



The effect of special compound exercises on developing the handball jumping shooting skill among players of the Diyala Educational Team

Asst. Lec. Omar Nabeel Jaleel * 

General Directorate of Diyala Education/Ministry of Education, Iraq.

*Corresponding author: omarn0828@gmail.com

Received: 06-03-2024

Publication: 28-04-2024

Abstract

The study aimed to identify the effect of special compound exercises in developing the jump shooting skill of the players of the Diyala handball national team, and it was assumed that there is a positive effect of the compound exercises in developing the strength characterized by speed and accuracy of jumping shooting among the players of the Diyala handball team. The study concluded that the use of compound exercises led to the development of strength characterized by speed and accuracy of shooting from jumping for handball players, and was positively influential in developing this ability. The study recommended the need to focus on compound exercises because of its impact on developing special physical abilities and shooting skills in the game of handball.

Keywords:

Compound exercises, Shooting, Handball.



تأثير تمارينات مركبة خاصة في تطوير مهارة التصويب من القفز بكرة اليد لدى لاعبي منتخب

تربية ديالى

م.م. عمر نبيل جليل

العراق. المديرية العامة لتربية ديالى

E-mail : omarn0828@gmail.com

تاريخ نشر البحث 2024/4/28

تاريخ استلام البحث 2024/3/6

الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تمارينات مركبة خاصة في تطوير مهارة التصويب من القفز لدى لاعبي منتخب تربية ديالى لكرة اليد، وافترضت بوجود تأثير ايجابي للتمارين المركبة في تنمية القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب من القفز لدى لاعبي منتخب ديالى بكرة اليد، واستنتجت الدراسة بان استخدام التمارينات المركبة أدت الى تنمية القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب من القفز للاعبي كرة اليد، وكانت مؤثرة بشكل ايجابي لتنمية هذه القدرة واوصت الدراسة بضرورة التركيز على التمارينات المركبة لما له من تأثير في تطوير القدرات البدنية الخاصة ومهارات التصويب بلعبة كرة اليد.

الكلمات المفتاحية: تمارين مركبة ، تصويب ، كرة اليد.

1- المقدمة :

يعد التطور الحاصل في المجال الرياضي والتقدم في المستويات وتحقيق ارقام عالمية نتيجة لعوامل كثيرة اجتمعت للوصول بالرياضي الى مستوى متميز في الجانبين البدني والمهاري, ومن هذه العوامل, استخدام وسائل تدريبية مختلفة اعتمدت على التنوع في التدريبات التي من شأنها رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين, فضلا عن الجانب الخططي والنفسي والتربوي, كما وان ارتباط العملية التدريبية مع بعض العلوم (علم التدريب, الطب الرياضي, علم النفس,....) يعد عاملا من العوامل الاخرى التي ساعدت على تطور المستويات لدى اللاعبين.

وان لعبة كرة اليد واحدة من الالعاب التي تطورت وتحسن مستوى الاداء بها بشكل ملحوظ, لما تتميز به هذه اللعبة التي تثير الاهتمام والاعجاب فإنها تحتم على اللاعب الحركة القوية والسريعة في الملعب وذلك لتنوع مهاراتها الهجومية والدفاعية التي تتميز بسرعة الاستجابة والسرعة الحركية وسرعة الانتقال في الملعب والتي لجأ المدربون والمختصون الى استخدام اساليب وتمارين تدريبية متنوعة لتنميتها وتطويرها على وفق المتطلبات الجديدة, كما هو الحال باستخدام تمارين بأشكال واساليب متنوعة للتأثير في كل عنصر بدني او مهاري او خططي (عبد الخالق, 1999)

التي تحتاجها الفعالية والتي تؤدي بدورها الى تطور مستوى اللعبة ومن هذه التمرينات هو استخدام (تمرينات مركبة خاصة) التي تقوم على اساس تمرينات مقارنة لأداء اللاعب اثناء المباراة وتكون من خلال تمرينات مركبة يشترك بها عدد من اللاعبين وتحتوي أكثر من مهارة وتنفيذها اثناء الوحدة التدريبية. وتكمن اهمية البحث في استخدام هذه التمرينات المركبة الخاصة كوسيلة تدريبية مساعدة هي محاولة لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة اليد للارتقاء ببعض قدرات اللاعبين منها البدنية والمهارية وذلك للوصول الى أحسن المستويات. من خلال خبرة الباحث كونه لاعب كرة يد, ومن خلال متابعته لفرق تربية ديالى, فقد لاحظ ان هنالك بعض المهارات الاساسية تحتاج الى تطوير والتركيز عليها اثناء الوحدات التدريبية والارتقاء بمراحلها الفنية من حيث سرعة اللعب ونقل الكرة لدى اللاعبين لاسيما مهارة التصويب من القفز, ويعزو الباحث ذلك الى اسباب عدة أحدها هو قلة استخدام التنوع في التطبيقات والاساليب التدريبية. لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد تمرينات مركبة خاصة وتطبيقها اثناء الوحدات التدريبية عسى ان تسهم في تطوير مهارة التصويب من القفز للاعبين منتخب تربية ديالى بكرة اليد.

ويهدف البحث الى:

1- اعداد تمارين مركبة خاصة في تطوير مهارة التصويب من القفز بكرة اليد لدى لاعبي منتخب تربية ديالى.

2- التعرف على تأثير التمارين المركبة الخاصة في تطوير مهارة التصويب من القفز بكرة اليد لدى لاعبي منتخب تربية ديالى.

2- إجراءات البحث:

2-1 **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعة الواحدة للاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 **عينة البحث:** (20) لاعبا من لاعبي منتخب تربية ديالى بكرة اليد للاختبارين القبلي والبعدي.

2-3 اختبارات البحث:

2-3-1 **اختبار سرعة ودقة التصويب من القفز عاليا المعدل* :**

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب.

الادوات: ملعب كرة يد، مربعات دقة التصويب (50×50) سم مثبتة بزوايا الهدف، كرات يد عدد (6)، حاجز عمودي.

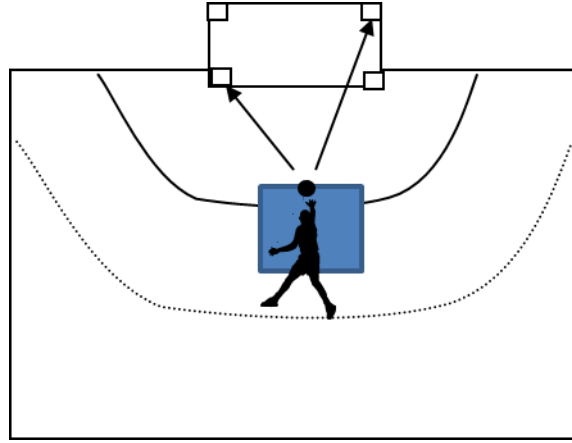
ادارة الاختبار:- مسجل، مطلق، مقوم.

مواصفات الاداء: يقوم اللاعب بالأداء من خطوتين او ثلاث خطوات ثم القفز عاليا من على (9)م والتصويب على مربعات دقة التصويب من فوق الحاجز الموضوع على بعد (80) سم وارتفاع مناسب مع طول وقفز اللاعب، وعلى ان ترسل ثلاث كرات الى مربعات دقة التصويب العليا وثلاث الى السفلى وبالتعاقب أي وحدة الى الاعلى واخرى الى الاسفل وهكذا، وتنفذ بصورة متتالية مع السماح لفترة تركيز قصيرة بين محاولة واخرى، وعلى اللاعب ان يقفز اعلى ما يمكن ليصوب اقوى ما يمكن، وفي لحظة خروج الكرة من يد اللاعب.

وتحتسب الدرجات على الشكل الآتي:

1. اذا دخلت الكرة داخل مربع دقة التصويب يعطى للمختبر 3 نقاط.
2. اذا اصابت الكرة احد اضلاع مربع دقة التصويب يعطى للمختبر 2 نقطة
3. اذا دخلت الكرة الهدف الكبير ولم تمس الهدف المعلق يعطى نقطة واحدة
4. اذا خرجت الكرة خارج الهدف يعطى صفراً. والشكل (1) يوضح ذلك الاختبار

*تم التحوير في هذا الاختبار وطريقة قياسه وادائه وتم استخراج الاسس العلمية له.



الشكل (1) يوضح اختبار سرعة ودقة التصويب

2-3-2 احتساب الشدة والراحة:

تم احتساب زمن الراحة للتمرينات التي تطبق بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة من خلال احتساب زمن عودة النبض الى (120-130) ن، اما التمرينات التي تستخدم طريقة التدريب التكراري فقد تم احتساب زمن اداء التمرينات ومن ثم تحديد فترة الراحة من خلال اعطاء نسبة عمل الى راحة بمقدار (1: 6، 1: 9) وحسب الشدة المستخدمة.

2-4 التجربة الرئيسية :

2-4-1 الاختبارات القبلية: اجرى الباحث الاختبارات القبلية على عينة البحث يومي (الجمعة والسبت) الموافق (24 و 2023/11/25) الساعة (الرابعة) مساء في القاعة الرياضية المغلقة للنشاط الرياضي في بعقوبة.

2-4-2 التمرينات المركبة:

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية ادخل الباحث التمارين المركبة التي أعدها لتطوير مهارة التهديف من القفز بكرة اليد ضمن البرنامج التدريبي المخصص لعينة البحث في بداية القسم الرئيس من الوحدة التدريبية التمرينات، وتم حسب ما يأتي:

1- كان موعد ابتداء تنفيذ التمرينات يومي (الجمعة والسبت) الموافق 2023/2/1.

2- تم تطبيق التمرينات في مرحلة الأعداد الخاص.

3- كانت مدة التجربة (10) أسابيع موزعة على (30) وحدة تدريبية بمعدل ثلاث وحدات في الأسبوع، وتم تثبيت التمرينات (تكرارها) لثلاث وحدات في الاسبوع وبعدها يغير الباحث التمرينات المستعملة في الاسبوع اللاحق.

4- كان المدرب يتم اعطائه التمرينات الخاصة المقررة في بداية الجزء الرئيس ايام الجمعة والسبت، وبعد الانتهاء من التمرينات الخاصة يتم دمجها مرة اخرى لاستكمال الوحدة التدريبية لهم.

- استعمل الباحث شدة تتراوح ما بين (80-95%).

- راعى الباحث ثبات الأحجام التدريبية وتقارب الشدد التدريبية .
- بلغ الحجم التدريبي للتمرينات (35-55) دقيقة من حجم الوحدة التدريبية .
- استعمل الباحث طريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري.
- كان موعد انتهاء التجربة يوم (الجمعة والسبت) الموافق (19 - 20/1/2024).

2-4-3 الاختبارات البعدية:

أجري الباحث الاختبارات البعدية على عينة البحث يومي (الجمعة والسبت) الموافق (2024/1/27-26) في تمام الساعة (الرابعة) مساءً في القاعة الرياضية المغلقة للنشاط الرياضي في بعقوبة مع مراعاة نفس الظروف والشروط في الاختبارات القبليّة.

2-5 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث نظام (SPSS) للمعالجات الاحصائية.

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد الحصول على البيانات الخاصة بمتغيرات البحث وفي ضوء المعالجات الاحصائية لهذه البيانات وبهدف التعرف على حقيقة الفروق والتأكد من تأثير التمرينات المركبة الخاصة المطبقة على افراد مجموعة البحث، تم عرض النتائج في الجدول وللمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها بهدف تحقيق اهداف البحث وفرضياته.

الجدول (1) يبين المعالجات الاحصائية الخاصة بالاختبارات القبليّة والبعدية لمهارة التهديف من القفز لمجموعة البحث

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T		مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س	المحسوبة	الجدولية	
التهديف/درجة	4.121	12.100	2.440	17.200	3.367	2,10	معنوي

عند درجة حرية(18)، مستوى الدلالة(0,05).

مهارة التهديف (اختيار التهديف نحو مرمى مقسم الى مربعات) فقد دلت النتائج على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.

اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (12.100)، وبانحراف معياري (4.121)، اما قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (17.200) وبانحراف معياري (2.440)، وباستخراج قيمة(ت)المحسوبة التي بلغت(3.367) اتضح انها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة(2,10) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين.

3-2 مناقشة النتائج:

يرى الباحث ان التمرينات الخاصة والمتنوعة التي استخدمها لزيادة الدقة والتشويق في الاداء اسهمت اسهاما فاعلا في زيادة التوافق الحركي من خلال الترابط الحاصل بين عمل الجهازين العصبي والعضلي كنظام متكامل، وهذا ما تتطلبه مهارة التصويب من القفز عاليا وكذلك مهارة التحركات الدفاعية المتنوعة في كرة اليد من خلال الكفاءة العالية في الجهازين العصبي والعضلي والسيطرة على العضلات الارادية وتوجيهها نحو الهدف المطلوب، وان أي خلل في عمل الجهازين يؤثر في الاشارات العصبية الواردة الى العضلات العاملة ومن ثم على مستوى الاداء الفني ودقته، ويستشهد الباحث تدعيما لرأيه بالدراسات السابقة بأن: (الدقة ما هي الا قدرة اللاعب على التحكم في جهازه الحركي تجاه هدف معين وتعد عنصرا هاما لنجاح الاداء)

(المنذلاوي وسعيد، 1979، ص449)

فضلا على ذلك فان مهارة التصويب من القفز عاليا وكذلك مهارة التحركات الدفاعية المتنوعة في كرة اليد تعتمد بشكل كبير على تسليط قوة كبيرة من اجل تحسين الاداء وزيادة سرعته. ومما سبق يتضح صحة الفرضية الاولى للبحث.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- تعد القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الأكثر اهمية في كرة اليد ، وخاصة التصويب من القفز لأسلوب اللعب الحديث يتميز بالقوة والسرعة طيلة وقت المباراة لذا بات لزاما الاهتمام بتنمية هذه القدرة البدنية في وقت مبكر تدريجيا من اعداد اللاعب، فعملية تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة تحتاج الى وقت من ناحية ومن ناحية اخرى ارتباط اداء اغلب المهارات المركبة بعنصر القوة المميزة بالسرعة وهذا يتطلب من اللاعب ان يكون مؤثرا وقادرا على تعديل مساراته الحركية على وفق مواقف اللعب المتغيرة ولمرات عديدة في اثناء المباراة ولذلك فإن التمرينات المركبة يمكن من خلالها استخدام اكثر من مهارة فنية اساسية او صفة بدنية في التمرين وان هذه التمرينات تدخل ضمن سلسلة التمرينات التي تحكمها الكيفية في الأداء وبشكل دقيق وثبتت حالات ومتطلبات تدريبية خاصة تخدم تنفيذ الأداء المطلوب في المباراة.

2- استخدام التمرينات المركبة أدت الى تنمية القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب من القفز للاعب كرة اليد ، وكانت مؤثرة بشكل ايجابي لتنمية هذه القدرة.

4-2 التوصيات:

1- ضرورة التركيز على التمرينات المركبة لما له من تأثير في تطوير القدرات البدنية الخاصة ومهارات التصويب بلعبة كرة اليد.

2- ضرورة الاهتمام من قبل المدربين باستخدام التمرينات المركبة في مراحل الإعداد الخاص لما لها تأثير على القدرات البدنية والمهارات بكرة اليد.

3- إجراء بحوث ودراسات مشابهة للفئات الأخرى من كلا الجنسين.

المصادر

- احمد يوسف متعب. تأثير أنواع من التغذية الراجعة النهائية في تعلم مهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد. مجلة علوم التربية الرياضية. جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، العدد الثاني، 2002، المجلد الاول
- ايمان عاطف محمد؛ تأثير استخدام التدريبات المركبة على أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد. مجلة بحوث التربية الشاملة، 2023
- احمد خميس وجميل قاسم؛ موسوعة كرة اليد العالمية، ط1: بغداد، دار الكتاب العربي، 2011
- أحمد خميس السوداني ومحمد محمود كاظم؛ كرة اليد الحديثة: (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2016).
- خالد حمودة ؛ الهجوم والدفاع بكرة اليد : (الإسكندرية ، ماهي للنشر والتوزيع ، 2015) كمال
- محمد جلال قريطم، ومحمد عبد صالح؛ كرة القدم: (القاهرة، دار النشر)، 1967.
- عارف ، سعد محسن : كرة اليد ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989
- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي (نظريات تطبيق)، ط:9 (الإسكندرية، دار المعارف، 1999).
- قاسم حسن المندلأوي وأحمد سعيد: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مطبعة علاء، بغداد، 1979
- كالمان برايز؛ تحضير اللاعب الناشئ بكرة القدم، ترجمة امين عبد الوهاب: (بغداد، مطبعة دار السلام، 1976)
- محمد عبدة صالح، ومفتي ابراهيم، اساسيات كرة القدم، ط1: (القاهرة، دار المعرفة، 1994).
- Abod, Z. F. ., & AlHaddad, N. H. (2022). The muscular ability of the two legs and its relationship to some basic skills of handball . *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 11, 12. <https://doi.org/10.6018/sportk.537141>
 - Abod, Z. F. ., & AlHaddad, N. H. . (2022). Achievement motivation and its relationship to jump pass and jump shoot in handball . *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 11, 11. <https://doi.org/10.6018/sportk.537131>
 - Ali Radhi Abdul Hussein, Mohammad Jasim Mohammad, & Samer Youssef Mtaab. (2021). The Effect of (Mental - Skillful) Exercises According to (Surface - Deep) Cognitive Representation in Attentional Control and Side Pass

- Skill of Handball for Junior. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 15(3), 2263–2269. <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v15i3.15652>
- Ali, R. I. J., & Malih, F. A. (2022). Analytical study of the reality of the application of administrative automation in sports clubs. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 11, 56. [[CrossRef](#)]
 - Howley E&Franks D Health Fitness instructors Hand Book3 rd ed Human Kinetics,1997, p52.
 - Mohamed, J. J., Hrebid, N. K., & Hussein, A. R. A. (2022). Effect the Sequential and Random Methods to Developing the Performance of Some Defensive Skills for Handball Players of Babylon Governorate Clubs. *PPSDP International Journal of Education*, 1(2), 250–261. Retrieved from <https://ejournal.ppsdp.org/index.php/pijed/article/view/22>
 - Mourad Fathloun, elat ; Relationship between medicine ball explosive power tests throwing ball velocity and jump performance in team handball players.icnopty,No4,2011,p164.
 - Radhi Abdul Hussein, A., Kadhim Hrebid, N., & Jabber Mohamed, J. (2022). Effect Of Qualitative Exercises Using The (Vertimax) Devicexxx To Developing The Explosive Ability Of Arms And Legs And The Skill Of Long-Shooting For Youth In Handball. *INTERNATIONAL JOURNAL OF EDUCATIONAL REVIEW*, 4(2), 195–209. Retrieved from <https://ejournal.unib.ac.id/IJER/article/view/24106>

ملحق (1)

أنموذج لوحدة تدريبية تحتوي مجموعة من التمرينات المركبة الخاصة في تطوير مهارة التصويب من القفز بكرة اليد

الاقسام	التمرينات	زمن اداء التمرين	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الشدة الكلية	الرسوم التوضيحية
القسم الرئيسي القسم التعليمي القسم التطبيقي		٣	٢	١	٢	%٩٠	

الاقسام	التمرينات	زمن اداء التمرين	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الشدة الكلية	الرسوم التوضيحية
القسم الرئيسي القسم التعليمي القسم التطبيقي	التصويب من مستوى الجانب التمرين الاول: مجموعة واحدة ولكل طالب كرة حيث يقوم الطالب الطبطبة في خط مستقيم ومن خطوة واحدة او خطوتين بالتصويب من خلال الوسيلة المصممة من مستوى الكتف للجانب حيث يوضع الجهاز على منطقة 7م. التصويب من مستوى الجانب	٥	٢	٢	٢	%٩٠	

The effect of special compound exercises on developing the handball jumping shooting...

الرسوم التوضيحية	الشدة الكلية	الراحة بعد التمرين	الراحة بين التكرارات	التكرارات	زمن اداء التمرين	التمرينات	الاقسام	زمن
	%٩٠	٢	٢	٢	٥	التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس يقوم اللاعب بالأداء من خطوتين او ثلاث خطوات ثم الارتكاز على خط ال 7م والتصويب على مربعات دقة التصويب من مستوى ال أرس على أن ترسل ثلاث ك ارت على كل مربع من مربعات دقة التصويب وبالتعاقب	القسم الرئيسي القسم التعليمي القسم التطبيقي	

الرسوم التوضيحية	الشدة الكلية	الراحة بعد التمرين	الراحة بين التكرارات	التكرارات	زمن اداء التمرين	التمرينات	الاقسام	ن
	%٩٠	٢	٢	٢	٥	التصويب من مستوى الجانب مجموعة واحدة ولكل طالب كرة حيث يقوم الطالب الطبطبة زك ازك بين الشواخص ومن خطوة واحد او خطوتين بالتصويب من خلال الوسيلة المصممة من مستوى الكتف للجانب حيث يوضع الجهاز على منطقة 7م.	القسم الرئيسي القسم التعليمي القسم التطبيقي	

الرسوم التوضيحية	الشدة الكلية	الراحة بعد التمرين	الراحة بين التكرارات	التكرارات	زمن اداء التمرين	التمرينات	الاقسام	ن
	%٩٠	د٢	د٢	٢	د١٠	<p>التصويب من فوق مستوى الكتف للجانب</p> <p>يقف اللاعب المختبر على خط 9م (وتوضع العارضة على خط) 7م (يقوم اللاعب باستلام الكرة من القائم على الاختبار من الجانب ومن خطوة واحدة او خطوتين يصوب اللاعب من مستوى الكتف للجانب من جانب العارضة على مربعات التصويب) 50x50 (عدد) 2، ويؤكد القائم على الاختبار بالتصويب من مستوى الكتف للجانب حصرا.</p>	<p>القسم الرئيسي</p> <p>القسم التعليمي</p> <p>القسم التطبيقي</p>	