

The effect of complex training to develop some physical variables and offensive formations for young handball players

Asst. Lect. Ahmed Hassan Ali Hatroosh^{1,*}

¹ College of Physical Education and Sport Sciences, University of Babylon, Iraq

* Corresponding author, Email: saifcena93@gmail.com

Received: 08/01/2024

Accepted: 30/03/2024

Abstract

Those who follow the game of handball in Iraq are well aware that the game's physical and technical levels have declined significantly in comparison to the regional and international environments, as evidenced by the Iraqi teams' results. There may be several reasons, but the most crucial is the failure to implement current, planned scientific curricula that keep up with gaming advances, as well as new ideas and training methods. In addition to the lack of gradual application of these theories and methods to age groups up to higher levels, which negatively impacted the effectiveness of game training, the research problem crystallized, which is the scarcity of adopting modern training curricula to raise the level of physical and performance variables (offensive formations) in the game of handball. Which shows the big difference in performance levels between the Iraqi player and his Arab or international counterpart, and this is an indicator through the results of the Iraqi teams in Arab and Asian forums. The researcher decided to shed light on this research problem and try to solve it by developing a training curriculum using one of the modern training methods, which is complex training. In addition, to identify its effects on some physical and performance variables (offensive formations). The aim of the research is to:

- 1- Developing a training curriculum using a complex training method in some physical variables and offensive formations for young handball players.
- 2- To identify the impact of the training curriculum using the combined training method on some physical variables and offensive formations for young handball players. The most important conclusions were:
 - 1- Compound training has a positive effect and is more effective than the traditional method in developing some physical variables and offensive formations for young handball players.
 - 2- Compound training demonstrated the comprehensive and balanced development of the physical and performance variables (offensive formations) for young handball players.

Keywords: Combined training; physical variables; offensive formations.

تأثير التدريب المركب لتطوير بعض المتغيرات البدنية والتكوينات الهجومية للاعبين الشباب لكرة اليد

م.م. احمد حسن علي حنوش^{1*}

جامعة بابل , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق

*البريد الالكتروني للمؤلف المراسل: saifcena93@gmail.com

الخلاصة

لا يخفى على المتابعين للعبة كرة اليد في العراق الانخفاض الواضح في مستوى اللعبة مقارنةً بالمحيط الاقليمي والدولي من حيث المستويات البدنية والفنية بما انعكس على نتائج الفرق العراقية، ولعل المسببات كثيرة لكن بالتأكيد اهمها عدم تبني مناهج علمية حديثة مخطط لها تواكب تطورات اللعبة والنظريات والاساليب التدريبية الحديثة فضلاً عن عدم تدرج تطبيق هذه النظريات والاساليب للفئات العمرية صعوداً للمستويات العليا بما انعكس سلباً على فاعلية التدريب الخاص باللعبة، ومن هنا تبلورت مشكلة البحث المتمثلة في ندرة انتهاج المناهج التدريبية الحديثة لرفع مستوى المتغيرات البدنية والادائية (التكوينات الهجومية) للعبة كرة اليد مما يظهر الفارق الكبير في المستويات الادائية بين اللاعب العراقي ونظيره العربي او الدولي، وهذا مؤشر من خلال نتائج الفرق العراقية في المحافل العربية و الاسيوية ارتأى الباحث تسليط الضوء على هذه المشكلة البحثية ومحاولة حلها من خلال وضع منهج تدريبي بأحد الاساليب التدريبية الحديثة الا وهو التدريب المركب والتعرف على تأثيراته على بعض المتغيرات البدنية والادائية (التكوينات الهجومية). وهدف البحث الى:

- 1- وضع منهج تدريبي بأسلوب التدريب المركب في بعض المتغيرات البدنية والتكوينات الهجومية للاعبين الشباب لكرة اليد.
 - 2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي بأسلوب التدريب المركب في بعض المتغيرات البدنية والتكوينات الهجومية للاعبين الشباب لكرة اليد. وكانت اهم الاستنتاجات هي:
 - 1- ان للتدريب المركب تأثيراً ايجابياً وهو اكثر فاعلية من الاسلوب التقليدي في تطوير بعض المتغيرات البدنية والتكوينات الهجومية لدى لاعبي كرة اليد الشباب.
 - 2- التدريب المركب اثبت التنمية الشاملة والمتوازنة للمتغيرات البدنية والادائية (التكوينات الهجومية) للاعبين كرة اليد الشباب.
- الكلمات المفتاحية:** التدريب المركب, المتغيرات البدنية, التكوينات الهجومية.

إنّ التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحالي يعد أحد الأسباب الرئيسة لتقدم رقي الحياة البشرية من خلال التخطيط العلمي المبرمج والمدروس والذي يساهم في تحقيق أهداف الإنسان ، إذ ان هذا التقدم شمل مجالات الحياة جميعها ومنها المجال الرياضي ، وقد ساعدت الدراسات والبحوث العملية المتعلقة بالعملية التدريبية المدرب على تطوير معرفته بالمتغيرات التي يمكن ان تؤثر في نجاح العملية التدريبية ، وبالتالي تحقق افضل الإنجازات الرياضية لتميتها لتأثيرها في تنفيذ الواجبات الخطية.

وتعد لعبة كرة اليد واحده من الألعاب الجماعية ذات الطابع التنافسي والتشويقي والتي تطورت بشكل ملحوظ الى ان وصلت لشكلها الحالي بما تتضمنه من تشكيلات دفاعية وهجومية وخصائص بدنية ومهارية وفي هذا السياق كان هناك الكثير من الدراسات حول مختلف مجالات تطوير تحمل الأداء وتحمل السرعة وتحمل القوة في لعبة كرة اليد وبالأخص مجال التدريب الرياضي باعتباره المحور الاساس والركيزة الاولى التي تساهم في الارتقاء بالمستويات، على ذلك فقد استخدمت الفرق العالمية وحتى الاقليمية اساليب تدريبية حديثة ساهمت وبشكل كبير في رفع متميز للمتغيرات البدنية والادائية (التكوينات الهجومية) في لعبة كرة اليد، ومن بين تلك الاساليب ما يطلق عليه التدريب المركب اذ انتشر هذا الاسلوب التدريبي عن طريق قيام المدربين وعلماء الرياضة الأوربيين بتطوير التدريب المركب بهدف الحصول على نتائج متقدمة عن طريق دمج تدريبات المقاومة (الأثقال) ذات الشدة العالية مع تدريبات البلايومترك، والتدريب المركب أسلوب نوعي يمكن من خلاله تحقيق أقصى استفادة ممكنة من تمرين البلايومترك بعد أداء تدريب الأثقال الذي يماثل في نفس المجموعات العضلية، وقد أصبح يمارس على نطاق واسع في المجال الرياضي.

إن مرحلة الانهاء الناجحة لا تعتمد على التشكيلات الأساسية في فتح الثغرات فقط، إنما يجب أن يكون هناك جهد مبذول قبل ذلك من خلال التحرك الهجومي في أثناء مرحلة بناء الهجوم لتثبيت المدافعين بوضع يساعد على تنفيذ التشكيل الأساس المنفوق عليه، وكلما اتقن الفريق عددا كبيرا من التكوينات الهجومية واستخدامها بصورة متنوعة ومفاجئة كانت فرصة النجاح أكبر. وتكمن أهمية البحث في بيان تأثير التدريب المركب على بعض المتغيرات البدنية وكذلك الادائية متمثلة بالتكوينات الهجومية كمتغيرات تابعة للاعب كرة اليد في مساهمة متواضعة من قبل الباحث كدراسة يمكن للسادة المدربين الاستفادة منها لرفد كرة اليد العراقية بأحد الاساليب التدريبية الحديثة.

2-1 مشكلة البحث:

لا يخفى على المتابعين للعبة كرة اليد في العراق الانخفاض الواضح في مستوى اللعبة مقارنةً بالمحيط الاقليمي والدولي من حيث المستويات البدنية والفنية بما انعكس على نتائج الفرق العراقية، ولعل المسببات كثيرة لكن بالتأكيد اهمها عدم تبني مناهج علمية حديثة مخطط لها تواكب تطورات اللعبة والنظريات والاساليب التدريبية الحديثة فضلاً عن عدم تطبيق هذه النظريات والاساليب للفئات العمرية صعوداً للمستويات العليا بما انعكس سلباً على فاعلية التدريب الخاص باللعبة. إذ إنّ خصوصية التدريب تحتم ان يضع المدربون مناهج التدريب الملائمة للنشاط الممارس وان يتأكدوا من انها تتطابق مع نشاطهم التخصصي وانها تعمل على تنمية وتطوير كفاءة الاداء والذي يرفع مستوى الانجاز او الاداء عند الرياضي للوصول الى المستويات العالية في الفعالية الرياضية الممارسة. ومن هنا تبلورت مشكلة البحث المتمثلة في ندرة انتهاز المناهج التدريبية الحديثة لرفع مستوى المتغيرات البدنية والادائية (التكوينات الهجومية) للعبة كرة اليد مما يظهر الفارق الكبير في المستويات الادائية بين اللاعب العراقي ونظيره العربي او الدولي، وهذا مؤشر من خلال نتائج الفرق العراقية في المحافل العربية و الاسيوية ارتأى الباحث تسليط الضوء على هذه المشكلة البحثية ومحاولة حلها من خلال وضع منهج تدريبي بأحد الاساليب التدريبية الحديثة الا وهو التدريب المركب والتعرف على تأثيراته على بعض المتغيرات البدنية والادائية (التكوينات الهجومية).

3-1 اهداف البحث:

1- وضع منهج تدريبي بأسلوب التدريب المركب في بعض المتغيرات البدنية والتكوينات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد.

2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي بأسلوب التدريب المركب في بعض المتغيرات البدنية والتكوينات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد.

4-1 فرض البحث:

1. المنهج التدريبي بأسلوب التدريب المركب تأثير ايجابي في بعض المتغيرات البدنية والتكوينات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: اللاعبون الشباب بكرة اليد في نادي القاسم الرياضي للموسم الرياضي (2022-2023).

1-5-2 المجال الزمني: المدة من (2022/9 /1) ولغاية (2023/2 / 10).

1-5-3 المجال المكاني: القاعة المغلقة لنادي القاسم الرياضي .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته: تحدد مجتمع البحث اللاعبون الشباب بكرة اليد في نادي القاسم الرياضي للموسم الرياضي (2022- 2023) والبالغ عددهم (20) لاعباً وتم اختيار المجتمع بطريقة الحصر الشامل.

3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية. -المقابلات الشخصية. -الاختبارات والقياس.

3-3-2 الأدوات و الأجهزة المستخدمة:

- كرات يد قانونية عدد (5). -اثقال حرة مختلفة الاشكال والاوزان مع مصاطب مختلفة عدد3. -كرات طبية مختلفة الاوزان(2,3,4,5) كغم وحبال مطاطية مختلفة الاطوال (2و5,2) متر. -ساعة توقيت عدد (2) نوع دايمون. -صافرة عدد (4) نوع فوكس. -شريط قياس بطول 50م نوع exploit. -شريط لاصق ملون وحبل بطول (2) متر. -شواخص وصناديق بارتفاعات مختلفة(30سم, 50سم, 70سم) عدد(15). -مصاطب خشبية بارتفاعات مختلفة(30سم, 50سم, 65سم) عدد (8). -كراسي عدد (2). -كامرة تصوير فيديو عدد (2) نوع NIKON ياباني المنشأ. -جهاز حاسوب لا بتوب عدد (2) نوع DELL وHP كوري المنشأ.

- 3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 تحديد المتغيرات البدنية للاعبين الشباب بكرة اليد:

لغرض تحديد صلاحية المتغيرات البدنية الواجب توافرها لدى لاعبي كرة اليد، قام الباحث بعملية جمع ومسح للمراجع العلمية من اجل التعرف على هذه المتغيرات ، إذ تم تصميم استمارة استطلاع، تم توزيعها على عدد (10) من الخبراء والمختصين في مجال كرة اليد والاختبارات والتدريب الرياضي، وبعد جمع وفرز الاستمارات تم اختيار المتغيرات البدنية مع الاختبارات الخاصة بها التي حصلت على أعلى نسبة، وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين المتغيرات البدنية والنسب المئوية لأراء الخبراء

الاختبار	النسبة المئوية	عدد الإجابات	المتغيرات البدنية	ت
✓	%80	8	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	1
✓	%80	8	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	2
x	%50	5	القوة الانفجارية	3
✓	%80	8	السرعة الانتقالية	4
✓	%90	9	تحمل السرعة	5
x	%50	5	سرعة الاستجابة الحركية	6

3-4-2 تحديد الاختبارات للمتغيرات البدنية:

بعد ان قام الباحث باعداد استماره تحتوي على مجموعه من المتغيرات البدنيه واختبارات خاصه لهذه المتغيرات وتم عرضها على الخبراء والمختصين، وعن طريق استخراج النسبة المئوية لاتفاق الخبراء تم الاتفاق على الاختبارات الآتية وكما مبين في الجدول (5).

الجدول (5) يبين النسبة المئوية للاختبارات التي تم الاتفاق عليها من قبل الخبراء

النسبة المئوية	الهدف من الاختبار	الاختبارات	ت	أنواع القوة	ت
10%	قياس السرعة الانتقالية	اختبار ركض (20) م من البدء العالي	1	السرعه الانتقاليه	1
10%	قياس السرعة الانتقالية	اختبار ركض (20) م من الوضع الطائر	2		
80%	قياس السرعة الانتقالية	اختبار ركض (30) م من البدء العالي	3		
80%	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	ثني الذراعين ومدهما من وضع الانبطاح لمدة 10 ثانية	1	القوه المميزة بالسرعه للذراعين	2
20%	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	رمي كرة طبية للاعلى لمدة 30ثا	2		
0%	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	مناولة كرة طبية زنة 800 غرام بين زميلين لمدة 30ثا	3		
90%	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	اختبار الحجلات الثلاثة بالرجل اليمين واليسار لأبعد مسافة	1	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	3
0%	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ركض بالقفز لمدة 10ثا	2		
10%	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الحجل للامام لمدة 10ثا	3		
90%	قياس تحمل السرعة	الجري المكوكي (8×25) من البدء العالي	1	تحمل السرعة	4
0%	قياس تحمل السرعة	الجري المكوكي (25×5)	2		
10%	قياس تحمل السرعة	الجري المكوكي (20×5)	3		

3-4-3 استمارة خاصة لتقييم اداء التكوينات الهجومية:

بعد الاطلاع على العديد من الدراسات و المصادر العربية والاجنبية الخاصة بلعبة كرة اليد لتقييم اداء التكوينات الهجومية، تم اعتماد الاستمارة الخاصة المؤلفان (جمال البديري واحمد خميس راضي:2011). وتم عرضها على عدد من الخبراء والمختصين. والبالغ عددهم (8) خبراء ليتسنى مدى ملائمتها ووضوحها وتغطيتها لمتغيرات البحث، اذ تم تحديد المحاور التي تضمنتها استمارة تقييم اداء التكوينات الهجومية بكرة اليد ، حيث شملت عدة محاور (القطع والحجز- تغيير المراكز - احداث التفوق العددي - المناولة المزدوجة - والاندفاع المتوازي) التي يكررها الفريق خلال شوطي المباراة من خلال وضع علام (√) للمحاولات الناجحة وعلامة (×) للمحاولات الفاشلة كل على حدة لشوطي المباراة، وبعد ذلك يتم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام مربع كأي (كا2)، اذ تم الاتفاق على محاور الاستمارة من قبل جميع الخبراء والمختصين كما مبين في جدول (5) وبذلك اصبحت الاستمارة جاهزة للاستخدام بشكلها النهائي، جدول 3 .

الجدول (3) نسبة قبول محاور استمارة التكوينات الهجومية وقيمة (كا²) المحسوبة.

ت	التكوينات الهجومية	تصلح	لا تصلح	كا ²	مستوى الدلالة	الدلالة والقبول
1	القطع والحجز	8	صفر	8	0.000	دالة ومقبولة
2	تغيير المراكز	8	صفر		0.000	دالة ومقبولة
3	احداث التفوق العددي	8	صفر		0.000	دالة ومقبولة
4	المناولة المزدوجة	8	صفر		0.000	دالة ومقبولة
5	الاندفاع المتوازي	8	صفر		0.000	دالة ومقبولة
قيمة (كا ²) الجدولية (3.84) عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05)						

5-3 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحث تجربة استطلاعية على (4) لاعبين وبمساعدة فريق العمل المساعد، وفي تمام الساعة الثالثة بعد الظهر بتاريخ 2022/10/18 في القاعة المغلقة لنادي القاسم لاختبارات المتغيرات البدنية والتكوينات الهجومية بكرة اليد وبعد مرور خمسة ايام تم اعادة التجربة مرة ثانية على الافراد بتاريخ (2022/10/23) الرياضي، وتهدف التجربة الاستطلاعية إلى:

- 1- مدى ملاءمة أو مناسبة ترتيب أداء الاختبارات المعنية.
- 2- التحقق من تفهم فريق العمل المساعد وكفائتهم في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج.
- 3- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء.
- 4- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات.
- 5- مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات وسلامتها.
- 6- التأكد من مدى ملائمة الاستمارة المعدة لغرض تحليل أداء التكوينات الهجومية بكرة اليد.

3-6 الأسس العلمية للاختبارات:

3-6-1 صدق الاختبارات: يعرف بأنه "الدرجة التي يقيس بها الاختبار الشيء المراد قياسه"، لذا استخدم الباحث الصدق الظاهري وذلك من خلال عرض الاختبارات والاستمارة على مجموعة من ذوي الخبرة والمختصين واتفقوا على إن هذه الاختبارات تقيس أو تحقق الصفة أو القدرة التي وضعت من أجلها.

3-6-2 ثبات الاختبارات: الاختبار الجيد "هو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج، إذ تطبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة"، ولكي يتحقق الباحث من ثبات الاختبار والاستمارة قام باستخدام طريقة إعادة الاختبار، بعد مرور خمسة ايام وعلى العينة نفسها لمعرفة ثبات الاختبار، وعليه فقد قام الباحث باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبارات وكما مبين في الجدول (4).

3-7-3 موضوعية الاختبارات: تعني الموضوعية "عدم تدخل ذاتية الباحث وآرائه ومعتقداته في نتائج الاختبار"، ويعني عدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وحتى تحيزه وتعصبه، فهي تصف الفرد كما هو موجود لا كما يريده الباحث. ثم تم التأكد من موضوعية الاختبار من خلال تسجيل نتائج الاختبار من قبل اثنين من المحكمين عند تطبيق الاختبار على (4) لاعبين، وقد تم تقويم الاختبار بعيد عن الآخر ثم حسبت النتائج الاختبار ثم قام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسن) بين المحكمين وكما مبين في الجدول (4).

الجدول (4) يبين معامل الثبات ومعامل الموضوعية للاختبارات المستخدمة بالبحث

ت	الاختبارات المستخدمة بالبحث	الثبات	الموضوعية
1	قياس السرعة الانتقالية	0.88	0.89
2	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	0.83	0.86
3	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	0.85	0.92
4	قياس تحمل السرعة	0.85	0.95
5	استمارة التكوينات الهجومية بكره اليد	0.87	0.90

3 - 8 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث التجريبية بتاريخ 2022/10/28 بعد تثبيت كافة الظروف والمستلزمات الخاصة بالاختبارات البدنية والمهارية من حيث تهيئة فريق العمل واستمارات الاستبانة وتخطيط مستلزمات تنفيذ الاختبارات واستمارات التسجيل الخاصة بالاختبارات في أرضية الملعب، وتحديد الزمان والمكان لتنفيذ الاختبار. 1-9-3 تجانس العينة: أجرى الباحث تجانس العينة كي تعزى الفروق الى عامل التجريب وكما موضح في الجدول أدناه:

الجدول (5) يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدن 2ة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل* الاختلاف	معامل الالتواء
1	العمر الزمني	سنة	18,5	0,522	2,821	0,000
2	الوزن	كغم	79,166	5,166	6,525	0,028
3	العمر التدريبي	سنة	4,66	0,887	19,034	0,139
4	الطول	سم	179,916	4,185	2,326	0,64

* تعد العينة متجانسة كلما قلّ معامل الاختلاف عن 30%.

3-9-2 تكافؤ مجموعتي البحث: ومن اجل ضبط المتغيرات البحثية المرافقة لسير التجربة البحثية قام الباحث باستخراج التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لضمان تقارب العينة في المتغيرات البحثية بداية خط الشروع بالمنهج التدريبي اذ قام الباحث بإيجاد التكافؤ لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية بمعالجة البيانات عن طريق قانون (T-test) للعينات غير المترابطة ، وكما مبين بالجدول (6).

الجدول (6) يبين تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البحثية.

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		اختبار t المحسوبة	sig	الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
1	ركض 30 متر	0.57	3.76	0.60	3.80	1.40	0.174	عشوائي
2	الاستناد الأمامي/ 10 ثا	1.17	10.72	1.20	9.68	1.38	0.291	عشوائي
3	الحجلات الثلاث للرجل اليمين	0.34	5.52	0.48	5.44	0.79	0.109	عشوائي
4	الحجلات الثلاث للرجل اليسار	0.36	5.60	0.38	5.20	0.82	0.311	عشوائي
5	الركض المكوكي	1.67	11.38	1.73	11.45	1.29	0.276	عشوائي

من خلال الجدول (6) نلاحظ ان قيمة مستوى الدلالة (sig) اكبر من (0.05) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث بكل المتغيرات.

3 - 10 المنهج التدريبي المقترح: اعتمد الباحث في تحقيق اهداف البحث على بناء منهج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب المركب، وان المصادر قد ذكرت اشكال متعددة للتدريب المركب اعتمد الباحث على الاشكال التالية لتحقيق تلك الاهداف:

1- **الشكل العام للتدريب المركب:** والذي يتم بأداء الرياضي جميع التمارين المعدة و الخاصة بتدريب الاثقال بجميع مجموعاته ثم يعطى مدة راحة كافية قبل اداء تمارين البلايومترك بجميع مجموعاته.

2- **الشكل النوعي للتدريب المركب:** ويتم هذا الشكل بأداء الرياضي للتمارين بطريقة تتناسب مع المسارات الحركية للعبة كرة اليد، اذ يؤدي الرياضي جميع المجموعات المعدة لتمارين اثقال واحد للمجموعة عضلية معينة ثم يتبعها مباشرة جميع المجموعات المعدة لتمارين بلايومترك واحد لنفس المجموعة العضلية بفترة راحة كافية بين المجموعتين (الاثقال والبلايومترك).

3- **الشكل التنافسي للتدريب المركب:** وهذا الشكل يشابه الشكل النوعي في طريقة التطبيق نوعاً ما، اذ يؤدي الرياضي تمرين واحد لمجموعة عضلية معينة يتبعها مباشرة تمرين واحد بلايومترك لنفس المجموعة العضلية مع الغاء فترة الراحة نهائياً بين تمرين الاثقال وتمارين البلايومترك الذي يتبعه مباشرة وزيادة فترة الراحة بين السلاسل التدريبية.

على ذلك قام الباحث بدمج تمارين الاثقال مع تمارين البلايومترك تحت اطار الاشكال الثلاثة سابقة الذكر من اشكال التدريب المركب، كون تمارين الاثقال تنمي وتحفز الالياف العضلية ودمجها مع تمارين البلايومترك وهكذا نوع من التمارين تؤدي لتحقيق الفائدة القصوى بتأثيرها المباشر والفعال على تطوير القوة العضلية فضلاً عن تأثيراتها على الجهاز العصبي بالإضافة على تأثيراتها على مطاطية العضلة وهذا مايناسب لاعب كرة اليد. قام الباحث ببناء الملامح العامة للمنهج التدريبي المقترح على وفق الاطر والضوابط التدريبية المعتمدة وحسب مفهوم التدريب المركب ، يتضمن الملامح الآتية :

- ❖ مدة المنهج: 8 اسابيع.
 - ❖ عدد الوحدات التدريبية: 24 وحدة تدريبية بواقع 3 وحدات تدريبية في الاسبوع.
 - ❖ زمن المنهج التدريبي: 45 دقيقة ما يمثل زمن كلي للمنهج التدريبي المقترح 1080 دقيقة.
 - ❖ الطريقة التدريبية المستخدمة: التكراري، الفترتي، المستمر.
 - ❖ انواع التدريب المركب المستخدمة: التدريب المركب العام، التدريب المركب النوعي، التدريب المركب التنافسي.
 - ❖ تقسيم حصص انواع التدريب المركب: اسبوعين للمركب العام، اربعة اسابيع للنوعي، اسبوعين للتنافسي.
 - ❖ الشدة التدريبية المستخدمة: 75 – 85 %
 - ❖ نسبة العمل للراحة: 2 : 1 ، 2:2 ، 1 : 2 .
 - ❖ الية تقنين الحمل التدريبي: وزن الثقل، زمن الاداء، التكرار.
 - ❖ اعتماد مبدأ التمرجات في شدد الوحدات التدريبية في احداث التكيفات التدريبية.
 - ❖ فترات الراحة البيئية: متباينة حسب الهدف التدريبي، ويتم تقنينها عن طريق معدل ضربات القلب والزمن.
- تم البدء بتطبيق المنهج التدريبي على افراد المجموعة التجريبية بتاريخ 2022/11/1 ، وقد اعتمد الباحث الاسس والضوابط التدريبية العلمية في تطبيق المنهج التدريبي اذ اعتمد مبدأ التدرج التدريبي في تنفيذ مفردات المنهج المقترح المؤلف من التدريب المركب من حيث اوزان الاثقال والزمن للأداء وكذلك عدد المصاعب فضلاً عن مستوى صعوبة وتعقيد التمارين المكونة للجرعات التدريبية، وكانت اخر جرعة تدريبية خاصة بالمنهج المقترح في يوم الثلاثاء الموافق 2022 /12 /30 .

3 - 11 الاختبارات البعيدة: أجريت الاختبارات البعيدة لمتغيرات البحث على عينة البحث للمجموعة الضابطة المتمثلة بلاعبين شباب نادي القاسم الرياضي بتاريخ (2023/1/2) كذلك قام الباحث بضبط باقي المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على الاختبارات حيث تم اجراء هذه الاختبارات بنفس الشروط التي اعتمدت في الاختبارات القبلية والموحدة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

3 - 12 الوسائل الاحصائية: قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري
- 3- الوسط الحسابي المرجح.
- 4- اختبار (T-TEST) للعينات غير المترابطة. 5- اختبار (T-TEST) للعينات المترابطة.

4- عرض نتائج البحث ومناقشتها

1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبديّة للمجموعة الضابطة:

الجدول (6) يبين متوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمتا (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبدي في المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة

المتغيرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	س- ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	sig	دلالة الفروق
السرعة الانتقالية	ركض 30 متر	زمن	7,10	2,48	9,91	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	الاستناد الأمامي/ 10 ثا	تكرار	2,26	0,96	8,10	0.000	معنوي
		الرجل اليمين	0,62	0,21	10,33	0.000	معنوي
	الرجل اليسار	0,64	0,20	11,03	0.000	معنوي	
تحمل السرعة	الركض المكوكي 8×25	زمن	0,92	1,81	5,59	0.000	معنوي

من خلال الجدول (6) يتبين لنا متوسط الفروق وانحراف الفروق وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبدي لأفراد المجموعة الضابطة في نتائج اختبارات المتغيرات البدنية، ومن خلال معالجة الباحث للبيانات إحصائياً باستعمال اختبار (t.test) للعينات المتناظرة، إذ بلغت قيمة (sig) اقل من مستوى دلالة (0,05) عليه هنالك فروق معنوية ولصالح الاختبار البدي.

4-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبديّة للمجموعة التجريبية:

الجدول (7) يبين متوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمتا (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية

المتغيرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	س- ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	sig	دلالة الفروق
السرعة الانتقالية	ركض 30 متر	زمن	5,43	1,88	6,28	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	الاستناد الأمامي/ 10 ثا	تكرار	6,28	1,67	7,12	0.000	معنوي
		الرجل اليمين	1,59	0,83	9,40	0.000	معنوي
	الرجل اليسار	1,86	0,87	12,62	0.000	معنوي	

معنوي	0.000	4.94	1,93	4,92	زمن	الركض المكوكي	تحمل السرعة
-------	-------	------	------	------	-----	---------------	-------------

من خلال الجدول (7) يتبين لنا متوسط الفروق وانحراف الفروق وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في نتائج اختبارات المتغيرات البدنية، ومن خلال معالجة الباحث للبيانات إحصائياً باستعمال اختبار (t.test) للعينات المتناظرة، إذ بلغت قيمة (sig) أقل من مستوى دلالة (0,05) عليه هنالك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

3-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (8) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية في المتغيرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		اختبار t المحسوبة	sig	الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
1	ركض 30 متر	0.69	3.34	0.60	3.05	3.40	0.000	معنوي
2	الاستناد الأمامي/ 10 ثا	1.22	12.98	1.09	17.63	7.11	0.000	معنوي
3	الحجلات الثلاث للرجل اليمين	0.88	6.16	0.73	6.84	3.30	0.000	معنوي
4	الحجلات الثلاث للرجل اليسار	0.61	6.24	0.33	6.95	2.57	0.000	معنوي
5	الركض المكوكي	1.60	12.03	1.59	10.13	6.20	0.000	معنوي

من خلال الجدول (8) يتبين لنا الوسط الحسابي وانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارات البعدية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج اختبارات المتغيرات البدنية، ومن خلال معالجة الباحث للبيانات إحصائياً باستعمال اختبار (t.test) للعينات المستقلة، إذ بلغت قيمة (sig) أقل من مستوى دلالة (0,05) عليه هنالك فروق معنوية ولصالح المجموعة الضابطة.

4-4 مناقشة النتائج للمتغيرات البدنية:

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجدول السابق اتضح ان هناك تطور للمتغيرات البدنية و للمجموعة الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث تطور المجموعة الضابطة الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالإضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين الذي كان لها الدور الواضح في تطور للاداء المهاري. إذ تؤكد " آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية ان المنهج التعليمي يؤدي حتما الى تطور الانجاز، اذا بني على اساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البدنية المؤثرة وباشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والادوات المستعملة". وكذلك تكرار المهارات الاساسية كان لها الدور الواضح في هذا التطور، وهذا ما اكده يعرب خيون " ان المدربين يؤكدون على تكرار المهارات الاساسية لكل لعبة حتى يكون تنفيذها اوتوماتيكيا". ويعزو الباحث ان الفروق المعنوية والافضلية التي ظهرت في نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية الى فاعلية المنهج التدريبي المقترح في تطوير المتغيرات البدنية الخاضعة للقياس، فان المنهج التدريبي تضمن وحدات تدريبية مقننة بأسلوب تدريبي يتسم بالحدثة بما يناسب لعبة كرة اليد ومتطلباتها البدنية. إذ كان الحمل التدريبي التي خضعت له المجموعة التجريبية يحتوي على مزيج من تدريبات الأثقال والبلايومترك بما يجعلها المفردات التدريبية الأمثل لتطوير القوة الانفجارية نتج عنها تكيفات واضحة في القوة الانفجارية لما يحتويه من شدد تدريبية مرتفعة وهذا ما اكد عليه (محمد رضا) من ان "طريقة رفع أو زيادة الشدة

خلال الوحدة التدريبية أو المرحلة التدريبية تعتبر من الطرائق المهمة التي يجب ان يركز عليها المدربون عند استعمالها في التدريب لأنها تزيد من قدرة الرياضي " وقد استخدم الباحث ضمن الجرعات التدريبية المقترحة أسلوب التدريب المركب والذي يتم فيه أداء التكرارين لنفس العضلة أو المجموعة العضلية بمسارات حركية مختلفة مما يعني إطالة فترة العمل لتلك العضلة أو المجموعة مما يجعل هذا النوع يساهم في رفع قدرة العضلة على التحمل بالإضافة إلى بناء الألياف العضلية بشكل أكثر توازن وشمولية من باقي الأنواع التدريبية لذا فان التطور الحاصل يمكن ان يعزى إلى تحقق الهدف من وضع تمارين المنهج المقترح بالنسبة لتطوير تحمل القوة للذراعين والرجلين، واثبت التدريب المركب من خلال الفروق العالية في نتائج الاختبارات لتحمل القوة للذراعين وللرجلين أهميتها لأفراد عينة البحث إذ يحتاجها لاعب كرة اليد في التحرك بكفاءة وفعالية خلال اللعب أي ان اللاعب يحتاج الى التغلب على المقاومات المختلفة طيلة شوطي المباراة والتي لاشك تكون مرتبطة بمهارة الاداء ليكون اللاعب فاعلاً خلال المنافسة وتحمل القوة الخاصة بكرة اليد هي "مجملة حركات اللاعب التي يؤديها في الملعب والتي تتطلب منه لياقة بدنية عالية ومهارة حركية جيدة"⁽¹⁾، وهذه اللياقة البدنية والمهارة الحركية هي من ضمن المتطلبات العامة للعبة كرة اليد والتي تتداخل مع المتطلبات الخاصة باللعبة فتحمل القوة هو من بين اهم العناصر البدنية التي تمكن اللاعب من الاستمرار بالتحرك بكفاءة لأخذ المكان الصحيح هجومياً او دفاعياً فضلاً عن القفز بقوة طيلة زمن المباراة إذ ان " المعنى المباشر للجلد العضلي او تحمل القوة هو استمرار أداء الجهد المبذول ضد مقاومات متوسطة الشدة اذ يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي"⁽²⁾ "بالإضافة إلى ان عنصر التحمل ذاته بأنواعه المختلفة يسهم في إتقان العمل المهاري الدفاعي والهجومى"⁽³⁾.

5-4 عرض نتائج الاختبار القبلي للتكوينات الهجومية للمجموعة التجريبية وتحليلها :

الجدول (9) يبين المحاولات الكلية الاختبار القبلي لنتائج التكوينات الهجومية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية وقيمة (كا²) المحسوبة والجدولية في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية

التكوينات الهجومية	المحاولات الكلية	المحاولات الناجحة	نسبة النجاح	المحاولات الفاشلة	نسبة الفشل	المحسوبة كا ²	الجدولية كا ²	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
القطع والحجز	9	4	%44	5	%56	0.11	3.84	0.74	غير معنوي
تغيير المراكز	14	6	%43	8	%57	0.29		0.59	غير معنوي
احداث التفوق العددي	29	12	%41	17	%59	0.86		0.35	غير معنوي
المناولة المزدوجة	11	4	%36	7	%64	0.82		0.37	غير معنوي
الاندفاع المتوازي	9	3	%33	6	%67	1.00		0.32	غير معنوي
المجموع	72	29	%40	43	%60	2.72		0.10	غير معنوي

معنوي عندما تكون قيمة (كا²) تحت مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة حرية (1)

6-4 عرض نتائج الاختبار البعدي للتكوينات الهجومية للمجموعة التجريبية :

(¹) ضياء الخياط ونوفل الحيايلى؛ المصدر السابق، ص15.

(²) محمد صبحي حسانين واحمد كسرى ؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1. القاهرة مركز الكتب للنشر، 1998، ص22.

(³) كمال درويش واخرون؛ الامس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، نظريات - تطبيقات، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998، ص19.

الجدول (10) يبين المحاولات الكلية الاختبار البعدي لنتائج التكوينات الهجومية (مرحلة الانتهاء) والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية وقيمة (كا²) المحسوبة والجدولية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

التكوينات الهجومية	المحاولات الكلية	المحاولات الناجحة	نسبة النجاح	المحاولات الفاشلة	نسبة الفشل	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
القطع والحجز	14	12	%86	2	%14	7.14	3.84	*0.01	معنوي
تغيير المراكز	18	15	%83	3	%17	8.00		*0.01	معنوي
احداث التفوق العددي	33	26	%79	7	%21	10.94		*0.00	معنوي
المناولة المزدوجة	14	12	%86	2	%14	7.14		*0.01	معنوي
الاندفاع المتوازي	12	11	%92	1	%8	8.33		*0.00	معنوي
المجموع	91	68	%75	23	%25	22.25		*0.00	معنوي

* معنوي عندما تكون قيمة (كا²) تحت مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة حرية (1)

7-4 عرض نتائج الاختبار القبلي للتكوينات الهجومية للمجموعة الضابطة وتحليلها :

الجدول (11) يبين المحاولات الكلية الاختبار القبلي لنتائج التكوينات الهجومية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية وقيمة (كا²) المحسوبة والجدولية في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة

التكوينات الهجومية	المحاولات الكلية	المحاولات الناجحة	نسبة النجاح	المحاولات الفاشلة	نسبة الفشل	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
القطع والحجز	8	3	%37.5	5	%62.5	0.23	3.84	0.71	غير معنوي
تغيير المراكز	15	6	%40	9	%60	0.24		0.54	غير معنوي
احداث التفوق العددي	31	13	%41.93	18	%58.07	0.63		0.30	غير معنوي
المناولة المزدوجة	12	6	%50	6	%50	0.89		0.34	غير معنوي
الاندفاع المتوازي	8	4	%50	4	%50	0.75		0.37	غير معنوي
المجموع	74	32	%43.24	42	%56.76	2.72		0.18	غير معنوي

معنوي عندما تكون قيمة (كا²) تحت مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة حرية (1)

8-4 عرض نتائج الاختبار البعدي للتكوينات الهجومية للمجموعة الضابطة :

الجدول (12) يبين الاختبار البعدي لنتائج التكوينات الهجومية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية وقيمة (كا²) المحسوبة والجدولية في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

التكوينات الهجومية	المحاولات الكلية	المحاولات الناجحة	نسبة النجاح	المحاولات الفاشلة	نسبة الفشل	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
القطع والحجز	11	6	%54.54	5	45.46 %	4.77		*0.03	معنوي

معنوي	*0.02	3.84	6.40	43.75 %	7	%56.25	9	16	تغيير المراكز
معنوي	*0.02		8.99	%30	9	%70	21	30	احداث التفوق العددي
معنوي	*0.01		6.37	23.08 %	3	%76.92	10	13	المنافسة المزدوجة
معنوي	*0.00		7.11	27.28 %	3	%72.72	8	11	الاندفاع المتوازي
معنوي	*0.00		12.78	33.34 %	27	%66.66	54	81	المجموع

* معنوي عندما تكون قيمة (كا²) تحت مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة حرية (1)

الجدول (13) يبين الاختبار البعدي لنتائج التكوينات الهجومية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المنوية وقيمة (كا²) المحسوبة والجدولية في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

الدالة الاحصائية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				التكوينات الهجومية
			الفاشله		الناجحة		الفاشله		الناجحة		
			النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
معنوي	3.84	9.29	%14	2	%86	12	45.46 %	5	54.54 %	6	القطع والحجز
معنوي	3.84	11.48	%17	3	%83	15	43.75 %	7	56.25 %	9	تغيير المراكز
معنوي	3.84	12.50	%21	7	%79	26	%30	9	%70	21	احداث التفوق العددي
معنوي	3.84	11.27	%14	2	%86	12	23.08 %	3	76.92 %	10	المنافسة المزدوجة
معنوي	3.84	13.53	%8	1	%92	11	27.28 %	3	72.72 %	8	الاندفاع المتوازي
معنوي	3.84	15.11	%25	23	%75	68	33.34 %	27	66.66 %	54	المجموع

4-9 مناقشة نتائج التكوينات الهجومية:

من خلال الجدول السابقة والذي يبين نسب نجاح وفشل للتكوينات الهجومية للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية نلاحظ ان هناك تطوراً للتكوينات الهجومية للمجموعة التجريبية بالاختبار البعدي بين المحاولات الناجحة والفاشلة ولصالح الاختبار البعدي في اداء التكوينات الهجومية (القطع والحجز و تغيير المراكز و احداث التفوق العددي و المنافسة المزدوجة و الاندفاع المتوازي) وكما بينا سابقا ان للتكوينات الهجومية علاقة باستيعاب أشكال اداء اللاعبين للمباراة وهي أيضاً لها علاقة باستيعاب للحالات المتكررة في اللعب والتي توضح فيها الواجبات والمسؤوليات الأساسية لكل لاعب ولكل مركز التحركات الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية والتصرفات الاخرى الهادفة الى الحصول على افضل نتيجة في المباراة على اساس قانون اللعبة والافادة من المقترضات البدنية ، ويعزو الباحث هذه النتيجة الى التدريبات التنافسية المقترحة أحد الأساليب التدريجية التي تهدف إلى تحسين الأداء الخططي للفريق وذلك من خلال تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين اللاعبين، وزيادة مستوى التركيز والتألق الفردي لدى كل لاعب. حيث يتم في هذا النوع من التدريب تقسيم الفريق إلى مجموعتين، اذ يتم تكوين فريقين بتشكيلة هجومية، ومناقشة دفاعية ويتمكن كل فريق

من تسجيل الأهداف الخاصة بالتمرين او الخاصة بالمباراة اي في مرمى الآخر، وفي النهاية يحسم الفريق الفائز المباراة. ويعد هذا النوع من التدريب أكثر إثارة وتشويقاً من التدريب التقليدي، إذ يضمن للاعبين الكثير من المتعة والتحدى، كما يمكن أن يؤدي إلى زيادة الرغبة في الفوز والتألق الفردي. وهو أسلوب يشبه أسلوب لعب كرة اليد وهنا يشير (سلام عمر محمد البليسي نقلاً عن مختار) إلى " أن التدريب على المهارات يجب أن يكون تحت ظروف مشابهة لأجواء المباراة"، ويوضح (Rink 1996) " ان الهدف المثالي لممارسة تعلم المهارات عن طريق اللعب والتناسف هو تمكين المتدربين من التمتع بالمشاركة في اللعب بكفاية وقدرة ، وهذا سوف يزيد من دافعيتهم وحثهم وتشجيعهم على اللعب والمشاركة. إذ ان المعرفة الخطئية و استيعابها نتيجة هذا التدريب هو شيء ضروري لغرض المشاركة في المنافسة والتي غالباً ما يعطي لها المزيد من الاهتمام ، بينما نجد ان المهارة والمعرفة الخطئية للعب كليهما يساهم في اداء اللعب و للتكوينات الدفاعية الهجومية (القطع والحجز و تغيير المراكز و احداث التفوق العددي و المناولة المزدوجة و الاندفاع المتوازي) وفي جميع المستويات , وان المعرفة بأداء اللعب هي الأكثر تحقيقاً للتوصل الى الهدف . إذ ان ربط هذا المفهوم بمفهوم ان التدريب بالمنافسة أولاً هو الذي يدرب على كيفية اداء المهارات البسيطة والمعقدة واتقانها ، لان هذا الاستخدام سوف يؤدي بفائدة للمتدرب بأداء المهارات ومجالات واقعية في اللعب والتعرف على متغيرات واشكال اداء المهارات وفي بيئة تدريبية متغيرة وهذا مما يزيد السيطرة والتحكم والقدرة والبراعة في الأداء . وأشار الى ذلك (Redfern, Mauldon 1991) " ان هذه الحالات التدريبية التي هي جزء من الالعاب وخاصة العاب الشبكة ، والعب الهدف والالعاب كافة التي تشمل حالات دفاعية وهجومية يؤدي بنتائج ايجابية باداء المهارات ومجالات واقعية في اللعب" وهذا ما حصل في اداء للتحويلات الدفاعية الهجومية (القطع والحجز و تغيير المراكز و احداث التفوق العددي و المناولة المزدوجة و الاندفاع المتوازي) ولذلك كانت النتائج منطقية للمجموعة التجريبية.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- ان للتدريب المركب تأثيراً ايجابياً وهو اكثر فاعلية من الاسلوب التقليدي في تطوير بعض المتغيرات البدنية والتكوينات الهجومية لدى لاعبي كرة اليد الشباب.
- 2- التدريب المركب اثبت التنمية الشاملة والمتوازنة للمتغيرات البدنية والادائية (التكوينات الهجومية) للاعبين كرة اليد الشباب.
- 3- ان التنمية الشاملة والمتوازنة للتدريب المركب ادت الى تكامل عمل المجاميع العضلية وزيادة محصلة الانقباضات العضلية في الاداء الحركي للعضلات العاملة خلال والتكوينات الهجومية.

2-5 التوصيات:

- 1- التأكيد على استخدام التدريب المركب كإسلوب فاعل لتطوير المتغيرات البدنية والتكوينات الهجومية وتعزيزه على لاعبي الاندية والمنتخبات في العراق في لعبة كرة اليد.
- 2- التأكيد على استخدام اسلوب التدريب المركب في تطوير قوة وسرعة اداء المهارات الخاصة بلعبة كرة اليد.
- 3- التأكيد على ربط اسلوب التدريب المركب بالتمارين المهارية للاعبين كرة اليد، للوصول الى فائدة اكبر من التدريب المركب.
- 4- استخدام اسلوب التدريب المركب في الاعداد البدني والبدني المهارى الشامل في لعبة كرة اليد واستبدال الاساليب القديمة في تدريب كرة اليد، التي تدعو الى فصل تطوير الصفات البدنية او البدنية المهارية احدها عن الاخر.

References

1. جمال البدرى ، احمد خميس راضي : موسوعة كرة اليد العالمية ، ط1، دار الكتاب العربي ، بغداد ، 2011 .
2. ليلي السيد فرحات؛ القياس المعرفي الرياضي، ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001،
3. ذوقان عبيدات؛ الباحث العلمي مفهومه وادواته واساليبه، ط1. عمان: مؤسسة الطرف للنشر والتوزيع، 2000.
4. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 2002.
5. وديع ياسين وحسن العبيدي؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب وبحوث التربية الرياضية. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1999،
6. سعد محسن اسماعيل . تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه . بغداد: 1996.
7. يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . بغداد: مكتب الصخرة ، 2002.
8. محمد رضا ابراهيم؛ التطبيق الميداني، النظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2. بغداد:الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، 2009.

9. محمد صبحي حسانين واحمد كسرى ؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1. القاهرة, مركز الكتاب للنشر, 1998.
10. كمال درويش وآخرون؛ الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد. نظريات – تطبيقات، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998.
11. سلام عمر محمد البليسي: أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2000.
1. Rink, E., Judith, Tactical and skill Approaches to teaching sport and game, Journal of teaching phy. Ed. 1996, p. 397.
 2. Throp, Bunker and Almond, (1986), Quoted By. Rink and French, 1996.