

تأثير التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي في بعض المتغيرات المهارية

للاعبين كرة اليد

مصطفى حافظ شهاب الحجية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

mustafa.ssp31@student.uomosul.edu.iq

عثمان عدنان البياتي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

othman_adnan@uomosul.edu.iq

تاريخ قبول النشر (٢٠٢١/٩/٢١)

تاريخ تسليم البحث (٢٠٢١/٨/٨)

DOI: (10.33899/rjss.2022.175908)

الملخص

يهدف البحث الى الكشف عن:

- الكشف عن دلالة الفروق الاحصائية في بعض المتغيرات المهارية للاعبين كرة اليد بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.
- وللتحقق من أهداف البحث وضع الباحثان الفروض الآتية :
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي.
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية .
- ولقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي شباب نادي الفتوة الرياضي بكرة اليد، اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة، وتم تحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الآتية (العمر، والطول، والوزن)، والمتغيرات المهارية التي حددت من قبل السادة الخبراء والمتخصصين، وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتضمنت اجراءات البحث تمرينات ضاغطة متبادلة بأسلوب تنافسي والتي طبقت على المجموعة التجريبية .
- وتوصل الباحثان في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، إلى الاستنتاجات الآتية:
 - التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي طورت المتغيرات المهارية جميعها وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية.
 - المنهاج المعد من قبل المدرب أدى الى تطوير المتغيرات المهارية باختبارات (طبطبة متعرجة، والمناولة الطويلة، والتحركات دفاعية ذهاباً واياباً، والتهديف على المربعات م٩).

- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المعد من قبل المدرب في المتغيرات المهارية التي تناولها البحث، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

الكلمات المفتاحية : كرة اليد، الاسلوب التنافسي، المتغيرات المهارية، التمرينات الضاغطة المتبادلة.

The effect of using the round robin in learn the art of performing some volleyball skills and developing the tendency towards physical education for secondary students

Mustafa Hafith Shihab College of Physical Education & Sports Sciences /
University of Mosul

mustafa.ssp31@student.uomosul.edu.iq

Othman Adnan AlBaiyati College of Physical Education & Sports Sciences /
University of Mosul

othman_adnan@uomosul.edu.iq

Received Date (08/08/2021)

Accepted Date (21/09/2021)

DOI: (10.33899/rjss.2022.175908)

ABSTRACT

The current study aims at :

- Identifying the statistically significant differences of some skills variables for the handball players between the pre-test and the post-test of the experimental group.
- Identifying the statistical significant differences of some skill variables for the handball players between the controlling and experimental groups in the post-test.

In order to verify the objectives of the research, the researchers put forwards the following :

- There are significant differences in some skill variables for the handball players between the pre-test and the post-test for the experimental group in favor of the post-test.
- Identifying the statistical significant differences of some skill variables for the handball players between the controlling and experimental groups in favor of the experimental group.

The researchers used the experimental methodology as it suits the nature of the research and the experiment was conducted for a sample that includes AlFotuwwa club handball players, whom were tested using the deliberate method and divided randomly into two groups (the experimental and the controlling groups) and each of the groups consisted of (10) players for each group. Homogeneity and equivalence were achieved in the two groups of the research in terms of the (age, height and weight) variables in addition to the variables determined by the relevant specialists. The experimental design that is called the design of the controlling group with random selection with pre-test and post-test .The procedures of the research involved press and role-exchange exercises with a competitive style and these exercises were applied to the experimental group.

In light of the results reached, the researchers drew the following conclusions:

- The press and role-exchange exercises using the competition style developed all the skill variables through comparing the results of the pre-tests and post-tests of the experimental group.
- The program prepared by the coach resulted in developing the skills of (zigzag Dribbling, long pass, defensive movements back and forth and scoring at the squares 9 meters.)
- The experimental group, which used the press and role-exchange exercises with the competitive style, achieved a better development than the controlling group, which used the program prepared by the coach, in terms of all the skill variables tackled by the research and that was through comparing the results of the post-tests of the experimental and the controlling groups.

Keywords : Handball. Competitive style. Skill variables. Press and role-exchange exercises.

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تعد عملية التدريب الرياضي عملية منظمة تهدف الى الوصول باللاعب لتحقيق افضل النتائج والانجازات من خلال رفع مستوى القدرات البدنية والمهارية والخطية بالاعتماد على المعلومات الخاصة بأسس وقواعد التدريب الرياضي والوقوف على نقاط القوة وتعزيزها و نقاط الضعف ومحاولة تجاوزها.

اما بالنسبة لأهمية استخدام الاسلوب التنافسي فالمنافسة الرياضية تعد باعاً مهماً وضرورياً في التدريب، اذ يستطيع فيها اللاعبون تطبيق المهارات وقوانينها بصورتها المطلوبة في أثناء المنافسة، وتثبيت الأداء في أثناء التطبيق التنافسي مما يجعل فرصة تعود اللاعبين على ظروف المنافسة بشكل اكبر، اضافة الى كون هذه التمرينات تمزج بين الجانبين البدني والمهاري للعبة، وتؤدي بأساليب اقرب ما تكون للعب أو المنافسة أو على وفق شروط تمكنهم من اداء محدد من قبل الباحثان في برنامج للضغط على اللاعبين في اثناء تدريباتهم، وهذا ما يولد لدى اللاعب نوع من الثقة والاستقرار الذي يحتاجه في اثناء المنافسة الفعلية.

وتكمن أهمية البحث في استخدام التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي، من خلال درج هذه التمرينات في المنهاج التدريبي للاعب كرة اليد بطريقة تضمن الوصول بهم الى مستوى متميز، مع ادخال عامل التشويق والاثارة من اجل زيادة الدافعية لديهم ، والوقوف على الفوائد التدريبية والارتقاء بالمستوى البدني والمهاري، ومن ثم الارتقاء بالمستوى الخطي الى افضل ما يمكن من اجل تقدم هذه اللعبة في بلدنا العزيز

٢-١ مشكلة البحث :

من خلال اطلاع الباحثان على العديد من الدراسات لم يجد دراسة استخدمت التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي للاعب كرة اليد، فضلا عن قلة استخدام هذه التمرينات وادراجها في البرامج التدريبية، ولذلك ارتأى الباحثان اجراء الدراسة لتجريب هذه التمرينات المهمة

التي يشابه ادائها لما يحدث في المباراة، وتتميز بأداء المهارة بقوة وسرعة وزمن محدد، والاقتصاد بالوقت والجهد وتسهم في اخراج كامل طاقات اللاعبين، ومن اجل التعرف على الفائدة المرجوة لهذه التمرينات وانعكاسها على الجانبين المهاري للاعبين كرة اليد اجري الباحثان هذه الدراسة للإجابة عن التساؤل الآتي:

- هل ان التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي تسهم في الإرتقاء بالمستوى المهاري للاعبين كرة اليد؟

٣-١ هدفاً البحث :

- الكشف عن دلالة الفروق الاحصائية في بعض المتغيرات المهارية للاعبين كرة اليد بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

- التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.

٤-١ فرضيتا البحث :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية .

٥-١ مجالات البحث :

- المجال البشري : لاعبو شباب نادي الفتوة الرياضي بكرة اليد.

- المجال المكاني : قاعة نادي الفتوة الرياضي في الموصل / محافظة نينوى .

- المجال الزمني : ابتداءً من ٦/١/٢٠٢١ ولغاية ١٥/٣/٢٠٢١ .

٦-١ تحديد المصطلحات :

التمرينات الضاغطة المتبادلة : هذا النوع من التدريب له أهمية كبرى للتدريب على المهارة، ففي هذا التدريب يقوم اللاعب بأداء المهارة بأقصى قوة وسرعة في زمن محدد ، وهذا الأداء المهاري البدني القوي يجعل العمل لاهوائي ، والشدة التي يؤدي اللاعب تدريباته وفقاً لشدة المباراة والمنافسة وذلك وفقاً لما يأتي:

- تغيير اتجاه التمرين باستمرار .

- تغيير المسافة والتحركات التي يجريها اللاعب .

- إدخال مهارة الخداع أو أي مهارة أخرى مع المهارة الأولى. (البليك و ابوزيد، ١٢٢، ٢٠٠٣)

ويعرفها الباحثان اجرائياً :

في الدفاع : هي تمرينات وتدرينات تهدف الى تقليل المساحات وتقييد حامل الكرة في حيز ضيق، ومحاولة قطع الكرة او تشتيتها واجبار المهاجم على ارتكاب الأخطاء عند التمرير أو التصويب .

في الهجوم : هي محاولة نقل الكرة من الدفاع الى الهجوم في اقصر فترة زمنية والتحرك بأقصى سرعة لوضع الفريق المدافع تحت الضغط وعمل الفراغات والتفوق العددي.

٢- الدراسات المشابهة :

٢-١ دراسة هديل عامر (٢٠١٧)

"تأثير تدريبات تطبيقية خاصة بالأسلوب الضاغط في التحمل الخاص لبعض المهارات الدفاعية والهجومية بكرة اليد" و هدفت الدراسة:

١. التعرف إلى قيم التحمل الخاص (تحمل سرعة، وتحمل قوة، وتحمل الاداء) لبعض

المهارات الدفاعية والهجومية لدى لاعبي نادي الجيش متقدمين بكرة اليد.

٢. اعداد تدريبات تطبيقية خاصه بالأسلوب الضاغط لتطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة،

وتحمل القوة، وتحمل الأداء) لبعض المهارات الدفاعية والهجومية لدى لاعبي نادي الجيش

المتقدمين بكرة اليد.

٣. التعرف الى تأثير التدريبات التطبيقية الخاصة بالأسلوب الضاغط في التحمل الخاص (تحمل

السرعة، وتحمل القوة، وتحمل الاداء) لبعض المهارات الدفاعية والهجومية لدى لاعبي نادي

الجيش المتقدمين بكرة اليد.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي على

عينة البحث، وهي لاعبو نادي الجيش المتقدمين والبالغ عددهم (١٧) لاعباً، وتم اختيارهم بالطريقة

العشوائية، بعده تطبيق التدريبات على العينة لمدة (٨) اسابيع، بواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع

وبأجمالي (٢٤) وحدة تدريبية.

وقد خرجت الباحثة بعدد من الاستنتاجات اهمها:

١. ظهر تطور في بعض المهارات الدفاعية والهجومية (تحمل قوة، وتحمل سرعة، وتحمل

اداء) لعينة البحث نتيجة التدريب الصحيح.

٢. حدث تطور ذا تأثير إيجابي في التحمل الخاص على وفق التدريبات المستخدمة بالأسلوب

الضاغط.

٣. ظهر تطور واضح في عضلات الذراعين والرجلين لدى عينة البحث المتقدمين بكرة اليد.

٤. التدريبات جميعها والتي نفذت قد أسهمت بشكل فعال في تحقيق انجاز جيد في الاختبارات

البعدي المصلحة عينة البحث والتي كان لها الأثر الجيد في تطور التحمل الخاص.

وخرجت الباحثة بتوصيات عدة اهمها :

١. اعتماد تدريبات التحمل الخاص (تحمل قوة، وتحمل سرعة، وتحمل اداء) التي اعدتها الباحثة

لفاعليتها في تطوير بعض المهارات الهجومية والدفاعية بكرة اليد.

٢. اعتماد تدريبات الاسلوب الضاغط في البرامج التدريبية للاعبين لما لها من دور مهم في

تطوير التحركات الدفاعية والهجومية لدى لاعبين كرة اليد.

٣. اعتماد نتائج المتغيرات المبحوثة والاستفادة منها للمقارنة مع نتائج رياضيين متقدمين في

دول اخرى للمقارنة فيما بينهم . (هديل عامر، ٢٠١٧)

٣- إجراءات البحث :

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث.

٣-٢ عينة البحث :

حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبين شباب نادي الفتوة بكرة اليد للموسم (٢٠٢٠-٢٠٢١) والبالغ عددهم (٢٦) لاعباً، اما عينة البحث فتكونت من (٢٠) لاعباً، يمثلون نسبة (٧٦,٩٢%) من عينة البحث، وقد قسمت العينة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي وبواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة. وقد راعى الباحثان عند اختياره لعينة البحث ما يأتي:

- جميع اللاعبين ضمن الفئة العمرية تحت (١٩) سنة.

- تم استبعاد حراس المرمى وعددهم (٢).

- تم استبعاد اللاعبين المصابين والمتخلفين عن الاختبارات وكان عددهم (٤) لاعبين من عينة

البحث.

الجدول (١) يبين عينة البحث واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

المتغيرات	العدد والنسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
عينة البحث الأساسية		٢٦	١٠٠%
العينة التجريبية		٢٠	٧٦,٩٢%
اللاعبين المستبعدين		٦	٢٣,٠٧%

٣-٣ تجانس مجموعتي البحث وتكافؤهما :

٣-٣-١ تجانس عينة البحث :

تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر الزمني، والعمر التدريبي، والطول والوزن) والجدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي معامل الالتواء والاختلاف للمتغيرات المعتمدة في التجانس.

الجدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء ومعامل الاختلاف

للتجانس لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	عينة البحث		قيمة معامل الالتواء	قيمة معامل الاختلاف
		س	ع±		
العمر	(سنة)	١٦.٦	٠.٥٩٨	٠.٣٩٣	٣.٦٠٢%
الطول	(سم)	١٧١.٩	٧.١٥١	٠.٨٠٠	٤.١٥٩%
الوزن	(كغم)	٥٨.٩	٣.٢٢٦	٠.٢٤٤	٥.٤٧٧%
العمر التدريبي	(سنة)	٣.٢١٥	٠.٢٩٢	٠.١٠٨	٩.٠٨٢%

يبين الجدول (٦) إن قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين $(1 \pm)$ وهذا يدل على إن العينة متجانسة في هذه المتغيرات، إذ إن معامل الالتواء كلما كان بين $(1 \pm)$ دل ذلك على اعتدالية توزيع العينة بشكل طبيعي، كما أن جميع قيم معامل الاختلاف كانت أقل من (30%) مما يدل على تجانس عينة البحث في جميع هذه المتغيرات.

٣-٢-٣ تكافؤ مجموعتي البحث :

٣-٢-٣-١ التكافؤ في المتغيرات المهارية :

تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية التي تم الاعتماد عليها في البحث والمذكورة آنفاً وكما هو مبين في الجدول (٤)

الجدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية

للتكافؤ في المتغيرات المهارية بين مجموعتي البحث

مستوى الاحتمالية	قيم (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الاختبارات المهارية
		ع±	س	ع±	س		
٠.٤٤٨	٠.٧٧٦	٠.٨٠٢	٢.٩٨١	٠.٦١١	٢.٩٥٦	ثانية	الطبطة في خط مستقيم (١٥م)
٠.٦٠٥	٠.٥٢٧	٠.٣٥٤	٧.٩٠٥	٠.٤٠٩	٧.٨٩٦	ثانية	الطبطة المستقيمة/المتعرجة
٠.٥٤٥	٠.٦١٧	١.٣٣٧	١٨.٣٠٠	١.١٩٧	١٨.٩٠٠	درجة	التمرير بدقة وسرعة
٠.٣٨٠	٠.٩٠٠	١.٧٠٣	١٦.٧٠٠	١.٧٧٦	١٧.٤٠٠	درجة	دقة المناولة الطويلة
٠.٣١٨	٠.٣١٨	٠.٧٠٧	٢.٥٠٠	٠.٦٩٩	٢.٦٠٠	درجة	دقة التصويب على المربعات ٧م
٠.٤٥٩	٠.٧٥٧	١.٥٧٨	٧.٤٠٠	١.٣٧٠	٧.٩٠٠	درجة	دقة التصويب البعيد من الحركة ٩م
٠.٤٨٢	٠.٧١٧	٠.٨٤٣	١٣.٤٠٠	٠.٩٦٦	١٢.٤٠٠	ثانية	التحرك الدفاعي الجانبي أمام خط الستة أمتار ذهاباً وإياباً
٠.٤٨٣	٠.٧١٩	٢.٠١١	٣٢.٣٦١	١.٤١٧	٣٢.٩٢٠	ثانية	رشاقة التحركات الدفاعية

تبين من خلال ملاحظة الجدول (٧) ان قيم (ت) المحسوبة كانت على التوالي (0.776) ، (0.527) ، (0.617) ، (0.900) ، (0.318) ، (0.757) ، (0.717) ، (0.719) ، وبملاحظة قيم مستوى الاحتمالية والتي كانت على التوالي (0.448) ، (0.605) ، (0.545) ، (0.380) ، (0.318) ، (0.459) ، (0.482) ، (0.483) ، وجميعها اكبر من مستوى الدلالة المعتمدة (0.05) اي عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث، وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المهارية.

٣-٤ الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- كرات يد عدد (٢٠). - ساعة توقيت عدد (٤). - شواخص عدد (٢٠). - شريط قياس عدد (١).
- شريط لاصق. - اهداف كرة يد متحركة عدد (٢). - ميزان طبي عدد (١) - صافرة .

٣-٥ وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحثان أدوات البحث الآتية (تحليل المحتوى والمقابلة الشخصية واستمارة الاستبيان والاختبارات والقياسات) .

٣-٦ الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث :

٣-٦-١ الاختبارات المهارية :

قام الباحثان بأخذ الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر.

● اختبار الطبطبة المستقيمة/المتعرجة، لقياس مهارة الطبطبة. (الوزان ، ٢٠٠٥ ، ١٢٠).

● اختبار الطبطبة في خط مستقيم (١٥م) (الخياط والحيالي، ٢٠٠١ ، ٥٠٦).

● اختبار التوافق وسرعة التمرير على الحائط خلال (٣٠) ثانية، لقياس مدى قدرة اللاعب على سرعة التمرير(الوزان ، ٢٠٠٥ ، ١٢٤).

● اختبار دقة المناولة الطويلة(الوزان ، ٢٠٠٥ ، ١٢٥).

● اختبار دقة التصويب البعيد من الحركة (الوزان ، ٢٠٠٥ ، ١٣٠).

● اختبار دقة التصويب على المربعات من(٧) أمتار (الخياط ، والحيالي، ٢٠٠١ ، ٥٠٩)

● اختبار التحرك الدفاعي الجانبي أمام خط (٦) أمتار ذهاباً وإياباً (الخياط والحيالي ، ٢٠٠١ ، ١٧٨).

● رشاقة التحركات الدفاعية مع عمل حائط صد (محمد والصواف، ٢٠١٤ ، ١٣-١٤).

٣-٧ الاجراءات الميدانية المستخدمة في البحث :

٣-٧-١ التجارب الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء عدد من التجارب الاستطلاعية على لاعبين من مجتمع البحث مع فريق العمل المساعد بغية تخطي العقبات والمشاكل التي تصادف الباحثان والمساعدين واللاعبين خلال تنفيذها للتمارين والاختبارات والوحدات التدريبية ووضع الحلول المناسبة لها .

٣-٧-٢ الاختبارات المهارية القبليّة :

تم إجراء الاختبارات المهارية القبليّة ابتداءً من ٢٠٢١/١/١٣ ولغاية ٢٠٢١/١/١٤ وكما يأتي:

اليوم الأول: بتاريخ ٢٠٢١/١/١٣ تم إجراء الاختبارات المهارية وبالتسلسل الآتي .

-اختبار دقة المناولة الطويلة.

-اختبار دقة وسرعة التمرير على الحائط.

-اختبار الطبطبة المستقيمة.

-اختبار رشاقة التحركات الدفاعية مع عمل حائط صد.

اليوم الثاني: بتاريخ ٢٠٢١/١/١٤ تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية وبالتسلسل الآتي:

-اختبار دقة التصويب على المربعات من (٧) أمتار.

-اختبار دقة التصويب البعيد من الحركة (٩) أمتار.

-اختبار الطبطة المستقيمة / المتعرجة.

-اختبار التحرك الدفاعي الجانبي ذهاباً وإياباً.

٣-٧-٣ تنفيذ التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي المستخدمة في البحث :

وبعد انتهاء الباحث من تطبيق الاختبارات القبلية المهارية كافة، تم تنفيذ التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي على المجموعة التجريبية بتاريخ (١٦/١/٢٠٢١) ولغاية (١١/٣/٢٠٢١) وقد راعى الباحثان مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ التمرينات وهي:

-تم البدء بالوحدة التدريبية بالإحماء العام من أجل تهيئة جميع عضلات الجسم، ثم الإحماء الخاص من أجل تهيئة المجموعات العضلية العاملة لأداء التمرينات.

-تم تنفيذ التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية .

-يكون تنفيذ التمرينات الضاغطة المتبادلة خلال (٨) دورات صغرى (أسبوعية) وبواقع دورتين متوسطه، وان تموج حركة الحمل في كل دورة متوسطه كان (٣ : ١).

-كل دورة متوسطه تتكون من (أربع) دورات صغرى والدورة الصغرى تتكون من (٣) وحدات تدريبية (أي تنفيذ ٢٤ وحدة تدريبية)، وستكون إجراء الوحدات التدريبية في الأيام (السبت، والاثنين، والخميس)

-شدة أداء التمرينات الضاغطة المتبادلة كما يحدث في المباراة أي (شدة لعب او منافسة) .

-إن التحكم بالحمل عن طريق التغيير بالحجم فقط من خلال زيادة عدد التكرارات .

-تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع والتمارين بالإعتماد على مؤشر النبض، إذ تم استخدام جهاز (oximeter) لقياس النبض ، وبالإعتماد على طريقة التدريب التكراري وما أشارت إليه الأطر النظرية ، فضلاً عن إجراء التجارب الاستطلاعية للتأكد من مدى ملاءمتها للاعب عينة البحث .

-تم استخدام الراحة الايجابية بين تكرار وآخر .

-تم تحديد التكرارات للتمارين المستخدمة بالإعتماد على التجارب الاستطلاعية .

-انتهاء الوحدة التدريبية بتمارين الاسترخاء وتهدئة عضلات الجسم .

٣-٧-٤ الاختبارات المهارية البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي قام الباحثان بإجراء الاختبارات المهارية البعدية على لاعبي عينة البحث في المدة من (١٤/٣/٢٠٢١) ولغاية (١٥/٣/٢٠٢١) وبطريقة تسلسل الاختبارات البدنية والمهارية القبلية نفسها.

٣-٨ الوسائل الإحصائية :

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الاحصائية (SPSS) بواسطة (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء، ومعامل الاختلاف ، والنسبة المئوية، واختبار (T) للعينات المرتبطة، واختبار (T) للعينات المستقلة).

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض النتائج وتحليلها :

بعد الانتهاء من المنهج التدريبي وإجراء الاختبارات البعدية قام الباحثان باستخلاص النتائج التي حصل عليها ومعالجتها بجدول إحصائية من أجل التحقق من أهداف بحثه واختبار فروضه وعلى النحو الآتي:

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج المتغيرات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية :

الجدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية

للمتغيرات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

مستوى الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات
		ع+	س-	ع+	س-		
* ٠.٠٠٠٠	٧.٣٨٧	٠.٤٤٥	٢.٨٥٤	٠.٦١١	٢.٩٥٦	ثانية	طبطة مستقيمة ١٥ م
* ٠.٠٠٠٠	٥.٥١٣	٠.٤٦٧	٧.٨٦٧	٠.٤٠٩	٧.٨٩٦	ثانية	طبطة متعرجة / مستقيمة
* ٠.٠٠٠٠	٧.٥٨٤	٠.٨١٧	٢١.٠٠٠	١.١٩٧	١٨.٩٠٠	تكرار	المناوله والاستلام على الحائط
* ٠.٠٠٠٠	٦.٠٩١	١.٥٦٧	١٨.٧٠٠	١.٧٧٦	١٧.٤٠٠	متر	المناوله الطويلة
* ٠.٠٠٠٧	٣.٤٩٨	٠.٤٨٣	٣.٧٠٠	٠.٦٩٩	٢.٦٠٠	درجة	التهدف على المربعات ٧ م
* ٠.٠٠٠٠	٦.٣٨٤	٠.٥١٦	١٠.٦٠٠	١.٣٧٠	٧.٩٠٠	درجة	التهدف على المربعات ٩ م
* ٠.٠٠٠٠	٦.٨٦٢	٠.٧٠٧	١٠.٥٠٠	٠.٩٦٦	١٢.٤٠٠	ثانية	تحركات دفاعية ذهاباً واياباً
* ٠.٠٠٠١	٥.٢٠٨	٠.٧٠٢	٣٠.٣١٦	١.٤١٧	٣٢.٩٢٠	ثانية	رشاقة التحركات الدفاعية

* معنوي عند مستوى إحتتمالية $\geq (٠.٠٥)$

يتبين لنا من خلال الجدول (١٢) ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية لدى المجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٧.٣٨٧ ، ٥.٥١٣ ، ٧.٥٨٤ ، ٦.٠٩١ ، ٣.٤٩٨ ، ٦.٣٨٤ ، ٦.٨٦٢ ، ٥.٢٠٨) ، عند مستويات احتمالية على التوالي (٠.٠٠٠٠ ، ٠.٠٠٠٠ ، ٠.٠٠٠٠ ، ٠.٠٠٠٧ ، ٠.٠٠٠٠ ، ٠.٠٠٠٠ ، ٠.٠٠٠٠ ، ٠.٠٠٠٠) ، وهذه القيم هي اصغر من (٠.٠٥) .

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج المتغيرات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة :

الجدول (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للمتغيرات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

مستوى الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية للاختبارات المهارية
		ع±	س	ع±	س		
٠.٠٩٥	١.٨٦٢	٠.٧٧٦	٢.٩٤٥	٠.٨٠٢	٢.٩٨١	ثانية	طبطة مستقيمة ١٥م
*٠.٠٠٣	٤.٠٠٠	٠.٣٧٣	٧.٨٨١	٠.٣٥٤	٧.٩٠٥	ثانية	طبطة متعرجة / مستقيمة
٠.٠٨٧	١.٩٢٢	٠.٨٧٤	١٩.١٠٠	١.٣٣٧	١٨.٣٠٠	تكرار	المناوله والاستلام على الحائط
*٠.٠٤٥	٢.٣٣٣	١.٦٦٣	١٨.١٠٠	١.٧٠٣	١٦.٧٠٠	متر	المناوله الطويلة
٠.١٠٤	١.٨٠٩	٠.٧٣٨	٢.٩٠٠	٠.٧٠٧	٢.٥٠٠	درجة	التهدف على المربعات ٧م
*٠.٠٢٢	٢.٧٥١	١.٢٥٢	٨.٧٠٠	١.٥٧٨	٧.٤٠٠	درجة	التهدف على المربعات ٩م
*٠.٠٠٧	٣.٥٠٣	١.٢٨٧	١١.٩٠٠	٠.٨٤٣	١٣.٤٠٠	ثانية	تحركات دفاعية ذهاباً واياباً
٠.٣٨٢	٠.٩١٨	١.٥٢٩	٣١.٩٤٨	٢.٠١١	٣٢.٣٦١	ثانية	رشاقة التحركات الدفاعية

*معنوي عند مستوى إحتتمالية $\geq (٠,٠٥)$

يتبين لنا من خلال الجدول (١٣) ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في الطبطة المتعرجة والمناوله الطويلة والتهدف من ٩م والتحركات الدفاعية ذهاباً واياباً لدى المجموعة الضابطة، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٤.٠٠٠، ٢.٣٣٣، ٢.٧٥١، ٣.٥٠٣) عند مستويات احتمالية على التوالي (٠.٠٠٣، ٠.٠٤٥، ٠.٠٢٢، ٠.٠٠٧) وهذه القيم هي اصغر من (٠.٠٥).

وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في الطبطة المستقيمة والمناوله والاستلام على الحائط والتهدف من (٧) أمتار والتحركات الدفاعية قصيرة المدى لدى المجموعة الضابطة ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١.٨٦٢ ، ١.٩٢٢ ، ١.٨٠٩ ، ٠.٩١٨) عند مستوى احتمالية (٠.٠٩٥ ، ٠.٠٨٧ ، ٠.١٠٤ ، ٠.٣٨٢) وهذه القيم هي اكبر من (٠.٠٥) .

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج المتغيرات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة :

الجدول (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للمتغيرات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

مستوى الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي مج ضابطة		الاختبار البعدي مج تجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات المهارية
		ع±	س	ع±	س		
*.٠.٠٠٥	٣.٢١٥	٠.٧٧٦	٢.٩٤٥	٠.٤٤٥	٢.٨٥٤	ثانية	طبطة مستقيمة ١٥م
٠.٤٦٩	٠.٧٣٩	٠.٣٧٦	٧.٨٨١	٠.٤٦٧	٧.٨٦٧	ثانية	طبطة متعرجة/ مستقيمة
*.٠.٠٠٠	٥.٠١٩	٠.٨٧٦	١٩.١٠٠	٠.٨١٧	٢١.٠٠٠	تكرار	المناوله والاستلام على الحائط
٠.٤١٧	٠.٨٣٠	١.٦٦٣	١٨.١٠٠	١.٥٦٧	١٨.٧٠٠	متر	المناوله الطويلة
*.٠.٠١٠	٢.٨٦٩	٠.٧٣٨	٢.٩٠٠	٠.٤٨٣	٣.٧٠٠	درجة	التهدف على المربعات ٧م
*.٠.٠٠٠	٤.٤٣٧	١.٢٥٢	٨.٧٠٠	٠.٥١٦	١٠.٦٠٠	درجة	التهدف على المربعات ٩م
*.٠.٠٠٧	٣.٠١٥	١.٢٨٧	١١.٩٠٠	٠.٧٠٧	١٠.٥٠٠	ثانية	تحركات دفاعية ذهاباً وإياباً
*.٠.٠٠٩	٣.٠٦٧	١.٥٢٩	٣١.٩٤٨	٠.٧٠٢	٣٠.٣١٦	ثانية	رشاقة التحركات الدفاعية

*معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (٠,٠٥)$

يتبين لنا من خلال الجدول (١٤) ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات البعدية في اغلب المتغيرات المهارية التي تناولها البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٣.٢١٥ ، ٥.٠١٩ ، ٢.٨٦٩ ، ٤.٤٣٧ ، ٣.٠١٥ ، ٣.٠٦٧)، عند مستويات احتمالية على التوالي (٠.٠٠٥ ، ٠.٠٠٠ ، ٠.٠١٠ ، ٠.٠٠٠ ، ٠.٠٠٧ ، ٠.٠٠٩).

وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين متوسطات الاختبارات البعدية في اختبارات الطبطة المتعرجة والمناوله الطويلة التي تناولها البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٠.٧٣٩ ، ٠.٨٣٠)، عند مستويات احتمالية على التوالي (٠.٤٦٩ ، ٠.٤١٧) وهذه القيم اكبر من (٠.٠٥).

٤-٢ مناقشة نتائج المتغيرات المهارية :

من خلال الجداول التي تضمنت الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة، فيعزو الباحثان سبب التطور الحاصل في المهارات الاساسية باستثناء التطور البسيط بمهارة الطبطة المتعرجة، والمناوله الطويلة الى طبيعة التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي التي تهدف الى إبراز الفائدة في تطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخطية، وصولاً لتحقيق الأهداف المرجوة، إذ إن التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي من أهم التمرينات التي يجب أن يقوم بها المدرب، لغرض زيادة الشروط الملقاة على اللاعبين في أثناء التدريب وصولاً الى حالة التدريب الأمثل، والتي تساوي مستوى المباراة شدةً وحجماً، وهذا يتفق ورأي (عبيد المجيد وإيمان، ٢٠١٤) في "ان الإعداد البدني والمهاري المنظم والشامل للشباب

والناشئين هو حجر الأساس الذي تعتمد عليه كل فعالية رياضية لتحقيق اهدافها والضمان الوحيد لتحقيق النتائج الرياضية " (عبدالمجيد وإيمان، ٢٠١٤، ١٥٥)، وكذلك الاستمرار بالتدريب والمنافسة تحت الضغط على اللاعبين من خلال الأداء والمحددات الزمنية والحركية التي تم تحديدها لتنفيذ هذه التمرينات سواء بالتدريبات أم بالمباريات وخلق اجواء ومواقف متغيرة، وهذا يتفق ورأي (حماد) " بان تطور المهارات يكون افضل من خلال التدريبات في اجواء المباريات وفقاً لمتطلبات الأداء" (حماد، ١٣٩٠، ٢٠٠١)

فيما يخص المتغيرات المهارية التي تناولها البحث فيعزو الباحثان التطور الحاصل في النتائج التي حصل عليها من خلال الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث يعود الى التنوع في التمرينات المركبة والتي دمجت الاداء البدني والمهاري والتي طغى عليها طابع المنافسة التي اسهمت بشكل كبير في تطوير المهارات للاعبين الشباب، فضلاً عن ما تقدم فان التطور الحاصل في المهارات يعود الى التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي التي كانت لها الدور الفعال في اتقان الأداء المهاري الأمثل للاعبين، من خلال وضع شروط تسهم في زيادة صعوبة هذه التمارين والتدريبات، إذ إن التدريبات التقليدية والنمطية تفتقر إلى تحريك العمليات العقلية بالاتجاه الذي يجعل هناك تميزاً في الجانب المهاري لاستخدام الأساليب التقليدية والقديمة في بعض الأحيان، لذا يعد هذا الأسلوب من الأساليب الجديدة في التدريبات التخصصية لتطوير المهارات بكرة اليد، فضلاً عن ان هذه التمرينات أسهمت في تطور التحركات الدفاعية والهجومية بصورة عامة من خلال تدريبات وتمارين مشابهة لظروف المباريات والمنافسة، ومن ثم تكون هذه التحركات فعالة ومؤثرة، وهذا يتفق ورأي (البساطي، ١٩٩٨) في أن استخدام مثل هذه التدريبات والتمارين المتنوعة والمشوقة والمشابهة لظروف المباريات تعد عاملاً مهماً للارتفاع بالمستوى البدني والمهاري والنفسي للاعب (البساطي، ١٩٩٨، ٤٢).

ويرى الباحثان ان سبب التطور الحاصل في مهارة الطبطة يعود إلى طبيعة التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي ضمن المنهاج التدريبي والتي تميزت بتربطها الوثيق بين الأداء البدني والمهاري، والذي من خلاله تطورت حيث ساعد وبشكل كبير في تطور هذه المهارة، إذ ترتبط القدرات البدنية الخاصة ارتباطاً معنوياً بالقدرات المهارية، ويعتمد فن الأداء على القدرات البدنية الخاصة باللاعب وأورد كل من (كشك والبساطي، ٢٠٠٠) إلى أن التنمية المتزنة لجميع القدرات البدنية الخاصة يتأسس عليها زيادة مقدرة اللاعب للأداء المهاري المتقن (كشك والبساطي، ٢٠٠٠، ١٦٦)، كما يرى الباحثان بان التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي التي استخدمت في الوحدات التدريبية كان هدفها واضحاً مما سهل عمل اللاعبين، وان تكرار أداء هذه التمارين لغرض ضمان حصول دقة في الأداء وتجنب الأخطاء في أثناء الأداء عند اللاعبين، كان أحد الأسباب التي أدت إلى التطور الحاصل لدى لاعبي المجموعة التجريبية، وهذا ما أشار إليه (الطائي، ٢٠٠١) بقوله "إن تكرار التمارين في الوحدة التدريبية يجعل اللاعبين أقل خطأ في فقدان الكرة، وأكثر تحكماً بها

نتيجة لزيادة إحساس اللاعب مع الكرة مما يجعل اللاعب يأخذ الوضع الصحيح لأداء المهارة، وبالتالي تجنب الأخطاء التي يقع فيها كما إنها تكسب التوافق الجيد في أداء المهارة" (الطائي، ٥٤، ٢٠٠١).

ويعزو الباحثان سبب التطور في مهارة التهديف للتمرين المقترحة حيث تنتهي كل هذه التمارين بالتصويب على المرمى والتنافس فيما بين عينة البحث والذي جعل من اللاعبين يسهمون ويندفعون من أجل تحقيق الفوز واصابة الهدف بأكبر عدد من الاهداف، فضلاً عن تطور المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، والرشاقة) والتي لها دور كبير في مهارة التهديف، لأن تنمية هذه المتغيرات يؤدي الى زيادة كفاءة اليد الضاربة في التحكم بعملية التصويب بالقوة المناسبة والدقة العالية، وكذلك الرجلين في اثناء القفز والتصويب على المرمى، وهذا ما اكدته (العبيدي واخران) "يجب التركيز على بناء وتقوية المجموعات العضلية المشاركة في اداء المهارات حتى يمكن ايجاد المهارة بالشكل الفني الصحيح وبتوافق وسلاسة وبأقل مجهود، وهذا يعني ان تؤدي المهارة بواسطة العضلات المطلوبة" (العبيدي واخران، ٢٠٠٧، ١٣٦)، إذ إن التصويب على المرمى هو" التنويع النهائي لجميع تكوينات اللعب ويشكل الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة" (ابراهيم، ٢٠٠٤)، ويجب عند التدريب على هذه المهارة ان يراعي المدربون تعليمها بشكل متقن وبظروف مشابهة بالمباراة لأهمية هذه المهارة في تحقيق الفوز.

اما بالنسبة الى التطور الحاصل في مهارة التمرير والاستلام فيعزيه الباحثان الى احتواء التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي، ضمن المنهج التدريبي على تدريبات خاصة من شأنها أن تطور هذه المهارة والتي تضمنت التمرير بين اللاعبين مع تحديد عددها، وهذا يتطلب دقة ونجاح لتحقيق اهداف المباريات التنافسية والتي نفذت بأداء مثالي وصعوبة أداء وتوافق جيد تشابه حالات اللعب ، مما ساعد اللاعب على تفادي الأخطاء والتكيف مع ما تحتاجه هذه المهارة من دقة وسرعة أداء ، فضلاً عن التطور الحاصل في القدرات البدنية قيد البحث التي لها علاقة إيجابية في هذا التطور، ولتصبح مهارة التمرير من وسائل تنفيذ خطط اللعب يجب التدريب عليها في ظل تلك الظروف التي تحدث في المباراة ، كما أن التكرارات التي نفذت ضمن الوحدات التدريبية لهذه المهارة ساعدت اللاعب على إتقان سرعة ودقة تمرير الكرة ، وهذا ما أكدته (حسن ، ٢٠٠٩) بأن تنفيذ أكبر عدد من التكرارات ضمن الشروط الخاصة لظروف اللعب يساعد على رفع مستوى الدقة في تنفيذ أساليب أداء اللاعبين المهاري (حسن، ١٤، ٢٠٠٩)

ويتفق كل من (سالم وحمودة) (وابراهيم) في كون مهارة التمرير والاستلام تسهم بشكل كبير في نقل الكرة الى احسن الاماكن المناسبة للتصويب على المرمى من خلال التمريرات السريعة الصحيحة والدقيقة وفي الوقت والمكان المناسبين في اثناء المباراة .(حمودة وسالم ، ١٤، ٢٠٠٨) (ابراهيم، ١٨، ٢٠٠٤)، ويتفق ورأي (عبد الخالق) في ان اداء مهارة التمرير والاستلام يستلزم توافر عنصر السرعة لأدائها خلال فترة زمنية محددة (عصام الدين عبد الخالق، ١٥، ٢٠٠٥)

ويعزو الباحثان التطور الحاصل في مهارة التحركات الدفاعية الى تطور الصفات البدنية قيد البحث بشكل عام، وكذلك الى تطور القوة الانفجارية ومطاوله السرعة بشكل خاص، إذ نجد أن مهارة التحرك الدفاعي تحتاج الى عدد من عناصر اللياقة البدنية منها القوة الانفجارية للرجلين، والتوافق، ومطاوله السرعة، والرشاقة، فضلاً عن استخدام التمرينات المتنوعة التي ترتبط بطبيعة الاداء والواجب الدفاعي والهجوم، واتخاذ المكان المناسب تجاه المواقف والتحركات الهجومية لحظة فقدان الكرة وبالعكس" (جلوب، ٢٣، ٢٠٢٠).

فيما يبين (رشاد ٢٠١٨) ان اللاعب يستمر بالضغط والملازمة للمنافس بحيث يقوم بمراقبة خط سير الكرة ومحاولة قطعها وبدء الهجوم المعاكس، وهذا يتطلب الدقة والسرعة والتوقيت المناسب لأداء الواجبات الدفاعية والتحول للواجب الهجومي، حيث انه على مدار السنوات الماضية تغير اللعب الدفاعي من خلال العمل بمبدأ (البدء بالفعل وليس رد الفعل)، ومهاجمة مسارات التمريرات وقطع خط سير الكرة واسترجاعها بشكل نشط (رشاد، ١٧، ٢٠١٨).

وهذا يتفق ورأي (سالم وحمودة، ٢٠٠٨) في ان المهاجمة الدفاعية قاعدة لانطلاق الهجوم والتحكم بإيقاع المباراة، وهذا بدوره يطور الدفاع وينعكس على الهجوم ويطوره كونهما مرتبطين ببعض فالارتقاء بأحدهم ينعكس على الآخر، وبالتالي الارتقاء بمستوى اللاعبين بشكل شامل، فالفريق الذي يستطيع لاعبيه الحفاظ على ايقاع اللعب السريع يمكنه الانتقال السريع من الدفاع للهجوم وبالعكس، وبالتالي فاعتماد التحركات الدفاعية عامل إيجابي ومهم في لعبة كرة اليد، وخاصة عند الضغط على المنافس واجباره على ارتكاب المخالفات والأخطاء القانونية التي تفقده الكرة نتيجة لوجود عنصر المفاجأة بهذا النوع من التدريبات والتمرينات الضاغطة (سالم وحمودة، ٢٠٠٨، ٢٥).

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

- في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها، توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:
- التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي طورت المتغيرات المهارية جميعها، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية.
 - المنهاج المعدّ من قبل المدرب أدى الى تطوير المتغيرات المهارية باختبارات (طبطبة متعرجة، والمناولة الطويلة، والتحركات دفاعية ذهاباً وإياباً، والتهديف على المربعات م٩).
 - حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة، التي استخدمت المنهاج المعد من قبل المدرب في المتغيرات المهارية التي تناولها البحث، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

٥-٢ التوصيات :

يوصي الباحثان بما يأتي:

- إمكانية استخدام التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي في تدريب الفئات العمرية بكرة اليد.
- أفضلية استخدام أسلوب اللعب بالمنافسة والمباريات في الوحدات التدريبية للاعبين كرة اليد وبالذات الفئات العمرية لتنمية الدافعية والمثابرة في تحقيق مستويات أفضل .
- إمكانية إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى بكرة اليد وعلى ألعاب منظمة أخرى.

المصادر

١. ابراهيم، منير جرجيس (٢٠٠٤)، كرة اليد للجميع: التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. البساطي، أمر الله احمد (١٩٩٨): "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، مصر.
٣. البيك علي فهمي وابو زيد عماد عباس، ٢٠٠٣، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والاحمال التدريبية(نظريات-تطبيقات)، ط١، دار المعارف الاسكندرية.
٤. جلوب (٢٠٢٠): تأثير تدريبات (H.I.I) في تطوير بعض القابليات البيو حركية والدفاع ضد الهجوم الخاطف للاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد بأعمار(١٥-١٧) مجلة علوم الرياضة.
٥. حسن ، هاشم ياسر (٢٠٠٩) : "تطوير أداء المهارات الهجومية في مناطق اللعب المختلفة بكرة القدم"، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
٦. حماد، مفتي إبراهيم (٢٠٠١): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، الطبعة الثانية، مزيدة ومنقحة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
٧. الخياط، ضياء، ونوفل محمد الحياي (٢٠٠١) . "كرة اليد"، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
٨. رشاد، عفت(٢٠١٨): الاتجاهات الحديثة لتطوير لعبة كرة اليد ،مذكرات غير منشورة ، الدراسات الدولية للمدربين بالاتحاد العربي لكرة اليد، الاسكندرية..
٩. الطائي، معتز يونس ذنون (٢٠٠١): " اثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم"، أطروحة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

١٠. عبد المجيد، مروان ومحمود، ايمان شاكر (٢٠١٤) : التحليل الحركي البايوميكانيكي في مجالات التربية البدنية والرياضة، ط١، دار الرضوان للنشر والتوزيع عمان، الأردن.
١١. العبيدي، نوال مهدي ، واخران(٢٠٠٧): "تأثير برنامج للتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد، المؤتمر العلمي الدولي الثاني، في الفترة من ٢١-٢٢ مارس، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
١٢. عصام الدين عبد الخالق مصطفى(٢٠٠٥): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط١٢، منشأة المعارف.
١٣. كشك، محمد والبساطي، أمر الله (٢٠٠٠): "أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
١٤. محمد، احمد عبدالمطلب والصواف، محمد رسلان (٢٠١٤) :تصميم وتقنين اختبارات رشاقة التحركات الدفاعية مع حائط الصد بكرة اليد، بحث غير منشور.
١٥. محمد خالد حمودة، جلال كمال سالم (٢٠٠٨):الهجوم والدفاع في كرة اليد، منشأة المعارف، ط١، الإسكندرية.
١٦. هديل عامر فاضل (٢٠١٧) : "تأثير تدريبات تطبيقية خاصة بالأسلوب الضاغط في التحمل الخاص لبعض المهارات الدفاعية والهجومية بكرة اليد"، رسالة ماجستير، كلية التربية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد.
١٧. الوزان، سعد باسم جميل إسماعيل (٢٠٠٥): الاتساق لعوامل اللياقة البدنية الخاصة وعوامل بطارية المهارات الاساسية للناشئين بكرة اليد، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية.