

تأثير استخدام التدريبات المركبة على أداء بعض
المهارات الهجومية
فى كرة اليد لتلميذات المرحلة الإعدادية
* ا.د/ هويدا عبد الحميد إسماعيل
* ا.د/ نادية محمد الصاوى
* ا.د/ شيماء محمد عبد المقصود
* الباحثة/ إيمان عاطف محمد

على

المقدمة ومشكلة البحث:

إن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة، فيعتبر التدريب الرياضي نواة عملية إعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على تهيئة الرياضي بدنياً باستخدام التدريبات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي الممارس وتحقيق أعلى مستوى ممكن في هذا النشاط الرياضي.

وقد ظهر بعض أنواع التدريبات الحديثة والتي تعبر عن نماذج أكثر من نوعين من أنواع التدريب في نفس البرنامج التدريبي، ومن هذا النوع ظهر نمط جديد يتم فيه الخلط والتبادل بين تدريبات الأثقال التقليدية وبدون أثقال والتدريبات البليومترية وتدريبات بأدوات مساعدة وقد صنفت المؤلفات الأوروبية هذا النوع من التدريب تحت مسمى التدريبات المركبة فهي عبارة عن تدريب استراتيجي يدمج فيه تدريبات بدون أدوات وبأدوات مساعدة وبأثقال وتجمع بين أكثر من مهارة في وقت واحد في وحدة تدريبية واحدة، حيث يشير **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م)** أن التدريبات المركبة عبارة عن عدة أداءات حركية مترابطة يؤثر كل منها في الآخر تأثيراً متبادلاً لتحقيق فعل حركي محدد. (٦ : ٤٧)

وتعد مهارات كرة اليد من المهارات التي تكون برامجها الحركية متعددة الاستجابات، فالبرنامج الحركي الخاص بالتمرير على سبيل المثال يضم العديد من المهارات التي تتطلب أداء حركي خاص مثل (التمرير الكراجي من الارتكاز والتمرير الكراجي من الحركة والتمريرة المرتدة وغيرها من المهارات، كما أن التصويب يضم العديد من المهارات التي تحتاج أيضاً إلى أداء حركي خاص مثل التصويب من الارتكاز والتصويب من الوثب والتصويب... الخ وهكذا يوجد العديد من الاستجابات في البرنامج الحركي الواحد الخاص بكل مهارة من مهارات كرة اليد. (١ : ٦٣)

كما أن للعبة كرة اليد تقنيات ومهارات تعتمد في الأساس الأول على سرعة الانطلاق والجري والوقوف المفاجئ كما تعتمد على حسن التصرف واستخدام القدمين في التحرك للقيام بعملية الخداع وهذا يتطلب من اللاعب قدمين قويتين رشيقتين في الحركة والتنقل، كما يتطلب توافق عضلي عصبي

* أستاذ تدريب كرة اليد ورئيس قسم الألعاب السابق بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.

* أستاذ كرة اليد بقسم الألعاب وعميد كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.

* مدرس بقسم العلوم التربوية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.

* معلم تربية رياضية بمدرسة الإعدادية الرياضية بنات بإدارة غرب الزقازيق التعليمية - محافظة الشرقية.

بحيث يتحكم في اتزان جسم اللاعب بسهولة ويسر بحيث يستطيع عند ضرورة القيام بالأداء الحركي بإتقان ودقة وسلاسة. (٣ : ٢١٨)

وظهر مصطلح التدريب المركب حديثاً في التدريب ليغطي ذلك الجانب من القوة التي لها صفة خصوصية في الأداء المهاري وتمارين هذا النوع من التدريبات هي أقصى درجات التخصص في تنمية القوة العضلية كماً ونوعاً وتوقيتاً بمعنى أن تنمية القوة العضلية وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات داخل الأداء المهاري وتعتبر عاملاً حاسماً في نجاح عملية توظيف العمل العصبي العضلي لهذا الأداء. (٥ : ١٣)

ويتفق كل من محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٢م)، منير جرجس إبراهيم (٢٠٠٤م)، كمال سليمان حسن ومصطفى أحمد عبد الوهاب (٢٠١٧م) إلى أن المهارات الأساسية في كرة اليد تعتبر بمثابة العمود الفقري للعبة، كما أن الإعداد البدني وخطط اللعب لا قيمة لها بدون مهارات، فالمهارات الحركية وتدريباتها التطبيقية هي المحور الذي يدور حول كلا من الإعداد البدني وخطط اللعب. (١١ : ٢٩٢)، (١٥ : ٩٥)، (٩ : ١٩١)

لذلك لا بد من التخطيط الجيد 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. (٨ : ٩٨)

ومن هنا جاءت فكرة البحث عندما لاحظت الباحثة من خلال عملها كمعلمة تربية رياضية لتلميذات الصف الأول بالمدرسة الإعدادية الرياضية بنات وجدت أنه على الرغم من تعدد وتنوع طرق التدريب إلا أنه مازال الغالبية العظمى من القائمين على التربية الرياضية يستخدمون طرق التدريب التقليدية التي تعتمد على الشرح اللفظي والنموذج من المعلمة، مما يتسبب في سلبية التلميذة في الحصول على المعلومات ويؤدي أيضاً إلى عدم بقائها في ذاكرتها لفترة طويلة، كما يترتب عليه عدم حصول التلميذة على التصور الحركي الكامل للمهارة التي تؤديها المعلمة نتيجة لضعف النموذج أو لضعف المعلومات المتعلقة بالمهارة، ويترتب على ذلك عدم إتاحة الفرصة لتتميه قدرات التلميذات من خلال المشاركة الفعلية في تطبيق الجوانب العملية للمهارات الهجومية في كرة اليد، وهذا لا يساعد على تحسين مستوى الأداء بالدرجة التي تمكنهن من تحقيق أعلى المستويات، الأمر الذي دعا الباحثة إلى وضع برنامج باستخدام التدريبات المركبة على أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد لتلميذات المرحلة الإعدادية.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تأثير استخدام التدريبات المركبة على أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد لتلميذات المرحلة الإعدادية.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

٣- توجد نسب تحسن بين القياسات البعدية عن القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

التدريب المركب Compound Training

" هو التدريب على مهارة مع ربطها بمهارة أو أكثر في تمرين واحد " . (١٨ : ١١٥)

الدراسات المرتبطة:

١- قام مجدي عبد النبي محمد (٢٠٠٧م) (١٠) بدراسة بهدف تصميم برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة وتأثيره على مستوى الأداء لناشئي كرة اليد، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة عددها (١٦) لاعب، وقد تم تنفيذ البرنامج المقترح لمدة (٨) أسابيع، ومن أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الأداء البدني السرعة، القوة، القدرة، الرشاقة، التوازن، المرونة، والتحمل، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث وصلاحيّة ١٤ جملة مهارية للاداءات المهارية المركبة للعينة قيد البحث وصلاحيّة ٧ اختبارات لقياس تلك الأداءات.

٢- قام صبرى جابر حسن Sabry Gaber Hassan (٢٠١٠م) (٢٣) بدراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام ثلاث أنواع من التدريبات (الأثقال - البليومتری - المركب) لتنمية القدرة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الدفاعية في كرة اليد، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة عددها (٢٤) طالب تخصص كرة يد، تم تقسمهم إلى ثلاث مجموعات تجريبية، الأولى استخدمت التدريب بالأثقال، والثانية استخدمت التدريب البليومتری، والثالثة استخدمت التدريب المركب، قوام كل مجموعة (٨) طلاب، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت برنامج التدريب المركب على المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب بالأثقال والثانية التي استخدمت التدريب البليومتری في جميع اختبارات القدرة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الدفاعية (التحركات الدفاعية - حائط الصد).

٣- قام مؤمن عبد الكريم محمد (٢٠١٣م) (١٦) دراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام التدريب المركب على بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بمهارة التصويب لدى ناشئي كرة اليد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٥) لاعب ناشئي كرة يد، ومن أهم النتائج استخدام التدريب المركب لعينة البحث التجريبية أدى إلى تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة وأداء مهارات التصويب بالوثب الطويل لناشئي كرة اليد.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملاءمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث تلميذات الصف الثالث الإعدادى بالمدرسة الرياضية الإعدادية بنات التابعة لإدارة غرب الزقازيق التعليمية بمحافظة الشرقية للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م، والبالغ عددهن (١٦٠) تلميذة، وقد تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية والبالغ عددهن (٦٠) تلميذة تخصص كرة يد، تم سحب عدد (١٦) تلميذة كعينة للدراسة الاستطلاعية، وذلك لحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات والقياسات المستخدمة قيد البحث، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٤٤) تلميذة، تم تقسيمهن إلي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهن (٢٢) تلميذة، وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

البيان	مجتمع البحث	العينة المسحوبة	التجريبية	الضابطة	العينة الإستطلاعية
تلميذات الصف الثالث بالمدرسة الرياضية الإعدادية بنات	١٦٠	٦٠	٢٢	٢٢	١٦
النسبة المئوية	%١٠٠	%٣٧.٧٥	%١٣.٧٥	%١٣.٧٥	%١٠.٠٠

أسباب اختيار عينة البحث:

- جميع أفراد عينة البحث مبتدئات فى تعلم المهارات الأساسية فى كرة اليد.
- المهارات قيد البحث ضمن الخطة المدرجة من وزارة التربية والتعليم والمقررة على تلميذات الصف الثالث الإعدادى.
- توافر المساعدات والأدوات والملاعب والأجهزة التى يمكن استخدامها فى إجراءات البحث.
- تعاون إدارة المدرسة مع الباحثة فى تسهيل كافة الإجراءات اللازمة لتنفيذ البحث.
- تعمل الباحثة معلمة تربية رياضية بالمدرسة مما يوفر الجو المناسب عند تطبيق تجربة البحث.

ضبط متغيرات البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث (الأساسية - الاستطلاعية) فى بعض المتغيرات التى قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي مثل معدلات النمو (السن - الطول - الوزن)، وبعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية - القدرة العضلية للذراعين والرجلين - الرشاقة -

التوافق - مرونة - الدقة)، وبعض مهارات كرة اليد الهجومية (سرعة التنطيط في خط مستقيم - سرعة التنطيط في خط متعرج - سرعة التميرير - دقة التصويب من الارتكاز)، كما يوضحه جدول (٢)

جدول (٢)

تجانس عينة البحث (الأساسية - الاستطلاعية) في جميع متغيرات البحث المختارة

ن = ٦٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
النمو	السن	١٤.٦٩	١.٤٩٥	١٤.٥٠	٠.٣٨١
	الطول	١٥٦.٠٦	٢.٩٣٢	١٥٦.٥٠	٠.٤٥٠-
	الوزن	٥٥.٢٩	٨.٢٢٦	٥٦.٠٠	٠.٢٥٩-
البدنية	العدو ٢٠ متر من البدء العالي	٥.٠٦	٠.٤٦١	٥.٠٠	٠.٣٩١
	رمى كرة يد من الثبات لأبعد مسافة	١٧.٦٧	٣.٤٧٠	١٧.٠٤	٠.٥٤٥
	الوثب العريض من الثبات	٩٤.٧٨	٢.٤٣٢	٩٥.٠٠	٠.٢٧١-
	الجرى بطريقة بارو ٣ × ٤.٥ م	٢٧.١٤	٢.٦٧٣	٢٧.٠٠	٠.١٥٧
	الوثب داخل الدوائر المرقمة	٢٣.٥٩	٢.٠٧١	٢٣.٢٤	٠.٥٠٧
	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	٤.٨٦	٢.٤٨٢	٤.٤٧	٠.٤٧١
	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	٨.٢٥	١.١٩٨	٨.٢٠	٠.١٢٥
	سرعة التنطيط في خط مستقيم	٩.١٤	٠.٩٧٥	٩.٢١	٠.٢١٥-
المتغيرات	سرعة التنطيط في خط متعرج	١٢.٥٠	١.٥٣٦	١٢.٤٧	٠.٠٥٩
	سرعة التميرير على الحائط ٦٠ ث	١٦.٢٨	١.٩١٧	١٦.٥٠	٠.٣٤٤-
	دقة التصويب من الارتكاز	٢.٤٠	٠.٥٦٩	٢.٥٠	٠.٥٢٧

يتضح من جدول (٢) أن جميع معاملات الالتواء لعينة البحث (الأساسية - الاستطلاعية) في معدلات النمو وبعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٤٥٠ - : ٠.٥٤٥) أي انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على أن عينة البحث متجانسة في هذه المتغيرات.

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتير Rstamitr لقياس الطول (بالسنتيمتر) والوزن بالكيلوجرام وتم معايرة هذا الجهاز قبل وخلال استخدامه.

- ملعب كرة يد - كرات يد مقاس ١ - كرات جلد ملونه - شريط قياس - أطباق ملونة - أقماع تدريب - أحبال - عقل حائط - ساعة إيقاف - حائط تدريب.

ثانياً: المتغيرات البدنية المستخدمة في البحث (ملحق ٣)

قامت الباحثة بتحديد المتغيرات البدنية من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين (٢٠٠١م) (١٢)، محمد صبحى حسنين (٢٠٠١م) (١٣)، حسن إبراهيم أبو المجد (٢٠٠٨م) (٢)، صبرى جابر Sabry Gaber (٢٠١٠م) (٢٣)، مؤمن عبد الكريم (٢٠١٣م) (١٦) وذلك بحصر جميع المتغيرات البدنية والاختبارات الخاصة بها وتم عرضها فى استمارة استطلاع رأى (ملحق ١) على السادة الخبراء المتخصصين (ملحق ٢) لتحديد أهم المتغيرات البدنية المناسبة لهذا البحث، وكذلك الاختبارات البدنية التى تقيسها، وجدول (٣) يوضح النسبة المئوية لاختيار السادة الخبراء لهذه الاختبارات.

جدول (٣)

النسبة المئوية لأراء الخبراء لتحديد المتغيرات البدنية وأهم الاختبارات التى تقيسها

ن = ١٠

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات البدنية التى تقيسها	عدد الموافقين	النسبة المئوية
١	السرعة	- العدو ٢٠ متر من البدء العالى.	١٠	٪١٠٠
		- اختبار عدو ١٨متر من البدء المنخفض.	٦	٪٦٠
		- العدو ٥٠ متر من البدء المنخفض.	٥	٪٥٠
٢	القدرة العضلية للذراعين	- ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل العالى.	٣	٪٣٠
		- دفع كرة طبية زنة ٧٥٠ جم لأقصى مسافة	٤	٪٤٠
		- رمى كرة يد بالذراع من الثبات لأبعد مسافة.	١٠	٪١٠٠
٣	القدرة العضلية للرجلين	- الوثب العريض من الثبات.	١٠	٪١٠٠
		- الوثب العمودى لسارجنت.	٦	٪٦٠
		- ثلاث حجلات يمين / شمال.	٧	٪٧٠
٤	الرشاقة	- الوثبة الرباعية (١٠) ث.	٢	٪٢٠
		- جرى الزجراجى بارو ٣ × ٤.٥م	٩	٪٩٠
		- اللمس السفلى والجانبى.	٣	٪٣٠
٥	المرونة	- مرونة الفخذ.	٢	٪٢٠
		- ثنى الجذع للأمام من الوقوف.	١٠	٪١٠٠
		- المسافة الأفقية للكوبرى.	١	٪١٠
٦	التوافق	- نط الحبل.	٤	٪٤٠
		- الوثب فوق الدوائر المرقمة.	١٠	٪١٠٠
		- رمى واستقبال الكرات.	٣	٪٣٠
٧	الدقة	- التصويب باليد على دوائر متداخلة	٢	٪٢٠
		- التصويب باليد على مستطيلات متداخلة	٩	٪٩٠

يتضح من جدول (٣) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء فى المتغيرات البدنية المرتبطة بالمهارات قيد البحث انحصرت ما بين (١٠٪ - ١٠٠٪) وقد ارتضت الباحثة نسبة ٨٠٪ فأكثر لأهم المتغيرات البدنية، وفى ضوء ذلك تم قبول الاختبارات البدنية التالية.

- العدو ٢٠م من البدء العالي. (لقياس السرعة الانتقالية)
 - رمى كرة يد من الثبات لأبعد مسافة. (لقياس القدرة العضلية للذراعين)
 - الوثب العريض من الثبات. (لقياس القدرة العضلية للرجلين)
 - الجرى الزججى بطريقة باور ٣ × ٤.٥م. (لقياس الرشاقة)
 - ثني الجذع لأمام من الوقوف. (لقياس المرونة)
 - الوثب فوق الدوائر المرقمة. (لقياس التوافق)
 - التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة. (لقياس الدقة)
- ثالثاً: الاختبارات المهارية المستخدمة فى البحث (ملحق ٥)**

قامت الباحثة باختيار المهارات الهجومية في كرة اليد لتلميذات الصف الثالث الإعدادى من خلال (المنهاج المطور) الموضوع من قبل وزارة التربية والتعليم للمرحلة الإعدادية والذي يتناسب مع المرحلة السنية وهي مهارة (التمرير - التنطيط - التصويب من الارتكاز).
ثم قامت الباحثة تحديد أنسب الاختبارات المهارية التي تقيس بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد قيد البحث والتي تتناسب مع المرحلة السنية من خلال استمارة استطلاع رأى (ملحق ٤) وتم عرضها على السادة الخبراء المتخصصين فى مجال كرة اليد (ملحق ٢) حيث ارتضت الباحثة بالاختبارات المهارية التي حصلت على نسبة ٨٠٪ فأكثر بناء علي استطلاع آراء السادة الخبراء، كما يوضحه جدول (٤).

جدول (٤)

المتغيرات المهارية المختارة طبقاً لرأى السادة الخبراء

ن = ١٠

م	المهارة	الاختبارات المهارية المرشحة	عدد الموافقين	النسبة المئوية
١	التمرير	- سرعة التمرير على الحائط (٦٠ ث).	١٠	٪١٠٠
		- التمرير من الجرى (ذهاب وعودة) لليمين واليسار.	٢	٪٢٠
		- التمرير من الجرى (ذهاب وعودة) لاتجاه واحد فقط.	٣	٪٣٠
٢	التنطيط	- سرعة تنطيط الكرة لمسافة ٢٢م فى خط مستقيم.	١٠	٪١٠٠
		- سرعة تنطيط الكرة لمسافة ١٥م فى خط متعرج.	١٠	٪١٠٠
		- سرعة التنطيط لمسافة ١٥م فى خط متعرج ذهاب وعودة.	١	٪١٠
٣	التصويب	- قوة التصويب بالارتكاز	٢	٪٢٠
		- دقة التصويب على المرمى من الارتكاز	١٠	٪١٠٠
		- دقة التصويب على المرمى من الوثب لأعلى	صفر	صفر٪

يتضح من جدول (٤) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في الاختبارات المهارية المرتبطة بالمهارات الهجومية قيد البحث انحصرت ما بين (صفر٪ - ١٠٠٪) وقد ارتضت الباحثة نسبة ٨٠٪ فأكثر لأهم الاختبارات المهارية، وفي ضوء ذلك تم قبول الاختبارات المهارية الآتية:

- اختبار سرعة تنطيط الكرة لمسافة ٢٢م في خط مستقيم. (لقياس التنطيط)
- اختبار سرعة تنطيط الكرة لمسافة ١٥م في خط متعرج (لقياس التنطيط)
- اختبار سرعة التمير على الحائط (٦٠ث) (لقياس التمير)
- اختبار دقة التصويب على المرمى من الارتكاز (لقياس التصويب)

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية وعددهن (١٦) تلميذة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من ٢/١٢ وحتى ٢٣/٢/٢٠٢٣م واستهدفت التعرف على ما يلي:-

- ١- مدى ملائمة اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث.
- ٢- الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الأساسية للبحث.
- ٣- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- ٤- تدريب المساعدات على كيفية إجراء القياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث.
- ٥- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

حساب الصدق Validity

قامت الباحثة بحساب معامل الصدق عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مجموعة غير مميزة وتمثل تلميذات العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وعددهن (١٦) تلميذة، ومجموعة مميزة وتمثل التلميذات المشتركات بفريق المدرسة لكرة اليد وعددهن (١٦) تلميذة، وذلك في يومي ١٢، ١٣/٢/٢٠٢٣م، كما يوضحه جدول رقم (٥)

جدول (٥)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية والمهارية

$$N_1 = N_2 = 16$$

المتغيرات	وحدة القياس	المميزة		غير المميزة		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
العدو	ثانية	٥.٠٨	٠.٤٧٢	٦.١٥	٠.٤٥٨	*٨.٩١١
	متر	١٧.٧٢	٣.٤٦٥	١٥.٤٦	٣.٤٥٩	*٢.٥٢٨
	سم	٩٤.٨٣	٢.٤٢٣	٩٣.٢٧	٢.٤٣٧	*٢.٤٨٦
	ثانية	٢٦.٦٥	٢.٦٤٨	٢٨.٤١	٢.٦٥١	*٢.٥٧٣
	ثانية	٢٣.٤٧	٢.٠٣٢	٢٤.٦٣	١.٩٨٣	*٢.٢٣٨

*٢.٣٩٣	٢.٤٦٩	٣.٧٠	٢.١٨٤	٥.١٤	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف
*٢.٣٤٤	١.٢٤٢	٧.٧٥	١.٢٣٦	٨.٥٠	درجة	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة
*٢.٢٩٠	٠.٩٨٦	٩.٢١	٠.٨٧١	٨.٦٦	ثانية	سرعة التنطيط فى خط مستقيم
*٢.٢١٠	١.٣٥٢	١٣.١٢	١.٢٧٦	١٢.٣٧	ثانية	سرعة التنطيط فى خط متعرج
*٢.٢٣٣	١.٩٢٣	١٦.١٥	١.٨٩٢	١٧.٢٥	عدد	سرعة التمير على الحائط ٦٠ ث
*٣.٤١٥	٠.٥٦١	٢.٠٠	٠.٥٧٣	٢.٥٠	درجة	دقة التصويب من الارتكاز

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥
يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، فى جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات.

حساب الثبات Reliability

قامت الباحثة بأداء حساب معامل الثبات للمتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بكرة اليد عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق Test - Retest على أفراد العينة الاستطلاعية وقوامهن (٢٠) تلميذة مرتين وبفارق زمنى ثلاثة أيام، وذلك فى الفترة من ٢/١٢ إلى ٢٠٢٣/٢/١٥ م وتحت نفس ظروف التطبيق الأول، كما يوضحه جدول (٦)

جدول (٦)

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثانى فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ١٦

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	± ع ^٢	س ^٢	± ع ^١	س ^١		
*٠.٧٥٦	٠.٤٨٠	٥.٠٩	٠.٤٧٢	٥.١١	ثانية	العدو ٢٠ متر من البدء العالى
*٠.٨١٢	٣.٤٧١	١٧.٧٠	٣.٤٦٧	١٧.٦٥	متر	رمى الكرة من الثبات لأبعد مسافة
*٠.٧٨٦	٢.٤٣٠	٩٤.٧٦	٢.٤٢٩	٩٤.٧٣	سم	الوثب العريض من الثبات
*٠.٧٤٩	٢.٦٥٧	٢٧.١٣	٢.٦٦٤	٢٧.١٦	ثانية	الجرى بطريقة بارو ٣ × ٤.٥ م
*٠.٧٢٣	٢.١٠٢	٢٣.٥٦	٢.٠٧٥	٢٣.٦١	ثانية	الوثب داخل الدوائر المرقمة
*٠.٧٥٧	٢.٤٩٣	٤.٨٩	٢.٤٨٦	٤.٨٥	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف
*٠.٧٠٩	١.٢١١	٨.٣٠	١.٢٠٣	٨.٢٥	درجة	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة
*٠.٧١٩	٠.٩٧١	٩.١٤	٠.٩٧٨	٩.١٦	ثانية	سرعة التنطيط فى خط مستقيم
*٠.٨٠٣	١.٥٣٦	١٢.٤٩	١.٥٤٢	١٢.٥٣	ثانية	سرعة التنطيط فى خط متعرج
*٠.٧٤٦	١.٩٢٤	١٦.٢٩	١.٩١٥	١٦.٢٥	عدد	سرعة التمير على الحائط ٦٠ ث
*٠.٧٢١	٠.٥٦١	٢.٤٠	٠.٥٥٨	٢.٣٥	درجة	دقة التصويب من الارتكاز

قيمة (ر) عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٩٧ * دال عند مستوى ٠.٠٥
يتضح من جدول (٦) أن هناك علاقة إرتباطية عالية بين التطبيقين الأول والثاني حيث تراوحت معاملات الارتباط لمتغيرات البحث ما بين (٠.٧٠٩ - ٠.٨١٢) مما يدل على ثبات جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

التدريبات المركبة المقترحة (ملحق ٦):

قامت الباحثة بتطبيق التدريبات المركبة للتعرف من خلالها على تحسين تقدير الذات المهارية وبعض المهارات الهجومية (التطيط - التمير - التصويب من الارتكاز) في كرة اليد، وذلك في ضوء عينة البحث وخصائص النمو لهذه المرحلة السنوية وقد وضع البرنامج على الأسس التالية:

الهدف العام من التدريبات المركبة:

يهدف إلي التعرف على تأثير استخدام التدريبات المركبة على تحسين تقدير الذات المهارية وبعض المهارات الهجومية في كرة اليد لتلميذات الصف الثالث الإعدادي.

أغراض التدريبات المركبة:

اعتماداً على ما أشارت إليه القراءات النظرية والدراسات المرتبطة تم تحديد الأغراض الآتية:

١- أن تستطيع التلميذة التعبير عن نفسها من خلال أنشطة التدريبات المركبة.

٢- أن يهتم المحتوى بالأنشطة ذات الطابع الجماعي.

أسس بناء التدريبات المركبة:

عند وضع التدريبات المركبة المقترحة قامت الباحثة بمراعاة الأسس التالية:

- أن تحقق التدريبات المركبة الهدف منه.
- أن تكون التدريبات المركبة المقترحة في مستوى قدرات التلميذات.
- أن يراعي خصائص التلميذات واحتياجاتهم.
- أن يراعي الفروق الفردية بين التلميذات.
- أن يراعي عوامل الأمن والسلامة في أنشطة البرنامج حرصاً على سلامة التلميذات.
- أن تتناسب التدريبات المركبة مع الهدف منها، وتتناسب الأنشطة المختارة مستوى قدرات التلميذات.
- أن يتم التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- أن تساعد التدريبات المركبة إشباع حاجة التلميذات من الحركة والنشاط.
- أن تحقق التدريبات المركبة تنمية المهارات الهجومية في كرة اليد.
- مراعاة توفير الإمكانيات، والمكان المناسب لتنفيذ التدريبات المركبة.
- أن تتميز التدريبات المركبة بالبساطة والتنوع ليدخل السعادة والسرور للتلميذات.

محتوى التدريبات المركبة:

اشتملت التدريبات المركبة على مجموعة من التدريبات المتنوعة والتي اشتملت على ما يلي:

- الفترة الكلية للتدريبات المركبة: (٨) أسابيع

- عدد الوحدات التدريبية المركبة: (وحدة في الأسبوع)
 - زمن الوحدة التدريبية المركبة (٩٠) دقيقة مقسمة إلى: زمن فترة الإحماء (١٠ق) - الإعداد البدني (١٥ق) - الجزء الرئيسي (٦٠ق) - الجزء الختامي (٥ق).
- القياسات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية خلال يومي ٢٦، ٢٧/٢/٢٠٢٣م على المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية وأداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد قيد البحث، وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات ويعتبر هذا القياس بمثابة القياسات القبلية للمجموعتين، كما يوضحه جدول (٧).

جدول (٧)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية وأداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 22$$

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
البدنية	ثانية	٥.٠٧	٠.٤٦٢	٥.٠٩	٠.٤٦٤	٠.١٩٨
	متر	١٧.٦٥	٣.٤٦٨	١٧.٦٨	٣.٤٧١	٠.٠٤٠
	سم	٩٤.٧٩	٢.٤٣٥	٩٤.٧٢	٢.٤٣٠	٠.١٣٢
	ثانية	٢٧.١٣	٢.٦٧١	٢٧.١٥	٢.٦٦٩	٠.١٣٧
	ثانية	٢٣.٥٩	٢.٠٦٨	٢٣.٥٦	٢.١٠٣	٠.٠٦٦
	سم	٤.٨٠	٢.٤٧٦	٤.٨٧	٢.٤٨٣	٠.١٢٩
	درجة	٨.٣٠	١.٢٠٣	٨.٢٠	١.١٩٦	٠.٣٨٣
التدريبية	ثانية	٩.١٠	٠.٨٩٢	٩.١٧	٠.٩٥٦	٠.٣٤٧
	ثانية	١٢.٣٦	١.٤٦٧	١٢.٤٤	١.٥٢٩	٠.٢٤٥
	عدد	١٦.٢٥	١.٨٦١	١٦.٥٠	١.٩٢٢	٠.٦٠٦
	درجة	٢.٥٠	٠.٥٥٧	٢.٤٠	٠.٥٤٣	٠.٨٣٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية وأداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

تطبيق الدراسة الأساسية:

تم تطبيق التدريبات المركبة المقترحة على المجموعة التجريبية والتدريبات المتبعة من المدرسة على المجموعة الضابطة خلال الفترة من ٣/٥ إلى ٢٠٢٣/٥/٤م بواقع وحدة تدريبية في الأسبوع ولمدة (٨) أسابيع، وزمن الوحدة التدريبية (٩٠ق).

القياسات البعدية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية بعد نهاية الأسبوع الثامن والأخير، خلال يومي ٧، ٨/٥/٢٠٢٣م، وذلك لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة معا وتم استخدام نفس القياسات التي استخدمت في القياسات القبلية ومراعاة نفس الظروف.

المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة باستخدام حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) والذي يشتمل على المعالجات التالية:- المتوسط الحسابي - الوسيط - معامل الالتواء - الانحراف المعياري - معامل الارتباط - اختبار "ت" - معادلة نسب التحسن - النسب المئوية

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٨)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد قيد البحث

ن = ٢٢

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
سرعة التنطيط في خط مستقيم	ثانية	٩.١٠	٠.٨٩٢	٦.٩٧	٠.٦٥٤	*٨.٨٢٥
سرعة التنطيط في خط متعرج	ثانية	١٢.٣٦	١.٤٦٧	٩.٨٤	١.٣٧٢	*٥.٧٤٩
سرعة التمرير على الحائط ٦٠ث	عدد	١٦.٢٥	١.٨٦١	٢٠.٥٧	١.٩٦٥	*٧.٣١٥
دقة التصويب من الثبات	درجة	٢.٥٠	٠.٥٥٧	٤.٦٣	٠.٨٦٩	*٩.٤٥٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٨٠ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في جميع المهارات الهجومية في كرة اليد قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

جدول (٩)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد قيد البحث

ن = ٢٢

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
سرعة التنطيط في خط مستقيم	ثانية	٩.١٧	٠.٩٥٦	٨.٣٩	٠.٦٢٧	*٣.١٢٦
سرعة التنطيط في خط متعرج	ثانية	١٢.٤٤	١.٥٢٩	١١.١٣	١.٤٥٣	*٢.٨٤٦
سرعة التمرير على الحائط ٦٠ ث	عدد	١٦.٥٠	١.٩٢٢	١٨.١٠	١.٨٢٤	*٢.٧٦٧
دقة التصويب من الثبات	درجة	٢.٤٠	٠.٥٤٣	٣.٣٥	٠.٧١٩	*٤.٨٣٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٨٠ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المهارات الهجومية في كرة اليد قيد البحث لصالح القياسات البعدي.

جدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد قيد البحث

ن_١ = ن_٢ = ٢٢

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
سرعة التنطيط في خط مستقيم	ثانية	٦.٩٧	٠.٦٥٤	٨.٣٩	٠.٦٢٧	*١٠.١٥٧
سرعة التنطيط في خط متعرج	ثانية	٩.٨٤	١.٣٧٢	١١.١٣	١.٤٥٣	*٤.١٨٣
سرعة التمرير على الحائط ٦٠ ث	عدد	٢٠.٥٧	١.٩٦٥	١٨.١٠	١.٨٢٤	*٥.٩٧١
دقة التصويب من الثبات	درجة	٤.٦٣	٠.٨٦٩	٣.٣٥	٠.٧١٩	*٧.٣٥٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المهارات الهجومية في كرة اليد قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١١)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد قيد البحث

المتغيرات	التجريبية			الضابطة			معدل التغير
	قبلي	بعدي	نسبة	قبلي	بعدي	نسبة	

	التحسن %		التحسن %				
٢١.٢٩	٩.٣	٨.٣٩	٩.١٧	٣٠.٥٩	٦.٩٧	٩.١٠	سرعة التنطيط فى خط مستقيم
١٣.٨٤	١١.٧٧	١١.١٣	١٢.٤٤	٢٥.٦١	٩.٨٤	١٢.٣٦	سرعة التنطيط فى خط متعرج
١٦.٨٩	٩.٧٠	١٨.١٠	١٦.٥٠	٢٦.٥٩	٢٠.٥٧	١٦.٢٥	سرعة التميرير على الحائط ٦٠ ث
٤٥.٦٢	٣٩.٥٨	٣.٣٥	٢.٤٠	٨٥.٢٠	٤.٦٣	٢.٥٠	دقة التصويب من الثبات

يتضح من جدول (١١) وجود نسب تقدم للقياس البعدى عن القبلى للمجموعتين التجريبيه والضابطة فى جميع المهارات الهجومية فى كرة اليد قيد البحث حيث تفوقت المجموعة التجريبيه فى هذه النسب على المجموعة الضابطة.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلى والبعدية للمجموعة التجريبيه فى أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد قيد البحث لصالح القياسات البعدية، وترجع الباحثة ذلك إلى أن تطبيق التدريبات المركبة التى تم فيها بعض تمرينات الوثبات المختلفة وتدريب حرة كان له الأثر الايجابى والفعال فى تطوير مستوى أداء بعض مهارات كرة اليد الهجومية (سرعة التنطيط فى خط مستقيم- سرعة التنطيط فى خط متعرج - سرعة التميرير - دقة التصويب من الارتكاز)، وهذا يتفق مع ما أشار إليه إيبين وليام **Ebben William** (٢٠٠٢م) إلى أن التدريب المركب من أفضل التدريبات المستخدمة لأنه من خلاله يتم الجمع بين فوائد تدريبات الأثقال والتدريبات البليومترية. (٢١ : ٤٥٦)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من إلكسندر **Alexander** (٢٠٠٥م) (١٩)، ماركوفيس **Markovic** (٢٠٠٧م) (٢٢)، حسن إبراهيم أبو المجد (٢٠٠٨م) (٢)، صبرى جابر **Sabry Gaber** (٢٠١٠م) (٢٣)، مؤمن عبد الكريم محمد (٢٠١٣م) (١٦) حيث أشاروا إلى ارتفاع مستوى أداء المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى نتيجة استخدام التدريبات المركبة الذى يدمج بعض التدريبات المختلفة حيث أن تلك البرامج التدريبية تعمل على تنمية وتطوير مستوى الأداء البدنى والمهارى.

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلى والبعدية للمجموعة الضابطة والتى استخدمت التدريب التقليدى المتبع من قبل المدرسة فى بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد قيد البحث لصالح القياسات البعدية، وترجع الباحثة ذلك إلى أن تدريب المهارات الهجومية قيد البحث باستخدام التدريب التقليدى عبارة عن تلقين وتكليف بدلاً من كونها عملية انطلاق وتعبير، حيث أنها تفتقر إلى إعطاء فرص الاستكشاف والابتكار من جانب المتعلمات فجميع القرارات التى تتصل بتدريب المهارات وطريقة أدائها تقررهما المعلمة بنفسها دون أى مشاركة من التلميذات، وكذلك عدم مراعاة الفروق الفردية بينهن وهذا يعنى أن التدريبات التقليدية الذى استخدمته

المجموعة الضابطة لم يؤثر بشكل فعال فى مستوى أداء بعض مهارات كرة اليد الهجومية (سرعة التنطيط فى خط مستقيم - سرعة التنطيط فى خط متعرج - سرعة التمير - دقة التصويب من الارتكاز)، كما يرجع السبب فى ذلك إلى وجود صعوبات تقنية عند أداء هذه المهارات وكذلك إمكانية تطويرها عند التلميذات يحتاج إلى تدريب أفضل من التدريبات التقليدية المتبع فى تنفيذ الدرس.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من محمد عبد القادر الشرقاوى (٢٠٠٥م) (١٤)، صبرى جابر حسن (٢٠٠٦م) (٤)، مجدي عبد النبى محمد (٢٠٠٧م) (١٠)، شارون Sharon (٢٠١٠م) (٢٤)، كانياو حسن صديق (٢٠١٤م) (٧) على أن التدريب التقليدى فى أغلب الأمور لا يعطى فرصه للتلاميذ للمشاركة الايجابية أثناء التدريب، كما أنه غير كاف لتدريب المهارات.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبالية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة فى أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد قيد البحث لصالح القياسات البعديّة ".

يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة فى أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد قيد البحث لصالح المجموعة التجريبيّة، وترجع الباحثة تحسن المجموعة التجريبيّة عن الضابطة إلى تطبيق التدريبات المركبة الذى ساهم مساهمة فعالة فى تحسين ورفع مستوى أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد قيد البحث لدى التلميذات والذى يعمل على تنمية الجانب الوجداني والمعرفي فعادة ما يقوم الفرد باختزان المعارف والمعلومات فى مراكز معينة فى المخ (الذاكرة) حيث يقوم باستدعائها للاستخدام عندما يتطلب الأمر وهو ما يسمى بالتغذية الراجعة فهذا الأسلوب المستخدم للمجموعة التجريبيّة يعمل على تنمية التغذية الراجعة من خلالها يتم تحسين مستوى أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من ماركوڤيس Markovic (٢٠٠٧م) (٢٢)، نصر حسين عبد الأمير (٢٠١١م) (١٧)، صبرى جابر Sabry Gaber (٢٠١٠م) (٢٣)، مؤمن عبد الكريم محمد (٢٠١٣م) (١٦) حيث أشاروا إلى التدريبات المركبة وضرورة تطبيقها لأنها تعتمد على التنوع فى استخدام تدريبات متنوعة مناسبة لأكبر عدد ممكن من التلميذات، كما أنها تساعد فى تحسين ورفع مستوى الأداء المهاري لديهم.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة فى أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد قيد البحث لصالح المجموعة التجريبيّة ".

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القبلى للمجموعتين التجريبيّة والضابطة فى جميع المهارات الهجومية فى كرة اليد قيد البحث حيث تفوقت المجموعة التجريبيّة فى هذه النسب على المجموعة الضابطة، حيث تراوحت نسب تحسن تلميذات المجموعة التجريبيّة ما بين (٢٥.٦١% : ٨٥.٢٠%)، وقد تراوحت نسب تحسن تلميذات المجموعة الضابطة ما بين

(٩.٣٠% : ٣٩.٥٨%) فى جميع المهارات الهجومية فى كرة اليد قيد البحث، وترجع الباحثة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع المهارات الهجومية فى كرة اليد إلى استخدام التدريبات المركبة حيث كان ذو فاعلية كبيرة فى تحسين مستوى الأداء، حيث ساعد ذلك على إثارة اهتمام التلميذات وتشويقها وتحفزها على بذل أقصى جهد فى تدريب تلك المهارات قيد البحث دون الإحساس بالملل، كما ساعد التدريبات المركبة المقترح على جعل التلميذة تتدرب من خلال الاعتماد على نفسها وكذلك جهودها الذاتى، مما أسهم بشكل فعال فى تدريب مهارات كرة اليد الهجومية (التنطيط - التميرير - التصويب من الثبات)، بينما لم تحقق المجموعة الضابطة إلا تقدماً طفيفاً، وبالتالي كانت نسب تقدم القياس البعدى عن القياس القبلى فى أداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من إيبين وليام Ebben William (٢٠٠٢م) (٢١)، صبرى جابر Sabry Gaber (٢٠١٠م) (٢٣)، نصر حسين عبد الأمير (٢٠١١م) (١٧)، مؤمن عبد الكريم محمد (٢٠١٣م) (١٦) على وجود نسب تحسن فى القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التى استخدمت التدريبات المركبة فى مستوى الأداء المهارى.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذى ينص على " توجد نسب تحسن بين القياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية " .

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً: الاستخلاصات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود العينة، واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه من نتائج توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية:

- ١- استخدام التدريبات المركبة أسهم بشكل إيجابى وفعال فى تحسين أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد قيد البحث للمجموعة التجريبية.
- ٢- للمجموعة الضابطة المنفذة للتدريبات التقليدية المعد من المدرسة الإعدادية الرياضية بنات كان له تأثيراً بسيطاً فى تحسين أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد قيد البحث.
- ٣- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى تحسين أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد قيد البحث.
- ٤- توجد نسب تحسن بين القياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: التوصيات:

- ١- أهمية استخدام التدريبات المركبة عند تدريب أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد قيد البحث لما أثبتته من نتائج لها تأثير إيجابى مرتفع فى تحسين تلك المهارات قيد البحث.
- ٢- أهمية تجريب استخدام التدريبات المركبة فى أجزاء أخرى من المهارات للوقوف على مدى تأثيره فى إنجاز عملية التدريب فى هذه الأجزاء.
- ٣- تصميم برامج باستخدام التدريبات المركبة لتشمل جميع المهارات الهجومية والدفاعية فى كرة اليد.
- ٥- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات التى تستخدم التدريبات المركبة بغرض رفع كفاءة الحالة التدريبية عند تدريب الأنشطة الرياضية بصفة عامة ومهارات كرة اليد بصفة خاصة.

المراجع العربية والأجنبية:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- جلال كمال سالم (٢٠٠٦): كرة اليد الحديثة، ط٣، مطبعة الإسراء، بورسعيد.
- ٢- حسن إبراهيم أبو المجد (٢٠٠٨): تأثير استخدام التدريب المركب فى تطوير القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقى لمتسابقى الوثب الطويل، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٣- خالد جمال السيد (٢٠١٤): كرة اليد الخطط الهجومية والدفاعية، دار الفكر العربى للنشر، القاهرة.
- ٤- صبرى جابر حسن (٢٠٠٦): تأثير استخدام أسلوبى الواجبات الحركية والعمل التبادلى على تعلم بعض المهارات الهجومية للمبتدئين فى كرة اليد، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الرابع والعشرون، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، القاهرة، جامعة حلوان، يناير.
- ٥- عبد العزيز النمر، ناريمان محمد الخطيب (٢٠٠٥): التدريب الرياضى "القوة العضلية" تصميم برامج القوة والتخطيط للموسم التدريبى، دار الوثائق القومية، القاهرة.
- ٦- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥): التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات، ط٩، دار الكتاب الجامعى ، الإسكندرية.
- ٧- كانياو حسن صديق (٢٠١٤): فعالية استخدام أسلوبى التعلم التنافسى والتعاونى فى تعليم بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد للمرحلة الإعدادية فى محافظة أربيل - العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٨- كمال الدين درويش، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس (٢٠٠٢): القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- ٩- كمال سليمان حسن، مصطفى أحمد عبد الوهاب (٢٠١٧): الشامل في تدريس كرة اليد، ط٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- مجدي عبد النبي محمد (٢٠١٧): تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة على مستوى الأداء لناشئي كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١١- محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٢): كرة اليد "تعليم - تدريب - تكتيك"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٢- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): إختبارات الأداء الحركى ، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٣- محمد صبحى حسانين (٢٠٠١): القياس والتقويم فى التربية البدنية، دار النشر العربى، القاهرة.
- ١٤- محمد عبد القادر الشرقاوى (٢٠٠٥): تأثير دمج بعض أساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الهجومية للمبتدئين فى كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١٥- منير جرجس إبراهيم (٢٠٠٤): كرة اليد للجميع (التدريب الشامل والتميز المهاري)، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٦- مؤمن عبد الكريم محمد (٢٠١٣): تأثير استخدام التدريب المركب على بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بمهارة التصويب لدى ناشئي كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٧- نصر حسين عبد الأمير (٢٠١١): تقدير الذات وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة، إنتاج علمي، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد الرابع، الزقازيق.
- ١٨- وفاء صلاح الدين، رضا حفنى (١٩٨٩): أثر التدريب الفردى والتدريب المركب على مستوى الأداء المهارى فى كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، بحث منشور فى مجلة علوم وفنون الرياضة، مجلة متخصصة تلت سنوية، المجلد الأول، العدد الثانى، مايو.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 19- **Alexander, A.I., (2005):** Comparison of the effect of tow different drop jump training method modalities on jump performance and muscle strength Belgrade, Serbia.
- 20- **Donald chu (2008):** Explosive power and strength complex training for maximum results, human kinetics, London.

- 21- **Ebben, William (2002):** Evaluation of Plyometric exercise training weight training on either combination on vertical journal of sport science and medicine 1, 42-46.
- 22- **Markovic (2007):** Does Plyometric training improve vertical jump height, a meta – analytic review, department of kinesiology of sport, faculty of kinesiology, university of Zagreb, Croatia.
- 23- **Sabry Gaber Hassan (2010):** Effect of using three types of training (weight Plyometric - compound) for developing of muscular ability and the level of performing some defensive skills in handball.
- 24- **Sharon, G., (2010):** The effect of individualized instruction in physical education on student teachers and their student's dissertation obstructs international. 42, 4269A.