



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا – الدكتوراه

# تأثير تمرينات مركبة خاصة على وفق المشيرات البصرية في تطوير الدقة البصرية وبعض متطلبات الاداء لناشئي كرة اليد

اطروحة مقدمة

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة

من قبل

**كرار احسان محمد الجوراني**

بإشراف

**أ.د. ليث ابراهيم جاسم الغريزي**

٢٠٢٢ م

١٤٤٤ هـ



## سُورَةُ الْمَلِكِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا مَّا تَرَى فِي خَلْقِ الرَّحْمَنِ مِنِ

تَفَوُّتٍ فَارْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرَى مِن فُطُورٍ ﴿٣﴾ صَدَقَ اللَّهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

الملك : ٣



## إقرار المشرف

### وترشيح لجنة الدراسات العليا

اشهد أنّ إعداد هذه الاطروحة الموسومة بـ: (تأثير تمرينات مركبة خاصة على وفق المثريات البصرية في تطوير الدقة البصرية وبعض متطلبات الاداء لناشئي كرة اليد) المُقدمة من طالب الدكتوراه ( كرار احسان محمد) قد جرت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع

أ.د. ليث ابراهيم جاسم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

2022 / / م

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوفرة نرشح هذه الاطروحة للمناقشة.

أ.د محمد وليد شهاب

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

2022 / / م



## إقرار المقوم الإحصائي

اشهد إنني قد قرأت الاطروحة الموسومة بـ:

(تأثير تمرينات مركبة خاصة على وفق المثيرات البصرية في تطوير الدقة البصرية وبعض

متطلبات الاداء لناشئي كرة اليد)

تمت مراجعتها من الناحية الاحصائية من قبلي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من

الأخطاء ولأجله وقعت ...

التوقيع :

المقوم الإحصائي: بشار غالب شهاب

اللقب العلمي : أ. د

مكان العمل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

/جامعة ديالى

التاريخ : / / ٢٠٢٢



## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنني قد قرأت الاطروحة الموسومة بـ:

(تأثير تمرينات مركبة خاصة على وفق المثيرات البصرية في تطوير الدقة البصرية وبعض متطلبات الاداء لناشئي كرة اليد)

تمت مراجعتها من الناحية اللغوية من قبلي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت ...

التوقيع :

المقوم اللغوي : محمد قاسم سعيد

اللقب العلمي : أ.م.د.

مكان العمل : كلية التربية الاساسية

جامعة ديالى / قسم اللغة العربية

التاريخ : / / ٢٠٢٢



## إقرار المقوم العلمي

اشهد إنني قد قرأت الاطروحة الموسومة بـ:

(تأثير تمرينات مركبة خاصة على وفق المثيرات البصرية في تطوير الدقة البصرية وبعض

متطلبات الاداء لناشئي كرة اليد)

تمت مراجعتها من الناحية العلمية من قبلي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم وصالحة

للمناقشة ولأجله وقعت ...

التوقيع :

المقوم العلمي الاول:

اللقب العلمي:

مكان العمل :

التاريخ : / / ٢٠٢٢

التوقيع :

المقوم العلمي الثاني:

اللقب العلمي :

مكان العمل :

التاريخ : / / ٢٠٢٢



## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن رئيس وأعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد إننا قد اطلعنا على الاطروحة الموسومة بـ :  
(تأثير تمرينات مركبة خاصة على وفق المثيرات البصرية في تطوير الدقة البصرية وبعض  
متطلبات الاداء لناشئي كرة اليد) وقد ناقشنا الطالب (كرار احسان محمد ) في محتوياتها وفي ما  
له علاقة بها، وثُقِرَ انها جديرة بالقبول لنيل شهادة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أ. د. حاتم شوكت ابراهيم

عضوا

٢٠٢٢ / /

أ. د. قاسم حسن كاظم

عضوا

٢٠٢٢ / /

أ.م. د. نزار ناظم حميد

عضوا

٢٠٢٢ / /

أ. د. حسام محمد هيدان

عضوا

٢٠٢٢ / /

أ. د. عبد الوهاب غازي حمودي

رئيسا

٢٠٢٢ / /

صدّقت هذه الاطروحة من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى بجلسته  
المنعقدة بتاريخ / / ٢٠٢٢

التوقيع

أ. د. ماجدة حميد كمش

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

٢٠٢٢ / /



## الإهداء

الى من كلفه الله بالهيبه والوقار .. الى من علمني العطاء بدون انتظار.. الى من احمل اسمه بكل افتخار

والذي رحمه الله

الى معنى الحب والى معنى الحنان والتفاني .. الى بسمة الحياه وسر الوجود .. الى من كان دعائها سر

نجاهي وحنانها بلسم جراحي .. امي الحبيبة حفظها الله

الى من بهم اكبر وعليهم اعتمد .. الى شمعة متقدمة تنير ظلمة حياتي .. الى من بوجودهم اكتسب

قوة ومحبة لا حدود لها .. الى من عرفت معهم معنى الحياة .. اخوتي الاعزاء

الى توأم روحي ورفيقة دربي .. الى صاحبة القلب الطيب .. إلى الحبيبة التي عاشت معي في السراء

والضراء .. زوجتي ام فاطمة

الى من ارى التفاؤل بعينهم والسعادة في ضحكتهم الى الوجه المفعم بالبراءة

ابنائي ( فاطمة ، عبد الله )

الى الاخوة والاخوات الذين لم تلدهم امي .. الى من تلو بالإخاء وتميزوا بالوفاء اصدقائي

الطيبون

اهدي لكم ثمرة جهدي المتواضع...

الباحث





## شكر وثناء

الحمد لله والشكر لله الذي لا اله إلا هو لا شريك له ولا عديل ولا خلف لقوله ولا تبديل  
والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين حبيب رب العالمين البشير النذير السراج  
المنير نبينا محمد وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين وصحبه المنتجبين ومن وآله بإحسان إلى  
يوم الدين.

الشكر لله أولاً وآخرأ الذي وفقني في إتمام هذه الأطروحة بعطفه ومنه ورحمته وهدايته،  
ويتقدم الباحث بالشكر والامتنان إلى كل من مد يد العون وأسدى خدمة لإتمام هذه الدراسة  
سواء بمصدر أو قدم لي النصيحة أو أعانني بعلمي الميداني، واعترافاً بالفضل يتقدم الباحث  
بالشكر إلى الدكتور ليث ابراهيم جاسم المشرف على الأطروحة لتوجيهاته القيمة وآرائه السديدة  
بما يخدم البحث فجزأه الله خير الجزاء.

كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة  
ديالى، لما أبدوه من مساعدة في تذليل الصعاب لكل طلبة الدراسات العليا،  
ومن دواعي العرفان بالجميل يقدم الباحث شكره إلى أساتذة السنة التحضيرية جزاهم الله خير  
الجزاء.

وأقدم بخالص شكري وامتناني إلى (الدكتور بشار غالب والدكتور احمد خميس والدكتور  
حسام محمد هيدان والدكتورة شروق مهدي والدكتور محمد وليد والدكتور نزار ناظم والدكتور  
حيدر غازي والدكتور رعد خنجر والدكتور ابراهيم خنجر والدكتور احمد سلمان والدكتور محمد  
كاظم والاستاذ احمد احسان والاستاذ حسين حمزة العبادي والاستاذ حسين رحيم) على حسن  
تعاونهم مع الباحث فجزاهم الله خيراً.

وكلمة شكر وامتنان إلى فريق العمل المساعد (الدكتورة سهى عبود عباس، الدكتور حيدر  
سعود، الدكتور احمد سلمان ، الدكتور مصطفى مهدي، الدكتور وسام هادي ، الدكتور مقداد  
غازي، الاستاذ عبد الستار محمد) فجزاهم الله أفضل الجزاء..



وجزيل الشكر والامنتان إلى المعاون العلمي الدكتور (محمد وليد) والى موظفي الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى كل من (الست هبة والاستاذ اياذ والاستاذ اسامة والاستاذ مصطفى)

وشكري ومحبتي وتقديري الى (مؤسسة الشهداء) لدعمها وتعاونها مع الباحث فجزاهم الله خير الجزاء.

كما اتقدم بجزيل الشكر والعرفان الى نادي الخالص الرياضي وادارتها المحترمة المتمثلة برئيسها الدكتور (حيدر سعود) لما قدمه من تسهيلات فجزاه الله خير الجزاء.

كذلك اتقدم بالشكر والتقدير الى الكابتن حيدر احسان والكابتن حيدر جليل مديري الفريقين لجهودهما المبذولة وتعاونهم مع الباحث، والشكر والامنتان لعينة البحث لما بذلوه من جهد وصبر وتعاون في تنفيذ الوحدات التدريبية وفقهم الله وجزاهم خير الجزاء .

وأنتقدم بالشكر إلى زملاء الدراسة احبتي الذين كانوا خير صحبة، وهم (عصام وعلي ومحمد ومقداد وستار وحيدر وصالح وعمر وسلوان وحسين واحمد وحسين فقير وفراس، ونضال وزينب وضحي) فجزاهم الله خير الجزاء.

ولا انسى اخوتي واحبائي كادر متوسطة طه للبنين لتعاونهم مع الباحث وتشجيعهم المستمر وفقهم الله لكل خير.

وأخيرا يقف الباحث عاجز اللسان عن التعبير عن مشاعر الحب والحنان إلى الراحل الحاضر في عقلي وقلبي وله الفضل الكبير فيما وصلت اليه (ابي الشهيد) والى نبع الحنان (امي) والى من كانوا خير جليس وتحملوني طيلة مدة الدراسة صبرا جميلا (زوجتي الغالية وابنائتي)، والى اخوتي واخواتي لا يسعني أمامهم إلا أن أقدم لهم ما وفقني الله إليه .... وحفظهم الله وأدامهم عزاً وسنداً.

وعذرا إلى كل من ساعدني وفاتني ذكر اسمه مع شكري وتقديري ، وأخر دعوانا الشكر لله رب العالمين وصلى الله على محمد وآل بيته الطيبين واصحابه الميامين.

كرار



## مستخلص الاطروحة باللغة العربية (تأثير تمرينات مركبة خاصة على وفق المثيرات البصرية في تطوير الدقة البصرية وبعض متطلبات الاداء لناشئي كرة اليد)

الباحث

كرار احسان محمد

بأشراف

أ.د ليث ابراهيم جاسم

م ٢٠٢٢

هـ ١٤٤٤

### اشتملت الاطروحة على خمس أبواب هي :

الباب الأول: برزت اهمية البحث في تصميم جهاز يعمل بالمثيرات البصرية واعداد مجموعة من التمرينات المركبة الخاصة وفق الجهاز المصمم، واستخدام بعض الوسائل التدريبية مثل الكرات والملابس الملونة والاطواق الملونة لتطوير الدقة البصرية وبعض متطلبات الاداء وهذا الجهد مساهمة من الباحث كونه احد المعنيين بلعبة كرة اليد وایمانا منه ان التدریبات البصرية تأتي مكملة لتطوير الجوانب البدنية والمهارية، من خلال متابعة الفرق العراقية في المحكات الدولية وخبراته السابقة كلاعب كرة اليد فضلا عن الاستعانة بالمختصين باللعبة اللذين اشروا ان هناك ضعف في فاعلية الاداء الفني للاعب العراقي في المحكات الدولية والتي يمكن ارجاعه الى عوامل متعددة لعل ابرزها عدم الاهتمام بسرعة اتخاذ القرار السريع خلال الموقف الادائي الانبي (اللحظي) دفاعيا او هجوميا، وهذه السرعة في تنفيذ الواجب الحركي تتطلب سرعة اتخاذ القرار بالأداء الصحيح بناء على الرؤية البصرية وفاعليتها الذي يبني عليه اداء الواجب الحركي بالسرعة المطلوبة ليتم بفاعلية وهذا ما عده الباحث مشكلة بحثية يحتتم تسليط الضوء عليها بغية حلها وبالذات في المراحل المبكرة من تدريب اللاعبين الناشئين بكرة اليد وبالتالي تكامل فاعلية الاداء في مراحل التدریبية اللاحقة، ومن اهم اهداف البحث التعرف على تأثير تمرينات مركبة خاصة باستخدام مثيرات بصرية في الدقة البصرية وبعض متطلبات الاداء بكرة اليد، ومن اهم الفروض وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبيه والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبيه ، اما الباب الثاني تضمن الدراسات النظرية التي تتعلق بالدراسة، اذ تطرق الباحث كرة اليد واهمية التمرينات المهارية ، والى المثيرات البصرية والدقة البصرية وبعض متطلبات الاداء سواء كانت مهارية او بدنية، اما الباب الثالث تضمن منهجية البحث واجراءاته الميدانية، اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت عينة البحث نادي الخالص يمثلون المجموعة التجريبيه وعددهم (١٦) لاعب، ونادي ديالى للناشئين بكرة اليد في محافظة ديالى يمثلون المجموعة الضابطة وعددهم (١٦) لاعب، وتمثلت العينة الاستطلاعية ب (٦) لاعبين، وتم اعداد تمرينات وعددها (٢٥) تمرين، كما قام الباحث بتصميم جهاز المثيرات البصرية ، واستخدم الباحث الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات التي تتناسب مع مجريات البحث، كما قام الباحث باختيار الاختبارات المناسبة للدراسة، واجرئ الباحث تجربتان استطلاعية للوقوف على اهم المعوقات التي قد تواجه الباحث فضلا عن الاجراءات الأخرى، اما الباب الرابع فقد تضمن عرض وتحليل النتائج ومناقشتها باستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة مستعينا ومدعوما بالمصادر العلمية المختصة بالمتغيرات قيد البحث وتحديد الفروق بين نتائج الاختبارات للمجموعتين التجريبيه والضابطة، من اهم الاستنتاجات: إن استخدام التمرينات بالمثيرات البصرية له الأثر الإيجابي في تقليل زمن الأداء من خلال مساعدة اللاعبين على زيادة التركيز وسرعة الاستجابة لمتطلبات الأداء بكرة اليد.



## ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	المبحث
١	العنوان	
٢	الآية القرآنية	
٣	إقرار المشرف	
٤	اقرار الخبير الاحصائي	
٥	إقرار المقوم اللغوي	
٦	اقرار المقوم العلمي	
٧	إقرار لجنة المناقشة	
٨	الإهداء	
٩	شكر وثناء	
١١	مستخلص البحث	
١٢	ثبت المحتويات	
١٦	ثبت الجداول	
١٨	ثبت الاشكال	
١٩	ثبت الملاحق	
٢٠	<b>الباب الاول</b>	
٢١	التعريف بالبحث	١
٢٢	مقدمة البحث واهميته	١-١
٢٣	مشكلة البحث	٢-١
٢٤	أهداف البحث	٣-١
٢٤	فروض البحث	٤-١
٢٤	مجالات البحث	٥-١



٢٥	الباب الثاني	
٢٦	الدراسات النظرية والسابقة	٢
٢٦	الدراسات النظرية	١-٢
٢٦	كرة اليد	١-١-٢
٢٧	مفهوم التمرين	٢-١-٢
٢٨	أهمية التمرينات	١ - ٢ - ١ - ٢
٢٩	أقسام التمرينات	٢ - ١ - ١ - ٢
٣٠	التمرينات المركبة	٣- ٢ - ١ - ٢
٣١	اشكال التمرينات المركبة	٥ - ١ - ١ - ٢
٣١	مفهوم المثيرات البصرية	٣-١-٢
٣٢	مفهوم الدقة البصرية	٤-١-٢
٣٣	اهمية الدقة البصرية	١-٤-١-٢
٣٤	العلاقة بين الدقة البصرية والاداء المهاري	٣-٤-١-٢
٣٥	انواع الدقة البصرية	٤-٤-١-٢
٣٦	العوامل المؤثرة في الدقة البصرية	٥-٤-١-٢
٣٧	متطلبات الاداء بكرة اليد	٥-١-٢
٣٨	اهم متطلبات الاداء للاعبي كرة اليد قيد الدراسة	١-٥-١-٢
٤٦	الدراسات السابقة	٢-٢
٤٦	دراسة نزار ناظم حميد	١ - ٢-٢
٤٧	دراسة سامر جعفر محسن	٢-٢-٢
٤٨	دراسة رفعت عبد اللطيف مصطفى	٣-٢-٢
٤٩	مناقشة الدراسات المشابهة	٤-٢-٢
٥٠	مجالات الافادة من الدراسات السابقة	٤-٢-٢



الباب الثالث		
٥١		
٥٢	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	٣
٥٢	منهج البحث	١-٣
٥٣	مجتمع البحث وعينته	٢-٣
٥٦	وسائل جمع البيانات والاجهزة والادوات	٣-٣
٥٦	وسائل جمع البيانات	١-٣-٣
٥٦	الاجهزة والأدوات المستخدمة	٢-٣-٣
٥٧	إجراءات البحث الميدانية	٤-٣
٥٧	اعداد تمرينات	١-٤-٣
٥٧	تحديد متغيرات البحث	٢-٤-٣
٥٩	الاختبارات المستخدمة في البحث	٣-٤-٣
٦٧	الاسس العلمية للاختبارات	٥-٣
٦٩	التجارب الاستطلاعية	٦-٣
٦٩	التجربة الاستطلاعية الاولى	١-٦-٣
٧٠	التجربة الاستطلاعية الثانية	٢-٦-٣
٧٠	الاختبارات القبليّة	٧-٣
٧١	التجربة الرئيسيّة	٨-٣
٧٢	الاختبارات البعديّة	٩-٣
٧٣	الوسائل الاحصائية	١٠-٣
الباب الرابع		
٧٤		
٧٥	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.	٤
٧٥	عرض نتائج الاختبارات (القبلي - البعدي) وتحليلها ومناقشتها. للمجموعة التجريبية	١-٤
٧٥	عرض وتحليل نتائج اختبارات الدقة البصرية (القبلي - البعدي)	١-١-٤



	للمجموعة التجريبية	
٧٦	عرض وتحليل نتائج اختبارات متطلبات الأداء المهاري (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية	٢-١-٤
٧٨	مناقشة نتائج اختبارات الدقة البصرية ومتطلبات الاداء المهارية (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية.	٣-١-٤
٨٣	عرض وتحليل نتائج اختبارات متطلبات الاداء البدنية (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية	٤-١-٤
٨٤	مناقشة نتائج اختبارات متطلبات الاداء البدنية (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية.	٥-١-٤
٨٦	عرض وتحليل نتائج اختبارات الدقة البصرية (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة	٢-٤
٨٨	عرض فروق الاوساط الحسابية وانحرافاتها وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	١-٢-٤
٨٩	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتطلبات الاداء البدنية للمجموعة الضابطة	٢-٢-٤
٩١	مناقشة نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي	٣-٢-٤
٩١	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها	٣-٤
٩١	عرض وتحليل نتائج الدقة البصرية للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة	١-٣-٤
٩٢	عرض وتحليل نتائج الاداء المهاري للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة	٢-٣-٤
٩٤	عرض وتحليل نتائج الاداء البدني للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة	٣-٣-٤



٩٥	مناقشة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدي	٤-٣-٤
١٠٠	<b>الباب الخامس</b>	
١٠١	الاستنتاجات والتوصيات	٥
١٠١	الاستنتاجات	١-٥
١٠٢	التوصيات	٢-٥
١٠٣	المصادر	
١١٢	الملاحق	
A	ملخص الاطروحة باللغة الانكليزية	

### ثبت الجداول

رقم الصفحة	اسم الجدول	رقم الجدول
٤٩	نقاط التشابه والاختلاف مع الدراسات السابقة	١
٥٢	خطوات البحث	٢
٥٤	مجتمع البحث وعينته	٣
	تجانس العينة في متغيرات (العمر - الطول - الوزن - العمر التدريبي)	٤
٥٥	قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية والضابطة للاختبار القبلي (التكافؤ) في متغيرات البحث	٥
٥٨	نسب المتغيرات قيد الدراسة	٦
٦٨	صلاحية الخبراء على صدق الاختبارات	٧
٦٩	ثبات الاختبار والصدق الذاتي وموضوعية الاختبارات	٨
٧٥	الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارات (القبلي - البعدي) للدقة البصرية	٩
٧٦	الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي للأداء المهاري	١٠





٨٢	الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي للأداء البدني	١١
٨٦	الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرق والخطأ المعياري للوسط وقيمة ت المحسوبة ومستوى الدلالة ونوع الدلالة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الدقة البصرية	١٢
٨٧	الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرق والخطأ المعياري للوسط وقيمة ت المحسوبة ومستوى الدلالة ونوع الدلالة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاداء المهاري	١٣
٨٩	الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرق والخطأ المعياري للوسط وقيمة ت المحسوبة ومستوى الدلالة ونوع الدلالة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاداء البدني	١٤
٩١	قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية والضابطة للاختبارين البعديين في متغير الدقة البصرية	١٥
٩٢	قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية والضابطة للاختبارين البعديين في متغيرات البحث للأداء المهاري	١٦
٩٤	قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية والضابطة للاختبارين البعديين في متغيرات الاداء البدني	١٧
٩٧	حجم التأثير للمتغير المستقل في المجموعة التجريبية وتأثير منهج المدرب في المجموعة الضابطة في متغيرات البحث	١٨



## ثبت الاشكال

رقم الصفحة	اسم الشكل	رقم الشكل
٦٠	اختبار الدقة البصرية	١
٦١	اختبار دقة التصويب	٢
٦٢	اختبار الهجوم السريع الفردي بكرة اليد	٣
٦٣	طريقة الاداء في اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة	٤
٦٥	اختبار السرعة الانتقالية	٥
٦٥	اختبار القوة الانفجارية للذراعين	٦
٦٧	اختبار القوة الانفجارية للرجلين	٧
٧٢	تموجات الحمل التدريبي وشدة التدريب المستخدمة خلال الدورات المتوسطة	٨
٧٦	الفروق الاحصائية للدقة البصرية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	٩
٧٧	الفروق الاحصائية لمتطلبات الاداء المهارية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	١٠
٨٣	الفروق الاحصائية لمتطلبات الاداء البدنية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	١١
٨٧	الفروق الاحصائية للدقة البصرية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	١٢
٨٩	الفروق الاحصائية لمتطلبات المهارية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	١٣
٩٠	الفروق الاحصائية لمتطلبات البدنية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	١٤
٩٢	الفروق الاحصائية للدقة البصرية بين الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	١٥
٩٣	الفروق في المتطلبات المهارية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة	١٦
٩٥	الفروق في المتطلبات البدنية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة	١٧



## ثبت الملاحق

رقم الصفحة	اسم الملحق	رقم الملحق
١١٣	المقابلات الشخصية التي اجراها الباحث من السادة الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات والتدريب بكرة اليد	١
١١٤	نسبة اتفاق الخبراء على صدق الاختبارات	٢
١١٥	أسماء فريق العمل المساعد	٣
١١٦	الجهاز المستخدم في البحث	٤
١١٧	استمارة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين لصلاحية الاختبارات المستخدمة في الدراسة الحالية	٥
١٤٣	التمرينات المستخدمة في البحث	٦
١٤٤	نماذج الجرعات التدريبية	٧

## الباب الاول

١- مقدمة البحث واهميته

٢- مشكلة البحث

٣- أهداف البحث

٤- فروض البحث

٥- مجالات البحث



**١- التعريف بالبحث****١-١ مقدمة البحث وأهميته**

كرة اليد من الألعاب التي برزت بشكل واضح بأدائها السريع ومهاراتها المتعددة فضلا عن محدداتها القانونية التي تسمح بالانتقال السريع والفاعل في مواقف الأداء بما يعزز الجو التنافسي بين الفرق المتبارية والذي قد يستمر طيلة شوطي المباراة. هذا ومن المعلوم بان أي ضعف في مستوى أداء هذه المهارات يؤدي الى ضياع الفرص وخسارة المباراة، وعلى هذه المميزات فان كرة اليد المعاصرة أصبحت واسعة الانتشار في كثير من دول العالم لما تبرزه من جمال في الأداء الفني الفردي والجماعي على حد سواء، ولما تتميز به من قوة وسرعة في الانتقال من موقف ادائي الى اخر ما يحتم على المعنيين باللعبة العناية بتلك المتطلبات الأدائية الخاصة عند التخطيط وتنفيذ مناهج التدريب لمواكبة التطور الذي حصلت عليه هذه اللعبة، فضلا عن الاستمرار بعملية التدريب الرياضي المبني على الاسس العلمية الصحيحة والمواكب للتطورات المستمرة في علم التدريب بالعموم وبكرة اليد بالخصوص.<sup>(١)</sup>

وجدير بالذكر ان تطور المناهج التدريبية حتم على المدربين الاهتمام بالجزئيات الدقيقة لمتطلبات الأداء الفني عن طريق تحليل ذلك الأداء بدقة واي من تلك الجزئيات التي من الممكن ان تعزز تفوق فريقه وبالتالي الفوز على الفرق المتنافسة، ولعل حقيقة تقارب المستويات الادائية في القدرات البدنية والمهارية، يمكن تجاوزه من خلال الاهتمام بجزئيات الاكثر فاعلية عن طريق الدقة البصرية وسرعة الاستجابة للمثير البصري الأنسب من قبل اللاعب، وكذلك الدقة في تنفيذ الاستجابة الادائية كجزء من التفاعل بإيجابية مع ذلك الموقف الادائي والذي يؤدي الى اسبقية ونجاح لحظية في اختيار الأداء الأنسب بالدقة المطلوبة وبالتالي التفوق في اخذ القرار الأنسب والأكثر دقة بما ينعكس إيجابا على فاعلية مجمل أداء المهارات الهجومية والدفاعية اذا ما نجح اللاعب بالتفوق على منافسه او التوافق مع زميله وبالدقة المطلوبة، ما يعني تقليل ناتج الأداء الغير منتج عن طريق الدقة البصرية وسرعة

(١) سردار حكيم محمد امين؛ تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد: (رسالة ماجستير، كلية التربية الاساسية، جامعة ديالى، ٢٠١٤)، ص ١٩.



الاستجابة للمثير وبالتالي الاسبقية والفاعلية، او بمعنى اخر دقة أداء الواجب الحركي للمهارات الخاصة باللعبة وتعزيز فرص سرعة أداء المهارة الهجومية والدفاعية الأكثر ملائمة وبنسبة نجاح اعلى ما يؤدي الى انه سيكون وأعضاء فريقه اكثر سرعة ودقة في ناتج الأداء من المنافسين وبالتالي الأكثر فاعلية في أدائهم الهجومي والدفاعي.

هذا وان التحليل اللحظي المبني على دقة أداء المهارات الخاصة باللعبة ولمجمل المواقف الادائية الهجومية والدفاعية لحركة وسرعة المنافسين والزملاء اثناء المباراة والذي يحدده سرعة ودقة استيعاب اللاعب لكل المدخلات الحسية لحظيا والذي يؤدي بالتالي الى الدقة في تنفيذ الأداء المهاري المتغير مع كل لحظة من لحظات مباراة كرة اليد التنافسية ما يؤشر كفاءة اللاعب والفريق في استغلال فاعلية حاسة البصر فضلا عن قدرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي في تفسير وتحليل جزئيات الأداء الفني مقرونا بسرعة اتخاذ القرار الصحيح والدقة العالية في ناتج الحركة المتمثل بسرعة ودقة الأداء الهجومي والدفاعي، واتخاذ القرار المناسب للمواقف التي تتطلبه ظروف المباراة.

ومما لاشك فيه ان استخدام الوسائل التدريبية يساعد بشكل كبير في تعزيز العملية التدريبية لما لهذه الوسائل دور كبير في تطوير مهارات اللاعبين واداء تمارينات من الصعوبة تنفيذها الا بوجود هذه الاجهزة والوسائل لما تحتويه في محاكاة متطلبات لعبة كرة اليد فضلا عن ما توفره من اثارة وتحدي تعمل على تحقيق الاهداف المرجوة، ومن هنا كان على الباحث تصميم جهاز يعمل بالمشيرات البصرية يعتبر من الوسائل الحديثة في مجال تدريب كرة اليد، ان عمل الجهاز المصمم تكون بطريقة عشوائية وبالوان ضوئية مختلفة الالوان، مثلا تعمل اربعة اضوية معا ثلاث متشابهة و واحد مختلف يكون التصويب على الضوء المختلف، وفي المرة الثانية يكون ثلاث الوان عكس الاولى والرابع مختلف يكون التصويب عليه وهكذا لباقي المحاولات الاربعة، ان استخدام مثل هذه الاجهزة في مجال تدريب كرة اليد فائدة كبيرة خاصة وان العمل مع الفئات العمرية الصغيرة كالناشئين وبناءهم بناءا صحيحا واعداه للمستقبل هو افضل ما يمكن ان يقدم لكرة اليد العراقية.

ومن هنا برزت اهمية البحث في تصميم جهاز يعمل بالمشيريات البصرية واعداد مجموعة من التمرينات المركبة الخاصة وفق الجهاز المصمم، واستخدام بعض الوسائل التدريبية مثل الكرات والملابس الملونة والاطواق الملونة لتطوير الدقة البصرية وبعض متطلبات الاداء وهذا الجهد مساهمة من الباحث كونه احد المعنيين بلعبة كرة اليد وايماننا منه ان التدريبات البصرية تأتي مكملة لتطوير الجوانب البدنية والمهارية.

### ١- ٢ مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث للفرق العراقية في المحكات المحلية والدولية وخبراته السابقة كلاعب كرة اليد فضلا عن الاستعانة بالمختصين باللعبة اللذين عززوا رؤية الباحث التي تمثلت ببطئ الاستجابة الحركية عند أداء مواقف اللعب المتغيرة فضلا عن قلة الدقة بما ينتج أخطاء ادائية وهو مؤشر الى ان هناك ضعف في فاعلية الاداء الفني للاعب العراقي خاصة في المنافسات الدولية والتي يمكن ارجاعه الى عوامل متعددة لعل ابرزها عدم الاهتمام بسرعة اتخاذ القرار بالدقة المطلوبة خلال الموقف الادائي الانبي (اللحظي) دفاعيا او هجوميا، ويرى الباحث ان ذلك يعود الى افتقار الفرق المحلية الى الاهتمام بتنمية الدقة لأداء المهارات الخاصة باللعبة باستخدام الوسائل التدريبية المستحدثة، فطبيعة كرة اليد تتدرج مهاراتها ضمن فعاليات المهارات المفتوحة وان كل موقف ادائي متغير ومتنوع يلزم اللاعب ان يستجيب لذلك الموقف الادائي بالسرعة والدقة المطلوبة في جميع مراحل ذلك الموقف.

وهذا ما عده الباحث مشكلة بحثية يحتم تسليط الضوء عليها بغية حلها وبالذات في المراحل المبكرة من تدريب اللاعبين الناشئين بكرة اليد وبالتالي تكامل فاعلية الاداء في مراحل التدريبية اللاحقة، ومن المعلوم ان الدقة في تنفيذ الواجب الحركي المتمثل بالمهارات الهجومية والدفاعية لا بد ان تكون مقرونة بسرعة اتخاذ القرار الأنسب ودقته لتوجيه الأداء المهاري الهادف، أي بالأداء الصحيح وبالذقة العالية التي لو تم تحليل جزئياتها لما اختلف اثنان من المختصين انها تتم ابتداءً ببناءً على الرؤية البصرية ومدى دقة التحليل اللحظي لمتطلبات الموقف الادائي وبالتالي فان فاعليتها سوف يبني عليه اداء الواجب الحركي بالسرعة والدقة المطلوبتان ليتم بنجاح.

### ٣- أهداف البحث:

١- تصميم جهاز وفق المثيرات البصرية لتطوير الدقة البصرية وبعض متطلبات الأداء بكرة اليد.

٢- اعداد تمرينات مركبة خاصة لبعض مظاهر الاداء المهاري بالمثيرات البصرية لتطوير الدقة البصرية وبعض متطلبات الاداء في كرة اليد.

٣- التعرف على تأثير تمرينات مركبة خاصة وفق المثيرات البصرية في تطوير الدقة البصرية وبعض متطلبات الاداء لناشئي كرة اليد.

### ٤- فروض البحث :

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي - والبعدى) للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدى في اختبارات البحث.

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات البحث.

### ٥- مجالات البحث :

١-المجال البشري : ناديي دىالى و الخالص في محافظة دىالى بكرة اليد للناشئين.

٢-المجال الزماني : من ٣ / ١٢ / ٢٠٢١ الى ٨ / ١٥ / ٢٠٢٢ .

٣-المجال المكاني : قاعة المرحوم علي سلام وساحة نادي الخالص لكرة اليد.