



## The effect of simultaneous and sequential training on a number of skill variables among youth handball players

Delofan Asead Nabi <sup>\*1</sup> , Asst. Prof. Dr. Ziad Mahfouz Abdel Qader <sup>2</sup> ,

Asst. Prof. Dr. Sadi Omar Youssef <sup>3</sup> 

<sup>1,2,3</sup> Faculty of Physical Education and Sports Science / University of Duhok, Iraq.

\*Corresponding author: [dilovan.asaad.13@gmail.com](mailto:dilovan.asaad.13@gmail.com)

Received: 18-09-2024

Publication: 28-12-2024

### Abstract

To reveal the significance of statistical differences in a number of skill variables between the pre- and post-tests of the two research groups using simultaneous and sequential training for youth handball players. Also to identify the statistical differences in a number of skill variables between the two research groups using simultaneous and sequential training in the post-test. The researchers used the experimental method as it is the appropriate method for the nature of the research. The data were processed using the (SPSS) system for statistical analysis and the law of effect size (Cohen's d) and (Eta square). The researchers concluded that the first experimental group that used the concurrent training method achieved positive development in all skill variables under study. The second experimental group that used the successive training method achieved positive development in all skill variables under study. Despite the significant progress that occurred for the two research groups after implementing the simultaneous and successive training in all skill variables, the statistical results did not show any significant superiority of one group over the other in all the mentioned variables, but there was a large effect size for the forward fall shooting, and a medium effect size for the short and long handling. The effect size was small for the tapping skill, and there was no significant effect size for both the shooting skill from jumping (forward and high). All the effects were in favor of the second experimental group that used the successive training method, except for the tapping skill in favor of the first experimental group that used the simultaneous training method.

**Keywords:** Simultaneous And Successive Techniques, Skill Variables, Handball.

تأثير التدريب بالأسلوبين المتزامن والمتعاقب في عدد من المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد للشباب

دلوفان أسعد نبي ، أ.م.د. زياد محفوظ عبدالقادر ، أ.م.د. سعدي عمر يوسف

العراق. جامعة دهوك. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

dilovan.asaad.13@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2024/9/18 تاريخ نشر البحث 2024/12/28

### الملخص

هناك العديد من الاساليب التدريبية التي يستخدمها المدربون للارتقاء بالاداء المهاري والبدني ومنها الاسلوب المتزامن والمتعاقب حيث ان الاسلوب المتزامن يفيد اللاعبين في رفع امكانتهم في تقوية الاحساس بالكرة من خلال الاستمرار باداء المهارات في جميع الوحدات التدريبية، اما الاسلوب المتعاقب فهو يفيد اللاعبين في تناوب المهارات عمل المجاميع العضلية وراحتها من اجل استعادة شفافها. لذلك ارتأى الباحثون وضع تدريبات لأسلوب التدريب المتزامن لعدد المتغيرات المهارية قيد الدراسة. ويهدف البحث الى الكشف عن دلالة الفروق الاحصائية في عدد من المتغيرات المهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتي البحث المستخدمة في التدريب بالأسلوب المتزامن والمتعاقب للاعبين لكرة اليد للشباب. والتعرف على الفروق الاحصائية في عدد من المتغيرات المهارية بين مجموعتي البحث المستخدمة في التدريب بالأسلوب المتزامن والمتعاقب في الاختبار البعدي. و استخدام الباحثون المنهج التجريبي حيث انه المنهج المناسب لطبيعة البحث. وتمت معالجة البيانات بالاستعانة بنظام (SPSS) لتحليل الاحصائي وقانون حجم الأثر (كوهين دي) و (مربع إيتا).. واستنتج الباحثون حققت المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت اسلوب التدريب المتزامن تطوراً إيجابياً في كافة المتغيرات المهارية قيد الدراسة. وحققت المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت اسلوب التدريب المتعاقب تطوراً إيجابياً في كافة المتغيرات المهارية قيد الدراسة. وعلى الرغم من التقدم المعنوي الذي حدث لمجموعتي البحث بعد تنفيذ التدربيين المتزامن والمتعاقب في جميع المتغيرات المهارية لم تظهر النتائج الإحصائية أي تفوق معنوي لاحدى المجموعتين على الاخرى في جميع المتغيرات المذكورة، ولكن كان هناك حجم أثر كبير للتصويب بالسقوط الامامي، وحجم أثر متوسط للمناولة القصيرة والطويلة، وحجم أثر قليل لمهارة الطبطبة، ولا يوجد حجم اثر يذكر لكل من مهارة التصويب من القفز ( اماما وعاليا) وكانت جميع التأثيرات لمصلحة المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت اسلوب التدريب المتعاقب ما عدا مهارة الطبطبة لمصلحة المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت اسلوب التدريب المتزامن.

الكلمات المفتاحية: الأسلوب المتزامن والأسلوب المتعاقب ، المتغيرات المهارية، كرة اليد.

## 1- المقدمة:

أصبح التطور العلمي سمة هذا العصر وما يطرأ عليه من اتجاهات جديدة وأفكار تؤثر في أسلوبه وإنتاجه، هذا التطور يفتح أفقا للتعرف على ما هو جديد وأفكار تؤثر في كل مجالات الحياة، وتعتبر مساهمة مجالات التربية الرياضية لهذا التطور العلمي الحديث من أهم مظاهر هذا العصر، حيث يشهد مجتمعنا اليوم نهضة واسعة النطاق في مختلف الميادين وتقوم هذه النهضة على أساس من البحث العلمي والدراسة الموضوعية الهادفة. أن الاتجاهات الحديثة في تطوير عمليات التدريب الرياضي تعتمد على الاهتمام بالجانب البدني والمهاري والخططي بالإضافة للجانب النفسي والتربوي بحيث يتم تطويرها جميعا سويا للارتقاء بالمستويات العالية وتحقيق الهدف من عملية التدريب، وأن إستراتيجية التدريب تتكون من طرق وأساليب التدريب التي تصمم لإنجاز عملية التدريب كما تتضمن الأجهزة والوسائل المساعدة، تعتبر لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يستمتع بها اللاعبون والمشاهدون والتي تحتاج من المدربين تنمية الجوانب البدنية والخططية الخاصة بالعبة كما يتيح لهم الفرصة عن طريق أخطاء المدافعين والمهاجمين في محاولة لتصعيب مهمتهم الهجومية أثناء التمرير أو التصويب على المرمى وإفساد كل محاولة للهجوم أو الدفاع الخططي فإنها تتسم بالديناميكية التي تنتج عنها ارتفاع مستوى الأداء فهناك تباين في الإيقاع الحركي لها ويتجلى ذلك في التشكيلات الحركية والهجوم السريع والدفاع وهذا يعطي الفرصة للمدرب للإمام بالجوانب البدنية والمهارية والفسولوجية المرتبطة بالتدريب في كرة اليد لكي يستطيع أن يتفهم كل متطلبات الأداء وتطويره لمساعدة أفراد الفريق من اجتياز كل مراحل الإعداد حيث يتم تقييم الشدة والحجم والكثافة في ضوء إنجاز الواجب الحركي للمهارة وتحسين كفاءة الأفراد لمواكبة التغيرات السريعة في مجال التدريب الرياضي. ان المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد، تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني جميع التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب، وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري، الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظروف من ظروف المباراة. وهناك العديد من الاساليب التدريبية التي يستخدمها المدربون للارتقاء بالأداء المهاري والبدني ومنها الاسلوب المتزامن والمتعاقب حيث ان الاسلوب المتزامن يفيد اللاعبين في رفع امكانتهم في تقوية الاحساس بالكرة من خلال الاستمرار باداء المهارات في جميع الوحدات التدريبية، اما الاسلوب المتعاقب فهو يفيد اللاعبين في تناوب المهارات عمل المجاميع العضلية وراحتها من اجل استعادة شفافها. لذلك ارتأى الباحثون وضع تدريبات لأسلوب التدريب المتزامن لعدد المتغيرات المهارية قيد الدراسة، وكذلك وضع تدريبات لأسلوب التدريب المتعاقب لعدد المتغيرات المهارية قيد الدراسة، وتكمن مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

-هل ان التدريب باستخدام الاسلوب المتزامن الذي يتضمن التدريب على عدد من المتغيرات المهارية بكرة اليد في كل وحدة تدريبية هو الأفضل؟  
-أم التدريب باستخدام الأسلوب المتعاقب الذي يتضمن التدريب على جزء من المتغيرات المهارية يتبعه الجزء الاخر في الوحدة التدريبية التالية بالتعاقب.

### ويهدف البحث الى:

1-الكشف عن دلالة الفروق الاحصائية في عدد من المتغيرات المهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتي البحث المستخدمتين التدريب بالأسلوب المتزامن والمتعاقب للاعبين كرة اليد للشباب.  
2-التعرف على الفروق الاحصائية في عدد من المتغيرات المهارية بين مجموعتي البحث المستخدمتين التدريب بالأسلوب المتزامن والمتعاقب في الاختبار البعدي.

### 2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث: استخدام الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بطريقة عمدية من لاعبي شباب نادي سيميل الرياضي بكرة اليد في محافظة دهوك للموسم الرياضي (2022-2023) والبالغ عددهم (28) لاعباً. وتكونت عينة البحث من (20) لاعبا يمثلون نسبة قدرها (71.42%) من مجتمع البحث، وتم إختيارهم بشكل عشوائي باستخدام القرعة، وقسمت هذه العينة إلى مجموعتين تجريبيتين وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة. ومن الجدير بالذكر فإن الباحثون إستبعد حراس المرمى واللاعبين الذين تخلفوا عن بعض الاختبارات، وكذلك اللاعبين الذين أجريت عليهم التجارب الإستطلاعية، والجدول (1) يبين عدد مجتمع البحث وعينته وكذلك المشاركين في التجربة الإستطلاعية مع المستبعدين وحراس المرمى، فضلاً عن نسبهم المئوية.

الجدول (1) يبين المعلومات المتعلقة بعدد مجتمع البحث وعينته وعينة التجربة الإستطلاعية مع

المستبعدين وحراس المرمى فضلاً عن نسبهم المئوية

النسبة المئوية	العدد	
100 %	28	مجتمع البحث
71.42 %	20	عينة البحث
14.28 %	4	عينة التجربة الإستطلاعية
7.14 %	2	اللاعبون المستبعدون
7.14 %	2	حراس المرمى

## 2-3 تحديد مهارات كرة اليد واختباراتها:

### 2-3-1 تحديد مهارات كرة اليد:

من أجل تحديد أهم المهارات للاعبين كرة اليد بما يتفق وأهداف البحث، وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية، تم تصميم و توزيعه على مجموعة من المتخصصين في كرة اليد وأظهر الإستبيان حصول المهارات (تمريرة الدفع للجانب ، التمريرة القصيرة ، التمريرة الطويلة ، التمرير من القفز ، التنطيط، التصويب من الثبات ، التصويب من القفز أماما، التصويب من القفز عاليا ، التصويب من السقوط الامامي ، التصويب من مستوى الحوض والركبة) وتم اختيار المهارات التي حصل على نسب إتفاق (75%) فأكثر، والجدول (2) يبين نسب إتفاق المتخصصين على مهارات كرة اليد الأساسية المهمة التي تم عرضها في الإستبيان.

الجدول (2) يبين نسب إتفاق المتخصصين على المهارات الأساسية المهمة للاعبين كرة اليد وحسب

تسلسل نسبها المئوية

ت	المهارات	عدد المتخصصين	عدد المتفقين	نسب الإتفاق
1	تمريرة الدفع للجانب	11	4	36.36%
2	التمريرة القصيرة	11	10	90.9%
3	التمريرة الطويلة	11	10	90.9%
4	التمرير من القفز	11	2	18.18%
5	الطبطة	11	11	100%
6	التصويب من الثبات	11	6	54.54%
7	التصويب من القفز أماما	11	11	100%
8	التصويب من القفز عاليا	11	10	90.9%
9	التصويب من السقوط الامامي	11	9	81.81%
10	التصويب من مستوى الحوض والركبة	11	1	9.09%

## 2-3-2 تحديد اختبارات مهارات كرة اليد:

تم إختيار الاختبارات اللازمة لقياس مهارات كرة اليد المختارة بعد تصميم إستبيان والذي يحتوي على مجموعة من الاختبارات التي تم إتمادها عن طريق تحليل محتوى المصادر العلمية، وبعد عرضه على مجموعة من المتخصصين في كرة اليد لتحديد أهم الاختبارات، أظهر الإستبيان حصول الاختبارات (اختبار تمرير واستلام الكرة على الحائط (30ثا)، اختبار التمريرة الطويلة ودقة توجيه الكرة من مسافة (25)م، اختبار التنطيط الكرة المستمر باتجاه متعرج لمسافة (15م) ذهابا وايابا، اختبار التصويب من السقوط على هدف محدد (8) كرات، اختبار التصويب من القفز للامام (10) كرات، اختبار دقة التصويب من القفز عاليا (12) كرة . وتم اختيار الاختبارات التي حصل على نسب إتفاق بلغت (75%) فأكثر، والجدول (3) يبين نسب إتفاق المتخصصين على الاختبارات المهارية التي تقيس المهارات الأساسية المختارة.

الجدول (3) يبين نسب إتفاق المتخصصين على الاختبارات المهارية وحسب تسلسل نسبها المئوية

الاختبارات المهارية	المهارات الاساسية المقاسة	عدد المتخصصين	عدد المتفقين	نسب الإتفاق
اختبار تمرير واستلام الكرة على الحائط (30ثا)	التمريرة القصيرة	11	11	100%
اختبار التمريرة الطويلة ودقة توجيه الكرة من مسافة (25)م	التمريرة الطويلة	11	9	81.81%
اختبار التنطيط الكرة المستمر باتجاه متعرج لمسافة (15)م ذهابا وايابا	الطنطيط	11	10	90.9%
اختبار التصويب من السقوط على هدف محدد (8) كرات	التصويب بالسقوط الامامي	11	9	81.81%
اختبار التصويب من القفز للامام (10) كرات	التصويب من القفز اماما	11	10	90.9%
اختبار دقة التصويب من القفز عاليا (12) كرة	التصويب من القفز عاليا	11	9	81.81%

## 2-4-4 تجانس عينة البحث والتكافؤ بين مجموعتي البحث:

### 2-4-4-1 تجانس عينة البحث:

تم إجراء تجانس لعينة البحث في مواصفات (العمر والطول والوزن والعمر التدريبي) باستخدام معامل الاختلاف (ف%) والجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الاختلاف للمواصفات المذكورة

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الاختلاف في مواصفات العمر

#### والطول والوزن والعمر التدريبي

المواصفات	س <sup>-</sup>	± ع	ف %
العمر (شهر)	237.72	3.04	1.41
الطول (سم)	1.75	0.03	1.71
الوزن (كغم)	72.15	3.06	4.98
العمر التدريبي (بالسنة)	2.55	0.6	23.52

الجدول السابق يبين أن عينة البحث متجانسة، إذ كانت معاملات الاختلاف في مواصفات العمر والطول والوزن والعمر التدريبي على التوالي هي (1.41%، 1.71%، 4.98%، 23.52%) وهي أقل من (30%) إذ يشير كلٌّ من (التكريني والعبيدي) بأن قيمة معامل الاختلاف إذا كانت أقل من (30%) فهذا يعني أن هناك تجانس في العينة. (التكريني والعبيدي، 1996، 161)

## 2-4-4-2 التكافؤ بين مجموعتي البحث:

### 2-4-4-2-1 التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات النمو والعمر التدريبي:

للتأكد من تكافؤ عينة الدراسة في متغيرات النمو (العمر، الطول، الكتلة والعمر التدريبي) ولما لهذه المتغيرات الاثر على تعلم بعض الصفات البدنية والمهارية "قيد الدراسة"، قام الباحثون بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية، والجدول رقم (5) يبين ذلك.

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات التي تم ضبطها

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		قيمة ت المحسوبة	مستوى الإحتمالية
		س <sup>-</sup>	±ع	س <sup>-</sup>	±ع		
العمر	شهر	237.14	3.24	238.3	2.99	-0.111	0.89
الطول	سم	1.74	0.033	1.75	0.036	-0.128	0.9
الكتلة	كغم	72.1	3.1	72.2	3.19	-0.071	0.94
العمر التدريبي	سنة	2.6	0.66	2.5	0.91	-0.557	0.58

من خلال الجدول (5) تبين إن قيم (ت) المحسوبة كانت ما بين (-0.557 - 0.000) لجميع المتغيرات النمو عند مستويات إحتمالية ما بين (0.94 - 0.58) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

#### 2-2-4-2 التكافؤ بين مجموعتي البحث في الصفات البدنية:

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لصفات البدنية في التكافؤ

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		قيمة ت المحسوبة	مستوى الإحتمالية
		س <sup>-</sup>	±ع	س <sup>-</sup>	±ع		
الرشاقة	ثانية	25.98	0.29	25.8	0.36	1.19	0.24
السرعة الانتقالية	ثانية	5.05	0.13	4.99	0.1	1.104	0.28
القوة الانفجارية للرجلين	سم	44.4	4.06	46.6	4.88	-1.096	0.28
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	9.68	0.47	9.56	0.39	0.731	0.47
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	تكرار	8.2	0.63	8	0.81	0.612	0.54
القوة الانفجارية للذراعين	متر	30.03	1.33	30.41	1.2	-0.676	0.5

من خلال الجدول (6) تبين إن قيم (ت) المحسوبة كانت ما بين (-1.096 ، 1.19) لجميع الصفات البدنية عند مستويات إحتمالية ما بين (0.54 ، 0.24) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات البدنية.

## 2-4-3-2 التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات المهارية:

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبتين في المهارات الأساسية بكرة اليد والتي تم اعتمادها في البحث والتي شملت (التنطيط ، التمريزة القصيرة ، التمريزة الطويلة ، التصويب من القفز أماما، التصويب من السقوط الامامي ، التصويب من القفز عاليا).

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمهارات كرة اليد المعتمدة في التكافؤ

مستوى الإحتمالية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الثانية		المجموعة الأولى		وحدة القياس	المتغيرات
		±ع	س-	±ع	س-		
0.75	-0.324	0.29	10.61	0.4	10.56	ثامية	التنطيط
0.51	-0.671	1.47	21.8	1.17	21.4	تكرار	التمريرة القصيرة
0.69	-0.399	1.05	2.7	1.17	2.5	درجة	التمريرة الطويلة
0.55	-0.61	1.41	11	2.17	10.5	درجة	التصويب من القفز اماما
0.57	-0.575	1.37	4.1	0.91	3.8	درجة	التصويب من السقوط الامامي
0.39	-0.871	2.06	5.7	1.47	5.3	درجة	التصويب من القفز عاليا

من خلال الجدول السابق تبين إن قيم (ت) المحسوبة كانت ما بين (-0.871 ، -0.324) لجميع مهارات كرة اليد عند مستويات إحتمالية ما بين (0.39 ، 0.75) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين في مهارات كرة اليد.

## 2-5-الاختبارات المهارية:

- اختبار تنطيط الكرة في خط متعرج ذهابا وإيابا.
- اختبار اتمريرة القصيرة واستقبال الكرة على الحائط خلال (30) ثانية.
- اختبار تمرير طويل ودقة.
- اختبار دقة التصويب من القفز اماما (10) كرات.
- اختبار التصويب من السقوط على هدف محدد (8) كرات.
- اختبار دقة التصويب من الوثب عاليا (12) كرات.

## 2-6 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- الاختبارات والقياسات
- استمارة الإستبيان
- أهداف كرة اليد عدد (2)
- كرات اليد عدد (20)
- كرات طبية عدد(6)
- شواخص عدد (10)
- قوائم عدد (5)
- حلقات عدد (6)
- ساعات توقيت عدد (6)
- شريط قياس عدد (4)
- جهاز قياس الطول والوزن عدد (1)
- شريط لاصق عدد (2)
- لوحة مدرجة عدد (1)
- مسطرة مقسمة عدد (2).

## 2-7 التصميم التجريبي:

من خلال التصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبتين المتكافئتين ذات الاختبارات القبليّة والبعدية الذي يلائم اهداف واجراءات تطبيقه. والشكل (1) يوضح ذلك.

المجموعة	القياس القبلي	المعالجات التجريبية	القياس البعدي
المجموعة التجريبية الاولى	المتغيرات المهارية	الاسلوب المتزامن	المتغيرات المهارية
المجموعة التجريبية الثانية	المتغيرات المهارية	الاسلوب المتعاقب	المتغيرات المهارية

## 2-8 التجارب الإستطلاعية:

أجرى الباحثون عدداً من التجارب الإستطلاعية بالاستعانة بفريق العمل المساعد وكان لكل تجربة هدف يختلف عن أهداف التجارب الأخرى وكما يأتي:

- تجربة استطلاعية الأولى للتمارين المعتمدة في البحث.
- تجربة استطلاعية الثانية للاختبارات المهارية.
- تجربة استطلاعية الثالثة لإجراء وحدة تدريبية بالاسلوب المتزامن والمتعاقب.

## 2-9 الإجراءات الميدانية للبحث:

2-9-1 اعداد التمارين المستخدمة في البحث: تم تصميم إستبيان يحتوي على تمارين (مهارة) تم اعدادها من قبل الباحثون وتم توزيعه على مجموعة من المتخصصين في لعبة كرة اليد.

2-9-2 تصميم المناهج التدريبية: تم تصميم إستبيان يحتوي على مناهجين تدريبين باستخدام الاسلوب التدريب المتزامن والمتعاقب يختلف الواحد عن الآخر في تطبيق حيث ان المنهاج التدريبي المستخدم الاسلوب التدريب المتزامن يطبق جميع التمارين البدنية والمهارية في جميع الوحدات التدريبية , اما المنهاج التدريبي المستخدم الاسلوب التدريب المتعاقب تم فيه تقسيم التمارين البدنية والمهارية الى قسمين ويطبق قسم هذه التمارين في وحدة تدريبية والقسم الآخر في الوحدة التالية وهكذا وقد تم توزيع المنهاجين على مجموعة من المتخصصين في التدريب الرياضي وكرة اليد لتحديد مدى صلاحية هذا المنهاجين التدريبيين وابداء الملاحظات المناسبة.

2-9-3 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية والقبليّة للمدة من (2022/10/9) ولغاية (2022/10/12).

**2-9-4 تنفيذ المناهج التدريبية:** بعد تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين تم تنفيذ المناهج التدريبية من تاريخ (2022/10/16) ولغاية (2022/12/8) وتم مراعاة النقاط الآتية:

- بدء الوحدات التدريبية بالإحماء العام لتهيئة كافة عضلات الجسم، ثم يليه إحماء خاص للعضلات العاملة في التمارين.

- تم تطبيق التدريبات في الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية كجزء من الوحدة التدريبية الكاملة.

- إنهاء الوحدات التدريبية بتمارين تهدئة واسترخاء للعضلات كافة.

- تكون كل منهاج تدريبي من (8) أسابيع وتم تنفيذه في دورتين متوسطتين وأحتوت كل دورة متوسطة على (4) دورات صغيرة وبتموج حركة حمل (1:3) في الدورة المتوسطة.

- أحتوت كل دورة صغيرة على (4) وحدات تدريبية، أي تم تنفيذ (32) وحدة تدريبية خلال كل منهاج، وتم تنفيذ الوحدات التدريبية في أيام (الأحد ، والأثنين ، والأربعاء ، والخميس) أمّا باقي الأيام فكانت بمثابة راحة للعينة.

- تم الإعتماد على شدة المباراة كشدة مثالية في التمارين المستخدمة في البحث.

- تم تحديد زمن الراحة بين تكرارات والمجاميع من خلال التجربة الإستطلاعية.

- تم استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة

- تموج حركة الحمل في منهاج التدريبي، كان إعتماداً على الحجم التدريبي.

**2-9-5 الاختبارات البعدية:** بعد الإنتهاء من تنفيذ المناهج التدريبية لمجموعتي البحث التجريبية قام الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية على لاعبي عينة البحث للمدة من (2022/12/11) ولغاية (2022/11/14) وبنفس طريقة وتسلسل تنفيذ الاختبارات القبلية.

## **2-10 الوسائل الاحصائية:**

تمت معالجة البيانات بالاستعانة بنظام (SPSS) لتحليل الاحصائي وقانون حجم الأثر (كوهين دي) و (مربع إيتا).

### 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق في المتغيرات المهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الفروق في المتغيرات المهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث:

الجدول (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المهارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الإحتمالية وحجم الاثر بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت اسلوب التدريب المتزامن

حجم الاثر Cohen, s d	مستوى الإحتمالية	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
			±ع	س-	±ع	س-		
5.51	* 0.000	17.42	0.17	8.14	0.4	10.56	ثانية	التطبيق
4.52	* 0.000	-14.31	0.78	27.8	1.17	21.4	درجة	التمريرة القصيرة
2.06	* 0.000	-6.52	0.67	4.3	1.17	2.5	درجة	التمريرة الطويلة
2.72	* 0.000	-8.62	2.18	15.9	2.17	10.5	درجة	التصويب من القفز اماما
2.61	* 0.000	-8.25	1.08	5.5	0.91	3.8	درجة	التصويب من السقوط الامامي
2.34	* 0.000	-7.42	1.35	8.5	1.47	5.3	درجة	التصويب من القفز عاليا

معنوي عند مستوى إحتمالية  $\geq (0.05)$ .

من خلال ملاحظتنا للجدول (8) يتبين ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التطبيق بين الاختبارين القبلي و البعدي ولمصلحة الاختبار البعدي ، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (17.42) عند مستوى إحتمالية (0.000) وهي أقل من (0.05) وقد كان حجم الاثر قدره (5.51)، وهو مؤشر على ان حجم الاثر كان كبيرا حسب قانون كوهين لحجم الاثر.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التمريرة القصيرة بين الاختبارين القبلي والبعدي، ولمصلحة الاختبار البعدي إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (-14.31) عند مستوى إحتمالية (0.000) وهي أكبر من (0.05) وقد كان حجم الاثر قدره (4.52)، وهو مؤشر على ان حجم الاثر كان كبيرا حسب قانون كوهين لحجم الاثر.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التمريرة الطويلة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (-6.52) عند مستوى إحتمالية (0.000) وهي أقل من (0.05) وقد كان حجم الاثر قدره (2.06)، وهو مؤشر على ان حجم الاثر كان كبيرا حسب قانون كوهين لحجم الاثر.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التصويب من القفز اماما بين الاختبارين القبلي والبعدي، ولمصلحة الاختبار البعدي، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (-8.62) عند مستوى إحصائية (0.000) وهي أقل من (0.05) وقد كان حجم الاثر قدره (2.72)، وهو مؤشر على ان حجم الاثر كان كبيرا حسب قانون كوهين لحجم الاثر.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التصويب من السقوط الامامي بين الاختبارين القبلي والبعدي، ولمصلحة الاختبار البعدي إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (-8.25) عند مستوى إحصائية (0.000) وهي أكبر من (0.05) وقد كان حجم الاثر قدره (2.61)، وهو مؤشر على ان حجم الاثر كان كبيرا حسب قانون كوهين لحجم الاثر.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التصويب من القفز عاليا بين الاختبارين القبلي والبعدي، ولمصلحة الاختبار البعدي، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (-7.42) عند مستوى إحصائية (0.000) وهي أقل من (0.05) وقد كان حجم الاثر قدره (2.34)، وهو مؤشر على ان حجم الاثر كان كبيرا حسب قانون كوهين لحجم الاثر.

الجدول (9) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المهارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الإحصائية وحجم الاثر بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية بأسلوب التدريب المتعاقب

حجم الاثر Cohen, s d	مستوى الإحصائية	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
			±ع	س-	±ع	س-		
7.63	* 0.000	24.13	0.11	8.19	0.29	10.61	ثانية	التنطيط
3.57	* 0.000	-11.31	1.05	28.3	1.47	21.8	درجة	التمريرة القصيرة
2.57	* 0.000	-8.14	0.48	4.7	1.05	2.7	درجة	التمريرة الطويلة
3.89	* 0.000	-12.31	1.49	16	1.41	11	درجة	التصويب من القفز اماما
2.93	* 0.000	-9.28	0.51	6.4	1.37	4.6	درجة	التصويب من السقوط الامامي
1.72	* 0.000	-5.45	1.17	8.6	2.06	5.7	درجة	التصويب من القفز عاليا

معنوي عند مستوى إحصائية  $\geq (0.05)$ .

من خلال ملاحظتنا للجدول (9) يتبين ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التطبيق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (24.13) عند مستوى إحصائية (0.000) وهي أقل من (0,05) وقد كان حجم الاثر قدره (7.63)، وهو مؤشر على ان حجم الاثر كان كبيرا حسب قانون كوهين لحجم الاثر.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التمريزة القصيرة بين الاختبارين القبلي والبعدي، ولمصلحة الاختبار البعدي إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (-11.31) عند مستوى إحصائية (0.000) وهي أكبر من (0.05) وقد كان حجم الاثر قدره (3.57)، وهو مؤشر على ان حجم الاثر كان كبيرا حسب قانون كوهين لحجم الاثر.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التمريزة الطويلة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (-8.14) عند مستوى إحصائية (0.000) وهي أقل من (0.05) وقد كان حجم الاثر قدره (2.57)، وهو مؤشر على ان حجم الاثر كان كبيرا حسب قانون كوهين لحجم الاثر.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التصويب من القفز اماما بين الاختبارين القبلي والبعدي، ولمصلحة الاختبار البعدي، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (-12.31) عند مستوى إحصائية (0.000) وهي أقل من (0.05) وقد كان حجم الاثر قدره (3.89)، وهو مؤشر على ان حجم الاثر كان كبيرا حسب قانون كوهين لحجم الاثر.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التصويب من السقوط الامامي بين الاختبارين القبلي والبعدي، ولمصلحة الاختبار البعدي إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (-9.28) عند مستوى إحصائية (0.000) وهي أكبر من (0.05) وقد كان حجم الاثر قدره (2.93)، وهو مؤشر على ان حجم الاثر كان كبيرا حسب قانون كوهين لحجم الاثر.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التصويب من القفز عاليا بين الاختبارين القبلي والبعدي، ولمصلحة الاختبار البعدي، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (-5.45) عند مستوى إحصائية (0.000) وهي أقل من (0.05) وقد كان حجم الاثر قدره (1.72)، وهو مؤشر على ان حجم الاثر كان كبيرا حسب قانون كوهين لحجم الاثر.

### 3-1-2 مناقشة نتائج الفروق في المتغيرات المهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث:

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من الجدولين (8 ، 9) بان هناك تقدماً ارتقى الى مستوى المعنوية وبحجم أثر كبير أيضاً حصل لدى مجموعتي البحث في كافة مهارات لاعبي كرة اليد (قيد البحث) وهي (التطيط ، والمناولة والاستلام ، والمناولة الطويلة ، والتصويب من القفز اماماً ، والتصويب من السقوط الامامي ، والتصويب من القفز عالياً). وهذه النتائج تعني تحقيق الهدف الاول الكشف عن دلالة الفروق الاحصائية في عدد من المتغيرات المهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتي البحث المستخدمتين التدريب بالأسلوب المتزامن والمتعاقب للاعبين لكرة اليد للشباب. ويمكن للباحثون اعزاء هذا التطور الذي حدث لجميع المتغيرات المهارية إلى التأثير الإيجابي للتدريبات البدنية والمهارية سواء كان عن طريق تنفيذ الاسلوب المتزامن او الاسلوب المتعاقب والى اتباع كافة الأسس العلمية والمبادئ التدريبية اللازمة والأزمنة المناسبة لكل تمرين والشدة والحجم المناسب والراحات المناسبة بين التكرارات وبين المجاميع وبين التمارين والتي استغرق تنفيذها (8) اسابيع او (دورات صغرى) وقسمت هذه الدورات الثمانية الى دورتين متوسطتين، واحتوت كل دورة متوسطة على (4) دورات صغيرة باستخدام تشكيل حمل (1:3) في كل دورة متوسطة، واحتوت كل دورة صغرى على (4) وحدات تدريبية يومية. وقد اثبت كل اسلوب من الأسلوبين المتزامن والمتعاقب فاعليتهما الكبيرة في حصول التطور اللازم سواء كان ذلك بتزامن جميع الصفات البدنية والمهارات وتكرارها في الوحدات التدريبية، او تقسيمها إلى نصفين وتدريبها بشكل متعاقب، مما يؤكد نجاح كلا الاسلوبين في تطوير مهارات كرة اليد التي تناولها البحث. ومن خلال ما سبق نرى ايضاً بان للتخطيط العلمي المستند على اسس التدريب السليمة دوراً مهماً في التطور، اذ يشير (الزبيدي) بهذا الخصوص بان التخطيط في التدريب يعد من الاسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، اذ ان الوصول الى المستويات الرياضية العالية لا يأتي الا بالتمرين المنتظم والمنظم والمخطط له، ولذلك بعد التخطيط هو أفضل وسيلة لضمان التطور المستمر للمستوى الرياضي (الزبيدي، 2009، 139-140)

ويرى الباحثون ان الاعتماد على تشكيل العمل المناسب لعينة البحث والتحكم بالعمل من خلال التغير بالحجم بتشكيل الحمل (1:3) وتنفيذ دورتين متوسطتين ولثمانية اسابيع دوره المهم في حدوث التكيفات الفسيولوجية الايجابية لدى اللاعبين في مجموعتي البحث، اذ يؤكد (عبد الفتاح) بانه لا من أجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب ان يتم التدريب الرياضي بشكل منتظم ومستمر لفترة لا تقل عن (8-12) اسبوع (عبد الفتاح، 1994، 42) كما ذكر (البساطي) ايضاً بأن التشكيل الصحيح لحمل التدريب يعد الركيزة الأساسية لتطوير المستوى الرياضي، ويتطلب الارتفاع بمستوى اللاعب تقدماً

في مستوى الحمل التدريبي، وتزداد قدرة اللاعب على التكيف، كما ان فهم المدرب للعلاقة في شدة الحمل وحجمه واستخدام درجة الحمل لمناسبة تمكنه من تشكيل الحمل التدريبي بصورة جيدة.

(البساطي، 1998، 53)

وكان لاعتماد الباحثون على مبادي التدريب الرياضي عند تنفيذ التدريب بالاسلوبين المتزامن والمتعاقب أثراً إيجابياً في التطور والتحسن الذي حدث، اذ ان الانتظام والاستمرار في التدريب ادى الى حدوث تكيف بدني ومهاري ووظيفي في الخلايا العضلية، والذي انعكس بشكل ايجابي على مغريات البحث، اذ أوضح (عبد الفتاح وداوود) بان التكيف الفسيولوجي هو تحسين الاستجابات الفسيولوجية لأداء الحمل البدني، وهو يعود الى الانتظام في التدريب (عبد الفتاح وداوود، 2019، 68). وكما كان لتطبيق مبدأ التدرج بالتدريب أهمية بالغة من خلال زيادة الحمل التدريبي عند الانتقال من دورة اسبوعية الى اخرى ومن دورة متوسطة الى اخرى، فضلاً عن تطبيق مبادئ التكرار والاعادة والتنويع والتغيير والاحماء والتهديئة. ولا بد من الإشارة الى ان طريقة التدريب الفتري المستخدمة في اداء التمارين كان لها أهمية ايضا في تقدم مجموعتي البحث، اذ تم الاعتماد على هذه الطريقة لجعل اللاعبين يؤدون التمارين بشكل مشابه لما يجري في المباراة، اي اداء التمارين تحت ضغط عال وبتحمل التعب العضلي لكافة المجمع العضلية العاملة للاعبين لاسيما في التدريب المهاري وهذا ينسجم مع الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي، وقد اشارا (الزيبي والحيالي) حول هذا الموضوع بانه بالامكان التدريب على المهارات بوجود عامل التعب، ليتسنى للاعبين التدريب بظرف مشابه لما يحدث في المباراة

(الزيبي والحيالي، 2022، 30)

3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق في المتغيرات المهارية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي:

3-2-1 عرض وتحليل نتائج الفروق في المهارية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي:

الجدول (10) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المهارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الإحتمالية وحجم الاثر بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي

حجم الاثر $\eta^2$	مستوى الإحتمالية	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الثانية باسلوب المتعاقب		المجموعة الاولى باسلوب المتزامن		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
			±ع	س-	±ع	س-		
0.04	0.402	-0.87	0.11	8.19	0.17	8.14	ثانية	التنطيط
0.091	0.212	-1.34	1.05	28.3	0.78	27.8	درجة	التمريرة القصيرة
0.113	0.166	-1.5	0.48	4.7	0.67	4.3	درجة	التمريرة الطويلة
0.000	0.922	-0.09	1.49	16	2.18	15.9	درجة	التصويب من القفز اماما
0.194	0.062	-2.07	0.51	6.4	1.08	5.5	درجة	التصويب من السقوط الامامي
0.003	0.794	-0.26	1.17	8.6	1.35	8.5	درجة	التصويب من القفز عاليا

معنوي عند مستوى إحتمالية  $\geq (0.05)$ .

من خلال ملاحظتنا للجدول (10) يتبين ما يأتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التنطيط بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (-0.87) عند مستوى إحتمالية (0.402) وهي اكبر من (0,05) وقد كان حجم الاثر قدره (0.04)، وهو مؤشر على ان حجم الاثر كان صغيرا حسب قانون مربع ايتا لحجم الاثر.
- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التمريرة القصيرة بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (-1.34) عند مستوى إحتمالية (0.212) وهي أكبر من (0.05) وقد كان حجم الاثر قدره (0.091)، وهو مؤشر على ان حجم الاثر كان متوسطا حسب قانون مربع ايتا لحجم الاثر.
- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التمريرة الطويلة بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (-1.5) عند مستوى إحتمالية (0.166) وهي اكبر من (0.05) وقد كان حجم الاثر قدره (0.113)، وهو مؤشر على ان حجم الاثر كان متوسطا حسب قانون مربع ايتا لحجم الاثر.

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التصويب من القفز اماما بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (-0.09) عند مستوى إحتمالية (0.922) وهي اكبر من

(0.05) وقد كان حجم الاثر قدره (0.000)، وهو مؤشر على انه لا يوجد حجم اثر حسب قانون مربع ايتا لحجم الاثر.

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التصويب من السقوط الامامي بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (-2.07) عند مستوى إحصائية (0.062) وهي أكبر من (0.05) وقد كان حجم الاثر قدره (0.194)، وهو مؤشر على ان حجم الاثر كان كبيراً حسب قانون مربع ايتا لحجم الاثر.

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التصويب من القفز عالياً بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (-0.26) عند مستوى إحصائية (0.794) وهي أكبر من (0.05) وقد كان حجم الاثر قدره (0.003)، وهو مؤشر على انه لا يوجد حجم اثر حسب قانون مربع ايتا لحجم الاثر.

### 3-2-2 مناقشة نتائج الفروق في المتغيرات المهارية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي:

ومن خلال النظر الى الجدول (10) تبين ان هناك فروقاً حصلت بين مجموعتي البحث في جميع المتغيرات المهارية التي تناولها البحث ولكنها لم ترتقى الى مستوى المعنوية.

وهذه النتائج التي نحن بصددنا تؤكد مرة اخرى على ان هناك تطور حدث لكلا المجموعتين اللتان نفذتا التدريب بالاسلوبين المتزامن والمتعاقب، فضلاً عن تحقيق الهدف الثانية والتي التعرف على الفروق الاحصائية في عدد من المتغيرات المهارية بين مجموعتي البحث المستخدمتين التدريب بالاسلوب المتزامن والمتعاقب في الاختبار البعدي. واطهرت نتائج الجدول (10) عند المقارنة بين مجموعتي البحث المستخدمين بالاسلوبين المتزامن والمتعاقب في المتغيرات المهارية في الاختبار البعدي ان حجم الأثر في المتغيرات المهارية (المناوله والاستلام ، والمناوله الطويلة ، والتصويب من القفز اماما ، والتصويب من السقوط الامامي ، والتصويب من القفز عالياً) لمصلحة التدريب بالاسلوب المتعاقب، وان حجم الأثر في مهارة التنطيط فقط كانت مصلحة التدريب بالاسلوب المتزامن. وقد اثبتت هذه النتائج ان اسلوب التدريب المتعاقب كان له الأفضلية في غالبية المتغيرات المهارية، وربما السبب في ذلك هو التغير المتكرر للمجاميع العضلية العاملة والتمارين وتطبيق مبدأ التنوع والتغير، اذ يشير (الزبيدي) بان سير التدريب على وتيرة واحدة يؤدي الى الملل والسأم مما يوجب تنوع التمرينات بطريقة لا تؤثر سلبياً على تحقيق أهداف الوحدة التدريبية، والهدف من هذا التنوع هو زيادة الرغبة والتشويق والابتعاد عن التوتر، ويمكن تحقيق التنوع والتغير في محتوى التدريب الرياضي عن طريق (التنوع في نوع التمرينات، والتنوع في عدد التمرينات، والتنوع في شدة او سرعة اداء التمرينات. (الزبيدي، 2019، 80)

#### 4-الإستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1الإستنتاجات:

- 1- حققت المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت اسلوب التدريب المتزامن تطوراً إيجابياً في كافة المتغيرات مهارية قيد الدراسة.
  - 2- حققت المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت اسلوب التدريب المتعاقب تطوراً إيجابياً في كافة المتغيرات مهارية قيد الدراسة.
- على الرغم من التقدم المعنوي الذي حدث لمجموعتي البحث بعد تنفيذ التدريبين المتزامن والمتعاقب في جميع المتغيرات مهارية لم تظهر النتائج الإحصائية أي تفوق معنوي لاحدى المجموعتين على الاخرى في جميع المتغيرات المذكورة، ولكن كان هناك حجم أثر كبير للتصويب بالسقوط الامامي، وحجم أثر متوسط للمناولة القصيرة والطويلة، وحجم أثر قليل لمهارة الطبطبة، ولا يوجد حجم اثر يذكر لكل من مهارة التصويب من القفز (اماما وعاليا) وكانت جميع التأثيرات لمصلحة المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت اسلوب التدريب المتعاقب ما عدا مهارة الطبطبة لمصلحة المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت اسلوب التدريب المتزامن.

##### 4-2التوصيات:

- 1-التاكيد على مدربي كرة اليد بأستخدام التدريب بالاسلوبين المتزامن والمتعاقب للصفات البدنية والمهارات لفاعليتهما في تطوير عددا المهارات الاساسية في كرة اليد.
- 2-امكانية استخدام التدريب بالاسلوب المتعاقب لتطوير عددا من المهارات الاساسية لاعبي كرة اليد بدل التدريب بالاسلوب المتزامن لتطوير عددا من المهارات الاساسية بكرة اليد.
- 3-اجراء دراسات وبحوث مشابهة على فئات عمرية اخرى.

## المصادر

- البساطي ، امر الله (1998) : اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، مصر .
- بلوم، بنيامين، وآخران (1983) : "تقييم تعلم الطالب التجميحي والتكويني" ، ترجمة (محمد أمين المفتي وآخرون) ، دار ماكروهيل ، القاهرة ، مصر .
- التكريتي ، وديع ياسين، والعبدي ، حسن محمد (1996) : "التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية" ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، العراق .
- الزبيدي ، اياد محمد عبدالله (2019) : الأسس العلمية في التدريب الرياضي ، دار نون للنشر والتوزيع، بغداد ، العراق .
- الزبيدي ، اياد محمد عبدالله والحيالي محمود حمدون يونس (2022) : نظرة معاصرة في التدريب الرياضي ، دار الكشكول للطباعة والنشر ، الموصل ، العراق .
- عبدالفتاح ، أبو العلا أحمد (1994) : "تدريب السباحة للمستويات العليا" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- عبد الفتاح ، أبو العلا احمد وداود ، هيثم عبد الحميد (2019) : التدريب للاداء الرياضي والصحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .