب نوعاً خاصاً من التحمل ، فكل لعبة لها متطلباتها الخاصة والتي تميزها عن غيرها من الالعاب فمثلا التحمل الخاص بلاعب كرة القدم يختلف عن التحمل الخاص للاعب المبارزة

---

1- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، ط6، القاهرة، دار المعارف، 1999، ص174-175.  
 2- عصام عبد الخالق: مصدر سبق ذكره ، ص226.  
 3- بسطويسي احمد: مصدر سبق ذكره، ص 206.  
 4- ريسان خربيط : التدريب الرياضي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1998، ص 240.

..وهكذا. لذلك يعرف (داتشوف Datchkov) التحمل الخاص بكونه " مقدره اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط رياضي محدد" (1) .

"يستند التحمل الخاص على التحمل العام وتستخدم فيه تمارين خاصة بلعبة كرة اليد وبشدة تتناسب مع شدة المسابقة او اقل قليلا . وافضل الطرق التي توصل اللاعب الى القمة في سرعة التحمل هي التدريب المتقطع المصحوب بالسرعة" (2) .

لاشك ان لعبة كرة اليد من الالعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا وعملا متواصل طوال فترة وجوده في الملعب سواء في الهجوم او في الدفاع بدون توقف، ولا بد للاعب من ان يستمر في بذل الجهد دون فترات راحة وان يزيد من كفاحه وكفاءته ويرتفع بمستواه مادام مستمرا في اللعب بحيث يختم المباراة وهو في حالة لا تقل باي حال من الاحوال عن بدايتها .

"ويمكن تنمية التحمل بزيادة عدد مرات التدريب او زيادة فترة التدريب في المرة الواحدة ، كما يمكن استخدام التدريب الفترى وهو عبارة عن التدريب لفترات بسيطة يعقبها فترة راحة ، وذلك طوال فترة التدريب الواحد" (3) .

فترى ان من الصفات البدنية الهامة التي يختص بها لاعب كرة اليد هو صفة التحمل الخاص التي تساعده على تجاوز كل المهام البدنية التي تواجهه اثناء التمرين والمباريات، ولما هذه الصفة من اهمية تم بحثها بالعديد من البحوث والدراسات التي اكدت ان اهميتها تفوق حتى اهمية القوة لدى لاعب كرة اليد، وذلك لتميز اللاعبين بأداء وظائف بدنية خلال فترات زمنية قصيرة وبسرعة كبيرة للتغلب على المنافس "تظهر اهمية التحمل الخاص في تكرار الاداء الخاص بالفعالية وعلى سبيل المثال الحركات التي يقوم بها اللاعب بسرعة اثناء التحركات الهجومية او الدفاعية تحتاج صفة التحمل الخاص فضلا عن الركض السريع اثناء الهجوم الخاطف او العودة للدفاع بسرعة، بالإضافة الى ان هناك بعض الصفات البدنية التي تسهم بتطويرها مثل تحمل السرعة وتحمل القوة (الثابتة والمتحركة) ويطلق عليها

1 - محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، 2008.

2 - احمد عربي عودة : كرة اليد وعناصرها الاساسية ، طرابلس ، منشورات جامعة الفاتح، ط1 ، 2004.

3 - منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2007.

التحمل اللاهوائي وهي القدرة على الاحتفاظ او تكرار انقباضات عضلية قصويه اعتمادا على انتاج الطاقة اللاهوائية بنظام حامض اللاكتيك" (1).

وترى الباحثة ان التحمل الخاص هي من القدرات الواجب توافرها لكل رياضي يمارس نوعاً محدداً من الرياضات وتعتمد على التحمل العام وتنمى في مرحلة الاعداد الخاص وهي قدرة اللاعب على اداء الواجب باستمرار وقابليته على الاستمرار في العمل والجهد طوال فترة اللعب بقوة وسرعة وتركيز ومحاولة انهاء المباراة بنفس مستوى بداية المباراة.

قسم مفتي ابراهيم حماد التحمل الخاص من حيث انواعه كما يأتي (2) :

- تحمل الاداء.

- تحمل السرعة.

اما (محمد عادل رشدي) فقسمها على (3):

- تحمل السرعة .

- تحمل القوة .

- تحمل الاستمرارية في الاداء .

- تحمل الانقباض العضلي .

## 2-1-2-2-6 تحمل الاداء :

التحمل هو كفاءة الفرد في التغلب على التعب ويحدث التعب نتيجة هبوط كفاءة اللاعب واجهزته الحيوية والوظيفية مثل الجهاز الدوري والتنفسي والعصبي ، كذلك من خلال التغيرات الكيميائية التي تحدث في العضلات من قلة الاوكسجين في العضلات وتجميع حامض اللاكتيك مما يؤثر على الممرات العصبية داخل العضلات و"تحمل الاداء هو كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات الاداء الخاصة بنوع النشاط الممارس اثناء المنافسة دون هبوط في انتاجيته وفعالية ادائه على طول فترة المنافسة وينمي التحمل العام من خلال الاستمرار في اداء التمرين مع الاحتفاظ بمعدل النبض من 140-160 ن/د ، ويتم في بداية

1 - Vetter, RE. Effects of six warm-up protocols on sprint and jump performance. J Strength Cond Res 21: 2007.

2 - مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، القاهرة ،دار الفكر العربي ، ط2، 2001.

3 - محمد عادل رشدي : اسس التدريب الرياضي ، ليبيا، المنشأة العامة للنشر ، 1998.

فترة الاعداد الاولى ولمدة اربع اسابيع في مقطوعات تدريبية مناسبة بين كل مجموعة تدريبية فاصل 48 ساعة" (1) .

"ان مستوى الاداء في كرة اليد يتأثر بمجموعة من العوامل البيولوجية بما تتضمنه من عوامل فسيولوجية ومورفولوجية الا ان العوامل الفسيولوجية تأتي في مقدمة تلك العوامل للتأثير على مستوى الاداء البدني وبالتالي المهارى والخططي بكرة اليد ، حيث يرتبط ذلك ارتباطا وثيقا بالأحمال التدريبية ، وعمليات التكيف المختلفة لأجهزة الجسم وقدرتها على مقاومة التعب والاستمرار في الاداء طوال زمن المباراة بكفاءة دون هبوط مستوى الاداء بالإضافة الى قدرة اللاعب على اصدار الاشارات العصبية المناسبة لنوع الانقباض العضلي المطلوب للأداء سواء اكان البدني او المهارى او الخططي" (2) .

ويعرف (مفتي) تحمل الاداء بانه " المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دونما هبوط مستوى كفاءة الاداء . ومن امثلة تكرار اداء المهارات في كافة الرياضيات " (3) .

ويعرف ( ضياء ونوفل) تحمل الاداء بصورة اعمق من تكرار اداء المهارات بكفاءة عالية لتشمل المتطلبات الخاصة للأداء حيث يعرفانه بانه " كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات الاداء الخاصة بنوع النشاط الممارس اثناء المنافسة دون هبوط في انتاجية وفعالية ادائه على طول فترة المنافسة " (4) .

## 2-1-2-2-7 تحمل السرعة :

"تعد صفة تحمل السرعة من الصفات البدنية المركبة اذ يدخل في تركيبها عنصران هما ( السرعة ، التحمل ) وتعتمد الكثير من الانشطة والمسابقات الرياضية بل قد يتوقف تقدم انجازها على هذا العنصر المهم ومثاله العدو في العاب القوى وسباحة المسافات القصيرة كذلك بعض الالعاب الفرعية وكرة اليد احد تلك الالعاب" (5) .

- 
- 1 - ياسر محمد حسن دبور : كرة اليد الحديثة ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 2006.
  - 2 - كمال درويش واخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات-تطبيقات ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2002.
  - 3 - مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط2، 2001.
  - 4 - ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايلى: كرة اليد . جامعة الموصل : دار الكتب ، 2001.
  - 5 - بسطويسي احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.



يعد تحمل السرعة واحده من اهم القدرات البدنية المركبة و التي يقترن فيها عنصر السرعة بعنصر التحمل ، ويمثل تنميتها وتطويرها واحداً من اهم أهداف الإعداد البدني الخاص في مختلف الألعاب الرياضية التي تتطلب الاستمرار بأداء مهارات ذات حركات متكررة او منفردة ( وحيدة ) .

ويعرف (مفتي) تحمل السرعة بأنه " المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة او غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء " (1) .

كما يتفق معه في ذلك (ساري احمد) حيث يعرف تحمل السرعة بأنه "قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل والذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بسرعة عالية من دون الهبوط في مستوى كفاءة الاداء " (2) .

"تعد صفة تحمل السرعة إحدى المكونات المركبة للصفات البدنية اللازمة لأداء الفعاليات الرياضية لاسيما تلك الفعاليات التي يستمر العمل العضلي فيها إلى فترة طويلة نسبياً وتحتاج إلى أداء حركات سريعة خلال فترات العمل العضلي، حيث يجب ان لا يحدث هبوط كبير في مستوى سرعة الحركات المؤداة أثناء فترة المنافسة وتشكل تحمل السرعة مع تحمل القوة نوعي التحمل الخاص" (3) .

ويرى عادل عبد البصير أن تحمل السرعة " يقصد به القدرة على مقاومة التعب عند أداء أحمال بدرجة سرعة ابتداء من قبل القصوى حتى القصوى حيث يغلب أثناء أداء هذه الأحمال اكتساب الطاقة عن الطريق اللاهوائي" (4) .

ان تحمل السرعة هي قدرة مركبة متكونة من عنصر التحمل وهي قابلية أداء العمل العضلي لأطول فترة ممكنة دون هبوط في مستوى الأداء أي دون ظهور علامات التعب على ذلك الأداء العضلي والعنصر الآخر المكون لتحمل السرعة هي عنصر السرعة والتي هي قابلية

- 
- 1 - مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط و تطبيق وقيادة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998.
  - 2 - ساري احمد حمدان : اللياقة البدنية والصحية ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2009.
  - 3 - ريسان خريبط مجيد : التدريب الرياضي ، الموصل ، دار الكتب، 1998.
  - 4 - عادل عبدالبصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ط1، 2009.

الفرد على الأداء لواجب بدني محدد بأقل زمن ممكن، يمكن القول ان تحمل السرعة هو " قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة" (1) .

"لعبة كرة اليد تتطلب اداء مهارات عديدة مثل الركض، القفز، التهديف... الخ، وكلها حركات يتطلب أدائها زمناً قليلاً وبشدة عالية، وهي حركات تتكرر ضمن التدريب الرياضي او ضمن المباراة التي تستغرق ساعة كاملة او اكثر، وهذا يعني ان طبيعة الأداء تعتمد على نظامي الطاقة الهوائي واللاهوائي، اذ ان أساس الأداء يعتمد على الطاقة اللاهوائية لأداء الحركات بأقصى سرعة، اما الطاقة الهوائية فالاعتماد عليها خلال فترة الأداء لمقاومة التعب وسرعة الاستشفاء في الفترات التي ينخفض فيها معدل اللعب او خلال عمليات التبديل المستمرة خلال المباراة والتي يسمح بها القانون، مما يجعل من تحمل السرعة او (التحمل اللاهوائي) صفة ملازمة لمتطلبات الاداء في كرة اليد ومن دون وجود هذه الصفة البدنية المركبة من التحمل والسرعة بشكل متلازم يصبح من المتعذر مجاراة متطلبات أداء هذه اللعبة" (2) .

أي أن تحمل السرعة "يعني القدرة على الوقوف ضد التعب في ظروف العمل والأداء الرياضي .

وحسب رأي الباحثة فإن تحمل السرعة تكرر العمل بأقل زمن ممكن وبنفس الكفاءة اي اداء حركات بأقصر زمن ممكن وتكرر هذا العمل وهذا الاداء مرات عديدة بنفس الكفاءة.

## 2-1-2-2-8 تحمل القوة :

هو المقدرة على الاستمرار في اخراج القوة باستخدام مقاومات لأطول مدة ممكنة ، وعرفه البعض من علماء التدريب الرياضي "بمقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع وجود مقاومات على المجموعات العضلية المستخدمة" (3) ، وان تحمل القوة هي واحدة من القدرات البدنية المهمة لجميع الفعاليات التي يتميز ادائها بقدر معين من القوة العضلية ويستمر ادائها لفترات طويلة كما في العاب الجمباز والتجديف والمصارعة والملاكمة والعباب كرة القدم والسلة واليد وغيرها.

1 - محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني : مصدر سبق ذكره ، ص 75.

2 - كمال درويش واخرون : الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ( نظريات - تطبيقات )، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2000.

3 - عادل تركي حسن : مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة ، العراق ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2011.

في كثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب منافستها تكرر استخدام القوة يحتاج الامر الى تحمل القوة. وبما ان المقاومات التي يتعين التغلب عليها مختلفة. ولان فترة استمرار المنافسات متفاوت الى حد كبير. وبالإضافة الى ذلك فان الحركات يتم اداؤها بدرجات سرعة مختلفة وبفترات راحة مختلفة .

"وتحمل القوة عبارة عن قدرة مركبة ايضا تتكون من القوة والتحمل . وتبعاً لمدى ثقل هذه او تلك القدرة تنشأ قدرة خاصة مستقلة بذاتها. وتكون هذه القدرة مهمة لكل من التدريب والمنافسات. وتتخذ هذه القدرة الخاصة مكانها بين القطبين القوة والتحمل تبعاً لنصيب كل منهما"<sup>(1)</sup> ، فمثلاً نتوقع من لاعب كرة اليد ان يؤدي تصويبات قوية وحادة اثناء الدقائق الاخيرة من المباراة بنفس مستوى ادائها عند بداية المباراة ولكي يحدث ذلك يحتاج اللاعب الى تحمل قوة التصويب .

ورأي الباحثة ان تحمل القوة هي قدرة تتركب من عنصرين هي القوة والتحمل اي بمعنى محاولة تكرار العمل لأطول فترة ممكنة بقدر معين من القوة دون الشعور بالإجهاد.

### 2-1-3 المهارات الأساسية لكرة اليد:

المبادئ او المهارة الأساسية لأية لعبة من الألعاب هي الركيزة القوية التي تبنى عليها اللعبة وعلى إتقانها يتوقف إلى حد كبير نجاح اللاعب او الفريق وتقدمه ، وكرة اليد كأية لعبة من هذه الألعاب لها مبادئها او مهاراتها الأساسية والتي تعد بمثابة الركن الأساس والفعال في تحقيق الفوز لأي فريق ، لذلك فإن القدرة على الإتقان الصحيح لهذه المهارات سوف تعمل على الارتقاء بالمستوى الفني والجماعي المطلوب ، حيث عرفها كل من هانز جيرد شتاين و جار فيدرهوف بأنها " كل الحركات الهادفة والاقتصادية للمجهود مع إتباع القواعد القانونية للعبة"<sup>(2)</sup>. والمهارات الأساسية لكرة اليد تعد من العوامل المهمة والضرورية لرفع مستوى اللاعب فهي " كل الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تطلبها اللعبة لغرض الوصول الى النتائج الايجابية والاقتصادية في المجهود وتأخر حالة التعب "

1 - السيد عبد المقصود : مصدر سبق ذكره ، 2000، ص 158

2- منير جرجس : كرة اليد للجميع ( التدريب الشامل والتميز المهاري ) ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2004 ، ص 106 .

وتقسم المهارات الأساسية لكرة اليد الى (1) :

1- المهارات الهجومية . 2-المهارات الدفاعية . 3-مهارات حارس المرمى .  
وكذلك يمكن تقسيم المهارات طبقاً لطبيعة الاداء المهاري في كرة اليد الى :

1- المهارات الهجومية وتشمل :-

أ- المهارات الهجومية بدون كرة ، ب-المهارات الهجومية بالكرة .

2- المهارات الدفاعية وتشمل :-

أ- المهارات الدفاعية لتغطية مهاجم بدون كرة .

ب-المهارات الدفاعية لتغطية مهاجم معه الكرة .

**2-1-3-1 المهارات الهجومية قيد الدراسة هي:**

**2-1-3-1-2 مهارة التصويب :**

إن لعبة كرة اليد هي لعبة أهداف ، أي إن الفريق يحسم نتيجة المباراة عن طريق إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف ، والمهارة التي يتم بها إحراز الأهداف هي مهارة التصويب ، أي إنها " المهارة التي تحدد نتيجة المباراة . لذا تعد من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة اليد ، " والحد الفاصل بين الفوز والخسارة ، بل إن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى ما لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف " (2) ، " فضلا عن فقدان الفريق الكرة وتحوله من الهجوم إلى الدفاع " (3) .

وتتشابه مهارة التصويب مع مهارة المناولة من حيث شكل الأداء ، إلا أن الهدف يختلف ، إذ تهدف مهارة التصويب إلى إدخال الكرة بكامل محيطها مرمى الفريق المنافس ،

1- محمد توفيق الوليلي : كرة اليد ( تعلم ، تدريب ، تكنيك ) ، ط1 ، الكويت ، مطبعة السلام ، 1998 ، ص28 .

2- محمد توفيق الوليلي : مصدر السابق نفسة ، 1998 ، ص 102

3- كمال عارف ظاهر وسعد محسن إسماعيل : كرة اليد ، الموصل : دار الكتب ، 2002 ص125 .

أما مهارة المناولة فهدفها إيصال الكرة إلى اللاعب الزميل ، ويتأثر التصويب بعدة عوامل منها(1) :

1. زاوية التصويب : حيث كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كانت نسبة نجاحه أكثر .

2. المسافة : حيث كلما قصرت المسافة ساعد ذلك على دقة التصويب .

3. التوجيه : حيث كلما كانت الكرة موجهة إلى الزوايا أو المناطق الحرجة بالنسبة لحارس المرمى صعب عليه صدها ، ويسهم رسغ اليد كثيراً في توجيه الكرة .

4. السرعة : حيث كلما كان الإعداد سريعاً كان التصويب أكثر احتمالاً .

\* أشكال التصويب في كرة اليد(2) :

1. التصويبة السوطية . وتشمل :

أ- التصويبة السوطية من فوق الرأس . وتتم بطريقتين هما :

– بخطوة ارتكاز .

– مع اخذ ثلاث خطوات .

ب- التصويبة السوطية من مستوى الرأس .

ت- التصويبة السوطية من مستوى الحوض والركبة .

2. التصويب من القفز . ويتم من :

أ- القفز عالياً .

ب- القفز أماماً .

3. التصويب من السقوط . ويتم من :

أ- السقوط الأمامي .

ب- السقوط الجانبي . ويتم من :

– السقوط عكس ذراع الرمي .

– السقوط ناحية ذراع الرمي .

1- ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي : كرة اليد ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000 ، ص 40 .

2- كمال عارف ظاهر وسعد محسن إسماعيل : مصدر سبق ذكره ، 2002 ، ص 129 .

4. التصويب الخلفي .

5. التصويب الخاص . ويتم بعدة أشكال هي :

أ- القوسية ( اللوب ) . وتتم بطريقتين هما :

– من القفز أماما . – من السقوط الأمامي أو الجانبي .

ب- من الزاوية .

ت- من الطيران .

## 2-1-3-1-2:التصويب من القفز :

ويمكن أداء هذا التصويب بان يقوم اللاعب المهاجم بعد استلام الكرة بأخذ الخطوات التقريبية التي تساعده على قوة النهوض في الهواء ويلف الجذع إلى جهة اليمين مع سحب الكرة بالذراع الرامية إلى الخلف ثم إلى الأعلى ويصوب اللاعب عند وصوله إلى أعلى نقطة مستغلا محصلة القوى الناتجة عن دفع الأرض ولف الجذع في الهواء بالإضافة إلى مرجحة الذراع الرامية مما يساعد على قوة وسرعة التصويب ثم يهبط اللاعب على نفس القدم التي ارتقى منها<sup>(1)</sup> . ينظر شكل (1)



شكل (1)

يوضح مهارة التصويب من القفز

وترى الباحثة أن استخدام هذا النوع عادة من قبل المهاجمين للتصويب من المناطق البعيدة والمواجهة للهدف على الأكثر وغالبا ما يلجأ المهاجم إلى هذا التصويب نتيجة لسرعة عمل المدافعين في سد الثغرات البيئية بالإضافة إلى قوة المدافعين في التصدي للمهاجم مما يضطر المهاجم القفز للأعلى لاستغلال الثغرة فوق الدفاع .

### 2-1-3-1-3 مهارة المناولة والاستلام :

تعد مهارة المناولة والاستلام من المهارات الهجومية الأساسية والمهمة في كرة اليد ، لكونها المهارة الوحيدة التي يتم من خلالها تداول الكرة بين اللاعبين لغرض تحقيق هدف في مرمى الفريق المنافس .

والمناولة " عبارة عن حركة فنية ( مهارة ) تفيد الربط بين اللاعب وزملائه المهاجمين بواسطة الكرة " (1) .

والهدف من المناولة هو " نقل الكرة إلى المكان المناسب بسرعة ودقة لغرض التصويب على المرمى " (2) ، إن المناولات السريعة الصحيحة تدل على مستوى الفريق (3) . والفريق الذي يجيد لاعبه المناولات الحاسمة في أثناء المباراة هو الذي يحقق الفارق بنتيجة المباراة . ولكي يتمكن الفريق المهاجم من الحفاظ على الكرة تحت سيطرته عليه أن يمتلك لاعبين يجيدون المناولة والتسلم الصحيح ، وهما المفتاح الرئيس للوصول إلى هدف المنافس (4) .

\* أشكال المناولة في كرة اليد (5) :

1. المناولة السوطية . وتشمل :

أ- المناولة السوطية من فوق الرأس .

ب- المناولة السوطية من مستوى الرأس ، وتتم من :

- 
- 1- محمد توفيق الوليلي : مصدر سبق ذكره، 1989 ، ص 37 .
  - 2- كمال عارف ظاهر و سعد محسن إسماعيل : مصدر سبق ذكره ، 2000 ، ص 83 .
  - 3- منير جرجس : مصدر سبق ذكره ، 2004 ، ص 99 .
  - 4- ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايالي : مصدر سبق ذكره ، 2000 ، ص 13-58 .
  - 5- كمال عرف ظاهر وسعد محسن إسماعيل : مصدر السابق نفسه ، 2000 ، ص 84 .

– الارتكاز .

– الركض .

2. المناولة السوطية من مستوى الحوض والركبة .

3. مناولة الدفع للجانب .

4. المناولة المرتدة .

5. المناولة من القفز .

6. المناولة الرسغية . وتتم :

– من خلف الرأس .

– من خلف الظهر .

– إلى الخلف .

ينظر الشكل (2)



شكل (2)

يوضح مهارة المناولة السوطية من مستوى الرأس



## 2-3-1-2 المهارات الدفاعية قيد الدراسة:

### 1-2-3-1-2 التحركات الدفاعية:

وهي من المهارات الدفاعية المهمة والأساسية للاعب المدافع " والتحركات الدفاعية هي عبارة عن تحركات آلية هادفة يؤديها المدافع بخطوات سريعة وقصيرة ومتلاحقة ودقيقة وتهدف الى منع اكتساب المهاجم مميزات حركية هجومية تساعده في تنفيذ التصور الهجومي له ولفريقه والتحركات الدفاعية التي يقوم بها اللاعب المدافع اما ان تكون للامام او للجانب او للخلف او لحد الاتجاهات المشتقة منها مثل التحرك للامام بميل سواء لليمين او لليسار او للخلف بميل سواء لليمين او لليسار" (1). "والتحركات الدفاعية لا تؤدي منفصلة عن بعضها بل تحدث متداخلة للموقف التنافسي الذي يرتبط بطبيعة العمل الخططي الهجومي" (2)، ينظر الشكل (3) .



شكل (3)  
يوضح التحركات الدفاعية

1- كمال درويش (وآخرون): مصدر سبق ذكره ، 2000 ، ص 22

2- ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي: مصدر سبق ذكره ، 2000 ، ص 55 .

### 2-1-3-3 حائط الصد :

وهو من المهارات الدفاعية المهمة في لعبة كرة اليد ويتمثل الأداء الحركي لهذه المهارة حيث تكون الأصابع مضمومة والذراعان ممدودتان ومفتوحتان قليلا حتى لا تسمح بمرور الكرة بينهما بل يعكس التصدي لها. وعلى المدافع أن يضع في اعتباره هروب المهاجم بالكرة منه لحمايتها وذلك بثني الكوع خلفا وإبعاد الكرة خلف الرأس كما يحدث بالنسبة للاعب المهاجم من الأجنحة وكما من الممكن للمدافع ان يجبر المهاجم على اخذ خطوات جانبية للخارج وان يغلق المنطقة أمامه عن طريق الضم او التجمع مع الزملاء لإغلاق المنطقة. وتكمن أهمية حائط الصد في وجود أنواع عديدة من التصويبات القريبة والبعيدة كالتصويب من اعلى او أسفل او الوسط أو من خلال الرميات الحرة ويعتبر التوقيت الصحيح وسرعة الحركة من العوامل التي تؤدي للوضع السليم للذراعين والجسم او الذراعين والرجل أو الذراع والرجل لاستخدامها في عملية الصد ويمكن عن طريق المد قطع الكرة كبدائية لهجوم مضاد (1) ، ينظر الشكل (4) .



شكل ( 4 )  
يوضح مهارة حائط الصد

## 2-2 الدراسات السابقة :

### 2-2-1 دراسة (ايوب عيسى توفيق)<sup>(1)</sup> :

((تأثير التدريب وفق اللاكتيك الديناميكي في التحمل الخاص وبعض المتغيرات البايوكيميائية للاعبين شباب نادي القاسم بكرة اليد))  
هدفت الاطروحة الى

- 1- إعداد تمارين على وفق اللاكتيك الديناميكي لتطوير التحمل الخاص وبعض المتغيرات البايوكيميائية للاعبين كرة اليد شباب (عينة البحث).
- 2- التعرف على تأثير تمارين المستعملة من المدرب في تطوير التحمل الخاص (تحمل القوة، وتحمل السرعة، وتحمل الاداء). وبعض المتغيرات البايوكيميائية (حامض اللاكتيك و انزيم LDH و PH الدم).
- 3- التعرف على تأثير التمارين على وفق اللاكتيك الديناميكي في تطوير التحمل الخاص (تحمل القوة، وتحمل السرعة، وتحمل الاداء). وبعض المتغيرات البايوكيميائية (حامض اللاكتيك و انزيم LDH و PH الدم).

وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة وبالاختبار القبلي والبعدي بحيث تكون هاتان المجموعتان متكافئتين في جميع ظروفهما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية . وحدد الباحث مجتمع البحث وهم لاعبو نادي القاسم الشباب بواقع ( 22 ) لاعباً وتم استبعاد (6) لاعبين لعدة اسباب منها البعد عن مكان التدريب وصعوبة الالتزام بمكان ووقت التدريب والغياب المتكرر عن التدريب وتم استبعاد حماة الهدف وعددهم (2) حيث تم اختيار (14) لاعباً المواظبون على التدريب. اذ تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة على مجموعتين بواقع (7) لاعبين لكل مجموعة وهما مجموعة تجريبية حيث تتعرض الى المتغير المستقل وهي التمارين المعدة

1- ايوب عيسى توفيق : تأثير التدريب وفق اللاكتيك الديناميكي في التحمل الخاص وبعض المتغيرات البايوكيميائية للاعبين شباب نادي القاسم بكرة اليد ، اطروحة دكتوراه، جامعة القادسية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2018 .

المستخدمة لهذه المجموعة والمجموعة الثانية هي المجموعة الضابطة التي تتعرض الى تمارين المدرب المعتمد ، وتوصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

- 1- استعمال تمارينات اللاكتيك الديناميكي تساهم في تطوير التحمل الخاص (تحمل القوة، تحمل السرعة، تحمل الاداء) وبعض المتغيرات البايوكيميائية (حامض اللاكتك، انزيم LDH، PH الدم).
- 2- استعمال تمارينات اللاكتيك الديناميكي تتفوق في تطوير متغيرات البحث البايوكيميائية والبدنية على تمارينات المدرب.
- 3- استعمال التمارينات المعدة من المدرب تساهم في تطوير التحمل الخاص (تحمل القوة، تحمل السرعة، تحمل الاداء) وبعض المتغيرات البايوكيميائية (حامض اللاكتك، انزيم LDH, PH الدم).

## 2-2-2 دراسة (حسام محمد هيدان)<sup>(1)</sup> :

((تأثير التدريب المتباين على وفق معايير محكية المرجع في تطوير القوة الخاصة وبعض انواع التصويب للاعبين كرة اليد فئة الشباب))  
هدفت الاطروحة الى

- 1- بناء معايير محكية المرجع للقوة الخاصة وأنواع التصويب في لعبة كرة اليد لفئة الشباب قيد البحث.
- 2- إعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب المتباين لتطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لفئة الشباب .
- 3- تعرف تأثير المنهج المعد بأسلوب التدريب المتباين في تطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لدى عينة البحث.
- 4- تعرف فاعلية توظيف المعايير المحكية المرجع في التدريب المتباين في تطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث.

1- حسام محمد هيدان : تأثير التدريب المتباين على وفق معايير محكية المرجع في تطوير القوة الخاصة وبعض انواع التصويب للاعبين كرة اليد فئة الشباب ، اطروحة دكتوراه، جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية قسم التربية الرياضية ، 2013 .

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعة الواحدة لملائمته وطبيعة أهداف ومشكلة البحث، واشتملت عينة البحث على (٩٥) لاعبا يمثلون أندية ديالي والجيش والبيشمركة واربيل ونادي كربلاء بكرة اليد لفئة الشباب، إذ كان أول إجراء اتبعه البحث هو استخراج معايير محكية المرجع للقوة الخاصة والتصويب بالقفز عاليا ومن الثبات، ومن ثم تم تطبيق منهج التمرينات بأسلوب التدريب المتباين المكون من (٢٤) وحدة تدريبية على عينة مكونة من (١٣) لاعبا من شباب نادي ديالي بكرة اليد، وخلال فترة تطبيق المنهج أجرى الباحث اختبارات مرحلية لأفراد العينة ومقارنة نتائج هذه الاختبارات مع المحكات المستخرجة للوقوف على مستوى التطور والتقدم لدى أفراد المجموعة التجريبية .

وأظهرت النتائج التي توصل إليها الباحث إلى وجود فروق معنوية في اختبارات البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية وهذه النتائج دلت على فاعلية التدريب المتباين داخل مجموعة التمرينات في تطوير القوة الخاصة والتصويب بالقفز عاليا ومن الثبات للاعبين كرة اليد فئة الشباب، وكذلك أظهرت النتائج فاعلية القياس الايدومتری والذي يعتمد على المعايير المحكية المرجع في تقويم اللاعبين وتشخيص نقاط القوة والضعف لدى أفراد العينة وتصحيح المسار التدريبي لهم

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث خرج بالاستنتاجات الآتية:

- 1- إن جميع نتائج المحكات المرجعية المستخرجة من مجتمع كرة اليد العراقية لفئة الشباب تشير إلى وجود ضعف في مستوى القوة الخاصة والتصويب بالقفز عاليا ومن الثبات بكرة اليد.
- 2- إن استخدام المحكات المرجعية في تقييم مستوى اللاعب يعطي تفسيراً واضحاً للمدرب السير العملية التدريبية ونقاط الضعف والقوة للاعبين والمنهج التدريبي المستخدم.

## 2-2-3 مناقشة الدراسات السابقة :

من خلال ما تم عرضه من دراسات سابقة وجدت الباحثة ان هناك تماثلاً في بعض الفقرات الخاصة بدراسته وخاصة فيما يلي :-

- 1- تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (ايوب عيسى توفيق) من حيث دراسة المتغيرات البدنية (التحمل الخاص) للاعبين كرة اليد .
- 2- تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (ايوب عيسى توفيق) في العينة المبحوثة .
- 3- تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (ايوب عيسى توفيق) في منهج البحث حيث ان كلا الدراستين استخدمتا المنهج التجريبي .
- 4- تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (ايوب عيسى توفيق) من حيث اعداد تدريبات وفق طرائق واساليب خاصة في تطوير متغيرات التحمل الخاص للاعبين كرة اليد .
- 5- تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (حسام محمد هيدان) في المتغير المستقل للدراسة حيث كلا الدراستين وفق التدريب المتباين .
- 6- تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (حسام محمد هيدان) في العينة المبحوثة حيث ان كلا الدراستين خاصة بفئة الشباب .

### اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة بما يلي :

- 1- اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة (ايوب عيسى توفيق) في طريقة واسلوب التدريب حيث عمدت الدراسة الحالية الى اعداد تدريبات خاصة باسلوب التدريب المتباين اما الدراسة السابقة اعتمدت تدريب اللاكتيك الديناميكي .
- 2- اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة (ايوب عيسى توفيق) في دراسة المهارات الاساسية للاعبين كرة اليد .
- 3- اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة في مجتمع البحث حيث حددت الدراسة الحالية مجتمع البحث بلاعبين نادي كربلاء تحت 19 سنة بينما الدراسة السابقة حددت بلاعبين نادي القاسم .
- 4- اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة (حسام محمد غيدان) في المتغيرات المبحوثة

حيث ان الدراسة الحالية تناولت (التحمل الخاص ، بعض المهارات الاساسية بكرة اليد).  
5- اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة (حسام محمد غيدان) في مجتمع وعينة البحث  
حيث حددت الدراسة الحالية بلاعبي نادي كربلاء .

6- اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة (حسام محمد غيدان) في تصميم منهج البحث  
حيث استخدمت الدراسة الحالية المنهج التجريبي ذات المجموعتين الضابطة والتجريبية

تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة من حيث اعداد تدريبات خاصة بأسلوب  
التدريب المتباين وفق اسس وخطوات علمية حديثة والتي تساعد في تطوير متغيرات التحمل  
الخاص والمهارات الاساسية بكرة اليد .

## الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	-3
منهج البحث	1-3
مجتمع البحث وعينته	2-3
تجانس عينة البحث	1-2-3
الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث	3-3
الوسائل البحثية	1-3-3
الاجهزة والادوات المستخدمة	2-3-3
اجراءات البحث الميدانية	4-3
اجراءات تحديد المتغيرات المبحوثة	1-4-3
اجراءات تحديد اختبارات التحمل الخاص	2-4-3
اجراءات تحديد اختبارات المهارات الاساسية بكرة اليد	3-4-3
توصيف الاختبارات	4-4-3
التجربة الاستطلاعية	5-3
الاسس العلمية للاختبارات	1-5-3
صدق الاختبار	1-1-5-3
ثبات الاختبار	2-1-5-3
موضوعية الاختبار	3-1-5-3
اجراءات التجربة الرئيسية	6-3
الاختبار القبلي	1-6-3
تكافؤ عينة البحث	2-6-3
تطبيق التدريبات الخاصة بأسلوب التدريب المتباين	2-6-3
الاختبار البعدي	3-6-3
الوسائل الاحصائية	7-3



## الفصل الثالث

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 1-3 منهج البحث:

إن طبيعة الظاهرة والأهداف الموضوعية تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب ، لأنه "فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة إما من أجل الكشف عن الحقيقة حين نكون بها جاهلين أو البرهنة عليها للآخرين حين نكون بها عارفين (1) . إذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارات القبليّة والبعديّة لملائمتهاً طبيعة المشكلة والتحقق من فرضيات البحث وكما موضح في الجدول (1) .

#### جدول (1)

##### يبين التصميم التجريبي للبحث

الاختبار البعدي	التصميم التجريبي	الاختبار القبلي	المجموعات
اختبارات التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية	تدريبات خاصة بأسلوب التدريب المتباين	اختبارات التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية	التجريبية
اختبارات التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية	التدريبات المعدة من قبل المدرب	اختبارات التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية	الضابطة

#### 2-3 مجتمع البحث وعينته:

مجتمع البحث هو "جميع الأفراد الذين يشكلون موضوع الدراسة الذي يسعى الباحث إلى ان يعمم عليها نتائج الدراسة .... والعينة هي المجموعة الجزئية المميزة والمنتقاة من المجتمع الخاص بالدراسة ، أي ان لها خصائص المجتمع ولا بد من انتقائها وفق إجراءات وأساليب

1- إبراهيم بن عبد العزيز : مناهج وطرق البحث العلمي . ط1 ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2010 ، ص70 .

محددة"<sup>(1)</sup> ، إذ تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين نادي كربلاء بكرة اليد والبالغ عددهم (21) لاعبين ، بعدها قامت الباحثة باختيار عينة بحثها بالأسلوب العشوائي البسيط من المجتمع المبحوث وبواقع (16) لاعباً بنسبة (76.19%) وتم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) حيث اشتملت كل مجموعة على (8) لاعبين ، اما العينة الاستطلاعية سوف يتم اختيارها بواقع (5) لاعبين بنسبة (23.81%) من مجتمع الأصل كعينة استطلاعية بأسلوب المعاينة العشوائية .

### 1-2-3 تجانس عينة البحث :

لغرض التأكد من تجانس عينة البحث قامت الباحثة باجراء التجانس للعينة المبحوثة في متغيرات ( الكتلة ، العمر ، العمر التدريبي ) والذي اظهر تجانس عينة البحث وحسب النتائج المبينة في جدول (2) .

جدول (2)  
يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	درجات الحرية بين المجموعات	درجات الحرية داخل المجموعات	قيمة ليفين	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
الكتلة	كغم	1	14	16.1	08.6	غير معنوي
العمر	شهر	1	14	13.7	9.41	غير معنوي
العمر التدريبي	شهر	1	14	551.3	94.2	غير معنوي

من خلال ما تم عرضه في الجدول (2) يبين نتائج اجراء عملية التجانس ، حيث ظهرت النتائج ان مستوى الدلالة لاختبار ليفين للتجانس كانت جميعها اكبر من (0.05) وهذا يدل ان افراد المجموعتين عينة البحث متجانستين .

<sup>1</sup> - سعد التل (وآخرون) : مناهج البحث العلمي تصميم البحث والتحليل الإحصائي . ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2007 ، ص97 .

### 3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

#### 1-3-3 الوسائل جمع البيانات :

- الملاحظة .
- المقابلات الشخصية .
- الاستبانة .
- الاختبار والقياس .

#### 2-3-3 الاجهزة والادوات المستخدمة :

- حاسبة الكترونية نوع (كاسيو) عدد2.
- جهاز حاسوب نوع (TOSHIBA) عدد واحد.
- ساعة توقيت الكترونية عدد (3) نوع كاسيو .
- كرات يد قانونية عدد (12) حجم (3) .
- كرات طبية مختلفة الاوزان .
- بار حديدي وزن 20 كغم .
- درج متحرك طول 4 متر .
- صافرة بلاستيكية عدد (3) .
- شواخص بار تفاع (50 سم) عدد (15) .
- شواخص متنوعة الاحجام عدد (15)
- شريط قياس بطول (50 م) عدد (1) .
- أقلام رصاص عدد (5) .
- حبال مطاطية لتقسيم المرمى .
- أشرطة لاصقة ملونة .
- مربعات حديدية بقياس 50سم 50x سم عدد (4) .
- ملعب كرة يد قانوني .

### 3-4 إجراءات البحث الميدانية :

#### 3-4-1 تحديد متغيرات البحث :

حددت اللجنة العلمية لإقرار العنوان\*، متغيرات التحمل الخاص (تحمل الاداء ، تحمل القوة ، تحمل السرعة) وكذلك تم حددت بعض المهارات الاساسية بكرة اليد (التصويب ، المناولة والاستلام ، حائط الصد ، التحركات الدفاعية) .

#### 3-4-2 تحديد اختبارات التحمل الخاص:

بعد ما حددت اللجنة العلمية متغيرات البحث لدى لاعبو نادي كربلاء بكرة اليد للشباب ، ولغرض ترشيح الاختبارات التي تعنى بقياس هذه المتغيرات . قامت الباحثة بمسح المصادر والمراجع العلمية والدراسات ذات العلاقة بموضوع البحث ، ومن أجل وضع الصيغة الملائمة لاختبار التحمل الخاص لدى لاعبو نادي كربلاء بكرة اليد للشباب ، تم تحديد الاختبارات المعنية بالقياس المتغيرات المبحوثة من خلال اعداد استمارة استبيان\* وعرضها على السادة الخبراء والمختصين\*\* في التدريب الرياضي والاختبار والقياس فضلاً عن المختصين في لعبة كرة اليد ، لاستطلاع آرائهم حول صلاحية الاختبارات المعنية بقياس المتغيرات المبحوثة . وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخراج استخراج قيمة (كا2) لتحديد صلاحية الاختبارات المعنية بقياس القدرات حسب رأي (14) من الخبراء والمختصين وكما موضح في الجدول (3) .

\* ينظر الى ملحق (1) .

\* ينظر الى ملحق (2) .

\*\* ملحق (3) .

## جدول (3)

يبين قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة لقبول ترشيح الاختبارات  
المعنية بقياس التحمل الخاص حسب رأي (14) خبير

التحمل الخاص	الاختبارات	عدد الموافقين	غير الموافقين	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	قبول الترشيح	
					نعم	كلا
تحمل الاداء	اختبار تحمل الاداء الهجومي والدفاعي	13	1	10.28	√	
	اختبار تحمل الاداء الهجومي(الخداع والتصويب)	10	4	2.57	√	
	اختبار تحمل الاداء الدفاعي (تحركات متنوعة مع حائط صد)	8	6	0.28	√	
تحمل القوة للذراعين	اختبار الاستناد الأمامي لـ دقيقة	14	صفر	14	√	
	اختبار الدفع بار خلال 30 ثا	9	5	1.14	√	
	اختبار السحب على العقلة لـ دقيقة	10	4	2.57	√	
تحمل قوة للرجلين	اختبار القفز للأعلى المتتالي بالمكان لمدة دقيقة	13	1	10.28	√	
	اختبار الوثب العريض بالرجلين لأطول مسافة بصورة متكررة خلال 30 ثا	9	5	1.14	√	
	اختبار الحجل لأقصى مسافة يمين ويسار لمدة دقيقة	8	6	0.28	√	
تحمل السرعة	اختبار سرعة ركض 240م	8	6	0.28	√	
	اختبار الجري المكوكي 20م×10	13	1	10.28	√	
	اختبار الجري بالكرة الطبية وزن 5 كغم لمسافة 240م	10	4	2.57	√	

## 3 - 4 - 3 تحديد اختبارات المهارات الاساسية بكرة اليد:

بعد ما حدت اللجنة العلمية متغيرات البحث لدى لاعبو نادي كربلاء بكرة اليد للشباب ، ولغرض ترشيح الاختبارات التي تعنى بقياس هذه المتغيرات . قامت الباحثة بمسح المصادر والمراجع العلمية والدراسات ذات العلاقة بموضوع البحث ، ومن أجل وضع الصيغة الملائمة لاختبار التحمل الخاص لدى لاعبو نادي كربلاء بكرة اليد للشباب ، تم تحديد الاختبارات المعنية بالقياس المتغيرات المبحوثة من خلال اعداد استمارة استبيان\* وعرضها على السادة الخبراء والمختصين\*\* في التدريب الرياضي والاختبار والقياس

\* ينظر الى ملحق (4) .

\*\* ملحق (5) .

فضلاً عن المختصين في لعبة كرة اليد ، لاستطلاع آرائهم حول صلاحية الاختبارات المعنية بقياس المتغيرات المبحوثة . وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخراج قيمة (كا<sup>2</sup>) لتحديد صلاحية الاختبارات المعنية بقياس القدرات حسب رأي (14) من الخبراء والمختصين وكما موضح في الجدول (4) .

#### جدول (4)

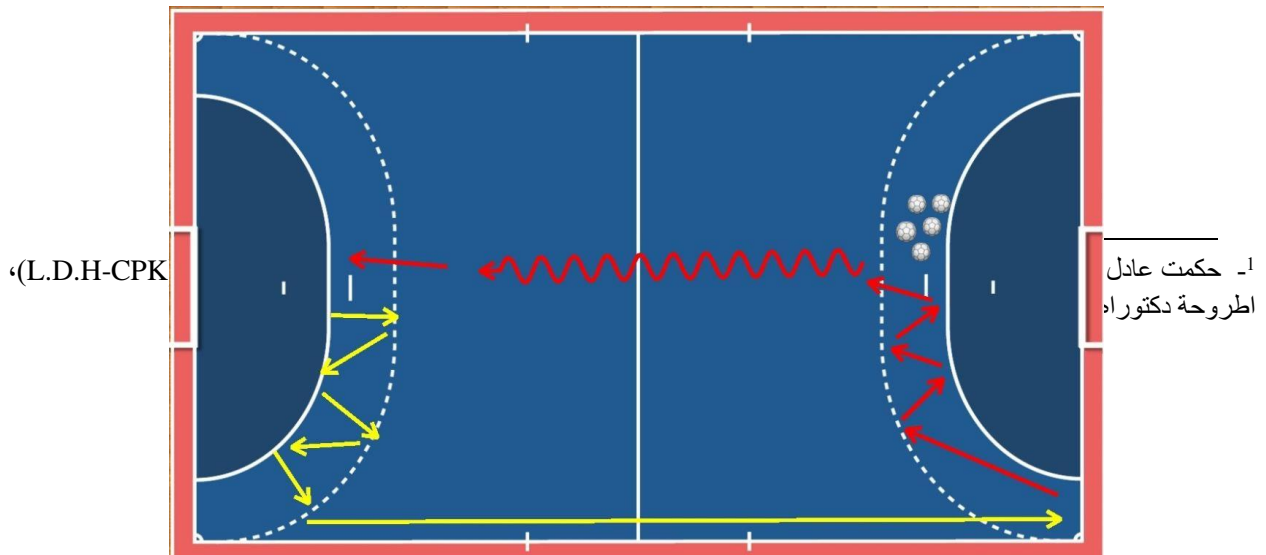
يبين قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة لقبول ترشيح الاختبارات  
المعنية بقياس المهارات الأساسية حسب رأي (14) خبير

المهارات الأساسية	الاختبارات	عدد الموافقين	غير الموافقين	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	قبول الترشيح	
					نعم	كلا
المناولة والاستلام	اختبار المناولة والاستلام مع جدار لمسافة 3 م ل 15 ثا	14	صفر	14	√	
	اختبار المناولة والاستلام بشكل مرتده من الارض على بعد 6م خلال 30ثا	10	4	2.57	√	
	اختبار المناولة والاستلام بعيدة لمسافة 20 م	8	6	0.28	√	
حائط صد	اختبار حائط صد باتجاه واحد	9	5	1.14	√	
	اختبار حائط صد باتجاهين متعاكسين امام خلف .	8	6	0.28	√	
	اختبار حائط صد باتجاهين يمين يسار .	13	1	10.28	√	
التصويب	اختبار التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب	14	صفر	14	√	
	اختبار التصويب من القفز اماماً على مربعات دقة التصويب	10	4	2.57	√	
	اختبار التصويب من السقوط على مربعات دقة التصويب	8	6	0.28	√	
التحركات الدفاعية	اختبار التحركات الدفاعية أمام خلف خلال 15 ثا	9	5	1.14	√	
	اختبار التحركات الدفاعية للجانبين لـ 3 م خلال 15 ثا	13	1	10.28	√	
	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة خلال 10 ثا	9	5	1.14	√	

3-4-4 توصيف الاختبارات :

● اختبار تحمل الاداء الدفاعي والهجومى (1):

- الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على تحمل الاداء .
- الادوات المستخدمة: ملعب كرة يد ، كرات يد ، شواخص ، ساعة ايقاف .
- طريقة الاداء: يقف اللاعب المؤدى على خط ال6م ، وعند اعطاء اشارة البدء يقوم بالتحركات الدفاعية بين الاقماغ البلاستيكية ما بين خط ال6م ، وخط ال9م ثلاث مرات ثم ينطلق لأداء هجوم خاطف في النصف الاخر من الملعب ثم يقوم بنفس الاداء السابق بين خط ال6م ، وخط ال9م ، ثم يأخذ كرة يد موضوعة على خط ال6م ويودي طبطبة الكرة مع الجري السريع حتى خط ال9م في النصف الاخر من الملعب للتصويب من خارجه على الهدف ، ويكون الاداء لثلاث دورات متتالية دون توقف وكما مبين بالشكل (5).
- شروط الاختبار: الالتزام بالتحركات الدفاعية ، وما جاء بطريقة الاداء .
- التسجيل: يحتسب زمن الاداء من لحظة اشارة البدء الى لحظة ترك الكرة للاعب اثناء التصويب للدورة الثالثة.



شكل (5)  
يوضح اختبار تحمل الاداء الدفاعي والهجومى

● اختبار الاستناد الامامى لمدة دقيقة (الشناو) : (1)

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة للذراعين .
- الأدوات المستخدمة: أرض مستوية.
- طريقة الأداء:

يتخذ المختبر وضع الانبطاح المائل على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم وليس فيه تقوس للأسفل أولاً على أن يقوم المحكم بإعطاء إشارة البدء للمختبر الذي يقوم بثني الذراعين للمس الأرض بالصدر ثم الرجوع.

- يستمر المختبر بالأداء لأكبر عدد ممكن خلال دقيقة.
- يجب على المختبر عند مد الذراعين أن يكون الجسم في وضع مستقيم وان يتحرك كوحدة واحدة.
- يجب أن لا يتخلل الأداء أي توقف.
- لكل مختبر محاولة واحدة
- حساب الدرجات: تحتسب عدة واحدة عن كل ثني للذراعين ومدهما.

1- منتظر صاحب سهيل : تصميم نموذج للقدرة البدنية والمهارات الأساسية وفقاً لنمطي الشخصية كمؤشر لانتقاء لاعبي كرة اليد بالمدارس التخصصية في الفرات الأوسط ، رسالة ماجستير ، جامعة كربلاء ، 2019، ص 105 .



- ملاحظة: لا يحتسب الأداء عند:
- دفع المقعد للأعلى
- عدم فرد الذراعين بشكل كامل.
- ثني الذراعين ومدهما بشكل نصفي.

● اختبار القفز للأعلى المتتالي بالمكان لمدة دقيقة واحدة : (1)

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة للرجلين .
- الأدوات المستخدمة: صافرة ، ساعة توقيت.
- طريقة الأداء:
- يقف المختبر داخل دائرة مرسومة مسبقا ويبدأ بالقفز المتتالي عند سماع الصافرة لمدة دقيقة .
- يستمر المختبر بالأداء لأكبر عدد ممكن خلال دقيقة.
- يجب أن لا يتخلل الأداء أي توقف.
- لكل مختبر محاولة واحدة
- حساب الدرجات: اكبر عدد من القفزات.

● اختبار الجري المكوكي ( 20 م × 10 ) (2)

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.
- الأدوات اللازمة:
- شريط قياس متري
- ساعة إيقاف
- بعرض ساحة كرة اليد

- طريقة الأداء:

1- منتظر صاحب سهيل : مصدر سبق ذكره ، 2019، ص107.  
2- منتظر صاحب سهيل : المصدر السابق نفسه، 2019، ص108 .

ترسم نقطتان متوازيتان المسافة بينهما 20 متر يقف اللاعب على إحدى النقطتين عند سماع الإشارة، يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة متجها إلى النقطة المقابلة ليلمسها بقدمه ثم يستدير بنفس السرعة إلى النقطة الأولى، يكرر هذا الأداء (10) مرات لتصبح المسافة المقطوعة (20×10=200متر).

**التسجيل :** يتم حساب الوقت الاداء .

#### ❖ اختبارات المهارات الاساسية :

##### ● اختبار دقة التصويب من القفز لمسافة 6م<sup>(1)</sup>:

- الغرض من الاختبار: دقة التصويب من القفز.
- الأدوات: كرة يد وشواخص و4 مربعات تهداف.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية وأمام المرمى يأخذ اللاعب 3 خطوات ويقفز عاليا ويصوب على المربعات بحيث تكون كل ثلاث كرات على مربع.
- القواعد: عدم اخذ أكثر من ثلاث خطوات.
- التسجيل:
- تحتسب نقطة من دخول الكرة المربع المخصص لها.
- صفر للتصويب خارج المربع.
- لا تحتسب إذا كانت المحاولة غير قانونية.

##### ● اختبار المناولة والاستلام مع الجدار لمسافة 3 متر خلال 15 ثانية : (2)

- الهدف من الاختبار :- قياس التمرير والاستلام
- الأدوات :- كرة يد ، وساعة توقيت ، وحائط مستوي مرسوم عليه شكل بيضوي .
- مواصفات الاداء :-

\* يقف اللاعب خلف الخط المرسوم على الارض على بعد 3 متر بحيث لا يلامسه خلال الاداء

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

- التقويم :- تحتسب عدد التمريرات والاستلام خلال (15 ثا)

1- منتظر صاحب سهيل : مصدر سبق ذكره ، 2019، ص111.  
2- منتظر صاحب سهيل : المصدر السابق نفسة ، 2019، ص112.

• اختبار حائط صد باتجاهين (يمين ، يسار): (1)

- الهدف من الاختبار :- قياس مهارة حائط الصد .
- الادوات :- عارضتان بارتفاع 2,60سم مثبتة على الارض ويتدلى منها حبل بطول 50 سم معلقة في كرة من كل جهة في منطقة الـ 9متر تبعد بين كل عارضة مسافة 3 متر .
- مواصفات لاداء :-

\* يقف المختبر على خط الـ 6 متر امام العارضتين ويحاول التحرك الى الامام باتجاه العارضة الاولى بجهة اليمين ليصل لمنطقة الـ 9 متر ويحاول القفز الى الاعلى وملامسة الكرة باليدين ويعود للخلف الى منطقة الـ 6 متر ويتحرك باتجاه العارضة الثانية بجهة اليسار ويكرر هذا الداء خلال 30 ثانية .

- التسجيل :- تحتسب درجة لكل محاولة صحيحة لامسة فيها الكرة باليدين .

• اختبار التحركات الدفاعية للجانبية لمسافة 3 متر خلال 15 ثانية : (2)

- الغرض من الاختبار :- قياس مهارة التحركات الدفاعية .
- الادوات :- شريط لاصق لرسم الشكل في ادناه في الملعب وساعة توقيت وصافرة وشريط قياس وشواخص عدد(2) .
- مواصفات لاداء :-

\* يقف المختبر عند العلامة (أ) وعند اعطاء اشارة البدء يتحرك للجانب نحو العلامة (ب) ثم يتحرك الى الجانب بميل نحو العلامة (أ) وبذلك يستمر المختبر بالاداء مدة (15 ثا) .

- التسجيل :- تحتسب عدد مرات الوصول وملامسة الشاخص خلال (15 ثا) .

3 - 5 التجربة الاستطلاعية :

1- منتظر صاحب سهيل : مصدر سبق ذكره ، 2019، ص115.  
2- منتظر صاحب سهيل : المصدر السابق نفسة ، 2019، ص117.

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الاجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل قيامه بتجربته النهائية بهدف اختيار اساليب البحث وادواته وتأشير متطلبات العمل الدقيق والصحيح الخالي من الصعوبات ، حيث تعتبر التجربة الاستطلاعية "تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً"<sup>(1)</sup>.

اذ تم القيام بتجربة استطلاعية على عينة مكونه من (5) لاعبين تحت 19 سنة من نادي كربلاء ، حيث أجريت التجربة في تمام الساعة الرابعة مساءً من يوم الجمعة الموافق 2023/10/20 ويوم السبت الموافق 2023/10/21 ، حيث استغرقت عملية تطبيق الاختبارات (التجربة الاستطلاعية) على اللاعبين (يومان) حيث تم تطبيق اختبارات (تحمل الاداء ، تحمل القوة ، تحمل السرعة) في اليوم الاول وتم تطبيق اختبارات المهارية (التصويب ، المناولة والاستلام ، حائط الصد ، التحركات الدفاعية) في اليوم الثاني ، كما هو الحال في التطبيق الاول وكان الهدف منها :

- التأكد من جاهزية الاجهزة والادوات .
- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار.
- كفاية فريق العمل المساعد\* .
- تم التأكد من صلاحية الأستمارة المعدة لتسجيل البيانات .
- استخراج الاسس العلمية للاختبارات للمتغيرات المبحوثة .
- التأكد من الوقت الخاص بالوحدة التدريبية .

### 3 - 5 - 1 الأسس العلمية للاختبارات :

<sup>1</sup>- قاسم المندلاوي (وآخرون) : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، دار الحكمة ، 1989 ، ص 107 .  
\* ينظر الى ملحق (1) .

من أجل استكمال تحقيق الهدف والغرض من الاختبار الذي وضع من أجله ولكي يمكن الاعتماد عليه والوثوق بصحته وصدقه يجب أن تتوافر فيه شروط ومواصفات أهمها المعاملات العلمية المتمثلة بـ(الصدق والثبات والموضوعية) في النتائج فضلاً عن الصلاحية المتمثلة بـ(القدرة التمييزية ومستوى صعوبة وسهولة الاختبار) وذلك لأن من القضايا المهمة التي تواجه بناء أدوات القياس بشكل عام وفي مجال البحوث التربوية والرياضية بشكل خاص التي تعد الاختبارات والمقاييس أدواتها الهامة ضرورة توافر دلالات مقبولة لصدق وثبات نتائج هذه الأدوات التي تولي الاهتمام بالدرجة الأولى من قبل مطوري هذه الأدوات<sup>(1)</sup> . ويرى (سامي محمد ملحم ، 2005) بأنه "لا يمكن تلافي الأخطاء في أي قياس ولكن هدف اختصاص القياس في جميع الحقول هو تقليل هذه الأخطاء الحتمية إلى أدنى قدر ممكن إذ يتوجب على الباحث التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات قبل إجراء التجربة الرئيسية من خلال تجريبيها على عينة استطلاعية من المختبرين<sup>(2)</sup>

### 3- 5- 1- 1 صدق الاختبارات :

يعد الصدق واحداً من أهم معايير جودة الاختبار إذ يشير إلى الحقيقة أو مدى الدقة التي تقيس بها أداة القياس الشيء أو الظاهرة التي وضع لقياسها ، فالصدق لا يعني ارتباط الاختبار بنفسه كما في الثبات ولكنه يعني الارتباط بين الاختبار وبعض المحكات الخارجية التي تتميز بأنها مستقلة عن الاختبار أو أداة القياس<sup>(3)</sup>. وقد كسبت الاختبارات المعنية بقياس المتغيرات المبحوثة أحد أنواع الصدق وهو صدق المحتوى أو المضمون عندما قام الباحث بعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين\* ، وكما موضح في الجدول (5) .

### جدول (5)

- 
- 1- محمود احمد عمر ( وآخرون) : القياس النفسي والتربوي ، ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2010 ، ص95.
  - 2- سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط3 ، عمان ، دار المسير للنشر والتوزيع ، 2005 ، ص246 .
  - 3- محمد نصر الله رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 ، ص177.
- \* ينظر الى ملحق (3) .

يبين رأي (14) من الخبراء والمختصين الموافقين والغير موافقين والنسبة المئوية وقيمة كا<sup>2</sup> للاختبارات

قبول الترشيح		قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	غير الموافقين	عدد الموافقين	الاختبارات المعنية بقياس المتغيرات
نعم	كلا					
√		10.28	%93	1	13	تحمل الاداء
√		14	%100	صفر	14	تحمل القوة للذراعين
√		10.28	%93	1	13	تحمل القوة للرجلين
√		10.28	%93	1	13	تحمل السرعة
√		14	%100	صفر	14	التصويب
√		14	%100	صفر	14	المناولاة والاستلام
√		10.28	%93	1	13	حائط الصد
√		10.28	%93	1	13	التحركات الدفاعية

### 3 - 5 - 1 - 2 ثبات الاختبارات :

يعني ثبات الاختبار "مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهر موضوع القياس"<sup>(1)</sup>. وبغية استخراج معامل الثبات ومعرفة استقرار نتائج القياس لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت "وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة"<sup>(2)</sup>. ولأجل معرفة ثبات قيم الاختبارات المعنية بقياس المتغيرات المبحوثة قامت الباحثة باستخراج قيم معامل ارتباط (بيرسون) بين تطبيق الاختبارات في المرحلة الأولى من التجربة الاستطلاعية ومن ثم إعادة تطبيقها بعد مرور مدة (7) يوم في المرحلة الثانية من التجربة الاستطلاعية وتعد هذه الطريقة واحدة من أهم طرق إيجاد الثبات في البحوث التربوية والرياضية ، وأظهرت النتائج بوجود ارتباطاً معنوياً وهذا يدل على ان جميع الاختبارات تتمتع بمستوى ثبات عالي ، والجدول (6) يبين ذلك .

1- ليلي السيد فرحان : مصدر سبق ذكره ، 2007 ، ص144 .

2- نادر فهمي ، هشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 ، ص145 .

### 3 - 5 - 1 - 3 موضوعية الاختبارات :

يقصد بموضوعية الاختبارات هي "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين"<sup>(1)</sup>. ومن أجل استخراج موضوعية الاختبارات المعنية بقياس المتغيرات المبحوثة لعينة البحث اعتمدت الباحثة على تقييم درجات محكمين\* عندما تم إعادة تطبيق الاختبارات في التجربة الاستطلاعية الثانية بعدها سعى إلى استخراج قيم معامل ارتباط (بيرسون) بين تقييم الحكم الأول وتقييم الحكم الثاني وقد أظهرت النتائج أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ارتباط عالية بين تقييم المحكمين وعند الاستدلال عن معنوية الارتباطات ، والجدول (6) يبين ذلك .

---

1- مصطفى باهي ، صبري عمران : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 2007 ، ص91 .

\* أسماء المحكمين :

1- م.م منتظر صاحب سهيل : اختبار وقياس - كرة يد - جامعة كربلاء .  
2- كوكب حسن ، مدرب دولي - مدرب نادي كربلاء .

## جدول (6)

يبين مفردات الاختبارات المعنية بقياس اختبارات التحمل الخاص والمهارات الاساسية ومعامل الثبات والموضوعية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	مستوى المعنوية (sig)	معامل الموضوعية	مستوى المعنوية (sig)	الدلالة الإحصائية
1	اختبار تحمل الاداء	ثا	0.899	0.000	0.891	0.002	معنوي
2	اختبار تحمل القوة للذراعين	عدد	0.901	0.001	0.911	0.011	معنوي
3	اختبار تحمل القوة للرجلين	عدد	0.891	0.000	0.896	0.001	معنوي
4	اختبار تحمل السرعة	زمن	0.913	0.021	0.891	0.000	معنوي
5	اختبار التصويب	درجة	0.887	0.000	0.971	0.002	معنوي
6	اختبار المناولة والاستلام	درجة	0.891	0.000	0.896	0.001	معنوي
7	اختبار حائط الصد	عدد	0.899	0.000	0.891	0.002	معنوي
8	اختبار التحركات الدفاعية	عدد	0.886	0.000	0.893	0.004	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3) تساوي (0,805) .



### 3-6 اجراءات التجربة الرئيسية :

#### 3-6-1 الاختبار القبلي :

قامت الباحثة بأجراء الاختبارات القبلية الخاصة بالمتغيرات المبحوثة على افراد عينة البحث لمدة يومين الاحد والاثنين الموافق (3-4/12/2023) في تمام الساعة الثالثة مساءً في قاعة محمد باقر الحكيم الخاصة بتدريبات نادي كربلاء في محافظة كربلاء المقدسة .  
حيث قامت الباحثة بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة اجرائها وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية .

#### 3-6-2 تكافؤ عينة البحث :

لغرض التأكد من تكافؤ عينة البحث قامت الباحثة بمعالجة النتائج القبلية لأفراد العينة في كل من (تحمل الاداء ، تحمل القوة ، تحمل السرعة) والمهارات (التصويب ، المناولة والاستلام ، حائط الصد ، التحركات الدفاعية) بكرة اليد من خلال استخدام اختبار (T) للتكافؤ المجموعتين والذي اظهر تكافؤ عينة البحث وحسب النتائج المبينة في جدول (7) .

## جدول (7)

يبين تكافؤ عينة البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات التابعة

المتغيرات	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة																																																																		
تحمل الاداء	التجريبية	26.066	1.678	-0.284	0.781	غير معنوي																																																																		
	الضابطة	26.057	1.959				تحمل القوة للذراعين	التجريبية	24.500	1.195	-0.323	0.751	غير معنوي	الضابطة	24.625	1.773	تحمل القوة للرجلين	التجريبية	43.250	1.982	0.497	0.555	غير معنوي	الضابطة	43.125	1.642	تحمل السرعة	التجريبية	44.125	1.642	-0.200	0.845	غير معنوي	الضابطة	44.375	2.326	التصويب	التجريبية	4.375	1.061	-0.384	0.681	غير معنوي	الضابطة	4.375	0.916	المناولة والاستلام	التجريبية	6.375	1.408	-0.168	0.869	غير معنوي	الضابطة	6.250	1.282	حائط الصد	التجريبية	12.125	1.246	0.597	0.655	غير معنوي	الضابطة	12.250	1.282	التحركات الدفاعية	التجريبية	9.375	0.916	-0.158	0.859
تحمل القوة للذراعين	التجريبية	24.500	1.195	-0.323	0.751	غير معنوي																																																																		
	الضابطة	24.625	1.773				تحمل القوة للرجلين	التجريبية	43.250	1.982	0.497	0.555	غير معنوي	الضابطة	43.125	1.642	تحمل السرعة	التجريبية	44.125	1.642	-0.200	0.845	غير معنوي	الضابطة	44.375	2.326	التصويب	التجريبية	4.375	1.061	-0.384	0.681	غير معنوي	الضابطة	4.375	0.916	المناولة والاستلام	التجريبية	6.375	1.408	-0.168	0.869	غير معنوي	الضابطة	6.250	1.282	حائط الصد	التجريبية	12.125	1.246	0.597	0.655	غير معنوي	الضابطة	12.250	1.282	التحركات الدفاعية	التجريبية	9.375	0.916	-0.158	0.859	غير معنوي	الضابطة	9.250	1.035						
تحمل القوة للرجلين	التجريبية	43.250	1.982	0.497	0.555	غير معنوي																																																																		
	الضابطة	43.125	1.642				تحمل السرعة	التجريبية	44.125	1.642	-0.200	0.845	غير معنوي	الضابطة	44.375	2.326	التصويب	التجريبية	4.375	1.061	-0.384	0.681	غير معنوي	الضابطة	4.375	0.916	المناولة والاستلام	التجريبية	6.375	1.408	-0.168	0.869	غير معنوي	الضابطة	6.250	1.282	حائط الصد	التجريبية	12.125	1.246	0.597	0.655	غير معنوي	الضابطة	12.250	1.282	التحركات الدفاعية	التجريبية	9.375	0.916	-0.158	0.859	غير معنوي	الضابطة	9.250	1.035																
تحمل السرعة	التجريبية	44.125	1.642	-0.200	0.845	غير معنوي																																																																		
	الضابطة	44.375	2.326				التصويب	التجريبية	4.375	1.061	-0.384	0.681	غير معنوي	الضابطة	4.375	0.916	المناولة والاستلام	التجريبية	6.375	1.408	-0.168	0.869	غير معنوي	الضابطة	6.250	1.282	حائط الصد	التجريبية	12.125	1.246	0.597	0.655	غير معنوي	الضابطة	12.250	1.282	التحركات الدفاعية	التجريبية	9.375	0.916	-0.158	0.859	غير معنوي	الضابطة	9.250	1.035																										
التصويب	التجريبية	4.375	1.061	-0.384	0.681	غير معنوي																																																																		
	الضابطة	4.375	0.916				المناولة والاستلام	التجريبية	6.375	1.408	-0.168	0.869	غير معنوي	الضابطة	6.250	1.282	حائط الصد	التجريبية	12.125	1.246	0.597	0.655	غير معنوي	الضابطة	12.250	1.282	التحركات الدفاعية	التجريبية	9.375	0.916	-0.158	0.859	غير معنوي	الضابطة	9.250	1.035																																				
المناولة والاستلام	التجريبية	6.375	1.408	-0.168	0.869	غير معنوي																																																																		
	الضابطة	6.250	1.282				حائط الصد	التجريبية	12.125	1.246	0.597	0.655	غير معنوي	الضابطة	12.250	1.282	التحركات الدفاعية	التجريبية	9.375	0.916	-0.158	0.859	غير معنوي	الضابطة	9.250	1.035																																														
حائط الصد	التجريبية	12.125	1.246	0.597	0.655	غير معنوي																																																																		
	الضابطة	12.250	1.282				التحركات الدفاعية	التجريبية	9.375	0.916	-0.158	0.859	غير معنوي	الضابطة	9.250	1.035																																																								
التحركات الدفاعية	التجريبية	9.375	0.916	-0.158	0.859	غير معنوي																																																																		
	الضابطة	9.250	1.035																																																																					

درجة الحرية (ن-2) (16-2=14) تحت مستوى دلالة (0.05)

من خلال ما تم عرضه في الجدول (7) يبين نتائج اجراء عملية التكافؤ للمتغيرات المبحوثة حيث ظهرت النتائج ان مستوى الدلالة الاختبار (T) جاء اكبر من (0.05) وهذا يدل على انه ليس هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين مما يؤكد على تكافؤ المجموعتين (التجريبية و الضابطة) .

### 3 - 6 - 2 تطبيق التدريبات الخاصة بأسلوب التدريب المتباين :-

بعد ان قامت الباحثة بالانتهاء من الاختبارات للمجموعتين بدأ بتنفيذ مفردات القسم الرئيس الذي تم اعداده من قبلها ، ومنها تدريبات خاصة بأسلوب التدريب المتباين ، واستعمالها مع المجموعة التجريبية البالغ عددها (8) لاعبين، اما المجموعة الضابطة فقد استعملت المنهج المعد من قبل المدرب وتم العمل في قاعة محمد باقر الحكيم في محافظة كربلاء المقدسة. ولأجل تحقيق اهدافها وضع الباحثة مجموعة من التدريبات باسلوب التدريب المتباين التي تهدف الى تطوير التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد وقد طبقت الباحثة هذه التدريبات على العينة ب(24) وحدة تدريبية في مدة ثمانية اسابيع، وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع (الجمعة - الاحد - الثلاثاء)، وقد وضعت التمرينات بناء على خبرتها فضلاً عن الخبرة والمكانة العلمية للسادة المشرفين.

بدأ العمل بالتجربة الرئيسة على عينة البحث في يوم الجمعة الموافق 2023/12/8 وانتهت يوم الثلاثاء الموافق 2024/2/6 على افراد عينة المجموعة التجريبية وتحدد عمل الباحثة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية البالغ زمنه (37د-45د) الخاص بالقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية .

وقد تم تكرار كل وحدة ثلاث مرات ضمن مفردات البرنامج التدريبي للاستفادة من التمرينات واحداث التكيفات المناسبة، وقد حرصت الباحثة على ان لا يكون هناك أي اختلاف بين أفراد المجموعتين في جميع أجزاء الوحدة التدريبية فيما عدا الجزء الخاص باستخدام المتغير المستقل، وقد استخدمت الباحثة شدد تتراوح (60-85%) وكما موضح ادناه :

1- استخدام التدريب المتباين بطريقة التدريب الفترتي المرتفع والمتوسط الشدة وفي فترة الإعداد الخاص .

2- يقتصر عمل المنهج على الجانب البدني والجزء المخصص للمهارات الاساسية من القسم ، أما الجزء الباقي من القسم الوحدة التدريبية فيخص مدرب الفريق.

3- يهدف منهج التدريبات بأسلوب التدريب المتباين (البلغاري) إلى تطوير التحمل الخاص والمهارات الاساسية .

- 4- مراعاة الفروق الفردية وحسب امكانيات وقابليات افراد العينة المبحوثة.
- 5- التباين في شدة الحمل التدريبي يتدرج بالارتفاع بشدة التمرين من 65% - 85% ثم الهبوط بشدة التمرين ، وهكذا تؤدي التمرينات الأخرى بشدد متباينة من المجموعة نفسها.
- 6- . يتكون كل تمرين من (4-6) تكرارات ومن (3-5) مجموعة .
- 7- الراحة البينية بين التكرارات تتراوح بين (1 - 2) دقيقة ، والراحة بين المجاميع (3-5) دقيقة .
- 8- زيادة الشدة تتم عن طريق زيادة زمن الأداء للتكرار الواحد، وزيادة الاحمال او الوزن (أثقال حديد، كرات طبية) .
- 9- أن يكون عدد التكرارات مناسباً لقدرة اللاعب بحيث يسمح له بأداء التكرارات دون حدوث أي انخفاض في سرعة الأداء وفق الشدة المطلوبة.

### 3-6-3 الاختبار البعدي :

أجرت الباحثة الاختبارات البعدية الخاصة بالمتغيرات المبحوثة على عينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق التدريبات الخاصة بأسلوب التدريب المتباين في قاعة محمد باقر الحكيم على لاعبين نادي كربلاء بكرة اليد للشباب وعلى جميع افراد عينة البحث ، وبنفس الظروف الخاصة بالاختبارات القبليّة وطريقة اجرائها وفريق العمل المساعد وعلى يومين أيضاً بتاريخ 2024/2/10-9 .

### 3-7- الواسائل الاحصائية :

قامت الباحثة باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات واستخراج النتائج .

## الفصل الرابع

- 4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها
- 1-4 عرض النتائج لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها
- 1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية
- 2-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة
- 2-4 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمتغيرات المبحوثة لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)
- 3-4 عرض نتائج الاختبارات والقياسات البعدية بين مجاميع البحث وتحليلها
- 1-3-4 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات والقياسات البعدية لمتغيرات البحث ولمجموعتي الضابطة والتجريبية

## الفصل الرابع

### 4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

بعد إتمام إجراءات البحث المتضمنة الخطوات الخاصة بتنفيذ جميع الاختبارات (القبلية والبعديّة) تمكنت الباحثة من الحصول على الدرجات الخام للاختبارات.

لغرض تحقيق هدف الدراسة الثاني المتضمن التعرف على تأثير التدريبات الخاصة بأسلوب التدريبي المتباين في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد تحت (19) سنة ، سعت الباحثة الى دراسة فرق القياسات القبلية والبعديّة لأفراد مجاميع البحث التجريبية والضابطة.

### 1-4 عرض النتائج لمجموعي البحث وتحليلها ومناقشتها.

### 1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ومناقشتها .

لكي تتمكن الباحثة من الكشف عن الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لأفراد المجموعة التجريبية الأولى سعت الباحثة الى معالجة البيانات احصائيا واستخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وعند كل المتغيرات قيد الدراسة والبحث وهي (تحمل الاداء، تحمل القوة، تحمل السرعة، التصويب، المناولة والاستلام، حائط الصد، التحركات الدفاعية) بعدها قامت الباحثة باستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة كوسيلة احصائية للوقوف على معنوية الفروق وهل ان الفروق والتباينات راجعة الى اختلاف حقيقي او الى المصادفة والجدول (8) يبين ذلك .

## جدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبسوثة:

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	س-	ع	قيمة T المحسوبة	المستوى المعنوي	نوع الدلالة																																																																								
تحمل الاداء	ثا	القبلي	26.066	1.678	12.003	.000	معنوي																																																																								
		البعدية	19.859	1.319				تحمل القوة للذراعين	عدد	القبلي	24.500	1.195	-8.867	.000	معنوي	البعدية	30.250	1.389	تحمل القوة للرجلين	عدد	القبلي	43.250	1.982	-7.219	.000	معنوي	البعدية	51.625	2.615	تحمل السرعة	ثا	القبلي	44.125	1.642	12.786	.000	معنوي	البعدية	35.625	0.916	التصويب	درجة	القبلي	4.375	1.061	-6.068	.000	معنوي	البعدية	8.500	1.604	المناوله والاستلام	عدد	القبلي	6.375	1.408	-7.421	.000	معنوي	البعدية	11.750	1.488	حائط الصد	عدد	القبلي	12.125	1.246	-7.327	.000	معنوي	البعدية	18.375	2.066	لتحركات الدفاعية	عدد	القبلي	9.375	0.916	-5.884
تحمل القوة للذراعين	عدد	القبلي	24.500	1.195	-8.867	.000	معنوي																																																																								
		البعدية	30.250	1.389				تحمل القوة للرجلين	عدد	القبلي	43.250	1.982	-7.219	.000	معنوي	البعدية	51.625	2.615	تحمل السرعة	ثا	القبلي	44.125	1.642	12.786	.000	معنوي	البعدية	35.625	0.916	التصويب	درجة	القبلي	4.375	1.061	-6.068	.000	معنوي	البعدية	8.500	1.604	المناوله والاستلام	عدد	القبلي	6.375	1.408	-7.421	.000	معنوي	البعدية	11.750	1.488	حائط الصد	عدد	القبلي	12.125	1.246	-7.327	.000	معنوي	البعدية	18.375	2.066	لتحركات الدفاعية	عدد	القبلي	9.375	0.916	-5.884	.000	معنوي	البعدية	13.875	1.959						
تحمل القوة للرجلين	عدد	القبلي	43.250	1.982	-7.219	.000	معنوي																																																																								
		البعدية	51.625	2.615				تحمل السرعة	ثا	القبلي	44.125	1.642	12.786	.000	معنوي	البعدية	35.625	0.916	التصويب	درجة	القبلي	4.375	1.061	-6.068	.000	معنوي	البعدية	8.500	1.604	المناوله والاستلام	عدد	القبلي	6.375	1.408	-7.421	.000	معنوي	البعدية	11.750	1.488	حائط الصد	عدد	القبلي	12.125	1.246	-7.327	.000	معنوي	البعدية	18.375	2.066	لتحركات الدفاعية	عدد	القبلي	9.375	0.916	-5.884	.000	معنوي	البعدية	13.875	1.959																	
تحمل السرعة	ثا	القبلي	44.125	1.642	12.786	.000	معنوي																																																																								
		البعدية	35.625	0.916				التصويب	درجة	القبلي	4.375	1.061	-6.068	.000	معنوي	البعدية	8.500	1.604	المناوله والاستلام	عدد	القبلي	6.375	1.408	-7.421	.000	معنوي	البعدية	11.750	1.488	حائط الصد	عدد	القبلي	12.125	1.246	-7.327	.000	معنوي	البعدية	18.375	2.066	لتحركات الدفاعية	عدد	القبلي	9.375	0.916	-5.884	.000	معنوي	البعدية	13.875	1.959																												
التصويب	درجة	القبلي	4.375	1.061	-6.068	.000	معنوي																																																																								
		البعدية	8.500	1.604				المناوله والاستلام	عدد	القبلي	6.375	1.408	-7.421	.000	معنوي	البعدية	11.750	1.488	حائط الصد	عدد	القبلي	12.125	1.246	-7.327	.000	معنوي	البعدية	18.375	2.066	لتحركات الدفاعية	عدد	القبلي	9.375	0.916	-5.884	.000	معنوي	البعدية	13.875	1.959																																							
المناوله والاستلام	عدد	القبلي	6.375	1.408	-7.421	.000	معنوي																																																																								
		البعدية	11.750	1.488				حائط الصد	عدد	القبلي	12.125	1.246	-7.327	.000	معنوي	البعدية	18.375	2.066	لتحركات الدفاعية	عدد	القبلي	9.375	0.916	-5.884	.000	معنوي	البعدية	13.875	1.959																																																		
حائط الصد	عدد	القبلي	12.125	1.246	-7.327	.000	معنوي																																																																								
		البعدية	18.375	2.066				لتحركات الدفاعية	عدد	القبلي	9.375	0.916	-5.884	.000	معنوي	البعدية	13.875	1.959																																																													
لتحركات الدفاعية	عدد	القبلي	9.375	0.916	-5.884	.000	معنوي																																																																								
		البعدية	13.875	1.959																																																																											

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (7) الفروق في قيم الاختبارات البدنية قيد الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية فان طبيعة افراد العينة اظهرت فروقا بين الاختبارين القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية.

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها :-

لكي تتمكن الباحثة من التعرف على الفرق في القياس القبلي والبدي لدى افراد المجموعة الضابطة سعى الى معالجة بيانات القياسين احصائيا واستخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للبيانات عند كل المتغيرات المبحوثة بعدها قامت الباحثة باستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة والمتساوية بالعدد كوسيلة احصائية لتحقيق هذا الغرض والاستدلال عن معنوية الفروق بين القياسين (القبلي والبدي) وكما مبين في جدول (9).

#### جدول (9)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالتها الاحصائية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	س-	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة																																																																								
تحمل الاداء	زمن	القبلي	26.057	1.959	2.438	0.000	معنوي																																																																								
		البدي	24.062	1.374				تحمل القوة للذراعين	عدد	القبلي	24.625	1.773	-2.333	0.000	معنوي	البدي	26.250	1.165	تحمل القوة للرجلين	عدد	القبلي	43.125	1.642	-3.617	0.000	معنوي	البدي	45.625	1.061	تحمل السرعة	زمن	القبلي	44.375	2.326	4.818	0.000	معنوي	البدي	40.014	1.070	التصويب	درجة	القبلي	4.375	0.916	-2.743	0.000	معنوي	البدي	5.875	1.246	المناوله والاستلام	عدد	القبلي	6.250	1.282	-2.155	0.000	معنوي	البدي	8.125	2.100	حائط الصد	عدد	القبلي	12.250	1.282	-2.966	0.000	معنوي	البدي	14.125	1.246	التحركات الدفاعية	عدد	القبلي	9.250	1.035	-2.575
تحمل القوة للذراعين	عدد	القبلي	24.625	1.773	-2.333	0.000	معنوي																																																																								
		البدي	26.250	1.165				تحمل القوة للرجلين	عدد	القبلي	43.125	1.642	-3.617	0.000	معنوي	البدي	45.625	1.061	تحمل السرعة	زمن	القبلي	44.375	2.326	4.818	0.000	معنوي	البدي	40.014	1.070	التصويب	درجة	القبلي	4.375	0.916	-2.743	0.000	معنوي	البدي	5.875	1.246	المناوله والاستلام	عدد	القبلي	6.250	1.282	-2.155	0.000	معنوي	البدي	8.125	2.100	حائط الصد	عدد	القبلي	12.250	1.282	-2.966	0.000	معنوي	البدي	14.125	1.246	التحركات الدفاعية	عدد	القبلي	9.250	1.035	-2.575	0.000	معنوي	البدي	10.750	1.282						
تحمل القوة للرجلين	عدد	القبلي	43.125	1.642	-3.617	0.000	معنوي																																																																								
		البدي	45.625	1.061				تحمل السرعة	زمن	القبلي	44.375	2.326	4.818	0.000	معنوي	البدي	40.014	1.070	التصويب	درجة	القبلي	4.375	0.916	-2.743	0.000	معنوي	البدي	5.875	1.246	المناوله والاستلام	عدد	القبلي	6.250	1.282	-2.155	0.000	معنوي	البدي	8.125	2.100	حائط الصد	عدد	القبلي	12.250	1.282	-2.966	0.000	معنوي	البدي	14.125	1.246	التحركات الدفاعية	عدد	القبلي	9.250	1.035	-2.575	0.000	معنوي	البدي	10.750	1.282																	
تحمل السرعة	زمن	القبلي	44.375	2.326	4.818	0.000	معنوي																																																																								
		البدي	40.014	1.070				التصويب	درجة	القبلي	4.375	0.916	-2.743	0.000	معنوي	البدي	5.875	1.246	المناوله والاستلام	عدد	القبلي	6.250	1.282	-2.155	0.000	معنوي	البدي	8.125	2.100	حائط الصد	عدد	القبلي	12.250	1.282	-2.966	0.000	معنوي	البدي	14.125	1.246	التحركات الدفاعية	عدد	القبلي	9.250	1.035	-2.575	0.000	معنوي	البدي	10.750	1.282																												
التصويب	درجة	القبلي	4.375	0.916	-2.743	0.000	معنوي																																																																								
		البدي	5.875	1.246				المناوله والاستلام	عدد	القبلي	6.250	1.282	-2.155	0.000	معنوي	البدي	8.125	2.100	حائط الصد	عدد	القبلي	12.250	1.282	-2.966	0.000	معنوي	البدي	14.125	1.246	التحركات الدفاعية	عدد	القبلي	9.250	1.035	-2.575	0.000	معنوي	البدي	10.750	1.282																																							
المناوله والاستلام	عدد	القبلي	6.250	1.282	-2.155	0.000	معنوي																																																																								
		البدي	8.125	2.100				حائط الصد	عدد	القبلي	12.250	1.282	-2.966	0.000	معنوي	البدي	14.125	1.246	التحركات الدفاعية	عدد	القبلي	9.250	1.035	-2.575	0.000	معنوي	البدي	10.750	1.282																																																		
حائط الصد	عدد	القبلي	12.250	1.282	-2.966	0.000	معنوي																																																																								
		البدي	14.125	1.246				التحركات الدفاعية	عدد	القبلي	9.250	1.035	-2.575	0.000	معنوي	البدي	10.750	1.282																																																													
التحركات الدفاعية	عدد	القبلي	9.250	1.035	-2.575	0.000	معنوي																																																																								
		البدي	10.750	1.282																																																																											



في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (9) الفروق في قيم الاختبارات البدنية قيد الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فان طبيعة افراد العينة اظهرت فروقا بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

وقد تبين من خلال ملاحظة قيم (ت) الظاهرة في الجدول (9) للتحمل الخاص (تحمل اداء، تحمل سرعة، تحمل قوة) والمهارات الاساسية (التصويب - المناولة والاستلام - حائط الصد - التحركات الدفاعية ) اذ اظهرت فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعة الضابطة وتعزو الباحثة سبب ذلك التطور الى التدريبات التي استعملها المدرب للمجموعة الضابطة فقد تضمنت هذه التدريبات بعض التمارين المختلفة لتطوير التحمل الخاص والمهارات المبحوثة ، وان اتباع أي تدريب يمكن ان يؤدي الى التطور عندما تتناسب التدريبات ونوع الفعالية ويمكن ان لا يحدث أي تطور او بشكل نسبي عندما تكون التدريبات بشكل غير متناسب .

#### 4-2 عرض نتائج القياسات البعدية بين مجاميع البحث وتحليلها:

تحقيقا لهدف الدراسة الثالث المتضمن التعرف على افضلية الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في التحمل الخاص (تحمل الاداء - تحمل القوة - تحمل السرعة ) وبعض المهارات الاساسية (التصويب - المناولة والاستلام - حائط الصد - التحركات الدفاعية ) للاعبين تحت 19 سنة . سعت الباحثة الى استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (T) المحسوبة لبيانات افراد مجاميع البحث (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي والجدول (10) يبين ذلك .

## جدول رقم (10)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق لمتغيرات المبحوثة للاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	س-	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة																																																																								
تحمل الاداء	زمن	تجريبية	19.859	1.500	-5.564	0.002	معنوي																																																																								
		ضابطة	24.062	1.522				تحمل القوة للذراعين	عدد	تجريبية	30.250	1.982	5.060	0.000	معنوي	ضابطة	26.250	1.035	تحمل القوة للرجلين	عدد	تجريبية	51.625	2.504	5.623	0.004	معنوي	ضابطة	45.625	1.685	تحمل السرعة	زمن	تجريبية	35.625	1.685	-5.836	0.005	معنوي	ضابطة	40.014	1.298	التصويب	درجة	تجريبية	8.500	1.604	3.656	0.000	معنوي	ضابطة	5.875	1.246	المناوله والاستلام	عدد	تجريبية	11.750	1.669	4.922	0.001	معنوي	ضابطة	8.125	1.246	حائط الصد	عدد	تجريبية	18.375	1.061	4.982	0.003	معنوي	ضابطة	14.125	2.167	التحركات الدفاعية	عدد	تجريبية	13.875	1.126	5.779
تحمل القوة للذراعين	عدد	تجريبية	30.250	1.982	5.060	0.000	معنوي																																																																								
		ضابطة	26.250	1.035				تحمل القوة للرجلين	عدد	تجريبية	51.625	2.504	5.623	0.004	معنوي	ضابطة	45.625	1.685	تحمل السرعة	زمن	تجريبية	35.625	1.685	-5.836	0.005	معنوي	ضابطة	40.014	1.298	التصويب	درجة	تجريبية	8.500	1.604	3.656	0.000	معنوي	ضابطة	5.875	1.246	المناوله والاستلام	عدد	تجريبية	11.750	1.669	4.922	0.001	معنوي	ضابطة	8.125	1.246	حائط الصد	عدد	تجريبية	18.375	1.061	4.982	0.003	معنوي	ضابطة	14.125	2.167	التحركات الدفاعية	عدد	تجريبية	13.875	1.126	5.779	0.000	معنوي	ضابطة	10.750	1.750						
تحمل القوة للرجلين	عدد	تجريبية	51.625	2.504	5.623	0.004	معنوي																																																																								
		ضابطة	45.625	1.685				تحمل السرعة	زمن	تجريبية	35.625	1.685	-5.836	0.005	معنوي	ضابطة	40.014	1.298	التصويب	درجة	تجريبية	8.500	1.604	3.656	0.000	معنوي	ضابطة	5.875	1.246	المناوله والاستلام	عدد	تجريبية	11.750	1.669	4.922	0.001	معنوي	ضابطة	8.125	1.246	حائط الصد	عدد	تجريبية	18.375	1.061	4.982	0.003	معنوي	ضابطة	14.125	2.167	التحركات الدفاعية	عدد	تجريبية	13.875	1.126	5.779	0.000	معنوي	ضابطة	10.750	1.750																	
تحمل السرعة	زمن	تجريبية	35.625	1.685	-5.836	0.005	معنوي																																																																								
		ضابطة	40.014	1.298				التصويب	درجة	تجريبية	8.500	1.604	3.656	0.000	معنوي	ضابطة	5.875	1.246	المناوله والاستلام	عدد	تجريبية	11.750	1.669	4.922	0.001	معنوي	ضابطة	8.125	1.246	حائط الصد	عدد	تجريبية	18.375	1.061	4.982	0.003	معنوي	ضابطة	14.125	2.167	التحركات الدفاعية	عدد	تجريبية	13.875	1.126	5.779	0.000	معنوي	ضابطة	10.750	1.750																												
التصويب	درجة	تجريبية	8.500	1.604	3.656	0.000	معنوي																																																																								
		ضابطة	5.875	1.246				المناوله والاستلام	عدد	تجريبية	11.750	1.669	4.922	0.001	معنوي	ضابطة	8.125	1.246	حائط الصد	عدد	تجريبية	18.375	1.061	4.982	0.003	معنوي	ضابطة	14.125	2.167	التحركات الدفاعية	عدد	تجريبية	13.875	1.126	5.779	0.000	معنوي	ضابطة	10.750	1.750																																							
المناوله والاستلام	عدد	تجريبية	11.750	1.669	4.922	0.001	معنوي																																																																								
		ضابطة	8.125	1.246				حائط الصد	عدد	تجريبية	18.375	1.061	4.982	0.003	معنوي	ضابطة	14.125	2.167	التحركات الدفاعية	عدد	تجريبية	13.875	1.126	5.779	0.000	معنوي	ضابطة	10.750	1.750																																																		
حائط الصد	عدد	تجريبية	18.375	1.061	4.982	0.003	معنوي																																																																								
		ضابطة	14.125	2.167				التحركات الدفاعية	عدد	تجريبية	13.875	1.126	5.779	0.000	معنوي	ضابطة	10.750	1.750																																																													
التحركات الدفاعية	عدد	تجريبية	13.875	1.126	5.779	0.000	معنوي																																																																								
		ضابطة	10.750	1.750																																																																											

من خلال الاطلاع على جدول (10) اذا نجد ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لتحمل الاداء للمجموعة التجريبية على التوالي قد بلغت (19.859) و (1.500) كما جاءت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لتحمل الاداء للمجموعة الضابطة على التوالي (24.062) و (1.522) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة فقد بلغت (-5.564) ومستوى دلالة (0.002) وهذا ما يدل على أن هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية . اما قيمة

الوسط الحسابي والانحراف المعياري **لتحمل القوة للذراعين** للمجموعة التجريبية فقد بلغت على التوالي (30.250) و (1.982) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري **لتحمل القوة للذراعين** للمجموعة الضابطة على التوالي (26.250) و (1.035) كما جاءت قيمة ( t ) المحسوبة للعينات المستقلة (5.060) وبمستوى دلالة ( 0.000 ) وهذا ما يدل أن هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية . بينما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري **لتحمل القوة للرجلين** للمجموعة التجريبية فقد بلغت على التوالي (51.625) و (2.504) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري **لتحمل القوة للرجلين** للمجموعة الضابطة على التوالي (45.625) و (1.685) كما جاءت قيمة ( T ) المحسوبة للعينات المستقلة (5.623) وبمستوى دلالة (0.004) وهذا ما يدل أن هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية . بينما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري **لتحمل السرعة** للمجموعة التجريبية فقد بلغت على التوالي (35.625) و (1.685) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري **لتحمل السرعة** للمجموعة الضابطة على التوالي (40.014) و (1.298) كما جاءت قيمة ( T ) المحسوبة للعينات المستقلة (-5.836) وبمستوى دلالة (0.005) وهذا ما يدل أن هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية . كذلك نجد أن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري **لمهارة (التصويب)** للمجموعة التجريبية فقد بلغت على التوالي (8.500) و (1.604) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري **لمهارة (التصويب)** للمجموعة الضابطة على التوالي (5.875) و (1.246) كما جاءت قيمة ( t ) المحسوبة للعينات المستقلة (3.656) وبمستوى دلالة (0.000) وهذا ما يدل أن هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، وكذلك نجد أن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري **لمهارة (المناوله والاستلام)** للمجموعة التجريبية فقد بلغت على التوالي (11.750) و (1.669) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري **لمهارة (المناوله والاستلام)** للمجموعة الضابطة على التوالي (8.125) و (1.246) كما جاءت

قيمة ( t ) المحسوبة للعينات المستقلة (4.922) وبمستوى دلالة (0.001) وهذا ما يدل أن هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، بينما نجد أن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة (حائط الصد) للمجموعة التجريبية فقد بلغت على التوالي (18.375) و (1.061) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة (حائط الصد) للمجموعة الضابطة على التوالي (14.125) و (2.167) كما جاءت قيمة ( t ) المحسوبة للعينات المستقلة (4.982) وبمستوى دلالة (0.003) وهذا ما يدل أن هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، كذلك نجد أن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة (التحركات الدفاعية) للمجموعة التجريبية فقد بلغت على التوالي (13.875) و (1.126) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة (التحركات الدفاعية) للمجموعة الضابطة على التوالي (10.750) و (1.750) كما جاءت قيمة ( t ) المحسوبة للعينات المستقلة (5.779) وبمستوى دلالة (0.000) وهذا ما يدل أن هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

#### 4-2-1 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمتغيرات المبحوثة ولمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) :

يوضح الجدول (10) إنَّ المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في الإختبارات البعدية لمتغيرات التحمل الخاص (تحمل الاداء ، تحمل القوة ، تحمل السرعة) ، وهذا ما أثبتته الإحصائيات في الجدول أعلاه ، حيث ان تعزو الباحثة السبب في التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية ولجميع المتغيرات المبحوثة هو الانتظام في العملية التدريبية والعمل بمنهجية منظمة طيلة مدة التدريب، والذي كان من قبل مدربين متمرسين واكفاء، فمن المؤكد أن يحدث تطور لأفراد هذه لمجموعة. إذ أن التدريب الرياضي المنظم يؤدي إلى زيادة كفاءة عمل الاجهزة الوظيفية وخاصة الجهازين العصبي والعضلي ويظهر

ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلات على إنتاج القوة مع زيادة سرعة الانقباض العضلي واتخاذ القرار<sup>(1)</sup>.

وكذلك تعزو الباحثة التفوق الذي حققته المجموعة التجريبية في انجاز الاختبارات المهارية الى مدى تأثير استعمال التدريبات الخاصة باستخدام اسلوب التدريبي (المتباين) الذي ادى الى تطوير التحمل البدني والذي من خلاله تطور الاداء المهاري المتمثل بالمهارات الاساسية المبحوثة لدى لاعبين نادي كربلاء تحت 19 سنة .

كما اكد كل من (كاظم الربيعي وموفق المولى) "ان عدم انتظام التدريب يؤدي الى منع التطور التدريبي للمستوى من جهة وتطوره بشكل بطيء من جهة اخرى ولهذا السبب يرفض (هارة) فترات الراحة الطويلة في التمارين ويؤكد ان الفائدة من الوحدات التدريبية تقل بدرجة كبيرة حتى انها تضيع في بعض الاحيان اذا كانت فترات الراحة طويلة"<sup>(2)</sup>.

وتعزو الباحثة هذه الأفضلية إلى التدريبات الخاصة بأسلوب التدريبي المتباين التي استعملت على المجموعة التجريبية التي تضمنت أنشطة متعددة، وكان لهذا التنوع في مكونات الحمل التدريبي التأثير الكبير في التطور، والأفضلية في أداء اللاعبين لإختبارات المبحوثة ، لما تتمتع به هذه التدريبات التي تعمل على أداء إنقباضات عضلية متعددة تمثلت بتدريبات البلايومترك، والأثقال، وكذلك التدريبات الهوائية، إذ إنَّها تتطلب أن يقوم اللاعب بإنقباضات عضلية متعددة ومتنوعة، إذ ساهمت هذه التمرينات في إحداث التغيير والتطور في نتائج الإختبار البعدي لهذه المجموعة على حساب المجموعة الضابطة، وهذا ما يؤيده (Raul 2005) الذي أشار إلى إنَّ "التدريب المتباين صُمم لكي يمنح تغييرات كثيرة في

1- محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984، ص15.  
1- كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى : الاعداد البدني ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1999، ص91.

التدريبات المستعملة، ويعطي تطوّر هائل في مستوى التحمّل الهوائي، واللاهوائي، وهذا يؤدي إلى تحسّن الأداء المهاري في النشاط الرياضي التخصصي"<sup>(1)</sup>.

وبما أنّ النتائج قد أظهرت أنّ المجموعة التجريبية قد تطوّرت في الجانب المهاري أكثر من المجموعة الضابطة فقد تعزو الباحثة السبب إلى التدريبات الخاصة باستخدام أسلوب التدريبي المتباين التي استُعملت مع المجموعة التجريبية كان لها التأثير الكبير في تطور المهارات الأساسية المبحوثة بكرة اليد لدى اللاعبين ، إذ إنّ استعمال تدريبات مختلفة ومتنوعة مختلفة عن النشاط التخصصي، عملت على تطوير الأداء المهاري، عن طريق الاداء الصحيح والسريع للاعبين، وتبادل المراكز فيما بينهم، وسرعة نقل الكرة، ودقة التصويب التمير، وكذلك سرعة اداء المهارات الدفاعية المتمثلة (حائط الصد ، التحركات الدفاعية) إذ أدّت هذه التدريبات إلى تحسين مهارات اللاعبين، لكون التدريبات الخاصة المستخدمة لا تعطى إلا بوجود الجانب البدني والمهاري وذلك لأنّ "التدريب بالأسلوب المتباين هو أحد البرامج، والاتجاهات الحديثة في مجال التدريب الرياضي الذي يهدف إلى تحسين مستوى الأداء المهاري في النشاط الأساسي، وذلك من خلال استعمال كثير من الأنشطة، والرياضات التي تشمل مجموعة متنوعة من أجهزة التدريب الحديثة، والذي ينعكس على تحسين مستوى الأداء المهاري، والبدني، والعقلي، للاعب، والإثارة، والتشويق، وتحسين الحالة النفسية للاعب، وزيادة الدفاعية نحو الممارسة"<sup>(2)</sup>.

وفيما يخص نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعديّة حيث تعزو الباحثة سبب الفروق البسيطة جداً بين الاختبارين يعود الى خضوع افراد هذه المجموعة للتدريبات المعدة من قبل الملاك التدريبي والذي يركز فيه على تدريب المهارات الأساسية بشكل اشبه بالعشوائي وليس على وفق اسس علمية سليمة. "اي ان التدريب الرياضي في

---

1-Raul, g.,(2005): Cross training For Endurance Athletes Building, Stability. Balance and Strength ,Peak Sports Press. Boulder, CO, Colorado, , U.S.A.P132.

1-www . ezinearticles . Com(op.cit) . By . Horn, y. 2006.

كرة اليد يجب ان يتم بعملية التنظيم والتخطيط الجيد وعلى اسس علمية تعمل على التطوير والتأثير الايجابي على مستوى لاعبين<sup>(1)</sup>.

فان مثل هكذا العاب "تحتاج الى قدرات بدنية ومهارية ومنها التحمل الخاص لكي يستطيع اللاعب ان يواكب التطور السريع وكذلك اللعب السريع والحديث حتى يصل الى مستوى لياقة بدنية عالية لمقاومة الجهود المبذولة في المباراة"<sup>(2)</sup>.

وسبب ذلك يعود الى قلة تأثير التدريبات المخصصة والمطبقة من قبل لاعبي المجموعة الضابطة وكذلك عدم الاهتمام بالمتغيرات المبحوثة التي تؤدي بدورها الى تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة اليد ، حتى يكون اداء المهارات بصورة وكفاءة عالية . لذا وجب على المدربين الاهتمام بتدريب اللاعبين بصورة جيدة من حيث الاداء البدني والمهاري ، اذ يتطلب "اتقان المهارات الاساسية في التدريب المستمر والمتواصل مدة طويلة فكلما زاد الاهتمام بالتدريب ارتفع اداء اللاعبين في تطبيق المهارات الاساسية"<sup>(3)</sup>. فضلاً عن حسن تطبيق وتربط التمرينات ومفرداتها المناسبة لقدرات اللاعبين من حيث العمر والجنس ، فضلاً عن سلامة التخطيط، والتدرج في تمريناتها واستعمال اساليب حديثة في التدريب "وان جودة التدريب هي اهم من تكراره فاعطاء الوقت الاكبر خلال التدريب للجودة يعطي نتيجة احسن"<sup>(4)</sup> مما تعطي نتائج ايجابية فان النجاح في احراز الاهداف يتطلب دقة وعدم التسرع بالاداء.

2- طه اسماعيل (واخرون) : كرة القدم في النظرية والتطبيق ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص17.

3- صباح قاسم وسمير مهنو : حكام كرة القدم ، تدريب ، تغذية ، مناهج ، بغداد ، 2008 ، ص41.

1- يوسف لازم كماش : المهارات الاساسية بكرة القدم – تعليم – تدريب ، عمان ، دار الخليج ، 1999 ، ص15.

2- جارلس هيبوز : مصدر سبق ذكره ، 1990 ، ص20.

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 العالي"(1).

بالإضافة الى ان تنوع التدريبات في تدريبات المدرب وخاصة المهارية (الدفاعية والهجومية) منها لعبت دوراً مهماً في تطور الادراك وغيرها من المتغيرات المبحوثة، بعد الانتهاء من جمع البيانات الخاصة بنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ومعالجتها إحصائياً، اظهرت وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي، اذ يتضح لنا مدى التأثير الإيجابي الفعال للتدريبات المتغيرات المبحوثة والتي يحتاجها اللاعب في ممارسته للعبة كرة اليد، اذ عملت هذه التدريبات على زيادة التحمل الخاص وكذلك زيادة في اداء المهارات المبحوثة .

وبهذا ما يحقق فروض البحث (للمجموعة التجريبية افضلية تأثير في التحمل الخاص(تحمل الاداء ، تحمل القوة ، تحمل السرعة) وبعض المهارات الاساسية (التصويب ، المناولة والاستلام ، حائط الصد ، التحركات الدفاعية) للاعبين كرة اليد تحت (19) سنة .في الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية) .



## الفصل الخامس

5 - الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

## الفصل الخامس

### 5- الاستنتاجات والتوصيات :-

#### 5-1 الاستنتاجات :-

بعد معالجة البيانات احصائيا وعرضها في الجداول التي بينت النتائج وعلى ضوءها توصل الباحث على الاستنتاجات الاتية :

- 1- استخدام التدريبات الخاصة بأسلوب التدريب المتباين قد حقق تطوراً ملحوظاً في التحمل الخاص وبعض المهارات الاساسية لكرة اليد للاعبين تحت 19 سنة .
- 2- تطبيق التدريبات الخاصة بأسلوب التدريب المتباين ساهم في تنمية وتطوير التحمل الخاص وبعض المهارات الاساسية لكرة اليد لدى لاعبين نادي كربلاء تحت 19 سنة وذلك من خلال التنوع في الوحدات التدريبية ومكوناتها وكذلك حداثة التدريبات المتبعة من قبل الباحثة .
- 3- تفوق افراد المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريبات الخاصة بأسلوب المتباين في المتغيرات المبحوثة على افراد المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية .
- 4- ان التدريبات الخاصة باسلوب التدريب المتباين ساهمت بشكل كبير في عملية الارتقاء في متغيرات التحمل الخاص وبعض المهارات الاساسية لكرة اليد لدى العينة المبحوثة .

## 5 - 2 التوصيات :-

استناداً الى ما اشارة اليه نتائج البحث توصي الباحثة بالآتي:

- 1- تطوير عمل المدربين في استخدام اساليب تدريبيه جديدة وحديثه للاستفادة منها بشكل أكبر في عملية التدريب .
- 2- من الضرورة استخدام الاساليب التدريبيه الحديثه والجديده والتنويع بها خلال التدريبات الخاصه للاعبى كرة اليد حيث لها تأثير إيجابي في تدريبات لاعبي كرة اليد في تنمية وتطوير قدراتهم والمهارات الاساسية بكره اليد .
- 3- اعتماد المدربين على الاساليب التدريبيه المتنوعه والجديده في عملية تدريب لاعبي كرة اليد وتطوير قابلياتهم عل التحمل والمهارات الاساسية .
- 4- إجراء دراسات مشابهة لمعرفة تأثير التدريبات الخاصه بأسلوب التدريبي المتباين في عملية تدريب التحمل الخاص والمهارات بفعاليات رياضيه أخرى.
- 5- يجب إعطاء أهمية كبيرة لاعبي كرة اليد وبالأخص لاعبي الشباب تحت 19 سنة لما لهم اهمية في المستقبل وتمثيل الاندية والمنتخبات خير تمثيل .
- 6- إجراء دراسات تتضمن متغيرات الدراسة الحاليه على فئات عمرية أخرى وتشمل عينات أوسع .

# المراجع والمصادر العربية والأجنبية

## المراجع والمصادر

- القرآن الكريم
- إبراهيم بن عبد العزيز : مناهج وطرق البحث العلمي . ط1 ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2010 .
- أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) .
- احمد عربي عودة : كرة اليد وعناصرها الاساسية ، طرابلس ، منشورات جامعة الفاتح، ط1 ، 2004.
- أمر الله احمد البساطي: التدريب البدني الوظيفي في كرة القدم، ط1، (الإسكندرية، دار الجامعة الجديدة للنشر، 2001) .
- بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) .
- حسين على العلي ، عامر فاخر شغاتي : استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب النور، 2010 .
- حكمت عادل عزيز : تأثير تمرينات لاهوائية وفسفات الكرياتين في التحمل الخاص بدلالة تركيز حامض اللاكتيك (L.D.H-CPK)، اطروحة دكتوراه، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، 2012.
- حنفي محمود : مدرب كرة القدم ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1994 .
- حنفي مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1978) .
- ريسان خريبط مجيد ، علي تركي مصلح : نظريات تدريب ، بغداد، ب.م، 2002 .
- ريسان خريبط مجيد : التدريب الرياضي ، الموصل ، دار الكتب، 1998.

- ساري احمد حمدان : اللياقة البدنية والصحية ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2009.
- سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط3 ، عمان ، دار المسير للنشر والتوزيع ، 2005 .
- سعد التل ( وآخرون ) : مناهج البحث العلمي تصميم البحث والتحليل الإحصائي . ط 1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2007 .
- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000 .
- شاکر محمود الشیخلی: استعمال بعض طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص وعلاقتها بانجاز ركض 800 متر، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995.
- صباح قاسم وسمير مهنو : حکام كرة القدم ، تدريب ، تغذية ، مناهج ، بغداد ، 2008 .
- ضياء الخياط ونوفل محمد الحیالی: كرة اليد . جامعة الموصل : دار الكتب ، 2001.
- طه اسماعيل ( وآخرون ) : كرة القدم في النظرية والتطبيق ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- عادل ترکی حسن : مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة ، العراق ، دار الضیاء للطباعة والتصميم ، 2011.
- عادل عبد البصیر: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) .
- عادل عبدالبصیر علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، 1999 .
- عادل عبدالبصیر علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ط1، 2009.
- عبد الرزاق جبار الرماحي ، ناجي يحيى الحياوي : تأثير التدريب المتباين باستخدام تمرينات البليومترک علی تطوير القدرة العضلية ودقة الضربة الساحقة : ( بحث منشور ،

- جامعة السابع من ابريل، ليبيا، مجلد المؤتمر العلمي لعلوم التربية البدنية والرياضية،  
2009 .
- عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، ط1، القادسية، اللطيف  
للطباعة والنشر، 2004 .
  - عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين : تطوير المطاولة، (ترجمة)، بغداد، مطبعة علاء  
الدين، 1997 .
  - قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، مركز  
الكتاب للنشر، 1987 .
  - كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى : الاعداد البدني ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد  
، 1999 .
  - كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون، عمان، دار دائرة  
المطبوعات والنشر، 2001 .
  - كمال درويش واخرون : الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد (نظريات –  
تطبيقات) ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2000 .
  - كمال درويش واخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات-  
تطبيقات ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2002 .
  - كمال عارف ظاهر وسعد محسن إسماعيل : كرة اليد ، الموصل : دار الكتب ،  
2002 .
  - محمد توفيق الوليلي : كرة اليد ( تعلم ، تدريب ، تكنيك ) ، ط 1 ، الكويت ، مطبعة  
السلام ، 1998 .
  - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ط 12  
، 1992 .
  - محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار  
الفكر العربي، 1994 .

- محمد رضا ابراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب الفضلي ، 2008 .
- محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، 2008.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995 .
- محمد عادل رشدي : اسس التدريب الرياضي ، ليبيا، المنشأة العامة للنشر ، 1998.
- محمد عبد الحسن: التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى إنجاز 400 متر، أطروحة دكتوراه (غير منشوره)، كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد، 1995 .
- محمد نصر الله رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 .
- محمود احمد عمر (وآخرون) : القياس النفسي والتربوي ، ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2010 .
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط و تطبيق وقيادة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998.
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط2، 2001.
- منتظر صاحب سهيل : تصميم انموذج للقدرات البدنية والمهارات الاساسية وفقاً لنمطي الشخصية كمؤشر لانتقاء لاعبي كرة اليد بالمدارس التخصصية في الفرات الاوسط ، رسالة ماجستير ، جامعة كربلاء ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2019 .
- منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2007.



- نادر فهمي ، هشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 .
- ياسر محمد حسن دبور : كرة اليد الحديثة ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 2006.
- يوسف لازم كماش : المهارات الاساسية لكرة القدم – تعليم – تدريب ، عمان ، دار الخليج ، 1999 .
- Raul, g.,(2005): Cross training For Endurance Athletes Building, Stability. Balance and Strength ,Peak Sports Press. Boulder, CO, Colorado, , U.S.A.P132.
- www . ezinearticles . Com(op.cit ) . By . Horn, y. 2006.
- www.ivsl: Baker, D., (2003) Acute effect of alternating heavy and light resistances on power output during upper-body complex power training. Journal of Strength and Conditioning .
- - Vetter, RE. Effects of six warm-up protocols on sprint and jump performance. J Strength Cond Res 21: 2007.
- -Fox,E.L. and mathews.D.K,The physiological basis of physiological education and athletics. Philadelphia; saunder college publishing:1981.P.210.

الملاحق

## ملحق (1)

## أسماء السادة اعضاء لجنة اقرار العنوان

مكان العمل	اللقب العلمي	الاختصاص	الاسم	ت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل	ا.د	تدريب / كرة الطائرة	سهيل جاسم جواد	1
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء	ا.د	تدريب / كرة يد	حاسم عبد الجبار صالح	2
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء	ا.م.د	تدريب / كرة طائرة	رافد سعد هادي	3
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء	ا.م.د	طرائق / كرة يد	حسام غالب عبد الحسين	

## ملحق (2)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة كربلاء  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسات العليا / الماجستير

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية اختبارات التحمل الخاص

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة ...

تروم الباحثة إجراء بحث تجريبي بعنوان ((أثر تدريبات خاصة بأسلوب التدريب المتباين في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد تحت 19 سنة)) تضع الباحثة أمامكم مجموعة من الاختبارات التي تعبر عن قياس متغيرات التحمل الخاص لدى لاعبي كرة اليد تحت 19 سنة ، وتود من حضراتكم تحديد مدى صلاحية كل اختبار خاص بمتغيرات التحمل الخاص ووضع علامة (√) أمام القدرة المناسب وعلى وفق صلاحيتها ومن الممكن إضافة أي مؤشر آخر ترونه مناسباً .

ولكم جزيل الشكر والتقدير ...

- التوقيع: .....
- الاسم: .....
- اللقب العلمي: .....
- تاريخ الحصول: .....
- الاختصاص: .....

الباحثة

ت	متغيرات التحمل الخاص	اختبارات	يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل
1	تحمل الاداء	اختبار تحمل الاداء الهجومي والدفاعي			
		اختبار تحمل الاداء الهجومي(الخداع والتصويب)			
		اختبار تحمل الاداء الدفاعي (تحركات متنوعة مع حائط صد)			
2	تحمل القوة للذراعين	اختبار الاستناد الأمامي لـ دقيقة			
		اختبار الدفع بار خلال 30 ثا			
		اختبار السحب على العقلة لـ دقيقة			
3	تحمل القوة للرجلين	اختبار القفز للأعلى المتتالي بالمكان لمدة دقيقة			
		اختبار الوثب العريض بالرجلين لأطول مسافة بصورة متكررة خلال 30 ثا			
		اختبار الحجل لأقصى مسافة يمين ويسار لمدة دقيقة			
4	تحمل السرعة	اختبار سرعة ركض 240م			
		اختبار الجري المكوكي 20م×10			
		اختبار الجري بالكرة الطبية وزن 5 كغم لمسافة 240م			

## ملحق (3)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض عليهم اختبارات متغيرات التحمل الخاص

ت	الاسم	الاختصاص	اللقب العلمي	مكان العمل
1	احمد يوسف متعب	تدريب / كرة يد	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
2	سهيل جاسم جواد	تدريب / كرة الطائرة	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
3	حبيب علي طاهر	تدريب / كرة الطائرة	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء
4	قاسم حسن كاظم	تدريب / كرة يد	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
5	حاسم عبد الجبار	تدريب / كرة يد	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء
6	نبيل كاظم هريبد	اختبار وقياس / كرة يد	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
7	حسن علي حسين	اختبار وقياس / كرة قدم	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء
8	احمد خميس راضي	تدريب / كرة يد	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
9	حردان عزيز الشمري	اختبار وقياس / كرة يد	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المستنصرية
10	رعد خنجر	تدريب / كرة يد	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية - وعلوم الرياضة جامعة بغداد
11	محمد حمزة	تدريب / كرة يد	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية - وعلوم الرياضة جامعة بغداد
12	حسنين عبد الكاظم فيروز	تدريب / كرة يد	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة
13	حيدر جلوب	تدريب / كرة يد	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة
14	منتظر صاحب سهيل	اختبار وقياس / كرة يد	مدرس مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

## ملحق (4)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة كربلاء  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسات العليا / الماجستير

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية اختبارات بعض المهارات الاساسية

## لكرة اليد

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة ...

تروم الباحثة إجراء بحث تجريبي بعنوان ((أثر تدريبات خاصة بأسلوب التدريب المتباين في التحمل الخاص وبعض المهارات الاساسية للاعبين كرة اليد تحت 19 سنة )) تضع الباحثة أمامكم مجموعة من الاختبارات التي تعبر عن قياس المهارات الاساسية لكرة اليد لدى لاعبي كرة اليد تحت 19 سنة ، وتود من حضراتكم تحديد مدى صلاحية كل اختبار خاص بمتغيرات المبحوثة ووضع علامة (√) أمام القدرة المناسب وعلى وفق صلاحيتها ومن الممكن إضافة أي مؤشر آخر ترونه مناسباً .

ولكم جزيل الشكر والتقدير ...

- التوقيع : .....
- الاسم : .....
- اللقب العلمي : .....
- تاريخ الحصول : .....
- الاختصاص : .....

الباحثة

ت	المهارات الأساسية	اختبارات	يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل
1	التصويب	اختبار المناولة والاستلام مع جدار لمسافة 3 م ل 15 ثا			
		اختبار المناولة والاستلام بشكل مرتده من الارض على بعد 6م خلال 30ثا			
		اختبار المناولة والاستلام بعيدة لمسافة 20 م			
2	المناولة والاستلام	اختبار حائط صد باتجاه واحد			
		اختبار حائط صد باتجاهين متعاكسين امام خلف .			
		اختبار حائط صد باتجاهين يمين يسار .			
3	حائط الصد	اختبار التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب			
		اختبار التصويب من القفز اماماً على مربعات دقة التصويب			
		اختبار التصويب من السقوط على مربعات دقة التصويب			
4	التحركات الدفاعية	اختبار التحركات الدفاعية أمام خلف خلال 15 ثا			
		اختبار التحركات الدفاعية للجانبين لـ 3 م خلال 15ثا			
		اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة خلال 10 ثا			



## ملحق (5)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض عليهم اختبارات المهارات الأساسية بكرة اليد

ت	الاسم	الاختصاص	اللقب العلمي	مكان العمل
1	سهيل جاسم جواد	تدريب / كرة الطائرة	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
2	قاسم حسن كاظم	تدريب / كرة يد	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
3	حاسم عبد الجبار	تدريب / كرة يد	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء
4	نبيل كاظم هريبد	اختبار وقياس / كرة يد	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
5	خالد شاكر حسين	تعلم حركي / كرة يد	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة
6	احمد خميس راضي	تدريب / كرة يد	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
7	سعد خميس راضي	تعلم / كرة يد	أستاذ	وزارة التربية - تربية الكرخ / قسم الانشطة الرياضية
8	حردان عزيز الشمري	اختبار وقياس / كرة يد	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المستنصرية
9	حيدر غازي الشمري	تدريب / كرة يد	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المستنصرية
10	عباس عبد الحمزة	طرائق تدريس / كرة يد	مدرس دكتور	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء
11	رعد خنجر	تدريب / كرة يد	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية - وعلوم الرياضة جامعة بغداد
12	محمد حمزة	تدريب / كرة يد	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية - وعلوم الرياضة جامعة بغداد
13	حسنين عبد الكاظم فيروز	تدريب / كرة يد	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة
14	منتظر صاحب سهيل	اختبار وقياس / كرة يد	مدرس مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

## ملحق (6)

## أسماء فريق العمل المساعد

مكان العمل	اللقب العلمي	الاسم	ت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء	م.م	منتظر صاحب سهيل	1
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء	م.م	علي حسون جواد	2
مديرية تربية كربلاء	م.م	حسين مهدي صالح	3
مدرب نادي كربلاء الرياضي	مدرب	كوكب حسن	4
مساعد مدرب نادي كربلاء	مدرب	احسان علي راضي	5
مديرية تربية كربلاء - قسم الانشطة المدرسية	مدرب	حيدر رشيد	6

## ملحق (7)

نموذج استمارة تسجيل فردي لاختبارات المتغيرات المبحوثة

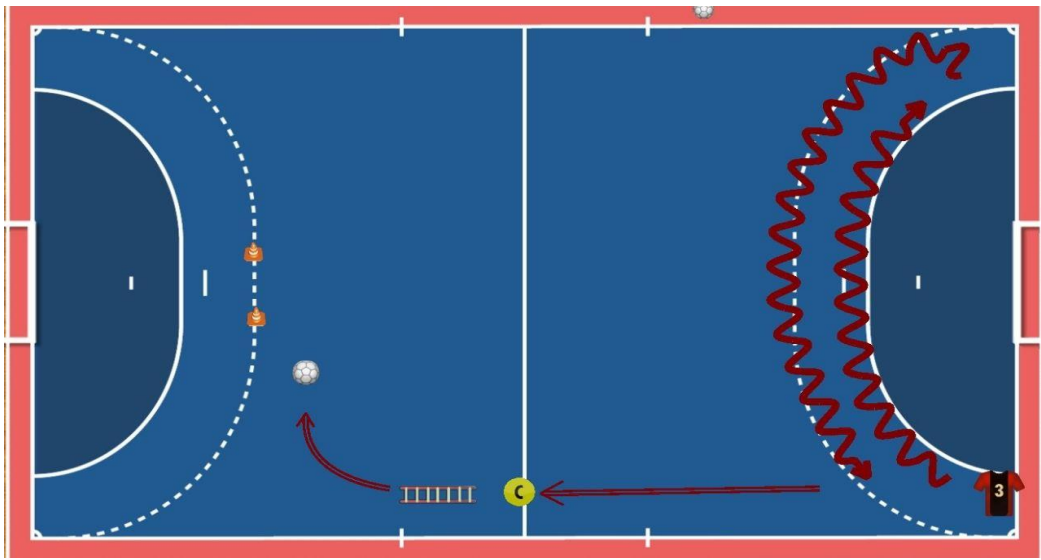
العمر :

الاسم :

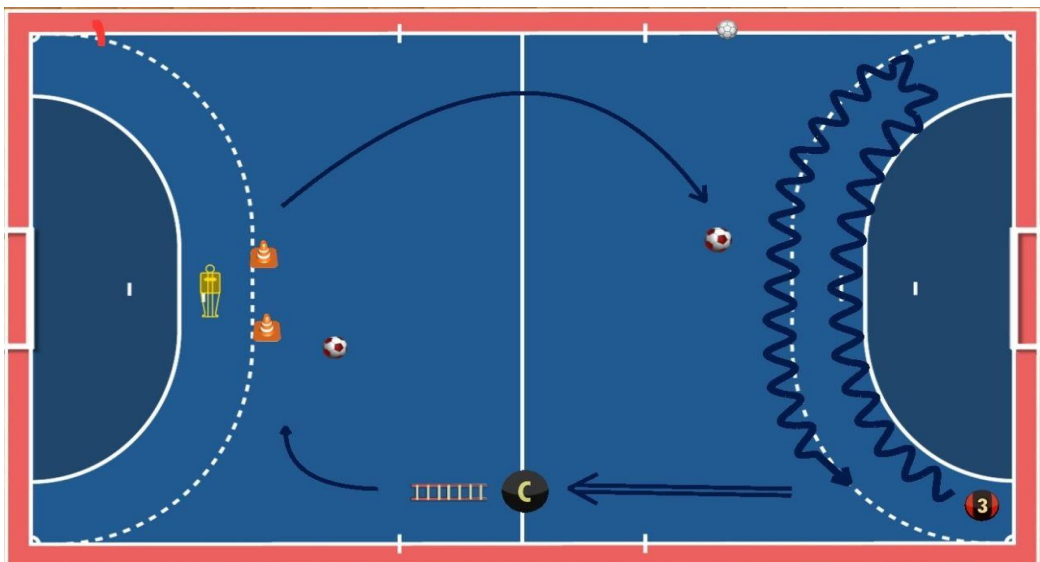
المحاولات				وحدة القياس	الاختبار	ت
المعدل	3	2	1			
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8

## ملحق (8) التمارين الخاصة

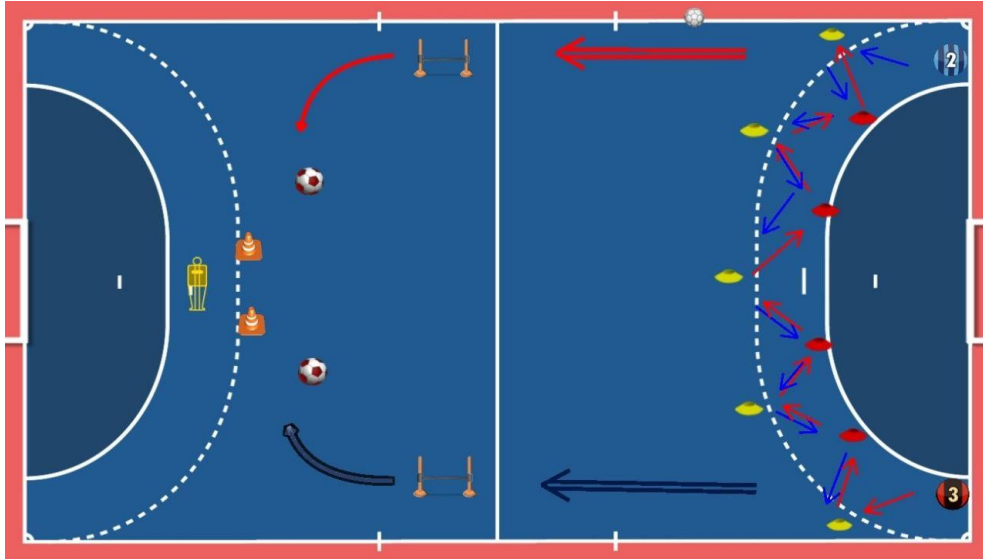
1- يبدأ اللاعب بالحركة الجانبية على خط منطقة المرمى ومن ثم التحرك الجانبي على خط الرمية الحرة والانطلاق الى منتصف الملعب والاداء اسناد امامي (10 عدة) ومن ثم اداء القفز المتنوع على درج مرسوم على الارض قرب الخط الجانبي وبعدها يستلم الكرة من الزميل ويصوب على المرمى الثاني من خط الرمية الحرة .



2- نفس التمرين السابق لكن يتم استمرار التمرين بالرجوع (فاست بريك) واداء التصويب على المرمى الاول .

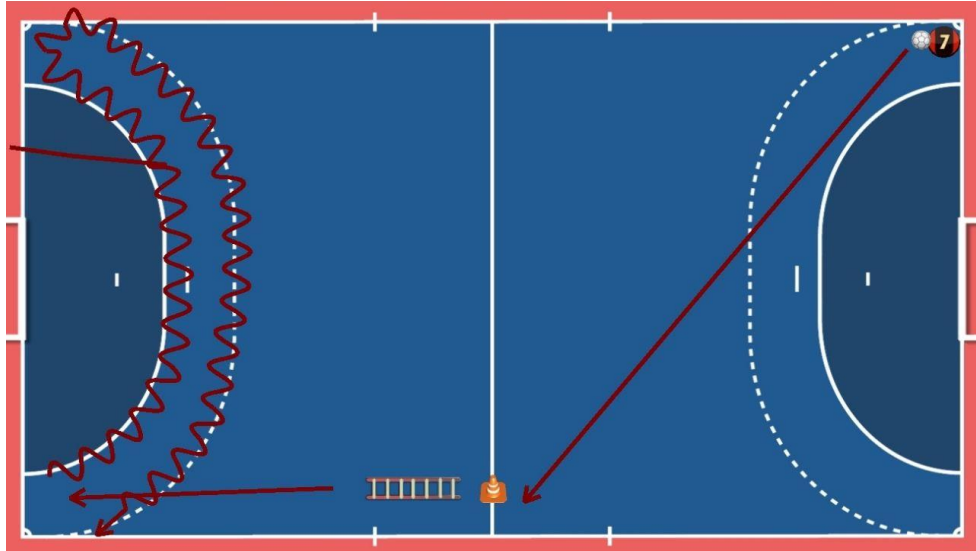


3- يقف لاعبين على جانبي المرمى الاول (تمركز لاعب الجناح) ويقومان باداء حائط الصد متعاكس صعوداً ونزولاً بين خط منطقة المرمى وخط الرمية الحرة وبعده الانتهاء من حائط الصد يتم الركض الى منتصف الملعب واداء القفز بكلتا الرجلين على (5 موانع بارتفاع 1م والمسافة بينهم 2م) وبعدها يستمران بالركض والتصويب على المرمى الثاني .

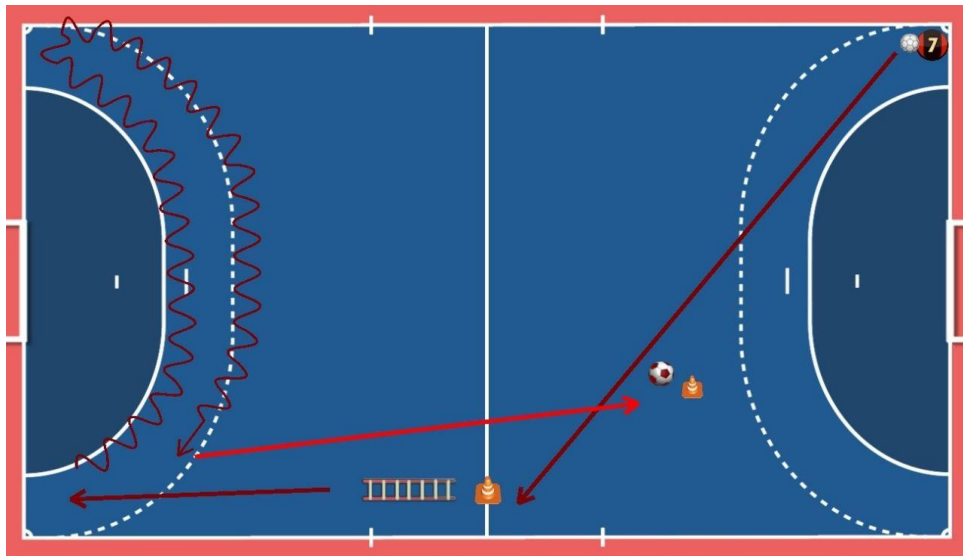


4- نفس التمرين السابق وبعد التصويب على المرمى الثاني واستلام الكرة طيبة من قبل الزميل والرجوع باداء المناولة والاستلام فيما بينهم على بعد 10م وبعدها التصويب على المرمى الاولى بالتناوب بكرة يد قانونية .

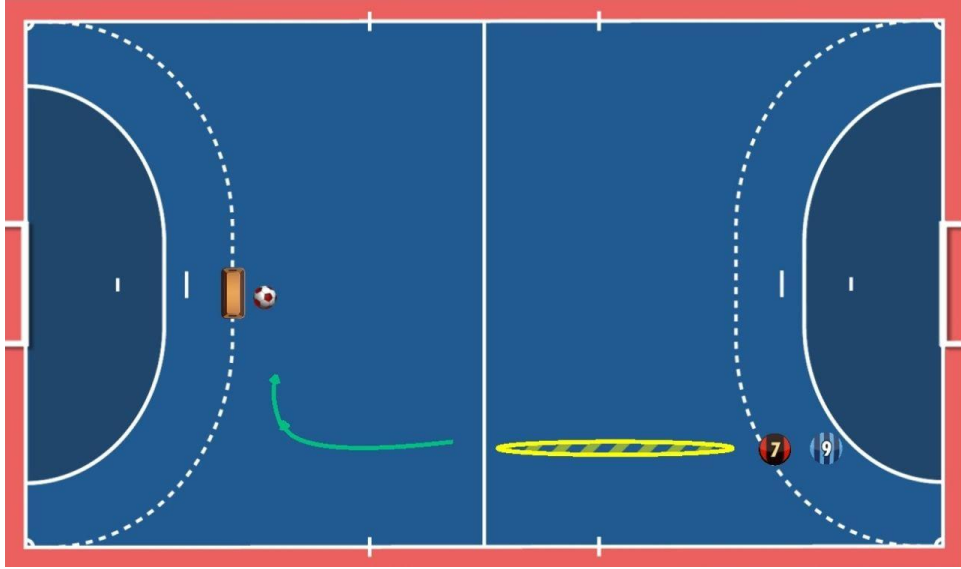
5- يقف اللاعب على يمين المرمى الاول (مركز لاعب الجناح الايسر) حاملاً كرة طيبة وبعد سماع الصافرة الانطلاق بشكل قطري الى جانب الايسر لخط المنتصف وبعدها اداء القفز بالتناوب (رفع ركبة) على درج مرسوم على الارض بطول 10م مع رفع الكرة الطيبة بكلتا اليدين الى الاعلى وبعد الانتهاء من الدرج الركض الى نهاية خط المرمى الجانبي واداء التحرك الجانبي على خط منطقة المرمى والتحرك الجانبي على خط الرمية الحرة .



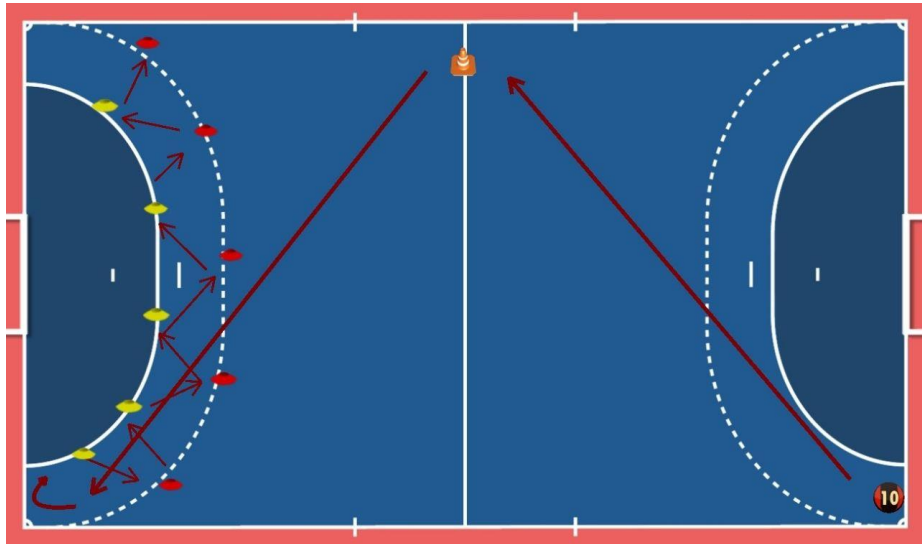
6- نفس التمرين السابق مع الاستمرار بالركض والرجوع باتجاه المرمى الاول وعند الوصول الشاخص الموضوع على بعد 10 م من المرمى الاول (مركز الساعد) ترك الكرة الطيبة واستلام كرة يد قانونية والتصويب على المرمى .



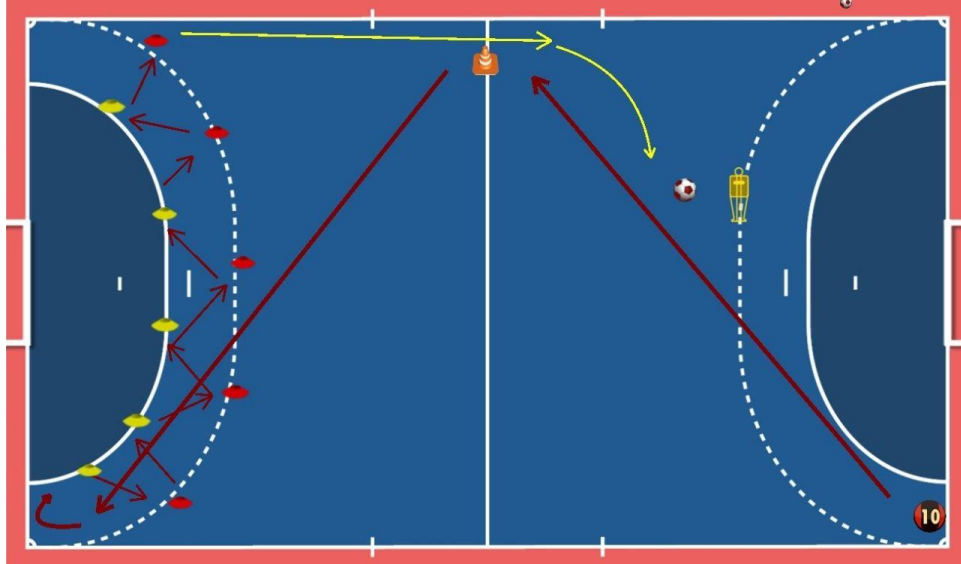
7- يقف اللاعب على خط المرمى الاول مع الزميل وعند سماع الصافرة المشي على اليدين مع رفع الرجلين من قبل الزميل الى منتصف الملعب وبعدها يترك من قبل الزميل ونطلق باتجاه المرمى الثاني والارتقاء والتصويب من فوق مصطبة بكرة طيبة بذراع التصويب.



8- الوقوف على جانب المرمى الاول بعد سماع الصافرة الانطلاق بشكل قطري الى الشاخص على جانب خط المنتصف والاستمرار بالركض القطري المعاكس الى جانب المرمى الثاني واداء حائص الصد صعوداً ونزولاً .



9- نفس التمرين السابق وبعد الانتهاء من حائط الصد الرجوع (فاست بريك) الى المرمى الاول واستلام الكرة والتصويب .



- 10- اداء المناولة والاستلام سريعة مع الزميل بكرة طبية وزن على بعد 5م ولمدة 45 ثا .
- 11- الوقوف في منتصف المرمى وعلى بعد 10 م عن المرمى واداء الاسناد الامامي (10عدة) ومن ثم النهوض والتصويب على المرمى يتم تكرارها (5 عدة) .
- 12- من وضع الوقوف والشفت فوق الأكتاف عمل تحركات دفاعية جانبية (مسافة 3م) لمدة 30 ثا .
- 13- لاعبان على خط ال6 متر يقومان بحركات جانبية (يمين يسار) ثم العودة لعمل حائط صد جماعي يتم تكرارها (5 عدة) ، وعند سماع الصافرة الانطلاق الى منتصف الملعب .
- 14- نفس التمرين السابق عند الوصول الى خط المنتصف الرجوع (هروله) وتكرار التمرين ثلاث مرات .
- 15- عمل استناد أمامي (10 عدة) ثم القفز لعمل حائط صد (3 عدة) بعدها ينطلق اللاعب (فاست بريك) ويصوب على المرمى) .
- 16- حمل الزميل والجري لمنتصف الملعب ثم التبديل إلى نهاية الملعب والعودة (فاست بريك) والتصويب على المرمى .



- 17- يقف اللاعب على خط المرمى وعنده سماع الصافرة يبدأ بالحجل على إحدى الرجلين لمنتصف الملعب ثم التبديل على الرجل الأخرى لنهاية الملعب والرجوع (فاست بريك) والتصويب .
- 18- يقف اللاعب على خط المرمى باستخدام حبل لإجراء قفزات متنوعة بشكل مستمر لمدة 30ثا وعنده سماع الصافرة ينطلق (فاست بريك) والتصويب .
- 19- الركض حول الملعب مع القفز فوق الموانع الموضوعة على جانبي الملعب ،ارتفاع المانع 1م والمسافة بين مانع وآخر 5م، يتم استمرار الاداء (خمس عدة) .
- 20- استمرار بالركض زكزاك سريع بين الشواخص على طول خط جانبي الملعب واداء التصويب على المرمى في كل جانب لمدة 45 ثا .
- 21- يبدأ لاعبان على مسافة 10م من وضع الوقوف وحمل البار فوق الكتفين رفع الركبتين مع التحرك إلى منتصف الملعب وبعدها ترك البار وعمل مناولات سريعة (10 عدة) فيما بينهم بكرة طبية والعودة بحمل البار ونفس الاداء السابق الرجوع الى نقطة البداية .
- 22- حمل كرة طبية إجراء تحركات دفاعية جانبية (مسافة 3م) وعند سماع الصافرة يترك الكرة الطبية مع الانطلاق (فاست بريك) والتصويب على المرمى الاخر بكرة يد قانونية .
- 23- عنده سماع الصافرة الركض مع سحب الزميل من الخلف لمسافة 40م ، تبديل الادوار والرجوع الى نقطة البداية .
- 24- الجري المكوكي 10 × 20 م .

## ملحق (9)

## الوحدات التدريبية

الهدف : تطوير التحمل الخاص وبعض المهارات الاساسية المبحوثة

الزمن : 35 د — 45 د زمن الخاص بالقسم الرئيسي

الاسبوع الاول :

الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات	مجموعة	تكرار	الشدة %	رقم التمارين	الأيام		
د 3 - 1	د 30 ثا - 1 د	4	4	%85- 70 -80 - 65	5	الجمعة		
		3	5	%85-60-80-70- 85	11			
		4	4	%85-65-80-60	3			
				3	4	%85-75-65-85	1	الاحد
				3	6	%85-70-80-65-85-70	22	
				5	4	%85-70-80-65	13	
				3	5	85-70-80-65-85	2	الثلاثاء
				4	4	% 80-70-85-65	9	
				4	5	65-85-60-80-70- 85 %	15	

## الاسبوع الثاني :

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	مجموعة	تكرار	الشدة %	رقم التمارين	الأيام
د 3 - 1	د 30 - 1	3	4	%85-70-85-65	4	الجمعة
		3	6	%85-70-80-65-85-70	24	
		4	5	% 70-80-65-85-70	13	
		3	4	% 65-85-65-80	6	الاحد
		3	6	80-70-85-65-85-65	16	
		3	6	80-70-85-65-85-65	19	
		3	4	%85-70-85-65	5	الثلاثاء
		3	5	85-70-80-65-85	7	
		4	4	%85- 70 -80 - 65	9	

## الاسبوع الثالث :

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	مجموعة	تكرار	الشدة %	رقم التمارين	الأيام
د 3-1	د 30-1	3	6	80-70-85-65-85-65	10	الجمعة
		5	4	%85-70-80-65	8	
		3	6	%85-70-80-65-85-70	23	
		3	5	85-70-80-65-85	12	الاحد
		4	5	65-85-60-80-70- 85 %	17	
		3	6	80-70-85-65-85-65	20	
		3	4	%85-70-85-65	14	الثلاثاء
		3	5	85-70-80-65-85	21	
		4	4	%85- 70 -80 - 65	18	

## الاسبوع الرابع :

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	مجموعة	تكرار	الشدة %	رقم التمارين	الأيام
د 3 - 1	د 30 - 1	4	4	%85-70-85-65	4	الجمعة
		3	6	%85-70-80-65-85-70	24	
		3	5	% 70-80-65-85-70	13	
		3	4	% 65-85-65-80	6	الاحد
		3	6	80-70-85-65-85-65	16	
		3	6	80-70-85-65-85-65	19	
		4	4	%85-70-85-65	5	الثلاثاء
		3	5	85-70-80-65-85	7	
		3	4	%85- 70 -80 - 65	9	

## الاسبوع الخامس :

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	مجموعة	تكرار	الشدة %	رقم التمارين	الأيام
د 3-1	د 30-1	3	6	80-70-85-65-85-65	10	الجمعة
		5	4	%85-70-80-65	8	
		3	6	%85-70-80-65-85-70	23	
		3	5	85-70-80-65-85	12	الاحد
		4	5	65-85-60-80-70- 85 %	17	
		3	6	80-70-85-65-85-65	20	
		3	4	%85-70-85-65	14	الثلاثاء
		3	5	85-70-80-65-85	21	
		4	4	%85- 70 -80 – 65	18	

## الاسبوع السادس:

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	مجموعة	تكرار	الشدة %	رقم التمارين	الأيام		
1-3 د	30ثا - 1 د	4	4	%85- 70 -80 – 65	5	الجمعة		
		3	5	%85-60-80-70- 85	11			
		4	4	%85-65-80-60	3			
				3	4	%85-75-65-85	1	الاحد
				3	6	%85-70-80-65-85-70	22	
				5	4	%85-70-80-65	13	
				3	5	85-70-80-65-85	2	الثلاثاء
				4	4	% 80-70-85-65	9	
				4	5	65-85-60-80-70- 85 %	15	

## الاسبوع السابع :

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	مجموعة	تكرار	الشدة %	رقم التمارين	الأيام
د 3 - 1	د 30 - 1	3	4	%85-70-85-65	4	الجمعة
		3	6	%85-70-80-65-85-70	24	
		4	5	% 70-80-65-85-70	13	
		3	4	% 65-85-65-80	6	الاحد
		3	6	80-70-85-65-85-65	16	
		3	6	80-70-85-65-85-65	19	
		3	4	%85-70-85-65	5	الثلاثاء
		3	5	85-70-80-65-85	7	
		4	4	%85- 70 -80 - 65	9	



## الاسبوع الثامن :

الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات	مجموعة	تكرار	الشدة %	رقم التمارين	الأيام
1-3 د	30ثا - 1د	4	4	%85- 70 -80 – 65	5	الجمعة
		3	5	%85-60-80-70- 85	11	
		4	4	%85-65-80-60	3	
		3	4	%85-75-65-85	1	الاحد
		3	6	%85-70-80-65-85-70	22	
		5	4	%85-70-80-65	13	
		3	5	85-70-80-65-85	2	الثلاثاء
		4	4	% 80-70-85-65	9	
		4	5	65-85-60-80-70- 85 %	15	

c

researcher used the experimental approach by the control and experimental groups designing with pre- and post-tests. The research population included Karbala Youth Club players U19 years, who numbered (21) players. The main study sample consisted of (16) players, representing (76.19%) from the original population. They were divided into two groups, control and experimental, where each group included (8) players. The study concluded that the use of exercises for the differentiated training method has achieved a significant development in the special endurance and some basic handball skills for players U 19 years. Applying the exercises for the differentiated training method has contributed to the development of special endurance and some basic handball skills among Karbala Club players U 19 years. This is through the diversity of the training units and their components, as well as the modernity of the training exercises followed by the researcher. The researcher also recommended developing the work of coaches in using new and modern training methods to benefit more from them in the training process. It is necessary to use modern and new training methods and diversify them during special training for handball players, as they have a positive impact on the training of handball players in developing and developing their abilities and basic skills.

لجنة الترجمة وسلامة  
اللغة الانكليزية

# **Abstract**

## **The effect of special exercises with a differentiated training method on specific endurance and some basic skills of handball players U 19 year**

Researcher

Supervisors

**Haneen hayder kalil**

**Ass. Prof. Dr. Husam Ghalib Abdul Husain**

**Ass. Prof. Dr. Rafif Saad Hadi**

**2024**

The purpose of the thesis was to prepare exercises specifically for the differentiated training method in special endurance (performance endurance, strength endurance, speed endurance) and some basic skills (shooting, passing and receiving, blocking, defensive movements) for handball players U (19) years, to identify the effect of the exercises specifically for the differentiated training method in special endurance (performance endurance, strength endurance, speed endurance) and some basic skills (shooting, passing and receiving, blocking, defensive movements) for handball players U (19) years, and identifying the differences between the experimental and control groups in special endurance (performance endurance, strength endurance, speed endurance) and some basic skills (shooting, passing and receiving, blocking, defensive movements) for handball players U (19) years. The



Ministry of Higher Education & Scientific Research

University of Kerbala

College of Physical Education & Sport Science

# **The Effect of Special Exercises With A Differentiated Training Method On Specific Endurance and Some Basic Skills of Handball Players U 19 Year**

*By*

**Haneen Hayder Khalil**

A Thesis Submitted to the Council of the College of Physical Education & Sport Science, University of Kerbala as Partial Fulfillment of the Requirement of Master Degree in Physical Education & Sport Science

*Supervised by*

**Ass. Prof. Dr. Husam Ghalib Abdul Husain**

**Ass. Prof. Dr. Rafif Saad Hadi**

**2024 AD / Jun**

**1445 AH / Dhu al-Hijjah**