

اثر تدريب المهام المزدوجة بعض المهارات المركبة لناشئي كرة اليد 14-16 سنة

م.م مصطفى احمد كاظم ا.د احمد يوسف متعب ا.د حيدر محمد هادي

جامعة بابل . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ نشر البحث 2024/6/25

تاريخ استلام البحث 2024/3/15

الملخص

ان التدريب يتسم بالبساطة وغالبية التمارين تتضمن مهمة واحدة وواجب حركي محدد مما يجعل مستوى الأداء وخصاصة البدنية و الفنية لدى اللاعبين لا تنسجم مع متطلبات المباريات في لعبة كرة اليد التي تتميز بالديناميكية الاحداث بالإضافة الى المهام الفنية والخططية المتزامنة والمتابعة التي يتطلبها التفوق في المباريات لذى ارتى الباحث استعمال تمرينات المهام المزدوجة كوسيلة تدريبية حديثة لتعقيد الاحمال التدريبية لغرض تطوير ادائهم المهاري المركب في لعبة كرة اليد.

إن مشكلة البحث هي التي تحدد نوع المنهج المستعمل الذي يختاره الباحث للوصول إلى النتائج المطلوبة لذا استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين التجريبية- الضابطة) بالاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة البحث ومشكلته

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبى كرة اليد الناشئين في نادي كربلاء الرياضي والبالغ عددهم (28) لاعب قسموا على مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل مجموعة (14) لاعب .

وكانت اهداف البحث اعداد تمرينات المهام مزدوجة للاعبين كرة اليد بأعمار 14 – 16 سنة ومعرفة تأثير تمرينات المهام المزدوجة في تطوير بعض المهارات المركبة لدى لاعبي كرة اليد بأعمار 14 – 16 سنة. وكان فرض البحث ان لتمرينات المهام المزدوجة تأثيراً إيجابياً في تطوير المهارات المركبة للاعبى كرة اليد بأعمار 14 – 16 سنة.

وكانت الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثون ان لتمرينات المهام المزدوجة اثر إيجابي في المهارات المركبة للاعبى كرة اليد الناشئين 14-16 سنة وقد أوصى الباحث باستخدام تدريب المهام المزدوجة لما لهذا التدريب من اثر إيجابي استخدامه في فعاليات وتخصصات رياضية أخرى وفئات عمرية مختلفة .

الكلمات المفتاحية : المهام المزدوجة ، المهام المركبة ، كرة اليد

The effect of dual task training on some complex skills for handball juniors aged 14-16 years

Mustafa Ahmed Kazim, Prof. Dr. Ahmed Youssef Mutab, Prof. Dr. Haider Muhammad Hadi

University of Babylon. College of Physical Education and Sports Sciences

Date of receipt of the research 3/15/2024 Date of publication of the research 6/25/2024

Abstract

The training is characterized by simplicity and most of the exercises include one task and a specific motor duty, which makes the level of performance and the physical and technical characteristics of the players inconsistent with the requirements of matches in handball, which is characterized by dynamic events in addition to the simultaneous and successive technical and tactical tasks required for excellence in matches. Therefore, the researcher decided to use dual task exercises as a modern training method to complicate training loads for the purpose of developing their complex skill performance in handball. The research problem is what determines the type of method used that the researcher chooses to reach the required results, so the researcher used the experimental method with the design of (experimental-control groups) with pre- and post-test to suit the nature of the research and its problem.

The research community was determined by the young handball players in Karbala Sports Club, numbering (28) players, divided into two experimental and control groups, each group consisting of (14) players.

The objectives of the research were to prepare dual-task exercises for handball players aged 14-16 years and to know the effect of dual-task exercises in developing some complex skills among handball players aged 14-16 years. The research hypothesis was that dual-task exercises have a positive effect in developing complex skills for handball players aged 14-16 years.

The conclusions reached by the researchers were that dual task exercises have a positive effect on the complex skills of young handball players aged 14-16 years. The researcher recommended the use of dual task training because of the positive effect of this training in other sports activities and disciplines and for different age groups.

Keywords: dual tasks, complex tasks, handball

1- التعريف بالبحث :**1-1 مقدمة البحث وأهميته :**

شهدت لعبة كرة اليد انتشاراً واسعاً في جميع انحاء العالم بفضل المستوى الكبير الذي اظهره اللاعبين في المنافسات والبطولات الدولية والاوربية لما يملكونه من قابليات بيوحركية ومهارية وخطوية ،انجذب لها أغلب المتابعين والمهتمين باللعبة، ومازالت لعبة كرة اليد كسائر أغلب الألعاب الجماعية في تطور دائم ومستمر والذي جاء نتيجة اهتمام الفرق ومدربيها بالعلوم الرياضية الصحيحة التي عززت من عطاء وامكانيات اللاعبين، اذ ان تطوير المستوى الرياضي وخاصة لاعب كرة اليد والتقدم به لبلوغ المستويات المتقدمة العالية لا يأتي اعتباطاً وليس وليد الصدفة وانما يحتاج الى قابليات بدنية ومهارية ووظيفية جيدة حتى يتسنى الوصول الى تلك المستويات وهذا لا يتم الا من خلال الدراسات الدقيقة التي تعتمد على اتباع الطرائق او الأساليب والأدوات المناسبة والحديثة في التدريب التي تساهم بتطوير الاداء الخاصة باللعبة.

لذا أصبحت نظرة التدريب الحديث هو الاهتمام بكل الجوانب سواء كانت مهارية او بدنية لتحقيق المستوى المطلوب وذلك من خلال استخدام اساليب تدريبية حديثة أكثر تخصصاً بعيداً عن الأساليب والادوات العامة والتقليدية ، ونظراً لهذا التطور في كرة اليد العالمية وتحقيق المستويات العالية اصبح من الضروري على المتخصصين وخبراء كرة اليد تطوير الفكر العلمي للجوانب والموضوعات التطبيقية الحديثة و المختلفة لغرض تحقيق الاداء بكرة اليد .

ان حالات اللعب الهجومية والدفاعية الخاصة بكرة اليد تعد واحده من أهم متطلبات الفوز، اذ تتطلب الى تكامل بدني ومهاري عالي بالإضافة الى التكامل الوظيفي ، لان العديد من الفرق العالمية قامت بتحسين اللعب الدفاعي وطورت المفاهيم المناسبة للدفاع للحد من الأساليب الهجومية المتبعة ، لذا أصبح الإقبال حالياً على طرائق هجومية وأساليب مختلفة ومتنوعة تعتمد على مفاجأة الدفاع بالهجوم بحالات اللعب الخاصة ومنها الهجوم ب 7 لاعبين وكذلك الهجوم من رمية الارسال السريعة وفي حالة النقص العددي للاعبين المهاجمين، حتى يتسنى للفريق تسجيل عدد أكبر من الأهداف والفوز بالمباراة، وان الفريق الذي يمتلك هذا النوع من الهجوم يحرز تقدماً ملحوظاً في نتائجه ، اذ دلت الشواهد على ذلك من خلال الاحصائيات الاتحاد الدولي للفرق العالمية بكرة اليد في الادوار النهائية للألعاب الاولمبية، و بطولات العالم تشير الى ان نسبة 15% من الاهداف المسجلة خلال المباريات يتم تسجيلها باستخدام حالات اللعب الهجومية الخاصة، اذ يجب ان يمتلك الفريق روح الجماعة واللياقة البدنية العالية جداً وخاصةً القابليات الوظيفية والبيوحركية المرتبطة بالأداء لحالات اللعب الهجومية وأضافه لذلك ان يكون الاداء الفريق بنفس الكفاءة من بداية المباراة وحتى

نهايتها كي يتمكن الفريق من تنفيذ حالات اللعب باستمرار وبشكل متواصل لإرهاق المنافس واستنفاد طاقته . ويعد هذا التقدم في مستوى الأداء الرياضي ما هو الا تفاعل وتمازج العلوم الرياضية فيما بينها الامر الذي أدى الى عملية التغير المستمر في الأساليب المستخدمة في تعليم أو تدريب الرياضي وكل حسب مستوى أدائه.

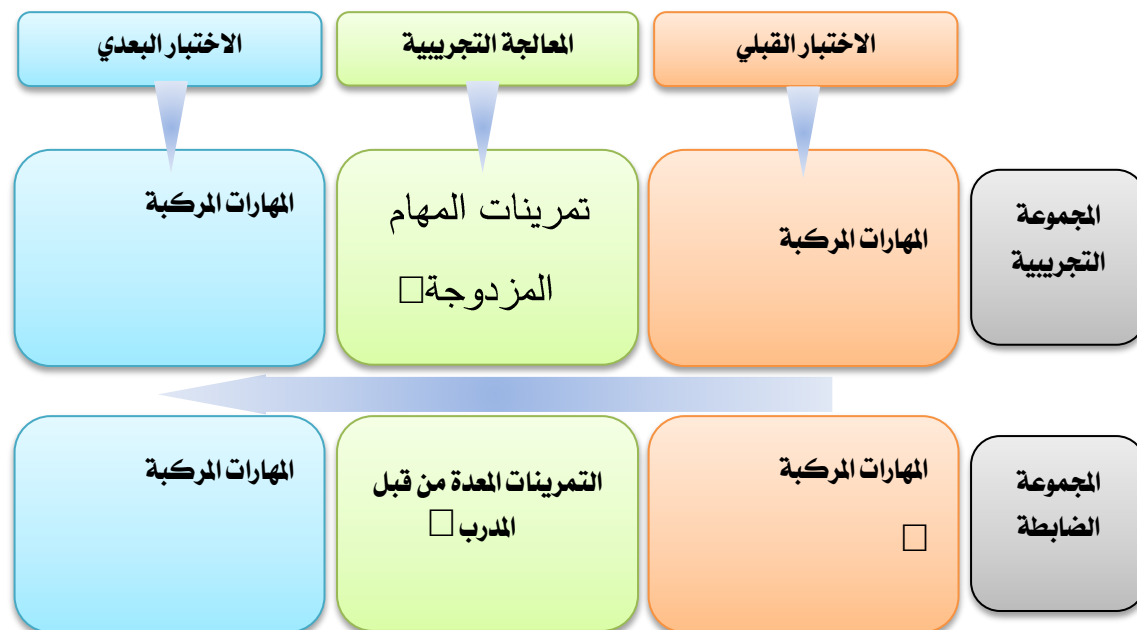
أي ان مرحلة التعلم تعد من أهم المراحل التي يمر بها اللاعبين من خلال إكسابهم أداءً مهارياً وهذا يسهل عملية المرور بالمراحل التعليمية والتدريبية اللاحقة. وبالنظر للحركات التي يؤديها لاعبو كرة اليد يتضح انها تعتمد على القدرات الحركية والأداء المهاري ولا بد أن يكون بتوافق وتناسق كبيرين، إلى جانب ذلك ان الصفة المميزة لتلك الحركات هي الرشاقة، والسرعة والاتزان بنوعية الثابت والمتحرك، ولذلك فان المتطلبات الذهنية، والبدنية، والمهارية كثيرة، وعليه لا بد من استخدام وسائل مساعدة بشكل منسجم ومنظم للوصول الى أداء مهاري متكامل

ومن هنا تتجلى أهمية البحث من خلال اعداد تمارين بمهام مزدوجة اذ يعتقد الباحث ان التدريب بهذا الأسلوب سوف يحدث تأثيراً إيجابياً في الأداء المهاري المركب أفضل للاعبين والتي تنعكس على أداء مهارات اللعب الهجومية والدفاعية الخاصة بكرة اليد

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

إن مشكلة البحث هي التي تحدد نوع المنهج المستعمل الذي يختاره الباحث للوصول إلى النتائج المطلوبة لذا استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين التجريبية- الضابطة) بالاختبار القبلي والبعدى لملائمته طبيعة البحث ومشكلته، وكما موضح في الشكل ().



2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبى كرة اليد الناشئين في نادي كربلاء الرياضي والبالغ عددهم (28) لاعب قسموا على مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل مجموعة (14) لاعب .

3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة من قبل الباحث :

1-3-2 وسائل جمع البيانات :

1. المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
2. الملاحظة.
3. الاختبارات والمقاييس المهارية.

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- ملعب كرة يد قانوني.
- كرات يد قانونية عدد (40) .
- شريط لاصق ملون عدد(4).
- شريط قياس (40 متر) .
- سبورة ، كرسي .
- شواخص تدريب عدد (20)
- أقماع بلاستيكية(20).

- ساعة توقيت رياضية عدد (2).
- صافرة عدد (2).
- أدوات مكتبية (أوراق وأقلام) .
- طباشير ملونة
- آلة تصوير فيديو نوع (850nicon) عدد (2) .
- حاسبة لابتوب نوع (dell) عدد (1) .
- جهاز الكتروني لقياس الطول و الوزن صيني الصنع .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تحديد متغيرات البحث :

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية ، تم تحديد بعض المهارات المركبة وبما يتلائم مع مشكلة البحث وتضمنت :

- 1- الاستلام ثم الخداع ثم التمريرة البندولية للجانب
- 2- الاستلام ثم الطبطبة ثم الخداع ثم التميرير الكرابجي
- 3- الاستلام ثم الطبطبة ثم التصويب الكرابجي من الحركة

2-4-2 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث:

3-4-3 – تحديد الاختبارات للمهارات المركبة

الاختبار الاول : الاستلام ثم الخداع ثم التمريرة البندوليه للجانب (درجة / ثانية

الغرض من الأختبار: قياس سرعة الاستلام ثم الخداع ودقة التمريرة البندولية للجانب

الأدوات المستخدمة : كرة يد – حائط املس – طباشير – شريط قياس – قائم – صافرة – ساعة

ايقاف – يرسم على الحائط الاملس عدد ثلاث مستطيلات متداخله مقاييسهم (80×60سم)

(40×60سم) (20×40سم) و عرض خطوط المستطيلات (5سم) وبأرتفاع (150سم) من مستوى

سطح الارض

وصف الأختبار :

❖ يقف الطالب ومعه كرة خلف خط البداية الذي يبعد مسافة (3.5 م) عن الدائرة المرسوم على

الارض والتي نصف قطرها (50 سم)

❖ وعند سماع اشارة البدء يقوم الطالب بدرجة الكرة والتقاطها من الارض قبل الوصول الى

الدائرة ثم اداء الخداع البسيط بالكرة مع مراعاة لمس العلامه المحددة بالقدم يمينا او يسارا وفقا

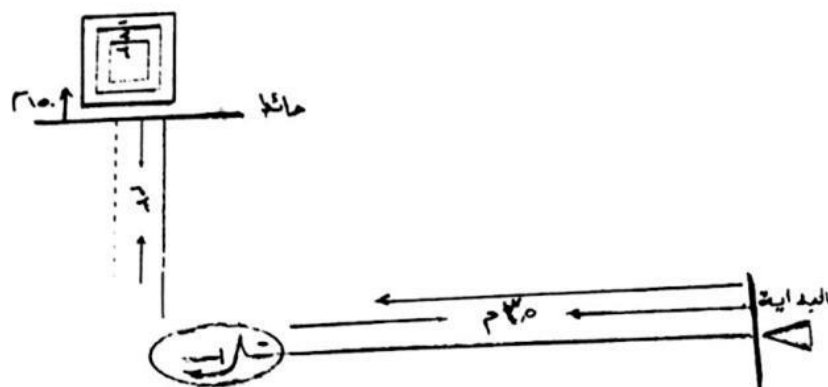
لاتجاه اداء الخداع ثم التمرير البندولي للجانب على الهدف المرسوم على الحائط والذي يبعده (3 م) عن الدائرة المرسومة على الارض .

شروط الاداء:

- ❖ يجب عند التقاط الكرة ان تكون القدمين مفتوحتين في خطوه المشي وتكون القدم المقابله لجانب الكرة خلفها بمسافه تمنع الاصطدام بها و القدم الاخرى موازيه للكرة
- ❖ ان يوضح الطالب حركة الخداع و يراعى ان يكون الاداء سريعا
- ❖ ان تتحرك الذراع الحامله للكرة كحركة البندول للجانب
- ❖ يجب الالتقاط و الخداع داخل الدائره

طريقة التسجيل:

- ❖ حساب الزمن الكلي للاختبار من اشارة البدء حتى وصول الكرة الى الهدف المرسوم على الحائط مع اضافة (1ث) لكل خطأ من الاخطاء الاتيه:
- ❖ الاخلال بأي شرط من الشروط السابق ذكرها
- ❖ سقوط الكرة على الارض
- ❖ عدم درجة الكرة والتقاطها
- ❖ عدم اداء الخداع
- ❖ عدم لمس العلامة المحددة بالقدم اثناء الخداع
- ❖ يحصل الطالب على (3) درجات عند تمرير الكرة داخل المستطيل الصغير
- ❖ يحصل الطالب على (2) درجة عند تمرير الكرة و لمسها خطوط المستطيل الصغير او بكاملها داخل المستطيل المتوسط
- ❖ -يحصل الطالب (1) درجة عند تمرير الكرة و لمسها خطوط المستطيل المتوسط او بكاملها داخل المستطيل الكبير
- ❖ يحصل الطالب على (صفر) عند تمرير الكرة خارج المستطيلات الثلاث



شكل رقم (1) يوضح اختبار الاستلام ثم الخداع ثم التميرير بندوليه للجانب (درجة / ثانية)

الاختبار الثاني: الاستلام ثم التنطيط ثم الخداع ثم التميرير الكرواجيه (درجة / ثانية)

الغرض من الأختبار: قياس سرعة الاستلام والتنطيط والخداع ودقة التميرير الكرواجيه

الأدوات المستخدمة: كرة يد- حائط املس- طباشير - شريط قياس- صافرة - قائم - ساعة إيقاف -

يرسم على الحائط الاملس عدد ثلاث مستطيلات متداخلة مقاييسهم (60×80سم)، (40×60سم)

، (20×40سم) وعرض خطوط المستطيلات (5سم) وبأرتفاع (180سم) من مستوى سطح الارض

وصف الأختبار

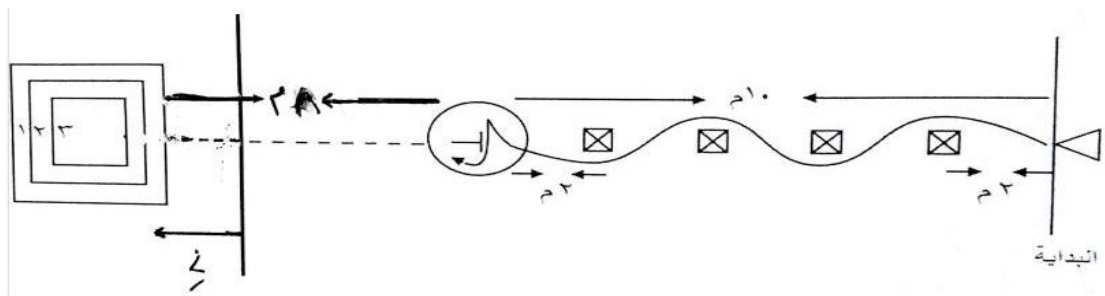
- ❖ يقف الطالب خلف خط البداية الذي يبعد (18م) عن الهدف المرسوم على الحائط
- ❖ عند سماع اشارة البدء يقوم الطالب بالتقاط كرة ساكنه من على الارض و التنطيط في خط زجراجي بين (4) اقمام المسافه بينهم (2م) ثم الخداع البسيط بالكرة امام القائم الذي يبعد مسافة (10م) عن حائط البداية و(8م) عن الهدف المرسوم مع مراعاة لمس العلامة المحددة بالقدم يمينا او يسارا وفقا لاتجاه اداء الخداع ثم تمرير الكرة تمريرة كرواجيه على الهدف المرسوم على الحائط

شروط الاداء:

- ❖ يجب عند التقاط الكرة أن وتكون القدم المقابله لجانب الكرة خلفها بمسافة تمنع الاصطدام بها و القدم الاخرى موازية للكرة
- ❖ تتم حركة التنطيط الزجراجي بيد واحدة ومن رسغ اليد مع مراعاة الأرتخاء ومرونة المفاصل .
- ❖ يجب ان يكون النظر للامام عند تنطيط الكرة
- ❖ مرجحة الذراع الرامية اثناء التميرير الكرواجي
- ❖ ان يوضح الطالب حركة الخداع ويراعى ان يكون الاداء سريعا
- ❖ دوران الجذع بحيث يصبح محور الكتف مقاطعا لمحور الحوض اداء التنطيط بيد واحدة

طريقة التسجيل:

- ❖ حساب الزمن الكلي للاختبار من اشارة البدء حتى وصول الكرة الهدف المرسوم مع اضافة (1ث) لكل خطأ من الاخطاء الاتيه :
- ❖ الاخلال بأي شرط من شروط الاداء السابق ذكرها
- ❖ سقوط الكرة اثناء التنطيط
- ❖ تنطيط الكرة ثم استلامها واعادة تنطيطها مرة اخرى
- ❖ عدم اداء الخداع
- ❖ الجري بالكرة اكثر من (3) خطوات
- ❖ يحصل الطالب على (3) درجات عند تمرير الكرة داخل المستطيل الصغير
- ❖ يحصل الطالب على (2) درجة عند تمرير الكرة ولمسها خطوط المستطيل الصغير او بكاملها داخل المستطيل المتوسط
- ❖ يحصل الطالب على (1) درجة عند تمرير الكرة ولمسها خطوط المستطيل المتوسط او بكاملها داخل المستطيل الكبير
- ❖ يحصل الطالب على (صفر) عند تمرير الكرة خارج المستطيلات الثلاثة



شكل رقم (2) يبين الاستلام ثم التنطيط ثم الخداع ثم التمريرة الكرابجيه (درجة / ثانية)

الاختبار الثالث: الإستلام ثم التنطيط ثم التصويب الكرابجي من الحركة (درجة / ثانية).

الغرض من الأختبار: قياس سرعة الإستلام و التنطيط ثم دقة التصويب الكرابجي من الحركة (درجة / ثانية)

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة يد - كور يد - صافرة - ساعة ايقاف - هدف مثبتة عليه اربع مربعات دقة تصويب قياس (40 × 40) سنتمتر على الزوايا الأربعة للهدف

وصف الأختبار:

❖ يقف الطالب عند نقطة البداية خلف خط المنتصف؟

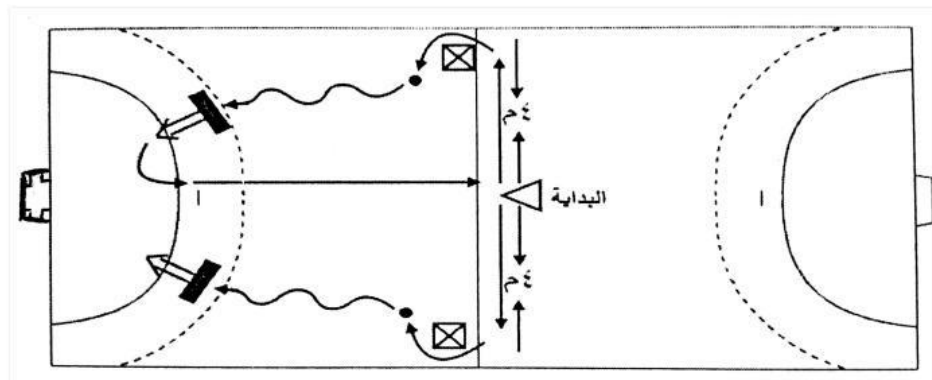
- ❖ عند سماع اشارة البدء يقوم الطالب بالجري جهة اليمين خلف القمع الذي يبعد (4 م) عن نقطة البداية لالتقاط كرة ساكنه من على الارض ثم تنطيط الكرة في خط مستقيم و التصويب الكراباجي من الحركة على المرمى من عند العلامة التي تبعد (9 م) عن خط المرمى والتصويب على مربعات دقة التصويب في الكرة الاولى على احد المربعات العليا .
- ❖ ثم الدوران و العودة الى نقطة البداية وتكرار الاداء في الجهة اليسرى على ابعاد متماثله والتصويب على احد مربعات دقة التصويب السفلى .

شروط الاداء:

- ❖ يجب عند التقاط الكرة ان تكون القدمين مفتوحتين في خطوة المشي وتكون القدم المقابلة لجانب الكرة خلفها بمسافة تمنع الاصطدام بها و القدم الاخرى موازية للكرة
- ❖ يجب ان يكون النظر للأمام عند التنطيط
- ❖ يجب ان لا تتعدى خطوات الاقتراب 3 خطوات
- ❖ دوران الجذع بحيث يصبح محور الكتف مقاطعا لمحور الحوض .
- ❖ اداء التنطيط بيد واحدة .
- ❖ يؤدي التصويب عند خط دائرة الرمية الحرة .
- ❖ يكون الاداء مرتين (مرة جهة اليمين مرة جهة اليسار) شروط الاداء

طريقة التسجيل:

- ❖ حساب الزمن الكلي للاختبار من اشارة البدء حتى تترك الكرة يد الرامي بعد التصويبهالثانيه
- ❖ تحتسب التصويبه عندما تعبر الكره بكامل محيطها خط المرمى و اسفل العارضه بحيث توجه الكرة في احد مربعات دقة التصويب لزاويتي المرمى العلوية والكرة الثانية في احد زاويتي المرمى السفلية بحيث اذا دخلت الكرة داخل مربع دقة التصويب يحصل الطالب على (3) درجات واذا وقعت الكرة في اطار مربع دقة التصويب وارتدت يحصل الطالب على (2) درجة واذا دخلت الكرة المرمى دون ان تدخل او تمس مربعات دقة التصويب يحصل الطالب على (1) درجة واذا لم تدخل الكرة حدود المرمى يحصل الطالب على (صفر) درجة مع اضافة (1ث) لكل خطأ من الاخطاء الاتية
- ❖ الاخلال بأي شرط من شروط الاداء السابق ذكرها
- ❖ لمس دائرة المرمى اثناء التصويب



شكل رقم (3) يوضح الإستلام ثم التنطيط ثم التصويب الكرواجي من الحركة (درجة / ثانية).

4-2 التجربة الاستطلاعية

قبل البدء بالاختبارات أجرى الباحث تجربة استطلاعية أولى على مجموعة من اللاعبين الناشئين في نادي كربلاء الرياضي والبالغ عددهم (8) لاعبين، في تمام الساعة الرابعة عصرا يوم الجمعة المصادف (19 / 1 / 2024) على ملعب كربلاء الرياضي، ذتعد هذه التجربة بمثابة تدريب ميداني للباحث للوقوف على السلبيات وتجاوزها في التجربة الرئيسية وهدفت الى:

- ❖ معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- ❖ معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد واسناد الواجبات اليهم.
- ❖ معرفة صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث.
- ❖ الوقوف على المعوقات والسلبيات التي قد ترافق اداء الاختبارات والعمل على تجاوزها في التجربة الرئيسية.

5-2 الاختبارات القبليّة :

أجرى الاختبار القبلي لعينة البحث، للمهارات المركبة وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من ناحية المكان والزمان والادوات المستعملة من اجل تحقيق ظروف مشابهة وضمان توافرها في الاختبارات البعدية.

6-2 اعداد وتنفيذ تمارين المهام المزدوجة:

قام الباحث بإعداد وتنظيم التمارين بالمهام المزدوجة اعتماداً على الخبرة الشخصية للسيد المشرف والباحث، فضلاً عن الإفادة من آراء بعض المختصين التي يحصل عليها من خلال المقابلات الشخصية في مجال التدريب الرياضي وكرة اليد ، و سوف تنفذ التمارين بواقع 3 وحدات في الأسبوع و لمدة ثمانية أسابيع في الاعداد الخاص للفريق، حيث تشكل التمارين جزء من القسم الرئيس.

7-2 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ هدف التمرينات بالمهام المزدوجة أجرى الباحث الاختبارات البعدية وكان وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية ، وتراعى نفس الظروف التي أجريت الاختبارات القبلية من حيث تسلسل الاختبارات وطريقة أداء الاختبارات مراعاة الأوقات وأماكن الاختبارات بالنسبة للمهارات المركبة والقدرة الانفجارية .

8-2 الوسائل الإحصائية المستخدمة :

سيستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها :-

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (t) للعينات المترابطة .
- اختبار (t) للعينات المستقلة .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتضمن هذا الباب عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها، ومن ثم مناقشتها وفق المراجع العلمية لتحقيق اهداف البحث والتحقق من فرضياته.

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات المركبة في الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث**3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المهارات المركبة****جدول (1)**

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ومستوى المعنوية ونوع الدلالة الإحصائية للاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات المركبة للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى المعنوية	قيمة T المحسوبة	بعدي		قبلي		المهارات المركبة
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	9.09	0.10	0.78	0.16	0.34	الاستلام ثم الخداع ثم التمريرة البندولية للجانب
معنوي	0.001	6.60	0.11	0.56	0.08	0.22	الاستلام ثم الطبطبة ثم الخداع ثم التمرير الكرابجي
معنوي	0.001	6.18	0.02	0.17	0.04	0.07	الاستلام ثم الطبطبة ثم التصويب الكرابجي من الحركة

• **الاستلام ثم الخداع ثم التمريرة البندولية للجانب:** بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0.44) بأنحراف معياري للفروق مقداره (0.06)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (9.09)، في حين كأن مستوى الثقة (0.00)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (11) ولصالح الاختبار البعدي .

• **الاستلام ثم الطبطبة ثم الخداع ثم التمرير الكرابجي:** بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0.34) بأنحراف معياري للفروق مقداره (0.03)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (6.60)، في حين كأن مستوى الثقة (0.001)، مما يدل على معنوية الفروق

بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (11) ولصالح الاختبار البعدي.

- **الاستلام ثم الطبطبة ثم التصويب الكرابجي من الحركة:** بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0.1) بأثحراف معياري للفروق مقداره (0.02)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (6.18)، في حين كأن مستوى الثقة (0.001)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (11) ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة في المهارات المركبة

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ومستوى المعنوية ونوع الدلالة الإحصائية للاختبارات القبالية والبعدية للمهارات المركبة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى المعنوية	قيمة T المحسوبة	بعدي		قبلي		المهارات المركبة
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	0.06	2.27	0.11	0.51	0.14	0.36	الاستلام ثم الخداع ثم التمريرة البندولية للجانب
معنوي	0.04	2.52	0.15	0.38	0.07	0.24	الاستلام ثم الطبطبة ثم الخداع ثم التمرير الكرابجي
غير معنوي	0.50	0.70	0.04	0.08	0.02	0.07	الاستلام ثم الطبطبة ثم التصويب الكرابجي من الحركة

- **الاستلام ثم الخداع ثم التمريرة البندولية للجانب:** بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0.15) بأثحراف معياري للفروق مقداره (0.03)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.27)، في حين كأن مستوى الثقة (0.06)، مما يدل على عدم معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (11).

- **الاستلام ثم الطبطبة ثم الخداع ثم التمرير الكرابجي:** بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0.14) بأثحراف معياري للفروق مقداره (0.08)، وبلغت قيمة

(T) المحسوبة (2.52)، في حين كأن مستوى الثقة (0.04)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (11) ولصالح الاختبار البعدي.

• **الاستلام ثم الطبطبة ثم التصويب الكرابجي من الحركة:** بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0.01) بأثرف معياري للفروق مقداره (0.02)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (0.70)، في حين كأن مستوى الثقة (0.50)، مما يدل على عدم معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (11).

3-2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات المركبة

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة ومستوى المعنوية ونوع الدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للمهارات المركبة

نوع الدلالة	مستوى المعنوية	قيمة T المحسوبة	ضابطة		تجريبية		المهارات المركبة
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.001	4.51	0.11	0.51	0.10	0.78	الاستلام ثم الخداع ثم التمريرة البندولية للجانب
معنوي	0.028	2.49	0.15	0.38	0.11	0.56	الاستلام ثم الطبطبة ثم الخداع ثم التمرير الكرابجي
معنوي	0.000	4.77	0.04	0.08	0.02	0.17	الاستلام ثم الطبطبة ثم التصويب الكرابجي من الحركة

من خلال الجداول () و () يتبين بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات المركبة (الاستلام ثم الخداع ثم التمريرة البندولية للجانب، الاستلام ثم الطبطبة ثم الخداع ثم التمرير الكرابجي، الاستلام ثم الطبطبة ثم التصويب الكرابجي من الحركة) ولصالح المجموعة التجريبية.

يعزو الباحث الفروق الحاصلة في الاختبار البعدي للمجموعتين في اختبار (المهارات المركبة) جاء نتيجة التمرينات المعدة للمجموع التجريبية وهذه التمرينات كانت مؤثرة بشكل ايجابي وفعال في القابليات البيوحركية حيث ذكر الباحث في المناقشات السابقة للمجموعة التجريبية دور

هذه التمرينات ومدى تأثيرها ويرى الباحث أن التطور الحاصل في اختبارات (المهارات المركبة) جاء نتيجة تطور القابليات البيوحركية الخاصة بكرة اليد ويؤكد ذلك (عماد الدين عباس) اذ يشير إلى " أن تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية سواء المهارية او الخطئية اذ لا يستطيع اللاعب من اداء واتقان الجوانب الفنية وتطويرها سواء الدفاعية او الهجومية في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية المرتبطة بطبيعة الاداء في النشاط الممارس " .

ويشير الباحث إلى أن التطور في القابليات البيوحركية للمجموعة التجريبية ساعد في تطوير المهارات المركبة المبحوثة والتكرار المستمر والمكثف خلال الوحدات التدريبية مع التدرج في الاحمال أدى إلى تطور هذه المهارات ، وهذا مايشير اليه (زكي محمد حسن) " إن الاداء الفني او التكنيك والاداء التكتيكي او الخططي وكذلك عوامل التدريب الاخرى هي في مجموعها محصلات القدرات البدنية والاعداد البدني وكلما كانت هذه العوامل على مستوى عالٍ من التحصيل الرياضي انعكس ذلك على مستوى الاداء" .

ويرى الباحث ان تمرينات المهام المزدوجة التي استعملت للمجموعة التجريبية كان لها الاثر الكبير في تطوير المهارات المركبة حيث كانت هذه التمرينات موجهة لتنمية المهارات لدى اللاعب وكذلك لتطوير القابليات البيوحركية وذلك من خلال اعطاء اللاعب اكثر من مهمة خلال التمرين مثل (المهمة الأولى: الطبطبة بالكرة ،المهمة الثانية: القفز فوق الموانع) وغيرها من بقية التمرينات التي استعملها الباحث والتي كان لها اكثر من هدف في نفس الوقت.

حيث يعزو الباحث هذا إلى كون تطور القابليات البيوحركية وخصوصاً القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين أثرت بشكل أكثر من خلال ارتباط القوة بالسرعة وهذا هو مصطلح القدرة الانفجارية حيث إن (المهارات المركبة) تتطلب قوة وسرعة عالية وهذا ما تم التوصل إليه من قبل الباحث من خلال التطور في القوة الذي كان نتاجه التطور في السرعة وكانت هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ويشير الباحث إلى أن كمية القوة العضلية والسرعة في الحركة المطلوب إن يحققها اللاعب تعتمد على ما يحتاج إليه اللاعب إلى كل منهما للنجاح في اداء المهارات المركبة . ويرى الباحث أن تمرينات المهام المزدوجة أدت إلى أفضل أداء حركي للمهارات المركبة حيث من خلال زيادة مقدرة العضلات على الانقباض العضلي بمعدل أسرع وأكثر تفجراً خلال المدى الحركي وبفعل سرعة الحركة لان اندماج عنصري القوة العضلية مع عنصر السرعة في وقت واحد بانقباض عضلي سريع نتج عنه القدرة الانفجارية بطريقة أفضل وأحسن .

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات :

توصل الباحث الى عدة استنتاجات منها :

- 1- هناك تأثير إيجابي لتدريب المهام المزدوجة .
- 2- هناك تأثير إيجابي لتدريبات المهام المزدوجة في بعض المهارات المركبة .

2-4 التوصيات :

أوصى الباحث بعدة توصيات منها :

- 1- استخدام تدريبات المهام المزدوجة لما لها اثر إيجابي .
- 2- استخدام تدريبات المهام المزدوجة في فعاليات وتخصصات رياضية أخرى ولفئات عمرية مختلفة .

المصادر

1. عباس عبد الحمزة كاظم فزع العامري: فعالية استخدام الأداءات الحركية المركبة في تطوير بعض مهارات كرة اليد الهجومية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء العراق، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الاسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات، 2014.
2. عماد الدين عباس ابو زيد : (التخطيط والاسس العلمية لبناء اعداد الفريق في الالعاب الجماعية ، نظريات – تطبيقات)، ط 1 ، القاهرة ، 2005 ، ص 249 .
3. زكي محمد درويش : (الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطية) ، منشأة المعارف ، القاهرة ، 1998 ، ص 49 .

نموذج لوحة تدريبية لتدريب المهام المزدوجة

الأسبوع الأول: الوحدة التدريبية الأولى شدة الوحدة التدريبية: -85%

هدف الوحدة :

1. تطوير السرعة زمن الوحدة : 56 /دقيقة التاريخ :

2. تطوير تحمل السرعة

3 . تطوير الرشاقة

4. تطوير الأداء المهاري والبسيط والمركب

ت	التمارين المستعملة	شدة التمرين	زمن الأداء	الحجم التدريبي	الراحة		الزمن الكلي	الملاحظات
					بين التكرارات	بين المجموع		
1	المهمة الأولى: تمرير واستلام الكرة المهمة الثانية: الجري على سلم الرشاقة	85	10/ثا	2×5	35/ثا	2/د	10:20 د	
2	المهمة الأولى: الطبطة بالكرة المهمة الثانية: القفز فوق الموانع	90	10/ثا	2×5	30/ثا	2/د	9:40 د	
3	المهمة الأولى: تمرير واستلام الكرة المهمة الثانية: القفز فوق الموانع	85	10/ثا	2×5	40/ثا	2/د	11 د	
4	المهمة الأولى: الطبطة بالكرة المهمة الثانية : الجري فوق سلم الرشاقة	85	20/ثا	2×5	60/ثا	2/د	11:20 د	
5	المهمة الأولى: تحركات دفاعية المهمة الثانية : ركل الكرات الملونة	80	30/ثا	2×3	90/ثا	3/د	15 د	