

تأثير تمارين المنافسة (مشابهة للعب) في تطوير مهارتي المناولة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد الناشئين

الباحث الباحث
م. نزار ناظم حميد م. احمد قحطان نجم
nazaralkhishali@gmail.com

الكلمات المفتاحية: تمارين المنافسة، المناولة، التصويب.
الملخص:

ان المقومات الواجب توفرها لضمان نجاح عملية التدريب تعتمد بشكل اساس على آلية اعداد وتهيئة المناهج التدريبية التي تتوافق مع الاسس العلمية من حيث الاعداد المتكامل للرياضي وبما يتناسب وامكانياته وقدراته للارتقاء بمستواه بشكل عام، وهذا يحتم على المدرب عند وضع البرامج التدريبية البحث عن افضل الوسائل والاساليب والطرائق التدريبية والتي تخدم الهدف الذي بنيت لأجله هذه المناهج او البرامج التدريبية والتي تسهم في وصول اللاعب الى افضل مستوى وبالتالي تحقيق الانجاز المطلوب، ويعد اسلوب المنافسة من الاساليب المهمة والتي ارتأى الباحثان استخدامها وتجربيه في تطوير مهارتي المناولة والتصويب، وذلك لملاحظة الباحثان من خلال خبرته المتواضعة كونه لاعب دولي سابق وعمله في مجال التدريب قلة استخدام تمارين المنافسة في الكثير من المناهج التدريبية. وقد هدفت الدراسة الى معرفة تأثير المنهج التدريبي باستخدام تمارين المنافسة (مشابهة للعب) في تطوير مهارتي المناولة والتصويب للاعبين الناشئين بكرة اليد.

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة (التجريبية والضابطة)، ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتكون مجتمع البحث من (٣٠) لاعب من اندية العراق فئة الناشئين المشاركين في دوري اندية القطر للموسم الرياضي ٢٠١٤ / ٢٠١٥ مقسمين الى ثلاث عينات (عينة المجموعة الاستطلاعية نادي الكرخ ٦ لاعبين) و (عينة المجموعة التجريبية نادي ديالى ١٢ لاعب) و (عينة المجموعة الضابطة نادي كربلاء ١٢ لاعب)، وقد استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة، اذ استخدم الحقيبة الاحصائية spss.

وقد توصل الباحثان الى مجموعة من الاستنتاجات كان اهمها ان لتمرينات المنافسة تأثير ايجابي في تطوير مهارتي المناولة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد الناشئين، وعلى ضوء النتائج المستخلصة وضع الباحثان مجموعة من التوصيات ومن اهمها ضرورة استخدام التمارين التنافسية (مشابهة للعب) في تعلم وتدريب المهارات الاساسية بكرة اليد.

The impact of competition exercises (similar to play) in developing the skills of handling and correcting the emerging handball players

M. Nazar Nazim Hamid M. Ahmed Qahtan nagim

nazaralkhishali@gmail.com

Keywords: competition exercises, handling, correction.

Summary:

The necessary elements to ensure the success of the training process depends on the basis of the mechanism of preparing and preparing the training curricula that correspond to the scientific foundations in terms of the integrated preparation of the athlete and commensurate with its capabilities and capabilities to improve the level in general, and this requires the trainer in the development of training programs to find the best means and methods and methods Which serve the purpose for which these courses or training programs were built, which contribute to the player's reach to the best level and thus achieve the required achievement. The method of competition is one of the important methods that the researchers saw as use and experimentation in

Taiwir handling and shooting my skills, so as to note researchers through modest experience as a former international player and his work in the field of training, lack of use of exercises competition in many of the training curriculum.

The aim of the study was to understand the impact of the training curriculum using competition exercises (similar to play) in developing the skills of handling and correcting the players in handball.

The researchers used the experimental approach to design the equivalent groups (experimental and control), tribal and remote test, and the research community of (30) players from Iraq clubs category of youth participating in the Qatar League for the sports season 2014/2015 divided into three samples (sample survey group Karkh Club 6 players) and (sample of the experimental group Diyala club 12 players) and (sample control group Karbala Club 12 players), the researchers used the appropriate statistical means, using the statistical bag spss.

The researchers found a number of conclusions, the most important of which is that competition exercises have a positive effect on the development of the skills of handling and correction in the emerging handball players. In the light of the results, the researchers developed a set of recommendations, the most important of which is the need to use competitive exercises.

١ - المقدمة.

لقد أصبح التدريب الرياضي علماً يقوم على أسس ومبادئ علمية يمكن عن طريقه تحقيق أفضل المستويات والنتائج في جميع الفعاليات الرياضية، ومن أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية، لا بد من الفهم الاعمق لما تتضمنه أسس وقواعد هذا العلم، فضلاً عن إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب وتطبيقاته، وفي كرة اليد يلعب التدريب المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية دوراً هاماً وأساسياً للوصول باللاعب الى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الاعداد (العام والخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات. وتعد لعبة كرة اليد من الالعاب الجماعية المشوقة للممارسين والمشاهدين معاً، والتي اتسع انتشارها في الكثير من دول العالم لما تتميز به من جمال في الاداء الفني الفردي والجماعي على حد سواء، مما يحتم على المعنيين العناية بالمتطلبات المهارية التي يجب مراعاتها عند وضع التمرينات الخاصة بالعبة وكيفية تنفيذها لمواكبة كل ما هو جديد، لتوازي التطور الذي وصلت اليه، اذ ان التطور في مجال الالعاب والفعاليات الرياضية لا يتحقق الا من خلال تحسين وتطوير ورفع مستوى الانجاز والذي لا يأتي الا عن طريق الاستمرار بعملية التدريب الرياضي المبني على الاسس العلمية الصحيحة.

أن الدور الكبير الذي يمكن ان يسهم في تطوير المهارات وابرار مستوى عالٍ من الاداء هو استخدام تمرينات الاثارة ومنها تمرينات المنافسة، "فالمنافسة الرياضية تعد باعناً مهماً وضرورياً في التدريب، اذ ان تحضير اللاعب ومشاركته لا ينطويان على اي معنى لكن يكتسبان معناهما من ارتباطهما بمستوى اللاعب للحصول على افضل ما يمكن تحقيقه من مستوى جيد في المنافسة، وفي ضوء ذلك تكون المنافسة خير عون على انماء وتطوير مهارات اللاعب وقدراته" (علاوي: ١٩٩٨: ٢٠).

ومن المعلوم ان استعمال اسلوب المنافسة في التدريب يدفع اللاعب الى بذل اكبر قدر ممكن من الجهد البدني والمهاري للتطور، اذ يمكن "استخدام اسلوب المنافسات من اجل تحقيق اهداف مهارية عندما يتطلب استخدام المهارات الحركية، فالمنافسات تساهم بنصيب وافر من تنمية

قدرات الفرد وتطوير مهاراته، ويذكر أيضاً ان من شروط نجاح تعلم المبادئ الاساسية هو ان يكون التدريب عليها في قالب منافسة قدر الامكان" (معوض: ١٩٨٠: ٣٢).

وتحدث مشكلة البحث عن اهمية تطوير مهارات لعبة كرة اليد عند اللاعبين الناشئين بالشكل الذي يؤدي الوصول باللاعب الى مستوى جيد من الاداء، اذ يلعب التقدم العلمي دوراً مؤثراً ومباشراً في دعم العملية التدريبية بالكثير من الوسائل التي تساعد المدرب والمتدرب في تفعيل وتسريع وتحسين الاداء لتحقيق الهدف المطلوب من العملية التدريبية، ويشجع على استخدام الاساليب والطرق الحديثة لدورها المهم في زيادة فاعلية مشاركة المتدرب فضلاً عن الاقتصاد في الجهد والوقت تماشياً مع التطور السريع الذي تمر به عملية التدريب.

ومن خلال خبرة الباحثان في مجال لعبة كرة اليد كون احدهما لاعب دولي سابق ومدرب معتمد من قبل الاتحاد العراقي لكرة اليد، بالإضافة الى عملهما في مجال تدريس مادة كرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، لاحظا ان تعلم وتطوير مهارات لعبة كرة اليد لا يتم بالشكل المناسب مع تعلم وتطوير اللعبة على صعيد الدول العربية او الاسيوية او العالمية، وذلك من خلال الاداء او النتائج المتحققة، مما دفعهما لمتابعة عملية تعليم وتطوير المهارات الاساسية للعبة في اكثر من نادي ومركز تدريبي تخصصي لكرة اليد، اذ تبين لهما ان التمرينات المستخدمة في تطوير المهارات الاساسية بكرة اليد من قبل عدد غير قليل من مدربيها تفتقر الى تحقيق جانب الاثارة والتشويق الذي توفره تمرينات المنافسة والذي يعتبر المحرك الاساسي نحو اقبال اللاعبين نحو الاداء، وبرغم كون لعبة كرة اليد من الالعاب الجماعية الا ان التمرينات المستخدمة تفتقر الى تنمية روح العمل الجماعي لدى المتدربين.

وقد هدفت الدراسة الى اعداد وتطبيق مجموعة من تمرينات المنافسة المشابهة للعب تمتاز بطابع المنافسة للتعرف على تأثيرها في تطوير مهاراتي المناولة والتصويب في لعبة كرة اليد، والتي من المفترض ان لهذه التمرينات تأثير في تطوير هاتين مهارتين والوصول بهما الى افضل مستوى من الاداء، ومن هنا تكمن اهمية البحث باستخدام تمرينات تنافسية مشابهة للمتطلبات الادائية المهارية للعبة في تطوير مهاراتي المناولة والتصويب بكرة اليد.

٢- منهج البحث واجراءاته الميدانية.

٢-١- منهج البحث.

عند إجراء تجربة البحث لجأ الباحثان إلى استخدام المنهج التجريبي لملائمته في حل مشكلة البحث، إذ إن المنهج الذي يعتمد في البحث يعد من الأمور المهمة التي من خلالها يمكن معرفة الحقائق والوصول إلى النتائج الدقيقة، ونظراً لوجود أنواع متعددة من التصاميم التجريبية استخدم الباحثان تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدى.

٢-٢- مجتمع وعينة البحث.

إن طريقة اختيار عينة البحث مطلب من متطلبات البحث العلمي لكونها "الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو الانموذج الذي يجري الباحثان مجمل ومحور عمله" (محبوب: ٢٠٠٢: ١٦٤).

اذ قام الباحثان باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي أندية القطر بكرة اليد الناشئين للموسم الرياضي (٢٠١٨-٢٠١٩)، وقد بلغ عدد مجتمع الأصل (١٤٠) لاعباً موزعين على (١٠) اندية، أما مجتمع البحث فقد بلغ عددهم (٣٠) لاعباً يمثلون نسبة (٢١,٤٢%) من مجتمع الأصل مقسمة إلى ثلاث مجموعات يمثلون عينات البحث، المجموعة الاستطلاعية (نادي الكرخ) والمجموعة التجريبية (نادي ديالى) والمجموعة الضابطة (نادي كربلاء)، وقد بلغ عدد أفراد المجموعة الاستطلاعية (٦) لاعبين ما يمثل نسبة (٢٠%) من مجتمع البحث والمجموعة التجريبية (١٢) لاعباً ما يمثل نسبة (٤٠%) من مجتمع البحث بعد ابعاد حراس المرمى، كذلك بلغ عدد افراد المجموعة الضابطة (١٢) لاعباً ما يمثل نسبة (٤٠%) من مجتمع البحث بعد ابعاد حراس المرمى، كما مبين في جدول (١).

جدول (١)

يبين النسبة المئوية لمجتمع البحث إلى مجتمع الأصل

مجتمع البحث			مجتمع الأصل	
عينة المجموعة الضابطة	عينة المجموعة التجريبية	عينة المجموعة الاستطلاعية	عدد اللاعبين	عدد الأندية
١٢	١٢	٦	١٤٠	١٠
%٤٠	%٤٠	%٢٠	%١٠٠	%١٠٠

٣-٢- تجانس وتكافؤ عينة البحث.

قام الباحثان بأجراء التجانس والتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو ومتغيرات البحث، وتبين ان المجموعتين متجانستين ومتكافئتين لعدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في اختباري (F) و (T) و كما مبين في جدول (٢). فضلاً عن ذلك عمد الباحثان إلى توحيد مفردات التدريب للمجموعتين التجريبية والضابطة من خلال التنسيق بين مربي الفريقين باستثناء متغير البحث المستقل (المنهج التدريبي) فقد أضيف إلى المجموعة التجريبية.

الجدول (٢)

يبين تجانس وتكافؤ عينة البحث

المتغيرات	المجموعات	N	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	نسبة الخطأ	قيمة T	نسبة الخطأ
الطول	المجموعة التجريبية	12	171	3.43	0.215	0.648	0.118	0.907
	المجموعة الضابطة	12	170	3.45				
الكتلة	المجموعة التجريبية	12	66.58	4.25	1.992	0.172	0.165	0.871
	المجموعة الضابطة	12	66.83	3.09				
العمر الزمني	المجموعة التجريبية	12	17.91	0.79	0.300	0.590	0.266	0.792
	المجموعة الضابطة	12	18	0.73				
المناوله	المجموعة التجريبية	12	19.75	0.86	0.183	0.673	0.437	0.491
	المجموعة الضابطة	12	19.91	0.99				
دقة التصويب	المجموعة التجريبية	12	21.08	2.93	1.022	0.323	0.700	0.666
	المجموعة الضابطة	12	20.33	2.26				

* نسبة الخطأ لجميع المتغيرات كانت اكبر من (0.05) مما دل على عدم معنوية الفروق وان

المجموعتين متجانسة ومتكافئة

٢-٤- اجراءات البحث الميدانية.

٢-٤-١- الاختبارات المستخدمة في البحث.

بعد إطلاع الباحثان على المصادر والمراجع العلمية وجدا أن عملية تحديد الاختبارات التي تقيس

المتغيرات موضوع البحث هي من الضرورات المهمة التي يتحتم على الباحثان تحديدها بدقة وعناية

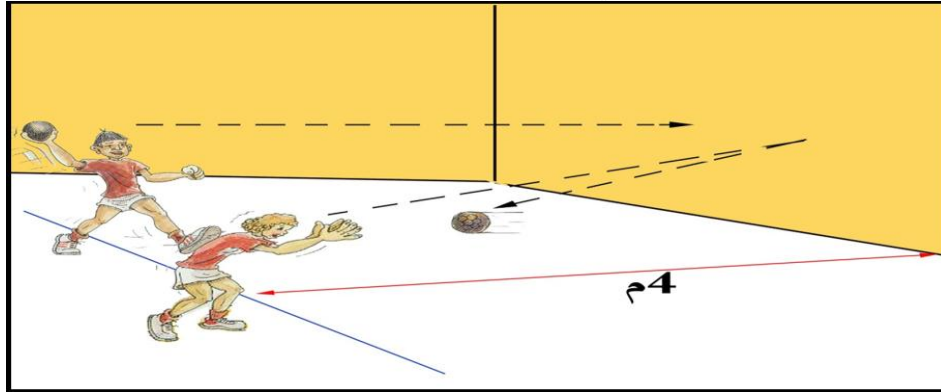
لتحقيق أهداف البحث، وقد حددت حسب متطلبات البحث وتم اختيار ما يناسب البحث منها كالآتي:

١ - اختبار التوافق وسرعة المناولة (سردار امين: ٢٠١٤: ٥٧).

الهدف من الاختبار :- قياس التوافق وسرعة المناولة.

الادوات المستخدمة:- كرة يد، ساعة إلكترونية عدد (٢). حائط مستوي.

طريقة الاداء:- يقف اللاعب على بعد (٤) متر عن الحائط وعند الإشارة يقوم بتمرير الكرة إلى الحائط واستمرار التمرير لأكثر عدد ممكن في زمن محدد قدره (٣٠) ثا كما في الشكل (١).
التسجيل:- تحسب عدد التمريرات في الزمن المحدد (تحسب عدد مرات استلام الكرة شكل صحيح).



شكل (١) يوضح اختبار التوافق وسرعة المناولة

٢- اختبار دقة التصويب. (الخياط والحيالي: ٢٠٠١: ٤٨٥)

الهدف من الاختبار :- قياس دقة التصويب.

الادوات المستخدمة:- كرة يد، مرمى كرة يد مرسوم على حائط (٢×٣) م ثم يقسم المرمى إلى تسعة مستطيلات لقياس دقة التصويب ويرسم خط على الأرض يبعد (٩) م عن المرمى.

طريقة الاداء والتسجيل:- يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة ما يأتي
 أ- إصابة المستطيلات (٩,٧,٣,١) والتي تمثل زوايا المرمى والتي تبلغ أبعادها (٦٠ × ١٠٠) سم ينال أربع درجات .

ب - إصابة المستطيلين (٨,٢) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ أبعادها (٦٠ × ١٠٠) سم ينال ثلاث درجات .

ج- إصابة المستطيلين (٦,٤) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي تبلغ أبعادها (١٠٠ × ٨٠) سم ينال درجتين .

د- إصابة المستطيل (٥) يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والتي تبلغ أبعاده (٨٠ × ١٠٠) سم ينال درجة واحدة.

هـ- إذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال صفرًا.

و- يؤدي كل لاعب عشرة رميات ولكل لاعب محاولة واحدة فقط.

	3	2	1		
	4	5	6		
	9	8	7		

شكل (٢) يوضح اختبار دقة التصويب

٢-٤-٢- التجربة الاستطلاعية.

يهدف ضبط الاختبارات المعدة وفق السياق العلمي الصحيح لإجراء الاختبارات وللوقوف على النتائج الدقيقة والموثوق فيها، أجرى الباحثان دراسته الاستطلاعية التي هي "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثان على عينة صغيرة، قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته" (مجمع اللغة: ١٩٨٤: ٧٨).

لهذا قام الباحثان بإجراء التجربة بتاريخ ٢٠١٩/٢/١ المصادف يوم الجمعة لاختبارات مهارتي المناولة والتصويب على ستة لاعبين من لاعبي نادي الجيش الرياضي بكرة اليد للشباب ومن نفس مجتمع الاصل لأفراد العينة البحثية وقد هدفت التجربة إلى ما يأتي:

- ١- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات مع مستوى أفراد العينة ومدى استجابتهم للأداء.
 - ٢- معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد وقدرتهم على ادارة الاختبارات.
 - ٣- التعرف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات مجتمعة.
 - ٤- التأكد من ملائمة المكان لتنفيذ الاختبارات مجتمعة.
- تجاوز الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات من اجل تجاوزها عند إجراء التجربة الرئيسية.

٢-٤-٣- الاختبارات القبليّة.

بعد تحديد اختبارات البحث ومدى ملائمتها لأفراد عينة البحث، عمد الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث افراد المجموعة التجريبية لاعبي نادي ديالى بكرة اليد الناشئين في يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٢/٢ في تمام الساعة الرابعة عصرا في القاعة المغلقة في محافظة ديالى بعد تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من اجل مراعاة الظروف نفسها في الاختبارات البعديّة، اما الاختبارات القبليّة لأفراد المجموعة الضابطة فقد اجريت يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٢/٣ وفي القاعة الاولمبية المغلقة في محافظة كربلاء المقدسة وفي الساعة الرابعة عصراً وبنفس ظروف الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية، وعمد الباحثان الى شرح الاختبارات وتطبيقها وإعطاء فرصة للاعبين لغرض الإحماء وتطبيق فقرات الاختبارات، بعد ذلك تم اختبار اللاعبين من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من الباحثان وتسجيل درجاتهم طبقاً للشروط المحددة لكل اختبار.

٢-٤-٤- تطبيق المنهج التدريبي للتمرينات التنافسية.

من اجل اتباع السياق العلمي السليم للتوصل الى أدق النتائج لحل مشكلة البحث ومن اجل تحقيق أهداف البحث وضع الباحثان مجموعة من التمرينات التنافسية معتمداً على المصادر العلمية والبحوث والدراسات في مجال علم التدريب وكرة اليد، فضلاً عن الخبرة الميدانية التي يمتلكها الباحثان كونه من ذوي الاختصاص في هذا المجال من جهة، ومن جهة أخرى قام الباحثان بعرض استمارة خاصة بالتخطيط للمنهج على خبراء في علم التدريب الرياضي وكرة اليد، وقد عمد الباحثان بالأخذ بملاحظات السادة الخبراء لتعزيزاً لرصانة المنهج التدريبي، إذ كان زمن الوحدة التدريبية الواحدة (٩٠د) مقسمة الى ثلاثة اقسام، القسم التحضيري والذي كانت مدته (٢٠د) ما يمثل (٢٢,٢٢%) من زمن الوحدة التدريبية الكلي، والقسم الرئيسي الذي كانت مدته (٦٥د) ما يمثل (٧٢,٢٢%) من الزمن الكلي للوحدة التدريبية، والقسم الختامي الذي كانت مدته (٥د) ما يمثل (٥,٥٥%) من الزمن الكلي للوحدة التدريبية، حيث كان موقع التمرينات التنافسية لتطوير مهارتي المناولة والتصويب ضمن القسم الرئيس في الوحدة التدريبية، إذ كان زمن المتغير البحثي التمرينات التنافسية في القسم الرئيسي من الوحدة (٢٠د) ما يمثل (٢٢,٢٢%) من زمن الوحدة التدريبية الكلي، وفيما يأتي بعض الايضاحات حول المنهج التدريبي المطبق على افراد المجموعة التجريبية:

- مدة المنهج بالأسابيع: ٨ اسابيع
- عدد الوحدات التدريبية الكلية: ٢٤ وحدة.
- عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية: ٣ وحدات.
- ايام التدريب الاسبوعية: السبت - الاثنين - الاربعاء.
- جميع الوحدات التدريبية كانت تبدأ عند الساعة الرابعة عصراً.
- بدء تنفيذ المنهج التدريبي يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٢/٤ وانتهى يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٣/٣٠.

- كان تنفيذ مفردات المنهج تتم من قبل مدرب الفريق وبإشراف من الباحثان.
- تم تقنين الحمل التدريبي بضبط مكونات الحمل المستخدمة بين حجم وشدة وراحة والتي تمثلت في التمرينات التنافسية المستخدمة، إذ أتبع الباحثان التموج في حمل التدريب للمنهج التدريبي باستخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة وتدريب المنافسة، كذلك تم استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في تطوير العملية التدريبية والارتفاع بالمستوى المهاري.

٢-٤-٥- الاختبارات البعدية.

بعد الانتهاء من تطبيق مفردات المنهج التدريبي على مدار (٨) اسابيع، تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث المجموعة التجريبية يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٤/١ في الساعة الرابعة عصراً، كذلك تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٤/٢ في الساعة الرابعة عصراً، وقد أتبع الباحثان شروط وإجراءات الاختبارات القبليّة نفسها من حيث المكان والزمان والاختبارات المستخدمة وتسلسلها والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد للمحافظة على عدم حدوث اي تغيير قد يؤثر في نتائج البحث.

٢-٥- الوسائل الإحصائية.

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الأكثر ملائمة مع أهمية دراسة البحث والتي يرى الباحثان أنها تحقق أهداف البحث وفروضه وتتماشى معها بشكل علمي ومنطقي، إذ استخدم الباحثان البرنامج الإحصائي (SPSS) لاستخراج ما يأتي:
(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، متوسط الفروق، انحراف الفروق، اختبار t test للعينات المستقلة والعينات المترابطة).

٣- عرض نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها.

٣-١- عرض نتائج الاختبارات (القبلي - بعدي) للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (٣)

يبين الإحصاءات الوصفية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات	الوسط الحسابي	N	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
المناولة	عدد	الاختبار القبلي	19.75	12	0.86	0.25
		الاختبار البعدي	30.33	12	0.98	0.28
دقة التصويب	عدد	الاختبار القبلي	21.08	12	2.93	0.84
		الاختبار البعدي	31	12	1.47	0.42

يبين لنا الجدول (٣) الإحصاءات الوصفية لمتغيرات البحث في الاختبار (القبلي - بعدي) لأفراد المجموعة التجريبية، والتي تظهر لنا التغيير في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي، بالإضافة إلى تبيان الخطأ المعياري.

الجدول (٤)

يبين الإحصاءات الاستدلالية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	س - ف	ع ف	الخطأ المعياري	T	نسبة الخطأ	الدلالة
المناولة	عدد	10.58	1.37	0.39	26.58	0.00	معنوي
دقة التصويب	عدد	9.91	3.47	1.003	9.88	0.00	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ اقل من (0.05)

لمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبار القبلي - بعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث، استخدم الباحثان اختبار (t.test) للعينات المرتبطة (غير المستقلة) للتحقق من دلالة الفروق، إذ نلاحظ من الجدول أعلاه ان قيم (t) في اختبارات المناولة ودقة التصويب قد بلغت وعلى التوالي (٢٦,٥٨، ٩,٨٨) وبنسبة خطأ بلغت (٠.٠٠٠) للمهارتين وهي اقل من (٠.٠٥) وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي.

ويرى الباحثان ان سبب ذلك يعود الى تمارينات المنافسة والمستخدم في المنهج التدريبي والتي تتسم بالمتعة والتشويق ويضفي عليها روح المنافسة والتحدى، فضلاً عن ان التمارينات المستخدمة للمناولة والاستلام كانت مشوقة من الجانب النفسي وبعيدة عن الرتابة والملل مما أدى الى تطور الجانب المهاري، وهذا ما أشار إليه (محمد جميل) " أن استخدام التمارين المشوقة في التدريب يعد عاملاً مهماً للارتفاع بالمستوى الفني والبدني والنفسي للاعب" (عبد القادر، محمد: ١٩٩٣: ١٥٥).

وان اداء تمارينات المنافسة المشابهة للعب والتنوع في تنفيذها بتكرارات مختلفة، تعمل على اتقان هذه المهارات وهذا يتفق مع ما ذكر (اليساطي)، بأنه " يجب ان تكون ظروف التدريب مشابهة لظروف المباراة (المنافسة الرياضية) او أعلى منها للحصول على اعلى مستوى مؤثر للتدريب يجب على المدرب اخضاع اللاعب لأشكال متنوعة من التدريب" (اليساطي: ١٩٩٨: ٤٢).

وهذا ينطبق ايضاً على مهارة التصويب، إذ ان التمارينات التنافسية المشابهة للعب ساعدت في تطوير هذه المهارة، كون ان استعمال تمارينات التصويب من بين المدافعين من الارتكاز بخطوة او من الحركة مستغلاً الفراغ بين المدافعين حققت اداءً جيداً للاعبين بهذه المهارة، وهي حالة مهمة في تدريبات التصويب بكرة اليد الحديثة، إذ يرى (محسن)، بأن " يجب على اللاعبين استغلال الثغرات بين المدافعين بسرعة عالية لأنه ثبت ان التصويب على المرمى بين المدافعين يحقق نجاحاً أكثر من الذي يتم من فوق حائط المدافعين" (محسن، سعد، وعلي: ٢٠١٣: ١٩٤).

٢-٣- عرض نتائج الاختبارات (القبلي - بعدي) للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (٥)

يبين الاحصاءات الوصفية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات	الوسط الحسابي	N	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
المناولة	عدد	الاختبار القبلي	19.91	12	0.99	0.28
		الاختبار البعدي	25.50	12	1.67	0.48
دقة التصويب	عدد	الاختبار القبلي	20.33	12	2.26	0.65
		الاختبار البعدي	26.91	12	2.50	0.72

يبين لنا الجدول (٥) الإحصاءات الوصفية لمتغيرات البحث في الاختبار (القبلي - بعدي) لأفراد المجموعة الضابطة، والتي تظهر لنا التغيير في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي، بالإضافة إلى تبيان الخطأ المعياري.

الجدول (٦)

يبين الاحصاءات الاستدلالية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	س-ف	ع-ف	الخطأ المعياري	T	نسبة الخطأ	الدلالة
المناولة	عدد	5.58	1.44	0.41	13.40	0.00	معنوي
دقة التصويب	عدد	6.58	1.97	0.57	11.54	0.00	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ اقل من (0.05)

لمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبار القبلي - بعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث، استخدم الباحثان اختبار (t.test) للعينات المرتبطة (غير المستقلة) للتحقق من دلالة الفروق، إذ نلاحظ من الجدول أعلاه ان قيم (t) في اختبارات المناولة ودقة التصويب قد بلغت وعلى التوالي (١٣,٤٠، ١١,٥٤) وبنسبة خطأ بلغت (٠.٠٠٠) للمهارتين وهي اقل من (٠.٠٥) وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزا الباحثان سبب معنوية الفروق للمهارتين بالنسبة لأفراد المجموعة الضابطة يعود الى ان هذه المهارات تحتاج الى تكرارات كثيرة اثناء الوحدة التدريبية وهذا كان متوفر للاعب في الوحدات التدريبية للمجموعة الضابطة كون ان الوحدات التدريبية كانت في فترة الاعداد الخاص وقريب من فترة المنافسات والتي يطغى على هذه الفترة من الاعداد الجانب المهاري، اذ ان التكرار في التمرينات كان له الاثر المهم والمباشر في تطوير المهارات ، لان التكرار يؤدي الى تصحيح مسار الاداء الحركي للوصول الى افضل انجاز، إذ أن "التعلم وتدريب يتصاعد عن طريق التكرار ويقابل هذا التكرار الادراك للمسار الصحيح الى ان يصل المتعلم او المتدرب الى أعلى قيمة او انجاز" (لزام: ١٩٩٧: ٣٤).

٣-٣- عرض نتائج الاختبارات (البعدي - بعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (٦)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) بنسبة خطأ (٠.٠٥) للقدرات البصرية في الاختبارات البعدية.

المتغيرات	المجموعات	وحدة القياس	N	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	نسبة الخطأ	الدلالة
المناولة	مجموعة التجريبية	عدد	12	30.33	0.98	8.60	0.00	معنوي
	مجموعة الضابطة	عدد	12	25.50	1.67			
دقة التصويب	مجموعة التجريبية	عدد	12	31	1.47	4.86	0.00	معنوي
	مجموعة الضابطة	عدد	12	26.91	2.50			

معنوي عند نسبة الخطأ اقل من (0.05)

من الجدول (٦) يتبين لنا قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ونسبة الخطأ في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث، إذ بلغت قيمة (t) للمناولة ودقة التصويب وعلى التوالي (٨,٦٠، ٤,٨٦) وبنسبة خطأ بلغت (٠,٠٠) وهي جميعها اقل من نسبة الخطأ (٠.٠٥)، وهذا يدل على معنوية الفروق في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

ويرى الباحثان سبب هذا الفرق يعود الى التمرينات التنافسية المستخدمة في التدريبات لأفراد المجموعة التجريبية التي امتازت بالإثارة والتشويق مما خلق جواً من المنافسة فيما بين اللاعبين، اذ حفزت اللاعب على مضاعفة جهده لينافس ذاته من جهة او الاخرين من جهة اخرى وتعد المنافسة عنصراً تعزيزياً تظهر اثاره في التعلم والتدريب ويؤكد ذلك (الجسماني) اذ يرى " ان ممارسة المهارة في صورة منافسة تعد من الاساليب التي تزيد من استثارة دافعية المتدرب وهي من المبادئ المهمة التي تجعل ممارسة المهارات الحركية أفضل كفاية في الوحدة التدريبية " (الجسماني: ١٩٨٤: ٤٢٣).

وان التنوع الحاصل في اداء تمرينات المنافسة في الوحدات التدريبية ضمن المنهج المتبع لأفراد المجموعة التجريبية والتي كانت قريبة في الاداء لمواقف اللعب اثناء المباريات كان له الدور الكبير في تفوق افراد المجموعة التجريبية على افراد المجموعة الضابطة، اذ ادت الى التكييفات على اداء المهارات بإتقان تحت اي ظرف من ظروف الاداء خلال المنافسة مع الزميل او مع لاعبي الفريق المنافس.

كما ان من النقاط المهمة التي يجب مراعاتها لتحقيق النجاح في أي عمل هو الاهتمام بالتخطيط العلمي الصحيح والذي يراعي جميع الجوانب الخاصة بظروف ذلك العمل ومتطلباته، ومن هنا جاء الاهتمام بالتخطيط العلمي للتمرينات المستخدمة في البحث، مما أدى إلى التطور الحاصل في المهارات قيد البحث، وهذا ما يتفق عليه (العلي وشغاتي)، إذ يرى بأن "التخطيط في مجال التربية الرياضية ما هو إلا إحدى الوسائل العلمية الاستراتيجية المهمة والمساعدة في وضع وتنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضي المنشود" (العلي وشغاتي: ٢٠٠٦: ٤١).

٤- الخاتمة.

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها استنتج الباحثان ان لتمرينات المنافسة المعدة، تأثير ايجابي على افراد عينة البحث في المتغيرات المبحوثة، كذلك استنتج الباحثان من خلال النتائج المستخلصة من الاختبارات ان هناك فروق معنوية في جميع متغيرات البحث في مهارتي المناولة والتصويب في الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة، كما استنتج الباحثان ان هناك فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. وبناءً على ذلك اكد على ضرورة استخدام تمرينات المنافسة في المناهج التدريبية المعدة من قبل السادة المدربين، فضلاً عن اجراء اختبارات دورية من قبل السادة المدربين لباقي المهارات الخاصة بكرة اليد للوقوف على حقيقة مستوى لاعبيهم، كما اكد الباحثان على ضرورة اجراء دراسات مماثلة على باقي الفئات العمرية الاخرى.

❖ المصادر والمراجع.

- امر الله البساطي؛ قواعد واسس التدريب الرياضي. الاسكندرية: منشأة المعارف، ١٩٩٨.
- حسن سيد معوض؛ كرة السلة للجميع. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٠.
- حسين العلي وعامر شغاتي؛ قواعد وتخطيط التدريب الرياضي دوائر التدريب- تدريب المرتفعات- الاستشفاء. بغداد: مكتب الكرار، ٢٠٠٦.
- سعد محسن وبزار علي؛ كرة اليد الحديثة دراسات وبحوث مترجمة، ج ١. العراق: مطبعة السيماء للطباعة الفنية الحديثة، ٢٠١٣.
- سردار حكيم امين؛ تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الناشئين بكرة اليد. (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية، ٢٠١٤).
- ضياء الخياط ونوفل الحياي؛ كرة اليد. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١.
- عبد علي الجسماني؛ علم النفس وتطبيقاته التربوية والاجتماعية. بغداد: مطبعة الخلود، ١٩٨٤.
- قاسم لزام؛ اثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة. (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٧).
- محمد حسن علاوي؛ فسيولوجيا التدريب والمنافسات، ط ١. القاهرة: دار المعارف، ١٩٩٨.
- محمد جميل عبد القادر؛ التربية الرياضية الحديثة. بيروت: دار الجيل، ١٩٩٣.
- مجمع اللغة؛ معجم علم النفس والتربية، ج ١. القاهرة: الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية، ١٩٨٩.
- وجيه محبوب؛ البحث العلمي ومناهجه. بغداد: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢.

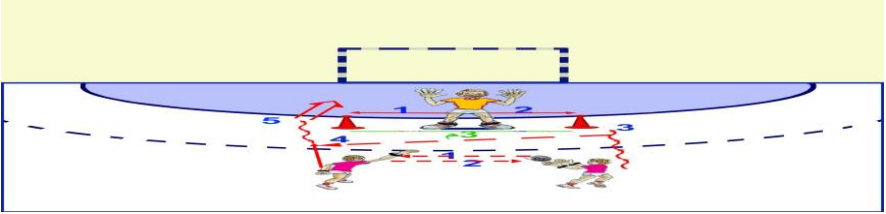

الملاحق.

ملحق (١) فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الصفة	مكان العمل
١	حاتم شوكت ابراهيم	استاذ جامعي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى
٢	راند رحيم نجم	مدرّب	مدرّب نادي ديالى للمتقدمين بكرة اليد
٣	محمد كاظم التميمي	مدرّب	مدرّب نادي ديالى للمتقدمين بكرة اليد
٤	سيف سعد منارة	مدرّب	مدرّب نادي ديالى للفئات العمرية بكرة اليد
٥	كوكب حسن هاشم	مدرّب	مدرّب نادي كربلاء للمتقدمين بكرة اليد

ملحق (٢)

بعض التمرينات التنافسية المستخدمة في البحث

التقويم	التمرين	ت
التأكيد على التوقيت والسرعة بالحركة مع سحب المدافع للجانب	<p>يقف لاعب واحد على خط ال٦م بين شاخصين المسافة بينهما ٣م وعند الإشارة ينطلق لاعبين يتبادلان المناولة والاستلام ثم يقوم المهاجم على جهة اليمين بالاختراق وعند تحرك المدافع باتجاهه يقوم بدفع الكرة إلى اللاعب على جهة اليسار ليقوم بالتصويب نحو الهدف ... ويكون شكل الحركة أمام ثم دفع الكرة جانبا بالنسبة للمهاجمين والحركة تكون جانبية بالنسبة للمدافع ...</p> 	١
الملاحظات	<p>يكون حارس المرمى عاملاً مساعداً للمهاجم بغلقه وسط المرمى لكي يكون التصويب على المربعات، وهذا ينطبق على جميع التمرينات المؤداة بالكرة الطبية</p> <p>لاعبان مهاجمان امام منطقة ال(٩م) مقابل ثلاث لاعبين مدافعين امام منطقة ال(٦م) المسافة بين المدافعين(٥,٢م) وبين المهاجمين(٣م) او اكثر، تبدأ الحركة بمناولة واستلام بين المهاجمين بالكرة ثم يبدأ اللاعب من الجانب الايسر بالتقدم بين اللاعبين المدافعين امامه ليمرر الكرة باتجاه زميله المنفذ ليمر بين المدافعين لأداء عملية التصويب .</p> 	٢