



الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا

تأثير تمارين خاصة بأسلوب المنافسة في التحمل الخاص والتكوينات الهجومية للاعبين الدوري الممتاز لكرة اليد

طروحه مقدمة إلى

مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة

من قبل

كرار علي مطير الكريزي

بإشراف

أ.م. د حيدر غازي عزيز

2023 م

1443 هـ



1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إنّ التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحالي يعد أحد الأسباب الرئيسية لتقدم ورقي الحياة البشرية من خلال التخطيط العلمي المبرمج والمدرّس والذي يساهم في تحقيق أهداف الإنسان ، إذ ان هذا التقدم شمل مجالات الحياة جميعها ومنها المجال الرياضي ، وقد ساعدت الدراسات والبحوث العملية المتعلقة بالعملية التدريبية المدرب على تطوير معرفته بالمتغيرات التي يمكن ان تؤثر في نجاح العملية التدريبية وبالتالي تحقيق افضل الإنجازات الرياضية تنميتها لتأثيرها في تنفيذ الواجبات الخطئية.

أن اختيار التمارين المناسبة والملائمة والمنظمة والتي يمكن التحكم فيها من حيث سرعة الأداء وفهم الواجبات الملقاة على اللاعبين ، وتعد من الأمور الهامة ويمكن التحكم بالأحمال التدريبية من خلال تخطيط حمل التدريب المناسب وتقييمه للوصول للأعلى مستوى باللاعب لمواجهة تلك التغيرات لأ يتم ألا من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والبدني طبقا لشروط وظروف المباراة" .

وتعد لعبة كرة اليد واحده من الألعاب الجماعية ذات الطابع التنافسي والتشويقي والتي تطورت بشكل ملحوظ الى ان وصلت لشكلها الحالي بما تتضمنه من تشكيلات دفاعية وهجومية وخصائص بدنية ومهارية وفي هذا السياق كان هناك الكثير من الدراسات حول مختلف مجالات تطوير تحمل الأداء وتحمل السرعة وتحمل القوة في اللعبة كرة اليد وبالأخص مجال التدريب الرياضي باعتباره المحور الاساس والركيزة الاولى التي تساهم في الارتقاء بالمستويات.

وان تحمل الأداء يتأثر بعدة عوامل مهمه في كرة اليد ومنها العوامل الفسيولوجية لتأثيرها على مستوى تحمل الأداء البدني وبالتالي المهاري، حيث ترتبط ارتباط وثيق بالأحمال التدريبية، وعمليات الاستشفاء والتكيف لمختلفة لأجهزة في الجسم وقدرته على مقاومة التعب، اذ يعتبر تحمل الأداء مطلب رئيسي واساسي للاعبين كرة اليد من اجل تفوق

الفريق في اكمال الهجمات بصورة ناجحة وإمكانية الصعود الى المراكز الهجومية بسرعة وبدون توقف حتى في الأوقات الأخيرة من المباراة .

من هنا جاءت اهمية البحث للعمل على تطوير التمرينات الخاصة بالتحمل الخاص وفق المنافسة من خلال رفد المدربين بتمرينات التحمل بأنواعها (التحمل القوة والسرعة والاداء) تعود بالفائدة الى الارتقاء بالجانب الهجومي والوصول المستويات العليا، فضلا عن رفدهم بكيفية قياس المرتبطة بشكل وثيق بالأداء الخططي للاعبي كرة اليد وذلك من خلال اعداد تمرينات خاصة بأسلوب المنافسة بالتحمل الخاص ومعرفة أثرها على وتحمل الأداء الهجومي للاعبي كرة اليد.

2-1 مشكلة البحث :

وجد الباحث إن هناك مشكلة تتجلى في بعض المدربين قلة الاطلاع على الأساليب الحديثة التي تؤدي الى كيفية استثمار هذه الأساليب لتطوير التحمل الخاص والامكانيات الهجومية من خلال إيجاد صيغ علمية لاعتمادها إثناء التدريب باستخدام التدريبات الحديثة للأساليب اللعب المختلفة في وحداتهم التدريبية وهذا السبب دفع الباحث للبحث في موضوع تمرينات المنافسة باستخدام الجمل التكتيكية في تطوير السرعة الاداء المصاحبة الاداء الخططي للاعبي كرة اليد خلال تمرينات تدريبية وفق الاساليب العلمية كي تعالج الكثير من مشاكل التي يواجهها الفريق واللاعبين إثناء اللعب .

في ظل التنافس الجماعي والملازمة الفردية التي تتميز بها لعبة كرة اليد ، فان اللاعبين غالبا ما يواجهون خلال المنافسة مواقف مختلفة ومتنوعة ولإسميا لاعبي المركز الامامية لأنهم صانعو العاب للخط الأمامي مما يتطلب منهم التصرف بسرعة ودقة ، وحسب التمرين التي يواجهونها.

ومن خلال خبرة الباحث كونه احد لاعبي منتخب العراق المدرسي عام 2013 و2014 ومنتخب شباب العراق ومثل العديد من أندية الدوري الممتاز والنخبة والمتمثلة بالأندية (دجلة، نفط ميسان ، الكوت ، المسيب ، السماوة ، والمدحتية) ، وفي هذا

البحث نحاول ان نلج في مجال المكونات الخطئية او الهجومية للاعب وهو ناتج عن عمليات إدراكية لحظية في سبيل تطويرها وإيجاد الحلول لها ، مما يؤدي الى انخفاض مستوى التشكيل الخططي الهجومي , على الرغم من توفرها الا أنها استعمالها قليل من قبل المدربين على اللاعبين في الدوري فهي غير واضحة لديهم وغير محددة في تمارينات خاصة وغالباً ما يكون مقتصرأ على التمارينات التقليدية وهي وحدات يتم فيها التدريب على المهارات بين اللاعبين والمدرب هاملين التمارينات ذات الفائدة التي بواسطتها تطور مستوى التشكيلات الهجومية.

3-1 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- 1- اعداد تمارينات خاصة بأسلوب المنافسة في التحمل الخاص والتكوينات الهجومية للاعبي الدوري الممتاز بكرة اليد .
- 2- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة بأسلوب المنافسة في التحمل الخاص للاعبي الدوري الممتاز بكرة اليد .
- 3- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة بأسلوب المنافسة في التكوينات الهجومية للاعبي الدوري الممتاز بكرة اليد .

4-1 فرضا البحث :

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبالية والبعدية و للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في التحمل الخاص والتكوينات الهجومية للاعبي الدوري الممتاز بكرة اليد .
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التحمل الخاص والتكوينات الهجومية للاعبي الدوري الممتاز بكرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية .



5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي نفط ميسان المشاركين في الدوري الممتاز بكرة

اليد للموسم الرياضي 2023 - 2024

2-5-1 المجال الزمني : للفترة الزمنية (سوف يحدد لاحقاً)

3-5-1 المجال المكاني : قاعة المعهد التقني العمارة .

6-1 تحديد المصطلحات :

1-6-1 أسلوب المنافسة :

وهو أسلوب موجه لممارسة مختلف الواجبات الحركية المبرمجة بطريقة تنافسية

تحكمها ضوابط مماثلة لضوابط المنافسة الرسمية .⁽¹⁾

⁽¹⁾ دوبه العجال ، عوالي محمد ، رسالة ماجستير. اثر استخدام اسلوب المنافسة على تنمية بعض المهارات

الاساسية بكرة اليد .الجزائر، سنة 2018 .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

من أهم الخطوات التي يستند عليها نجاح البحث هو اختيار المنهج الملائم لحل المشكلة فالمنهج هو " الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل إلى هدف معين"⁽¹⁾ وبما أن البحث العلمي قد حدد العديد من المناهج التي تتلاءم وطبيعة أي مشكلة علمية تستوجب الدراسة والبحث، مما أعطى حرية للباحث في اختيار المنهج الذي ينسجم مع مشكلة بحثه. وعليه استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يقوم على " تغيير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، وملاحظة التغيرات الناتجة من الحدث ذاته وتفسيرها"⁽²⁾. وبأسلوب التصميم التجريبي حيث تكون المجموعتان التجريبية " متكافئتين في كل العوامل التي قد تؤثر في المتغير التابع باستثناء عامل واحد وهو التعرض للمتغير المستقل"⁽³⁾.

❖ التصميم التجريبي:

لغرض الحصول على اجابات الفرضيات في البحث لابد من استعمال تصميم تجريبي ملائم وهو من الامور الضروري في البحوث التجريبية ، فضلاً عن أنه يساعد على الضبط التجريبي ، لذا استعمل الباحث ((تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي))⁽³⁾ ، كما موضح في الشكل (1).

المجموعات	الخطوة الاولى	الخطوة الثانية	الخطوة الثالثة	الخطوة الرابعة	الخطوة الخامسة
التجريبية	الاختبار القبلي	التمرينات الخاصة بأسلوب المنافسة	الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	الفرق بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في التحمل الخاص والتكوينات الهجومية
الضابطة	الاختبار القبلي	التدريب التقليدي	الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	

الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

(1) اكرم خطابية؛ المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط1 : (عمان، دار الفكر، 1997) ص19.

(2) حسن الشافعي، وسوزان مرسى؛ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية : (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1995) ص74.

(3) عبد الجليل الزوبعي، و محمد الغنام؛ مناهج البحث في التربية ، ج 1 : (بغداد ، مطابع جامعة بغداد، 1981) ص108.

(3) عزيز حنا داود ، انور حسين عبد الرحمن : مناهج البحث التربوية ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1990 ، ص280 .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

إن الأهداف التي يضعها الباحث والإجراءات التي يستعملها هي التي تحدد طبيعة المجتمع أو العينة التي يختارها (1).

وقد اختار الباحث مجتمع البحث من لاعبي الدوري الممتاز لكرة اليد في العراق ، أما فيما يخص عينة البحث التي تم اختيارها بطريقة العمدية من مجتمع البحث فقد بلغت (20) لاعباً الذي مثلت نادي (نفط ميسان) للدوري الممتاز ، وتم تقسيمهم على مجموعتين بطريقة العشوائية بأسلوب القرعة ، لكل مجموعة تمثل (7) لاعبين ، احدهما تجريبية أولى طبق عليها التمرينات الخاصة بأسلوب المنافسة ، والاخرى ضابطة طبق عليها التمرينات التقليدية من قبل المدرب ، واستبعد الباحث حراس المرمى والبالغ عددهم (2) حارس ، كما استبعد الباحث لاعبي التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (4) لاعبين ، لتشكل عينتي البحث (التجريبية والضابطة) نسبة مئوية مقدارها (70%) ، والجدول (1) يبين عينة البحث والنسبة المئوية لعينة البحث .

جدول (1)

يبين توزيع أفراد عينة البحث للاعبين الدوري الممتاز لكرة اليد لنادي نفط ميسان

النسبة المئوية للعينة	العدد المتبقي	عينة التجربة الاستطلاعية	عدد اللاعبين المستبعدين	العدد الكلي	المجموعة
%70	7	4	2	20	المجموعة التجريبية
	7				المجموعة الضابطة

3-2-2 تجانس عينة البحث:

من اجل معرفة تجانس أفراد عينة البحث ، قام الباحث باستعمال مقاييس الطول والعمر والكتلة في يوم الثلاثاء الموافق 2023/1/10 ، إذ استعمل الباحث معامل الالتواء لأجراء التجانس ، وكما هو مبين في الجدول (2) ، وقد اشارت النتائج الى أن العينة متجانسة ، إذ كان معامل الالتواء بين (-0.357) و (0.776) ويعد هذا مؤشراً جيداً لأن القيم محصورة بين (± 3) التي يتضمنها

(1) ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، 1998 ، ص14

المنحنى الطبيعي ، إذ ((كلما كانت هذه القيمة صفراً أو قريبة من ذلك دل على ان التوزيع اعتدالي))⁽¹⁾ ، مما يشير الى تجانس عينة البحث وبشكل عالٍ في الطول والعمر الزمني والعمر التدريبي والكتلة.

جدول (2)

المعالم الإحصائية (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، والوسيط ، ومعامل الالتواء) لمتغيرات الطول والعمر الزمني والعمر التدريبي والكتلة .

النتيجة	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدات القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
متجانس	-0.566	177.000	4.771	176.100	المتر	الطول
متجانس	0.776	23.000	1.160	23.300	سنة	العمر الزمني
متجانس	0.760	6.000	0.789	6.200	سنة	العمر التدريبي
متجانس	-0.357	75.000	5.038	74.400	كغم	الكتلة

(1) صلاح الدين محمود : القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص246 .



3-3 الأجهزة والوسائل والأدوات المستعملة في البحث:

من الامور التي تساعد الباحث في جمع بياناته وحل مشكلته وصولاً لتحقيق اهداف البحث هي أدوات البحث مهما كانت الادوات من بيانات وعينات واجهزة فيحتاج الباحث إلى البيانات المختلفة لإتمام بحثه ، لذا لابد له أن يختار الأدوات المناسبة لجمع البيانات سواء كانت ثانوية أم أولية ، علماً أنه يوجد العديد من أدوات جمع البيانات والتي يمكن أن يختار الباحث منها ما يناسب بحثه⁽¹⁾ ، لذلك استخدم الباحث مجموعة من الاجهزة والادوات وهي على النحو الآتي :

3-3-1 الأجهزة والوسائل المستعملة في البحث:

- ❖ فريق العمل المساعد^(*)
- ❖ ملعب كرة يد قانوني
- ❖ كرات يد قانونية حجم رقم (3) وبوزن (425-475)غم ، عدد (20) .
- ❖ صافرة عدد (2) .
- ❖ ساعة ايقاف .
- ❖ شواخص عدد (5)
- ❖ شريط لاصق
- ❖ شريط قياس بالسنتيمتر .
- ❖ ميزان طبي لقياس الوزن.
- ❖ الورقة والقلم

3-3-2 أدوات البحث :

- ❖ المقابلات الشخصية (**).
- ❖ مصادر عربية وأجنبية.
- ❖ استمارة استطلاع آراء الخبراء حول تحديد صلاحية الاختبارات (***) .
- ❖ الاختبارات والقياسات.

(1) فايز جمعة النجار وآخرون : أساليب البحث العلمي- منظور تطبيقي ، عمان ، ط2 ، دار الحامد للطباعة ، 2010، ص75

* ينظر ملحق (4)، ص65.

** ينظر ملحق (3)، ص63.

*** ينظر ملحق (1)، ص60.

4-3 إجراءات البحث الميدانية :

يرى الباحث بوضع اختبارات البحث الخطوة الاولى والرئيسية في البحث يبين فيه الاختبار بأبعاده كافة من حيث الاسم والغرض والادوات المستخدمة وطريقة الاداء والشروط والتسجيل .

3-4-1-2 تحديد صلاحية اختبارات المتغيرات (التحمل الخاص ، التكوينات

الهجومية) المستخدمة في البحث :

إنَّ اختيار المتغيرات واختباراتها ليست بالعملية السهلة إذ يجب ان يكون الاختيار على وفق اسس علمية دقيقة من اجل تحقيق الغرض الذي وضعت من اجله ، وبالاعتماد على رأي السادة الخبراء (لجنة السمنار) والسيد المشرف فضلاً عن اطلاع الباحث على عدد من المصادر المتوافرة التي تتعلق بدراسته، تم تحديد الاختبارات الخاصة بكرة اليد ، بعد ان اكمل الباحث ضبط اختبارات البحث ، وبعد استكمال الاجراءات قام الباحث بعرض (5) اختبارات على شكل استبيان تضمن اختبارات التحمل الخاص والتكوينات الهجومية على مجموعة من الخبراء والمختصين البالغ عددهم (12)^(*) ، وذلك لأبداء آراءهم ومقترحاتهم وبيان مدى صلاحية الاختبارات لغرض الحصول على نسبة اتفاق آراءهم حول الاختبارات المرشحة ، وبعد جمع الاستمارات وتفرغها وأحتساب النسبة المئوية لكل اختبار على وفق آراء الخبراء ، تم اعتماد النسبة المئوية التي تزيد عن (75%) وإهمال ما هو أدنى من ذلك ، أسترشاداً بما ذكره (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان 2000) بأنه " يمكن تحديد نسبة معينة اكبر من (25%) يختارها الباحث طبقاً لوجهة نظر معينة"⁽¹⁾ ، كما هو مبين في جدول (3) .

(*) ينظر ملحق ()، ص.

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره، 2000، ص 326.

جدول (3)

يبين صلاحية اختبارات البحث حسب رأي (12) خبير

ت	الاختبارات	عدد الموافقين	عدد غير الموافقين	النسبة المئوية	المقبول
1	رمي الكرات	12	صفر	%100	مقبول
2	التمرير الطويل من مسافة 30 م لمدة 45 ثا	10	2	%83.33	مقبول
3	الجري 200 م في شكل تحركات دفاعية وهجومية	11	1	%91.67	مقبول
4	الجلوس - والقفز الى الاعلى لمدة (60) ثانية	10	2	%83.33	مقبول
5	التكوينات الهجومية	12	صفر	%100	مقبول

3-1-4-3 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث :

أولاً : اختبار تحمل الأداء الهجومي .

• اختبار رمي الكرات⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس تحمل الأداء بمصاحبة الكرة .

الأدوات : (كرات يد قانونية ، ساعة إيقاف)

طريقة الأداء : يقف اللاعب عند خط المنتصف حيث توجد الكرات على خط المنتصف (8 كرات)

عند اعطاء اشارة البدء ينطلق اللاعب لخطف الكرة والتوجه بها عن طريق الطبطة والجري نحو

المرمى والقيام بالتصويب من القفز (يكرر نفس العمل مع الكرات الباقية ، يقوم الحارس بصد الكرات

ومنعها دخول المرمى لجميع اللاعبين .

طريقة التسجيل :

يتم احتساب الزمن من لحظة التقاط الكرة الى نهاية التصويب لأخر كرة والعودة الى خط البداية.

(1) ضياء الخياط ، نوفل محمد الخيالي: مصدر سبق ذكره ، ص 538

ثانيا : التمرير الطويل من مسافة 30م لمدة 45 ثا⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس تحمل أداء التمرير الطويل بكرة اليد .

الأدوات :

(ملعب كرة اليد يرسم بداخله (4م × 4م) في أي من نصفي الملعب ويكون ضلع المربع البعيد من خط المرمى الموازي له على بعد 10م من خط المنتصف ، ويبعد الضلعين الآخرين لخط الجانب 8م ، كرات يد (اكثر من 15 كرة)، صندوق كرات يوضع عند خط الرمية الحرة ، ساعة ايقاف ، صافرة) ،
طريقة الأداء : يقف اللاعب داخل المربع وهو يحمل الكرة بيده ، وعند اشارة البدء يقوم اللاعب بتمرير الكرة نحو المرمى المقابل ، وبعد التمرير يتحرك نحو الصندوق يحمل الكرة اخرى ويستمر بالتمرير للكرات لمدة 45 ثانية .

التسجيل : يسجل للمختبر عدد التمريرات الصحيحة والتي تدخل فيها الكرة الى المرمى مقذوفة وليست متدحرجة على الأرض.

ثالثا : اختبار الجري 200 م في شكل تحركات دفاعية وهجومية :

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة لمسافات مختلفة .

الادوات المستخدمة : كرة يد رجال قانونية ، ساعة ايقاف .

التخطيط وتوزيع الادوات : مبين كما في الشكل رقم (22)

السواعد : ساعة يقف عند خط ال 9 متر معه كرة يد ، توضع على امتداد ذراعة .

طريقة اداء الاختبار:

- يقف اللاعب على خط ال 6 متر (خط البداية) وخلف الساعد
- عند اعطاء الاشارة البدء
- يجري اللاعب ليلتقط الكرة من يد الساعد ويقوم بتنطيط الكرة حتى يتخطى خط النهائية .

القواعد .

- تعطي محاولة واحدة صحيحة .
- يراعى اعادة الاختبار عند اي خطأ قانوني في التنطيط .

التسجيل :

- وحدة قياس (الزمن)
- يحتسب الزمن من الحظة اعطاء اشارة البدء حتى تخطي اللاعب الخط النهائية.

رابعاً: اختبار الجلوس – والقفز الى الاعلى لمدة (60) ثانية⁽¹⁾:

الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين

الادوات المستخدمة : ساعة توقيت

وصف الاداء : من وضع الجلوس الطويل واليدين ملامستان للأرض ينهض اللاعب للأعلى ويقفز في الهواء بمد الركبتين ورسغي القدم ثم يعود الى الوضع الاول وهكذا

تعليمات الاختبار: يكون القفز للأعلى والذراعان مرفوعتان بأقصى ما يمكن

التسجيل: تحتسب عدد المحاولات الصحيحة لمدة (60) ثانية .

3-4-2 اعداد استمارة خاصة لتقييم اداء التكوينات الهجومية:

قام الباحث بإعداد استمارة خاصة^(*), بعد الاطلاع على العديد من المصادر العربية والاجنبية الخاصة بلعبة كرة اليد لتقييم اداء التكوينات الهجومية بكرة اليد , اذ تم عرضها على عدد من الخبراء والمختصين^(**) والبالغ عددهم (8) خبراء ليتسنى مدى ملائمتها ووضوحها وتغطيتها لمتغيرات البحث, حيث تم تحديد المحاور التي تضمنتها استمارة تقييم اداء التكوينات الهجومية بكرة اليد , حيث شملت عدة محاور (القطع والحجز- تغيير المراكز - احداث التفوق العددي - المناولة المزدوجة - والاندفاع المتوازي) التي يكررها الفريق خلال شوطي المباراة من خلال وضع علامة (√) للمحاولات الناجحة وعلامة (x) للمحاولات الفاشلة كل على حدة لشوطي المباراة, وبعد ذلك يتم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام مربع كاي (كا²), حيث تم الاتفاق على محاور الاستمارة من قبل جميع الخبراء والمختصين كما مبين في جدول (4) وبذلك اصبحت الاستمارة جاهزة للاستخدام بشكلها النهائي .

(4) احمد عبد العزيز ؛ عن ثامر محسن ، ص 74

* انظر الملحق (4)

** انظر الملحق (5)

جدول (4)

نسبة قبول محاور استمارة التكوينات الهجومية وقيمة (كا²) المحسوبة ومستوى الدلالة

ت	التكوينات الهجومية	تصلح	لا تصلح	كا ²	مستوى الدلالة	الدلالة والقبول
1	القطع والحجز	8	صفر	8	0.000	دالة ومقبولة
2	تغيير المراكز	8	صفر		0.000	دالة ومقبولة
3	احداث التفوق العددي	8	صفر		0.000	دالة ومقبولة
4	المناولة المزدوجة	8	صفر		0.000	دالة ومقبولة
5	الاندفاع المتوازي	8	صفر		0.000	دالة ومقبولة
قيمة (كا ²) الجدولية (3.84) عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05)						

4-4-3 التجارب الاستطلاعية :

1-4-4-3 التجربة الاستطلاعية الاولى:

❖ الاسس العلمية لاستمارة التكوينات الهجومية بكرة اليد:

قام الباحث باجراء الاسس العلمية للاستمارة على مباراة مسجلة من مباريات دوري الممتاز بكرة اليد للموسم السابق بين ناديي الحشد الشعبي ونفط ميسان يوم الجمعة الموافق 2022/10/21 للموسم 2022/2023 , بعدها قام الباحث بعرضها على مقومين(*) وقاموا بتفريغ البيانات الخاصة بالاستمارة لهذه المباراة وقد كان الغرض من ذلك التأكد من مدى ملائمة الاستمارة المعدة لغرض تحليل اداء التكوينات الهجومية بكرة اليد والوقت المستغرق في تحليل المباراة لتفادي الاخطاء في التجربة الرئيسية , وكفاءة فريق العمل المساعد, حيث تبين أن الاستمارة شاملة وملائمة لمشكلة البحث.

أولاً: صدق الاستمارة:

لغرض التأكد من صدق الاستمارة المعدة لتحليل التكوينات الهجومية بكرة اليد قام الباحث بحساب صدق المحتوى إذ قام بعرض الاستمارة على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين والتي في ضوء آرائهم السابقة اصبحت الاستمارة جاهزة للاستخدام .

1- ا.م.د. حردان عزيز سلمان ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2- ا.م.د. فؤاد متعب ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ثانياً: ثبات الاستمارة :

لإيجاد معامل ثبات الاختبار استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار و طبقت الاستمارة مرة ثانية بعد مرور (7) ايام في يوم الاربعاء الموافق 2022 /10/28 وعلى الفريقين نفسيهما (الحشد الشعبي ونفط ميسان) لدوري الممتاز بكرة اليد في العراق للموسم الرياضي 2022/2023 ، ومن قبل المقومين أنفسهم الذين قاموا بتحليل المباراة التجربة الاستطلاعية الثانية ، اذ تم حساب معامل الارتباط بين نتائج الاختبار الاول والثاني، والذي على اثره توصل الباحث الى ثبات الاستمارة بعد ان كانت النتيجة (0.887) وهو معامل ارتباط معنوي عالٍ جداً ويمكن الاعتماد عليه .

ثالثاً : موضوعية الاستمارة :

فيما يخص موضوعية الاستمارة قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات المقومين الاول والثاني(*) ومن خلال معالجة البيانات احصائياً توصل الباحث الى موضوعية الاستمارة اذ بلغت قيمة (R) هي (0.868) وهو معامل ارتباط عالٍ , وبذلك اصبحت الاستمارة جاهزة للاستخدام.

3-4-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

بعد أن تم تحديد بعض انواع التحمل الخاص بكرة اليد واختباراتها قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على عينة مؤلفة من (4) لاعبين من نادي نفط ميسان وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث ، وبمساعدة فريق العمل المساعد الملحق ()، تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق 11 \ 11 \ 2022 وكان الهدف منها ما يأتي:

- ❖ التحقق من مدى ملائمة الاختبارات لأفراد العينة وسهولة تطبيقها.
- ❖ التحقق من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- ❖ التحقق من تفهم فريق العمل المساعد وكفاءتهم في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج.
- ❖ التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- ❖ معرفة المعوقات التي قد تظهر إثناء سير الاختبارات وتلافي حدوث الأخطاء.

(*)المقومين :

1- د.م.د. جردان عزيز سلمان ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2- د.م.د. فؤاد متعب ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

3-4-4-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة : تنفيذ التمرينات الخاصة بأسلوب

المنافسة لعينة البحث:

قام فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الثالثة يوم الثلاثاء الموافق 2022/11/2 في الساعة الثالثة عصراً في قاعة المعهد التقني الرياضية المغلقة في محافظة ميسان وهي المكان الذي يتدرب فيه عينة البحث , من اجل معرفة مدى ملاءمة التمرينات المستخدمة لعينة البحث، فضلا عن درجة صعوبة التمارين الملائمة لأفراد عينة البحث باستخدام النبض لكل تمرين وزمن ادائها على عينة التجربة الاستطلاعية المكونة من (4) لاعبين من نادي نفط ميسان واداء التمارين لمعرفة المعوقات التي قد تصاحب ذلك.

6-3 الأسس العلمية للاختبارات:-

3-6-1 صدق الاختبارات:-

يعد الاختبار صادقاً اذا كان " يقيس ما وضع لقياسه أي انه يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس شيئاً اخر بدلاً منها او بالاضافة اليها"⁽¹⁾. وقد اعتمد الباحث في استخراج صدق الاختبار بطريقة الصدق الذاتي عن طريق الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وقد ظهر ان الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية . وكما مبين في جدول (5).

جدول (5)

يبين قيم معامل الصدق الذاتي للاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الصدق	مستوى الدلالة	الدلالة
1	رمي الكرات	0.930	*0.000	دال
2	التمرير الطويل من مسافة 30م لمدة 45 ثا	0.916	*0.000	دال
3	الجري 200 م في شكل تحركات دفاعية وهجومية	0.925	*0.000	دال
4	الجلوس - والقفز الى الاعلى لمدة (60) ثانية	0.909	*0.000	دال
5	التكوينات الهجومية	0.914	*0.000	دال

* دال اذا كانت درجة مستوى الدلالة (Sig) $\geq (0.05)$

(1) عبد الله الكندري، ومحمد احمد : مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الاسلامية ، ط2 ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1999 ، ص154.

3-6-2 ثبات الاختبارات:-

تطلق هذه التسمية على الاختبار اذا " تكرر استخدام الاختبار واعطى النتائج نفسها في كل مره"⁽¹⁾. ولحساب معامل الثبات تم اختيار طريقة الاختبار واعادة تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (5) لاعبين واعيد الاختبار بعد مرور سبعة ايام على الاختبار الاول في يوم الاحد بتاريخ 2023/1/22 ، اذ يشير (محمد صبحي 1995) " إن لمعرفة ثبات الاختبار يعاد تطبيقه على العينة نفسها بعد مرور سبعة ايام على الاختبار الاول"⁽²⁾، وحاول الباحث جاهداً أن يجري الاختبارين في الظروف نفسها وبعد الحصول على نتائج الاختبارين قام الباحث بايجاد معامل الارتباط بينهما باستخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون) . كما مبين في جدول (6) .

جدول (6)

يبين قيم معامل ثبات الاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الثبات	مستوى الدلالة	الدلالة
1	رمي الكرات	0.865	*0.000	دال
2	التمرير الطويل من مسافة 30م لمدة 45 ثا	0.839	*0.000	دال
3	الجري 200 م في شكل تحركات دفاعية وهجومية	0.855	*0.000	دال
4	الجلوس - والقفز الى الاعلى لمدة (60) ثانية	0.826	*0.000	دال
5	التكوينات الهجومية	0.835	*0.000	دال

* دال اذا كانت درجة مستوى الدلالة (Sig) $\geq (0.05)$

3-6-3 موضوعية الاختبار:-

الموضوعية تعني من الشروط المهمة التي يجب ان تتوفر في الاختبار الجيد هو شرط الموضوعية والذي نعني به ((عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما او على موضوع معين))⁽¹⁾ ، ويقصد بها ايضا تجنب جميع العوامل الذاتية أو الشخصية أو الخارجية والتي من الممكن ان تؤثر في نتائج الاختبار , لذلك فالاختبار الذي يتسم بالموضوعية يعطي نتيجة واحدة مهما اختلف

(1) سامي ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1 : (عمان، دار المسيره للنشر والتوزيع، 2000) ص287.

(2) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية ، ط3، ج1 : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995) ص198.

(1) مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط1 : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) ص64.

عدد المحكمين ، والاختبارات المعتمدة كانت تتضمن وحدات الزمن والدرجة ، وبذلك تعد الاختبارات المعتمدة ذات موضوعية عالية ، كما مبين في جدول (7) .

جدول (7)

يبين معامل موضوعية الاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الموضوعية	مستوى الدلالة	الدلالة
1	رمي الكرات	0.964	*0.000	دال
2	التمرير الطويل من مسافة 30م لمدة 45 ثا	0.957	*0.000	دال
3	الجري 200 م في شكل تحركات دفاعية وهجومية	0.962	*0.000	دال
4	الجلوس - والقفز الى الاعلى لمدة (60) ثانية	0.953	*0.000	دال
5	التكوينات الهجومية	0.956	*0.000	دال

* دال إذا كانت درجة مستوى الدلالة (Sig) $\geq (0.05)$

3-4-3 تجربة البحث الرئيسية :

1-3-4-3 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينتي البحث التجريبية والضابطة في التحمل الخاص بتاريخ (2022/10/12) في قاعة المعهد التقني المغلقة في محافظة ميسان ، للوقوف على المستوى الحقيقي للعينة قبل إجراء التمرينات الخاصة بأسلوب المنافسة ، فضلاً عن ذلك قام الباحث بتوضيح طريقة اداء الاختبارات للعينة وتسجيل نتائج الاختبارات القبلية بشكل تام للمحاولة في ضبطها عند إجراء الاختبارات البعدية والتي كانت بالتسلسل الآتي :

❖ في يوم الجمعة الموافق (2022/10/12) في الساعة الثالثة عصاراً تم إجراء اختبارات التحمل

الخاص القبلية على المجموعتين التجريبية والضابطة لنادي نفط ميسان.

❖ في يوم السبت الموافق (2022/11/5) في الساعة الثالثة عصاراً ، تم إجراء وتسجيل مباراة

بين المجموعتين التجريبية والضابطة من نادي نفط ميسان .

❖ وتم ارسالها مع استمارة التفريغ وعرض المباريات كافة على مقومين اثنين(*) .

(*) 1-م.د. حردان عزيز سلمان ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، الجامعة المستنصرية .

2-م.د. رعد خنجر حمدان ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد .

3-8 تكافؤ عينة البحث :

لتجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة الرئيسة ، ولأجل التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة ، قام الباحث بمعاملة وتحليل البيانات المعنية بنتائج الاختبارات القبليّة في يوم (الخميس) الموافق 2022/11/10 ، وقد تلقت عينة البحث التجريبية المعلومات والإرشادات التدريبية التوضيحية من قبل الباحث قبل تطبيق الاختبارات ، ثم طبقت الاختبارات القبليّة وبمساعدة فريق العمل المساعد^(*) ، وبعدها تم ايجاد (الوسط الحسابي والانحراف المعياري) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليّة ، وعندها تم استخراج قيمة (T) المحسوبة لاختبارات التحمل الخاص بقيمة (Y) المحسوبة لاختبارات التكوينات الهجومية وعند مقارنتها بقيمة مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12) ، تبين ان القيم غير دالة وهي اكبر من مستوى دلالة (0.05) ، وعلى هذا فان المجموعتين متكافئتان في اختبارات التحمل الخاص والتكوينات الهجومية ، وكما مبين في الجدولين (7) و (8).

جدول (7)

يبين تكافؤ نتائج الاختبارات القبليّة بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات التحمل الخاص للاعبين كرة اليد

نوع الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
عشوائي	0.292	1.102	0.026	1.111	0.044	1.090	الزمن	رمي الكرات
عشوائي	0.718	0.369	0.488	8.286	0.900	8.143	التكرار	التمرير الطويل من مسافة 30م لمدة 45 ثا
عشوائي	0.711	0.379	1.479	30.610	1.320	30.894	الزمن	الجري 200 م في شكل تحركات دفاعية وهجومية
عشوائي	0.528	0.650	1.345	11.857	1.113	12.286	التكرار	الجلوس - والقفز الى الاعلى لمدة (60) ثانية

درجة الحرية (ن-2) (14-2=12) ، غير دال وعشوائي اذا كانت درجة مستوى الدلالة (Sig) < من (0.05)

الجدول (8)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة بطريقة (مان وتني) في اختبارات التكوينات الهجومية القبلية للاعبين كرة اليد

نوع الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	قيمة (u) المحسوبة	المجموعة	المجموعة	وحدة القياس	التكوينات الهجومية
			الضابطة ي 2	التجريبية ي 1		
			متوسط الرتب	متوسط الرتب		
عشوائي	0.101	8	4.5	4.5	الدرجة	القطع والحجز
عشوائي	0.101	18	6.5	6.5	الدرجة	تغيير المراكز
عشوائي	0.101	78	13	13	الدرجة	احداث التفوق العددي
عشوائي	0.101	10	5	5	الدرجة	المنافسة المزدوجة
عشوائي	0.101	4.5	3.5	3.5	الدرجة	الاندفاع المتوازي
عشوائي	0.101	480.5	31.5	31.5	الدرجة	التكوينات الهجومية ككل

3-4-3-2 مفردات منهج التمرينات الخاصة بأسلوب المنافسة:

قام الباحث بإعداد تمرينات خاصة بأسلوب المنافسة ، لتطوير التحمل الخاص والتكوينات الهجومية للاعبين كرة اليد ، إذ أن التمرينات الخاصة طبقت على مدى (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات في الأسبوع يوم (الاحد والثلاثاء والخميس) وبمعدل وحدة تدريبية لكل يوم من الأيام الثلاثة المذكورة ، إذ كان زمن الوحدة التدريبية الواحدة (30-35) دقيقة من القسم الرئيس ، اذ بلغت عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية على مدى التمرينات ، بينما تراوحت عدد التكرارات من (2-5) تكرار ، وباستخدام تمرينات بدنية وتمرينات مهارية ومهارات مدمجة ووسائل تدريبية مساعدة متنوعة حرصاً على عامل الإثارة والتشويق لغرض استمرارية التدريب بشكل فعّال، علماً أن التمرينات الخاصة قد بدأت يوم الاحد الموافق 29 / 1 / 2023 ، وانتهت يوم الخميس الموافق 23 / 3 / 2023 .

3-3-4-3 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة بالمنهج التدريبي باستخدام الوسائل المساعدة ، وبإشراف مباشر من قبل ملاك فريق العمل المساعد والباحث أجريت الاختبارات البعدية الخاصة باختباري التصرف الحركي اللحظي ومستوى الذكاء بتاريخ // / 2023 الموافق ليوم الاثنين في قاعة المعهد التقني العمارة في محافظة ميسان وبعد تطبيقه على اللاعبين الذي أجري عليهم الاختبارات تم تسجيل النتائج . حسب شروط الاختبارات ومواصفاتها وفي قوائم أعدت لهذا الغرض.

3-5 الوسائل الإحصائية:

الإحصاء هم "العلم الذي يبحث في جمع البيانات وعرضها وتبويبها وتحليلها واستعمال النتائج في التنبؤ أو التقرير أو التحقيق"⁽¹⁾. ولتوفر البرامج الالكترونية ، استخدم الباحث نظام (SPSS 16) للمعلومات الإحصائية وبرنامج اكسل.

- 1- النسبة المئوية .
- 2- معامل الالتواء.
- 3- الوسط الحسابي.
- 4- الوسيط.
- 5- الانحراف المعياري.
- 6- اختبار (t.test) للعينات المترابطة (غير المستقلة).
- 7- اختبار (t.test) للعينات غير المترابطة (المستقلة).
- 8-معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- 9- اختبار مربع كاي (χ^2)
- 10- اختبار مان وتني

(1) محمد حسين محمد رشيد: الإحصاء في التربية ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2002، ص13.

2 الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التمرينات الخاصة

من اجل رفع المستوى الرياضي يجب أن تستعمل وسائل متعددة ومنها التمرينات الجسمية التي تأتي بالدرجة الأولى (1) ولأهمية التمرينات للبدن والصحة بصورة عامة في المجتمع وبصورة خاصة في المجال الرياضي أخذت بذلك وضعا مميزا بين الأنشطة الرياضية المختلفة .فالتمرينات البدنية هي كل الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل مستوى وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة (2) .

تتكون التمرينات الخاصة من عناصر المنافسات بحيث يتطابق نوعها مع صفات قابلية الرياضي وتدل على تطوير الصفات البدنية وجزء معين من عضلات الجسم وتخص فعالية معينة وتشمل حركات تشبه الفعالية. ويطلق على التمرينات الخاصة اذا احتوت على عنصر او عدة عناصر من الفعالية مماثلة للحركة او مقاربه لها ((اتجاه الحركة وقوة الحركة)) والتي تعمل فيها العضلات وفق حركات السباقات(3).

"ان التمرينات الخاصة تخدم توجيه تكامل مستوى لياقة عنصر معين وكذلك قابلية التوافق وعنصر تكتيكي او تكتيكي وربطه ببناء نوعية الخلف والصفات النفسية للمنافسة .آن جدوى التمارين الخاصة قبل كل شي هي أنها بوساطتها يتم تغير عناصر الحمل قياسا يميزه حمل المنافسة الخاص(4) " .
وهي أيضا عبارة عن تمرينات بدنية الغرض منها تنمية المهارات الرياضية ولذلك فهي تأخذ جزءا من شكل المهارة الرياضية .

(1) هارة : اصول التدريب(ترجمة) عبد علي نصيف :ط2:الموصل:مطبعة التعليم العالي,1990,ص88

(2) بسطويسي احمد بسطويسي وعباس احمد السامرائي: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ,بغداد ,مديرية مطبعة الجامعة ,1984,ص136

(3) قاسم حسن حسين. الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة . ط1. عمان: دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1998، ص 280

(4) هاره : المصدر السابق ,1980,ص88

أما فائدة التمرينات الخاصة فتكمن في كونها موجهة تتمكن من توزيع المؤثرات الحركية منها أكثر من التمرينات الأخرى . لذا يجب عدم النظر إليها بكونها احتياطاً بل هي وسيلة فعالة ذات شروط كثيرة ترتبط بالناحية الجسمية ولها دور مهم في الفترة التحضيرية لمختلف الألعاب الرياضية، وبذلك تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات السباقات⁽¹⁾.

2-1-2 أسلوب المنافسة بكرة اليد

يعد هذا الاسلوب له أهمية كبرى للتدريب على المهارة مرتبط بصفة التحمل وسرعة الأداء ، ففي هذا الاسلوب يقوم اللاعب بأداء المهارة بأقصى قوة وسرعة في زمن محدد ، وفقاً لمقدرة اللاعب ، وهذا الأداء المهاري البدني القوي يجعل العمل لاهوائياً ، والمدرّب هو الذي يحدد شدة الحمل التي يؤدي بها اللاعب وذلك وفقاً لما يأتي:

1. تغيير اتجاه التمرين باستمرار.
 2. تغيير المسافة بين اللاعب والكرة.
 3. تغيير المسافة والتحرك التي يجريها اللاعب.
 4. إدخال مهارة الخداع أو أي مهارة أخرى مع المهارة الأولى.
- ويهدف هذا الاسلوب الى سرعة أداء اللاعب للمهارات بالدقة المطلوبة ، وفي الوقت نفسه زيادة تحمل اللاعب للأداء المهاري لهذه المهارة .⁽²⁾

2-1-2-1 تعريف أسلوب المنافسة :

وهو أسلوب موجه لممارسة مختلف الواجبات الحركية المبرمجة بطريقة تنافسية تحكمها ضوابط مماثلة لضوابط المنافسة الرسمية .⁽³⁾

(1) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين. مبادئ علم التدريب الرياضي . بغداد: مطبعة التعليم العالي ، 1987، ص 87

(2) منير جرجيس ،كرة اليد للجميع ، ط4 : (القاهرة ،دار الفكر العربي ،1994) ص 155.

(3) دوبه العجال ، عوالي محمد ، رسالة ماجستير . اثر استخدام اسلوب المنافسة على تنمية بعض المهارات الاساسية بكرة اليد .الجزائر ، سنة 2018 .

2-2-1-2 أنواع التدريب أسلوب المنافسة التنافسي: (1)

أ. أسلوب التدريب التنافس الذاتي:

تعد المنافسة وفق هذا الأسلوب تعليماً فردياً إذ يقوم الفرد بمقارنة إنتاجه اليوم بإنتاجه بالأمس ومن ثم يستطيع تقييم عمله والكشف عما به من عيوب وأخطاء فيعمل على تجنبها وعلى تحسين نفسه بحيث يصبح في الغد خيراً منه اليوم .

والتعلم وفق هذا الأسلوب يجد في المتعلم روح المبادرة وتحمل المسؤولية والاعتماد على النفس وبذلك تربي فيه الصفات الخلقية المطلوبة في المنافسة وخارجها وهو أحد أساليب المنافسة التي تثير الفرد وتدفعه نحو التعلم من خلال مقارنة أدائه المتكرر لتشخيص نقاط القوة والضعف في مستوى الأداء المهاري للذات.

ب. أسلوب التدريب التنافس الجماعي:

وهو أسلوب من أساليب المنافسة الذي يمكن الفرد من تقييم أداء الجماعة التي ينتمي إليها لأداء الجماعات الأخرى التي تشاركه العمل نفسه. كما يعرف هذا الأسلوب أيضاً بأنه "أسلوب من أساليب التدريس التي تضع الطلاب في موقف لعب حقيقية فضلاً عن إسهامها بنصيب وافر من التأثير على تنمية وتطوير قدرات الفرد بعيداً عن الملل، وهو عبارة عن منازلة تتم طبقاً لقواعد معينة، وتكون نتيجتها غير معروفة مقدماً وإنها تتوقف على تصرفات المشتركين فيها.

2-2-1-3 فوائد المنافسة في تعليم وتطوير المهارات الأساسية بكرة اليد :

إن أهم الأسس في أعداد المتعلمين هو معرفتهم لأهمية المنافسة في تنمية مستوى الأداء المهاري وتطويره و إقناعهم بأن الاشتراك في المنافسات لا يقتصر على النواحي الفردية بل يجب ان ترتبط بالنواحي الاجتماعية ، فمشاركة المتعلم في المنافسة تتحدد بصفة سائدة من خلال الدوافع والميول الشخصية التي تمس الفرد بطريقة مباشرة.

ويمكن استخدام المنافسة لتحقيق أهداف مهارية وذلك عندما يتطلب استخدام المهارات الحركية ، فالمنافسات تساهم بنصيب وافر في تنمية قدرات الفرد وتطوير مهارته ، وان من شروط نجاح تعليم

المبادئ الأساسية أن يكون التدريب عليها في قالب مسابقة قدرا ما أمكن وقد حدد كثير من الباحثين

عدداً من فوائد المنافسة في تعليم وتطوير المهارات الأساسية نذكر منها : (1)

- توفر عنصر المنافسة في الدرس يزيد من دافعية المتعلمين
- تساعد المعلمين والمربين في الحكم على مدى قدرة المتعلمين على تطبيق الحقائق والمبادئ التي تعلموها في المواقف العملية المختلفة.
- تزويد المتعلم بخبرات أقرب الى الدافع العملي من أي وسيلة تعليمية أخرى.

وتوجد أشكال عدة لأساليب التنافس وحسب أنواع الأنشطة الرياضية وهي:

- المنافسة الفردية كما في (الجمناز ، السباحة ، الرماية) .
- المنافسة الزوجية كما في ألعاب (الملاكمة، التنس، المصارعة، كرة الطاولة)
- المنافسة الجماعية كما في ألعاب (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة)

4-2-1-2 أسس وضع البرنامج التدريبي بالأسلوب التنافسي:

- أن يتناسب البرنامج الترويحي مع ميول وقدرات اللاعبين في هذه المرحلة لعينة البحث.
- أن يتميز الأسلوب التنافسي المستخدم بالتشويق والإثارة والتنوع والتدرج .
- أن يشتمل محتوى البرنامج علي تدريبات تنافسية تسهم في تعلم المهارات الأساسية لكرة اليد
- البدء بالتدريبات التنافسية البسيطة السهلة حتى يشعر اللاعب بالثقة.
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الإمكانيات المتاحة.(2)

3-1-2 مفهوم التحمل وأهميته :

يعد التحمل صفة بدنية مهمة من بين الصفات الأساسية مثل القوة والسرعة والمرونة والرشاقة ،والتي تستخدم في مزاولة الأنشطة الرياضية المختلفة ، ولأهمية هذه الصفة فقد تعددت التعريفات الخاصة بها فقد عرفها عصام عبد الخالق بأنها (قدره الفرد على الاستمرار بأداء النشاط الرياضي لأطول مدة واكبر تكرار بإيجابية دون هبوط مستوى الاداء)

(1) زينب علي عمر: طرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، مصر . سنة 2008 .

(2) مصطفى السايح محمد :اتجاهات حديثة في التدريس التربية البدنية والرياضية . مطبعة التعليم العالي ،بغداد ،سنة

ويشير كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين الى مفهوم التحمل بانة(القدرة على اداء الاعمال الالية دون انخفاض في مستوى الاداء لمدة زمنية طويلة) (1)

كما عرفها محمد عبد الحسن بانها (قدرة الرياضي على مقاومة التعب ،فالعامل الرئيسي الذي يحدد وفي الوقت نفسه يؤثر في انجاز الرياضي هو التعب)(2) ويذهب احمد نصر الدين سيد الى تعريف اخر للتحمل بانة (القدرة على الاداء لأطول مدة ممكنة في مواجهة الشعور بالتعب الناتج عن تكرار الانقباضات العضلية القوية) اذ عرفها اوزلين "بأنه القابلية على اداء عمل لفترة طويلة تشترك فيه مجموعات عضلية كثيرة مع متطلبات عالية لأجهزة القلب والدوران والتنفس(3) .

ومن التعريفات السابقة التي ذكرت يتضح لنا ارتباط صفة التحمل بظاهرة التعب وعليه نجدها ذات اهمية كبيره في عملية التدريب لهذا فقد اكد محمد عثمان على اهميتها .(4)

من خلال النقاط الاتية :

- 1- تؤدي عملية الارتقاء بمستوى التحمل الى سرعه العودة للحالة الطبيعية بعد التحمل .
 - 2- تؤدي عملية الارتقاء بمستوى التحمل الى عدم انخفاض شدة الاداء من خلال تدخل عامل التعب.
 - 3- تؤدي عملية الارتقاء بمستوى التحمل الى القدرة على استخدام الشدة المختارة في التدريب والعمل من خلالها لمدة طويلة.
- وعليه تظهر اهمية التحمل في تأخير ظهور اعراض التعب ثم مقاومته والصمود امامه للاستمرار بأداء الجهد البدني بكفاءة لأطول زمن ممكن .

(1) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين .اسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التريبيه البدنية بمدارس البنين والبنات،(القاهرة :دار الفكر العربي، 1997م)،ص200.

(2) محمد عبد الحسن حسين .التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى انجاز ركض 400 م ،(اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،1995م)،ص11.

(3) lin ,n,g.dieent wick lung derausdauer dersporte .moskaw ;overlarge fiskaltarisport,1970,s,7.

(4) محمد عثمان ،موسوعة العاب القوى(تدريب -تكنيك- تعليم- تحكيم)،(الكويت ،دار القلم للنشر والتوزيع ،1990،ص129.

2-1-4 أنواع التحمل:

التحمل هو القدرة على مواجهة التعب والاستمرار في بذل مجهود بشدة منخفضة نسبياً لأطول فترة ممكنة هذا الشق الأول من التحمل إلا أن الشق الثاني منه يكون في اتجاه القدرة على سرعة استعادة الاستشفاء بعد أداء المجهود الأساسي الفسيولوجي للتحمل هو القدرة على الاستمرار في أداء العمل في أثناء إعادة بناء الطاقة (نظام إنتاج الطاقة) عن طريق أوكسجين الهواء. (1)

يقسم التحمل على نوعين :

1- تحمل العام .

2- تحمل الخاص .

2-1-4-1 التحمل العام:

إن التدريب الرياضي له أثر مهم في المحافظة على قابلية اللاعب وثبات مستواه وتطويره في الأداء المهاري والخططي وذلك من خلال استخدام طرائق تدريبية تكون مشابهة لظروف ومتطلبات المنافسة فنجد أن هناك الكثير من التعريفات للتحمل العام والكثير من المسميات المختلفة مثل المطاولة العامة والتحمل العضلي وهي ذات مفهوم واحد إذ عرف (محمد حسن علاوي) "أن التحمل العام يعد من الصفات المهمة بالنسبة للأعداد البدني العام الذي يتطلب تنمية نواحي متعددة من أجهزة جسم الفرد الرياضي وأعضائه للوصول بها إلى درجة عالية من الكفاءة في العمل لا مكان القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية الرياضية بصورة توافقية وبشكل جيد⁽²⁾ ويشير ريسان خريبط إلى أن مفهوم التحمل العام في التدريب الرياضي مرتبط بصورة وثيقة مع القدرات الهوائية لجسم الرياضي وأن مضاعفتها عند المبتدئين تؤثر إيجابياً على مضاعفة مهاراتهم⁽³⁾. كما أن التحمل العام هو أحد العوامل الأساسية في ممارسة العديد من الألعاب الرياضية إذ أنه يمثل المكون البدني الأول في الألعاب التي تتطلب الاستمرار في الأداء لفترات طويلة مثل ركض المسافات الطويلة والسباحة الطويلة⁽⁴⁾

(1) عماد الدين عباس أبو زيد، التخطيط والاسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات - تطبيقات) ط 2 (الاسكندرية، منشأة المعارف، 2007) ص 258.

(2) محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، (القاهرة: دار المعارف، 1993) ص 173.

(3) ريسان خريبط مجيد، النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة (عمان: دار الشروق، 1998) ص 58.

(4) محمد صبحي واحمد كسرى، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، (القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998) ص 195.

ويرى الباحث بأن التحمل العام هو الركيزة الأساسية التي يستند عليها الأعداد الخاص أو التحمل الخاص مع تطوير القدرات الهوائية لجسم الرياضي و تنمية النواحي المتعددة من أجهزة الجسم للفرد الرياضي للوصول به الى درجة عالية من الكفاءة في العمل و بصورة توافقية و بشكل جيد. وقد اتفق كل من (محمد صبحي حسانين واحمد كسرى) نقلا عن ما تيفيف و (بسطوسي احمد) في تحديد متطلبات التحمل العام بما يلي. (1)

1- طول مدة الاداء اي اطالة العمل العضلي المستمر

2- الاستمرار في الاداء و عدم وجود راحة بدنية

3- ان يكون الحمل ذات شدة غير مرتفعة نسبيا

4- اشتراك اكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة

2-4-1-2 التحمل الخاص :

يعرف على أنه قابلية مقاومة التعب تحت مستلزمات الحمل الخاص وتحشيد الاجهزة الوظيفية لتحقيق المستوى في الالعب الرياضية الخاصة. (2)

يؤكد وندرو "windrow" ان التحمل الخاص هو ذو صفات مختلفة من اهمها انه محدد الوقت دائما والذي يرتبط بنوع الفعالية الرياضية. (3)

ويعد (محمد عبد الحسن) التحمل الخاص اساسا في بناء كل تدريب رياضي اذ تدعم هذه الصفة تحقيق شدة التدريب المثالية من خلال الوقت المطلوب الذي تحدده المنافسة فضلا عن انها تؤدي الى حلول صحيحة للمشاكل النفسية والخطئية للمنافسة وتسهيل عملية اتقان كثير من الواجبات والاعمال الصعبة خلال التدريب. (4)

و يرى الباحث بان التحمل الخاص وهو الصفة التي تتعلق بتطوير و تنمية المهارات الحركية الخاصة و بفعالية خاصة لمقاومة التعب و الجهد البدني العالي بما يخدم الهدف .

(1) محمد صبحي واحمد كسرى ،مصدر سبق ذكرة ،ص195.

(2) قاسم حسن حسين ،علم التدريب الرياضي في الاعداد المختلفة (عمان : دار الفكر ،1998) ص208 .

(3) wingradow.m.j.physiologyterabitsprocesse.moskaw:verlagmidicina,1969, p4.

(4) محمد عبد الحسن حسين ،التحمل الخاص وتأثيره لبعض التغيرات الوظيفية ومستوى انجاز ركض 400 م (اطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد،1990) ص11 .

5-1-2 مكونات التحمل الخاص :

وضع العلماء المختصون في علم التدريب الرياضي عدة تقسيمات ومكونات للتحمل الخاص اذ يختلف التحمل الخاص بالنسبة للألعاب الفردية عن الالعاب الجماعية(ومنها لعبة كرة اليد)،والناتجة عن الطبيعة المعقدة للأداء في الهجوم والدفاع وبناء على ذلك فقد قسم التحمل الخاص على اقسام مختلفة فقد قسم (ريسان خريبط) التحمل الخاص.(1)

1- تحمل القوة

2- تحمل السرعة

3- تحمل العمل الثابت

اما (محمد حسن علاوي) فقد قسم التحمل الخاص الى.

1- تحمل القوة

2- تحمل السرعة

3- تحمل الاداء

وتتفق الباحثة مع التقسيم الثاني بالنسبة لأي لعبة فرقية لها تحملها الخاص والذي يسهم في تحقيق اعلى مستوى في المنافسة وتحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل الاداء ذات تأثير فعال في لعبة كرة اليد لما لها من متطلبات اداء جهد بدني عال.

2-1-5-1-2 تحمل القوة:

تحمل القوة من القدرات البدنية المركبة والذي تحتاجها لعبة كرة اليد بشكل كبير لاشتراك صفتين مهمتين هما التحمل والقوة وتحمل القوة يعني قابلية الاجهزة على مقاومة التعب عند استعمال مستوى القوة لمدة طويلة (2) ولأجل تطوير صفة تحمل القوة فان ذلك يتطلب استخدام تمارين السباق التي يكون فيها الحمل التدريبي مشابها للحمل المبدول اثناء السباق .
ويؤكد (الوليلي) بان حاجة لاعب كرة اليد لصفة تحمل القوة بنسبة (50%) من اشكال القوة الاخرى وذلك للمحافظة على المستوى الاداء المهارى (3). و تحمل القوة هو القدرة على الاحتفاظ بمستوى

(1)ريسان خريبط مجيد ,التدريب الرياضي ,(الموصل :دار الكتب للطباعة ,1988),ص24.

(2) هارة (ترجمة) عبد علي نصيف اصول التدريب , ط2 (بغداد وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ,1990),ص164.

(3) محمد توفيق الوليلي :مصدر سبق ذكره,ص257.

عال من القوة لأطول مده زمنية ممكنة في مواجهة التعب واداء اكبر عدد من التكرارات،⁽¹⁾ في حين عرفه (كمال عبد الحميد و محمد صبحي حساني) " بأنه القدرة على مقاومة التعب اثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته .⁽²⁾ ويعرفه (علاوي) بأنه قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية .⁽³⁾ ونجد ان تحمل القوة ضروري في لعبة كرة اليد ولاسيما في الحركات الدفاعية المستمرة طويلة شوطي المباراة والتحركات الهجومية بالكرة او من دونها والتي تتطلب من اللاعبين البقاء بمستوى عال من اللياقة البدنية ولزمن المباراة التي قد يمتد الى اوقات اضافية .

2-5-1-2 تحمل السرعة :

تعد قدرة تحمل السرعة من الصفات البدنية الحركية والضرورية في الألعاب كافة ومنها كرة اليد وقد عرفها (ساري احمد) بأنها "قدرة اجهزه الجسم على مقاومة التعب في اثناء المجهود المتواصل والذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بسرعه عالية من دون الهبوط في مستوى كفاءة الاداء،⁽⁴⁾ اذ تعد هذه القدرة من اهم الصفات البدنية المركبة والتي ترتبط فيها صفتين بصفة واحدة (وهي صفة السرعة وصفه التحمل) وتكون صفة جديدة تمثل تميتهما وتطويرها واحدا من اهم اهداف الاعداد البدني الخاص في مختلف الالعاب الرياضية والتي تتطلب الاستمرار بأداء مهارات متعددة (مركبه او منفردة) وهي صفة تحمل السرعة وهناك تعريف اخر لتحمل السرعة "المقدرة على صراع ضد اللعب في الظروف العمل العضلي الذي يتطلب اظهار السرعة المتزايدة .⁽⁵⁾ ونجد(هارة) قد عرف تحمل السرعة بانها " قابليه التعب للحمل الذي هو يشده تحت القوة القصوى او القصوى".⁽⁶⁾

وعليه فان تدريبات تحمل السرعة تستخدم لتطوير توافق الانقباضات العضلية في الاداء التخصصي تحت ظروف التحمل لكل لعبة وان تحمل السرعة يعد نوعا من انواع التحمل الخاص فقد عرفها عماد

(1) ابو العلا احمد عبد الفتاح ،التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية :ط1،(القاهرة، دار الفكر العربي 1997،ص180

(2) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حساني ،اسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات ،(القاهرة :دار الفكر العربي ،1997،ص68

(3) محمد حسن علاوي ،علم التدريب الرياضي ،(مصر ،دار المعارف ،ط6، 1979،ص38

(4) ساري حمدان ،اللياقة البدنية والصحية ، عمان ،(دار وائل للنشر ،2001)،ص38 .

(5) هارة: مصدر سبق ذكره ،ص192

(6) ياسر دبور ،كرة اليد الحديثة ،(مصر ،منشأة المعارف ،الاسكندرية ،1997،ص244.

الدين عباس (القدرة على تكرار الاداء وعمل يتصف بشده او سرعه عالية مع مراعاة اعطاء فترة بسيطة من الراحة (15-40 ثا)

2-1-5-3 تحمل الاداء :

ان تحمل الاداء هو كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات الاداء الخاصة بنوع النشاط الممارس في اثناء المنافسة دون الهبوط في انتاجية وفعالية ادائه على طول مدة المنافسة ويعرفه (ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي) "بانه بصورة اعمق من تكرار اداء المهارات بكفاءة عالية لتشمل المتطلبات الخاصة للأداء".⁽¹⁾

ويعد (بسطوسي احمد) "مفهوم تحمل الاداء مرادفا لتحمل القوة المميزة بالسرعة وهو عنصر مركب من التحمل والقوة والسرعة".⁽²⁾

ويعرفه كذلك (محمد حسن علاوي) تحمل تكرار الاداء المهارات الحركية لمدد طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة مثال على ذلك تكرار حركات الجمباز المركبة او تكرار المهارات الحركية في الالعاب الرياضية بكرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد وغيرها الكثير من الالعاب,⁽³⁾ اذا نجد بأنه صفة تحمل الاداء تستخدم بصورة واسعة للالعاب الفردية والفرقية التي تتضمن اداء مهارات مفتوحة وظروف اللعب المتغيرة ولاسيما لعبة كرة اليد بما ان مجريات اللعبة تتغير من وقت لآخر او على طول سير المباراة .

2-1-6 أهمية صفة التحمل الخاص بكرة اليد :

يصف كمال درويش وآخرون ان طبيعة الاداء في كرة اليد متنوع وان الاداء يخضع لمواقف حركية متغيرة اذ لا توجد ظروف ثابتة للأداء لارتباطه بحركات المنافس وموافقته وان المتطلبات الفسيولوجية للأداء في مباريات كرة اليد تعتمد على عوامل عدة من اهمها معدل سرعة اللعب ,وهو يختلف عن مباراة اخرى تبعا لمستوى المنافس وظروف المنافسة فضلا عن مركز اللعب الذي يشغله كل لاعب ,اذ يحتم عليه متطلبات فسيولوجية معينة كما ان اداء اللاعب في استخدام الركض السريع مرة والهرولة مرة اخرى خلال زمن المباراة والبالغ (60 دقيقة) يؤدي الى تنوع نظم انتاج الطاقة بالجسم ما بين النظام اللاهوائي عند اداء الحركات السريعة والقوية النظام الهوائي عند

(1) ضياء الخياط ,نوفل الحياي ,كرة اليد , (جامعة الموصل :دار الكتب ,2001),ص427.

(2) بسطوسي احمد ,اسس التدريب الرياضي , (القاهرة ,دار الفكر العربي ,1990م),ص211.

(3) محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي , (مصر ,دار المعارف ,1994),ص176.

اداء الحركات المستمرة ولمدة طويلة⁽¹⁾ ، ونجد ان مباراة كرة اليد بأداء اللاعبين لمهارات متعددة ومتنوعة منها ما يهدف الى تحقيق اهداف هجومية ومنها ما يهدف لتحقيق اهداف دفاعية لذا فان تحمل القوة في كرة اليد يعني الاحتفاظ بالتوتر العضلي لمدة زمنية طويلة وهذا ما يؤكد (محمد الوليلي) فيذكر ان لعبة كرة اليد من الرياضات الفنية التي تعتمد على حد كبير على اللياقة البدنية العالية الى جانب اتقان الاداء المهارى والخططي اذ تعد من الالعاب التي تحتاج مستوى عال من السرعة والقوة والتحمل.⁽²⁾

ويشير الى اهمية تمتع اللاعبين بقدر عال من القدرات الهوائية متمثلة بالتحمل العام لإكمال شوطي المباراة بكفاءة عالية فضلا عن القدرات اللاهوائية والتي تشكل ضرورة لتنفيذ الهجوم السريع لحظة الانتقال من الدفاع الى الهجوم او العكس.⁽³⁾

2-1-7 المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد

المهارات الحركية الأساسية للعبة هي العمود الفقري بالنسبة للعملية التدريبية في الوقت الراهن خاصة بالنسبة لمرحلة اعداد الناشئين اذ يصعب اصلاح الاخطاء فيما بعد، ان اللاعب غير المعد مهارياً لا يستطيع السيطرة على الكرة وعلى حركاته.

وكرة اليد واحدة من الالعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد وذلك لوجود لاعب وخصم واداة في تفاعل مستمر وغير منقطع، لذلك يتميز الاداء المهارى بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة لتحقيق هدف، معتمداً في ذلك على قدراته وصلاحياته البدنية كذلك مهارته وحالته النفسية، وتفاعلهم جميعاً لتوجيه الاداء الى درجة عالية من الانجاز والفعالية وكرة اليد من الانشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس ايجابي في احتكاك مستمر وعنيف، محاولاً بكل قواه احباط جميع القضايا الهجومية والدفاعية التي تتم من قبل المنافس، كل ذلك يتم خلال قواعد محددة سلفاً لذلك يجب ان يتميز الاداء المهارى عند اللاعب بالفاعلية والتكيف بمعنى ان يحقق اللاعب الهدف من

(1) كمال درويش واخرون ،الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد :نظريات -تطبيقات (ط1، القاهرة:مركز الكتاب للنشر،)1998،ص18-19.

(2) محمد توفيق الوليلي ،كرة اليد :تعليم-تدريب-تكنيك (الكويت ، مطابع السلام ،1989)،ص450-451.

(3) محمد توفيق الوليلي،المصدر نفسه، 1989، ص 450-451.

الاداء في الوقت المحدد وتحت أي ظروف معيقة لأدائه لذلك يجب ان يتميز سلوكه الحركي بتناسق وتسلسل ودقة وتوقيت سليم يتناسب مع موقف الخصوم والزملاء إذ ان ملعب كرة اليد صغير نسبياً بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب ان يتم الاداء بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب وبدرجة عالية من الفاعلية والانجاز، لان المهارة ترتبط دائماً بالإنجاز في نشاط معين لانها مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في مواقف متغيرة والمطلوب هو التكيف مع هذه المواقف بتحكم ودقة واقتصاد وسرعة لإنجاز افضل النتائج.(1)

ويعمل اتقان اللاعب لمهارات اللعبة الاساسية على الارتقاء بالمستوى الفني والجماعي المطلوب لها، هذا ويعرف كل من (هانزجيرد شتاين، ادجاد فيدرجون) المهارات الحركية في كرة اليد بانها " كل الحركات الهادفة والاقتصادية للمجهود مع اتباع القواعد القانونية للعبة .

ومن الجدير بالذكر ان الحديث عن المهارات الاساسية والقدرة على ادائها بسرعة واتقان امر مهم ذلك لان المهارات الاساسية لكرة اليد تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن ثم الفريق لذلك فأن القدرة على اتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وحماسه اثناء التدريب.(2)

ولعبة كرة اليد تحتوي على كثير من المهارات لذا قسمت على عدة تقسيمات وكما يلي:

❖ قسمها كمال درويش (واخرون) الى: (3)

1. **المهارات الهجومية وتضمنت:** (المناولة، الاستقبال، التصويب، الطبطبة، الخداع، التحركات الهجومية، الحجز والمتابعة).
2. **المهارات الدفاعية وتضمنت:** (المهاجمة الدفاعية، التسليم والتسلم، التغطية، العد، المراقبة، التزاحم في اتجاه الكرة، الهروب من الحجز، التحركات الدفاعية).

(1) ياسر دبور , كرة اليد الحديثة .(الاسكندرية منشأ المعارف , 1996) ,ص19-20.

(2) كمال درويش (واخرون)؛ المصدر السابق، ص110.

(3) كمال درويش (واخرون)؛ المصدر السابق، ص110.

كما قسمت من لدى (ياسر دبور 1996)⁽¹⁾ و(محمد الوليلي 1989)⁽²⁾ و(جرجيس 1982)⁽³⁾ المهارات كما يأتي:

❖ المهارات الفردية الهجومية من دون كرة وتشمل:

1. الانطلاق.
2. التوقف.
3. الحجز.
4. التحرك للجانب والخلف.

❖ المهارات الفردية الهجومية بالكرة وتشمل:

1. مسك الكرة.
2. المناولة.
3. الطبطبة.
4. التصويب.
5. الخداع.

❖ المهارات الخطئية الفردية الهجومية بالكرة وتشمل:

1. مفردات خطئية قبل المناولة.
2. مفردات خطئية قبل التصويب.
3. مفردات خطئية متداخلة.

❖ المهارات الخطئية الجماعية الهجومية وتشمل:

1. القطع.
2. الحجز.
3. تبادل المراكز.
4. التداخل.

(1) ياسر دبور؛ المصدر السابق. ص24.

(2) محمد توفيق الوليلي؛ المصدر السابق. ص41.

(3) منير جرجيس؛ كرة اليد للجميع. (القاهرة، مطابع دار الشعب، 1982)، ص62.

❖ المهارات الخطئية الجماعية الدفاعية وتشمل:

1. التسليم والاستلام.
2. حائط الصد الجماعي.
3. الاسناد.
4. الاهتمام باتجاه الكرة.

2-1-8 اهمية المهارات الحركية الدفاعية والهجومية بكرة اليد :

يعد الدفاع من الركائز الاساسية لنجاح الفريق ولا تقل اهمية عن الهجوم ان لم يكن يفوقه اهمية ،اذ ان الفريق الذي يحسن الدفاع واقتناص الكرة يستطيع الهجوم بثبات وسرعة ،اذ يفوت على الفريق المنافس فرصة العودة السريعة وتنظيم صفوفه . ويعد الفريق في حالة الدفاع في اللحظة التي يفقد السيطرة على الكرة لذا فان الهدف الرئيس للدفاع هو منع المنافس من اصابة الهدف ،كذلك العمل على قطع الكرة واعادة السيطرة عليها . اذ ان العمل الفردي للدفاع هو اساس العمل الجماعي الدفاعي للفريق وعلى هذا لم يعد الدور الفردي للمدافع يتصف بالسلبية بل وصول الى المحاولة الذاتية و الملحة للأخلال بالتصور الهجومي للفريق المنافس ،ومن خلال ذلك يجب تدريب المدافع على كيفية التعامل الايجابي الفردي مع المهاجم (1) هنا تختص المهارات الفردية الدفاعية الخاصة بتغطية مهاجم غير مستحوذ على الكرة وهي المهارات التي يجب على المدافع اتقانها كذلك المهارات الدفاعية الخاصة بتغطية مهاجم مستحوذ على الكرة

ان لكل نشاط رياضي خصوصية في طبيعة المهارات الرياضية وعددها التي تكون ذلك النشاط او اللعبة الرياضية، وينكر (محمد توفيق الوليلي) و(ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايالي)(2) يقصد بالمهارات الحركية بانها "الحركات الهادفة والاقتصادية للهجوم مع اتباع القواعد القانونية اذ يعتمد فن الهجوم في اساسه على الامكانيات الفردية للاعب الفريق من جهة وعلى التفاهم فيما بينهم من جهة ثانية والفريق الذي يتكون من افراد يتقنون اصول الهجوم بصورة عامة يستطيع ان يقلب الفوز لصالحه، وينتقل من فريق مدافع الى فريق مهاجم .

(1) محمد توفيق الوليلي؛ المصدر السابق. ص32.

(2) ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايالي ،مصدر سبق ذكره، 2001، ص128.

وقد تناول الباحث في بحثه مهارات الهجومية (المناوله، والطبقة، والتصويب) وستشرح بالتفصيل.

1-8-1-2 المناولة

"مناولة الكرة واستلامها من اهم المهارات في لعبة كرة اليد فبواسطة المناولة يمكن الوصول الى هدف المنافس والمناولة الجيدة لا تقل اهمية عن عملية التصويب والفريق الجيد الذي افراده يجيدون مناولة الكرة يستطيعون الوصول الى هدف الخصم مرات عديدة وتسجيل الاهداف عكس الفريق الذي لا يجيد افراده المناولة فأن فرصة وصولهم الى هدف الفريق المنافس تكون قليلة، وهذا بالتأكيد له تأثير غير ايجابي في عدد الاهداف المسجلة ومن حسن التمرير بين اللاعبين يمكن احداث كثير من الثغرات بين صفوف المدافعين والتي يمكن من خلالها تسجيل الكثير من الاهداف.¹

ويشير (جرجيس 1994) الى ان المناولة تعد مقياساً للدلالة على ما يأتي: (2)

1. درجة مستوى الاعداد المهارى الذي ينضج من خلال اتقان مختلف انواع المناولات وسرعة استخدامها والقدرة على اخفاء طريق المناولة بمساعدة حركات الخداع.
2. الاستيعاب الخططي للاعب الحائر على الكرة الذي يتضح من خلال حسن اختيار المناولة الصحيحة والتوقيت الدقيق والزميل المناسب.
3. الاستيعاب الخططي للزميل المستقبل الذي يتضح من خلال حسن احتلاله للمكان المناسب لاستقبال المناولة.

انواع المناولات: (3)

هناك ثلاثة انواع من المناولات تقسم حسب المسافة التي تقطعها الكرة هي:-

أ. المناولات التي تستعمل في المسافات القصيرة وتشمل:-

1. **مناولة الدفع:** وتستخدم في وسط الملعب وقرب خط التسعة امتار للفريق المنافس في اغلب الاحوال وتستخدم في الخداع بالمناولة للأمام ثم تحويل اتجاه سير الكرة بالرسغ للجانب.
2. **مناولة التسليم:** يستخدم هذا النوع من المناولة في حالة لعب الفريق المنافس بطريقة رجل لرجل وكذلك بين منطقة المرمى والرمية الحرة وعندما يكون هناك ضغط شديد في الفريق المدافع.

(1) احمد عريبي عودة (واخرون)؛ كرة اليد وعناصرها الاساسية. ط1: طرابلس: منشورات جامعة الفاتح، 1998، ص35.

(2) منير جرجيس؛ كرة اليد للجميع. ط4: مدينة نصر: دار الفكر العربي، 1994، ص96.

(3) احمد عريبي عودة؛ المصدر السابق. ص40.

ب. المناولات التي تستعمل في المسافة المتوسطة:-

1. المناولة من فوق مستوى الكتف: يعد هذا النوع من اكثر انواع المناولات استعمالاً في لعبة كرة اليد وتؤدي هذه المناولة اما برفع الكرة فوق مستوى الكتف مباشرة بواسطة الذراع الرامية ومساعدة الذراع الاخرى او بسحب الكرة من مستوى الصدر الى الاسفل وبمساعدة الذراع الثانية الى الخلف ثم يقلب الذراع بدوران مفصل المرفق لتوجه الكرة الى الجهة التي ترمى اليها.

2. المناولة من مستوى الكتف للجانب: تستخدم هذه المناولة عند وجود منافس بين اللاعب المناول وزميله وحتى لا تقطع الكرة من لدى المنافس تمتد الذراع الى الجانب لتكون في مستوى كتف اللاعب المناول ثم تدفع الكرة بالرسغ الى الزميل.

3- المناولة المرتدة: وهي المناولة التي يرجعها اللاعب الى زميله لتسقط في الثلث الاخير والقريب للمستلم لترتد اليه.

ج. المناولة التي تستعمل في المسافات الطويلة:-

1. المناولة من فوق مستوى الرأس: وتستخدم هذه المناولة بصورة خاصة في الهجوم الخاطف من قبل حارس المرمى وبقية اللاعبين وان اسلوب تنفيذ هذه المناولة لا يختلف كثيراً عن المناولة من فوق مستوى الكتف سوى ان الذراع الرامية عندما تسحب للأسفل والى الخلف ومن ثم تقلب الذراع بدوران المرفق فان الذراع هنا لا تنثنى وانما تبقى ممتدة ومستمرة في حركتها للأعلى لتدفع الكرة من فوق الرأس بذراع شبه ممتدة.

د. المناولات التي تستعمل من قبل اللاعبين ذوي المستويات العالية:

كلما تقدم مستوى اللاعب كلما طور وابتكر طرائق جديدة لتنفيذ المهارات الاساسية وهناك

انواع كثيرة من المناولات يستخدمها اللاعبون ذوو المستويات العالية منها:-

1. المناولة الى الخلف بترك الكرة الى الزميل.

2. المناولة من خلف الرأس.

3. المناولة من خلف الظهر.

4. المناولة من بين الساقين.

5. المناولة من مستوى الحوض.

2-8-1-2 الطبطة

"تستخدم مهارة طبطة الكرة لكسب مسافة في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى أذ يراعى السرعة القصوى في طبطة الكرة للوصول الى دائرة الهدف للتصويب ويجب مراعاة انه عند مسك الكرة عقب الطبطة على المهاجم التخلص منها سواء بالمناولة او التصويب فيما لا يزيد عن ثلاث ثوان وعقب التحرك لما لا يزيد عن ثلاث خطوات وعلى اللاعب اتقان طبطة الكرة وتوجيهها سواء باليد اليمنى او اليسرى" (1).

"والطبطة من المهارات الهجومية المهمة في ظروف خاصة اذ يقوم اللاعب بطبطة الكرة عندما لا يكون هناك زميل خال من الرقابة يمكن مناولتها اليه فالكرة تمر اسرع من ركض اللاعب، واذا كانت الطبطة بلا فائدة فتعد من عوامل ابطاء اللعب في الهجوم (2).

وفي مباريات كرة اليد الحديثة لم نجد من يعتمد على الطبطة بكثرة وذلك لاعتماد الاداء الفني في المباريات على النقل السريع للكرة لتحقيق التفوق العددي، وتعرف الطبطة بانها توافق عقلي عصبي بين جميع اعضاء الجسم (3).

وهناك اراء كثيرة في تحديد انواعها فيذهب البعض لتقسيمها الى الطبطة العالية والطبطة الواطئة، وعلى الرغم مما ذكر فإن الطبطة تعد من المرتكزات الاساسية في تهيئة اللعب والبدء بالأداء الفرقي وكذلك تساعد اللاعب على مهارة الخداع وتعالج الكثير من الحالات عند الاداء المعقد لبعض لاعبي الخط الخلفي بشكل خاص وهي باختصار اعطاء فرصة اكبر للتصرف الميداني وخاصة عندما يكون مستوى الفريقين متقارباً.

2-8-1-3 التصويب

ان اصابة الهدف هو الغرض الاساسي لمباراة كرة اليد لذا تعتبر مهارة التصويب من المهارات المهمة والاساسية وان كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة اذا لم تنته بإصابة الهدف، واصابة الهدف تعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم وتثبت روح الحماس فيهم وتدفع اللاعبين الى بذل مجهود كبير والتعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز (4).

(1) منير جرجيس؛ المصدر السابق. ص141.

(2) هانز جبرت شتاين وادرجا فيدهوف؛ كرة اليد. ترجمة كمال عبد الحميد، (القاهرة، دار المعارف، 1977)، ص36.

(3) كمال عارف وسعد محسن؛ المصدر السابق. ص113.

(4) احمد عريبي عودة؛ المصدر السابق. ص40.

والتصويب على المرمى هو " التتويج النهائي لجميع تكوينات اللعب ويشكل الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة ⁽¹⁾، ويجب عند التدريب على هذه المهارة ان يراعي المدربون تعليمها بشكل متقن وبظروف مشابهة بالمباراة لأهمية هذه المهارة في تحقيق الفوز، وعلى اللاعب ان يجيد انواعاً متعددة من التصويبات بدرجة عالية اي بمعنى كيف نوع التصويب طبقاً للموقف الدفاعي المنافس الذي يحاول منع التصويب كلياً ولضمان ان يكون التصويب ايجابياً يجب ان يكون استلام الكرة قد بدأ من الحركة وبسرعة حيث لا يدركها المدافع اذ ان التصويبات التي تتصف بحركات تمهيدية طويلة تكون بطيئة ويسهل التعرف عليها ومن ثم يمكن ايقافها بسهولة من المدافعين ⁽²⁾.

(1) هانز جيرت شتاين وادجار فيدريهوف ؛ المصدر السابق. ص21.

(2) محمد خالد، ياسر محمد؛ الهجوم في كرة اليد. (القاهرة، مجموعة الديب للطباعة، 1995، ص117.

2-2 الدراسات السابقة:

1-2-2 دراسة

2-2-2 أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة المشابهة والدراسة الحالية:-

التشابه والاختلاف	الدراسات	
<p>اثر منهج تعليمي وفق اسلوبي المنافسة الجماعية والواجبات الإضافية في بعض القدرات البدنية والحركية والتحمل النفسي والهجوم السريع الفردي بكرة اليد للطلبات ماجستير الكوفة 2021 كرة اليد</p>	<p>افراج هاتف علاوي 2021</p>	
<p>اثر منهج تعليمي وفق اسلوبي المنافسة</p>		<p>المتغير المستقل</p>
<p>حددت الباحثة مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة للعام الدراسي (2020-2021) والبالغ عددهن (36) طالبة لاعداد مقياس التحمل النفسي , وتم تحديد عينة البحث من ذلك المجتمع بواقع (20) طالبة بالطريقة العشوائية (القرعة) من مجتمع البحث الأصلي وتم اختيار مجموعتي البحث التجريبيتين بواقع (10) طالبة لكل مجموعة.</p>		
<p>* إن لأسلوبي الواجبات الإضافية والمنافسة الجماعية تأثيراً ايجابياً في تطوير القدرات البدنية والحركية قيد البحث للطلبات بكرة اليد .</p> <p>* إن لأسلوبي الواجبات الإضافية والمنافسة الجماعية تأثيراً ايجابياً في تطوير التحمل النفسي للطلبات بكرة اليد .</p> <p>* إن أسلوب المنافسة الجماعية كان أفضل من أسلوب الواجبات الاضافية في تطوير القدرات البدنية والحركية للطلبات .</p> <p>* إن أسلوب الواجبات الإضافية كان أفضل من أسلوب المنافسة الجماعية في التحمل النفسي للطلبات .</p>	<p>العينة</p>	
	<p>الاستنتاجات</p>	

<p>* ان لأسلوبي الواجبات الإضافية والمنافسة الجماعية تأثيراً ايجابياً في تطوير الهجوم السريع الفردي بكرة اليد للطالبات .</p> <p>* ان تطور القدرات البدنية والحركية قيد البحث والتحمل النفسي انعكس ايجابيا على تطوير الهجوم السريع بكرة اليد لأفراد المجموعتين .</p>		
<p>* تشجيع الطالبات على استثمار الوقت الضائع من الدرس عن طريق التشويق واستخدام أساليب تعليمية متنوعة مثل المنافسة الجماعية والواجبات الاضافية يقل فيها الوقت الضائع بما يضمن الإفادة القصوى من الوقت .</p> <p>* ضرورة استخدام اسلوبي الواجبات الاضافية والمنافسة الجماعية في البرامج التعليمية لأنها اثبتت فاعليتها في تطوير القرات البدنية والحركية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد .</p> <p>* وضع مناهج تعليمية تتناسب مع مستوى الطالبات من حيث القدرات البدنية والحركية والمهارية.</p> <p>* تصميم وتنفيذ برامج تعليمية تأخذ بعين الجدية التحمل النفسي لما له من دور في دفع الطالبات على الاستمرار في التعلم والتدريب بكرة اليد .</p> <p>* اجراء دراسات مشابهة لمراحل عمرية والعباب رياضية ومهارات وقدرات بدنية وحركية مختلفة لم تتناولها الدراسة الحالية.</p>	<p>التوصيات</p>	
<p>تأثير تدريبات تطبيقية خاصة بالأسلوب الضاغط في تحمل الخاص لبعض المهارات الدفاعية والهجومية بكرة اليد ماجستير بغداد 2017 كرة اليد</p>	<p>المتغير المستقل</p>	<p>هديل عامر فاضل 2021</p>
<p>المنهج التجريبي</p>	<p>المنهج المستعمل</p>	
<p>حددت الباحثة مجتمع بحثها بالطريقة العمدية وهم لاعبي أندية بغداد للمتقدمين ، والبالغ عددهم (55) لاعبا للموسم الرياضي</p>	<p>العينة</p>	

2017-2018 وبواقع (3) اندية هم (نادي الجيش، الكرخ، الشرطة). اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة من لاعبي اندية بغداد، وقد وقع الاختيار على نادي الجيش والبالغ عددهم (18) لاعباً وقد تم استئتي حراس المرمى بعدد (4) لاختلاف تدريباتهم وبذلك أصبح عدد العينة (14) لاعب من مجتمع البحث وقد تم اختبار (3) لاعبين من فريق الجيش لأجراء التجربة الاستطلاعية.

* من خلال النتائج التي حصلت عليها الباحثة تبين أن هناك تطور واضح في قدرة تحمل القوة لعينة البحث، ولاسيما في عضلات الذراعين والرجلين وهذا ما اظهره اختبارات (تحمل قوة التصويب ودقته من مسافة 34 واختبار القفز الجانبي من فوق المصطبة حتى استنفاد الجهد) في الاختبارات البعيدة .

* من خلال النتائج التي حصلت عليها الباحثة تبين أن هناك تطور واضح في تحمل السرعة لدى عينة البحث ولاسيما عضلات الذراعين والرجلين وهذا ما ظهر واضحاً في نتائج اختبارات (تمرير واستلام الكرة على الحائط من مسافة 4 مدة 45 ثا الجري المكوكي 25م 8x) في الاختبارات البعيدة .

* ان للتدريبات الخاصة التي اعتمدت استخدام الاسلوب الضاغط قد عملت على تطوير قدرات التحمل الخاصة عن طريق التأثير ايجابيا في (تحمل السرعة -تحمل القوة -تحمل الاداء) لدى عينة البحث .

* وجود تحسن في تحمل الاداء المهاري الدفاعي والهجومى لدى

الاستنتاجات

عينة البحث ،وهذا ما اظهرته اختبارات (التحركات الدفاعية المتنوعة بأستمرار خلال 45 ثانية واختبار التصويب من القفز خلال 60 ثانية)من الاختبارات البعدية .

* ان التطور الذي حدث في الجانب البدني لدى عينة البحث انعكس ايجابياً على تحمل الاداء في الجانب المهاري دفاعاً وهجوماً لدى عينة البحث

* ضرورة استخدام التدريبات الخاصة التي اعدتها الباحثة بأستخدام الاسلوب الضاغط في عملية التدريب بما يخدم الجانب البدني ويسهل اتقان الجانب المهاري الدفاعي والهجومى على فئات عمرية اخرى .

* استخدام اساليب التدريب الفترى (مرتفع الشدة)بمناهج تطوير تحمل السرعة وتحمل القوة للذراعين والرجلين لدى اللاعبين لما لها من تأثير ايجابي في تطوير هذه القدرات ومن ثم تطوير الاداء المهاري الدفاعي والهجومى في كرة اليد .

* التأكيد على استخدام الادوات المساعدة ومنها حبال المطاط والادوات الاخرى من لدى المدربين في العملية التدريبية لتاثيرها الايجابي في تنمية وتطوير قدرات وامكانات اللاعبين فضلاً عن زيادة عامل التشوق لديهم عند الاداء .

* الاستعانة بالتدريبات الخاصة بالاسلوب الضاغط التي اعدتها الباحثة وتطبيقها على مركز الموهبة الرياضية والاندية الرياضية والفرق النسوية في بغداد والمحافظات .

التوصيات

<p>* الاهتمام بقدرات التحمل وتطويرها لتأثيرها الايجابي في بقاء مستوى الاداء للاعبين مستقر حتى نهاية المباراة وتعويض النقص العددي الحاصل نتيجة المخالفات القانونية .</p>		
<p>تأثير تمارينات القدرات التوافقية في تطوير بعض المهارات الأساسية ونسبة نجاح اداء التحركات الهجومية للاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد باعمار (12-15) سنة بغداد ماجستير 2015 كرة اليد</p>	<p>المنهج المستقل</p>	
<p>المنهج التجريبي</p>	<p>المنهج المستعمل</p>	
<p>قام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المدرسة التخصصية في بغداد ممن هم باعمار (12-15) سنة كونهم يتدربون بنفس الوقت وبمنهاج متشابهه تقريبا، اذ بلغ عدد مجتمع البحث (34) لاعبا بعد ظروف المدرسة الجديدة* وقام الباحث باستبعاد (8) لاعبين منهم (6) حراس مرمى و(2) من اللاعبين لكثرة الغياب وعدم الحضور الى المدرسة، فاصبح العدد الكلي (26) لاعبا، والتجربة الاستطلاعية على (6) لاعبين تم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث، وبذلك اصبح عدد افراد العينة (20) لاعبا</p>	<p>العينة</p>	<p>مرضى حسون عبد المهدي 2015</p>
<p>* ان لتمرينات القدرات التوافقية المستخدمة تأثيرا ايجابيا في تطوير المهارات الاساسية لعينة البحث بكرة اليد. * التمارين القدرات التوافقية المعدة وما تحويه من حركات توافقية متعددة اهمية في تطوير التحركات الهجومية لعينة البحث بكرة اليد. * ان التدرج بدرجة الصعوبة للتمرينات التوافقية المستخدمة كان له الاثر في تطوير المهارات الاساسية</p>	<p>الاستنتاجات</p>	

<p>والتحركات الهجومية لعينة البحث. * اثرت تمرينات القدرات التوافقية المستخدمة على نسب التطور للمتغيرات المبحوثة لعينة البحث</p>		
<p>* ضرورة العمل على تطوير القدرات التوافقية للاعبين لما لها من تأثيرا ايجابي في تطوير المهارات الأساسية والتحركات الهجومية بكرة اليد. * ضرورة ادخال تمرينات القدرات التوافقية في المناهج المعدة والتركيز عليها في تدريب لاعبي كرة اليد في المدارس التخصصية في انحاء العراق كافة. * التأكيد على استخدام الادوات المساعدة وتنوعها من قبل المدربين في العملية التدريبية لتأثيرها الايجابي على تنمية وتطوير قدرات وامكانيات اللاعبين. * اجراء بحوث مشابهة لتمرينات القدرات التوافقية على فئات عمرية اخرى ضمن المدارس التخصصية الأخرى.</p>	<p>التوصيات</p>	
<p>تأثير تمرينات خاصة بأسلوب المنافسة</p>	<p>المتغير المستقل</p>	
<p>المنهج التجريبي</p>	<p>المنهج المستخدم</p>	
<p>أما فيما يخص عينة البحث التي تم اختيارها بطريقة العمدية من مجتمع البحث فقد بلغت (20) لاعبا الذي مثلت نادي (نطف ميسان) ، وتم تقسيمهم على مجموعتين بطريقة العشوائية بأسلوب القرعة ، لكل مجموعة تمثل (7) لاعبين ، احدهما تجريبية أولى طبق عليها التمرينات الخاصة بأسلوب المنافسة ، والاخرى ضابطة طبق عليها التمرينات التقليدية من قبل المدرب ، واستبعد</p>	<p>العينة</p>	<p>كرار علي مطير 2023</p>

<p>الباحث حراس المرمى والبالغ عددهم (2) حارس ، كما استبعد الباحث لاعبي التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (4) لاعبين ، لتشكل عيني البحث (التجريبية والضابطة)</p>		
<p>* ان التمرينات الخاصة بأسلوب المنافسة المستعملة تأثيرا ايجابيا في تطوير التحمل الخاص لعينة الدراسة بكرة اليد للدوري الممتاز .</p> <p>* ان للتماري المعدة وفق اسلوب المنافسة وما تحتوي من صعوبات مشابهة لحالات العب ايجابية في تطوير مستوى التكوينات الهجومية لدى عينة الدراسة .</p> <p>* ان للتدريبات الخاصة التي اعتمدت استعمال اسلوب المنافسة قد ادت الى تطوير قدرات التحمل الخاصة عن طريق التأثير ايجابيا في تحمل (القوة - السرعة - الاداء) لدى عينة البحث .</p> <p>* وجود تحسن في تحمل الاداء المهاري الهجومي لدى عينة الدراسة ، وهذا ما بينته الاختبارات القبلية والبعدية .</p> <p>* ان التطور الذي حدث في الجانب البدني لدى عينة البحث تأثير ايجابي وذلك تبين من خلال اختبارات تحمل الاداء في التكوينات الهجومية .</p> <p>* اشار مدرب الفريق الى وجود فروق ايجابية واضحة في التكوينات الهجومية لدى عينة الدراسة (المجموعة التجريبية) في الاسابيع الاخيرة من مدة التجربة .</p>	<p>الاستنتاجات</p>	
<p>* الاعتماد على التمرينات المعدة من قبل الباحث في تطوير التكوينات الهجومية والعمل على التغير فيها حسب الفترة التدريبية (عام_ خاص _ منافسات).</p> <p>* يفضل ان يتخلل الموسم التدريبي اختبارات بينية لمعرفة مدى تطور التكوينات الهجومية وذلك بالاعتماد على تقييم الخبراء والمختصين (الاكاديميين) والاستفادة من ملاحظاتهم .</p>	<p>التوصيات</p>	

* اوصي مدربين الفئات العمرية في كرة اليد استعمال الاستمارة المعدة من قبل الباحث والمستعملة في الدراسة الخاصة بالتكوينات الهجومية .

* اجراء دراسات اخرى على عينات من لاعبين فعاليات العاب جماعية تستعمل فيها اسلوب المنافسة في التمرينات .

* التأكيد على الاهتمام بقدرات التحمل الخاص والعمل المستمر على تطويرها لتأثيرها الايجابي في استقراره مستوى الاداء للاعبين حتى عودة اللاعب المستبعد نتيجة المخالفات القانونية



5 - الاستنتاجات والتوصيات:

5 - 1 الاستنتاجات:

- في حدود نتائج الدراسة والمعالجات الإحصائية لمتغيراتها المستقلة التابعة وتعليلاً لهذه النتائج فقد تم التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات وهي :
- 1- ان التمرينات الخاصة بأسلوب المنافسة المستعملة تأثيراً ايجابياً في تطوير التحمل الخاص لعينة الدراسة بكرة اليد للدوري الممتاز .
 - 2- ان للتمارين المعدة وفق اسلوب المنافسة وما تحتوي من صعوبات مشابهة لحالات العب ايجابية في تطوير مستوى التكوينات الهجومية لدى عينة الدراسة .
 - 3- ان للتدريبات الخاصة التي اعتمدت استعمال اسلوب المنافسة قد ادت الى تطوير قدرات التحمل الخاصة عن طريق التأثير ايجابياً في تحمل (القوة - السرعة - الاداء) لدى عينة البحث .
 4. وجود تحسن في تحمل الاداء المهاري الهجومي لدى عينة الدراسة ،وهذا ما بينته الاختبارات القبلية والبعدية .
 5. ان التطور الذي حدث في الجانب البدني لدى عينة البحث تأثير ايجابي وذلك تبين من خلال اختبارات تحمل الاداء في التكوينات الهجومية .
 6. اشار مدرب الفريق الى وجود فروق ايجابية واضحة في التكوينات الهجومية لدى عينة الدراسة (المجموعة التجريبية) في الاسابيع الاخيرة من مدة التجربة .



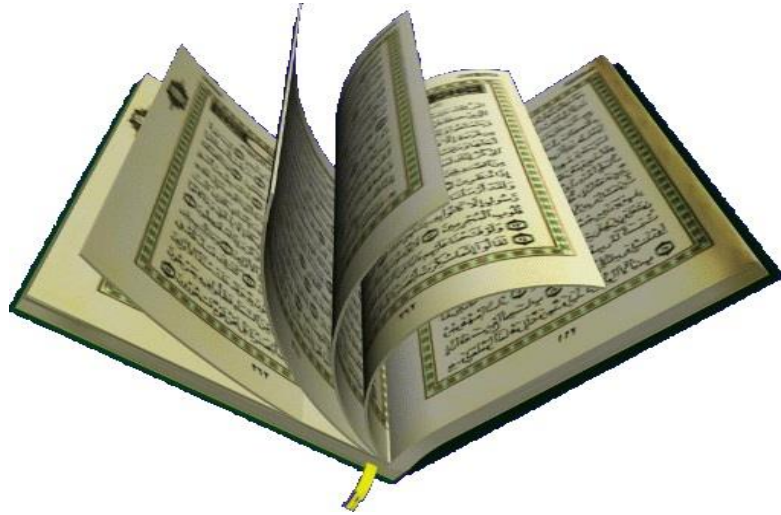
5-2 التوصيات :

1. الاعتماد على التمرينات المعدة من قبل الباحث في تطوير التكوينات الهجومية والعمل على التغيير فيها حسب الفترة التدريبية (عام_ خاص _ منافسات).
2. يفضل ان يتخلل الموسم التدريبي اختبارات بينية لمعرفة مدى تطور التكوينات الهجومية وذلك بالاعتماد على تقييم الخبراء والمختصين (الاكاديميين) والاستفادة من ملاحظاتهم .
3. اوصي مدربين الفئات العمرية في كرة اليد استعمال الاستمارة المعدة من قبل الباحث والمستعملة في الدراسة الخاصة بالتكوينات الهجومية .
4. اجراء دراسات اخرى على عينات من لاعبين فعاليات العاب جماعية تستعمل فيها اسلوب المنافسة في التمرينات .
5. التأكيد على الاهتمام بقدرات التحمل الخاص والعمل المستمر على تطويرها لتأثيرها الايجابي في استقراره مستوى الاداء للاعبين حتى عودة اللاعب المستبعد نتيجة المخالفات القانونية .

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ
قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ * وَهُوَ الَّذِي ذَرَأَكُمْ
فِي الْأَرْضِ وَإِلَيْهِ تُحْشَرُونَ

صدق الله العلي العظيم

سورة المؤمنين آية (78-79)



أقرار المشرف

أشهد بأن إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ:

((تأثير تمارين خاصة بأسلوب المنافسة في التحمل الخاص والتكوينات الهجومية للاعبين الدوري الممتاز لكرة اليد)).

التي تقدم بها الطالب (كرار علي مطير) تمت تحت إشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة المستنصرية ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ولأجله وقعت.

التوقيع

أ.م. د حيدر غازي عزيز

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المستنصرية

2023 / / م

بناءً على التوصيات المتوافرة، أُرشح هذه الرسالة للمناقشة

النوقيع

أ.م. د رياض مزهر

معاون العميد للشؤون العلمية و الدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المستنصرية

2023 / / م

إقرار المقوم اللغوي

أشهد ان الاطروحة الموسومة بـ :

تأثير تمارين خاصة بأسلوب المنافسة في التحمل الخاص والتكوينات الهجومية للاعبي الدوري الممتاز بكرة اليد

التي تقدم بها طالب الدكتوراة ((كرام علي مطير)) جرت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت إشرافي، وأصبحت بأسلوب لغوي سليم خال من الألفاظ والتعابير اللغوية والنحوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت .

التوقيع :

الكلية :

الاسم :

التاريخ : ١ ١ 2023

إقرار المقوم العلمي

أشهد ان الأطروحة الموسومة بـ :

تأثير تمارين خاصة بأسلوب المنافسة في التحمل الخاص والتكوينات الهجومية للاعبي الدوري الممتاز بكرة اليد

قد جرى تدقيقها علمياً بإشرافي، وقد أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الأخطاء العلمية الغير الصحيحة، ولأجله وقعت .

التوقيع :

الكلية :

الاسم :

التاريخ : ١ ١ 2023

إقرار المقوم الإحصائي

أشهد ان الاطروحة الموسومة بـ :

تأثير تمارين خاصة بأسلوب المنافسة في التحمل الخاص والتكوينات الهجومية للاعبي الدوري الممتاز بكرة اليد

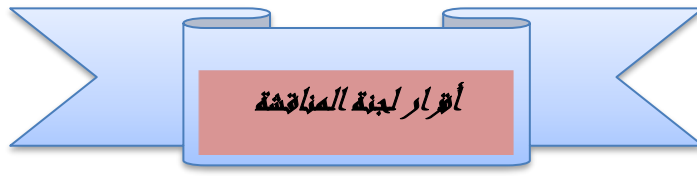
قد جرى تدقيقها إحصائياً بإشرافي، وقد أصبحت بأسلوب بحثي سليم خال من الأخطاء الإحصائية الغير الصحيحة، ولأجله وقعت .

التوقيع :

الكلية :

الاسم :

التاريخ : ١ ١ 2023



نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة، بأننا اطلعنا على الأطروحة الموسومة بـ: **((تأثير تمارينات خاصة بأسلوب المنافسة في التحمل الخاص والتكوينات الهجومية للاعبي الدوري الممتاز بكرة اليد)).**

التي تقدم بها الطالب **((كرام علي مطير))**، وقد ناقشنا الطالب في محتوياتها، وفيما له علاقة بها، ونعتمد أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة، وبتقدير (

التوقيع:

الاسم:

عضواً:

التوقيع:

الاسم:

عضواً:

التوقيع:

الاسم:

عضواً:

التوقيع:

الاسم:

عضواً:

التوقيع:

الاسم:

رئيس الجلسة:

صدق مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المستنصرية في جلسته قرار لجنة المناقشة.

ا. د احمد وليد عبد الرحمن

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجامعة المستنصرية / وكاله

2023 / /

الأهداء

إلى من خلقوا للأنام مصابيح الهدى
إلى من هو للمعروف والتقى أهل الريادة
آل بيت النبوة (عليه السلام)
أمير المؤمنين علي (عليه السلام)
الإمام الحسين (عليه السلام)
إلى من كان للإسلام عنوان الشهادة.....
إلى قائد الأمة ومصلحها. قائم آل محمد
إلى الشهداء الذين هبوا لنداء المرجعية الشريفة في سبيل اعلاء راية

الحق (الله أكبر)

إلى ذلك الجبل الشامخ ... إلى من علمني الحياة ... إلى من صورته في ذهني ثبات .. إلى من به
عرفت الذات ... إلى من هدم نفسه لبنائنا وأنهك قواه لنقوى

والسدي العزيز

إلى العزيزة الغالية .. بحر الحنان .. حضان الأمان .. منبع التضحية ... إلى من تحملت عبء
السنين الماضية ... إلى من سهرت تحسب كم سنة باقية

الغالية أمي

إلى الوردة التي تزين بساتيني ... والرياحين التي تعطر ودياني... إلى سندي وقوتي وتيجاني من
تعشق رؤيتهم
عيني وتسحر بلقائهم جوارحي وتطمئن بهم نفسي

إخوتي واخواتي

إلى من فازت بقلبي دون منافس إلى من اتقياً بظل رعايتها ... حبا واعتزازا ... إلى من اشد
بها أزرى إلى التي وقفت لي جوار هذا العمل ورفيقة العمر وعون الحياة

زوجتي الوفية

إلى سندي وقرّة عيني بناتي العزيزات

اسينات - زهراء -- نور الهدى

إلى الأرض التي احتضنتني ... إلى الأرض التي أنشأتني إلى الأرض التي رفعتني نحو
الشموخ طيلة حياتي

عراقي العزيز

..... أمدي ثمري جهدي المتواضع هنا .

السلامة
حازم

شكر وثناء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة وأتم التسليم على خير الخلق أجمعين سيدنا محمد الصادق الأمين، وعلى أهل بيته الطيبين الطاهرين.

لا يسعني، وقد أنهيت هذه الاطروحة إلا أن أتوجه بالشكر الجزيل والامتنان والاعتزاز إلى كل من وقف إلى جانبي وساندني معنوياً، وروحياً، وفكرياً، لقد تعددت أسماؤهم، واختلفت وظائفهم، ولكن جهودهم معي لا يُقدر، ولا يثمن ولعلي بذكري لهم هنا أوفيهم القليل من حقهم، ولعلها ساعة رد الجميل التي أسمو بها وأقدمها إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة المستنصرية، والمتمثلة بالسيد العميد (أ.د احمد وليد عبد الرحمن) والسادة معاونين ولجنة الدراسات العليا ومسؤول وحدة الدراسات العليا .

وأخص بالذكر أستاذي الدكتور (حيدر غازي عزيز) ، والذي كان كريان السفينة تبجر بها إلى المسالك الآمنة، ولقد كان البلمس الشافي لكل معاناتي، والاخ الحنون الذي يحنو علي بكل ما أوتيت من أدب جم، فقد كان يستوعبني بأجوبته السديدة، ويحتويني عن طريق تذليل الصعاب التي تواجهني فله مني جزيل الشكر.

ولا يفوتني أن أتقدم بوافر الشكر والامتنان الى الرافد الروحي والمعنوي والعلمي صاحب البصمة في اتمام هذا العمل والذي العزيز الاستاذ الدكتور (علي مطير حميدي) .
وأقدم شكري إلى من كان ظلي وسندي والروح النابض وصديقي الذي لولاه لما بكت عيني دموعاً بالشكر والعرفان له داعياً المولى عز وجل أن يحفظه لي ذخراً أخي وقرّة عيني الخبير الإحصائي (الدكتور وسام حميد الغرباوي).

ويكاد اللسان والقلم و يعجزان عن الوصول إلى مدلول كلمات الشكر الحقيقية التي أن دلت، فإنها تدل على مدى تقديري بكل أساتذتي الذين كانوا بمثابة الأنوار الساطعة في سمائي، في مرحلة الدراسة التحضيرية .

ولا أنسى بالشكر لجنة إقرار الموضوع والمتمثلة بالأستاذ الدكتور (فائزة عبد الجبار) ، والأستاذ الدكتور (حمودي عصام نعمان) والأستاذ الدكتور (احمد خميس راضي) الأستاذ المساعد الدكتور (حردان عزيز سلمان) ، والاستاذ المدرس الدكتور (عمر علي مهدي) .

ويسعدني أن أوجه خالص شكري إلى زملائي في الدكتوراه على الرفقة الطيبة والتعاون
المثمر ولما قدموه من مساعدة طوال مدة الدراسة ادامهم الله لي ذخرا.
ولعل شغاف قلبي ملزمة بالاعتراف بالشكر والتقدير الذي مهما عطرته بذكر الله وحمده
إلى الذين كُنْتُ أبصر الأمل بمواقفهم المشرفة اصدقائي اخواني الذين لم تلدهم لي أمي اصحاب
القلوب الطيبة الذين يعجز اللسان عن الإيفاء لهم () ، () ، () ، () ، (علي جواد
كاظم) ، () ، و () .
كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى فريق العمل المساعد الذي بذل جهداً متميزاً في تهيئة
مستلزمات نجاح العمل وأخص منهم بالذكر الأخوة () ، () ، () ، () .
ولعلمي لا أنسى عينة الدراسة من أدريين ومدربين ولاعبين لما قدموه من تعاون طيلة فترة
الاختبارات المتمثلة بنادي الكوت الرياضي ، فلها مني جزيل الشكر والتقدير .
والى كل من أسهم معي وشجعني ولو بكلمة الطيبة خالص شكري وتقديري ... والله ولي
التوفيق .

الباحث

((تأثير تمارينات خاصة بأسلوب المنافسة في التحمل الخاص والتكوينات الهجومية للاعبين الدوري الممتاز بكرة اليد))

الباحث
كرار علي مطير
2023م

إشراف
أ.م.د. حيدر غازي عزيز
1443هـ

هدف البحث الى بناء اختبار التصرف الحركي اللحظي في المواقف الفردية للاعبين الخط الخلفي بكرة اليد في دوري النخبة العراقي .أعداد تمارينات خاصة ووسائل تدريبية مساعدة في تطوير التصرف الحركي اللحظي ومستوى الذكاء في المواقف الفردية للاعبين الخط الخلفي بكرة اليد في دوري النخبة العراقي. التعرف على تأثير التمارينات الخاصة والوسائل المساعدة في تطوير التصرف الحركي اللحظي ومستوى الذكاء في المواقف الفردية للاعبين الخط الخلفي بكرة اليد في دوري النخبة العراقي. التعرف على العلاقة بين اختبار التصرف الحركي اللحظي ومستوى الذكاء للاعبين الخط الخلفي بكرة اليد في دوري النخبة العراقي. التعرف على مستوى نسب التطور بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في التصرف الحركي اللحظي ومستوى الذكاء للاعبين كرة اليد. واستعمل الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة البحث. أما مجتمع وعينة البحث اذ بلغ مجتمع البحث الكلي (72) لاعباً للموسم الرياضي (2019 - 2018)، اما فيما يخص عينات البحث التي تم اختيارها بطريقة عمدية من مجتمع البحث وتم تقسيمهم على النحو الاتي عينة البحث الاستطلاعية من (6) لاعبين أما عينة بناء اختبار التصرف الحركي من (60) لاعباً وعينة التطبيق بلغ عدد افرادها (6) لاعبين. ومن ثم قام الباحث بإجراءات تصميم اختبار التصرف الحركي وبعدها تم اجراء التجربة الاستطلاعية ومن ثم الاختبارات القبلية والتجربة الرئيسة وبعدها الاختبارات البعدية. وعلى ضوء ذلك توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية: تم التوصل الى بناء اختبار لقياس التصرف الحركي اللحظي للاعبين الخط الخلفي بكرة اليد في دوري النخبة العراقي. اظهرت التمارينات الخاصة والوسائل التدريبية المساعدة تقدماً في نتائج اختبار التصرف الحركي اللحظي في المواقف الفردية ومستوى الذكاء للاعبين الخط الخلفي بكرة اليد في

دوري النخبة العراقي. ظهور علاقة ارتباطية بين التصرف الحركي اللحظي ومستوى الذكاء اذا بلغت (0.85) للاعبين الخط الخلفي بكرة اليد في دوري النخبة العراقي. وعلى ضوء ذلك تم التوصل الى التوصيات الاتية اعتماد اختبار التصرف الحركي اللحظي لقياس مستوى للاعبين الخط الخلفي لكرة اليد في دوري النخبة العراقي. استعمال التمرينات الخاصة والوسائل التدريبية المساعدة كونها ذات تأثير ايجابي في تطوير التصرف الحركي اللحظي ومستوى الذكاء للاعبين الخط الخلفي لكرة اليد في دوري النخبة العراقي. ضرورة استفادة اللاعبين من نتائج الدراسة الحالية في الاعداد البدني والمهاري والخططي وذلك من خلال التنوع في مواقف اللعب في التمرينات الخاصة المتبعة. ضرورة تطوير التصرف الحركي اللحظي في المواقف التدريبية في مستوى الذكاء لما لها من اهمية كبيرة للاعبين كرة اليد. اجراء دراسات وبحوث اخرى باستعمال التمرينات الخاصة والوسائل التدريبية المساعدة في تطوير التصرف الحركي اللحظي في المواقف الفردية ومستوى الذكاء على فئات عمرية اخرى.

محتوى المحتويات

الصفحة	الموضوع	المبحث
أ	العنوان	
ب	الآية القرآنية	
ت	قرار المشرف	
ث	إقرار المقومين	
ج	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
ح	الإهداء	
خ	شكر وثناء	
ر	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
س	ثبت المحتويات	
ع	ثبت الجداول	
غ	ثبت الأشكال	
غ	ثبت الملاحق	
	الفصل الأول	
	التعريف بالبحث	1

	مقدمة البحث وأهميته	1-1
	مشكلة البحث	2-1
	أهداف البحث	3-1
	فرضيات البحث	4-1
	مجالات البحث	5-1
	المجال البشري	1-5-1
	المجال الزمني	2-5-1
	المجال المكاني	3-5-1

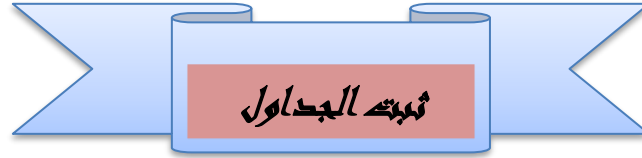
الصفحة	الموضوع	المبحث
	الفصل الثاني	-2
	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	1-2
	الدراسات النظرية	1-2
	التمرينات الخاصة	1-1-2
	الأجهزة والوسائل المساعدة في الألعاب الرياضية	2-1-2
	أسس استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة	1-2-1-2
	أهمية الأجهزة والوسائل التدريبية المساعدة	2-2-1-2
	التصرف الحركي	3-1-2
	مفهوم الذكاء ونظرياته	4-1-2
	الدراسات السابقة	5-1-2
	دراسة خالد شاكر حسين	1-5-1-2
	اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة المُشابهة والدراسة الحالية	2-5-1-2

الصفحة	الموضوع	المبرمج
	الفصل الثالث	-3
	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:	3
	منهج البحث	1-3
	مجتمع البحث وعينته	2-3
	عينة البحث	1-2-3
	عينة التجربة الاستطلاعية	1-1-2-3
	عينة بناء اختبار التصرف الحركي	2-1-3-3
	عينة تطبيق البحث (العينة الرئيسة)	3-1-2-3
	تجانس عينة البحث	2-2-2
	الأجهزة والوسائل والادوات المستعملة في البحث	3-3
	الأجهزة والوسائل المستعملة في البحث	1-2-3
	أدوات البحث	2-2-3
	إجراءات البحث الميدانية	4-3
	الخطوات العلمية لبناء اختبار التصرف الحركي اللحظي	1-4 -3
	تصميم اختبار التصرف الحركي اللحظي:	1-1-4 -3

	تحديد صلاحية الاختبار	2-1-4-3
	الاجهزة والادوات المستعملة في الاختبار	3-1-4-3
	التجربة الاستطلاعية	4-4-3
	المواصفات العلمية للاختبار	5-1-4-3
	صدق الاختبار	1-2-5-4-3
	ثبات الاختبار	2-5-1-4-3
	موضوعية الاختبار	3-5-1-4-3
	التوصيف النهائي لاختبار التصرف الحركي اللحظي	4-5-1-4-3
	توصيف اختبار مستوى الذكاء لرافن	2-4-3
	تجربة البحث الرئيسة	3-4-3
	الاختبارات القبلية	1-3-4-3
	مفردات منهج التمرينات الخاصة والوسائل التدريبية المساعدة	2-3-4-3
	الاختبارات البعدية	3-3-4-3
	الوسائل الاحصائية	5-3

المبحث	الموضوع	الصفحة
	الفصل الرابع	
4	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	
1-4	عرض وتحليل نتائج الاختبارات (القبلية والبعديّة) للمجموعتين التجريبية	
1-1-4	عرض وتحليل نتائج الاختبارات (القبلية والبعديّة) للمجموعة التجريبية في اختبار التصرف الحركي اللحظي بكرة اليد	
2-1-4	عرض وتحليل نتائج الاختبارات (القبلية والبعديّة) للمجموعة التجريبية في اختبار مستوى الذكاء بكرة اليد	
2-4	عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين اختبار التصرف الحركي اللحظي ومستوى الذكاء لدى لاعبي كرة اليد وتحليلها	
3-4	مناقشة النتائج	
1-3-4	مناقشة نتائج الاختبارات (القبلية والبعديّة) للمجموعة التجريبية في اختبار التصرف الحركي اللحظي للاعبين الدوري النخبة العرقي بكرة اليد	
2-3-4	مناقشة نتائج الاختبارات (القبلية والبعديّة) للمجموعة التجريبية في اختبار مستوى الذكاء للاعبين الدوري النخبة العرقي بكرة اليد	
3-3-4	مناقشة نتائج العلاقة الارتباطية بين اختبار التصرف الحركي اللحظي ومستوى الذكاء للاعبين الدوري النخبة العرقي بكرة اليد	
	الفصل الخامس	
5	الاستنتاجات والتوصيات	
1 – 5	الاستنتاجات.	
2 – 5	التوصيات.	
	المصادر العربية والأجنبية	

	الملاحق	
A-B-C	ملخص الرسالة باللغة الإنجليزية	



رقم الصفحة	محتوان الجدول	رقم الجدول
	يبين توزيع العينة والنسبة المئوية .	1
	المعالم الإحصائية (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، والوسيط ، ومعامل الالتواء) لمتغيرات الطول والعمر الزمني والعمر التدريبي والكتلة .	2
	يبين نسب الاتفاق للاختبارات الخاصة بالبحث .	3
	يبين قيمة (معامل التمييز) لاختبار التصرف الحركي اللحظي المصمم للمجموعات المتطرفة .	4
	يبين نتائج الاختبارات (القبلية والبعديّة) للمجموعة التجريبية في اختبار التصرف الحركي اللحظي بكرة اليد .	5
	يبين نتائج الاختبارات (القبلية والبعديّة) للمجموعة التجريبية في اختبار مس الذكاء بكرة اليد .	6
	يبين معاملات الثبات والموضوعية ومعنوية الارتباط للاختبار المصمم	7
	يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ر) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لاختباري التصرف الحركي اللحظي ومستوى الذكاء .	8

مبحث الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
	يوضح اختبار التصرف الحركي اللحظي .	1
	يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات (القبلية والبعديّة) للمجموعة التجريبية في اختبار التصرف الحركي اللحظي .	2
	يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات (القبلية والبعديّة) للمجموعة التجريبية في اختبار مستوى الذكاء .	3

مبحث الملتحق

الصفحة	العنوان	رقم الملتحق
	يبين استمارة تصميم اختبار التصرف الحركي اللحظي .	1
	اسماء الخبراء الذين اعتمدوا في صلاحية اختبار التصرف الحركي اللحظي .	2
	قائمة بأسماء الخبراء والمختصين المعتمدين في المقابلات الشخصية	3
	قائمة بأسماء فريق العمل المساعد الذين أعتمدتهم الباحث في الدراسة .	4
	استمارة اختبار رافن للذكاء	5
	يبين المواقف الخطئية	6

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في

اختبارات التحمل الخاص للاعبين كرة اليد وتحليلها:

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث الضابطة في اختبارات

التحمل الخاص للاعبين كرة اليد وتحليلها:

لغرض معرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبدي لنتائج التحمل الخاص ، لمجموعة البحث الضابطة ، قام الباحث باستخدام اختبار (t.test) للعينات المترابطة ، وكما مبين في الجدول () ، وموضح في الشكل () .

جدول ()

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث الضابطة في اختبارات التحمل الخاص للاعبين

كرة اليد

نوع الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبليّة		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية المتغيرات
			±ع	س	±ع	س		
معنوي	0.040	2.616	0.072	1.012	0.044	1.090	الزمن	رمي الكرات
معنوي	0.004	4.583	1.215	10.143	0.900	8.143	التكرار	التمرير الطويل من مسافة 30م لمدة 45 ثا
معنوي	0.023	3.029	0.465	29.287	1.320	30.894	الزمن	الجري 200 م في شكل تحركات دفاعية وهجومية
معنوي	0.000	7.071	0.690	15.143	1.113	12.286	التكرار	الجلوس - والقفز الى الاعلى لمدة (60) ثانية

درجة الحرية (ن-1) (6=1-7) ، معنوي إذا كانت درجة مستوى الدلالة (Sig) < من (0.05)

من خلال الاطلاع على الجدول () والذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبدي للمجموعة الضابطة في اختبار (رمي الكرات) ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (1.090) ، وبانحراف معياري (0.044)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البدي (1.012) ، وبانحراف معياري (0.072).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (2.616) تحت مستوى دلالة (0.040) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (6)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

اما في اختبار (التمرير الطويل من مسافة 30م لمدة 45 ثا) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (8.143) ، وبانحراف معياري (0.900) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (10.143) ، وبانحراف معياري (1.215).

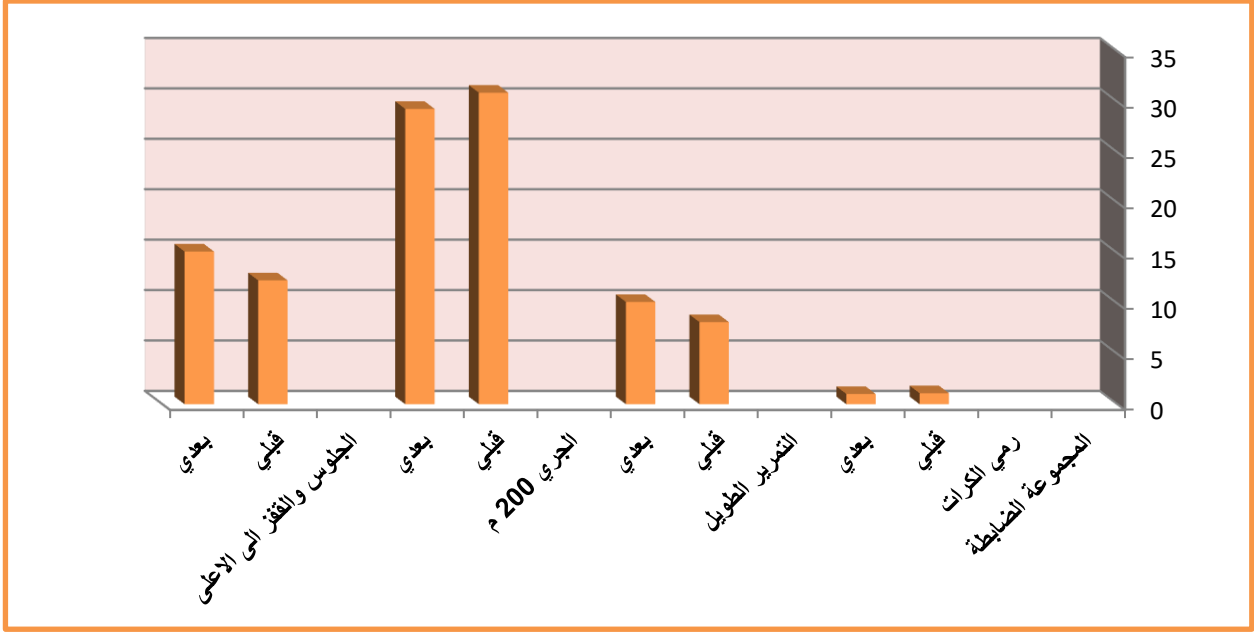
وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (4.583) تحت مستوى دلالة (0.004) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (6) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

وفي اختبار (الجري 200 م في شكل تحركات دفاعية وهجومية) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (30.894) ، وبانحراف معياري (1.320) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (29.287) ، وبانحراف معياري (0.465).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (3.029) تحت مستوى دلالة (0.023) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (6) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

بينما في اختبار (الجلوس - والقفز الى الاعلى لمدة (60) ثانية) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (12.286) ، وبانحراف معياري (1.113) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (15.143) ، وبانحراف معياري (0.690).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (7.071) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (6) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .



شكل ()

يوضح نتائج اختبارات التحمل الخاص القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

❖ مناقشة نتائج اختبارات التحمل الخاص القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

من خلال الجدول () الذي يبين نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلي والبعدي، في اختبار تحمل الاداء الهجومي و تحمل أداء التمرير الطويل بكرة اليد و تحمل السرعة لمسافات مختلفة و تحمل القوة لعضلات الرجلين) ان هناك فروق دالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي و لصالح الاختبار البعدي إذ خضعت هذه المجموعة الى منهاج خاص بالمدرّب ، والتي يدل قاسمها المشترك صفة التحمل اذ يعد التحمل الخاص من أهم مكونات القدرات البدنية ، إذ يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية التنافسية . وتكتسب أهمية خاصة لمعظم الالعاب والفعاليات وخصوصا لعبة كرة اليد لدورها الكبير والأساس في تحقيق الانجاز والوصول الى أفضل المستويات خلال المباراة ، ويؤدي التحمل الخاص دورا بالغ الأهمية في انجاز لاعبي كرة اليد خلال المباراة ويحتاجها لاعبو كرة اليد في كثير من مواقف اللعب لاسيما عند أداء المهارات الدفاعية والهجومية المتكررة ويرى الباحث ان العمل على تطوير اجهزة الجسم الداخلية واحدة من اهم مهام المدربين لكي يستطيعوا أداء الواجبات البدنية داخل الملعب و تعتمد بالأساس على نظم انتاج الطاقة لذلك ركز التدريب الحديث على تنمية انظمة انتاج الطاقة عن طريق بناء البرامج التدريبية المقننة والمبنية على الاسس العلمية للتدريب الخاصة بالفعالية كون ان مهارات كرة اليد المستخدمة هي اساسية للتطور في كرة اليد ويستخدمها اللاعبون بكثرة طوال مدة التدريب وهذا ما عمل به المدرب من اجل تحقيق اهداف

التدريب وهو وصول الرياضي بقدرات بدنية جيدة تمكنه من الوصول الى أفضل المستويات الرياضية ، وشير الى ذلك (عصام عبد الخالق) " إذ أن لكل نشاط رياضي متطلبات ومواصفات نموذجية يجب توافرها في الرياضي حتى تمكنه من تحقيق مستويات متقدمة لأي فعالية أو أي لعبة رياضية " (2). كما ان توزيع حمل التدريب بصورة مقننة يمثل القاعدة الأساس للتدريب الرياضي " إن حمل التدريب عملية القصد منها تحسين وتطوير القدرات الوظيفية والبدنية للاعبين ، ويعد الحمل التدريبي هو المحور الرئيسي الذي يعتمد عليه المدرب في إعداد برامج التدريب ولا بد أن يتناسب هذا الحمل مع قدرات واستعدادات اللاعبين حتى يحقق أهدافه، ومن خلال قياس الوظائف الفسيولوجية يمكن التعرف على مدى مناسبة هذه الأحمال التدريبية أو عدم مناسبتها وبالتالي يمكن تقويمها أولاً بأول (1). إذ يعد التدريب الرياضي أو التمرين إحدى الوسائل الفعالة والمهمة لتحقيق الأهداف المطلوبة في أي مرحلة من مراحل التدريب والتمارين هي التي تحقق الواجبات الأساسية لوحدة التدريب حسب الهدف منها، إذ ان التوصل إلى حقيقة وأهمية تركيب الكائن الحي، والوظائف المختلفة ومن هذه الحقائق هو التوصل إلى بعض أسرار عمليات التكيف الناتجة عن استخدام الحمل البدني التي تقوم بها اجهزة الحوية المختلفة تحت تأثير الحمل البدني والتغيرات التي تطرأ عليها هي ما بنيت عليه علم التدريب الرياضي وهذا يتفق مع ما اشار اليه كل من (محمد محمود عبد الدايم واخران) حينما اشارو الى موضوع التكيف "عندما تخضع العضلة لشدة معينة تزيد عن مقدرتها الطبيعية فأنها تستجيب بدرجة ما لهذه الشدة التي لو كانت اكبر من مقدرتها الطبيعية بدرجة معقولة فأنها سوف تستجيب بصورة فعالة وتصبح أقوى حيث يحدث انخفاض مؤقت في قدرة العضلة بعد الوحدة التدريبية ولكنها سرعان ما تستعيد بناء نفسها وتحقيق مستوى اكبر من القوة العضلية" (2) إذ ان هنالك اسس لابد من التركيز عليها والاهتمام بها من قبل المدرب عند اعداد المناهج التدريبية للاعب الرياضي المختلفة، بحيث ينسجم لما خطط واعد له بغية الوصول الى الهدف والاداء الامثل للاعب، وهذه الاسس منها تحديد نوعية التدريب الذي سيتم التعامل معه سواء اكان ذلك تصحيحيا ام تطويرا بحيث يقوم المدرب بوضع او اختيار المناهج التدريبية المناسبة ولذلك كان للاختيار الصحيح للمدرب من نوعية التمارين اثرها المباشرة في الاختبارات البعدية وهذا يتفق مع ما اشار اليه (سعد محسن) " ان الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية ، يأكدون على ان البرنامج التدريبي يؤدي حتما

(2) عصام عبد الخالق . التدريب الرياضي (نظريات ، تطبيقات) ، ط1 ، القاهرة : دار الكتاب الحديث ، 1999 ، ص34.

(1) بهاء الدين سلامة . فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص361 .

(2) محمد محمود عبد الدايم واخران . برامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأثقال، ب. م . ب م ص 84.

الى تطور الانجاز اذا بني على اساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستخدام الشدد المتدرجة وملاحظة الفروق الفردية وكذلك استخدام التكرارات المثلى وفترة الراحة البينية المؤثرة وبأشراف متخصصين تحت ظروف جيدة من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة. (1) فلذلك من المنطقي ان يكون هناك تطور في هذه القدرات (تحمل الاداء الهجومي و تحمل أداء التمرير الطويل بكرة اليد و تحمل السرعة لمسافات مختلفة و تحمل القوة لعضلات الرجلين) وظهر هذه النتائج بصورة منطقية.

4-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات التحمل الخاص للاعبين كرة اليد وتحليلها:

لغرض معرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لنتائج التحمل الخاص ، لمجموعة البحث التجريبية ، قام الباحث باستخدام اختبار (t.test) للعينات المترابطة ، وكما مبين في الجدول () ، وكما موضح في الشكل () .

جدول ()

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات التحمل الخاص للاعبين كرة اليد

نوع الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبليّة		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية المتغيرات
			±ع	س	±ع	س		
معنوي	0.007	4.072	0.207	0.801	0.026	1.111	الزمن	رمي الكرات
معنوي	0.000	10.667	0.900	12.857	0.488	8.286	التكرار	التمرير الطويل من مسافة 30م لمدة 45 ثا
معنوي	0.001	5.813	1.376	27.157	1.479	30.610	الزمن	الجري 200 م في شكل تحركات دفاعية وهجومية

1 - سعد محسن اسماعيل؛ تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عاليا في كرة اليد، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 1996،ص98 .

معنوي	0.000	11.585	0.976	17.429	1.345	11.857	التكرار	الجلوس - والقفز الى الاعلى لمدة (60) ثانية
-------	-------	--------	-------	--------	-------	--------	---------	---

درجة الحرية (ن-1) (6=1-7) ، معنوي إذا كانت درجة مستوى الدلالة (Sig) < من (0.05)

من خلال الاطلاع على الجدول () والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار (رمي الكرات) ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (1.111) ، وبانحراف معياري (0.026)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدى (0.801) ، وبانحراف معياري (0.207).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (4.072) تحت مستوى دلالة (0.007) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (6)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدى .

اما في اختبار (التمرير الطويل من مسافة 30م لمدة 45 ثا) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (8.286) ، وبانحراف معياري (0.488) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدى (12.857) ، وبانحراف معياري (0.900).

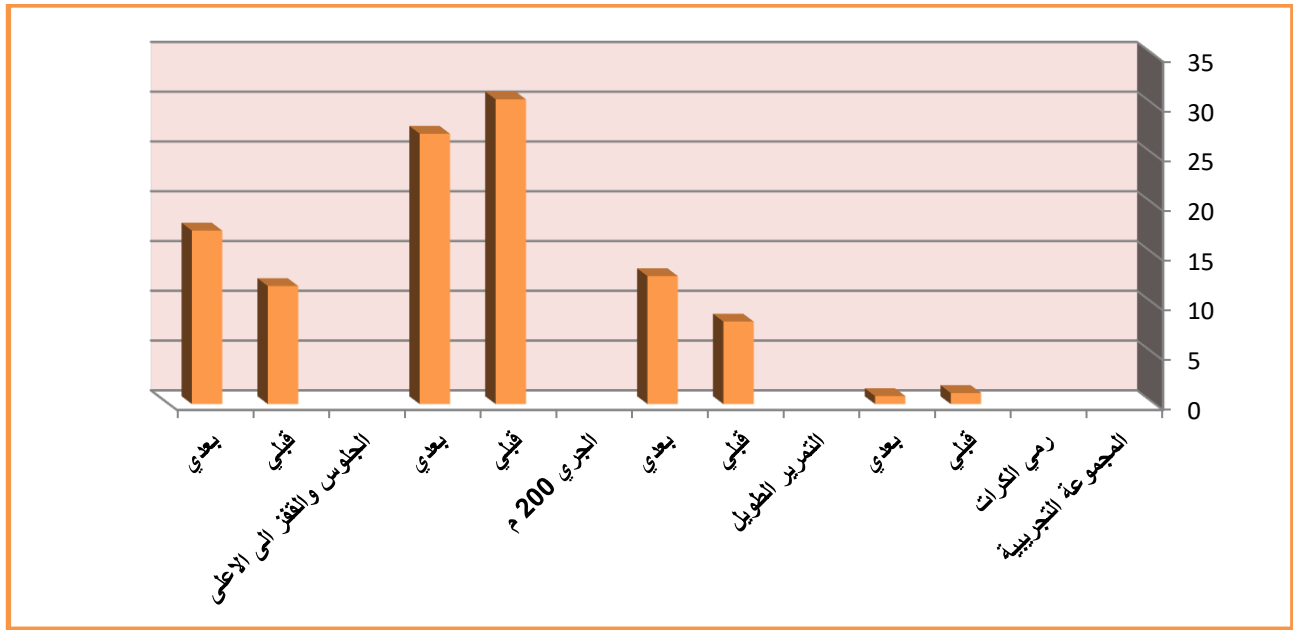
وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (10.667) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (6) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدى .

وفي اختبار (الجري 200 م في شكل تحركات دفاعية وهجومية) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (30.610) ، وبانحراف معياري (1.479) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدى (27.157) ، وبانحراف معياري (1.376).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (5.813) تحت مستوى دلالة (0.001) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (6) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدى .

بينما في اختبار (الجلوس - والقفز الى الاعلى لمدة (60) ثانية) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (11.857) ، وبانحراف معياري (1.345) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدى (17.429) ، وبانحراف معياري (0.976).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (11.585) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (6) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدى .



شكل ()

يوضح نتائج اختبارات التحمل الخاص القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

❖ مناقشة نتائج اختبارات تحمل الخاص القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

من خلال الجدول () الذي يبين نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلي والبعدي، في التحمل الخاص (اختبار تحمل الاداء الهجومي و تحمل أداء التمرير الطويل بكرة اليد و تحمل السرعة لمسافات مختلفة و تحمل القوة لعضلات الرجلين) ان هناك فروق دالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي و لصالح الاختبار البعدي إذ خضعت هذه المجموعة التجريبية الى المنهج المصمم من قبل الباحث والذي اعتمد على اسلوب المنافسة، ان للتحمل الخاص علاقة مقدرة اللاعب على مقاومة التعب عند الاداء المهاري وهي قدرة ترتبط بنوع التدريب وحجمه بكرة اليد ويشير الى ذلك (ابو العلا احمد) " في ان التحمل الخاص هو "مقدرة الرياضي على مقاومة التعب الناتج عن الاحمال الخاصة بنشاط الاداء التخصصي سواء في حالة التدريب او المنافسة"⁽¹⁾. ويرى الباحث ان هذه النتائج كانت منطقية و تعود الى فاعلية التمارين التنافسية المستخدمة تحت ظروف استخدام العمل العضلي بالجهد القصوي او شبه القصوي مقاوماً التعب كون هذه النوعية من التمارين تتطلب جهود قصوية و ان لقدرة التحمل الخاص على علاقة بنوع التدريبات وبعض الصفات الوراثية التي يمتلكها اللاعب ، وكون لعبة كرة اليد

(1) ابو العلا احمد :التدريب الرياضي ،ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1997،ص179.

تحتاج من اللاعبين استخدام عدة انواع من مصدر الطاقة وخصوصا مصادر الطاقة الاكثر اسهاما في تطبيق المهارات والخطط وهي تعد مؤشراً مهما لحالة التدريب الرياضي والتغيرات الحاصلة في الجسم نتيجة الجهود التدريبية. وللتحمل الخاص دور مهم واساس في تحقيق الانجاز الرياضي لذلك يدرّب اللاعب على وفق نوع الفعالية و مدى احتياجها له ويؤكد ذلك (Watson,s.w) " ان عملية التدريب الرياضي تكون حسب متطلبات الفعالية نفسها من حيث استخدام مصدر الطاقة الذي يعمل في تلك الفعالية و على وفق مددها الزمنية فضلاً عن كيفية تقسيم الجهد البدني في بدايتها وفي نهايتها وذلك للإستمرار بالعمل بأقصى جهد ممكن و مقاومة التعب لتحقيق الانجاز الافضل، اذ يختلف النشاط عن غيره من الانشطة الرياضية في نوع ونسبة تحمل الاداء الخاص الذي يتطلبه ذلك الأداء" (1). والتي يدل قاسمها المشترك صفة التحمل باسلوب المنافسة اذ يعد التحمل الخاص من أهم مكونات القدرات البدنية ، إذ يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية التنافسية وخصوصا لعبة كرة اليد وما يظهر بها من احتكاكات مباشرة وتحركات سريعة واداء قفزات هجومية ودفاعية لفترات زمنية طويلة نسبيا وتحتاج الى قدرة التحمل الخاص. اذ تكتسب هذه القدرة أهمية خاصة لدورها الكبير والاساس في تحقيق التفوق الرياضي والوصول الى أفضل المستويات خلال المباراة ، اذ يؤدي اسلوب المنافسة يقوم اللاعب بأداء المهارة بأقصى قوة وسرعة في زمن محدد ، ، وهذا الأداء المهارى البدني القوي يجعل العمل لاهوائياً ويؤدي دورا بالغ الأهمية في تطوير تحمل الاداء لدى لاعبي كرة اليد خلال المباراة" (2). وهنا يذكر (مورهاوس) " إن التدريب على نوعية النشاط هو الوسيلة المثلى للتقدم بالأداء فضلاً عن الحمل التدريبي وإن قصر مدة الراحة يؤدي الى تطوير النواحي الفسيولوجية التي تدخل في تطوير التحمل الخاص" (3).

اذ تعد قدرة التحمل الخاص من أهم المحددات لدى للاعب كرة اليد سرعة الحركة المستمرة في الملعب (تحمل السرعة الخاص) . وعندما يتحرك بدون ضغط من الخصم فإنه عملياً يستطيع القيام بالحركات الخطئية (التكتيكية) الصعبة والمستمرة وكذلك استخدام القوة المتكرر بالقفز اثناء الهجوم والدفاع (تحمل القوة الخاص) والعمل مع الكرة وبدونها وعندما يتحرك مع ضغط من الخصم إن لاعب كرة الطائرة بحاجة إلى التحمل أداء مهارات وخطط اللعب (الحركات التكتيكية والتكتيكية) الضرورية له طول فترة المباراة او التحمل الخاص ولذلك كان لها الاثر الاكبر في تطور هذه القدرات ويتفق هذا مع ما اشار

(1)Watson,s.w.phsical fitness and perfor mance, (London, long man.1993)P194 .

(3) عصام عبد الخالق: المصدر السابق، 1999، ص150.

(3)Morehouse,l.e, rest.p.l, sports medicine for athletics ,zed. Bystanders encoders company,philadelphia.1973.p.108.

اليه (عادل عبد البصير)" ان تطوير القدرة البدنية في الفعاليات والالعاب الرياضية جميعها تلعب دورا اساسيا في تحقيق نوعية الفورمة الرياضية والوصول به الى افضل الانجازات"⁽¹⁾. ويتفق ذلك مع ما اشار اليه (حيدر نوار حسين 2012)" ان التمرين أو التدريب خلال الوحدة التدريبية وجد للمساعدة في تحسين الأداء المهاري وهو يعتمد في الأساس على نوع الوحدة التدريبية والمهمة التدريبية ، "⁽²⁾ فمن المنطقي ان يكون هناك تطور في الاختبار البعدي كون التدريب التنافسي يمكن أن يكون فعالاً في تحسين التحمل الخاص للاعبين كرة الطائرة. ففي الألعاب التنافسية، يتعين على اللاعبين الاستجابة بسرعة لتغيرات اللعبة والحفاظ على أدائهم على مدار فترة طويلة من الوقت. ومن خلال تدريبهم على هذه المهارات في بيئة تنافسية، يمكن أن يتحسن تحملهم الخاص. وتتفق هذه النتائج مع دراسة (Charles 2012 Forsman) التي توصلت الى ان التدريب التنافسي يعمل على تطوير تحمل القوة و تحمل الأداء النوعي في الرياضيين القتاليين وكذلك تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Daniel Gómez 2014) ⁽⁴⁾ التي توصلت الى ان التدريب التنافسي يحسن القدرة العضلية والتحمل الخاص وقوة العضلات لدى لاعبي النخبة في كرة اليد للرجال. ولذلك فمن المنطقي ان يكون هناك تطور.

4-1-3 عرض نتائج معنوية الفروق لاختبارات التحمل الخاص البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:

لغرض معرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لنتائج التحمل الخاص ، وللمجموعتين التجريبية والضابطة ، قام الباحث باستخدام اختبار (t.test) للعينات المستقلة ، وكما مبين في الجدول () ، وموضح في الشكل () .

¹- عادل عبد البصير علي. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1: (القاهرة، مكتب الكتاب للنشر، 1999) ص155.

²- حيدر نوار حسين؛ تأثير بعض البرامج التعليمية لتطوير بعض المظاهر الحركية والأداء الفني لفعالية الوثب الطويل للمبتدئين بأعمار (15-16) سنة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 2012 ص82.

³ - Charles Forsman, "The Effects of Competitive Training on Anaerobic Power and Specific Performance in Combat Sports Athletes", Journal of Strength and Conditioning Research.2012

⁴ - Daniel Gómez", (2014) "Competitive training improves anaerobic power and muscle strength in elite male handball players", International Journal of Sports Medicine

جدول (7)

يبين نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات التحمل الخاص للاعبين كرة اليد

نوع الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0.026	2.545	0.207	0.801	0.072	1.012	الزمن	رمي الكرات
معنوي	0.000	4.750	0.900	12.857	1.215	10.143	التكرار	التمرير الطويل من مسافة 30م لمدة 45 ثا
معنوي	0.002	3.881	1.376	27.157	0.465	29.287	الزمن	الجري 200 م في شكل تحركات دفاعية وهجومية
معنوي	0.000	5.050	0.976	17.429	0.690	15.143	التكرار	الجلوس - والقفز الى الاعلى لمدة (60) ثانية

درجة الحرية (ن-2) (12=2-14) ، معنوي إذا كانت درجة مستوى الدلالة (Sig) < من (0.05)

من خلال عرض الجدول () نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي في اختبار (رمي الكرات) للمجموعة الضابطة قد بلغ (1.012) ، وبانحراف معياري بلغ (0.072) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (0.801) ، وبانحراف معياري (0.207).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.545) تحت مستوى دلالة (0.026) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (12) وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية .

وفي اختبار (التمرير الطويل من مسافة 30م لمدة 45 ثا) بلغ المتوسط الحسابي (10.143) للمجموعة الضابطة ، وبانحراف معياري بلغ (1.215) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (12.857) ، وبانحراف معياري (0.900).

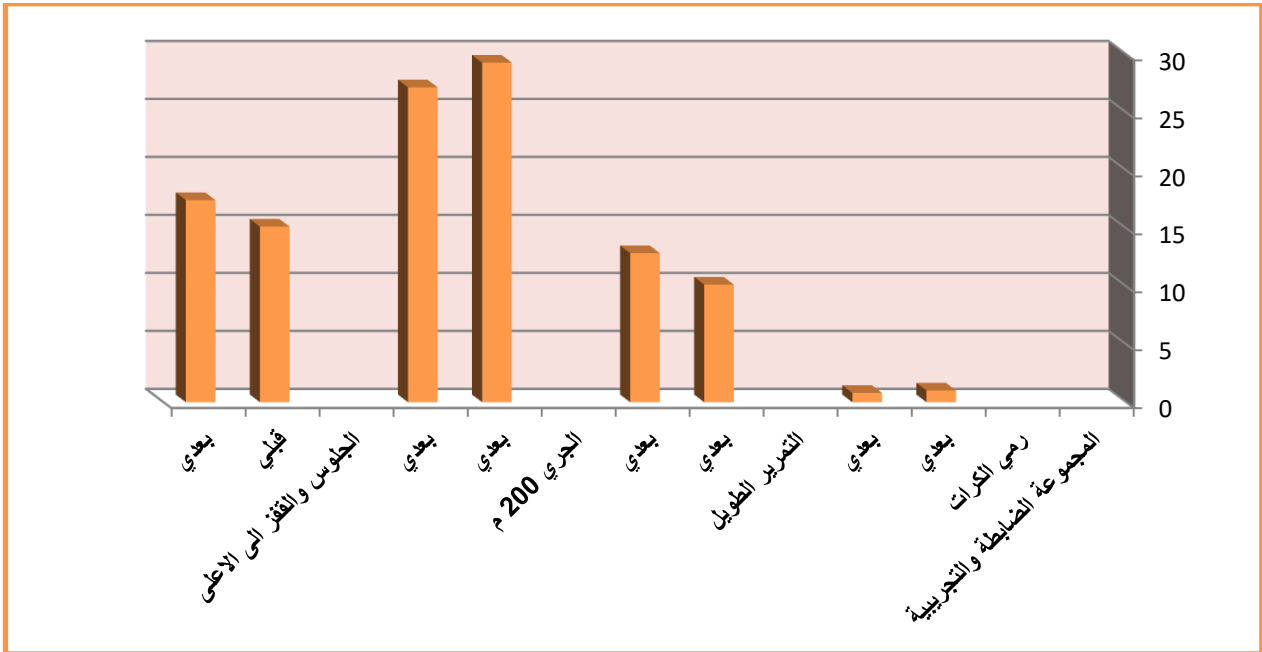
وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (4.750) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (12) وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي اختبار (الجري 200 م في شكل تحركات دفاعية وهجومية) بلغ المتوسط الحسابي (29.287) للمجموعة الضابطة ، وبإنحراف معياري بلغ (0.465) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (27.157) ، وبإنحراف معياري (1.376).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (3.881) تحت مستوى دلالة (0.002) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (12) وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية.

اما في اختبار (الجلوس - والقفز الى الاعلى لمدة (60) ثانية) بلغ المتوسط الحسابي (15.143) للمجموعة الضابطة ، وبإنحراف معياري بلغ (0.690) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (17.429) ، وبإنحراف معياري (0.976).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (5.050) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (12) وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية.



شكل ()

يوضح نتائج اختبارات التحمل الخاص البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

❖ مناقشة نتائج اختبارات التحمل الخاص البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

من خلال الجدول () يتبين ان هنالك فروقا معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في التحمل الخاص (اختبار تحمل الاداء الهجومي و تحمل أداء التمير الطويل بكرة اليد و تحمل السرعة لمسافات مختلفة و تحمل القوة لعضلات الرجلين) ولصالح المجموعة التجريبية ، ان لقدرة التحمل الخاص علاقة بصفتي القوة و السرعة والتحمل فضلا دقة الاداء اي هي تجمع بين القدرات البدنية القوة العضلية وسرعة الحركة والتحمل العضلي و الاداء وينسب مختلفة طبقا للفعالية ، وهي تعني بالمفهوم العام القابلية على العمل لفترة طويلة ضد مقاومة او بسرعة. وهنا يبين (محمد حسن علاوي) على انها " قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة و السرعة " (1). ويرى الباحث أن كرة اليد واحدة من الالعاب التي تؤدي بشدة عالية وشبه عالية لذلك عند تدريب هذه الفعاليات يجب الاحتفاظ بالسرعة والقوة والاداء طول مدة المباراة قدر الامكان ولقدرة تحمل الاداء الخاص دور رئيس في تلك الفعاليات لانه يعمل بشدة قصوى وشبه قصوى للمحافظة وعلى السرعة العالية طول المباراة من خلال مقاومة اللاعب للتعب الحاصل لذلك كان لا استخدام اسلوب التدريب بالمنافسة اثره الفعال في التحمل الخاص للاداء و الذي يمكن اللاعب من تقييم أداءه مع الاخرين الذين يشاركون التدريب. ويعتمد تقييم أداء اللاعبين في التدريب الرياضي على العديد من العوامل، مثل قوة الجسم وسرعة الاداء وتحمل الاداء والمهارات الفنية. وهو ما عمل عليه من اجل تطوير التحمل الخاص للاداء اذ بين ذلك (مفتي ابراهيم) " عندما ذكر أن تحمل الاداء الخاص يعني "مقدرة اللاعب على الأستمرار في اداء الاحمال البدنية التخصصية بفاعلية دونما ظهور هبوط في مستوى الأداء" (2). أي اداء نفس الاحمال الخاص بالمباراة فضلا عن ذلك يعد تقييم أداء اللاعبين في التدريب الرياضي باستخدام طريقة المنافسة من أهم العوامل التي تؤثر على تحسين مستواهم الرياضي وتطوير مهاراتهم و هنا يشير كل من (Hodge, K., & Smith, W) " يعد تقييم أداء اللاعبين مع الآخرين أحد الطرق الفعالة لتحفيزهم وتحفيزهم على تحسين مستواهم الرياضي. فعندما يلاحظ اللاعبون تحسن أداءهم

1 - محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي، ط14: (القاهرة، دار المعارف، 2004). ص 48

2 - مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياض الحديث (تخطيط، تطبيق، قيادة)، ط2، القاهرة، حلوان، 2000، ص148.

بالمقارنة مع الآخرين، فإن ذلك يحفزهم على العمل بجدية أكبر وتحسين مهاراتهم." (1) ويتفق هذا مع ما اشار اليه (Jacqueline Mincovich 2015) الى ان استخدام التدريب التنافسي له تاثير ايجابي بعض القدرات الفسيولوجية و المهارات النفسية و رفع درجة تحفيز اللاعبات على الاداء لدى نخبة لاعبات الكرة الطائرة " (2)

فضلا عن ذلك عند التدريب بالمنافسة بشكل عام في بكرة اليد يتم الاعتماد على مسافة الملعب و التلاعب او التغيير في المسافات اقل و أكثر مع وجود منافس او بالاعتماد على السرعة إما ابطأ او أسرع من سرعة الاداء أي التحكم بشدة السرعة ، والهدف من ذلك هو حصول اللاعب على ضبط الاداء المهاري و الحركي مع وجود المنافس و التغيير في صعوبة الاداء للوصول الى تحقيق التحمل الخاص و على وفق خصوصية كرة اليد ومتطلباتها وهنا يشير (smiking) في موضوع التحمل الخاص " انه القابلية على اداء الحمل الخاص للفعالية الرياضية لمدة زمنية طويلة دون التقليل من قابلية الاداء " (3). فلذلك من المنطقي ان يكون هناك تطور للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة حيث كان لا استخدام اسلوب التدريب بالمنافسة ونوعية التمارين المعطاة أثره المباشر على نتائج تحمل الاداء الخاص في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية وان التمارين الموضوعية كانت على وفق المعايير الخاصة بالمهارات الخاصة بكرة اليد والتي اعتمدت على شكل المهارات الحركية عند تطبيق التدريب بالمنافسة وطبيعة الاداء وهذا يتفق مع ما ذكره (محمد رضا ابراهيم) " يتطلب من المدرب ان يكون مبدعا متقهما جدا ولديه خزين كبير من التمارين المنوعة التي تسمح له بتغيير حالة الملل والضجر بصورة دورية ويمكن للمدرب من اغناء المهارات والتمارين بواسطة تبني حركات ذات نماذج فنية متشابهة تبين حركات التمارين التي تنمي القابليات الحركية المطلوبة للعبة او الفعالية الممارسة " (4) وذلك من خلال اشتقاق هذه

¹ – Hodge, K., & Smith, W. (2015). The reciprocal influence of skill and social interaction on high school soccer performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(4), 350–360

² - Jacqueline Mincovich "Effect of Competitive Training on Physiological and Psychological Parameters in Elite Collegiate Female Volleyball Players", *Sports Medicine*.p.108-117

,Schell Keith & ausdauea. physiologists characters tachyon KraftSmikin m n.v. , 3–berlin,1992,p.197.

⁴ - محمد رضا ابراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1، بغداد، مكتب الفضلي، 2008. ص

النوعية من التمرينات من اصل المهارات الخاصة بكرة اليد مثل انواع الانتقال السريع والهجوم والتوقف الفجائي والدفاع والارتقاء والقفز باتجاهات مختلفة وسرعة تغير الاتجاه ولذلك ظهرت النتائج بهذه الصورة.

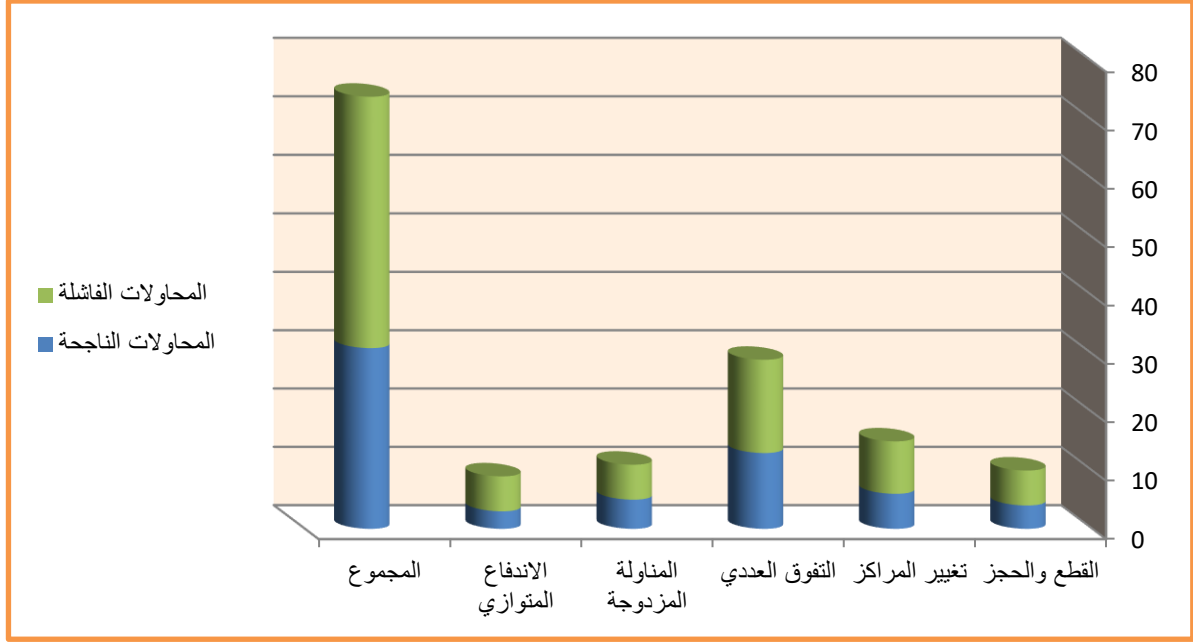
2-4 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للتكوينات الهجومية (مرحلة الانهاء) لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:
 2-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للتكوينات الهجومية (مرحلة الانهاء) للمجموعة الضابطة وتحليلها :

الجدول ()

يبين المحاولات الكلية الاختبار القبلي لنتائج التكوينات الهجومية (مرحلة الانهاء) والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية وقيمة (كا²) المحسوبة والجدولية في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة

التكوينات الهجومية	المحاولات الكلية	المحاولات الناجحة	نسبة النجاح	المحاولات الفاشلة	نسبة الفشل	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
القطع والحجز	10	4	%40	6	%60	0.40	3.84	0.53	غير معنوي
تغيير المراكز	15	6	%40	9	%60	0.60		0.44	غير معنوي
احداث التفوق العددي	29	13	%45	16	%55	0.31		0.58	غير معنوي
المناولة المزدوجة	11	5	%45	6	%55	0.09		0.76	غير معنوي
الاندفاع المتوازي	9	3	%33	6	%67	1.00		0.32	غير معنوي
المجموع	74	31	%42	43	%58	1.95		0.16	غير معنوي

معنوي عندما تكون قيمة (كا²) تحت مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة حرية (1)



الشكل ()

يبين المحاولات الناجحة والفاشلة في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة

يبين الجدول () إن المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي حققت عدداً من المحاولات في التكوينات الهجومية الكلية خلال المباراة والبالغة (74) محاولة ، قد كانت التكوينات الهجومية في مرحلة القطع والحجز منها (10) محاولات ، حقق الفريق (4) محاولات ناجحة وبنسبة نجاح (40%) وحصل الفريق على (6) محاولات فاشلة وبنسبة فشل (60%) ، وللتعرف على الافضلية بين المحاولات الناجحة والفاشلة استخدم الباحث اختبار (كا²) للاستدلال عن الفروق بين المحاولات حيث جاءت قيمة (كا²) المحسوبة (0.40) وهي اصغر من قيمة (كا²) الجدولية (3.84) المقابلة لها عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المحاولات الناجحة والفاشلة.

أما مرحلة تغيير المراكز: فمنها (15) محاولة ، حقق الفريق (6) محاولات ناجحة وبنسبة نجاح (40%) وحصل على (9) محاولات فاشلة وبنسبة فشل (60%) ، وللتعرف على الافضلية بين المحاولات الناجحة والفاشلة استخدم الباحث اختبار (كا²) للاستدلال عن الفروق بين المحاولات حيث جاءت قيمة (كا²) المحسوبة (0.60) وهي اصغر من قيمة (كا²) الجدولية (3.84) المقابلة لها عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المحاولات الناجحة والفاشلة .

أما مرحلة احداث التفوق العددي: فمنها (29) محاولة , حقق الفريق (13) محاولات ناجحة وبنسبة نجاح (45%) وحصل على (16) محاولات فاشلة وبنسبة فشل (55%) , وللتعرف على الافضلية بين المحاولات الناجحة والفاشلة استخدم الباحث اختبار (كا²) للاستدلال عن الفروق بين المحاولات حيث جاءت قيمة (كا²) المحسوبة (0.31) وهي اصغر من قيمة (كا²) الجدولية (3.84) المقابلة لها عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المحاولات الناجحة والفاشلة .

أما مرحلة المناولة المزدوجة: فمنها (11) محاولة , حقق الفريق (5) محاولات ناجحة وبنسبة نجاح (45%) وحصل على (6) محاولات فاشلة وبنسبة فشل (55%) , وللتعرف على الافضلية بين المحاولات الناجحة والفاشلة استخدم الباحث اختبار (كا²) للاستدلال عن الفروق بين المحاولات حيث جاءت قيمة (كا²) المحسوبة (0.09) وهي اصغر من قيمة (كا²) الجدولية (3.84) المقابلة لها عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المحاولات الناجحة والفاشلة .

أما مرحلة الاندفاع المتوازي: فمنها (9) محاولة , حقق الفريق (3) محاولات ناجحة وبنسبة نجاح (33%) وحصل على (6) محاولات فاشلة وبنسبة فشل (67%) , وللتعرف على الافضلية بين المحاولات الناجحة والفاشلة استخدم الباحث اختبار (كا²) للاستدلال عن الفروق بين المحاولات حيث جاءت قيمة (كا²) المحسوبة (1.00) وهي اصغر من قيمة (كا²) الجدولية (3.84) المقابلة لها عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المحاولات الناجحة والفاشلة .

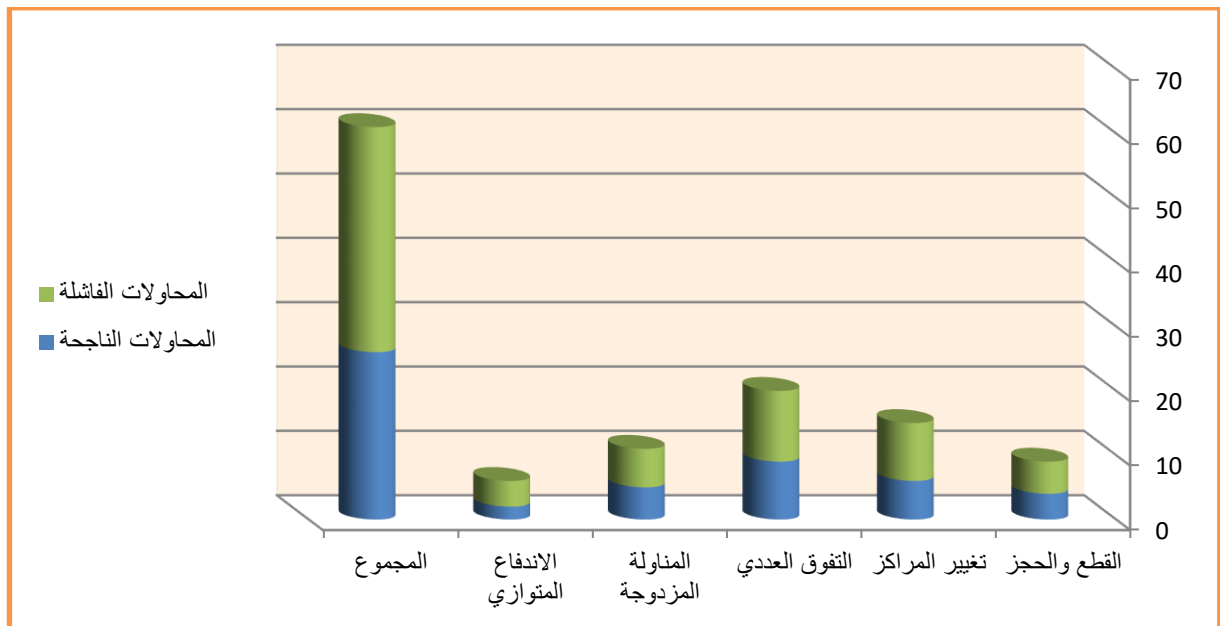
أما مجموع التكوينات الهجومية: فمنها (74) محاولة , حقق الفريق (31) محاولات ناجحة وبنسبة نجاح (42%) وحصل على (43) محاولات فاشلة وبنسبة فشل (58%) , وللتعرف على الافضلية بين المحاولات الناجحة والفاشلة استخدم الباحث اختبار (كا²) للاستدلال عن الفروق بين المحاولات حيث جاءت قيمة (كا²) المحسوبة (1.95) وهي اصغر من قيمة (كا²) الجدولية (3.84) المقابلة لها عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المحاولات الناجحة والفاشلة ككل.

الجدول ()

يبين المحاولات الكلية الاختبار البعدي لنتائج التكوينات الهجومية (مرحلة الانهاء) والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية وقيمة (كا²) المحسوبة والجدولية في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

التكوينات الهجومية	المحاولات الكلية	المحاولات الناجحة	نسبة النجاح	المحاولات الفاشلة	نسبة الفشل	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
القطع والحجز	9	4	%44	5	%56	0.11	3.84	0.74	غير معنوي
تغيير المراكز	15	6	%40	9	%60	0.60		0.44	غير معنوي
احداث التفوق العددي	20	9	%45	11	%55	0.20		0.66	غير معنوي
المناولة المزدوجة	11	5	%45	6	%55	0.09		0.76	غير معنوي
الاندفاع المتوازي	6	2	%33	4	%67	0.67		0.41	غير معنوي
المجموع	61	26	%43	35	%57	1.33		0.25	غير معنوي

معنوي عندما تكون قيمة (كا²) تحت مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة حرية (1)



الشكل ()

يبين المحاولات الناجحة والفاشلة في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

يبين الجدول () إن المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي حققت عدداً من المحاولات في التكوينات الهجومية الكلية خلال المباراة والبالغة (61) محاولة , قد كانت التكوينات الهجومية في مرحلة القطع والحجز منها (9) محاولات , حقق الفريق (4) محاولات ناجحة وبنسبة نجاح (44%) وحصل الفريق على (5) محاولات فاشلة وبنسبة فشل (56%) , وللتعرف على الافضلية بين المحاولات الناجحة والفاشلة استخدم الباحث اختبار (كا²) للاستدلال عن الفروق بين المحاولات حيث جاءت قيمة (كا²) المحسوبة (0.11) وهي اصغر من قيمة (كا²) الجدولية (3.84) المقابلة لها عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المحاولات الناجحة والفاشلة.

أما مرحلة تغيير المراكز: فمنها (15) محاولة , حقق الفريق (6) محاولات ناجحة وبنسبة نجاح (40%) وحصل على (9) محاولات فاشلة وبنسبة فشل (60%) , وللتعرف على الافضلية بين المحاولات الناجحة والفاشلة استخدم الباحث اختبار (كا²) للاستدلال عن الفروق بين المحاولات حيث جاءت قيمة (كا²) المحسوبة (0.60) وهي اصغر من قيمة (كا²) الجدولية (3.84) المقابلة لها عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المحاولات الناجحة والفاشلة .

أما مرحلة احداث التفوق العددي: فمنها (20) محاولة , حقق الفريق (9) محاولات ناجحة وبنسبة نجاح (45%) وحصل على (55) محاولات فاشلة وبنسبة فشل (55%) , وللتعرف على الافضلية بين المحاولات الناجحة والفاشلة استخدم الباحث اختبار (كا²) للاستدلال عن الفروق بين المحاولات حيث جاءت قيمة (كا²) المحسوبة (0.20) وهي اصغر من قيمة (كا²) الجدولية (3.84) المقابلة لها عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المحاولات الناجحة والفاشلة .

أما مرحلة المناولة المزدوجة: فمنها (11) محاولة , حقق الفريق (5) محاولات ناجحة وبنسبة نجاح (45%) وحصل على (6) محاولات فاشلة وبنسبة فشل (55%) , وللتعرف على الافضلية بين المحاولات الناجحة والفاشلة استخدم الباحث اختبار (كا²) للاستدلال عن الفروق بين المحاولات حيث جاءت قيمة (كا²) المحسوبة (0.09) وهي اصغر من قيمة (كا²) الجدولية (3.84) المقابلة لها عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المحاولات الناجحة والفاشلة .

أما مرحلة الاندفاع المتوازي: فمنها (6) محاولة , حقق الفريق (2) محاولات ناجحة وبنسبة نجاح (33%) وحصل على (4) محاولات فاشلة وبنسبة فشل (67%) , وللتعرف على الافضلية بين المحاولات الناجحة والفاشلة استخدم الباحث اختبار (كا²) للاستدلال عن الفروق بين المحاولات حيث جاءت قيمة (كا²) المحسوبة (0.67) وهي اصغر من قيمة (كا²) الجدولية (3.84) المقابلة لها عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المحاولات الناجحة والفاشلة .

أما مجموع التكوينات الهجومية: فمنها (61) محاولة , حقق الفريق (26) محاولات ناجحة وبنسبة نجاح (43%) وحصل على (35) محاولات فاشلة وبنسبة فشل (57%) , وللتعرف على الافضلية بين المحاولات الناجحة والفاشلة استخدم الباحث اختبار (كا²) للاستدلال عن الفروق بين المحاولات حيث جاءت قيمة (كا²) المحسوبة (1.33) وهي اصغر من قيمة (كا²) الجدولية (3.84) المقابلة لها عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المحاولات الناجحة والفاشلة ككل.

❖ مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للتكوينات الهجومية (مرحلة الانهاء) للمجموعة الضابطة:

من خلال الجدول () والذي يبين نتائج الفروق الاختبارين القبلي والبعدي للتكوينات الهجومية (مرحلة الانهاء) للمجموعة الضابطة نلاحظ ان مستوى العينة لا يوجد فيها فروق معنوية بين المحاولات الناجحة والفاشلة بسبب نسب التحسن الضئيلة للمجموعة الضابطة في أدائهم للتحويلات الدفاعية الهجومية (القطع والحجز و تغيير المراكز و احداث التفوق العددي و المناولة المزدوجة و الاندفاع المتوازي) ويرى الباحث ان للتكوينات الهجومية علاقة باستيعاب إشكال اداء اللاعبين للمباراة وهي أيضاً لها علاقة باستيعاب للحالات المتكررة في اللعب والتي توضح فيها الواجبات والمسؤوليات الأساسية لكل لاعب ولكل مركز التحركات الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية والتصرفات الاخرى الهادفة الى الحصول على افضل نتيجة في المباراة على اساس قانون اللعبة والافادة من المقنضيات البدنية و للتكوينات الهجومية والتكتيكية والنفسية والخلقية والذهنية للفريق . اذ ان مهمة المدرب في كرة اليد الحديثة تتطلب ان يتمتع اللاعبون بمستوى عالٍ جدا من القدرات البدنية لتنفيذ المتطلبات المهارية والخطية و للتكوينات الهجومية بشكلها السليم للقيام بالأداء بكفاءة وإتقان من دون ظهور التعب وعندما يتم تدريب اللاعبين بشكل صحيح، فإن ذلك يؤدي إلى تحسين مهاراتهم في الهجوم، ويجعلهم أكثر قدرة على تطبيق التكوينات

المعقدة القطع والحجز و تغيير المراكز و احداث نوع في التفوق العددي و الاندفاع بالهجمات المرتدة بشكل فعال. فضلا عن ذلك ان التدريبات الرياضية ممكن ان تساعد في تحسين التكوينات الهجومية في كرة اليد، كتدريبات القوة واللياقة البدنية، والتدريب على الحركة السريعة والأداء الفردي والجماعي، وتدريبات التمير والتسديد والانتقال بين المراكز. وهذا ما ادى الى وجود تحسن نسبي ضئيل الا ان النتائج لم تصل الى المعنوي وان السبب الحقيقي يعود ان تدريبات التكوينات الهجومية في كرة اليد تتطلب تعاوناً وتنسيقاً عالياً بين اللاعبين، وخاصة في التشكيلات الهجومية و الدفاعية وان تحسين التنسيق والتفاهم هذا يتيح لهم تنفيذ للتكوينات الهجومية بشكل أكثر انسجاماً وتناغماً وهذا ما لم يحدث للمجموعة الضابطة الا بشكل بسيطة اذ هذه المجموعة قضوا عدة ايام من التمرينات في التمير والسيطرة والتهديف وغيرها وبعدها بعدة اسابيع ينتقلون الى تطبيق تلك التكوينات الهجومية في اثناء اللعب لان هناك فصلاً بين تعليم المهارات والتكوينات الهجومية وكيفية تنفيذها وهي بعيدة عن خطط اللعب ولهذا تحدث فجوة في تنفيذها في اثناء اللعب وهنا يؤكد (Booth, K) " جاءت فكرة تدريب المهارة و التكوينات من خلال اسلوب اللعب الخططي المبسط ليكون توقيت التعلم مناسباً ومنسجماً مع تمرين تعلم المهارة وتطبيقها اثناء اللعب " (1) وهذا لم يكن يحدث للمجموعة الضابطة . اذ يحتاج المدرب الى توحيد واستيعاب كيفية استخدامه للتكوينات الهجومية في اثناء اللعب . و يمكن أن يؤثر عدد اللاعبين الذين يشاركون في التدريب، ومدى خبرة هؤلاء اللاعبين، ومهاراتهم الفردية والجماعية، وكذلك تكتيكات المدرب ونظام اللعب الذي يستخدمه الفريق. وربما احدى المشاكل تطور التكوينات الهجومية التي تعرض على المجموعة الضابطة هو تعليمه كيفية الدفاع عن الفراغ والضغط على المهاجمين وهذا لم يكن يحدث وهنا يؤكد (Throap, R.) ان " ان المتدربين يكون اكثر كفاءة في تنفيذ المهارات و التكوينات وفي الوقت نفسه نلاحظ ان بعضهم يكون اداؤهم في اللعب اكثر كفاءة في اتخاذ القرار واختيار المهارة المناسبة في الاستجابات لمواقع محددة ومعينة وهذه تعكس معرفة اكثر (1) لذلك، يمكن القول بأن التدريب الرياضي ليس العامل الوحيد الذي يؤثر على تطور تكوينات الهجوم في كرة اليد بل يجب استخدام التدريب الرياضي التخصصي . اذ اننا نفهم من هذا بان التكوينات الهجومية هي عصب الاداء وجوهره وعنصرها اساسيا لتعيين المستوى، وهي التي تبين نوع التدريب الرياضي التخصصي الذي يمارسه الرياضي ولا يمكن ادائها بشكل صحيح الا عن طريق الممارسة والاداء المتكرر لها الى ان تصل الى مرحلة الثبات

(1) Booth, K., An introduction to netball, Bulletion of physical education, 1993, 19(1), p. p. 27 – 31.

(1) Throap, R., Bunker, and Almond, Achange in focus for teaching of games, Sport pedagogy, 1994, p. p. 163 – 169.

والآلية وهذا " يؤدي الى حد كبير بالاقتصاد في تفكير وجهد اللاعب ويعمل على توجيه كل الاهتمام للنواحي الخطئية وكل ما يتعلق بالمنافسة"⁽¹⁾، ولذلك كانت النتائج غير معنوية ومنطقية.

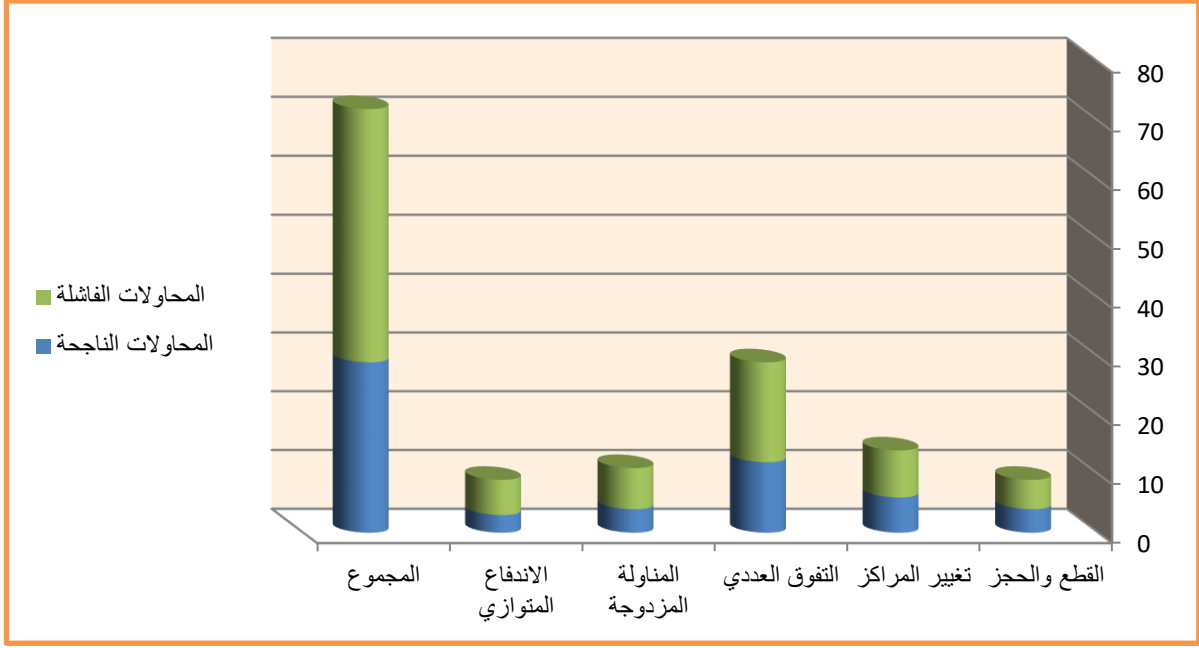
4-2-2 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للتكوينات الهجومية (مرحلة الانهاء) للمجموعة التجريبية وتحليلها :

الجدول ()

يبين المحاولات الكلية للاختبار القبلي لنتائج التكوينات الهجومية (مرحلة الانهاء) والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية وقيمة (كا²) المحسوبة والجدولية في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية

التكوينات الهجومية	المحاولات الكلية	المحاولات الناجحة	نسبة النجاح	المحاولات الفاشلة	نسبة الفشل	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
القطع والحجز	9	4	%44	5	%56	0.11	3.84	0.74	غير معنوي
تغيير المراكز	14	6	%43	8	%57	0.29		0.59	غير معنوي
احداث التفوق العددي	29	12	%41	17	%59	0.86		0.35	غير معنوي
المناولة المزدوجة	11	4	%36	7	%64	0.82		0.37	غير معنوي
الاندفاع المتوازي	9	3	%33	6	%67	1.00		0.32	غير معنوي
المجموع	72	29	%40	43	%60	2.72		0.10	غير معنوي

معنوي عندما تكون قيمة (كا²) تحت مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة حرية (1)



الشكل ()

يبين المحاولات الناجحة والفاشلة في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية

يبين الجدول () إن المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي حققت عدداً من المحاولات في التكوينات الهجومية الكلية خلال المباراة والبالغة (72) محاولة ، قد كانت التكوينات الهجومية في مرحلة القطع والحجز منها (9) محاولات ، حقق الفريق (4) محاولات ناجحة وبنسبة نجاح (44%) وحصل الفريق على (5) محاولات فاشلة وبنسبة فشل (56%) ، وللتعرف على الافضلية بين المحاولات الناجحة والفاشلة استخدم الباحث اختبار (كا²) للاستدلال عن الفروق بين المحاولات حيث جاءت قيمة (كا²) المحسوبة (0.11) وهي اصغر من قيمة (كا²) الجدولية (3.84) المقابلة لها عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المحاولات الناجحة والفاشلة.

أما مرحلة تغيير المراكز: فمنها (14) محاولة ، حقق الفريق (6) محاولات ناجحة وبنسبة نجاح (43%) وحصل على (8) محاولات فاشلة وبنسبة فشل (57%) ، وللتعرف على الافضلية بين المحاولات الناجحة والفاشلة استخدم الباحث اختبار (كا²) للاستدلال عن الفروق بين المحاولات حيث جاءت قيمة (كا²) المحسوبة (0.29) وهي اصغر من قيمة (كا²) الجدولية (3.84) المقابلة لها عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المحاولات الناجحة والفاشلة .

أما مرحلة احداث التفوق العددي: فمنها (29) محاولة , حقق الفريق (12) محاولات ناجحة وبنسبة نجاح (41%) وحصل على (17) محاولات فاشلة وبنسبة فشل (59%) , وللتعرف على الافضلية بين المحاولات الناجحة والفاشلة استخدم الباحث اختبار (كا²) للاستدلال عن الفروق بين المحاولات حيث جاءت قيمة (كا²) المحسوبة (0.86) وهي اصغر من قيمة (كا²) الجدولية (3.84) المقابلة لها عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المحاولات الناجحة والفاشلة .

أما مرحلة المناولة المزدوجة: فمنها (11) محاولة , حقق الفريق (4) محاولات ناجحة وبنسبة نجاح (36%) وحصل على (7) محاولات فاشلة وبنسبة فشل (64%) , وللتعرف على الافضلية بين المحاولات الناجحة والفاشلة استخدم الباحث اختبار (كا²) للاستدلال عن الفروق بين المحاولات حيث جاءت قيمة (كا²) المحسوبة (0.82) وهي اصغر من قيمة (كا²) الجدولية (3.84) المقابلة لها عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المحاولات الناجحة والفاشلة .

أما مرحلة الاندفاع المتوازي: فمنها (9) محاولة , حقق الفريق (3) محاولات ناجحة وبنسبة نجاح (33%) وحصل على (6) محاولات فاشلة وبنسبة فشل (67%) , وللتعرف على الافضلية بين المحاولات الناجحة والفاشلة استخدم الباحث اختبار (كا²) للاستدلال عن الفروق بين المحاولات حيث جاءت قيمة (كا²) المحسوبة (1.00) وهي اصغر من قيمة (كا²) الجدولية (3.84) المقابلة لها عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المحاولات الناجحة والفاشلة .

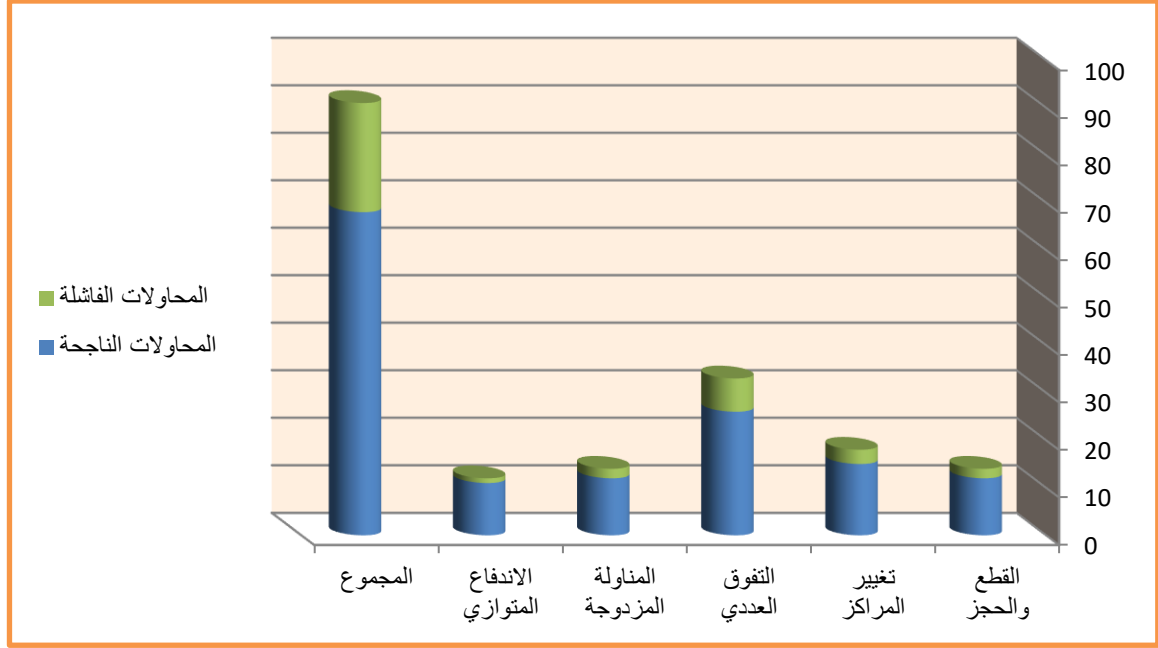
أما مجموع التكوينات الهجومية: فمنها (72) محاولة , حقق الفريق (31) محاولات ناجحة وبنسبة نجاح (42%) وحصل على (43) محاولات فاشلة وبنسبة فشل (58%) , وللتعرف على الافضلية بين المحاولات الناجحة والفاشلة استخدم الباحث اختبار (كا²) للاستدلال عن الفروق بين المحاولات حيث جاءت قيمة (كا²) المحسوبة (2.72) وهي اصغر من قيمة (كا²) الجدولية (3.84) المقابلة لها عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المحاولات الناجحة والفاشلة ككل.

الجدول ()

يبين المحاولات الكلية الاختبار البعدي لنتائج التكوينات الهجومية (مرحلة الانهاء) والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية وقيمة (كا²) المحسوبة والجدولية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

التكوينات الهجومية	المحاولات الكلية	المحاولات الناجحة	نسبة النجاح	المحاولات الفاشلة	نسبة الفشل	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
القطع والحجز	14	12	%86	2	%14	7.14	3.84	*0.01	معنوي
تغيير المراكز	18	15	%83	3	%17	8.00		*0.01	معنوي
احداث التفوق العددي	33	26	%79	7	%21	10.94		*0.00	معنوي
المناولة المزدوجة	14	12	%86	2	%14	7.14		*0.01	معنوي
الاندفاع المتوازي	12	11	%92	1	%8	8.33		*0.00	معنوي
المجموع	91	68	%75	23	%25	22.25		*0.00	معنوي

* معنوي عندما تكون قيمة (كا²) تحت مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة حرية (1)



الشكل ()

يبين المحاولات الناجحة والفاشلة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

يبين الجدول () إن المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي حققت عدداً من المحاولات في التكوينات الهجومية الكلية خلال المباراة والبالغة (91) محاولة ، قد كانت التكوينات الهجومية في مرحلة القطع والحجز منها (14) محاولات ، حقق الفريق (12) محاولات ناجحة وبنسبة نجاح (86%) وحصل الفريق على (2) محاولات فاشلة وبنسبة فشل (14%) ، وللتعرف على الافضلية بين المحاولات الناجحة والفاشلة استخدم الباحث اختبار (كا²) للاستدلال عن الفروق بين المحاولات حيث جاءت قيمة (كا²) المحسوبة (7.14) وهي اكبر من قيمة (كا²) الجدولية (3.84) المقابلة لها عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المحاولات الناجحة والفاشلة ولصالح المحاولات الناجحة.

أما مرحلة تغيير المراكز: فمنها (18) محاولة ، حقق الفريق (15) محاولات ناجحة وبنسبة نجاح (83%) وحصل على (3) محاولات فاشلة وبنسبة فشل (17%) ، وللتعرف على الافضلية بين المحاولات الناجحة والفاشلة استخدم الباحث اختبار (كا²) للاستدلال عن الفروق بين المحاولات حيث جاءت قيمة (كا²) المحسوبة (8.00) وهي اكبر من قيمة (كا²) الجدولية (3.84) المقابلة لها عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المحاولات الناجحة والفاشلة ولصالح المحاولات الناجحة .

أما مرحلة أحداث التفوق العددي: فمنها (33) محاولة , حقق الفريق (26) محاولات ناجحة وبنسبة نجاح (79%) وحصل على (7) محاولات فاشلة وبنسبة فشل (21%) , وللتعرف على الأفضلية بين المحاولات الناجحة والفاشلة استخدم الباحث اختبار (كا²) للاستدلال عن الفروق بين المحاولات حيث جاءت قيمة (كا²) المحسوبة (10.94) وهي أكبر من قيمة (كا²) الجدولية (3.84) المقابلة لها عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المحاولات الناجحة والفاشلة ولصالح المحاولات الناجحة.

أما مرحلة المناولة المزدوجة: فمنها (14) محاولة , حقق الفريق (12) محاولات ناجحة وبنسبة نجاح (86%) وحصل على (2) محاولات فاشلة وبنسبة فشل (14%) , وللتعرف على الأفضلية بين المحاولات الناجحة والفاشلة استخدم الباحث اختبار (كا²) للاستدلال عن الفروق بين المحاولات حيث جاءت قيمة (كا²) المحسوبة (7.14) وهي أكبر من قيمة (كا²) الجدولية (3.84) المقابلة لها عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المحاولات الناجحة والفاشلة ولصالح المحاولات الناجحة .

أما مرحلة الاندفاع المتوازي: فمنها (12) محاولة , حقق الفريق (11) محاولات ناجحة وبنسبة نجاح (92%) وحصل على (1) محاولة فاشلة وبنسبة فشل (8%) , وللتعرف على الأفضلية بين المحاولات الناجحة والفاشلة استخدم الباحث اختبار (كا²) للاستدلال عن الفروق بين المحاولات حيث جاءت قيمة (كا²) المحسوبة (8.33) وهي أكبر من قيمة (كا²) الجدولية (3.84) المقابلة لها عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المحاولات الناجحة والفاشلة ولصالح المحاولات الناجحة.

أما مجموع التكوينات الهجومية: فمنها (91) محاولة , حقق الفريق (68) محاولات ناجحة وبنسبة نجاح (75%) وحصل على (23) محاولات فاشلة وبنسبة فشل (25%) , وللتعرف على الأفضلية بين المحاولات الناجحة والفاشلة استخدم الباحث اختبار (كا²) للاستدلال عن الفروق بين المحاولات حيث جاءت قيمة (كا²) المحسوبة (22.25) وهي أكبر من قيمة (كا²) الجدولية (3.84) المقابلة لها عند درجة حرية (1) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المحاولات الناجحة والفاشلة ولصالح المحاولات الناجحة.

❖ مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للتكوينات الهجومية للمجموعة التجريبية :

من خلال الجدولين (10-11) والذي يبين نسب نجاح وفشل التحولات الدفاعية الهجومية للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلي والبعدي نلاحظ ان هناك تطوراً للتكوينات الهجومية للمجموعة التجريبية بالاختبار البعدي بين المحاولات الناجحة والفاشلة ولصالح الاختبار البعدي في اداء التكوينات الهجومية (مرحلة الانهاء) (القطع والحجز و تغيير المراكز و احداث التفوق العددي و المناولة المزدوجة و الاندفاع المتوازي) وكما بينا سابقا ان للتكوينات الهجومية علاقة باستيعاب إشكال اداء اللاعبين للمباراة وهي أيضاً لها علاقة باستيعاب للحالات المتكررة في اللعب والتي توضح فيها الواجبات والمسؤوليات الأساسية لكل لاعب ولكل مركز التحركات الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية والتصرفات الاخرى الهادفة الى الحصول على افضل نتيجة في المباراة على اساس قانون اللعبة والافادة من مقتضيات البدنية ، ويعزو الباحث هذه النتيجة الى التدريبات التنافسية المقترحة أحد الأساليب التدريبية التي تهدف إلى تحسين الأداء الخططي للفريق وذلك من خلال تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين اللاعبين، وزيادة مستوى التركيز والتألق الفردي لدى كل لاعب. حيث يتم في هذا النوع من التدريب تقسيم الفريق إلى مجموعتين، حيث يتم تكوين فريقين بتشكيلة هجومية، ومنافسة دفاعية ويتمكن كل فريق من تسجيل الأهداف الخاصة بالتمرين او الخاصة بالمباراة اي في مرمى الآخر، وفي النهاية يحسم الفريق الفائز المباراة. ويعد هذا النوع من التدريب أكثر إثارة وتشويقاً من التدريب التقليدي، حيث يضمن للاعبين الكثير من المتعة والتحدي، كما يمكن أن يؤدي إلى زيادة الرغبة في الفوز والتألق الفردي. وهو اسلوب يشبه اسلوب لعب كرة اليد وهنا يشير (سلام عمر محمد البلبيسي نقلاً عن مختار) إلى " أن التدريب على المهارات يجب أن يكون تحت ظروف مشابهة لأجواء المباراة " (1)، ويوضح (Rink 1996) " ان الهدف المثالي لممارسة تعلم المهارات عن طريق اللعب والتنافس هو تمكين المتدربين من التمتع بالمشاركة في اللعب بكفاية وقدرة ، وهذا سوف يزيد من دافعيتهم وحثهم وتشجيعهم على اللعب والمشاركة " (2) . اذ ان المعرفة الخططية و استيعابها نتيجة هذا التدريب هو شيء ضروري لغرض المشاركة في المنافسة والتي غالباً ما يعطي لها المزيد من الاهتمام ، بينما نجد ان المهارة والمعرفة الخططية للعب

1 - سلام عمر محمد البلبيسي؛ أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2000، ص80.

2 - Rink, E., Judith, Tactical and skill Approaches to teaching sport and game, Journal of teaching phy. Ed. 1996, p. 397.

كليهما يساهم في اداء اللعب و للتكوينات الدفاعية الهجومية (القطع والحجز و تغيير المراكز و احداث التفوق العددي و المناولة المزدوجة و الاندفاع المتوازي) وفي جميع المستويات , وان المعرفة باداء اللعب هي الاكثر تحقيقاً للتوصل الى الهدف . اذ ان ربط هذا المفهوم بمفهوم ان التدريب بالمنافسة اولاً هو الذي يدرّب على كيفية اداء المهارات البسيطة والمعقدة واتقانها ، لان هذا الاستخدام سوف يؤدي بفائدة للمتدرب باداء المهارات ومجالات واقعية في اللعب والتعرف على متغيرات واشكال اداء المهارات وفي بيئة تدريبية متغيرة وهذا مما يزيد السيطرة والتحكم والقدرة والبراعة في الأداء . و اشار الى ذلك (Redfern, Mauldon 1991) " ان هذه الحالات التدريبية التي هي جزء من الالعاب وخاصة العاب الشبكة ، والعباب الهدف والالعاب كافة التي تشمل حالات دفاعية وهجومية يؤدي بنتائج ايجابية باداء المهارات ومجالات واقعية في اللعب " (2) وهذا ما حصل في اداء للتحويلات الدفاعية الهجومية (القطع والحجز و تغيير المراكز و احداث التفوق العددي و المناولة المزدوجة و الاندفاع المتوازي) ولذلك كانت النتائج منطقية للمجموعة التجريبية.

3-4 عرض نتائج الاختبارين البعدين للتكوينات الهجومية (مرحلة الانهاء) للمحاولات الناجحة للمجموعة التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

(الجدول)

يبين نتائج اختبار التكوينات الهجومية (مرحلة الانهاء) للمحاولات الناجحة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي باستخدام اختبار (مان وتني) (بدلالة (0.05)

نوع الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	قيمة (u) المحسوبة	المجموعة	المجموعة	وحدة القياس	التكوينات الهجومية
			الضابطة ي 2	التجريبية ي 1		
			متوسط الرتب	متوسط الرتب		
معنوي	0.000	0	2.5	10.5	الدرجة	القطع والحجز
معنوي	0.000	0	3.5	14	الدرجة	تغيير المراكز
معنوي	0.000	0	5	22.5	الدرجة	احداث التفوق العددي
معنوي	0.000	0	3	11.5	الدرجة	المناولة المزدوجة
معنوي	0.001	0	1.5	8	الدرجة	الاندفاع المتوازي

التكوينات الهجومية ككل	الدرجة	8	3	0	0.009	معنوي
------------------------	--------	---	---	---	-------	-------

معنوي عندما تكون تحت مستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول () إن مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي حققت فروق واضحة ولصالح المجموعة التجريبية وذلك لأن متوسط الرتب للمجموعة التجريبية أكبر من متوسطات رتب المجموعة الضابطة في جميع التكوينات الهجومية وبما أن قيم الدلالة المعنوية أقل من مستوى الدلالة (0.05) في جميع التكوينات الهجومية فأنا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة نتائج اختبارات التكوينات الهجومية البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

من خلال الجدول (11) والذي الفروق للتكوينات الهجومية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في البعدية نلاحظ أن هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة بالاختبار البعدي في أداء التكوينات الهجومية (مرحلة الانهاء) (القطع والحجز و تغيير المراكز و أحداث التفوق العددي و المناولة المزدوجة و الاندفاع المتوازي) أن للتكوينات الهجومية علاقة بالخبرات التدريبية التي يمتلكها اللاعبين والقدرة البدنية والمهارية والنفسية على تنفيذها ويعزو الباحث هذه النتيجة ولصالح المجموعة التجريبية الى فاعلية التدريبات التنافسية التي قامت بها افراد المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة إذ يجب على المدربين العمل على تحسين تكتيكات الفريق واستراتيجيات اللعب، التي يمكن أن تساعد على تحسين التكوينات الهجومية. من خلال التدريبات التنافسية إذ يتميز هذا التدريب المستخدم بالتشويق والإثارة والتنوع والتدرج إذ عملت هذه التدريبات على تطوير القدرات البدنية و ساعدت في تنفيذ العمل الجماعي أي تكامل الأداء البدني مع المهاري كما أن التدريبات التنافسية جماعية، تعتمد على تناغم اللاعبين وتنسيقهم، وهذا يتطلب العمل على تحسين المهارات الجماعية والاتصال بين اللاعبين وهنا يؤكد كل من (جمال محمد و ناهد انور) بأن التمارين التنافسية الخاصة " تلك التمرينات المخصصة لترقية التنافس وتكامل الأداء المهاري والخصائص الحركية البارزة، والتي لها صفة الجسم خلال الحركة الأساسية للمسابقة وتودي وظيفتها

عندما تكون قريبة الشبه بدرجة كافية من الأداء المهاري للمسابقة الأساسية⁽¹⁾. اي ان اللاعبين يقدمون مستوى عال في التحولات الدفاعية الهجومية اي حدوث تناغم بين اللاعبين وتنسيقهم وبالخصوص عندما يكون هناك منافس وينعكس على القدرات البدنية ومستوى اداء مهاري عالي يظهر خلاله اللاعبون مستويات عالية من التحرك السريع ونقل الكرات بشكل منسجم مع متطلبات الخطط المنفذة لذا ان هذا النوع من التدريب يعد استثمار اللاعبين لقدراتهم البدنية والمهارية لتحقيق الهدف المنشود من خلال الانسجام فيما بينهم وجعلهم يدركون نقاط الضعف في دفاع المنافس ونقاط القوة لفريقه وبالتالي الاداء المتكامل " لان تنويع المهارات الفنية التكتيكية والتكتيكية بدرجة كبيرة يؤدي ذلك إلى الدقة في الأداء المهاري والخططي"⁽²⁾. ويؤكد ذلك (عصام عبد الخالق) الى ان هناك عوامل مهمة في تطبيق خطط اللعب او التكوينات الهجومية وهي " الارتقاء بمستوى إمكانات وقدرات اللاعبين البدنية والوظيفية والحركية لدى اللاعبين و العمل على تطوير الصفات النفسية لدى اللاعبين"⁽³⁾ اي ان هذه المجموعة التجريبية مرت بخبرات وتجارب اداء عملي اثناء التدريبات انعكست على نتائج الاختبارات البعدية وهذا ما أشار إليه (عبد الوهاب غازي 1998) "أنه كلما زادت حصيلة اللاعب من التجارب الحركية والتدريب مقارباً في ظروفه لظروف المسابقات تمكن اللاعبون من مسايرة المتغيرات التي تسود جو المسابقة بطريقة أفضل حيث يكون اللاعبون في هذه الحالة قادرين على أداء الحركات واختيار أنسبها مطابقة للمواقف التي يواجهونها مما يجعلهم يؤدوها ويفهموها بطريقة أفضل"⁽⁴⁾. كما ان هذا النوع من التدريبات يعد معاييرا مع الآخرين وحافز للاداء وهو أحد العوامل المهمة في التدريب الرياضي. فعندما يشارك اللاعبون في التدريب مع الآخرين، فإنهم يتعلمون من بعضهم البعض ويشجعون بعضهم البعض على التحسين والتطوير. وهذا يؤدي إلى تحسين مستوى الفريق بشكل عام وان نوعية هذه التدريبات قد عزز الاعداد النفسي من خلال امتلاك روح المنافسة والكفاح هو أفضل طريق للمحافظة على حيافة الكرة وإجبار الخصم باستمرار على التقهر. اذ تزداد لدى اللاعب روح المنافسة والكفاح ويحافظ عليها. اي أن المحافظة على الكرة ستكون صعبة وأكثر احتمالا لفقدانها عند البطء بسبب ضعف صفة التحمل وبالتالي

1 - جمال محمد و ناهد انور؛ الاسس المتولوجية لتقويم مستوى الاداء البدني والمهاري والخططي

للرياضيين،(الاسكندرية، منشأة المعارف، 2007) ص291

2 -جميل قاسم محمد البديري واحمد خميس راضي السوداني . موسوعة كرة اليد العالمية، ط1 ، بيروت ، مؤسسة الصفاء للمطبوعات ، 2011، ص81.

3 - عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، 2003. ص38

1-عبد الوهاب غازي الجبوري : أثر المنهج التدريبي المقترح في تطور المعرفة الخططية بكرة اليد للشباب ، رسالة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998 ، ص.88.

تبادل المراكز المضطرب من قبل اللاعبين وهنا يؤكد (مفتي إبراهيم) الى إن من الأهداف الأساسية " الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة إليه ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمرينات المتنوعة التي تتميز بتغيير الاشتراطات والعوامل الخارجية في أثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر مثلاً وكذلك في المباريات التجريبية لذا يجب أن يتم بناء التمرين الذي سيؤديه اللاعب لتنمية المهارات الأساسية بحيث يكون محتواه وسرعته ودرجة قوته تتناسب مع ما يمكن أن ينفذه اللاعب في المباراة ويجب التنوع في اختيار التمرينات من بين التمرينات ذات المهارة الواحدة المركبة سواء أكانت مركبة من المهارات الأساسية أو المهارات والصفات البدنية، كما يجب مراعاة عنصر التشويق في اختيار محتويات التمرين المهاري كأن تستخدم المنافسات " (1) وهذا ما كان يحصل للمجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات المنافسة وبالتالي يدعم أهمية هذا الأسلوب التدريبي التنوع في أساليب التدريب والتي ذكرها (Arnold 1981) " وهو ان المطلوب من المتدرب على المهارات ان يقوم بتطبيق اشكال متنوعة لتنفيذ المهارة باوضاع مختلفة ... وان يتمرن على اداء المهارة في موقف مشابه او مقارب لحالات اللعب الحقيقية قدر الامكان " (2). وهذا ما كان يحدث لهذه المجموعة التجريبية وتتفق هذه الدراسة على أن التدريب التنافسي يلعب دوراً حاسماً في تحسين أداء اللاعبين في الهجوم والتشكيلات الهجومية وتطوير الأساليب الهجومية للفريق. ويتم ذلك من خلال تدريب اللاعبين على التنظيم الهجومي والتحرك بصورة منظمة داخل الملعب واستغلال الفرص الهجومية بشكل فعال وتتفق هذه الدراسة مع دراسة جانين بوكوب (Janine Büchel) وآخرون عام 2018 (3) الدراسة المنشورة في مجلة "European Journal of Applied Physiology" عام 2018. التي اشارت الى الدور الايجابي الذي تحققه التدريبات التنافسية في الاداء المهاري كذلك تتفق هذه الدراسة مع دراسة (Brett

1 - مفتي إبراهيم ؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) ص 23-25 .

2 - Arnold, Reek, Developing sport skills, New Jersey monograph (2), motor skills, 1981, p. 78

3 - Janine Büchel", (2018) : Effect of Competitive Training on Physical Fitness and Activity Patterns in Young Athletes", European Journal of Applied Physiology.p.176

Neidermayer (في عام 2016.⁽¹⁾ التي اظهرت الى الدور الايجابي الذي تحقته التدريبات التنافسية في الاداء . ولذلك ظهرت النتائج بصورة منطقية للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة

¹ – Brett Neidermayer and ather(2016). Competitive Training Enhances Autonomic Cardiovascular Control in Elite Athletes", Journal of Sports Sciences p43