

تأثير التدريبات التنافسية الجماعية على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد

١.د/ هويدا عبد الحميد إسماعيل

١.د/ دعاء فاروق محمد

١.د/ منى علاء احمد

الباحثة/اميرة عبدة على عابدين

مقدمة ومشكلة البحث:

يري عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م) ان التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف اساسا الي اعداد الفرد لتحقيق اعلي مستوي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة، فيعتبر التدريب نواة عملية إعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على تهيئة الرياضي بنديا باستخدام التدريبات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي الممارس وتحقيق أعلى مستوى. (٨،٣٥)

يؤكد مفتي ابراهيم حماد(٢٠١٠م) الي ان التدريب الحديث أصبح عملية تربوية مخططة ومبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول الناشئين الي التكامل في الأداء الرياضي بما يحقق هدف الفوز في المباريات، ويتطلب تحقيق هذا الهدف قيام المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات الناشئين البدنية والفنية والخلفية في إطار موحد للوصول بهم الي اعلي مستوي من الأداء الرياضي خاصه أثناء المباريات. (١٢،١٥)

يشير فيث ميل وهيلاند Vetmeil&Heland (٢٠٠٧م) ان التدريبات التنافسية تسهم بشكل فعال في الارتقاء بمستوى القدرات الذهنية لكثرة المواقف المختلفة التي يشترك بها اللاعب، واستخدامها في الوحدة التدريبية ضروري جدا كونها تدريبات تعمل على التنافس، والحركة فضلا عن توفيرها لعامل الاثارة، والتشويق مما يسهم في زيادة سرعة اكتساب، وارتفاع المستوى البدني، الفني، والخططي للرياضيين. (١٤،١٤٩)

يذكر احمد امين فوزي (٢٠٠٨م) ان التدريب والمنافسة الرياضية من العوامل الهامة لكل نشاط رياضي سواء التدريب للمنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو التدريب للمنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو في وجود منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية أن ما جاءت به الرياضة للبشرية ان

جعلت ٢ المنافسة الرياضية من العوامل الضرورية لكل نشاط رياضي حيث أنها الموقف الوحيد لإظهار نتيجة الجهود التدريبية للاعب والجهاز التدريبي وقد يكون ذلك خلال دقائق قليلة وقد يستمر لساعات طويلة. (٥،٢)

يري أشرف كامل (٢٠٢٢م) ان كرة اليد تتميز بالمواقف التنافسية المتغيرة والتي تمثل في كثير من العناصر الفنية المتنوعة والتي يجب على اللاعب إتقانها وادائها بسرعة المستوي عالي من الإنتاجية وهي تعرض لضغوط دفاعية، لان اللاعب المعد جيدا هو الذي يتميز بارتفاع مدركاته الحس حركية التي تتيح له مقدرة ارفع على التحكم والتوجيه الارادي لحركاته بتناسق وتوافق. (١٠،٤)

ومن خلال متابعة الباحثة تدريب الناشئين في بعض الأندية لاحظت اغفال المدربين للتدريبات التنافسية الجماعية والتركيز على استخدام التدريبات التقليدية العادية مما أدى إلى انخفاض المستوى المهاري والشعور بالملل والضيق وعدم الرغبة في مواصلة التدريب وذلك لعدم وجود عنصر المنافسة والتشويق. حيث أن اسلوب التدريبات التنافسية يعتبر اسلوب اخر بجانب التدريبات التقليدية التي تعتمد على التنافس بين الناشئين للوصول إلى أفضل مستوى في الاداء المهاري، مما دفع الباحثة الي تغيير وتنوع محتوى البرنامج مما يجعل التدريب مشوق ويثير دافعية الناشئ نحو التدريب وسعيه للمنافسة والبرنامج يحتوي على تدريبات تنافسية تهدف تنمية مستوى اداء المهارات الهجومية في كرة اليد بجانب التدريبات التقليدية.

هدف البحث:

التعرف على تأثير التدريبات التنافسية الجماعية على مستوى اداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات:

التدريبات التنافسية

هي عبارة عن مجموعة من الأشكال التدريبية التي تؤدي اثناء المنافسات سواء في وجود او عدم وجود مدافع، ويمكن ادائها على صورة تدريبات هجومية او دفاعية حيث تكون قريبة الشبة بالجمل او الاداءات الهجومية او الدفاعية التي تحدث في المنافسة. (١٠، ٢٧٥)

الدراسات المرجعية:

١. دراسة الإء صبري محمد محمد (٢٠٢٢م) (١) بعنوان تأثير تدريبات Battle Rope&Kettebell

على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية في كرة اليد، يهدف البحث الي التعرف على تأثير تدريبات Battle Rope&kettlebell على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية (تمرير-تطيط - تصويب) في كرة اليد، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على عينة عددها (٢١٣) طالبة، ومن اهم النتائج اثرت تدريبات Battlerope&Kettlebell تأثيرا إيجابيا على مستوى القدرات البدنية والمهارات الهجومية لدي افراد عينة البحث.

٢. دراسة سحر محمد حسين (٢٠٢٢م) (٧) بعنوان تأثير التدريبات التنافسية على التحصيل المعرفي

لطالبات الفرقة الثالثة لمقرر كرة اليد، يهدف البحث الى التعرف على تأثير التدريبات التنافسية على التحصيل المعرفي لطالبات الفرقة الثالثة لمقرر كرة اليد، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على عينة عددها (٤٤١) طالبة، ومن اهم النتائج ان التدريبات التنافسية لها تاثير ايجابي الدال احصائيا على التحصيل المعرفي في كرة اليد.

٣. دراسة عصام فؤاد محمد (٢٠٢١م) (٩) بعنوان تاثير المواقف التنافسية وبعض المتغيرات البدنية

والتصرف الخطى لناشئ كرة القدم، يهدف البحث الى وضع برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الخطى لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة ناشئين تحت سن (١٥) سنة، ومن اهم النتائج تصميم اختبار لقياس مستوي الذكاء الخطى العملي والنظري لناشئ كرة القدم.

٤. دراسة راندى عبدالعزيز حسن (٢٠٢١م) (٦) بعنوان تاثير استخدام التدريبات التنافسية على

الاداءات المهارية المندمجة للاعبى كرة القدم، يهدف البحث الى تحسين الاداءات المهارية

المندمجة (استلام ثم تمرير-استلام ثم جرى ثم تمرير-استلام ثم مراوغه ثم تمرير-استلام ثم مراوغه ثم تصويب) للاعبى كرة القدم من خلال التدريبات التنافسية، استخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة عددها (١٧٥) لاعب، ومن اهم النتائج ان البرنامج التجريبي له تاثير ايجابى على الاداءات المهارية المدمجة (الاستلام ثم التمرير-الاستلام ثم جرى ثم تمرير-الاستلام ثم مراوغه ثم تمرير-الاستلام ثم تصويب).

٥. دراسة احمد طلحة حسين حسام الدين (٢٠٢١م) (٣) بعنوان فاعليه استخدام التدريبات التنافسية لتطوير تحمل القدرة العضلية وتأثيرها على مستوى أداء بعض مهارات كرة الماء للناشئين، يهدف البحث الى التعرف على تاثير استخدام التدريبات التنافسية على مستوى أداء بعض مهارات كرة الماء للناشئين مرحلة (١٧) سنه، استخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة عددها (٢٤) ناشئ، ومن اهم النتائج ان التدريبات التنافسية لها تاثيرا ايجابيا دال احصائيا عند مستوى (٠,٠٥) على مستوى أداء بعض المهارت الأساسية (السباحة بالكرة - تمرير الكرة - استلام الكرة - تصويب الكرة) لناشئى كرة الماء مرحلة (١٧) سنة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياسين القبلى والبعدى لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبات كرة اليد بالمدرسة الرياضية بمحافظة الشرقية للعام ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مجتمع البحث، وعددهم (٤٨) لاعبة، تم إستبعاد (٤) لاعبات غير منتظمات اثناء اجراء القياسات، ثم قامت الباحثة باختيار (٨) لاعبات لإجراء التجربة الإستطلاعية ولإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات العلمية (صدق - ثبات)، وبذلك بلغ عدد العينة الأساسية (٣٦) لاعبة، تم تقسيمهم لمجموعتين احدهما تجريبية والبالغ عددهم (١٨) لاعبة والأخرى ضابطة وعددهم (١٨) لاعبة وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

بيان		مجتمع البحث		المستبعدات		العينة الاستطلاعية		عينة البحث الاساسية	
		النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد
لاعبات كرة اليد بالمدرسة الرياضية		١٠٠%	٤٨	٨.٣٣%	٤	١٦,٦٦%	٨	٧٥%	٣٦

جدول (٢)

اعتدالية عينة البحث

ن = ٤٤

في المتغيرات البدنية والمهارية

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط حسابي	انحراف لمعياري	لوسيط	معامل الالتواء
النمو	السن	سنة	١٤,٤٤	١,٣٠	١,٠٣
	الطول	سم	١٦٠,٥	٢,٥٥	٠,٦٤
	الوزن	كجم	٥٥,٦٠	١,٧٨	١,٠١
القوة العضلية	-قوة عضلات القبضة اليمنى.	كجم	٢١,٥٤	٢,١٠	٠,٧٨٥
	-قوة عضلات القبضة اليسرى.	كجم	٢٠,٢٤	٢,٢٥	٠,٣٣٣
القدرة العضلية للرجلين	-الوثب العريض من الثبات	متر	١,٤٧	١,٧٨	٠,٦٠٦
	-رمى ثقل زنة ٩٠٠ جم من مستوى الكتف.	متر	٦,٣٥	٢,٨٩	٠,٣٦٣
القدرة العضلية للذراعين	-العدو ٢٠ م من البدء العالي.	ثانية	٥,٦٧	٢,٠٠	٠,١٩٥
	-رمى واستقبال الكرات.	درجة	٧,٣٥	٢,١٣	٠,٤٩٢
التمرير	-التمرير والاستقبال على حائط (٣٠ ث)	درجة	٩,٧٥	١,٢١	١,٨٥٩
	-تنطيط الكرة ٢٢ م في خط مستقيم	ثانية	٧,٣٢	١,٥٦	٠,٦١٥
التصويب	-التصويب على مربعات مقسمة داخل المرمى من الثبات على هدف محدد (٤٠ x ٤٠) سم	درجة	٣,٦٤	٢,٠٣	٠,٥٣٢

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لافراد عينة البحث انحصرت ما بين (٣±)، مما يشير إلى اعتدالية مجتمع وعينة البحث في هذه المتغيرات.

المسح المرجعي:

قامت الباحثة بإجراء المسح المرجعي لعدد من الكتب والمراجع المتخصصة والدراسات العلمية لجميع المتغيرات البدنية الخاصة بكرة اليد لتحديد أهم المتغيرات وقد بلغ العدد الكلي لهذه المراجع (٢٠) مرجع،

مرفق (٢)

الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:

بعد أن تم تحديد المتغيرات البدنية قامت الباحثة بتحديد الاختبارات التي تقيسها مرفق (٧) من خلال الاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية، وذلك بحصر الاختبارات الخاصة بها وتم عرضها علي السادة الخبراء مرفق (٤)، لتحديد أهم الاختبارات البدنية المناسبة لعينة البحث، وقد ارتضت الباحثة نسبة (٩٠%) فأكثر بالاتفاق مع هيئة الاشراف، وجدول (٣) يوضح النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدى صلاحية الاختبارات البدنية قيد البحث

جدول (٣)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدى صلاحية

الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات البدنية المرشحة		نسبة المئوية للموافقة %	
		رأى الخبراء	موافق		غير موافق
١	القوة العضلية	• قوة عضلات القبضة (اليمنى - اليسرى)	٨	٢	٨٠%
		• قوة عضلات الظهر.	٥	٥	٥٠%
		• قوة العضلات الباسطة للرجلين.	٧	٣	٧٠%
		• قوة عضلات الذراعين والمنكبين.	٦	٤	٦٠%
		• قوة عضلات البطن.	٢	٨	٢٠%
٢	القدرة العضلية	• الوثب العمودي من الثبات لسارجنت.	٥	٥	٥٠%
		• الوثب العمودي من الحركة.	٤	٦	٤٠%
		• الوثب العريض من الثبات.	٩	١	٩٠%
		• رمي ثقل زنة ٩٠٠ جم من مستوى الكتف (الذراعين).	١٠	-	١٠٠%
٣	السرعة	• العدو ٢٠ متر من البدء العالي.	٨	٢	٨٠%
		• العدو ٣٠ متر من البدء العالي.	٤	٦	٤٠%
		• العدو ١٠ متر من الثبات.	٤	٦	٤٠%
٤	التوافق	• نط الحبل.	٥	٥	٥٠%
		• رمي وإستقبال الكرات.	٩	١	٩٠%
		• الوثب فوق الدوائر المرقمة.	٤	٦	٤٠%

يوضح جدول (٣) النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء فى مدى صلاحية الإختبارات البدنية المتعلقة بالمتغيرات البدنية قيد البحث انحصرت ما بين (٤٠% : ١٠٠%)، حيث ارتضت الباحثة والأساتذة المشرفين بنسبة مئوية قدرها (٨٠%) كحد أدنى لقبول تلك الإختبارات.

الإختبارات المهارية:

قامت الباحثة بتجميع المهارات المرتبطة بكرة اليد والأكثر شيوعا واستخداما، ثم قامت بإعداد استمارة لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المهارات وعرضها على السادة الخبراء مرفق (٤)، حيث أسفرت نتيجة استطلاع الرأى.

جدول (٤)

النسبة المئوية لأراء الخبراء فى المهارات

ن = ١٠

الهجومية قيد البحث

م	المتغيرات المهارية	الاختبارات المهارية		النسبة المئوية للموافقة %
		رأى الخبراء موافق	غير موافق	
١	التمرير	التمرير من الجري ذهاب فقط (لليمين واليسار)	٥	٥٠%
		التمرير والاستقبال على حائط (٣٠) ث	٩	٩٠%
		تمرير من الجري ذهاب وعودة (لليمين واليسار)	٧	٧٠%
٢	التنطيط	التنطيط ٢٢م في خط مستقيم	١٠	١٠٠%
		التنطيط لمسافة ١٥م في خط متعرج	٤	٤٠%
		التنطيط لمسافة ٣٠م في خط متعرج	٣	٣٠%
٣	التصويب	التصويب (١٠ كرات) بعد الخداع	٤	٤٠%
		التصويب الكرياجى على هدف محدد (٤٠×٤٠) سم	٨	٨٠%
		التصويب على المرمي من المستوى العالى من مسافة ٦ امتار.	٤	٤٠%

يوضح جدول (٤) النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء فى مدى صلاحية المهارات الهجومية قيد البحث انحصرت ما بين (٢٠% : ١٠٠%)، حيث ارتضت الباحثة والأساتذة المشرفين بنسبة مئوية قدرها (٨٠%) كحد ادنى لقبول تلك الإختبارات.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهن (٨) طالبات من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك خلال الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/١/٩م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/١/١٢م وذلك بهدف التعرف على ما يلي:

- الصعوبات التى قد تواجه الباحثة عند التنفيذ القياسات.
- التأكد من صلاحية الأدوات ومعايرة الأجهزة المستخدمة فى البحث.
- تدريب المساعدين على كيفية القياس وتسجيل النتائج.
- ترتيب اجراءات سير الاختبارات والزمن الكلى لأدائها.

- التعرف على ملائمة الاختبارات لعينة البحث وترتيب اجراء القياسات.

- ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية والنفسية.

المعاملات العلمية المستخدمة للاختبارات البدنية والمهارية:

• الصدق Validity:

لحساب معامل الصدق قامت الباحثة بإيجاد الصدق للاختبارات البدنية والمهارية عن طريق صدق التمايز، حيث تم تطبيق الاختبارات على عينة البحث الاستطلاعية وعددهن (٨) لاعبات وهم المجموعة الغير مميزة، والمجموعة المتميزة وهم لاعبات كرة اليد من المرحلة السنية وعددهن (٨) لاعبات، وكما يوضحه جدول (٥).

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في المتغيرات البدنية المستخدمة قيد البحث

$$N_1 = N_2 = 8$$

المتغيرات	وحدة قياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		قيمة (ت)
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
١ القوة العضلية	كجم	٢١,٢٨	٢,٥	٢٥,١٣	١,٩٨	٣,٢٧٧
- قوة عضلات القبضة اليمنى.	كجم	٢٠,١٠	٢,١٧	٢٤,١٨	٢,٠٨	٣,٠٤٧
٢ القدرة العضلية للرجلين	سم	١,١٥	٠,٩٥	٢,٤٥	٠,٦٥	٢,٩٨٨
- الوثب العريض من الثبات	متر	٦,٢٥	٢,٧٠	٩,٧٨	٢,٥٠	٢,٦٠٢
٣ القدرة العضلية للذراعين	كجم	٩٠٠	من مستوى الكتف.			
- رمى ثقل زنة ٩٠٠	ثانية	٥,٩٥	١,١٠	٤,٠٠	٠,٨٨	٣,٦٦٢
العُدو ٢٠م من البدء العالى.	درجة	٧,١٤	٢,٠٨	١٠,٢٢	٢,٠٢	٢,٨١٠
٤ السرعة						
٥ التوافق						

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤٥ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات المستخدمة.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في

المهارات الهجومية في كرة اليد قيد البحث

$$N_1 = N_2 = 8$$

المتغيرات	وحدة قياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		قيمة (ت)
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
التمرير	درجة	٦,٥٦	١,١٧	١٣,٢٤	١,١١	٦,٠٣٧
- التمرير والاستقبال على حائط (٣٠ث)						

التنظيط	- تنظيط الكرة ٢٢م في خط مستقيم	ثانية	٧,١٤	١,٥٣	٤,٧٦	٠,٩٤	٣,٥٠٦
التصويب	التصويب على مربعات مقسمة داخل المرمى من الثبات على هدف محدد (٤٠ x ٤٠) سم	درجة	٣,٦٢	٢,٠١	٧,١٣	١,٠٠	٤,١٣٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤٥ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات مستوى الأداء المهارى لكرة اليد قيد البحث، مما يدل على أن الاختبارات علي درجة عالية من الصدق ولها قدرة على إظهار الفروق وبالتالي تقيس ما وضع من أجلها ويصلح استخدامها.

• الثبات Reliability:

تم حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق Test -Retest على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (٨) لاعبات خلال الفترة من ٢٣/٣/٢٠٢٣م إلى ٢٧/٣/٢٠٢٣م مرتين وبفارق زمني ثلاثة أيام، وتحت نفس ظروف التطبيق الأول، كما يوضحه جدول (٧)

جدول (٧)

معامل الثبات للاختبارات البدنية

المستخدمة قيد البحث ن = ٨

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات	المتغيرات البدنية
	س٢ ± ع٢	س١ ± ع١	س٢ ± ع٢	س١ ± ع١			
*٠,٨٠٤	٢,١٣	٢٢,٤٢	٢,٥	٢١,٢١	كجم	- قوة عضلات القبضة اليمنى.	القوة العضلية
*٠,٨٠٤	٢,٣٣	٢٠,٣٥	٢,١٧	٢٠,١٠	كجم	- قوة عضلات القبضة اليسرى.	
*٠,٧٣٢	١,٠٦	١,٢١	٠,٩٥	١,١٥	سم	- الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين
*٠,٧٨٠	١,٧٨	٥,٣٧	٢,٧٠	٦,٢٥	متر	- رمى ثقل زنة ٩٠٠ جم من مستوى الكتف.	القدرة العضلية للذراعين
*٠,٧٨٦	١,١٦	٥,٨٧	١,١٠	٥,٩٥	ثانية	العدو ٢٠م من البدء العالى.	السرعة
*٠,٨٠٣	٢,١٢	٧,٢٣	٢,٠٨	٧,١٤	درجة	- رمى واستقبال الكرات.	التوافق

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني لجميع الاختبارات البدنية قيد البحث، مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

جدول (٨)

معامل ثبات اختبارات مستوى الأداء ن = ٨

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع ± ٢	س ٢	ع ± ١	س ١			
*٠,٨٤	١,٢١	٩,٦٨	١,١٧	٦,٥٦	درجة	- التمرير والاستقبال على حائط (٣٠ ث)	التمرير
*٠,٧٣	١,٤٩	٧,٠٩	١,٥٣	٧,١٤	ثانية	- تنطيط الكرة ٢٢ م في خط مستقيم	التنطيط
*٠,٨٧	٢,٠٨	٣,٦٨	٢,٠١	٣,٦٢	درجة	- التصويب على مربعات مقسمة داخل المرمى من الثبات على هدف محدد (٤٠ × ٤٠) سم	التصويب

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين التطبيقين الأول والثاني في المهارات الهجومية لكرة اليد قيد البحث، مما يدل على ثبات الاختبارات عند التطبيق.

محتوى برنامج التدريبات التنافسية الجماعية:

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة واخذ آراء السادة الخبراء والمشرفين في الآتي:

- تحديد الفترة الكلية للبرنامج التدريبي وتحديد عدد الوحدات اليومية في الأسبوع.
- تحديد زمن الوحدات التدريبية اليومية وزمن فترة الاحماء وفترة الجزء الرئيسي خلال الوحدة وزمن فترة التهدئة.

والجدول (٩) يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء في محتوى الوحدات التدريبية المقترحة.

جدول (٩)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في محتوى الوحدات التدريبية المقترحة ن = ١٠

م	محتوى الوحدات التدريبية المقترحة	المقترحات	التكرار	النسبة المئوية	الترتيب
١	تحديد الفترة الزمنية للوحدات التدريبية المقترحة	٨ أسابيع	٧	٧٠%	الأول
		١٠ أسابيع	٢	٢٠%	الثاني
		١٢ أسبوع	١	١٠%	الثالث
٢	عدد الوحدات التدريبية اليومية في الأسبوع	وحدتان	صفر	صفر	الثالث
		٣ وحدات	٨	٨٠%	الأول
		٤ وحدات	٢	٢٠%	الثاني
٣	تحديد زمن الوحدة التدريبية ككل	٦٠ ق	٨	٨٠%	الأول

الثاني	٢٠%	٢	٧٥ ق		
الثالث	صفر	صفر	٩٠ ق		
الثالث	١٠%	١	٥ ق	٤	تحديد فترة الاحماء خلال الوحدة التدريبية
الثاني	٢٠%	٢	٧ ق		
الأول	٧٠%	٧	١٠ ق		
الثاني	٢٠%	١	٤٥ ق	٥	يد فترة الجزء الرئيسي خلال الوحدة التدريبية
الأول	٧٠%	٨	٦٠ ق		
الثالث	١٠%	١	٩٠ ق		
الأول	٨٠%	٨	٥ ق	٦	تحديد فترة التهدئة خلال الوحدة التدريبية
الثاني	٢٠%	٢	٧ ق		
الثالث	صفر	صفر	١٠ ق		

القياسات القبلية:

قامت الباحثة باجراء القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض المهارات

الهجومية في كرة اليد خلال الفترة ٢٢/١/٢٠٢٣م

تطبيق برنامج التدريبات التنافسية الجماعية:

تم تطبيق برنامج التدريبات التنافسية الجماعية مرفق (٩) على افراد المجموعة التجريبية في الفترة من

٢٢/١/٢٠٢٣م الى ١٦/٣/٢٠٢٣م وقد استغرق تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في

الأسبوع الواحد بينما اكتفت المجموعة الضابطة بالتدريب المعتاد.

القياسات البعدية:

تم اجراء القياسات البعدية في الفترة من ١٨/٣/٢٠٢٣م الى ١٩/٣/٢٠٢٣م لمجموعتي البحث في مستوى

أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد، وذلك بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض ومناقشة الفرض الأول.

والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد لصالح القياس البعدي " .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد ن = ١٨

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
١	التمرير	٩,٦٩	١,٤٨	١٦,٦٣	١,٢٢	٧,٢٥
٢	التنطيط	٧,٧٥	١,٧٢	٦,٦٩	١,٥٥	٤,٥٣
٣	التصويب	٣,٨٠	٢,١٢	٧,٠٤	١,٨٣	٦,٧٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,١١٠

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد لصالح القياس البعدي. وترجع الباحثة التحسن في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد لدى افراد المجموعة التجريبية الي فاعلية البرنامج المقترح باستخدام التدريبات التنافسية الجماعية، والتي تتضمن مجموعة من تدريبات المهارات الهجومية المتنوعة، والتي تتشابه مع المواقف التي تحدث خلال المباراة، كما راعت الباحثة خلال تدريبات المهارات الهجومية ان تأخذ الطابع التنافسي بحيث يستطيع اللاعب استغلال قدراته البدنية والمهارية مع الزميل والمنافسين، ومن خلال مواقف تشابه ما يحدث في المباراة، الامر الذي ساهم في أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد، كما ساعدت التدريبات التنافسية الجماعية على زيادة نشر روح المرح، والرغبة في المواصلة في التدريب، والتنافس بين افراد المجموعة التجريبية .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من سحر محمد حسين جوهر (٢٠٢٢م) (٧)، عصام فؤاد محمد (٢٠٢١م) (٩)، راندى عبد العزيز حسن (٢٠٢١م) (٦)، على أهمية استخدام التدريبات التنافسية في تطوير مستوى أداء المهارات الهجومية في كرة اليد

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه كل من : بسطويسى (٢٠٠٧م)، مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٩م) ان التدريبات التنافسية تتميز بانها تثير في النفس الدافعية نحو المثابرة وبذل الجهد وعامل التشويق وتعمل على تقوية العضلات العاملة في نوع النشاط التخصصى وتسهم في تنمية السمات الارادية الخاصة اللازمة للاعب وأيضا لها دور هام في كل مراحل الموسم التدريبى لمختلف الأنشطة الرياضية، وان تأثيرها يكون فعالا عندما ترتبط مع متطلبات المنافسة لانها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة لمكونات الحالة التدريبية،

كما تعمل على تطوير مستوى كفاءة الأداء المتكامل للاعب، وتصل به الى الفورمة الرياضية بحيث تؤدي تحت (٥، ١٠٥)، (١٣، ١٥٩)

ويرى عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م) ان لتمرينات المنافسة دورا هاما في فترة الاعداد وفترة المنافسات لمختلف الأنشطة وان تأثيرها يكون فعالا عندما ترتبط مع متطلبات المنافسة لانها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة للناحية الجسمية الحركية والنفسية، تتميز تمرينات المنافسة من حيث انها تثير في النفس الدافعية نحو والمثابرة وبذل الجهد وعامل التشويق والمتعة وتعمل على تقوية العضلات العاملة في نوع النشاط التخصصي وتسهم في تنمية مختلف السمات الإرشادية الخاصة اللازمة للناشئين. (٨، ١٠)

وبذلك يتحقق الفرض الاول والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد لصالح القياس البعدي.

ثانيا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد لصالح المجموعة التجريبية "

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد ن = ١ ن = ١ ن = ١٨

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
		س _١	ع _١	س _٢	ع _٢	
١	التمرير	١٦,٦٣	١,٢٢	١٠,١٦	١,٣٨	٢٠,٧٨
٢	التنطيط	٦,٦٩	١,٥٥	٥,٣٥	١,٦١	٣,٥٤
٣	التصويب	٧,٠٤	١,٨٣	٤,٧٦	١,٩٨	٥,٠٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٣٢

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة هذا التحسن في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد لصالح المجموعة التجريبية الى استخدام التدريبات التنافسية الجماعية حيث ساهمت بشكل فعال في تطوير مستوى اللاعبين في أداء المهارات الهجومية من خلال المشاركة الفعالة للاعبين اذ يتجه التدريب نحو اللعب الواقعي من خلال كثرة اتخاذ القرارات في المواقف التنافسية الامر الذي يحفز اللاعبين على أداء المهارات الهجومية، كما ان التدريبات التنافسية تعطى صورة واقعية، ومشابهة لما يحدث في المباراة، وخصوصا في كرة اليد الحديثة ومشاركة جميع اللاعبين مع تنفيذ مختلف الواجبات ومواجهة الكثير من المواقف التي تحدث في التدريب او المباراة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه "بريان Bryan" (٢٠٠٣م) ان التدريبات التنافسية تمثل وسيلة أساسية لتطوير حالة اللاعبين في مراحل الاعداد المختلفة كونها تخلق حالة إيجابية من التفاعل بين اللاعب، وظروف التدريب المتباينة تنعكس بشكل سلوك فعلى في ميدان اللعب، وهذا يتيح للمدرب بشكل اساسى التعرف على مستوى الحالة البدنية والمهارية والنفسية للاعبين بشكل واضح، وبما ان أسباب السلوك تكمن بوجود الدوافع، وخبرات التعلم، ومستوى النضج لذا فان السلوك اصبح قصديا "وليس عشوائيا"، وهذا يتضح دور المدرب في اختيار التدريبات التي تحمل الطابع التنافسى لتحقيق اهداف التدريب "فالمنافسة" تمثل المرحلة العليا في تركيب النشاط الرياضى كونها تسمح للجميع بالتعرف على جوانب القوة والضعف للرياضيين من الناحية البدنية والمهارية والخططية والجماعية مقارنة بالتدريب المعتاد.

وكما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من "احمد طلحة حسين حسام الدين (٢٠٢١م) (٣)، عامر عدنان مزهر (٢٠٢٠) (١٦)، حمد محمد عبدالمنعم أبوالمعاطى (٢٠١٨م) (٢٠)، شريف على طه (٢٠١٨م) (٢٢)" على اهمية تمارينات المواقف التنافسية حيث لها تاثير ايجابي في تطوير مستوي الأداء الهجومى الجماعى للشباب بكرة اليد.

وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذي ينص على"توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد لصالح المجموعة التجريبية".

الاستخلاصات:

١. يؤثر استخدام التدريبات التنافسية الجماعية تأثيرا إيجابيا دال احصائيا عند مستوى (٠,٠٥) على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد تحت (١٥) سنة.
٢. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد لصالح المجموعة التجريبية.
٣. توجد تحسن في القياس البعدى عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات:

- في ضوء ما اظهرته نتائج البحث وما تم استخلاصه من تلك النتائج توصى الباحثة بما يلي:
١. استخدام التدريبات التنافسية الجماعية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية (تمرير، تنطيط، تصويب) للاعبى كرة اليد تحت (١٥) سنة
 ٢. الاهتمام بتدريب المهارات الهجومية باستخدام التدريبات التنافسية الجماعية في مراحل سنوية مختلفة.
 ٣. الاستفادة من التدريبات التنافسية الجماعية من خلال عرضها على لجنة المدربين بالاتحاد لتطوير جانب المهارات الهجومية للاعبى كرة اليد.

المراجع:

١. الاء صبري محمد محمد (٢٠٢٢ م): تأثير تدريبات (Battle rope&Kettlebell) على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية في كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
٢. احمد امين فوزي (٢٠٠٨م): سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط١، دار الفكر العربي للنشر.
٣. احمد طلحة حسين حسام الدين (٢٠٢١م): فاعلية استخدام التدريبات التنافسية لتطوير تحمل القدرة العضلية وتأثيرها على مستوى أداء بعض مهارات كرة الماء للناشئين، بحث منشور، مجلة بني سويف لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.

٤. أشرف كامل (٢٠٢٢م): سرعة المهارات المركبة القوة الضاربة للأداء الخططي في كرة اليد واهم أولوياته التكتيكية، ط١، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
٥. بسطويسي احمد بسطويسي (٢٠٠٧م): أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٦. راندي عبد العزيز حسن (٢٠٢١م): تأثير استخدام التدريبات التنافسية على الاداءات المهارية المندمجة للاعبى كرة القدم، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
٧. سحر محمد حسين جوهري (٢٠٢٢ م): تأثير التدريبات التنافسية على التحصيل المعرفى لطالبات الفرقة الثالثة لمقرر كرة اليد، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
٨. عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي تطبيقات، ط١، دار الفكر العربي.
٩. عصام فؤاد محمد (٢٠٢١م): تأثير المواقف التنافسية وبعض المتغيرات البدنية والتصرف الخططي لناشئ كرة القدم، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسوان
١٠. محمد شوقي كشك، امراالله احمد البساطي (٢٠٠٠م): أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية.
١١. محمد مصطفى محمد غالب (٢٠٢٢م): الصلابة العقلية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدي لاعبات كرة اليد، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
١٢. مفتي ابراهيم حماد (٢٠١٠م): المرجع الشامل في التدريب الرياضي، التطبيقات العملية، دار الكتاب الحديث.
١٣. مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٩م): الاعداد المهارى والخططى للاعبى كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٤. (Vetmil&Heland(2007):The Right Stuff-Coaching and Sport Science, journal, Chicago, usA)