



The effect of competition–style exercises on the endurance of Premier League handball players

Karar Ali Mutair¹

Dr. Haider Ghazi Aziz²

Mustansiriya University / Faculty of physical education and sports sciences

Correspondent email: Karrar.sport120@gmail.com

Abstract.

The research aims to prepare special exercises in the style of competition in the special endurance of Premier League handball players and to identify their impact on the study sample.

The researcher used the experimental approach, which is based on an approved and controlled change of the specific conditions of an event, and observing and interpreting the changes resulting from the event itself. And in the design method for the two equal groups with the pre and posttest. The researcher chose the research community from the Premier League handball players in Iraq. As for the research sample, which was chosen intentionally from the research community, it amounted to (20) players who represented the (Naft Maysan) club for the Premier League, the experimental research group was chosen randomly by lottery method, and it was represented by (7) players, and the exercises related to the competition method were applied to them. The researcher is the players of the second reconnaissance experiment, whose number is (4) players, and it constitutes a percentage of (35%).

The researcher conducted pre and post tests used in which tests (throwing balls - long pass from a distance of 30 meters for 45 seconds - running 200 meters in the form of defensive and offensive movements - sitting - and jumping up for a period of (60) seconds) were in favor of the post tests of the variables of the study.

Among the recommendations recommended by the researcher: conducting other studies on samples of players in group games in which the method of competition is used in exercises. Emphasis on paying attention to special stamina capabilities and continuous work on developing them due to their positive impact on the stability of the players' level of performance until the return of the excluded player as a result of legal violations.

Keywords: Competition style, special endurance, handball.



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

أ. م. د حيدر غازي عزيز

كرار علي مطير الكريزي

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

يهدف البحث الى اعداد تمارين خاصة بأسلوب المنافسة في التحمل الخاص للاعبين الدوري الممتاز لكرة اليد، التعرف على تأثير التمارين الخاصة بأسلوب المنافسة في التحمل الخاص للاعبين الدوري الممتاز لكرة اليد.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وبأسلوب تصميم المجموعة ذات الاختبار القبلي والبعدي، حدد الباحثان مجتمع البحث الذي تمثل في لاعبي نادي نفط ميسان للدوري الممتاز لكرة اليد والبالغ عددهم (20) لاعباً، أما فيما يخص عينة البحث التجريبية التي تم اختيارها بالطريقة العشوائية وفي أسلوب القرعة من مجتمع البحث فقد بلغت (7) لاعباً ، وبنسبة (35%) من مجتمع الاصلي، وطبق عليها التمارين الخاصة بأسلوب المنافسة، أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية على عينة عددها (4) لاعبين ، أجرى الباحثان اختبارات قبلية وبعدية مستعملة فيها اختبارات (رمي الكرات -التمرير الطويل من مسافة 30 م لمدة 45 ثا -الجري 200 م في شكل تحركات دفاعية وهجومية - الجلوس - والقفز الى الاعلى لمدة (60) ثانية) وكانت لصالح الاختبارات البعدية لمتغيرات الدراسة. وخرج البحث بمجموعة من **الاستنتاجات** منها: ان التمارين الخاصة بأسلوب المنافسة المستعملة تأثرت ايجابيا في تطوير التحمل الخاص لعينة الدراسة لكرة اليد للدوري الممتاز .وان للتدريبات الخاصة التي اعتمدت استعمال أسلوب المنافسة قد ادت الى تطوير قدرات التحمل الخاصة عن طريق التأثير ايجابيا في تحمل (القوة - السرعة - الاداء) لدى عينة البحث .كذلك وجود تحسن في تحمل الاداء المهارى الهجومي لدى عينة الدراسة ،وهذا ما بينته الاختبارات القبلية والبعدية، **ويوصي الباحث:** اجراء دراسات اخرى على عينات من لاعبين فعاليات العاب جماعية تستعمل فيها أسلوب المنافسة في التمارين. والتأكيد على الاهتمام بقدرات التحمل الخاص والعمل المستمر على تطويرها لتأثيرها الايجابي في استقراره مستوى الاداء للاعبين حتى عودة اللاعب المستبعد نتيجة المخالفات القانونية .

الكلمات المفتاحية: أسلوب المنافسة , التحمل الخاص , كرة اليد.



1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

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

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

وتعد لعبة كرة اليد واحده من الألعاب الجماعية ذات الطابع التنافسي والتشويقي والتي تطورت بشكل ملحوظ الى ان وصلت لشكلها الحالي بما تتضمنه من تشكيلات دفاعية وهجومية وخصائص بدنية ومهارية وفي هذا السياق كان هناك الكثير من الدراسات حول مختلف مجالات تطوير تحمل الأداء وتحمل السرعة وتحمل القوة في اللعبة كرة اليد وبالأخص مجال التدريب الرياضي باعتباره المحور الاساس والركيزة الاولى التي تساهم في الارتقاء بالمستويات، وان تحمل الأداء يتأثر بعدة عوامل مهمه في كرة اليد ومنها العوامل الفسيولوجية لتأثيرها على مستوى تحمل الأداء البدني وبالتالي المهاري، حيث ترتبط ارتباط وثيق بالأحمال التدريبية، وعمليات الاستشفاء والتكيف لمختلفة لأجهزة في الجسم وقدرته على مقاومة التعب، اذ يعتبر تحمل الأداء مطلب رئيسي واساسي للاعب كرة اليد من اجل تفوق الفريق في اكمال الهجمات بصورة ناجحة، من هنا جاءت اهمية الدراسة في العمل على تطوير تمرينات التحمل الخاص وفق أسلوب المنافسة والتي ترفد المدربين بتمرينات حديثة



للتحمل الخاص بأنواعها (التحمل القوة والسرعة والاداء) في كرة اليد.

1-2 مشكلة البحث :

يعد التحمل في جميع أشكاله من المتطلبات الرئيسة في الأداء البدني الجيد للاعبين ومن الشروط الأساسية في الحفاظ على ثبات واستقرار الأداء طول وقت المباراة كما ان قانون اللعبة الذي يحتم ايقاف اللاعب المخالف (النقص العددي) الذي يرافق مجريات المباريات هي حالة طبيعیه ومستمرة الحدوث في لعبة كرة اليد , وتلك الحالة تعطي الفريق المنافس فرصة للتفوق العددي وتسجيل اكبر قدر من الاهداف وتحقيق التقدم , لذا يجب على الفريق الاقل عدديا تعويض النقص الحاصل من خلال زيادة تحرك اللاعبين المتبقين في ساحة اللعب دفاعا وهجوما, وجد الباحث ان هناك مشكلة تتجلى في بعض القدرات البدنية بشكل عام , والتحمل الاداء بشكل خاص للاعبين الدوري الممتاز بكرة اليد, مما دفع الباحث الى الاطلاع على الأساليب الحديثة التي تؤدي الى كيفية استثمار هذه الأساليب لتطوير التحمل الخاص والامكانيات الهجومية من خلال إيجاد صيغ علمية لاعتمادها إنشاء التدريب باستخدام اساليب اللعب الحديث المختلفة في وحداتهم التدريبية، ومنها تمارينات المنافسة باستخدام الجمل التكتيكية في تطوير سرعة الاداء المصاحبة المواقف الخطئية للاعبين كرة اليد، من خلال استعمال تمارينات تدريبية مقننة وفق الاساليب العلمية، في ظل التنافس الجماعي والملازمة الفردية التي تتميز بها لعبة كرة اليد، فان اللاعبين غالبا ما يواجهون خلال المنافسة مواقف مختلفة ومتنوعة وإسميا لاعبي المراكز الامامية لأنهم صانعوا فرص تسجيل الاهداف مما يتطلب منهم العمل بسرعة ودقة، وحسب مواقف اللعب التي يواجهونها.

ومن خلال خبرة الباحث كونه احد لاعبي منتخب العراق المدرسي عام 2013 و2014 ومنتخب شباب العراق ومثل العديد من أندية الدوري الممتاز ، لاحظ ان هنالك انخفاض نسبي في مستوى التحمل الخاص (تحمل قوة ، تحمل سرعة ، تحمل الاداء) على مستوى فرق الاندية الدوري الممتاز بكرة اليد وقلة الانسجام بين سرعة الاداء ، لذلك لجئ الباحث الى اعداد تمارينات مقننة تدمج الجانب البدني مع الجانب المهارى، وعرضها على مختصين واكاديميين في مجال التدريب الرياضي وفلسجة التدريب وتجريبها من خلال الدراسة الحالية بهدف



تزويد مدربين كرة اليد للمتقدمين لاعتمادها .

1-3 هدف البحث :

يهدف البحث إلى :

1- اعداد تمارينات خاصة بأسلوب المنافسة في التحمل الخاص للاعبين الدوري الممتاز لكرة اليد .

2- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة بأسلوب المنافسة في التحمل الخاص للاعبين الدوري الممتاز لكرة اليد .

1-4- فرض البحث :

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية والبعدية في التحمل الخاص للاعبين الدوري

الممتاز لكرة اليد، ولصالح الاختبار البعدي .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استعمل الباحثان المنهج التجريبي الذي يقوم على " تغيير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث

ما، وملاحظة التغيرات الناتجة من الحدث ذاته وتفسيرها ' وبأسلوب التصميم التجريبية الواحدة التي قد تؤثر في

المتغير التابع باستثناء عامل واحد وهو التعرض للمتغير المستقل" (عبد الجليل الزوبعي، و محمد الغنام:

1981:ص108)

❖ التصميم التجريبي:

لغرض الحصول على اجابات الفرضيات في البحث لابد من استعمال تصميم تجريبي ملائم وهو من الامور

الضروري في البحوث التجريبية ، فضلاً عن أنه يساعد على الضبط التجريبي ، لذا استعمل الباحث ((تصميم

المجموعة الواحدة ذو الاختبارين القبلي والبعدي)) (عزيز حنا داود ، انور حسين عبد الرحمن :1990:

ص280)، كما موضح في الجدول ادناه



الجدول (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

المجموعات	الخطوة الاولى	الخطوة الثانية	الخطوة الثالثة	الخطوة الرابعة
التجريبية	الاختبار القبلي	التمرينات الخاصة بأسلوب المنافسة	الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي

2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحثان مجتمع البحث الذي تمثل في لاعبي نادي نفط ميسان للدوري الممتاز بكرة اليد والبالغ عددهم (20) لاعباً، أما فيما يخص عينة البحث التجريبية التي تم اختيارها بالطريقة العشوائية وفي أسلوب القرعة من مجتمع البحث فقد بلغت (7) لاعباً ، وبنسبة (35%) من مجتمع الاصلي، وطبق عليها التمرينات الخاصة بأسلوب المنافسة، أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية على عينة عددها (4) لاعبين ،

جدول (2) يبين توزيع أفراد عينة البحث للاعبين الدوري الممتاز بكرة اليد لنادي نفط ميسان

الفئة	مجتمع البحث	العينة الاستطلاعية	العينة الرئيسية
المجموعة	20	4	7
النسبة المئوية	100%	20%	35%

2-2-1 تجانس عينة البحث:

من اجل معرفة تجانس أفراد عينة البحث ، قام الباحث باستعمال مقاييس الطول والعمر والكتلة في يوم الاحد الموافق 2023/10/9 ، إذ استعمل الباحث معامل الالتواء لأجراء التجانس ، وكما هو مبين في الجدول (2) ، وقد اشارت النتائج الى أن العينة متجانسة ، إذ كان معامل الالتواء بين (-0.357) و (0.776) ويعد هذا مؤشرا جيدا للتجانس، لأن القيم محصورة بين (± 3) .



جدول (3) بين المعالم الإحصائية لعملية التجانس

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

2-3 الأجهزة والوسائل والادوات المستعملة في البحث

2-3-1 الأجهزة والوسائل المستعملة في البحث:

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



2-3-2 أدوات البحث :

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

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

يرى الباحثان بوضع اختبارات البحث الخطوة الأولى والرئيسية في البحث يبين فيه الاختبار بأبعاده كافة من حيث الاسم والغرض والأدوات المستخدمة وطريقة الأداء والشروط والتسجيل .

2-4-1 تحديد صلاحية اختبارات المتغيرات (التحمل الخاص) المستخدمة في البحث :

بعد ان اكمل الباحثان ضبط اختبارات البحث ، وبعد استكمال الاجراءات قام الباحثان بعرض (5) اختبارات على شكل استبيان تضمن اختبارات التحمل الخاص على مجموعة من الخبراء والمختصين البالغ عددهم (12)، وذلك لأبداء آراءهم ومقترحاتهم وبيان مدى صلاحية الاختبارات لغرض الحصول على نسبة اتفاق آراءهم حول الاختبارات المرشحة ، وبعد جمع الاستمارات وتفرغها واحتساب النسبة المئوية لكل اختبار على وفق آراء الخبراء ، تم اعتماد النسبة المئوية التي تزيد عن (75%) وإهمال ما هو أدنى من ذلك ، استرشادا بما ذكره (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان 2000) بأنه " يمكن تحديد نسبة معينة اكبر من (25%) يختارها الباحث طبقاً لوجهة نظر معينة " ، كما هو مبين في جدول (4)

جدول (4) يبين صلاحية اختبارات البحث حسب رأي (12) خبير

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



2-4-2- توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث :

أولاً : اختبار تحمل الاداء الهجومي .

• اختبار رمي الكرات (ضياء الخياط ، نوفل محمد الحياي:ص583)

الغرض من الاختبار : قياس تحمل الأداء بمصاحبة الكرة .

الأدوات : (كرات يد قانونية ، ساعة ايقاف)

طريقة الأداء : يقف اللاعب عند خط المنتصف حيث توجد الكرات على خط المنتصف (8 كرات) عند اعطاء اشارة البدء ينطلق اللاعب لخطف الكرة والتوجه بها عن طريق الطبطبة والجري نحو المرمى والقيام بالتصويب من القفز (يكرر نفس العمل مع الكرات الباقية ، يقوم الحارس بصد الكرات ومنعها دخول المرمى لجميع اللاعبين .

طريقة التسجيل :

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

ثانيا : التمرير الطويل من مسافة 30م لمدة 45 ثا (عبد الحميد و حسانين:1980:ص218)

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

الأدوات :

(ملعب كرة اليد يرسم بداخله (4م × 4م) في أي من نصفي الملعب ويكون ضلع المربع البعيد من خط المرمى الموازي له على بعد 10م من خط المنتصف ، ويبعد الضلعين الآخرين لخط الجانب 8م ، كرات يد (اكثر من 15 كرة)، صندوق كرات يوضع عند خط الرمية الحرة ، ساعة ايقاف ، صافرة)

طريقة الأداء : يقف اللاعب داخل المربع وهو يحمل الكرة بيده ، وعند اشارة البدء يقوم اللاعب بتمرير الكرة نحو المرمى المقابل ،وبعد التمرير يتحرك نحو الصندوق يحمل الكرة اخرى ويستمر بالتمرير للكرات لمدة 45 ثا التسجيل : يسجل للمختبر عدد التمريرات الصحيحة والتي تدخل فيها الكرة الى المرمى مقذوفة وليست متدحرجة



على الأرض.

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

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة لمسافات مختلفة .

الادوات المستخدمة : كرة يد رجال قانونية ، ساعة ايقاف .

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

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

طريقة اداء الاختبار:

- يقف اللاعب على خط ال 6 متر (خط البداية) وخلف الساعد
- عند اعطاء الاشارة البدء
- يجري اللاعب ليلنقط الكرة من يد الساعد ويقوم بالطبطة بالكرة حتى يتخطى خط النهائية .
- تعطي محاولة واحدة صحيحة .
- يراعى اعادة الاختبار عند اي خطأ قانوني في التخطيط .

التسجيل :

- وحدة قياس (الزمن)
 - يحتسب الزمن من اللحظة اعطاء اشارة البدء حتى تخطي اللاعب الخط النهائية.
- رابعا: اختبار الجلوس – والقفز الى الاعلى لمدة (60) ثانية (احمد عبد العزيز ؛ عن ثامر محسن :ص74)

الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين

الادوات المستخدمة : ساعة توقيت



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

تعليمات الاختبار: يكون القفز للأعلى والذراعان مرفوعتان بأقصى ما يمكن

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

2-4-4 التجربة الاستطلاعية الاولى :

بعد أن تم تحديد بعض انواع التحمل الخاص بكرة اليد واختباراتها قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مؤلفة من (4) لاعبين من نادي نفط ميسان وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث ، وبمساعدة فريق العمل المساعد ، تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الجمعة الموافق 28 \ 9 \ 2022 ، وذلك لمعرفة المعوقات التي قد تظهر أثناء سير الاختبارات وتلافي حدوث الأخطاء.

2-4-5 التجربة الاستطلاعية الثانية: تنفيذ التمرينات الخاصة بأسلوب المنافسة لعينة البحث:

قام فريق العمل المساعد وبإشراف الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الاحد الموافق 2022/10/9 في الساعة الثالثة عصراً في قاعة المعهد التقني الرياضية المغلقة في محافظة ميسان وهي المكان الذي يتدرب فيه عينة البحث، من اجل معرفة مدى ملائمة التمرينات المستخدمة لعينة البحث، فضلا عن درجة صعوبة التمارين الملائمة لأفراد عينة البحث باستخدام النبض لكل تمرين وزمن ادائها على عينة التجربة الاستطلاعية المكونة من (4) لاعبين من (نادي نفط ميسان) واداء التمارين لمعرفة المعوقات التي قد تصاحب ذلك.



2-4-6 الأسس العلمية للاختبارات:-

2-4-6-1 صدق الاختبارات:-

يعد الاختبار صادقاً اذا كان " يقيس ما وضع لقياسه أي انه يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس شيئاً اخر بدلاً منها او بالإضافة اليها" (عبد الله الكندري، ومحمد احمد: 1999 : ص154). وقد اعتمد الباحثان في استخراج صدق الاختبار بطريقة الصدق الذاتي عن طريق الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وقد ظهر ان الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية . وكما مبين في جدول (5).

جدول (5) يبين قيم معامل الصدق الذاتي للاختبارات

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

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

2-6-2 ثبات الاختبارات:-

تطلق هذه التسمية على الاختبار اذا تكرر استخدام الاختبار واعطى النتائج نفسها في كل مره ولحساب معامل الثبات تم اختيار طريقة الاختبار واعادة تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (5) لاعبين واعيد الاختبار بعد مرور سبعة ايام على الاختبار الاول في يوم الاربعاء بتاريخ 2022/10/5 ، اذ يشير (محمد صبحي 1995) " إنَّ لمعرفة ثبات الاختبار يعاد تطبيقه على العينة نفسها بعد مرور سبعة ايام على الاختبار الاول" (محمد صبحي حسانين : 1995: ص198)، وحاول الباحث جاهداً ان يجري الاختبارين في الظروف نفسها وبعد الحصول على نتائج الاختبارين قام الباحث بايجاد معامل الارتباط بينهما باستخدام قانون الارتباط البسيط (



بيرسون) . كما مبين في جدول (6) .

جدول (6) يبين قيم معامل ثبات الاختبارات

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

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

2-4-7 تجربة البحث الرئيسة :

2-4-7-1 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث التجريبية ، للوقوف على المستوى الحقيقي للعينة قبل إجراء التمرينات الخاصة بأسلوب المنافسة ، فضلاً عن ذلك قام الباحث بتوضيح طريقة أداء الاختبارات للعينة وتسجيل نتائج الاختبارات القبليّة بشكل تام للمحاولة في ضبطها عند إجراء الاختبارات البعديّة والتي كانت كل اتي :

❖ في يوم الثلاثاء الموافق (2022/10/18) في الساعة الثالثة عصراً تم إجراء اختبارات التحمل الخاص القبليّة على المجموعة التجريبية لنادي نفط ميسان.



2-4-7-2 مفردات منهج التمرينات الخاصة بأسلوب المنافسة:

قام الباحثان بإعداد تمرينات خاصة بأسلوب المنافسة(*)، لتطوير التحمل الخاص للاعبين كرة اليد، إذ أن التمرينات الخاصة طبقت على مدى (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات في الأسبوع يوم (الاحد والثلاثاء والخميس) وبمعدل وحدة تدريبية لكل يوم(**) من الأيام الثلاثة المذكورة ، إذ كان زمن الوحدة التدريبية الواحدة (30-35) دقيقة من القسم الرئيس ، اذ بلغت عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية على مدى التمرينات، بينما تراوحت عدد التكرارات من (2-5) تكرار، وباستعمال تمرينات بدنية وتمرينات مهارية ومهارات مدمجة ووسائل تدريبية مساعدة متنوعة حرصاً على عامل الإثارة والتشويق لغرض استمرارية التدريب بشكل فعال، علماً أن التمرينات الخاصة قد بدأت يوم الاحد الموافق 2022/11/13 ، وانتهت يوم الجمعة الموافق 2023/1/13.

2-4-7-3 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من المنهج التدريبي باستخدام الوسائل المساعدة ، وبإشراف مباشر من قبل ملاك فريق العمل المساعد والباحثان أجريت الاختبارات البعدية على عينة البحث التجريبية ، للوقوف على المستوى الحقيقي للعينة قبل اجراء التمرينات الخاصة بأسلوب المنافسة ، فضلاً عن ذلك قام الباحث بتوضيح طريقة اداء الاختبارات للعينة وتسجيل نتائج الاختبارات البعدية والتي كانت بالتسلسل الآتي :

❖ في يوم الاحد الموافق (2023/1/15) في الساعة الثالثة عصراً تم إجراء اختبارات التحمل الخاص البعدية على المجموعة التجريبية لنادي نفط ميسان.

2-5 الوسائل الإحصائية:

الإحصاء هم "العلم الذي يبحث في جمع البيانات وعرضها وتبويبها وتحليلها واستعمال النتائج في التنبؤ أو التقرير أو التحقيق" (محمد حسين محمد رشيد :2002: ص113). ولتوفر البرامج الالكترونية ، استخدم الباحث نظام (SPSS 16) للمعلومات الإحصائية وبرنامج اكسل.

(*) ملحق (1) يوضح نموذج التمرينات الخاصة بأسلوب المنافسة .

(**) ملحق (2) يوضح نموذج وحدة تدريبية .



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات التحمل الخاص للاعبين كرة اليد وتحليلها:

لغرض معرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لنتائج التحمل الخاص ، لمجموعة البحث التجريبية ، قام الباحث باستخدام اختبار (t.test) للعينات المترابطة ، وكما مبين في الجدول (8) ، وكما موضح في الشكل (2)

جدول (8) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات

التحمل الخاص للاعبين كرة اليد

نوع الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	الاختبارات البعديّة		الاختبارات القبليّة		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0.007	4.072	0.207	0.801	0.026	1.111	الزمن	رمي الكرات
معنوي	0.000	10.667	0.900	12.857	0.488	8.286	التكرار	التمرير الطويل من مسافة 30م لمدة 45 ثا
معنوي	0.001	5.813	1.376	27.157	1.479	30.610	الزمن	الجري 200 م في شكل تحركات دفاعية وهجومية
معنوي	0.000	11.585	0.976	17.429	1.345	11.857	التكرار	الجلوس - والقفز الى الاعلى لمدة (60) ثانية

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

من خلال الاطلاع على الجدول (8) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار (رمي الكرات) ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (1.111) ، وبانحراف معياري (0.026)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (0.801) ، وبانحراف معياري (0.207) ، وعند



استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (4.072) تحت مستوى دلالة (0.007) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (6)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي ، اما في اختبار (التمرير الطويل من مسافة 30م لمدة 45 ثا) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (8.286) ، وبانحراف معياري (0.488) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (12.857) ، وبانحراف معياري (0.900)، وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (10.667) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (6) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي ، وفي اختبار (الجري 200 م في شكل تحركات دفاعية وهجومية) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (30.610) ، وبانحراف معياري (1.479)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (27.157) ، وبانحراف معياري (1.376)، وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (5.813) تحت مستوى دلالة (0.001) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (6) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي، بينما في اختبار (الجلوس - والقفز الى الاعلى لمدة (60 ثانية) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (11.857) ، وبانحراف معياري (1.345) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (17.429) ، وبانحراف معياري (0.976)، وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (11.585) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (6) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

3-2 مناقشة نتائج اختبارات تحمل الخاص القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

من خلال الجدول (8) الذي يبين نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلي والبعدي، في التحمل الخاص (اختبار تحمل الاداء الهجومي و تحمل أداء التمرير الطويل بكرة اليد و تحمل السرعة لمسافات مختلفة و تحمل القوة لعضلات الرجلين) ان هناك فروق دالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي و لصالح الاختبار البعدي إذ خضعت هذه المجموعة التجريبية الى المنهج المصمم من قبل الباحث والذي اعتمد على اسلوب المنافسة ،ان للتحمل الخاص علاقة مقدرة اللاعب على مقاومة التعب عند الاداء المهاري وهي قدرة ترتبط بنوع التدريب



وحجمه بكرة اليد ويشير الى ذلك (ابو العلا احمد) " في ان التحمل الخاص هو "مقدرة الرياضي على مقاومة التعب الناتج عن الاحمال الخاصة بنشاط الاداء التخصصي سواء في حالة التدريب او المنافسة " (ابو العلا احمد: 1997:ص179). ويرى الباحثان ان هذه النتائج كانت منطقية و تعود الى فاعلية التمارين التنافسية المستخدمة تحت ظروف استخدام العمل العضلي بالجهد القصوي او شبه القصوي مقاوماً التعب كون هذه النوعية من التمارين تتطلب جهود قصوية و ان لقدرة التحمل الخاص على علاقة بنوع التدريبات وبعض الصفات الوراثية التي يمتلكها اللاعب ، وكون لعبة كرة اليد تحتاج من اللاعبين استخدام عدة انواع من مصدر الطاقة وخصوصا مصادر الطاقة الاكثر اسهاما في تطبيق المهارات والخطط وهي تعد مؤشراً مهما لحالة التدريب الرياضي والتغيرات الحاصلة في الجسم نتيجة الجهود التدريبية. وللتحمل الخاص دور مهم واساس في تحقيق الانجاز الرياضي لذلك يدرب اللاعب على وفق نوع الفعالية و مدى احتياجاتها له ويؤكد ذلك (Watson,s.w) " ان عملية التدريب الرياضي تكون حسب متطلبات الفعالية نفسها من حيث استخدام مصدر الطاقة الذي يعمل في تلك الفعالية و على وفق مددها الزمنية فضلاً عن كيفية تقسيم الجهد البدني في بدايتها وفي نهايتها وذلك للاستمرار بالعمل بأقصى جهد ممكن و مقاومة التعب لتحقيق الانجاز الافضل، اذ يختلف النشاط عن غيره من الانشطة الرياضية في نوع ونسبة تحمل الاداء الخاص الذي يتطلبه ذلك الأداء " (Watson,s.w.phsical fitness and performance:1993;w194).والتي يدل قاسمها المشترك صفة التحمل بأسلوب المنافسة اذ يعد التحمل الخاص من أهم مكونات القدرات البدنية ، إذ يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية التنافسية وخصوصا لعبة كرة اليد وما يظهر بها من احتكاكات مباشرة وتحركات سريعة واداء قفزات هجومية ودفاعية لفترات زمنية طويلة نسبيا وتحتاج الى قدرة التحمل الخاص. اذ تكتسب هذه القدرة أهمية خاصة لدورها الكبير والأساس في تحقيق التفوق الرياضي والوصول الى أفضل المستويات خلال المباراة ، اذ يؤدي اسلوب المنافسة يقوم اللاعب بأداء المهارة بأقصى قوة وسرعة في زمن محدد ، ، وهذا الأداء المهارى البدني القوي يجعل العمل لاهوائياً ويؤدي دورا بالغ الأهمية في تطوير تحمل الاداء لدى لاعبي كرة اليد خلال المباراة " (عصام عبد الخالق: 1999:ص150). وهنا يذكر (مورهاوس) " إن التدريب على نوعية النشاط هو الوسيلة المثلى للتقدم بالأداء فضلاً عن الحمل التدريبي وإن قصر مدة الراحة يؤدي الى



تطوير النواحي الفسيولوجية التي تدخل في تطوير التحمل الخاص" (Morehouse, l.e, rest.p.l: 1973:w108). اذ تعد قدرة التحمل الخاص من أهم المحددات لدى للاعب كرة اليد سرعة الحركة المستمرة في الملعب (تحمل السرعة الخاص) . وعندما يتحرك بدون ضغط من الخصم فإنه عملياً يستطيع القيام بالحركات الخطئية (التكتيكية) الصعبة والمستمرة وكذلك استخدام القوة المتكرر بالقفز اثناء الهجوم والدفاع (تحمل القوة الخاص) والعمل مع الكرة وبدونها وعندما يتحرك مع ضغط من الخصم إن لاعب كرة الطائرة بحاجة إلى التحمل أداء مهارات وخطط اللعب (الحركات التكتيكية والتكتيكية) الضرورية له طول فترة المباراة او التحمل الخاص ولذلك كان لها الاثر الاكبر في تطور هذه القدرات ويتفق هذا مع ما اشار اليه (عادل عبد البصير)" ان تطوير القدرة البدنية في الفعاليات والالعب الرياضية جميعها تلعب دورا اساسيا في تحقيق نوعية الفورمة الرياضية والوصول به الى افضل الانجازات". (عادل عبد البصير : 1999: 155). ويتفق ذلك مع ما اشار اليه (حيدر نوار حسين 2012)" ان التمرين أو التدريب خلال الوحدة التدريبية وجد للمساعدة في تحسين الأداء المهاري وهو يعتمد في الأساس على نوع الوحدة التدريبية والمهمة التدريبية،" (حيدر نوار حسين: 2012:ص82) فمن المنطقي ان يكون هناك تطور في الاختبار البعدي كون التدريب التنافسي يمكن أن يكون فعالاً في تحسين التحمل الخاص للاعبي كرة الطائرة. ففي الألعاب التنافسية، يتعين على اللاعبين الاستجابة بسرعة لتغيرات اللعبة والحفاظ على أدائهم على مدار فترة طويلة من الوقت. ومن خلال تدريبهم على هذه المهارات في بيئة تنافسية، يمكن أن يتحسن تحملهم الخاص. وتتفق هذه النتائج مع دراسة (Charles 2012 Forsman) (Forsman: Charles 2012) التي توصلت الى ان التدريب التنافسي يعمل على تطوير تحمل القوة و تحمل الأداء النوعي في الرياضيين القتاليين وكذلك تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Daniel Gómez 2014) (Daniel Gómez: 2014) التي توصلت الى ان التدريب التنافسي يحسن القدرة العضلية والتحمل الخاص وقوة العضلات لدى لاعبي النخبة في كرة اليد للرجال. ولذلك فمن المنطقي ان يكون هناك تطور.



4 - الاستنتاجات والتوصيات:

4 - 1 الاستنتاجات:

في حدود نتائج الدراسة والمعالجات الإحصائية لمتغيراتها المستقلة التابعة وتعليلاً لهذه النتائج فقد تم التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات وهي :

1- ان التمرينات الخاصة بأسلوب المنافسة المستعملة تأثيراً ايجابياً في تطوير التحمل الخاص لعينة الدراسة بكرة اليد للدوري الممتاز.

2- ان للتدريبات الخاصة التي اعتمدت استعمال اسلوب المنافسة قد ادت الى تطوير قدرات التحمل الخاصة عن طريق التأثير ايجابياً في تحمل (القوة - السرعة - الاداء) لدى عينة البحث .

3. وجود تحسن في تحمل الاداء المهاري الهجومي لدى عينة الدراسة ، وهذا ما بينته الاختبارات القبلية والبعدية .

4-2 التوصيات :

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

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

المصادر :

- ابو العلا احمد :التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1997.
- حيدر نوار حسين؛ تأثير بعض البرامج التعليمية لتطوير بعض المظاهر الحركية والأداء الفني لفعالية الوثب الطويل للمبتدئين بأعمار (15-16) سنة، اطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 2012 .
- صلاح الدين محمود : القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة، القاهرة ،



دار الفكر العربي ، 2000.

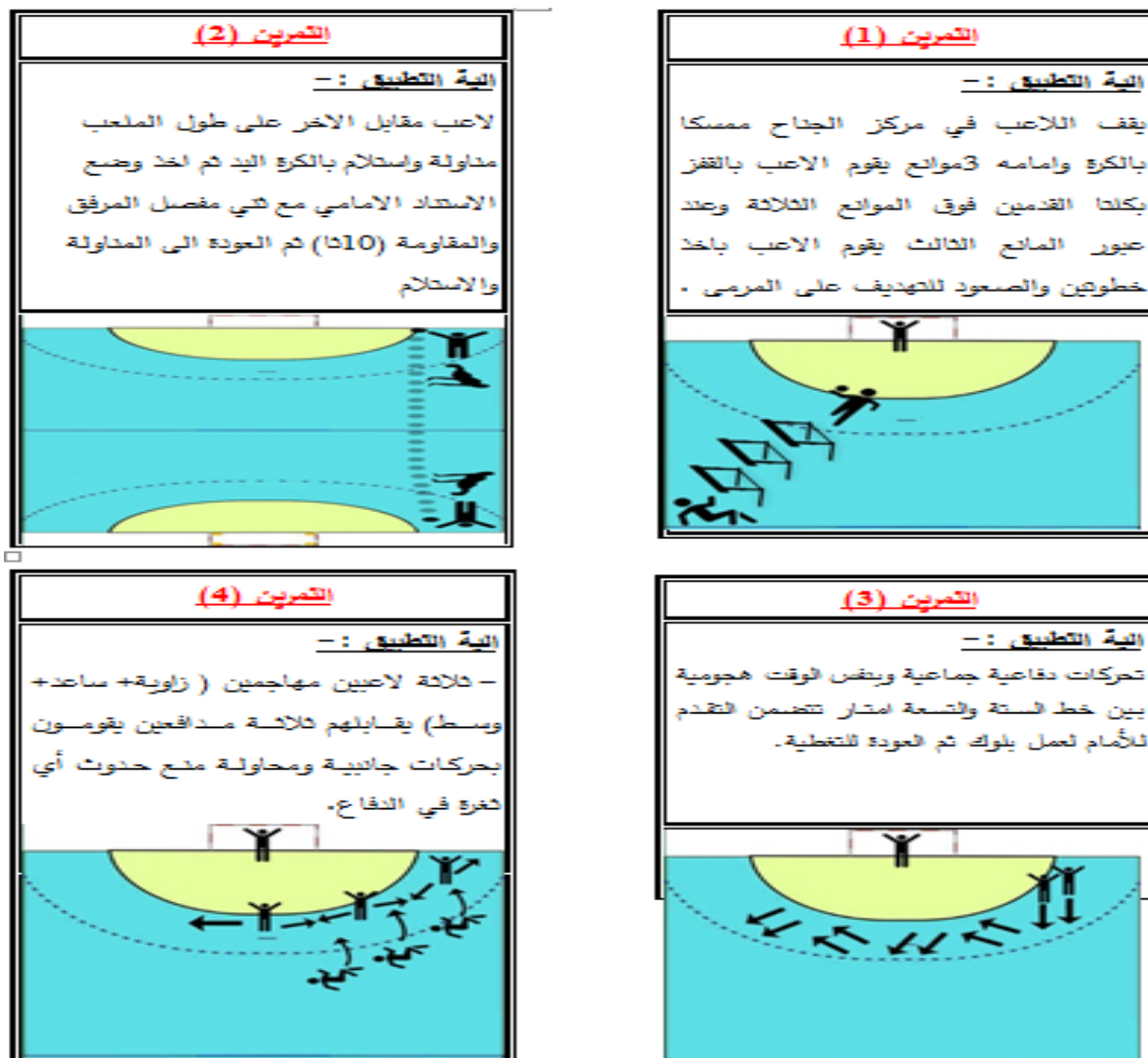
- عادل عبد البصير علي. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1: (القاهرة، مكتب الكتاب للنشر، 1999).
- عبد الجليل الزوبعي، و محمد الغنام؛ مناهج البحث في التربية ، ج 1 : (بغداد ، مطابع جامعة بغداد، 1981).
- عبد الله الكندري، و محمد احمد : مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الاسلامية ، ط2 ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1999.
- عزيز حنا داود ، انور حسين عبد الرحمن : مناهج البحث التربوية ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1990.
- فايز جمعة النجار وآخرون : أساليب البحث العلمي - منظور تطبيقي ، عمان ، ط2 ، دار الحامد للطباعة ، 2010 .
- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين : القياس في كرة اليد ، القاهرة ن دار الفكر ، 1980 .
- محمد حسين محمد رشيد: الاحصاء في التربية ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2002.
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية، ط3، ج 1 : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995) .
- مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط1 : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) .
- Morehouse, l.e, rest.p.l, sports medicine for athletics ,zed. Bystanders encoders company, philadelphia. 1973.
- Watson, s.w. physical fitness and perfor mance, (London, long man. 1993).
- Charles Forsman, The Effects of Competitive Training on Anaerobic Power and Specific Performance in Combat Sports Athletes", Journal of Strength and



Conditioning Research.2012

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

ملحق (1) يوضح نموذج التمرينات بأسلوب المنافسة





الشدة الوحدة التدريبية: 80% النبض

ملحق (2) نموذج وحدة تدريبية

الشهر / الاسبوع الاول

160ن/د

الزمن الكلي للوحدة التدريبية: 91 د

مرحلة المنافسات

الوحدة التدريبية: الاولى

عدد اللاعبين: 20 لاعب

المكان : قاعة المعهد التقني العمارة

اقسام الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	الوسائل المستخدمة في الوحدة التدريبية	زمن التمرين د/ثا	تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات د/ثا	الراحة بين التمرينات د/ثا	الوقت الكلي للراحة د/ثا	الوقت الكلي للعمل د/ثا	الوقت الكلي للراحة والعمل	الملاحظات
قسم التحضيري	10د	احماء عام - احماء خاص	/	/	/	/	/	/	/	
القسم الرئيسي 71د	10د	تمارين بدنية عامة	/	/	/	/	/	/	/	
	10د	تمارين بدنية خاصة	/	/	/	/	/	/	/	
	31د	التمرينات الخاصة	30ثا	4	40ثا	2د	4د	2د	6د	التركيز على القفز وعدم ضرب الشواخص والانطلاق بأقصى سرعة .
		تمرين رقم (1)								
		تمرين رقم (3)	20ثا	5	15ثا	1د	2د	1د	40ثا	تطبيق التردد بالرجلين بأقصى سرعة وبتركيز القفز على مشط كلا الرجلين.
		تمرين رقم (11)	15ثا	4	20ثا	2د	3د	1د	4د	التأكيد على المواجهة الصحيحة عند الخروج للدفاع والرجوع الصحيح مع الانطلاق .
		تمرين رقم (12)	1د	2	40ثا	1د	2د	2د	4د	التأكيد على الاستعداد الجيد والتغطية الصحيحة والحفاظ على المسافة بين اللاعبين.
		تمرين رقم (21)	1د	3	40ثا	2د	3د	3د	20د	التأكيد على الالتزام بالمسافة بين المدافعين والتقاطع الصحيح عند الانطلاق.
		تمرين رقم (22)	2د	2	40ثا	2د	40ثا	2د	40ثا	الانطلاق بأقصى سرعة لاستلام الكرة ثم التصويب بدقة او التمرير الى لاعب الدائرة.
	20د	اعداد خططي	/	/	/	/	/	/	/	
		تطبيقات خططية	/	/	/	/	/	/	/	
القسم الختامي	10د	تمارين تهدئة واسترخاء	/	/	/	/	/	/	/	