



Journal of Studies and Researches of Sport Education

jsrse.uobasrah.edu.iq



The effect of exercises similar to performance under defensive pressure on developing the level of complex skill performance of young handball players

Authors: Haider Abdul Wahid Jaloub¹ ✉

University of Kufa\ College of Physical Education and Sports Sciences¹

University of Kufa\ College of Physical Education and Sports Sciences²

Nabaa Ali Sami² ✉

Article information

Article history:

Received 12/01/2026

Accepted 28/04/2026

Available online 15, May, 2026

Keywords:

Performance-Like Exercises, Complex Skill Performance Level, Handball

Abstract

The study aimed to investigate the effect of performance-like exercises under defensive pressure on developing the level of complex offensive skill performance among youth handball players. The researchers adopted the experimental method using the equivalent two-group design (control and experimental) with pre- and post-tests. The research sample was selected and consisted of 26 players from Al-Kufa Sports Club. The main findings indicated that the performance-like exercises under defensive pressure implemented by the experimental group resulted in significant improvement in all variables related to complex offensive skills among youth handball players. The researchers recommended adopting performance-like exercises under defensive pressure as one of the main training methods for youth handball players to enhance complex offensive skills.

DOI:

<https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i3.1443>

Journal of Studies and Researches
of Sport Education

<https://jsrse.edu.iq/index.php/home/index>

Online ISSN: 2789-6560

Volume 36, Issue 3, 2026

Pages:325-338



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمرينات مشابهة للأداء تحت الضغط الدفاعي في تطوير مستوى اداء المهاري المركب للاعبين كرة اليد للشباب

✉ نبال علي سامي²

✉ حيدر عبد الواحد جلوب¹

جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

الملخص

يهدف البحث الى معرفة تأثير التمرينات مشابهة للأداء تحت ضغط المدافع في تطوير مستوى اداء المهاري المركب للاعبين كرة اليد للشباب. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة - التجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي، اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي الكوفة الرياضي والبالغ عددهم (26) لاعباً، وكانت اهم الاستنتاجات أظهرت التمرينات مشابهة للأداء تحت الضغط التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً بكافة المتغيرات المهارات الهجومية المركبة لدى لاعبي كرة اليد للشباب. أما أهم التوصيات كانت اعتماد التمرينات مشابهة للأداء تحت الضغط الدفاعي كأحد الأساليب التدريبية الرئيسية لدى لاعبي كرة اليد لفئة الشباب بهدف تحسين المهارات الهجومية المركبة.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2026/01/12

القبول: 2026/04/28

التوفر على الانترنت: 15 ايار، 2026

الكلمات المفتاحية:

التمرينات مشابهة للأداء، مستوى الاداء المهاري المركب، كرة اليد.

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

<https://jsrse.edu.iq/index.php/home>

Online ISSN: 2789-6560

مجلد 36 – العدد 3 2026

الصفحات: 325-328

1-1 مقدمة وأهمية البحث:.

1 - التعريف بالبحث:

لقد شيد العالم تطوراً ملموساً في جميع المجالات الرياضية وحقق في هذا المجال خطوات واسعة ساهمت في رفع مستوى الأداء المهاري وتحقيق الانجاز فيها بدرجة كبيرة وإن سبب هذا التقدم يعود إلى أتباع الأسلوب العلمي من أجل المساهمة في تطوير وتحسين المستوى الرياضي ويضمن الارتقاء بمستوى هذه الألعاب نحو الأفضل لتسجيل أفضل النتائج وتحقيق أعلى المستويات الرياضية.

وتعد كرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية التي شملها الاساليب التدريبية الحديثة وبدأت تستأثر باهتمام العديد من المتابعين والباحثين نظراً لما تتميز به من اثاره تنافسية بين اللاعبين في الاداء عناصر اللياقة البدنية و اداء المهارات الهجومية المختلفة , من حيث المتطلبات الفنية واحتوائها على متغيري الدفاع والهجوم, فأنها تحتم على اللاعب الحركات المختلفة في الملعب وذلك لتنوع مهاراتها الهجومية في مواقف اللعب (Naji, 2018; Shallak et al., 2025), لذلك تأتي خصوصية تدريبها من خلال اساليب تدريبية تخدم نوعية اللعبة وطبيعة الاداء التي يحتاجها اللاعب , ففي لعبة كرة اليد يحتاج اللاعب الى التكامل في مستوى الاداء المهارات المركبة بأنواعها المختلفة للتغلب على التشكيلات الدفاعية, ومن هذه التمرينات هو استخدام التمرينات النوعية والتي تهدف بالأساس إلى تنمية وتطوير الاداء الصحيح للمهارات الحركية عند اللاعبين (Bolte et al., n.d.; Dhiya et al., 2024) , بحيث تكون هذه التمرينات مشابهة للاداء وطبيعة العمل العضلي في كرة اليد هذا من جانب , ومن جانب آخر تعمل هذه التمرينات على تنمية وتطوير الاداء المهاري ودقته للتغلب على ظروف المباراة المتغيرة والمتعددة تحت ضغط المنافس لما له من أهمية واقعية في البرامج التدريبية, حيث أنه من الضروري أن تكون التدريبات الأنشطة الرياضية منبثقة من طبيعة الاداء المهاري, ويعتبر التدريب باستخدام التمرينات مشابهة للاداء تحت ضغط المدافع هي وسيلة لتطوير إمكانات الفرد لإنجاز الواجب الحركي المطلوب. (Hbeeb Abass, 2020; Jassim et al., 2025) وهنا تكمن أهمية البحث في استخدام اسلوب تدريبي يعتمد على محاكاة واقع اللعب, ويتم ذلك بأعداد تمرينات مشابهة للاداء تتضمن مواقف للعب ووجود لاعبين مدافعين وحسب هدف التدريب ومناطق اللعب سواء من الزوايا او منتصف اللعب وعلى كل لاعب اداء التمرين بقوة وسرعة مشابهة للاداء اثناء اللعب للوصول باللاعبين الى تطوير اهم المهارات الهجومية المركبة طيلة فترات المباراة.

1-2 مشكلة البحث :

من خلال ملاحظة الباحثان وخبرتهم الميدانية في اللعبة وجد هنالك اخطاء كثيرة يقع بها اللاعبون اثناء الاداء الحركي المطلوب للمهارات الهجومية المركبة تحت الضغط المنافس , بالإضافة الى ذلك بطئ وعدم تحرك والتصرف بالكرة او بدونها اثناء الضغوط الدفاعي على اللاعبين المهاجمين ووقوعهم بأخطاء كثيرة اثناء الاداء وهذا بدوره تؤثر سلبا على نتيجة المباراة واتاحة الفرصة للفريق المنافس التغلب على مجريات المباريات, وقد يرجع سبب هذه الاخطاء بعض المدربين لا يعطي اهمية التمرينات المهارية بتواجد المنافسين, مما يؤثر على مستوى الاداء المهاري الهجومي المركب لدى للاعبين اثناء تنفيذ الواجب الحركي, لذا سعى الباحثان دراسة هذه المشكلة بإيجاد الحلول لها من خلال بوضع تمرينات مشابهة للاداء تحت ضغط المدافع لرفع مستوى الاداءات المهارية الهجومية المركبة للاعبين كرة اليد للشباب.

هدف البحث:

1. اعداد تمرينات مشابهة للاداء تحت ضغط الدفاعي لاعبين كرة اليد للشباب.
2. التعرف على تأثير التمرينات المشابهة للاداء تحت ضغط المدافع في تطوير مستوى اداء المهاري المركب للاعبين كرة اليد للشباب.

3. فرض البحث:

1- للتمرينات المشابهة للأداء تحت ضغط المدافع تأثير معنوي في مستوى اداء المهاري المركب للاعبين كرة اليد للشباب.

1-5 مجالات البحث:

1. المجال البشري: لاعبي نادي الكوفة الرياضي لفئة الشباب بكرة اليد للموسم الرياضي 2025-2026.

2. المجال الزمني: من 2025/8/2 لغاية 2025/10/14.

3. المجال المكاني: قاعة نادي الكوفة الرياضي المغلقة.

2- منهجية البحث وإجراءات الميدانية:

2-1 منهج وعينة البحث:

ان دراسة اي مشكلة من المشاكل هي التي تحدد اختيار المنهج الذي ينهجه الباحث في الوصول الى حلول مشكلة البحث والحصول على المعلومات والنتائج الدقيقة، فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة - التجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي. اما عينة البحث إذ تم اختيار بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي الكوفة الرياضي والبالغ عددهم (26) لاعباً الذين يمثلون مجتمع البحث وبعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وحراس المرمى لخصوصية تمارينهم لذلك فقد بلغ عدد العينة (18) لاعباً تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة) الى مجموعتين (الضابطة و التجريبية) بواقع (9) لاعبين لكل مجموعة وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (34%).

2-2 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:

لغرض التحقق من تجانس المجموعتين ولتجنب المؤشرات التي قد تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين تم اجراء التجانس لضبط المتغيرات الدخيلة كل من (الطول، الوزن، العمر الزمني ، العمر التدريبي). لذا تم استخدام الوسائل الاحصائية عن طريق الوسط الحسابي والانحراف المعياري باستخدام معامل الالتواء للقياسات المورفولوجية لمعرفة واقع الاختلاف من عدمه، وقد أظهرت النتائج أن أفراد عينة البحث قد توزعوا طبيعياً في المتغيرات البحثية ،ومن ثم عدم وجود قيم شاذة إذ انحصرت قيم معامل الالتواء بين $(1 \pm)$ مما يدل على التوزيع الطبيعي للعينة وكما مبين بالجدول (1).

اما تكافؤ المجموعتين تم استخدام الوسيلة الإحصائية المناسبة عن طريق اختبار (t) للعينات المستقلة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) وقبل تطبيق التمرينات المشابهة للأداء تحت ضغط المدافع وقد أظهرت النتائج عشوائية الفروق بين المجموعتين لان قيمة مستوى الدلالة (sig) أكبر من (0,05) ولجميع الاختبارات المهارات الهجومية المركبة المستخدمة في البحث مما يؤكد تكافؤ مجموعتي البحث وكما مبين بالجدول (2) .

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لغرض تجانس العينة في متغيرات (الطول ، الكتلة، العمر، العمر التدريبي)

الوسائل الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	15.7520	1.140	- 0.375
الطول	سم	1.730	0.157	0.202
الكتلة	كغم	65.826	3.477	-0.038
العمر التدريبي	شهر	28.880	1.870	0.220

جدول (2) يوضح تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية المركبة لدى افراد عينة البحث

نوع الدلالة	مستوى دلالة Sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
			± ع	س	± ع	س		
غير معنوي	0.626	0.334	0.016	0.042	0.017	0.0394	درجة ثانية	التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام
غير معنوي	0.901	0.162	0.018	0.0426	0.019	0.0415	درجة ثانية	التصويب بالوثب عاليا بعد الطبطبة
غير معنوي	0.603	0.531	0.0287	0.0749	0.0256	0.0681	درجة ثانية	التصويب بالوثب عاليا بعد الخداع

2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام الوسائل والأجهزة والادوات وذلك من خلال الاختبارات التي استخدمها الباحثان في اجراءاتهم البحثية، بالإضافة المصادر والمراجع العربية والأجنبية المستخدمة واستمارات خاصة لتدوين نتائج الاختبارات للاعبين.

وكانت الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث كل الاتي:

(كرة يد عدد 10). , مربعات للدقة ابعاد (60 × 60) سم . , حائط صد (2م ارتفاع ، عرض 3 متر) , شواخص عدد 15. , شريط ملون , ساعة توقيت . صينية المنشأ. حاسبة الكترونية نوع (LENOVO) .صينية المنشأ، كاميرا فيديو نوع (Panasonic) يابانية الصنع (HD) (1200صورة / ثا) عدد (1).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث واختباراتها:

قام الباحثان باختيار بعض المهارات الهجومية المركبة واختباراتها معتمدين على المصادر والمراجع للدراسات العلمية والمشابهة بهذه الاختبارات كونها استخدمت في دراسات سابقة مشابهة للبحث الحالي، حيث تم اختيار اهم المهارات الهجومية المركبة بكرة اليد واختباراتها.

- اختبار المؤشر المهاري لدقة التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام.
- اختبار المؤشر المهاري لدقة التصويب بالوثب عاليا بعد التنطيط.
- اختبار المؤشر التصويب بالوثب عاليا بعد الخداع

أولاً / اختبار المؤشر المهاري لدقة التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام: (Ismail & Sobhi, 2019, p. 89)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة اداء التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام، دقة تصويب

- الأدوات: كرة يد عدد 5، مربعات (60×60) في زوايا المرمى، حائط صد بارتفاع 150سم و3م عرض
- طريقة الاداء: يقف اللاعب المصوب (أ) عند الركن المحصور بين خط الجانب وخط منتصف الملعب وبجواره كرات يد عدد 5، يقف اللاعب (ب) في المنطقة المحصورة بين التقاء خط ال9 م بخط الجانب، يقوم اللاعب المصوب (أ) بالتمرير الى اللاعب (ب) ويجرى في اتجاه الصد ليستلم الكرة ثانية منه ويأخذ ثلاث خطوات او اقل للتصويب بالوثب عالياً من اعلى حائط الصد وعلى احدى الزوايا الأربع للمرمى، ويكرر ذلك الى ان تنتهي الكرات الخمسة.
- شروط الاختبار: عدم اخذ أكثر من 3 خطوات التصويب بعد الاستلام من اعلى حائط الصد في احدى الزوايا الأربع للمرمى

- **التسجيل:** يحتسب زمن الاداء منذ إشارة البدء الى لحظة خروج آخر كرة من يد اللاعب
 - تحتسب نقطة عند دخول الكرة أي زاوية من الزوايا الأربع.
 - تحتسب صفراً للتصويب خارج المربع أو المصوبة في حائط الصد.
 - لا تحتسب نتيجة التصويب التي يتحرك فيها اللاعب أكثر من ثلاث خطوات.
- ثانياً / اختبار المؤشر الاداء المهاري لدقة التصويب بالوثب عاليا بعد الطبطبة: (Ismail & Sobhi, 2019)
- اسم الاختبار: التصويب بالوثب عالياً بعد الطبطبة.
- **الغرض من الاختبار:** سرعة اداء التصويب بالوثب عاليا بعد تنطيط، دقة التصويب
 - **الأدوات المستعملة:** 5 كرات يد، حائط صد بارتفاع 150 سم وبعرض 3 متر، بالإضافة الى 4 مربعات دقة التصويب (60 × 60 سم) في زوايا المرمى، ساعة، ساعة إيقاف.
 - **طريقة الأداء:** قف اللاعب المصوب وظهره الى حائط الصد الموجود على خط ال 6م كما توجد على نقطة منتصف الملعب كرات يد عدد 5، عند اشارة البدء يجرى اللاعب المنتصف ليأخذ كرة يد، ويقوم بالتنطيط ثم يأخذ ثلاث خطوات قبل حائط الصد ويقوم بالوثب عاليا والتصويب على أحد الزوايا الأربع في المرمى، ثم يكرر ذلك حتى تنتهي الكرات الخمس.
 - **شروط الاختبار:** عدم أخذ أكثر من 3 خطوات عند التصويب بالوثب عاليا عدم إجراء خطأ قانوني في الطبطبة التصويب من أعلى حائط الصد دون الارتطام به.
 - **التسجيل:** يحتسب زمن الأداء في لحظة اعطاء إشارة البدء الى لحظة خروج آخر كرة من يد اللاعب
 - تحتسب نقطة عند دخول الكرة أي زاوية من الزوايا الأربع.
 - يحتسب صفراً للتصويبية خارج المربع أو المصوبة في حائط الصد.
 - لا تحتسب نتيجة التصويب التي يتحرك فيها اللاعب اكثر من ثلاث خطوات إذا تكرر خطأ في التنطيط



ثالثاً / اختبار المؤشر الاداء المهاري لدقة التصويب بالوثب عاليا بعد الخداع: (Ismail & Sobhi, 2019)

- **الغرض من الاختبار:** سرعة اداء التصويب بالوثب عاليا بعد الخداع، دقة التصويب
- **الأدوات المستعملة:** عدد 5 كرات يد ، 4 مربعات (60 × 60 سم) في زوايا المرمى، حائط صد بارتفاع 150 سم وبعرض 3 متر ، شاخص. علم.

- **طريقة الاداء:** توضع الكرات الخمس على بعد 2م من خط 9م في مواجهة المرمى، يقف اللاعب المصوب بجوار الكرات الخمس، يواجه اللاعب على بعد 1م من الكرات علم او شاخص، يقوم اللاعب بعمل خداع للخارج بالطعن، ثم يأخذ ثلاث خطوات او اقل للتصويب بالوثب عالياً من اعلى حائط الصد وعلى احمد الزوايا الأربعة للمرمى، يكرر ذلك الى ان تنتهي الكرات الخمس.
 - **شروط الاختبار:** عدم اخذ أكثر من 3 خطوات. -التصويب من اعلى حائط الصد في إحدى الزوايا الأربعة للمرمى، ضرورة عمل خداع قبل التصويب.
 - **التسجيل:** يحتسب زمن الاداء منذ إشارة البدء الى لحظة خروج آخر كرة من يد اللاعب.
 - تحتسب نقطة عند دخول الكرة أي زاوية من الزوايا الأربع
 - تحتسب صفراً للتصويب خارج المربع او المصوبة في حائط الصد.
 - لا تحتسب نتيجة التصويب التي يتحرك فيها اللاعب أكثر من ثلاث خطوات
- ملاحظة:** تم استخراج درجة الاداء المهاري لجميع المهارات الهجومية المركبة بواسطة قانون فتس المعدل للدكتور (Khiyoun, 2010) والذي ينص: الاداء المهاري = درجة الدقة/ الزمن

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء تجربتين استطلاعية وذلك ليومي السبت والاحد الموافقين 2-3/ 8/ 2025 على (4) لاعبين من خارج عينة البحث الرئيسية في قاعة نادي الكوفة الرياضي وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية الاولى هو لتأكد من كفاءة الأجهزة والادوات ومستلزمات البحث وملاءمتها، بالإضافة الى معرفة الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن الاختبارات الكلية، اما التجربة الثانية هو معرفة مدى ملائمة التمرينات للاعبين ومعرفة عدد التمرينات التي ستطبق خلال الوحدة التدريبية الواحدة.

2-4-3 التجربة الرئيسية:

2-4-3-1 الاختبارات القبلية:

بعد انتهاء من التجربة الاستطلاعية تم إجراء الاختبارات القبلية للمهارات الهجومية المركبة على عينة البحث البالغ عددهم (18) لاعباً مثلت المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، في (2024/8/7) على قاعة نادي الكوفة الرياضي في محافظة النجف الاشرف، وقد أعطى الباحثان شرحاً موجزاً عن كيفية أداء الاختبارات وتسلسلها.

2-4-3-2 تنفيذ التمرينات المشابهة للأداء تحت الضغط الدفاعي:

عمل الباحثان بإعداد مجموعة من التمرينات المشابهة للأداء تحت الضغط الدفاعي حيث ركز التمرينات على شمول تطوير كافة المتغيرات المبحوثة، مستندين على الأسس العلمية للتدريب الرياضي والمصادر والمراجع العلمية. حيث تم تطبيق التمرينات في مرحلة الإعداد الخاص بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع (السبت - الاثنين - الاربعاء) وبلغت مدة التجربة (7) أسابيع موزعة على (21) وحدة تدريبية وبشدة تراوحت من (85 % - 100 %) ، اما تموجية الحمل بين الوحدات التدريبية اليومية والاسبوعية تم استخدام (1:2).

2-4-3-3 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المعد من قبل الباحثان، باشر الباحثان بتطبيق الاختبارات البعدية على عينة البحث في يوم السبت الموافق (27/ 9/ 2025) والبالغ عددها (18) لاعباً، إذ وفر الباحثان قدر الامكان الظروف نفسها من حيث تسلسل الاختبارات القبلية والمكان، والزمان، والادوات، كما في الاختبار القبلي

2-4-4 الوسائل الاحصائية المستخدمة: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها:

- (الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - اختبار (t) للعينات المترابطة - اختبار (t) للعينات المستقلة) .
- 3- عرض النتائج ومناقشتها :
- 1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات المبحوثة ومناقشتها .

الجدول (3) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة sig للاختبارات القبلية والبعديتين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

المتغيرات	المجموعات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		t.test	sig	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س			
التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام	ضابطة	درجة / ثانية	0.017	0.039	0.012	0.0465	1.708	0.102	غير معنوي
	تجريبية		0.016	0.042	0.008	0.0781	5.040	0.001	معنوي
التصويب بالوثب عاليا بعد الطبطة	ضابطة	درجة / ثانية	0.019	0.041	0.014	0.0635	6.036	0.001	غير معنوي
	تجريبية		0.018	0.042	0.007	0.086	6.272	0.000	معنوي
التصويب بالوثب عاليا بعد الخداع	ضابطة	درجة / ثانية	0.0256	0.068	0.005	0.0491	0.990	0.066	غير معنوي
	تجريبية		0.0287	0.074	0.016	0.118	4.245	0.004	معنوي

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين لمجموعتي البحث:

يتضح من الجدول اعلاه وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديتين للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديتين اما المجموعة الضابطة لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ما عدا اختبار التصويب بالوثب عاليا بعد الطبطة، ويعزو الباحثان عدم هذا التطور الذي حصل للمجموعة الضابطة هو عدم اعطى وحدات تدريبية تتوافق مع متطلبات اللعبة مما تنتج من حالة فقدان السيطرة على الكرة بسهولة بوجود الضغط الدفاعي ، بالإضافة الى ذلك قلة التكرارات بالأحمال التدريبية لهذه المهارات الهجومية المركبة وهذا ما أكدته (أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب) "أن التكرار يعد أساساً للتطوير المهارات وتحديد عدد مرات تكرار الأداء للحركة يعد أمراً مهماً، فهو يعتمد على فطنة المدرب وخبرته إلى حد بعيد في تحديد عدد التكرارات المثلى الملائمة لكل مرحلة سنوية".

اما تطور الحاصل لمستوى المهارات الهجومية المركبة بين القياسين القبلي والبعدي للأفراد عينة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدي يعزو الباحثان ذلك الى التأثير الإيجابي الى التمرينات مشابهة للأداء المستخدمة وما اشتمله على وحدات تدريبية متعددة ومتنوعة احتوت على تمرينات لأداءات مهارية مركبة ومواقف خططية تحت الضغط الدفاعي ، حيث تضمنت أداء حركات متباينة باستخدام سرعة استجابات حركية متنوعة بوجود المدافعين تشبه ما يحدث في المباراة قد أثر بشكل إيجابي على مستوى أداء اللاعبين والذي أدى بدوره إلى التحسن الواضح في أداء جميع إختبارات الأداءات المهارية الهجومية المركبة ، و يتفق هذا ما تحدثه عن اهمية التمرينات المهارية (Mohamed & Mohamed, 2010) "تعد التمرينات مشابهة للأداء هي تمرينات لحظية أو مرحلية منطلقة من نفس طبيعة الأداء المهارى للعبة التي تتطابق أثناء التدريبات أو المنافسة بحيث يشمل التدريب كل لحظات الأداء الفعلي بكل خصائصه.

ومن الامور المهمة التي حرص الباحثان على تكرار التمرينات بمجموعات صغيرة وتطبيقها في الميدان بما يتلائم مع مستوى العينة وقابلياتهم وايضاً مراعاة التدرج في الصعوبة والذي يضمن الاداء أي اداء اللاعبين ككل وهذا ما يؤكد مفتي ابراهيم بأن " اختيار المدرب لتمرينات صعبة سوف تزداد خبرة بعض اللاعبين " (Ibrahim, 1988).

2-3 عرض نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية للمهارات الهجومية المركبة ومناقشتها

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة اختبار (Sig) ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
			± ع	س	± ع	س		
معنوي	0.01	4.128	0.0083	0.0781	0.0122	0.0465	درجة ثانية	التصويب بالوثب عالياً بعد التمرير والاستلام
معنوي	0.002	3.859	0.0071	0.086	0.0149	0.0635	درجة ثانية	التصويب بالوثب عالياً بعد الطبطة
معنوي	0.000	5.204	0.0166	0.118	0.0052	0.0491	درجة ثانية	التصويب بالوثب عالياً بعد الخداع

1-2-3 مناقشة الفروق البعدية بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية):

في أثناء ملاحظة الباحثان للأوساط الحسابية في الجدول (2) لنتائج مستوى الاداء المهاري المركب البعدية وقيمة (T) المحسوبة للعينات المستقلة للمجموعتين (الضابطة و التجريبية) نجد ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار (التصويب بالوثب عالياً بعد التمرير والاستلام، التصويب بالوثب عالياً بعد التخطيط ، التصويب بالوثب عالياً بعد الخداع) بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية يمكن إرجاعه الى نجاح التمارين النوعية وتحت الضغط المدافع بمساحات وأماكن مختلفة من الملعب وتركيز عالٍ في دقة الهدف، فضلاً عن مستوى جيد في تطبيق الهجوم بنوعية ومكانية اللاعبين في مستوى عالٍ من الانضباط في اتخاذ الأماكن المناسبة والأداء بمستوى تكتيكي أعطى للعينة دور كبير في النجاح لعدد من الهجمات، بالإضافة الى ذلك تميزت تمرينات مشابهة للأداء للباحثان بالإعادة والتكرار سواء داخل الوحدة التدريبية او خلال الاسابيع، فإن التمرين المستمر على أداء المهاري سوف يجعل اللاعبين يؤدون المهارة بعيداً عن الأخطاء من خلال زيادة التكرارات في الوحدة التدريبية مما أدى الى تطور المهارات الهجومية المركبة لدى أفراد عينة البحث ، حيث ان "التدريب يحتاج الى التكرار والتنوع فالتكرار يرسخ الأداء التقني والمهاري لدى اللاعب. ويؤكد موفق اسعد " ليس المقصود بمبدأ التكرار هو تكرار التمرين الواحد، بل يقصد به أيضاً عدد أيام التمرين في الأسبوع، والتكرارات في اليوم الواحد وكذلك تكرارات فترات الراحة". (Mahmoud, 2011) كما ويعزو الباحثان هذا الفرق الحاصل لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية يعود الى تطبيق التمرينات كانت بكفاءة عالية لدى المجموعة التجريبية عن عدم تطبيقها بمواقف المختلفة اثناء وجود المدافعين والتي تتطلب تحديد مكان مناسب وفق معطيات الموقف الدفاعي، كذلك القدرة على التحكم بالكرة في ظروف مختلفة دون النظر اليها، الأمر الذي ساهم في امتلاك لاعبي الشباب بكرة اليد الى قدرة مواجهة ظروف المنافس اثناء تنفيذ الواجبات لحالات اللعب الهجومية المركبة ، بالإضافة عن اداء أي تكتيك هجومي يتطلب من اللاعبين العمل بأدراك حس-حركي مختلف ، فتارةً يتطلب منه الادراك بالمكان وتارةً أخرى الادراك بالزمن في اختيار الزمن المناسب لحركته داخل الملعب كل هذه التمرينات ساعده

إلى الارتقاء بمستوى العديد من الأداءات المهارية المركبة المختلفة، وهذا النوع من التمرينات الذي نصل فيه إلى أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري كماً ونوعاً وتوقيتاً للأداء وفقاً للاستخدامات اللحظية الأداء المهاري والبدني لممارسيه في نوع النشاط الرياضي. (Abu Al-Wafa & Abdul-Rahim, 2016)

4 - الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- أظهرت التمرينات مشابهة للأداء تحت الضغط التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً بكافة المتغيرات المهارات الهجومية المركبة وهي (التصويب بالوثب عالياً بعد التمرير والاستلام، التصويب بالوثب عالياً بعد التتطيط، التصويب بالوثب عالياً بعد الخداع) لدى لاعبي كرة اليد للشباب.
- 2- لم تحقق التمرينات المعدة من قبل المدرب التي نفذتها المجموعة الضابطة تطوراً واضحاً في (التصويب بالوثب عالياً بعد التمرير والاستلام، التصويب بالوثب عالياً بعد الخداع) لدى لاعبي كرة اليد للشباب.
- 3- أثبتت التمرينات مشابهة للأداء تحت الضغط افضلية من قبل الباحثان عن التمرينات المعدة من قبل المدرب بكافة المتغيرات للمهارات الهجومية المركبة.
- 4- ساهمت التمرينات مشابهة للأداء تحت الضغط الدفاعي نوع من الاثارة والتشويق داخل الوحدات مما انعكس زيادة التطور الحاصل للمهارات الهجومية المركبة.

4-2 التوصيات:

1. اعتماد التمرينات مشابهة للأداء تحت الضغط الدفاعي كأحد الأساليب التدريبية الرئيسية لدى لاعبي كرة اليد لفئة الشباب بهدف تحسين المهارات الهجومية المركبة
2. الاهتمام باستخدام التمرينات مشابهة للأداء تحت ضغط المدافع وفق اسس تدريبية علمية لرفع كفاءة البدنية للاعبي اليد أثناء تطبيق مواقف اللعبة الهجومية المركبة.
3. ضرورة تطبيق التمرينات مشابهة للأداء تحت ضغط المدافع خلال الوحدات التدريبية لتشابهها مع ظروف المباراة مما يخلق جو تنافسي ايجابي يساعد على اندفاع اللاعبين في اداء التمرينات.
4. اعداد تمرينات أخرى تحت الضغط لتطوير جميع القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية المركبة
5. اجراء دراسات مشابهة وعلى فئات عمرية مختلفة.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا وتقديرنا الى عينة البحث المتمثلة بلاعبي نادي الكوفة الرياضي لفئة الشباب بكرة اليد.

تضارب مصالح

يعلم المؤلفان انه ليس هناك تضارب بالمصالح.

(1)

نموذج من التمارين المعدة من قبل الباحثان التي تم تطبيقها على عينة البحث في فترة الاعداد الخاص

التمرين (1) :

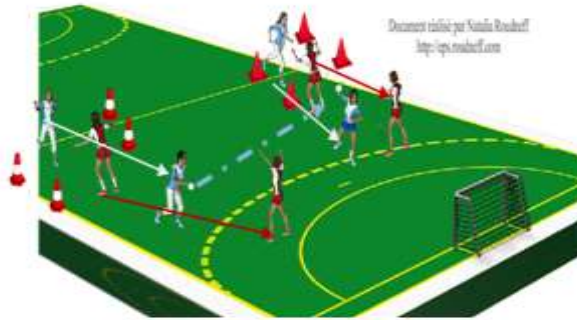
طريقة الاداء : واحد ضد اثنان (يقف المهاجم في منتصف الملعب والمدافع الاول مقابل المهاجم على بعد 2م , اما المدافع الثاني يقف على خط 7م من منتصف المرمى , يقوم اللاعبان (المهاجم والمدافع الاول) بمس الشاخصين من

الجانبيين القريبين لهما على بعد 2 م , ويحاول المهاجم الاختراق المدافع من بين الشاخصين بدون كرة ثم استلام الكرة من احد الزملاء وعمل طبطبة ثم التصويب على المرمى او الخداع او التمويه المدافع الثاني ومن ثم التصويب (.



التمرين (2) :

طريقة الاداء : اثنان ضد اثنان (يقف المهاجمان على بعد 2م من جانبي منتصف الملعب والمدافعان مقابل كل مهاجم على بعد 2 م يقوم اللاعبان بمس الشاخصين القريبين لهما بعد الابعاز من المدرب , يحاول المهاجمان اختراق المدافعين من بين الشاخصين بدون كرة ثم استلام الكرة من المدرب المتواجد في منتصف الملعب ثم اختراق المدافعان بالتمريرات والضغط عليهما ثم التصويب على المرمى).



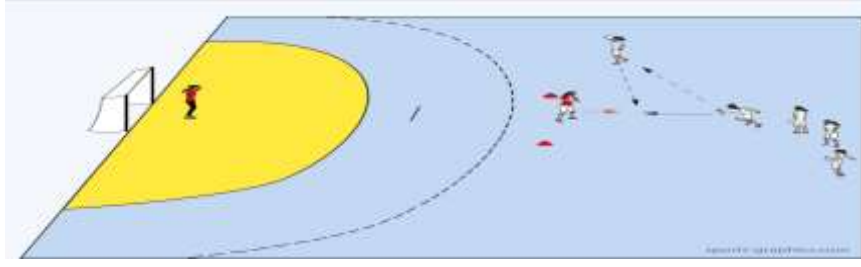
التمرين (3) :

طريقة الاداء : اثنان ضد اثنان (يقف المهاجمان في منتصف الملعب على بعد كل واحد منهما 2م, ويقف كل مدافع على خط 9م من المرمى واحد عكس الاخر مع وجود شواخص ملونة على بعد 12م من كل مرمى يقوم اللاعبان المهاجمان بالانطلاق الشواخص الملونة بعد اظهار اللون المحدد من المدرب يقوم اللاعبان بالدوران والرجوع عكس جهة المرمى الاخر ثم استلام الكرة من الزميلين المتواجدين على الجانب والتصويب بالقفز عاليا بعد الخداع او تمويه المدافع بعد ذلك يتم



التمرين (4) :

طريقة الاداء : اثنان ضد واحد (يقف المهاجمان ساعد ايمن او ايسر ولاعب الموزع ومدافع واحد امامه (مان تومان) , يقوم اللاعب الموزع بتسليم الكرة الى اللاعب الساعد الايمن او الايسر, ومن ثم يقوم اللاعب بالقفز عاليا وتسليم الكرة الى نفسه بعد باختراق المدافع المقابل له بدون كرة ومن ثم استلام الكرة من الزميل والتصويب على المرمى)



ملحق (2)

الشهر	الاول	هدف الوحدة التدريبية	مهارات هجومية مركبة
الاسبوع	الاول + الثاني	زمن الوحدة التدريبية	40 دقيقة
الوحدة التدريبية	الاولى	شدة التمرينات	85 %

نموذج من الوحدة التدريبية

ت	رقم التمارين	زمن الاداء التمرين	الحجم التدريبي	الراحة		زمن الاداء الكلي للتمرين	الملاحظات
				بين التكرارات	بين المجاميع		
1	1	15 ثا	2 × 4	1 دقيقة	2 دقيقة	10 د	
2	2	15 ثا	2 × 4			10 د	
3	3	15 ثا	2 × 4			10 د	
4	4	15 ثا	2 × 4			10 د	

References

- Bolte, B., Zeidler, F., Bruder, G., Steinicke, F., Hinrichs, K., Fischer, L., & Schorer, J. (n.d.). *A Virtual Reality Handball Goalkeeper Analysis System*.
- Dhiya, A. A., Qasim. Muhammad Sayah, & Atheer, A. M. (2024). Analysis of handball strategies for the Iraqi League 2022. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1), 113–130. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.450>
- Hbeeb Abass, .k. (2020). Relationship of emotional traits to some basic skills Handball for advanced. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 30(4), 291–306. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/154>
- Jassim, A. H., Ali, M. M., & Ali, S. A. (2025). The effect of tactical approach exercises on developing some offensive handball skills. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 35(1), 163–174.
- Naji, H. (2018). The effect of mixed exercise according to the system of comfort (intensive and distributed) to learn some basic skills offensive handball). *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34–25. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/631>
- Shallak, H. S., Hussein, A. Z. A., Nouri, A. S., & Al-Diwan, L. H. M. (2025). Evaluating the effectiveness of the rehabilitation program for treating the anterior cruciate ligament (ACL) in team sport athletes"(Football–Basketball–Handball). *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 20–38.
- Ibrahim, N. M. (2010). Ta'thīr istikhdām al-tamārīn al-naw'īyah 'alā taḥsīn al-mustawá al-raqamī lil-wathb al-ṭawīl bi-dars al-tarbiyah al-riyāḍīyah [The effect of using specific exercises on improving the numerical level of the long jump in physical education class] (Unpublished master's thesis). Faculty of Physical Education for Girls, Zagazig University, Egypt.
- Al-Khuli, A. A., & Rateb, O. K. (1983). Al-tarbiyah al-ḥarakīyah [Motor education]. Dar al-Fikr al-Arabi.
- Al-Khayyat, D., & Ghazal, A. K. (2011). Kurat al-yad [Handball]. University of Mosul, Dar al-Kutub.
- Abdul Rahim, & Ashraf Abo El-Wafa. (2016). Ta'thīr istikhdām al-tamārīn al-naw'īyah 'alā mustawá al-ādā' al-badanī wa-al-mihārī li-daf' al-jullah ladā ṭullāb kullīyat al-tarbiyah al-riyāḍīyah bi-Jāmi'at Sūhāj [The effect of using specific exercises on the physical and skill performance level of shot put among students of the Faculty of Physical Education at Sohag University]. *Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts*, 5*(6).

- Ismail, K. A. H., & Sobhy, M. (2019). Kurat al-yad al-ḥadīthah [Modern handball] (1st ed.). Markaz al-Kitāb lil-Nashr.
- Ibrahim, M. (1998). Al-tadrīb al-ḥadīth [Modern training] (1st ed.). Dar al-Fikr al-Arabi.
- Mahmoud, M. A. (2011). Asāsīyāt al-tadrīb al-riyāḍī [Fundamentals of sports training]. Dar al-‘Arab lil-Dirāsāt wa-al-Nashr wa-al-Tarjamah.
- Khayoun, Y. (2010). Al-ta‘allum al-ḥarakī bayna al-mabda’ wa-al-taṭbīq [Motor learning between principle and application] (2nd ed.). Maktabat al-Ṣakhrah lil-Ṭibā‘ah wa-al-Nashr.