



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

# تأثير تمارينات مهارية بأسلوب التدريب المركب النوعي في أهم القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد بأعمار (١٦-١٨) سنة

أطروحة مقدمة

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى وهو جزء  
من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية وعلوم  
الرياضة

من قبل

**علاء إبراهيم جاسم الغريزي**

**بإشراف**

**ا.م.د. حسام محمد هيدان الخزرجي**

2021 م

1442 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَانَكَ  
لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا  
إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

صدق الله العلي العظيم

(البقرة - 32)

## إقرار المشرف

### وترشيح لجنة الدراسات العليا

اشهد أنّ إعداد هذه الأطروحة الموسومة ب:-

(تأثير تمرينات مهارية بأسلوب التدريب المركب النوعي في اهم القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد باعمار (١٦-١٨) سنة ) والمقدمة من قبل طالب الدكتوراه (علاء إبراهيم جاسم الغيري) تمت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ديالى ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في فلسفة علوم التربية الرياضية .

#### التوقيع

أ.م.د. حسام محمد هيدان الخزرجي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

#### المشرف

التاريخ / / 2021

بناءً على التعليمات والتوصيات المقررة أشرح هذه الأطروحة للمناقشة

#### التوقيع

أ.م.د. محمد وليد شهاب

معاون العميد للشؤون العلمية والطلبة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

التاريخ : / / 2021

## إقرار الخبير الإحصائي

اشهد أنّ إعداد هذه الأطروحة الموسومة ب:-

(تأثير تمرينات مهارية بأسلوب التدريب المركب النوعي في اهم القدرات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد باعمار (١٦-١٨) سنة) والمقدمة من قبل طالب الدكتوراه (علاء إبراهيم جاسم الغيري) قد تمت مراجعتها من الناحية الإحصائية وبإشرافي وقد أصبحت ذات أسلوب علمي خالي من الأخطاء الإحصائية ولاجله وقعت.

التوقيع

الخبير الإحصائي

أ.د حنان عدنان عبوب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

التاريخ : / / 2021

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد بأن هذه الأطروحة الموسومة ب:-

(تأثير تمرينات مهارية بأسلوب التدريب المركب النوعي في اهم القدرات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد باعمار (١٦-١٨) سنة) المقدمة من قبل طالب الدكتوراه (علاء إبراهيم جاسم الغريبي) ، قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية إذ أصبحت بأسلوب لغوي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات غير الصحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع :

المقوم اللغوي

أ.م.د بشرى عبد المهدي ابراهيم

كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى

التاريخ : / / 2021

## إقرار المقوم العلمي الاول

أشهد بأن هذه الأطروحة الموسومة ب:-

(تأثير تمرينات مهارية بأسلوب التدريب المركب النوعي في اهم القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد باعمار (١٦-١٨) سنة) المقدمة من قبل طالب الدكتوراه (علاء إبراهيم جاسم الغريبي) ، قد تمت مراجعتها من الناحية العلمية إذ أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء العلمية الغير صحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع :

المقوم العلمي

أ.د. حسام محمد جابر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \_ جامعة البصرة

التاريخ : / / 2021

## إقرار المقوم العلمي الثاني

أشهد بأن هذه الأطروحة الموسومة ب:-

(تأثير تمرينات مهارية بأسلوب التدريب المركب النوعي في اهم القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد باعمار (١٦-١٨) سنة) المقدمة من قبل طالب الدكتوراه (علاء إبراهيم جاسم الغريبي) ، قد تمت مراجعتها من الناحية العلمية إذ أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء العلمية الغير صحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع :

المقوم العلمي

أ.د صادق عباس علي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \_ جامعة البصرة

التاريخ : / / 2021

## إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نشهد نحن رئيس وأعضاء لجنة المناقشة والتقييم اطلعنا على الأطروحة الموسومة (تأثير تمرينات مهارية بأسلوب التدريب المركب النوعي في اهم القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد باعمار (١٦-١٨) سنة) وقد ناقشنا الطالب (علاء إبراهيم جاسم محمد الغريبي) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ، ونقر أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضية.

التوقيع :	التوقيع :
الاسم :. أ.د حمودي عصام نعمان	الاسم :. أ.د رضا طالب ذياب
التاريخ : / / 2021	التاريخ : / / 2021
عضواً	عضواً
التوقيع :	التوقيع :
الاسم :. أ.م.د شروق مهدي كاظم	الاسم :. أ.م.د قصي حاتم خلف
التاريخ : / / 2021	التاريخ : / / 2021
عضواً	عضواً
التوقيع :	
الاسم :. أ.د احمد يوسف متعب	
التاريخ : / / 2021	
رئيساً	

صُدِّقت الأطروحة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى في جلسته

المرقمة ( ) والمنعقدة بتاريخ / / 2021

التوقيع

أ.د ماجدة حميد كمش

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

/ / 2021



## الإهداء

الى ...

... مدينة العلم خاتم النبيين وسيد المرسلين نبينا محمد ﷺ الرحمة المهداة .

... باب مدينة العلم وناصر الدين ووالد اسيادنا الطهر المحسن والمحسن الامام علي عليه السلام

... من البسني ثوب العلم ببركة أنفاسه ابي رحمة ومرضوانا

... من خضت دروب العلم بفيض تراويل دعائها ينبوع الحب والمحنان والدتي برأ واحساناً

... الى عنوان الإخاء واساس الإخلاص اخي الأكبر شكرا وعرفانا

... الى مرفقائي وعمادي من حييت لمحبتهم اخي الكبير، اخواتي حفضا وامانا

... الى سكن الحياة وعوني في مسيرتي وبذرة المستقبل نروجتي اولادي حبا وامتنانا

... الى من احببناهم وبقدر حبا لهم اقتقدناهم جنات عدن مستقرا ومكانا

اليهم اهدي ثمرة جهدي

الباحث

## شكر و عرفان

الحمد لله .. على كثير نعمه وسعة فضله وعظيم قدرته، والصلاة والسلام على سيد المرسلين محمد ﷺ ، فالشكر لله وحده الذي منحني القوة والصبر على تحمل مشاق السهر لأقف اليوم بين أساتذتي وأهلي وأصدقائي وزملاء الدراسة فإن اللسان ليعجز عن تقديم الشكر والعرفان الى كل من أسهم في إخراج هذه الأطروحة الى حيز الوجود.

وفي البدء ومن دواعي سروري أن أتوجه بأنيبل عبارات الشكر والامتنان الى عمادة وأساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لتوفيرها السبل العلمية والمصادر العربية والأجنبية وعلى دعمهم المتواصل لي وإبداء الرأي والمشورة العلمية والذي كان له الأثر الاكبر في إخراج هذه الأطروحة بصورتها الحالية .

كما ويشرفني ان اشكر مشرفي على اطروحتي ا.م.د حسام محمد هيدان الذي لم يبخل بإبداء المشورة والملاحظات القيمة طوال فترة اجراء دراستي فله مني كل المودة والاحترام.

ويدعوني واجب الوفاء والعرفان بالجميل أن أقدم شكري وامتناني لأخي ا.د ليث إبراهيم جاسم لما ابداه من ملاحظات وتوجيهات كانت خير عون في ترصين هذه الأطروحة فجزاه الله عني خير الجزاء .

ومن باب الوفاء والامتنان لا يسعني الا ان أتقدم بكل عبارات الشكر الوافر والجزيل لأساتذتي في المرحلة التحضيرية لما لهم من فضل بعد الله في استزادتي بالمعلومات القيمة فجزاهم الله خيرا فيما اعطوا.

كما أسجل شكري وامتناني الى لجنة الحلقة النقاشية(السمنار) وقرار الموضوع والمقوم اللغوي والمقوم العلمي والاحصائي والى لجنة المناقشة لاقرارهم إجراءات بناء الاطروحة. وبكل فخر واعتزاز أتقدم بعميق الشكر وعظيم الامتنان الى الأساتذة الأفاضل الدكتور سعدون عبد الرضا والدكتور احمد مهدي والدكتور نزار ناظم، والدكتور محمد كاظم،

والدكتور وليد العبيدي الذين أغنوا الباحث بالتوجيهات والنصائح العلمية وتزويده بالادوات والمواد الحديثة وتشجيعهم المستمر طوال مدة الدراسة، فلهم مني كل الحب والامتنان.

كما وأتقدم بأسمى كلمات الشكر والعرفان والتقدير الى مدربي شباب نادي ديالى والمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد المتمثلة بالمدرّب أستاذ (سيف سعد) ومدرب حراس المرمى الكابتن (بشير عاكف)، ولاعبى شباب نادي ديالى بكرة اليد والمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لما أبدوه من مساعدة وصبر وتحمل طوال مدة إجراء التجربة.

كما أسجل شكري وتقديري الى السادة الخبراء ذوي الاختصاص في مادة علم التدريب وكرة اليد والاختبار والقياس لما أبدوه من تعاون مستمر وجاد لخدمة البحث العلمي.

وأتقدم باسمى عبارات الاخاء لزملائي في الدراسة محمد وطه وتحسين ووسام ورعد وعبد الصمد وزيدون وعبد المجيد وعمر والزميلات جلييلة واسراء ونور، لما أبدوه لي من تعاون ومساعدة وفقهم الله.

ولا أنسى ان أقدم الشكر والتقدير الى موظفي قسم الدراسات العليا - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وموظفي مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى لتوفير المصادر والمراجع اللازمة للبحث.

كما أتقدم بالشكر والتقدير الى كل من مد لي يد العون والمساعدة ولم ينكر اسمه هنا.

وأخيراً فان الباحث يسأل الله ان يمن على عائلته بالصحة والأمان لحبهم له وصبرهم عليه طيلة مدة الدراسة فلهم منه كل الحب والوفاء.

**الباحث**

## مستخلص الأطروحة باللغة العربية

### تأثير تمارين مهارية بأسلوب التدريب المركب النوعي في اهم

### القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد باعمار (١٦-١٨) سنة

الباحث: علاء إبراهيم جاسم الغريبي المشرف: ا.م.د. حسام محمد هيدان الخزرجي

2021م

1442هـ

اشتملت الأطروحة على خمسة أبواب وهي:

الباب الأول التعريف بالبحث وأهميته تم التطرق فيه الى طبيعة كرة اليد الادائية على انها لعبة تنافسية تتسم بالندية والاثارة المستمرة واللاعبون فيها يتنافسون لإظهار قدراتهم الادائية سعياً لتحقيق الفوز من خلال ابراز اعلى المستويات لاعتمادها على الكثير من متطلبات الأداء السريعة والمنوعة، كذلك تم الإشارة الى مظاهر للأداء التنافسي وما يوجبه الموقف الانبي من اداء اللاعب لمهارات كرة اليد. ومن ثم عمد الباحث الى تناول ما يوجب التحديث المتواصل لمناهج التدريب المعتمدة والتركيز الموضوعي لتلك المناهج وتمثلت أهمية البحث باستخدام الباحث للتمرينات المهارية باعتبارها تناسب طبيعة كرة اليد فضلا عن دمجها مع أسلوب التدريب المركب النوعي.

وكانت مشكلة البحث هي عدم مناسبة المناهج التدريبية للتطور السريع والمستمر في لعبة كرة اليد بدليل التراجع المستمر في نتائج اللعبة في المنافسات الخارجية والتي لا ترقى الى مستوى الطموح

اما اهداف البحث فكان اهمها التعرف على تأثير التمارين المهارية بأسلوب التدريب المركب النوعي في اهم القدرات البدنية للاعبين كرة اليد باعمار (١٦-١٨) سنة، كذلك تأثير التمارين المهارية بأسلوب التدريب المركب النوعي في اهم القدرات المهارية للاعبين كرة اليد باعمار (١٦-١٨) سنة، والتعرف على حجم التأثير للتمرينات المهارية

باسلوب التدريب المركب النوعي في اهم القدرات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد باعمار (١٦-١٨) سنة.

اما فرضيات البحث فتحدت بان هناك فروق معنوية في نتائج الاختبارات (القبلية - بعدية) للمجموعة التجريبية في اهم القدرات البدنية لافراد عينة البحث، كذلك ان هناك فروقا معنوية في نتائج الاختبارات (القبلية - بعدية) للمجموعة التجريبية في اهم القدرات المهارية لافراد عينة البحث،

اما مجالات البحث فكانت المجال الزمني: من 2019/11/18 ولغاية 2021/4/11، والمجال البشري لاعبو المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد / ديالى فئة الشباب باعمار (١٦-١٨) سنة، ثم المجال المكاني قاعة مديرية الشباب والرياضة / محافظة ديالى للألعاب الرياضية.

وتناول الباحث الدراسات النظرية والمشابهة ذات العلاقة بموضوع البحث تتمثل بماهية لعبة كرة اليد ومفهوم التمرينات المهارية وأسلوب التدريب المركب وتطرق الى أنواعها وفوائدها اما الدراسات المشابهة فقد شملت دراسة علي عادل حسن عبود المهنا، ودراسة ضياء الدين برع جواد كاظم، ودراسة ثامر صبحي محمد عبد القادر قطيش.

كذلك تطرق الباحث لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي و قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وهم (10) لاعبين كمجموعة تجريبية واستخدم الباحث الاختبارات الخاصة ذات العلاقة بالمتغيرات البحثية ثم طبق الاختبارات القبالية ومن ثم قام بتطبيق البرنامج لمدة شهرين وبعدها طبق الباحث الاختبار البعدي، وتمت معالجة النتائج عن طريق برنامج ال (spss) .

وقد تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في الباب الرابع. وفي اطار النتائج التي اظهرتها الدراسة توصل الباحث الى مجموعة استنتاجات أهمها ان التمرينات المهارية بالتدريب المركب النوعي اكثر فاعلية من الاساليب المتبعة في تدريب اللاعبين الشباب بكرة اليد

---

العراقية، ووضع الباحث عدة توصيات واهمها استخدام التمرينات المهارية مع التدريب المركب النوعي في اعداد لاعبي كرة اليد المتقدمين مع الاخذ بعين الاعتبار زيادة مستوى صعوبة وتركيب تلك التمارين لرفد كرة اليد في بلدنا العزيز، واستخدام أساليب تدريبية أخرى تتسم بالتركيب وزيادة مستوى الصعوبة لمواكبة واقع كرة اليد في المحيط العربي والمحكات الدولية.

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	إقرار المشرفين	
4	إقرار المقوم الاحصائي	
5	إقرار المقوم اللغوي	
6	إقرار المقوم العلمي الاول	
7	إقرار المقوم العلمي الثاني	
8	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	
9	الإهداء	
11-10	الشكر والتقدير	
14-12	مستخلص الأطروحة باللغة العربية	
18-15	قائمة المحتويات	
18	قائمة الملاحق	
19-18	قائمة الجداول	
19	قائمة الأشكال	
<b>الباب الأول</b>		
21	التعريف بالبحث	1
23-21	المقدمة البحث وأهميته	1-1
24-23	مشكلة البحث	2-1
24	أهداف البحث	3-1
24	فروض البحث	4-1
25	مجالات البحث	5-1

25	المجال البشري	1-5-1
25	المجال الزمني	2-5-1
25	المجال المكاني	3-5-1
25	تعريف المصطلحات	4-5-1
<b>الباب الثاني</b>		
27	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	2
27	الدراسات النظرية	1-2
29-27	تدريب كرة اليد	1-1-2
30-29	التمرينات المهارية المركبة	2-2
30	أنواع التمرينات المهارية المركبة	1-2-2
31	الفوائد التدريبية للتمرينات المهارية المركبة	2-2-2
32	أهمية التمرينات المركبة بكرة اليد	3-2-2
34-33	أسلوب التدريب المركب النوعي	3-2
38-34	فوائد أسلوب التدريب المركب النوعي	1-3-2
39-38	أنواع التدريب المركب النوعي	2-3-2
39	مكونات حمل التدريب المركب النوعي	3-3-2
41-40	برامج التدريب المركب النوعي	4-3-2
42-41	متطلبات الاداء في كرة اليد	4-2
46-42	القدرات البدنية في كرة اليد	1-4-2
50-46	القدرات المهارية في كرة اليد	2-4-2
56-51	الدراسات المشابهة	5-2
<b>الباب الثالث</b>		
59	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3
60-59	منهجية البحث	1-3



63-60	مجتمع وعينة البحث	2-3
63	الوسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	3-3
64	وسائل جمع المعلومات	1 - 3 - 3
64	الأجهزة والادوات المستخدمة	2 - 3 - 3
65	تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث	4 - 3
66	الاختبارات المستخدمة في البحث	2-4- 3
69-66	الاختبارات البدنية	1-2-4-3
74-69	الاختبارات المهارية	2-2-4-3
75	التجربة الاستطلاعية:	5 - 3
75	إجراءات البحث الميدانية	6-3
76-75	تنفيذ الاختبارات القبلية	1-6 - 3
76	خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي	2-6- 3
80-76	الملاح العامة للتمرينات المركبة بالأسلوب المركب النوعي	1-2-6-3
81	تطبيق التمرينات المركبة باستخدام الترتيب المركب النوعي	2-2-6-3
82	الاختبارات البعدية لعينة البحث	3-2-6-3
83-82	الوسائل الاحصائية	7-3
<b>الباب الرابع</b>		
85	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4
85	عرض الفروق بين الاختبارات (القبلية - البعدية) وحجم التأثير لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها.	1-4
93-85	عرض وتحليل ومناقشة الفروق وحجم التأثير للقدرة البنوية بين الاختبارات (القبلية - البعدية) لعينة البحث	1-1-4
94	عرض وتحليل ومناقشة الفروق القدرات المهارية للاختبارات القبلية - البعدية	2-1-4
101-94	عرض وتحليل ومناقشة الفروق للقدرة المهارية (الهجومية) بين الاختبارات	1-2-1-4

	القبلية - البعية لعينة البحث	
107-102	عرض وتحليل ومناقشة الفروق للقدرات المهارية (الدفاعية) بين الاختبارات (القبلية - البعية) لعينة البحث	2-2-1-4
<b>الباب الخامس</b>		
108	الاستنتاجات والتوصيات	5
109	الاستنتاجات	1 -5
110-109	التوصيات	2-5
120-111	المصادر والمراجع العربية والاجنبية	
164-121	الملاحق	
A.b.c.d	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	
<b>قائمة الملاحق</b>		<b>ت</b>
123-122	استبانة اراء الخبراء لتحديد انسب القدرات البدنية	1
125-124	استبانة اراء الخبراء لتحديد انسب القدرات المهارية	2
126	فريق العمل المساعد	3
128-127	استبانة اراء السادة الخبراء حول الملاح العامة للمنهج المعد	4
129	الخبراء الذين تم اعتماد اراءهم في إجراءات البحث الميدانية	5
130	استمارة تفرغ البيانات الخاصة بالقدرات البدنية	6
131	استمارة تفرغ البيانات الخاصة بالقدرات المهارية	7
140-132	صور تمارين الانتقال والبلايومترك والتمارين المهارية المستخدمة	8
163-141	نماذج من الوحدات التدريبية للتجربة البحثية	9
<b>قائمة الجداول</b>		
60	يبين التصميم التجريبي للعينة البحثية	1
61	يبين النسبة المئوية للعينة البحثية الى مجتمع الاصل	2

62	التجانس للعينة البحثية في متغيرات النمو	3
63	التجانس للعينة البحثية للمتغيرات قيد الدراسة	4
85	الأوساط الحسابية والانحرافات للاختبارات (القبلي-البعدي) للقدرات البدنية قيد الدراسة	5
87	فرق الأوساط الحسابية وانحرافات الفروق وقيمة ت ومستوى الدلالة بين الاختبارات (القبلي - البعدي) في للمتغيرات البدنية	6
88	يبين حجم التأثير للمتغيرات البدنية قيد الدراسة	7
94	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات (القبلي - البعدي) في بعض القدرات مهارية (الهجومية)	8
95	فرق الأوساط الحسابية وانحرافات الفروق وقيمة ت ومستوى الدلالة للاختبارات (القبلي - البعدي) للقدرات مهارية (الهجومية)	9
96	يبين حجم التأثير للمتغيرات مهارية (الهجومية) قيد الدراسة	10
102	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات (القبلي-البعدي) للمتغيرات مهارية (الدفاعية)	11
103	فرق الأوساط الحسابية وانحرافات الفروق وقيمة ت المحتسبة ومستوى الدلالة للاختبارات (القبلي-البعدي) للقدرات مهارية (الدفاعية)	12
104	يبين حجم التأثير للمتغيرات مهارية (الدفاعية) قيد الدراسة	13
<b>قائمة الأشكال</b>		<b>ت</b>
78	شكل يبين التموج التدريبي خلال التجربة البحثية	1
86	شكل يبين الأوساط الحسابية للاختبارات (القبلي - البعدي) للقدرات البدنية	2
95	يبين الأوساط الحسابية للاختبارات (القبلي - البعدي) لمتغيرات الأداء الهجومي	3
103	يبين الأوساط الحسابية للاختبارات (القبلي - البعدي) لمتغيرات الأداء الدفاعي	4



## **الباب الأول**

### **1-التعريف بالبحث**

**1-1 المقدمة وأهمية البحث**

**2-1 مشكلة البحث**

**3-1 أهداف البحث**

**4-1 فروض البحث**

**5-1 مجالات البحث**

### الباب الأول : التعريف بالبحث

#### 1\_1 مقدمة البحث وأهميته:

يشهد العالم المتقدم في الوقت الحاضر تطوراً كبيراً في الانجازات الرياضية نتيجة للجهد المتواصل والمبذول من قبل العلماء عن طريق تفاعل علوم التربية الرياضية مع العلوم الأخرى بشتى مجالاتها واختصاصاتها وأن هذا التطور السريع في تحقيق الانجازات والمستويات الرياضية العالية في شتى مجالات الرياضة سواء أكان في الألعاب الجماعية أم الفردية يسير متواكباً مع تقدم علوم التدريب الرياضي .

ولا يخفى على المتابعين ان لعبة كرة اليد لعبة تنافسية تتسم بالندية والاثارة المستمرة ، واللاعبون فيها يتنافسون لإظهار قدراتهم الادائية سعياً لتحقيق الفوز من خلال ابراز اعلى مستويات الاداء لاعتمادها على الكثير من متطلبات الأداء التي تتحقق عن طريق اقصى مجهودات لإظهار حدة وسرعة اللعب من اجل التغلب على المنافس في مواقف الأداءات الهجومية والدفاعية، وعلى ذلك فان السعي بالارتقاء بمستويات اداء اللاعب ضرورة حتمية لمواكبة التطورات الحاصلة للعبة، فضلا عن التطور المستمر في امكانيات اللاعبين باعتماد احدث وافضل المناهج التدريبية التي يتوقع منها الاستهداف الدقيق تطوير تلك المتطلبات وحسب مستويات التنافس اذا ما اريد الظفر بالفوز في المحافل التنافسية.

تتسم طبيعة الأداء بكرة اليد بالتداخل والتركيب في متطلباتها من حيث واجبات اللاعب في المباراة اذ يوجب الموقف الانى ان يؤدي اللاعب مهاراتها بالقوة والسرعة وهذه القوة والسرعة مقرونة بالدقة وبافعال وردود أفعال الزميل والمنافس كمظاهر للأداء التنافسي وهو في مجمله طبيعة كرة اليد الحديثة. وهذا ما دعا الباحث باعتباره احد المعنيين باللعبة لاعبا

ومدربا فضلا لدافع الحب لهذه اللعبة لدراسة وتحديد المشاكل الجوهرية التي قد تعيق الفرق العراقية التنافس في المحكات العربية والعالمية.

وعلى ما سبق عرضه فان اعداد فريق كرة اليد يستوجب محاكاة طبيعة اللعبة ومستوى الفرق المنافسة والاستعداد الأمثل لتحقيق الفوز، وهو ما يوجب التحديث المتواصل والتركيز الموضوعي لمناهج التدريب المعتمدة من قبل المدرب للوصول للاهداف المرسومة وبشكل متدرج عن طريق استخدام كل ما هو متاح من محددات علمية لمناهج التدريب بتركيز دقيق وتداخل عميق للاهداف التدريبية وذلك ما نراه انه سيحاكي المتطلبات الحديثة للعبة.

ان التمرينات المهارية هي واحدة من انسب تدريبات الجانب الفني باعتبارها تبنى وفق مكونات الجانب المهاري للعبة وطبيعة متطلباتها الادائية والتي تظهر ميدانيا بشكل جمل حركية متمثلة بسلسلة أداء مهاري ، فمن المعلوم ان كرة اليد تصنف من الألعاب التي تكون مهاراتها من المهارات المفتوحة وهذا يوجب اعداد اللاعبين ضمن تمرينات مركبة تتناسب مع هذه الحقيقة، وكذلك فان احد اهم وسائل تطوير لاعب كرة اليد وابرار كفاءته الادائية يأتي من اعداده بدنيا من خلال تنمية الخصائص المهارية باطار متطلباتها البدنية.

ويعد تطوير قوة لاعب كرة اليد مطلبا أساسيا في جميع مراحل الاعداد لا سيما وتحديدًا في فترة الاعداد الخاص لضمان قدرته في التغلب على المقاومات المختلفة والخاصة باللعبة التي يواجهها اثناء المباراة. وعليه اصبح لزاما اعتماد تدريبات تضمن تغلبه على تلك المقاومات من خلال تمرينات المقاومات وفق فلسفة الانقباض العضلي المركزي واللامركزي التي تستهدف المجاميع العضلية العاملة في أداء مهارات كرة اليد وهو ما يحققه تدريبات الاثقال المركبة النوعية.

من هنا تاتي أهمية البحث المتمثلة باستخدام الباحث للتمرينات المهارية باعتبارها تتناسب طبيعة كرة اليد فضلا عن الى دمجها مع أسلوب التدريب المركب النوعي الذي يضمن اعداد

لاعب كرة اليد من حيث القوة الخاصة وانقباضات مشابهة للمسار الحركي للاعب خلال ادائه . فلتحقيق افضل تكيفات مرجوة يمكن القول ان التدريب المركب النوعي يعمل على تجنيد اكبر للالياف العضلية بانقباض مركزي في تمرين الاثقال متبوع بتدريبات البلايومترك والتي تتسم بالسرعة بانقباضات متتابعة لامركزية ومركزية ومن ثم تمرينات مهارية تحاكي الهدف التدريبي للتمرينات التي سبقتها. وخلاصة فان الباحث عمل على تركيب المركب أي دمج تمرينات مهارية مركبة مع الأسلوب التدريبي المركب للوصول بشكل فاعل للاهداف التدريبية. كما لا يخفى أهمية التدرج في ذلك التركيب للمتطلبات التدريبية المتداخلة من الفئات العمرية لضمان التكيفات التدريبية المناسبة طيلة العمر التدريبي للاعبين والارتقاء بما يناسب المحك التنافسي .

### 2-1 مشكلة البحث:

من المعلوم ان تحقيق الإنجاز في اغلب أنواع الرياضات والتي من بينها كرة اليد تبنى على أساس توافر العوامل البشرية والإمكانات المادية والمناهج العلمية المواكبة للتطور المطرد للوصول الى الإنجاز. ويتفق غالبية المعنيين ان واقع كرة اليد العراقية في بيئته المحيطة لا يرقى الى مستوى الطموح او ما كانت عليه كرة اليد العراقية في المحطات العربية والدولية في مستوى الشباب دل على ذلك التراجع المستمر للعبة في المنافسات الخارجية ، ويرى الباحث بنظرة تحليلية للأسباب المحتملة يمكن عزل المتغيرات المتعلقة بالعامل البشري والامكانيات المادية على اعتبار ان بلدنا معروف بالامكانيات المميزة والمناسبة لمتطلبات اللعبة من حيث المواصفات الجسمانية والقدرات العقلية والنفسية. وهذا يبقي عامل الاساليب التدريبية وعدم مناسبتها للتطور السريع والمستمر في لعبة كرة اليد في دائرة الشك بالرغم من الجهود المميزة والكفاءة والحرص العالي للعاملين على تدريبها، وهو ما عده الباحث مشكلة بحثية يمكنه تسليط الضوء عليها من خلال محاولة رفع وتطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية باعتبارها من اهم عناصر التدريب والتي لها الأهمية الكبرى في الوصول للهدف



وهو الظفر بالفوز من خلال مواكبة التطور في اعداد لاعبي كرة اليد وفق مفاهيم حديثة علمية وموضوعية تتناسب متطلباتها الحديثة ومن الأهمية ان يتم اعتمادها من مراحل التدريب للفئات العمرية لضمان تراكمية التكيفات المطلوبة لما تحتويه التمرينات المهارية من فوائد تدريبية كفيلة برفع القابليات الادائية كذلك لما في خصائص التدريب المركب وما له من محددات كفيلة في رفع الجانب البدني الى مستوى يمكن للاعب من خلالها مجابهة المواقف المحتملة، فالبرامج التدريبية العلمية باستخدام الطرائق والاساليب التدريبية المناسبة والبحث عما هو جديد منها والانسب يؤدي الى الارتقاء بمستويات الاداء ومواكبة المنافسة القوية بين الفرق المتبارية في هذه اللعبة كمساهمة من قبل الباحث لرفد كرة اليد العراقية بما يحقق الأهداف التي جميع المعنيين باللعبة يسعون اليها.

### 3-1 اهداف البحث:

1. اعداد تمرينات مركبة بأسلوب التدريب المركب النوعي .
2. التعرف على تأثير التمرينات المهارية بأسلوب التدريب المركب النوعي في اهم القدرات البدنية و المهارية للاعبين كرة اليد الشباب
3. التعرف على حجم التأثير للتمرينات المهارية بأسلوب التدريب المركب النوعي في بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد الشباب.

### 4-1 فرضيات البحث:

1. هناك فروق معنوية في نتائج الاختبارات (القبلية - بعدية) في بعض القدرات البدنية والمهارية لافراد عينة البحث.
2. هناك حجم تأثير متباين لبعض القدرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات البعدية.