

تأثير الألعاب التنافسية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد الشباب

م.د. محمد شاكر علي

أ.م.د. محمود حمدون يونس

جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

(قدم للنشر في ٢٠١٩/١٠/١ ، قبل للنشر في ٢٠١٩/١١/٦)

ملخص البحث:

هدف البحث الى الكشف عن تأثير الألعاب التنافسية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد الشباب ، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي للملاءمة وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي شباب نادي الفوه بكرة اليد للموسم (٢٠١٧ - ٢٠١٨) والبالغ عددهم (٢٠) لاعبا ، اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (١٠) لاعب لكل مجموعة، وتم تحقيق التجانس في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة) فضلا عن إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمهارية وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختبار ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، واستخدم الباحث (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، معامل الالتواء ، النسبة المئوية ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار(ت) للعينات المستقلة كوسائل احصائية، وتوصل الباحثون إلى انه الألعاب التنافسية التي نفذتها المجموعة التجريبية احدثت تطورا في اغلب المتغيرات البدنية المهارية باستثناء السرعة الانتقالية القصوى وذلك من خلال مقارنة نتائج جميع المتغيرات القبلية والبعدي للاعبين المجموعة التجريبية كما حققت المجموعة الضابطة تطورا في متغير القوة الانفجارية للذراعين في حين حققت تطورا في المتغيرات المهارية التهديف والتمرير وذلك من خلال مقارنة نتائج جميع المتغيرات القبلية والبعدي للاعبين المجموعة الضابطة كما حققت المجموعة التجريبية التي نفذت الألعاب التنافسيه تطورا أفضل من المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية والمهارية وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين.

The impact of competitive games in a number of physical and skill variables for young handball players

Abstract:

The research aims at revealing the impact of competitive games in a number of physical and skill variables for young handball players, And the researchers used the experimental approach to the relevance and nature of the research, and the experiment was carried out on a sample of the players of the youth club football volleyball (2017 - 2018) and the number of (20) players (10) for each group. The homogeneity of the variables (age, height, mass) As well as the parity between the two groups of research in physical and skill variables has been adopted experimental design, which is called the design of the random control group choice with the tests Tribal and remote (T) of the associated samples, T test of the independent samples as statistical means, and the researchers concluded that the competitive games carried out by the experimental group developed in most physical variables skill. the exception of the maximum transition speed by comparing the results of all the tribal and remote variables of the players of the experimental group. The control group achieved an evolution in the explosive power variable while achieving an evolution in the technical variables scoring and scrolling by comparing the results of all the tribal and remote variables of control group players The experimental group, which competes with the competitive team, achieved a better development than the control group in all physical and skill variables by comparing the results of the two tests of the two groups.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

ان مجال التدريب الرياضي هو أحد المجالات المهمة الذي يهدف بشكل رئيس للوصول للاعبين إلى أفضل مستوى من التطور في الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية فضلا عن الجانب الفسيولوجي وذلك من خلال التدريبات الفعالة والواقعية وخاصة التي تكون قريبة جداً مما يحدث في المنافسة وللألعاب الفردية والجماعية على حد سواء، ولعبة كرة اليد أحد الألعاب المهمة والتي تمتاز بالقوة والسرعة فضلا عن الاداء المهاري والتصرف الخططي، وهذه اللعبة لها متطلباتها الخاصة ومنها يتوجب على اللاعب أن يمتلك قدرة جيدة وحسن تصرف بالكرة أو بدونها وأداء مثالي في تحركاته الهجومية والدفاعية داخل الملعب طبقاً لحالات اللعب المختلفة التي تحصل طوال زمن المباراة، وان لعبة كرة اليد احدى الالعب التي شهدت في السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بالبحث عن طرائق وأساليب وتمرنات والعب حديثة في تدريب هذه اللعبة والاعتماد على الاسس العلمية للوصول إلى الاعداد المتكامل للاعبين في جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية فضلا عن الناحية الوظيفية، والالعب التنافسية من المواضيع المهمة في مجال التدريب الرياضي والتي تخدم

تنمية قدرات ومهارات وصفات اللاعبين الضرورية لمباريات كرة اليد بصورة مركزة كما وتستخدم كوسيلة تدريبية تعمل على زيادة الالتزام والانضباط والمبادرة في اللعب وتحقق اجواء ومواقف مشابهة لما يحدث في مباريات كرة اليد ومن المهم ان تكون اشكال الالعب المستخدمة في التدريب مشابهة للعبة من حيث قواعد اللعب وطبيعة وسير اللعب بشكل عام.

وتعد المتغيرات البدنية والمهارية في لعبة كرة اليد احد اهم المتغيرات التي يستطيع المدرب تطويرها بالاعتماد على الاسس العلمية المناسبة في التدريب، اذ ان الحالة البدنية تعد احد الجوانب المهمة التي تحدد كفاءة الاداء المهاري والخططي، ولا يمكن تنفيذ الاداء المهاري بطريقة الية بدون امتلاك اللاعب للحالة البدنية المثلى التي تخدم الأداءات المهارية كما ان اي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن ان تفشل اذا لم يمتلك اللاعبين اللياقة البدنية الجيدة، فضلا عن ان المهارات الاساسية بكرة اليد تعد من الجوانب الاساسية لانها الفاصل في كثير من الاحيان لحسم نتيجة المباراة، ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية هذا البحث في دراسة الالعب التنافسية ومعرفة تأثيره على الجوانب البدنية والمهارية ومن خلال ذلك التوصل إلى نتائج تكشف للمدربين والعاملين في هذا المجال أهمية هذا النوع من التدريبات وهي محاولة بحثية نأمل من

خلالها التوصل إلى نتائج تخدم اللعبة .

التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

٢-١ مشكلة البحث

١-٤ فرضية البحث

غالبا ما تستحدث طرائق واساليب وتمارين والالعاب تدريبية وفقا للهدف من التدريب وحسب ما تتطلبه اللعبة من خصوصية ، ولعبة كرة اليد لعبة تنافسية جماعية يتطلب تدريبها جوانب بدنية ومهارية وخططية في مواقف تنافسية مشابهة لما يحدث في المباريات وذلك لتعويد اللاعبين على اجواء المنافسة فضلا عن التشويق والاثارة خلال التدريب هذا من جانب ، ومن جانب اخر فأنه من خلال اطلاع الباحثان على الاطر النظرية الخاصة بلعبة كرة اليد لاحظا الباحثان عدم تطرق الدراسات الى الالعاب التنافسية وما هي الجوانب التي من خلالها ان تطور وما تقدمه هذه الالعاب التنافسية الى فعالية كرة اليد ومن خلال ما تقدم يحاول الباحثان حل مشكلة البحث والتي تحدد في التساؤل الأتي : هل هناك تأثير للالعاب التنافسية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد الشباب ؟

١- ٣ هدف البحث : يهدف البحث الى الكشف عما يأتي:

- تأثير الالعاب التنافسية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد .

- الفروق في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بين المجموعتين

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين المجموعة التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبارات البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

١- ٥ مجالات البحث

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

- المجال المكاني : قاعة نادي الفتوة الرياضي / الموصل .

المجال الزمني : (١٢ / ٣ / ٢٠١٨) ولغاية (١٤ / ٥ / ٢٠١٨)

٣- اجراءات البحث

٣ - ١ منهج البحث : تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث .

٣ - ٢ عينة البحث : حُدِدَت عينة البحث الرئيسة بالطريقة العمدية من لاعبي شباب نادي الفتوة الرياضي بكرة اليد المتقدمين للموسم الرياضي (٢٠١٧ - ٢٠١٨) وكان قوامها (٢٢) لاعبا، وتم

م.د. محمد شاكر علي وأ.م.د. محمود حمدون يونس: تأثير الالعاب التنافسية...

اختيار (٢٠) لاعباُ منهم يمثلون عينة البحث التجريبية ، وقد قسمت العينة على مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة بواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة ، وتم استبعاد حراس المرمى وعددهم (٢) والجدول(١) يبين ذلك.

الجدول (١) عينة البحث واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
عينة البحث الرئيسية	٢٢	%١٠٠
عينة البحث التجريبية	٢٠	%٩٠.٩٠
اللاعبين المستبعدين	٢	%٩.١٠

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والبيانات : استخدم الباحثون ادوات البحث

الاثنية(تحليل المحتوى ، المقابلات الشخصية ، الاختبارات والقياسات) . ١. د عبد المنعم احمد الجنابي/ قياس وتقويم - كرة قدم / كلية التربية البدنية

٣-٣-١ تحديد المتغيرات البدنية والمهارية واختباراتها

تم تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية في كرة اليد لأجل تحديد اهم ١٠٠ م. د نبيل محمد عبدالله/ تدريب رياضي - كرة سله / كلية التربية البدنية

المتغيرات البدنية والمهارية واختباراتها والتي تخدم اهداف البحث، فضلا

١. م. د سعد باسم جميل / قياس وتقويم - كرة يد / كلية التربية البدنية عن اجراء المقابلات الشخصية مع السادة ذوي الخبرة والاختصاص .

وعلمو الرياضة / جامعة الموصل

١. م. د عمر سمير ذنون / قياس وتقويم - اثقال / كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة / جامعة الموصل

١(السادة الخبراء كل من : ١. د نوفل محمد محمود / تدريب رياضي - كرة يد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل

وعلمو الرياضة / جامعة الموصل

٣-٢ القياسات والاختبارات المستخدمة

- اختبار ثلاث حجلات لا بعد مسافة ممكنة ولكل رجل

٣-٢-١ القياسات الجسمية

- على حدة لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين. (عبد

الجبار وبسطويسى، ١٩٨٧، ٣٤٦).

٣-٢-١-١ قياس طول الجسم : تم استخدام جدار مدرج لقياس طول

- الجسم، وعند القياس يقف اللاعب حافي القدمين وظهره ملاصق للجدار
- على أن تمس الجدار مؤخرتا القدمين والوركين ولوحا الكتفين، والنظر متجه للأمام ويقاس طول الجسم من الأرض ولأعلى نقطة في الجمجمة .

- ٣-٢-١-٢ قياس كتلة الجسم : لقياس الكتلة يقف اللاعب على الميزان وهو مرتدي السروال فقط، ويتم قياس وزن جسمه لأقرب مائة غرام .
- اختبار ثني الذراعين و مدهما من وضع الانبطاح لمدة (١٠) ثوان لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين

(حسانين، ١٩٨٢، ٤).

٣-٢-٢ الاختبارات المستخدمة

- اختبار الطبطبة المستقيمة /المتعرجة، لقياس مهارة الطبطبة

- - اختبار عدو (٣٠) متر من بداية متحركة لقياس السرعة

(الحياط وغزال، ١٩٨٨، ٣٦١).

الانتقالية. (الحكيم، ٢٠٠٤، ١١٢-١١٣).

- اختبار التوافق وسرعة التمرير على الحائط خلال (٣٠) ثانية لقياس مدى قدرة اللاعب على سرعة التمرير(الحياط وغزال، ١٩٨٨، ٣٦١).

- اختبار جري الزكراك بطريقة بارو (٤.٥×٣) متر لقياس الرشاقة الكلية للجسم. (ابوزيد، ٢٠٠٥، ٤٠٦-٤٠٧).

- اختبار دقة التصويب من خلف خط ال (٩) متر لقياس دقة التصويب (الحياط وغزال، ١٩٨٨، ٣٦١).

- اختبار القفز العمودي من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين. (حسانين وحمدى، ١٩٩٧، ١١٧).

٣-٤ تجانس عينة البحث : تم إجراء التجانس في متغيرات (العمر ، الطول ، الكتلة) والجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية

م. د اسماعيل عبد الجبار / علم نفس رياضي - كرة يد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

م.د. محمد شاكر علي وأ.م.د. محمود حمدون يونس: تأثير الالعب التنافسية . .

والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء للمتغيرات المعتمدة في التجانس

الجدول (٢) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء للتجانس

المتغيرات	وحدة القياس	العينة		قيم معامل الالتواء
		س	ع ⁺	
الطول	سم	١٧١.١٢٠	٤.٧٦٢	٠.١٠٨
العمر	سنة	١٨.٥٠٠	٠.٦٨٨	٠.٠٧٦
الكتلة	كغم	٦٧.٨٥٠	٦.١٩٢	-٠.٤٧٣

الجدول (٢) يبين ما إن قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين (+١ -٣) ٥ تكافؤ مجموعتي البحث : تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي وهذا يدل على إن العينة متجانسة في هذه المتغيرات ، إذ أن معامل الالتواء البحث في المتغيرات البدنية والمهارية وكما هو مبين في الجداول (كلما كان بين (+١ -١) دل ذلك على اعتدالية توزيع العينة بشكل طبيعي(٣) وتجانسها .

الجدول (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للتكافؤ في المتغيرات البدنية والمهارية بين مجموعتي

البحث

المعالم الاحصائية المتغيرات البدنية والمهارية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية ^٢
		م	ع	م	ع		
القوة الانفجارية للذراعين	متر	٣.٨٣٠	٠.٧٦١	٣.٣٠٠	٠.٤٦٦	١.٨٧٦	٠.٠٧٧
القوة الانفجارية للرجلين	سم	٣٢.٨٠٠	٣.٦٧٥	٣٣.٥٠٠	٢.٥٩٢	٠.٤٩٢	٠.٦٢٩
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	٥.٥١٧	٠.٤٨٣	٥.٧٦٤	٠.٥٢٥	٠.٢١٦	٠.٨٣١
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	تكرار	٨.٣٠٠	٠.٩٨٤	٨.٤٠٠	١.١٧٣	٠.٢١٠	٠.٨٣٦
السرعة الانتقالية القصوى	ثانية	٤.٣٢٠	٠.٢٠٦	٤.٤٠٤	٠.٢٣٧	٠.٨٤٣	٠.٤١٠
الرشاقة	ثانية	٢٧.٦٨٣	١.٠١٦	٢٧.٩٥٣	١.٣٤٤	٠.٥٠٦	٠.٦١٩
الطبطبة	ثانية	٨.٨٢٣	٠.٧١٠	٩.٠٧١	١.٢٨٤	٠.٥٣٤	٠.٦٠٠
التهدف	درجة	٦.٩٠٠	٢.٣٣٠	٧.٤٠٠	٢.٤٥٨	٠.٤٦٧	٠.٦٤٦
التمرير	درجة	٢٤.٥٠٠	٢.٤١٥	٢٤.٠٠٠	٣.٠٩٧	٠.٣٩٥	٠.٦٩٨

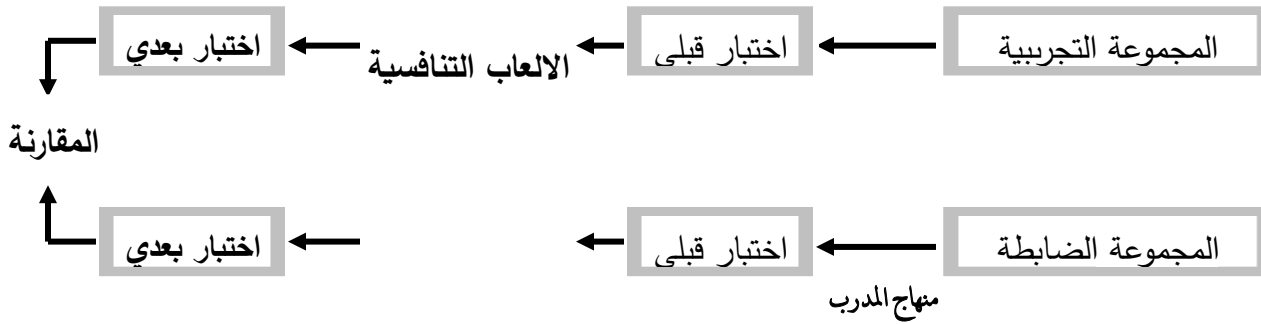
(٢) اعتمد الباحثون مستوى احتمالية $\geq (٠.٠٥)$

م.د. محمد شاكر علي وأ.م.د. محمود حمدون يونس: تأثير الالعب التنافسية. . .

من خلال الجدول (٣) تبين أن قيم مستوى الاحتمالية جميعها أكبر من (٥) ، شواخص عدد(٥٠) مختلفة الارتفاعات ، شريط قياس (٠.٥) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين عدد(١).

مجموعتي البحث وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات ٣-٧ التصميم التجريبي : تم استخدام التصميم التجريبي الذي البدنية والمهارية . أطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختبار ذات

٣ - ٦ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث : ميزان الكروني، مسطرة عدد (١) ، ساعة توقيت عدد (٤) ،كرات يد عدد(١٠) ، ساعات رقمية لقياس مؤشر النبض المانية الصنع عدد



الشكل (١) يوضح التصميم التجريبي للبحث

التابعة الآتية:

٣-٨ تحديد متغيرات البحث

٣-٨-١ المتغير المستقل :- ويمثل المتغير المستقل في البحث الحالي :-
- البدنية
- المهارية

٤-٩ الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث: الالعب التنافسية .

٣-٨-٢ المتغير التابع :- تناول البحث الحالي المتغيرات

٣-٩-١ التجارب الاستطلاعية

- التجربة الاستطلاعية الأولى: تم فيها اعتماد الالعاب التنافسية بعد التعرف على كيفية تطبيقها والكشف عن الأخطاء التي قد تحدث ، فضلاً عن تحديد ازمئة كل لعبة.

- التجربة الاستطلاعية الثانية: بينت إمكانية اعتماد الاختبارات المختارة ، فضلاً عن تعرف فريق العمل المساعد ومدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة التسجيل وعلى ضوء ذلك تم توزيع الاختبارات على مدار يومين .

- التجربة الاستطلاعية الثالثة: وكان الهدف منها التعرف على زمن فترات الراحة البينية بين التكرارات والجميع وكذلك التكرارات المناسبة للالعاب المستخدمة من خلال قياس مؤشر النبض.

٣-٩-٢ تصميم الالعاب التنافسية المستخدمة في البحث

بعد تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية تم تصميم الالعاب الخاصة بالبحث (الملحق ١)

٣-٩-٣ الاختبارات البدنية والمهارية القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية للمدة من (٢٠١٨/٣/١٢) ولغاية (٢٠١٨/٣/١٤) .

٣-٩-٤ تنفيذ الالعاب التنافسية المستخدمة في البحث

بعد الانتهاء من تطبيق كافة الاختبارات القبلية تم تنفيذ الالعاب التنافسية ، اذ تم تنفيذها على المجموعة التجريبية في حين نفذت المجموعه الضابطة المنهاج المعد من قبل المدرب بتاريخ (٢٠١٨/٣/١٨) ولغاية (٢٠١٨/٥/١٠) ، وقد تم مراعاة النقاط الاتية عند تنفيذ الالعاب التنافسية وهي :

- تم تطبيق الالعاب التنافسية لغرض البحث العلمي .
- بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام من اجل تهيئة جميع عضلات الجسم ، يليه الإحماء الخاص .
- تم استخدام طريقة التدريب التكراري في تنفيذ التمارين المستخدمة.
- تم تنفيذ الالعاب التنافسية خلال (٨) دورات صغرى (أسبوعية) وبواقع دورتين متوسطين .
- كل دورة متوسطة تتكون من اربع دورات صغرى وتتكون كل دورة صغرى من (٣) وحدات تدريبية (أي تنفيذ " ٢٤ " وحدة تدريبية) وتم إجراء الوحدات التدريبية في الأيام (الاحد والثلاثاء والخميس) .
- تم استخدام الالعاب التنافسية في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .

م.د. محمد شاكر علي وأ.م.د. محمود حمدون يونس: تأثير الالعب التنافسية. . .

- إن تموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (٣ : ١) .
 - إن التحكم بالحمل عن طريق التغيير بالحجم (التكرار) فقط .
 - تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والجاميع بالاعتماد على
 - طريقة التدريب التكراري ، وذلك من خلال إجراء التجارب
 - الاستطلاعية بعودة مؤشر النبض الى (٩٠) ن/د تقريبا وقل
 - (١٢٠) ن/د .
- الاختبارات البعيدة للمدة من (٢٠١٨/٥/١٢) ولغاية (٢٠١٨/٥/١٤) وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية .
- ٣- ١٠ الوسائل الإحصائية: تم استخدام الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) وهي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار (ت) للعينات المستقلة، النسبة المئوية) .

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج

- تم تحديد الزمن للتمارين المستخدمة بالاعتماد على التجارب
- الاستطلاعية واعتماد الوسط الحسابي في تصميم الالعب التنافسية .
- تم انتهاء الوحدات التدريبية بتمارين التهدئة والاسترخاء
- ولذلك لعودة الجسم الى الحالة الشبة طبيعية

٣- ٩ - ٥ الاختبارات البدنية والمهارية البعيدة : تم إجراء

الجدول (٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعيدة

للمجموعة التجريبية

المعالم الاحصائية المتغيرات البدنية والمهارية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية ^٢
		ع+	س-	ع+	س-		
القوة الانفجارية للذراعين	متر	٣٠.٨٣٠	٠.٧٦١	٥.١٧٦	٠.٨٣٠	٤.٧٧٩	*٠.٠٠١
القوة الانفجارية للرجلين	سم	٣٢.٨٠٠	٣.٦٧٥	٤٣.١٠٠	٤.١٤٨	٩.٢٢٩	*٠.٠٠٠

القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	٥.٥١٧	٠.٤٨٣	٦.٤٧٥	٠.٢٦٢	٥.٢٤٦	*٠.٠٠١
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	تكرار	٨.٣٠٠	٠.٩٨٤	١٠.٩٠٠	١.١٩٧	٧.٠٠٥	*٠.٠٠٠
السرعة الانتقالية القصوى	ثانية	٤.٣٢٠	٠.٢٠٦	٤.٢٢٨	٠.٣٢٥	٠.٨٢٩	٠.٤٢٩
الرشاقة	ثانية	٢٧.٦٨٣	١.٠١٦	٢٥.٧٤١	١.٦٨٦	٤.٥٠٧	*٠.٠٠١
الطبطبة	ثانية	٨.٨٢٣	٠.٧١٠	٧.٨٥٨	٠.٣١٢	٣.٨٠٤	٠.٠٠٤*
التهديف	درجة	٦.٩٠٠	٢.٣٣٠	١٤.٤٠٠	٢.٦٣٣	٦.٦٤٩	*٠.٠٠٠
التمرير	درجة	٢٤.٥٠٠	٢.٤١٥	٢٨.٧٠٠	١.٠٥٩	٥.٢٥٠	*٠.٠٠١

٢-١-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة .

الجدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة

للمجموعة الضابطة

المعالم الاحصائية المتغيرات البدنية والمهارية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية
		م	ع	م	ع		
القوة الانفجارية للذراعين	متر	٣.٣٠٠	٠.٤٦٦	٤.٣٨٥	١.٢٦٧	٢.٦٤٥	*٠.٠٢٧
القوة الانفجارية للرجلين	سم	٣٣.٥٠٠	٢.٥٩٢	٣٥.٧٠٠	٣.١٦٤	١.٦٢٢	٠.١٣٩
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	٥.٧٦٤	٠.٥٢٥	٥.٨٩٠	٠.٢٩١	١.٢٣٦	٠.٢٤٨
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	تكرار	٨.٤٠٠	١.١٧٣	٩.٢٠٠	١.٠٣٢	١.٥٦٢	٠.١٥٣
السرعة الانتقالية القصوى	ثانية	٤.٤٠٤	٠.٢٣٧	٤.٤٧٠	٠.٢٦٣	٠.٩٠١	٠.٣٩١
الرشاقة	ثانية	٢٧.٩٥٣	١.٣٤٤	٢٧.٢٠٠	٠.٩١٨	١.٨٥١	٠.٠٩٧
الطبطبة	ثانية	٩.٠٧١	١.٢٨٤	٨.٣٩٨	٠.٦٩٢	٢.٠٦٨	٠.٠٦٩
التهديف	درجة	٧.٤٠٠	٢.٤٥٨	١١.٢٠٠	٢.٠٩٧	٦.٤١٣	*٠.٠٠٠

م.د. محمد شاكر علي وأ.م.د. محمود حمدون يونس: تأثير الالعب التنافسية. . .

التمرير	درجة	٢٤.٠٠٠	٣.٠٩٧	٢٦.٦٠٠	٢.٠٦٥	٢.٦٨٥	*٠.٠٢٥
---------	------	--------	-------	--------	-------	-------	--------

٣-١-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية للمجموعين التجريبية والضابطة ومناقشتها

الجدول (٦) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للاختبارات البدنية والمهارية البعدية للمجموعتين

التجريبية والضابطة

المعالم الاحصائية المتغيرات البدنية والمهارية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية
		ع+	س-	ع+	س-		
القوة الانفجارية للذراعين	متر	٥.١٧٦	٠.٨٣٠	٤.٣٨٥	١.٢٦٧	١.٦٥٠	٠.١١٦
القوة الانفجارية للرجلين	سم	٤٣.١٠٠	٤.١٤٨	٣٥.٧٠٠	٣.١٦٤	٤.٤٨٥	*٠.٠٠٠
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	٦.٤٧٥	٠.٢٦٢	٥.٨٩٠	٠.٢٩١	٤.٧١٦	*٠.٠٠٠
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	تكرار	١٠.٩٠٠	١.١٩٧	٩.٢٠٠	١.٠٣٢	٣.٤٠٠	*٠.٠٠٣
السرعة الانتقالية القصوى	ثانية	٤.٢٢٨	٠.٣٢٥	٤.٤٧٠	٠.٢٦٣	١.٨٢٦	٠.٠٨٥
الرشاقة	ثانية	٢٥.٧٤١	١.٦٨٦	٢٧.٢٠٠	٠.٩١٨	٤.٠٢٢	*٠.٠٠١
الطبطة	ثانية	٧.٨٥٨	٠.٣١٢	٨.٣٩٨	٠.٦٩٢	٢.٢٦٤	*٠.٠٢٧
التهدف	درجة	١٤.٤٠٠	٢.٦٣٣	١١.٢٠٠	٢.٠٩٧	٣.٠٠٦	*٠.٠٠٨
التمرير	درجة	٢٨.٧٠٠	١.٠٥٩	٢٦.٦٠٠	٢.٠٦٥	٢.٨٦١	*٠.٠١٠

٢-٤ مناقشة النتائج

يعزو الباحثان التطور الحاصل في نتائج متغيرات كل من الجدولين (٤) و(٦) والذان يشيران الى تطور لاعبي المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية والمهارية فضلا عن تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على لاعبي المجموعة الضابطة في اغلب المتغيرات البدنية والمهارية الى التأثيرات الايجابية الفعالة للالعاب التنافسية، اذ إن استخدام الالعاب التنافسية وما تضمنته من حركات بدنية تنافسية مشابهة للحالات والمواقف التي تحدث اثناء المباراة كان له الأثر الايجابي على لاعبي المجموعة التجريبية اذ ان الالعاب التنافسية تعد من اهم انواع التدريبات التي تسهم في رفع كفاءة اداء اللاعب لتصل به الى الحالة البدنية المثلى والتي تساعد في مواجهة كافة المواقف المهارية والخططية اثناء المباراة ، ويشير (رمضان) بان تدريبات المنافسة تتميز بزيادة تأثيرها الايجابي وفي الوقت نفسه تسهم في مواجهة كل المتطلبات البدنية والمهارية والخططية والنفسية فضلا عن الحالة الفسيولوجية للعبة لذا انها تضع اللاعب امام متطلبات المنافسة بطريقة مباشرة (رمضان، ٢٠٠٢ ، ٢٣) كما يؤكد (عبد المقصود ، ١٩٩٤) بان للالعاب التنافسية دورا فعالا في تقوية العضلات العاملة بنوع النشاط التخصصي فضلا عن اسهامها في تنمية السمات الارادية الخاصة اللازمة التي يمكن ان يواجهها

اللاعب اثناء المباراة (عبد المقصود ، ١٩٩٤ ، ٩٤)

كما يرى الباحثان بان الالعاب التنافسية المستخدمة في البحث تتضمن مهارات لعبة كرة اليد (التهديف والطبقة والتمرير) وان التدريب على هذه المهارات يؤدي الى تطويرها فضلا عن تطوير الصفات البدنية المرتبطة بتلك المهارات لان هناك علاقة وثيقة بين المهارات والصفات البدنية اذ كانت طبيعة أداء هذه الالعاب التي تعتمد على عناصر اللياقة البدنية الخاصة كالسرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة وهذا ما اشار اليه كل من (الكريتي والحجار، ١٩٨٦) بأنه "ترتبط اللياقة البدنية الخاصة ارتباطا معنويا باللياقة المهارية" (الكريتي والحجار، ١٩٨٦، ٤٧) كما ان أداء التدريبات مع الكرة يعطي اللاعب فرصة لكي ينمي مهاراته الفنية والبدنية والخططية كما ان هذا النوع من التدريب تكون له دافعية أكثر (عبد الفتاح ، ٢٠٠٣ ، ٣٢٦) كما يرى الباحثان بأن استخدام الالعاب التنافسية يمكن من خلالها صقل وتثبيت مهارات التمرير والطبقة والتهديف مع مراعاة دقة تأديتها ، كما انه خلال اداء الالعاب نضمن التنفيذ المهاري تبعا للموقف الحالي والقدرة على اختيار الحل المناسب اثناء اللعب والابتكار في التصرف والاحتكاك المباشر مع المنافس ، وان الالعاب التي استخدمت في الوحدات التدريبية كان هدفها واضحا مما سهل عمل اللاعبين وان

أن مبدأ نمذجة عملية التدريب مهم جداً، إذ تتم هذه العملية من خلال محاولة المدرب تنظيم عملية التدريب عن طريق تحديد الهدف واختيار الطريقة او الاسلوب ومكونات الحمل في العملية التدريبية، وهنا يجب أن تصاغ هذه العملية بما يتشابه مع المنافسة المراد تحقيق الإنجاز فيها (الجباي، ٢٠٠٣، ٧٣) "وان التدرج في زيادة مكونات الحمل تتيح الفرصة لعملية التكيف" (الجباي، ٢٠٠١، ٧٠) .

أما فيما يخص الجدول (٥) والخاص بنتائج المجموعة الضابطة فيعزو الباحثان هذه النتائج إلى المنهاج الخاص بالمدرّب .

٥-الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- حققت الالعب التنافسية الذي نفذتها المجموعة التجريبية تطورا في جميع المتغيرات البدنية المهارية باستثناء السرعة الانتقالية القصوى وذلك من خلال مقارنة نتائج جميع المتغيرات القبلية والبعديّة للاعبين المجموعة التجريبية .

- حققت المجموعة الضابطة تطورا في متغير القوة الانفجارية للذراعين ولم تحقق تطورا في اغلب المتغيرات البدنية كما حققت تطورا في متغيري التهديف والتمرير ولم تحقق تطورا في مهارة الطبطبة وذلك من خلال مقارنة نتائج جميع المتغيرات القبلية والبعديّة للاعبين

تكرار أداء هذه التمارين لغرض ضمان حصول دقة في الأداء وتجنب الأخطاء أثناء الأداء عند اللاعبين كان احد الأسباب التي أدت إلى التطور الحاصل لدى لاعبي المجموعة التجريبية وهذا ما أشار إليه (حمد، ٢٠٠٩) بأنه "لا يرتقي ولا يتقدم اللاعب إلا مع الاستمرار في العمل وبعد التكرار المستمر لأي تمرين عاملاً هاماً في إكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدة" (حمد، ٢٠٠٩، ١٠) ويتفق (سعدالله والزهاوي، ٢٠١١) بهذا الصدد بقوله ان الاداء التنافس المتكرر يساعد على اتقان المهارات المتنوعة (سعدالله والزهاوي، ٢٠١١، ٣٤) .

وكان للتناغم في مكونات الحمل التدريبي وفقا الطريقة التدريبية المستخدمة (طريقة التدريب التكراري) فضلا عن التدرج العلمي الصحيح في زيادة الحمل التدريبي من خلال زيادة الحجم (التكرارات للالعب المستخدمة) عند الانتقال في عملية التدريب من دورة تدريبية اسبوعية الى دورة تدريبية اسبوعية اخرى، وكذلك الحال في الانتقال من دورة تدريبية متوسطة الى دورة تدريبية متوسطة اخرى أهمية في تأمين زيادة تدرج الحمل التدريبي بشكل علمي سليم بما يحقق الغرض الذي وضعت من اجلة التدريبات وهو تنمية الأداء البدني والمهاري للمتغيرات قيد الدراسة الاثر الفعال في النتيجة التي نحن بصدددها، وبهذا الخصوص يذكر (الجباي، ٢٠٠١)

المجموعة الضابطة .

المصادر

- أبو زيد ، عماد الدين عباس (٢٠٠٥) : " التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

- حققت المجموعة التجريبية التي نفذت الألعاب التنافسية تطورا أفضل من المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية والمهارية من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين .

٢-٥ التوصيات

- التكريتي، وديع ياسين ومحمد علي، ياسين طه (١٩٨٦) : "الإعداد البدني للنساء"، دار الفكر للطباعة والنشر، جامعة الموصل- العراق .

- ضرورة الاهتمام واستخدام الألعاب التنافسية للاعبين كرة اليد من قبل المدربين لما أظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في اغلب المتغيرات البدنية والمهارية .

- الحكيم، علي سلوم جواد (٢٠٠٤): الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة، جامعة القادسية، العراق .

- استخدام طريقة التدريب التكراري عند تنفيذ الألعاب التنافسية وذلك لما أظهره هذا البحث من نتائج من خلال استخدام هذه الطريقة .

- حسانين ، محمد صبحي (١٩٩٢) : " التقييم والقياس في التربية البدنية والرياضية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .

- إمكانية إجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية أخرى .

- حسانين، محمد صبحي وحمدى، عبد المنعم (١٩٩٧): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر .

- الجبالي، عويس (٢٠٠١) : "التدريب الرياضي النظرية والتطبيق"، ط١، دار G.M.S للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة- مصر .

م.د. محمد شاكر علي وأ.م.د. محمود حمدون يونس: تأثير الالعب التنافسية . . .

- الجبالي، عويس (٢٠٠٣) : "التدريب الرياضي النظرية والتطبيق"، ط٤، حلوان، مصر
- عبد الجبار، قيس ناجي وبسطويسى، احمد (١٩٨٧): الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- الخياط، ضياء وغزال،عبدالكريم(١٩٨٨): كرة اليد ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل
- عثمان، محمد (١٩٩٠): موسوعة ألعاب القوى، الطبعة الأولى، دار القلم للنشر والتوزيع، مطبعة فيصل، الكويت.
- سعدالله ، فرات و الزهاوي هم فال (٢٠١١): التدريب المعرفي والعقلي للاعبي كرة القدم ، دار دجلة للطبع والنشر، عمان
- رمضان ، رائد(٢٠٠٢): تاير تمرينات المنافسة باستخدام الانتقال على متوى الاداء المهاري وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم تحت ١٨ سنة ،مجلة نظريات وتطبيقات،العدد٥٤، كلية التربية الرياضية، الاسكندرية.
- عبد المقصود السيد(١٩٩٤):نظريات التدريب الرياضي،مكتبة الخنساء ،القاهرة
- حمد، راشد داؤد (٢٠٠٩) : "خماسي كرة القدم"، (مراجعة) أسعد لازم، ط١، العراق .
- عبد الفتاح ، ابو العلا احمد (٢٠٠٣): "فسيولوجيا اللياقة البدنية"، دار الفكر العربي ، القاهرة .

الملحق (١)

الالعاب التنافسية التي تم استخدامها في البحث

اولا : تبدأ اللعبة باستلام الكرة بيد احد اللاعبين وينتشر اللاعبون في منتصف الملعب وعند سماع ايعاز من المدرب باسم اللاعب او رقم اللاعب يقوم اللاعب الذي بيده الكرة بمتابعة اللاعب الذي يذكر اسمه ليلمسه بالكرة وباقي اللاعبين يتحركون بالملعب لتظليل اللاعب الذي بيده الكرة .

ثانيا : تبدأ اللعبة بتشكيل مجموعتين بشكل رهطين ويقوم جميع اللاعبين بفتح ارجلهم فتحة بعرض الصدر يبدأ اللاعب الاول من كل مجموعة بدفع الكرة من بين الارجل الى اخر لاعب وعندما يستلم الكرة اخر لاعب يتحرك زكراك بين اللاعبين بالطبقة بالكرة الى اول لاعب ثم يدفع الكرة من بين ارجل اللاعبين وتستمر وهكذا .

ثالثا : تبدأ اللعبة بتشكيل مجموعتين بشكل رهطين بين لاعب واخر الذي امامه (٤) م ويقوم جميع اللاعبين بفتح ارجلهم فتحة بعرض الصدر يبدأ اللاعب الاول من كل مجموعة بدفع الكرة من بين الارجل الى اللاعب الثاني واللاعب الثاني يمر الى اللاعب الثالث والثالث يسلم من بين الرجلين الى الرابع والرابع يمر الى الخامس اخر لاعب وعندما يستلم الكرة اخر لاعب يتحرك من فوق اللاعبين بعد انبطاحهم بشكل طولي الى اول لاعب ثم دفع الكرة من بين ارجلهم بعد نهوضهم وتستمر اللعبة .

رابعا : تبدأ اللعبة بتشكيل مجموعتين بشكل رهطين بين لاعب واخر الذي امامه (٤) م يبدأ اللاعب الاول من كل مجموعة بتسليم الكرة الى اللاعب الثاني تمرير من جهة اليمين والثاني الى الثالث يمرر من جه اليسار والثالث الى الرابع من اليمين والرابع الى الخامس من اليسار وتستمر هكذا الى اخر لاعب الذي يستلم الكرة ويتحرك بشكل زكراك بالطبقة من بين اللاعبين ليصل الى اول لاعب ثم يستمر بالأداء .

خامسا : تبدأ اللعبة بتشكيل مجموعتين بشكل رهطين ويبدأ اول لاعب من كل رهط بالسباق من خط الستة بالطبقة ثم الدحرجة الامامية في منتصف نصف الملعب والى خط منتصف الملعب ثم العودة ثم يبدأ اللاعب الثاني من كل رهط وهكذا .

سادسا : تبدأ اللعبة بتشكيل مجموعتين بشكل رهطين ويبدأ اول لاعب من كل رهط بالسباق من خط الستة بالطبقة بكرتين الى خط منتصف الملعب ثم العودة وترك كرة ثم التهديف بالأخرى من خارج الستة ، ثم يبدأ اللاعب الثاني بالطبقة بكرتين وهكذا .

م.د. محمد شاكر علي وأ.م.د. محمود حمدون يونس: تأثير الالعب التنافسية. . .

سابعا : تبدأ اللعبة بتشكيل مجموعتين بشكل رهطين ويبدأ اول لاعب من كل رهط بالسباق من خط الستة بالطبطبة بكرة ودفع الكرة بالقدم الى خط منتصف الملعب ثم العودة وترك الكرة التي في اليد ثم التهديف بالأخرى من خارج الستة ، ثم يبدأ اللاعب الثاني وهكذا .

ثامنا : تبدأ اللعبة بتشكيل مجموعتين بشكل رهطين ويبدأ اول لاعب من كل رهط بالسباق من خط الستة على الاربع الى منتصف الملعب ثم العودة ، ثم يبدأ اللاعب الثاني وهكذا .

تاسعا : تبدأ اللعبة بتشكيل مجموعتين بشكل رهطين ويبدأ اول لاعب من كل رهط بالسباق من خط الستة على الاربع والظهر موازي للأرض والكرة على البطن الى منتصف الملعب ثم العودة ، ثم يبدأ اللاعب الثاني وهكذا .

الدورة الصغرى الاولى والرابعة

اليوم	اللمبة	الزمن	التكرارات	الجاميع	راحة بين التكرارات	راحة بين الجاميع	راحة بين لعبة واخرى	الزمن الكلي للعبة	زمن الحمل الكلي
الاحد	٢	٥٨	٦	٢	٤٠ ثا	٣ د	٤ د	١٠.٤٦ د	٣١.٩٨
	٤	٦٠	٦	٢	٤٠ ثا	٣ د	٤ د	١٠.٦٦ د	
	٨	٦٢	٦	٢	٤٠ ثا	٣ د	٤ د	١٠.٨٦ د	
الثلاثاء	٥	٥٧	٦	٢	٤٠ ثا	٣ د	٤ د	١٠.٣٦ د	٣٢.٠٨
	٣	٦١	٦	٢	٤٠ ثا	٣ د	٤ د	١٠.٧٦ د	
	٩	٦٣	٦	٢	٤٠ ثا	٣ د	٤ د	١٠.٩٦ د	
الخميس	٦	٥٨	٦	٢	٤٠ ثا	٣ د	٤ د	١٠.٤٦ د	٣٤.٧٨
	٧	٦٠	٦	٢	٤٠ ثا	٣ د	٤ د	١٠.٦٦ د	
	١	٥١	٦	٢	٤٠ ثا	٣ د	٤ د	١٣.٦٦ د	

الدورة الصغرى الثانية والثالثة والخامسة والثامنة

اليوم	اللمبة	الزمن	التكرارات	الجاميع	راحة بين التكرارات	راحة بين الجاميع	راحة بين لعبة واخرى	الزمن الكلي للعبة	زمن الحمل الكلي
الاحد	٢	٥٨	٧	٢	٤٠ ثا	٣ د	٤ د	١١.٢٦ د	٣٤.٤٩
	٤	٦٠	٧	٢	٤٠ ثا	٣ د	٤ د	١١.٥ د	
	٨	٦٢	٧	٢	٤٠ ثا	٣ د	٤ د	١١.٧٣ د	
الثلاثاء	٥	٥٧	٧	٢	٤٠ ثا	٣ د	٤ د	١١.١٥ د	٣٤.٦١
	٣	٦١	٧	٢	٤٠ ثا	٣ د	٤ د	١١.٦١ د	
	٩	٦٣	٧	٢	٤٠ ثا	٣ د	٤ د	١١.٨٥ د	
الخميس	٦	٥٨	٧	٢	٤٠ ثا	٣ د	٤ د	١١.٢٦ د	٤٠.٠٩
	٧	٦٠	٧	٢	٤٠ ثا	٣ د	٤ د	١١.٥ د	
	١	٥١	٧	٢	٤٠ ثا	٣ د	٤ د	١٧.٣٣ د	

م.د. محمد شاكر علي وأ.م.د. محمود حمدون يونس: تأثير الالعب التنافسية . .

الدورة الصغرى السادسة والسابعة

اليوم	اللعبة	الزمن	التكرارات	الجاميع	راحة بين التكرارات	راحة بين الجاميع	راحة بين لعبة واخرى	الزمن الكلي للعبة	زمن الحمل الكلي
الاحد	٢	٤٨	٨	٢	٤٠	٣	٤	١٢٠.٠٦	٣٦.٩٩
	٤	٤١٠	٨	٢	٤٠	٣	٤	١٢٠.٣٣	
	٨	٤١٢	٨	٢	٤٠	٣	٤	١٢٠.٦	
الثلاثاء	٥	٤٧	٨	٢	٤٠	٣	٤	١١٠.٩٣	٣٧.١٢
	٣	٤١١	٨	٢	٤٠	٣	٤	١٢٠.٤٦	
	٩	٤١٣	٨	٢	٤٠	٣	٤	١٢٠.٧٣	
الخميس	٦	٤٨	٨	٢	٤٠	٣	٤	١٢٠.٠٦	٤٣.٣٩
	٧	٤١٠	٨	٢	٤٠	٣	٤	١٢٠.٣٣	
	١	٤١	٨	٢	٤٠	٣	٤	١٩	