



# تأثير تمرينات مهارية مركبة وفق التمرين المكثف في الأداء الحركي لمهارة التصويب من الارتكاز والقوة المميزة

## بالسرعة للذراعين بكرة اليد

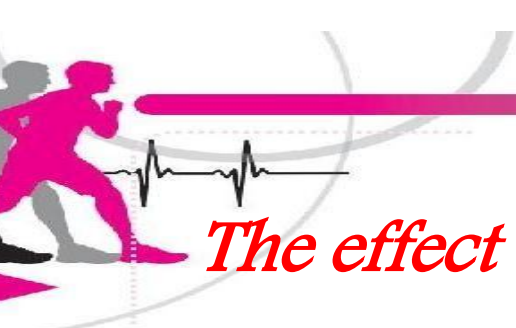
م.م علي عبدالحسين كاظم زغير العيساوي

[alasaweali4@gmail.com](mailto:alasaweali4@gmail.com)

### الملخص:

تكمن أهمية الدراسة في اعداد تمرينات مهارية وفق التمرين المكثف في الاداء الحركي لمهارة التصويب بكرة اليد , وأيضاً التعرف على أثرتلك التمرينات في تحسين الاداء الحركي لمهارة التصويب بكرة اليد , فضلاً عن تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين , حيث تعتبر مهارة التصويب " من أكثر المهارات التي تؤدي إلى زيادة الحماس للجماهير واللاعبين , ويتمتع اللاعبون القادرين على التصويب بكفاءة عالية بالثقة بالنفس بشكل كبير, " لذا لاحظ الباحث قلة في استخدام التمرينات الحديثة على فئة الشباب فضلاً عن الحاجة الى ادخال أساليب التمرين المتنوعة لتحقيق أفضل النتائج , فعليه ارتأى الباحث الخوض في تجربة لإدخال التمرينات المهارية المركبة وفقاً لأسلوب التمرين المكثف لتطوير مهارة التصويب بكرة اليد فضلاً عن تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين " واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي " وكانت عينة البحث من شباب نادي نفط الوسط الرياضي ومن خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وجد ان هناك تأثير للتمرينات المهارية المركبة وفقاً لأسلوب التمرين المكثف في تطوير متغيرات البحث بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

**الكلمات المفتاحية:** تمرينات مهارية مركبة , التمرين المكثف , كرة يد .



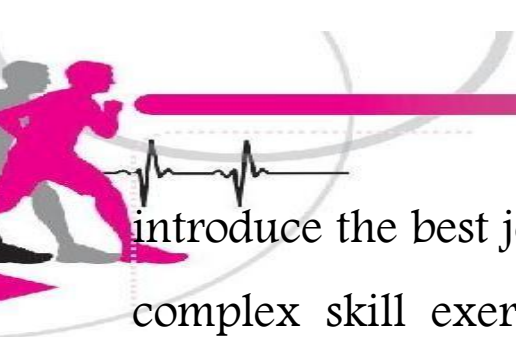
# *The effect of compound skill exercises according to the intense exercise on the motor performance of the skill of shooting from the focus and the speed characteristic of the arms of the hand reel*

*M. Ali Abdul-Hussain Kazem Zghair Al-Issawi*

*alasauali4@gmail.com*

## **Abstract :**

The importance of the study lies in preparing skill exercises according to the intense exercise in the monopoly performance of the handball shooting skill, as well as identifying the impact of these exercises in improving the motor performance of the handball shooting skill, as well as developing the speed characteristic of the muscles of the arms, where it is considered one of the most photographic skill Which leads to an increase in the enthusiasm of the audience and the players, and the players who are able to shoot with high efficiency have great self-confidence." Therefore, the researcher noticed a lack of use of modern exercises on the youth category, as well as the need to



introduce the best jerky exercises in the researcher. To introduce complex skill exercises according to the method of intensive exercise to develop the skill of shooting in handball as well as to develop the speed characteristic of the muscles of the arms. At night and its discussion, it was found that there is an effect of the complex skill exercises according to the method of intensive exercise in developing the research variables between the two groups and for the benefit of the experimental group.

**Keywords:** compound skill exercises, intense exercise, handball

## 1-التعريف بالبحث:

### 1 1 مقدمة البحث وأهميتها:

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب التي حققت انتشاراً واسعاً في أرجاء العالم لما لها من مزايا تربية وبدنية كبيرة ، ولغرض الوصول باللاعبين إلى مستويات عالية من الأداء ليس هناك خيار غير الخوض في التدريب الرياضي المنظم والذي يتضمن مراحل مستمرة ومتصاعدة في متطلباتها وصولاً إلى أعلى انجاز رياضي يمكن تحقيقه ، وتعد مراحل التدريب الرياضي الأولى من أهم مراحل التدريب ، حيث تهدف إلى تعلم واتقان أداء المهارات الأساسية للعبة وتطوير القدرات الحركية إلى مستويات عالية مما يتطلب تنفيذ أحجام تدريبية كافية تتضمن أداء تكرارات مناسبة .

وبغية التقدم بمستوى الأداء الفني للمهارات ومستوى القدرات الحركية لابد من الاستمرار في تعقيد التدريب من خلال التغيير المستمر لظروف الأداء ومتطلباته مما يُيسر من عملية تعميم البرامج الحركية الخاصة بالمهارات الفنية وتعد مهارة التصويب من أهم المهارات في لعبة كرة اليد والتي يتضمن أداؤها أشكال عدة الأمر الذي يقتضي إتباع المدربين لوسائل تدريبية فعالة تضمن التعقيد المناسب للتدريب .

ولعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية الجميلة والمهمة والتي جذبت اهتمام الرياضيين ويمارسها عدد كبير من اللاعبين ولفئات العمرية كافة ومن الجنسين، " اذ يمتاز ممارسوها بامتلاكهم صفات وقدرات بدنية خاصة وقابليات حركية يساهمون بأداء المهارات الهجومية والدفاعية خلال المباريات، كل هذا ينعكس على قابليتهم لتسجيل الأهداف بدقة عالية وسرعة كبيرة ، فامتلاك اللاعب لدقة التصويب على المرمى يعني قابليته على تسجيل الأهداف بصورة متكررة وبالتالي يعزز من رصيد فريقه من الأهداف .

وأهمية البحث " تكمن في تسليط الضوء على استخدام التمرينات المهارية المركبة وفقاً لأسلوب معروف من أساليب جدولة التمرين وتعلم المهارات المختلفة الا وهو الأسلوب المتغير المكثف كمتغير بحثي لاعتقاد الباحث بالآثار الايجابية لهذا الأسلوب في عملية تطوير مهارة التصويب بكرة اليد للاعبين نادي نفط الوسط الشباب بكرة اليد .



## 2-1 مشكلة البحث :

تعد مهارة التصويب من أهم المهارات الهجومية في لعبة كرة اليد وتحضيا بالاهتمام الأوفر من قبل المدربين في جميع مراحل التدريب ، " ولهذه المهارة أشكال أداء متنوعة تناسب ومواقف اللعب و كذلك مراكز الهجوم ، تعد مهارة التصويب من أكثر المهارات صعوبة في التعلم والتدريب لما تتطلبه هذه المهارة من متطلبات بدنية وحركية عالية المستوى .

ومن خلال ملاحظة الباحث كونه مدرب ومدرس للعبة كرة اليد وجد ضعف في مستوى أداء هذه المهارة فضلا عن ضعف في امتلاك صفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين لدى اللاعبين الشباب بنادي نفط الوسط الرياضي للموسم الرياضي 2021-2022 وقصوراً في وسائل تدريبهما ، لذا ارتأى الباحث دراسة تأثير التمرينات المهارية المركبة بأسلوب التمرين المكثف في أداء التصويب بكرة اليد وتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين " لكون هذه التمرينات ذات متطلبات حركية ومهارية عالية المستوى وملائمة في خصائصها لطبيعة أداء المهارات المفتوحة وتعميم برامجها الحركية " .

## 3-1 اهداف البحث:

1. إعداد تمرينات مهارية مركبة وفق اسلوب التمرين المكثف في تطوير مهارة التصويب والقوة المميزة بالسرعة للذراعين بكرة اليد للشباب .
2. التعرف على تأثير التمرينات المهارية المركبة وفق اسلوب التمرين المكثف في تطوير مهارة التصويب والقوة المميزة بالسرعة للذراعين بكرة اليد للشباب .

## 4-1 فروض البحث:

1. يوجد تأثير إيجابي للتمرينات المهارية المركبة وفق اسلوب التمرين المكثف في تطوير مهارة التصويب والقوة المميزة بالسرعة للذراعين بكرة اليد للشباب .
2. هناك أفضلية في التأثير للتمرينات المهارية المركبة وفق اسلوب التمرين المكثف في تطوير مهارة التصويب والقوة المميزة بالسرعة للذراعين بكرة اليد للشباب .



## 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: شباب نادي نفط الوسط الرياضي بكرة اليد .

2-5-1 المجال الزمني: (من 2021/ 10 /4 الى 2022/ 2 /17).

3-5-1 المجال المكاني: قاعة نادي نفط الوسط الرياضي.

## 2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

### 1-2 منهج البحث:

ان دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق اليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لأن المنهج عبارة عن طريقة يصل بها الإنسان الى حقيقة " ، ويتم الوصول الى الحقائق العلمية عن طريق البحث والاستقصاء ، ولأجل ذلك فقد اعتمد الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين (القبلي والبعدي) لملاءمته طبيعة مشكلة البحث .

### 2-2 مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث بشباب نادي نفط الوسط الرياضي بكرة اليد والبالغ عددهم (26) لاعباً ، واشتملت العينة الأساسية على (20) لاعب بعد استبعاد حراس المرمى إذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية (القرعة) وتم تقسيمهم إلى (10) لاعب للمجموعة الضابطة والتي أتبع فيها اسلوب المدرب، و(10) لاعب للمجموعة التجريبية والتي يطبق عليها التمرينات المهارية المركبة باسلوب التمرين المكثف باستخدام , وتم الاستعانة بعدد (4) لاعبين لاجراء الدراسات الاستطلاعية للبحث من نفس مجتمع البحث .

### 1-2-2 تكافؤ العينة:

لكي يتمكن الباحث من أن يعزو ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة الى تأثير العامل التجريبي ولكي يكون افراد العينة بخط شروع واحد , فقد لجأ الباحث الى التحقق من تكافؤ المجموعتين وذلك باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة وكما موضح في الجدول (1) .

## الجدول (1) يبين تكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث كافة

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	القبلي (تجريبي)		القبلي (ضابطة)		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع±	س	ع±	س		
غير معنوي	0.122	0.343	0.708	3.45	0.901	3.22	متر	اختبار مهارة التصويب
غير معنوي	0.252	0.421	0.723	8.82	0.655	8.6	ثانية	القوة المميزة بالسرعة

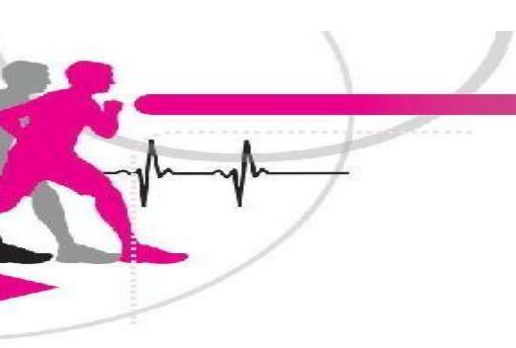
### 2-2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

#### 1-2-2 وسائل جمع البيانات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- الاختبارات والقياسات .
- استمارات خاصة لتسجيل نتائج الاختبارات للطلاب .

#### 2-3-3 الادوات والأجهزة المستخدمة:

- حاسبة الكترونية (لاب توب) عدد (1).
- ساعة إيقاف الكترونية نوع عدد (2).
- شواخص بلاستيكية عدد (12).
- ساحة كرة يد.
- كرات يد قانونية عدد (10).
- صفارة عدد (2).
- استمارات تسجيل نتائج الاختبارات.



3-2 الاجراءات الميدانية:

1-3-2 وصف الاختبارات :

اولاً / الاختبار المستخدم: (التصويب من الارتكاز 10 كرات).

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب من الارتكاز.

الأدوات المستخدمة : كرات + مربعات مرقمة + أقماع + صفارة + ميقاتي

طريقة الأداء : يختار اللاعب مربعان للتصويب عليهما احدهما علوي و الآخر سفلي وعلى قطر

واحد يقوم اللاعب بالتصويب على احد المربعين ثم يمسك الكرة الأخرى و يصوب على المربع الآخر

بعد سماع الصفارة ويستمر هكذا حتى ينتهي من الكرات العشر أي خمسة على كل مربع.

القواعد : ضرورة ثبات أحد القدمين يصوب اللاعب خلال 3 ثواني من الصفارة .



الشكل (1) يوضح اختبار التصويب من الارتكاز

ثانياً / اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين :-

➤ اسم الاختبار: اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح (10) ثواني

➤ الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين

➤ الاوات المستخدمة: ساعة توقيت ، صفارة ، استمارة تسجيل .





➤ **اجراء الاختبار:** يتخذ المختبر وضع الاستناد الامامي على الارض بحيث يكون وضع الجسم

مستقيم عند الاشارة البدء ، يقوم المختبر بثني و مد الذراعين كاملين ، على ان يستمر في تكرار الاداء حتى نهاية الوقت .

➤ **التسجيل:** درجة المختبر هي عدد التكرارات الصحيحة خلال 10 ثوان.



**الشكل (2) يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين**

### 2-3-2 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية قبل المباشرة بالتجربة الأساسية من اجل معرفة أهم المعوقات والسلبيات لكي تتم معالجتها , وان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :-

1. معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث وقياس زمن ادائها .
2. التأكد من صلاحية القاعة والأدوات المستخدمة وملائمتها للاختبارات .
3. تهيئة فريق العمل المساعد , فضلاً عن تحديد الصعوبات التي قد تواجههم .
4. معرفة الصعوبات التي قد تواجه مجريات العمل ووضع انسب الحلول لها.

### 2-3-3 الاختبارات القبليّة:

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة يوم (الاحد ) الموافق ( 5 / 12 / 2021) الساعة (9:00) صباحاً على قاعة نادي نفط الوسط الرياضي على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) حسب المواصفات وشروط الأداء لكل اختبار.



## 2-3-4 خطوات إعداد وتخطيط وتطبيق التمرينات المهارية المركبة وفقاً لاسلوب التمرين المكثف :

قام الباحث بإعداد وتنظيم التمرينات المهارية المركبة وفقاً لاسلوب التمرين المكثف اعتماداً على الخبرة الشخصية , وتم البدء " بتطبيق التمرينات المهارية المركبة وفقاً لاسلوب التمرين المكثف المناسبة وضمن متطلبات المهارة على المجموعة التجريبية بتاريخ 2021/12/10 ولغاية 2022/1/3 , وتم مراعاة (الشدة , التكرارات , فترات الراحة المناسبة) " وقن الباحث هذه التمرينات على وفق أساس علمي مراعي الفروق الفردية والامكانيات للاعبين الشباب " وجاءت تفاصيل التمرينات , كالآتي :

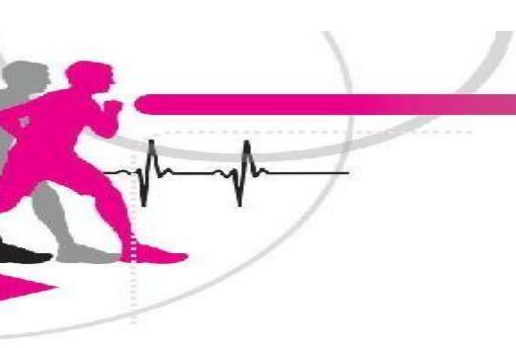
1. بلغ عدد الوحدات التدريبية الكلي للتمرينات المهارية المركبة (24) وحدة .
2. عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية التي تضمنتها التمرينات المهارية المركبة وفقاً لاسلوب التمرين المكثف هي (3) وحدات ولمدة (8) أسابيع .
3. زمن التمرينات المهارية المركبة وفقاً لاسلوب التمرين المكثف في الوحدة التدريبية (20-25) دقيقة ( القسم الرئيسي فقط) .
4. أيام التدريب خلال الاسبوع هي (الجمعة , الاحد , الثلاثاء) .
5. هدفت التمرينات المهارية المركبة وفقاً لاسلوب التمرين المكثف الى تطوير (القوة المميزة بالسرعة للرجلين ) والتي لها علاقة بالمهارة المدروسة.
6. مراعات التبادل في العمل بين المجموعات العضلية .

## 2-3-5 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من " تنفيذ التمرينات المهارية المركبة تم اجراء الاختبارات البعدية على المجموعتين الضابطة والتجريبية يوم (الاحد) الموافق 2022/2/6 الساعة التاسعة صباحاً وفي نفس المكان وتحت نفس الظروف التي تم في ظلها إجراء القياس القبلي .

## 2-3-5 الوسائل الاحصائية :

استعانة الباحثة بالحقيقة الاحصائية (SPSS) لمعالجة واستخراج البيانات.



1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. الخطأ المعياري
4. اختبار (t)

### 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث:

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع±	س̄	ع±	س̄		
معنوي	0.003	3.201	0.661	4.42	0.901	3.22	متر	اختبار التصويب من الارتكاز
معنوي	0.001	5.802	0.973	7.9	0.655	8.6	ثانية	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث:



**جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية**

**والبعدية للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة**

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدية		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	0.000	6.033	0.821	4.92	0.708	3.45	متر	اختبار التصويب من الارتكاز
معنوي	0.000	8.331	0.498	7.13	0.723	8.82	ثانية	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

**3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث:**

**جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة**

**للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات البعدية**

**للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة**

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدية (تجريبية)		البعدية (ضابطة)		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	0.000	4.188	0.821	4.92	0.661	4.42	متر	اختبار التصويب من الارتكاز
معنوي	0.000	7.341	0.498	7.13	0.973	7.9	ثانية	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

### 1-3-3 مناقشة نتائج :

اظهرت النتائج التي " عرضت في الجدولين (2) و(3) لاختبار مهارة التصويب من الارتكاز بكرة اليد واختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية , " ويعزو الباحث سبب هذا الفرق المعنوي لأفراد المجموعة الضابطة يرجع الى ما تم تطبيقه من تمارينات وتدريبات بأساليب وطرائق اعددها المدرب في وحداته التدريبية , اذ انها تسببت في تطوير اغلب القابليات ومن ضمنها القوة المميزة بالسرعة للذراعين وتطوير المهارة لدى اللاعبين الشباب , ويرى الباحث سبب وجود الفرق المعنوي للأداء المهاري لأفراد المجموعة الضابطة يعود نتيجة " لتكرارات التمارين التي اعددها المدرب والتي يؤديها اللاعبون في الوحدات التدريبية والانتظام في عملية التدريب , كما ان " التكرارات تؤدي الى ترسيخ البرنامج الحركي لدى المتعلم وتوسيع مداركه ومفاهيمه من اجل فهم المهارة ووضوحها " , وهذا ما أكده (يعرب خيون) ان " التكرار الزائد لأي عمل سوف يقلل من نسب الخطأ ويزيد نسب التعلم وكذلك يؤدي الى سرعة سحب المعلومات من الذاكرة لذلك يعطى المتعلم محاولات كثيرة أثناء الشروع بالتعلم .

كما واطهرت النتائج التي عرضت في الجدول (2) لاختبار " القوة المميزة بالسرعة للذراعين واختبار مهارة التصويب من الارتكاز بكرة اليد على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية " ويعزى الباحث حدوث هذه التغيرات و التحسن الحادث في القدرات البدنية الخاصة و مستوى الاداء المهاري " إلى ان " المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي مما يدل على افضلية البرنامج التدريبي المبني على اساس اعداد وتصميم تمارين مهارية مركبة مقدمة وفق اسلوب التمرين المكثف والذي ادى الى تحسن وتطور القوة المميزة بالسرعة للرجلين و الأداء الحركي لمهارة التصويب من الارتكاز بكرة اليد لدى افراد المجموعة التجريبية عند مقارنتها بافراد المجموعة الضابطة التي خضعت للبرنامج المعد من قبل مدرس المادة وفق المنهج التدريبي المقرر.

وكما يرى الباحث ان طبيعة البرنامج التدريبي بهذا الاسلوب وما احتواه من تمارين مهارية مركبة واساليب متنوعة ومنظمة ومرتبة بالشكل الملائم لطبيعة المهارة ومستوى أفراد عينة البحث



الامر الذي يدل على شمولية البرنامج التدريبي وتكامله واهتمامه بمختلف جوانبه ، ولاسيما ان التمارين المهارية المركبة المستخدمة في الوحدات التدريبية كانت منسجمة مع امكانية افراد عينة البحث .

وقد راعى الباحث عند وضعه البرنامج التعليمي باستخدام باستخدام التمارين المهارية المركبة وفق التمرين المكثف " استخدام التدرج العلمي الصحيح في العملية التدريبية من السهل الى الصعب ، فضلا عن التكرارات المناسبة في الاداء والتي تناسب مع امكانيات اللاعبين الشباب واستخدام الشدد التي تتلائم من قدراتهم البدنية من اجل الوصول الى التكامل في الاداء الحركي وهذا يتفق مع ما اكده ريتشارد " ان تكرار الاداء الحركي هو متطلب يحتاجه الاشخاص للوصول الى المستويات العالية من التعلم الحركي " . وهذا الأمر الذي أدى الى زيادة الرغبة لدى افراد عينة البحث في التدريب ودفعتهم الى أداء التمارين بشكل جدي ومنتظم انعكس ذلك على سرعة إتقانهم للمهارات وتفوقهم على أقرانهم في المجموعة الضابطة ، اذ تعمل الوحدة التدريبية اليومية على تحسين وتطوير مستوى اللاعبين في الأداء الحركي لمهارة التصويب من الارتكاز بكرة اليد فضلا عن تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، ولذلك تأخذ هذه المهارة حيزا كبيرا من الوحدة التدريبية.

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-4 الاستنتاجات:

- 1- ان استخدام التمرينات المهارية المركبة وفق اسلوب التمرين المكثف قد اظهرت تأثيراً ايجابياً في تطوير القوة الميزة بالسرعة للذراعين لدى شباب نادي نفط الوسط الرياضي بكرة اليد .
- 2- ان استخدام التمرينات المهارية المركبة وفق اسلوب التمرين المكثف قد اظهرت تأثيراً ايجابياً في تطوير الاداء المهاري لمهارة التصويب من الارتكاز بكرة اليد لدى شباب نادي نفط الوسط الرياضي



## 2-4 التوصيات:

- 1 - التأكيد على أهمية استخدام التمرينات المهارية المركبة وفق اسلوب التمرين المكثف في تطوير معظم القابليات البيوحركية ومنها القوة الميزة بالسرعة للذراعين والاداء المهاري لدى اللاعبين الشباب .
- 2 - مراعاة الاهتمام بمبدأ زيادة عدد المحاولات التكرارية لزيادة سرعة اتقان دقة التصويب بكرة اليد .

## المصادر:

- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي تطبيقات ونظريات. ط2، منشأة المعارف، الاسكندرية ، 2005.
- Schmidt. A. Richard and Graig, A. Wrisberg (2000). Motor learning and performance second Edition, Human Kinetics.2000.
- علي جواد الطاهر: منهج البحث الادبي, ط9, بغداد , مطبعة الديواني, 1986 .
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , بغداد , مكتب الصخرة للطباعة , 2002, ص56 .
- <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/tests-measurements/1673-strength-tests.html>