

تأثير تمارين تنافسية متنوعة في بعض المتغيرات البدنية للاعبين كرة اليد بأعمار دون الـ (19) سنة

تاريخ البحث
متوفر على الانترنت
2024/06/30

م. م. وسام مهدي صالح

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - تكريت - العراق

الكلمات المفتاحية

التمارين

التنافسية

المتغيرات البدنية

كرة اليد

عمر (19) سنة

الخلاصة:

يهدف البحث إلى:

إعداد تمارين تنافسية متنوعة ومعرفة مدى تأثيرها في بعض المتغيرات البدنية للاعبين كرة اليد بأعمار دون الـ (19) سنة. وأفترض الباحث: توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض المتغيرات البدنية للاعبين كرة اليد دون الـ (19) سنة ولصالح الاختبارات البعديّة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ، واستخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات . واستنتج الباحث ما يأتي : إن التمارين التنافسية المعدة من قبل الباحث والتي طبقت على المجموعة التجريبية قد أظهرت فاعلية كبيرة وتأثير واضح في المتغيرات البدنية قيد البحث. ويوصي الباحث بالآتي: استخدام التمارين التنافسية من أجل تطوير المتغيرات البدنية في لعبة كرة اليد على وجه الخصوص وباقي الألعاب الرياضية الفرقية على وجه العموم.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إن التطور العلمي الحاصل في الوقت الحالي قد جاء بنهضة علمية كبيرة في الميادين الرياضية كافة ، إذ بدأت التطبيقات العلمية بأخذ مجال أكبر من أجل تطوير المجتمع الرياضي بوجه عام وفي مجال الرياضات الجماعية ككرة اليد بشكل خاص ، لذلك فقد أصبح من الضرورة استخدام الطرق العلمية والتي تعد من الأمور المهمة من أجل تحقيق الوصول للمستوى الرياضي العالي والذي تم التخطيط والتقدم والتطور فيه ، فالتخطيط الصحيح في عملية التدريب الرياضي من أهم عوامل النجاح ، ويتم ذلك عن طريق استخدام أساليب وطرق التدريب الرياضي الحديثة ، فهذه العوامل ساعدت الفائزين على العملية التدريبية من رياضيين ومدربين باستخدامهم منهج تدريبي جيد للوصول إلى مستوى عالي من النشاط الرياضي الممارس.

وتعد التمارين التنافسية من الأمور الضرورية والمهمة جداً التي يتم استخدامها في الأنشطة الرياضية المختلفة سواء كان ذلك التنافس ذاتياً للاعب نفسه أو كان التنافس بين اللاعب واللاعب المنافس الآخر ، لذلك تعد من التمارين المهمة التي يتم تطبيقها في الوحدات التدريبية ، إذ تعمل على الربط بين عناصر اللياقة البدنية المختلفة مع المهارات الأساسية في كرة اليد ، والتي عن طريقها يتم الوصول للأهداف المخطط الوصول إليها مسبقاً ، إذ لا يمكن معرفة مستوى اللاعب لوحده ولكن يتم ذلك عن طريق التنافس مع لاعب آخر ، لذلك فأن التمارين التنافسية هي أفضل طريقة من أجل تطوير

وتتمية قدرات اللاعب البدنية والمهارية ، فالتنافس هو أحد الوسائل التدريبية والتي يجب على كل مدرب استخدامها واتباعها عند وضع التمرينات خلال الوحدات التدريبية عند التدريب على عناصر اللياقة البدنية ومهارات كرة اليد.

إن لعبة كرة اليد هي إحدى الألعاب الجماعية التي تمتاز بالتشويق والإثارة للجميع كلاعبين أو جمهور أو مشاهدين معاً ، وقد اتسع انتشار هذه اللعبة في العديد من دول العالم ، بسبب الأداء الفني الرائع على مستوى أداء اللاعبين وتوجيهات مدربيهم ، وهذا لا يمكن الوصول له إلا عن طريق تطوير جميع المتغيرات البدنية الخاصة مثل (القوة ، السرعة ، المطاولة ، المرونة ، الرشاقة) إلى جانب الإعداد المهاري والخططي والنفسي ، ويتم تطويرها عن طريق استخدام التمرينات التنافسية في التدريب وهذا من المؤكد أنه سيساعد على الوصول إلى التطور والإنجاز وتحقيق الأهداف التي تم التخطيط لها مسبقاً.

ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث في استخدام تمرينات تنافسية مستوحاة من مواقف اللعبة خلال المباريات تكون مشابهة بشكل كبير لها من حيث الشكل والأداء والشدة إلى جانب التمرينات الأخرى البدنية والمهارية لتعزيز تطوير المتغيرات البدنية وخصوصاً اللاعبين من هم بأعمار دون الـ (19) سنة لأنهم اللبنة الأساسية للفرق المتقدمة إذا ما تم إعدادهم وتطويرهم بشكل جيد.

1 - 2 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث الطويلة كونه كان لاعباً في شباب نادي صلاح الدين الرياضي بكرة اليد ولاعباً في منتخب جامعة تكريت لعدة سنوات ، إضافة إلى عمله الآن كتدريسي لمادة كرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت ، ومن خلال متابعته لمباريات كرة اليد لفرق الشباب لأندية محافظة صلاح الدين لاحظ وجود بطء واضح في سرعة اللعب وكذلك فقدان للكثير من الكرات إضافة إلى قلة تنفيذ الخطط الهجومية والاعتماد على المهارات الفردية في الكثير من المواقف ، ويعزو الباحث سبب ذلك بأن أغلب المدربين يركزون في تدريباتهم على الجوانب البدنية والمهارية والخططية بشكل منفرد في أكثر الأوقات وتكاد تخلو تدريباتهم من التمرينات التي تشبه مواقف اللعب والتي فيها تركيبات مختلفة لجميع الجوانب وكذلك تكون مشابهة إلى حد كبير من حيث الشدة لتلك المواقف العديدة والمتنوعة التي تحدث في المباريات ، فاللاعب يحتاج إلى التغيير والتنوع في الوحدات التدريبية ولا يستمر على وتيرة متساوية والتي تعمل بشكل سلبي وضعف تطور اللاعب بشكل عام في كافة المجالات ، لذلك فإن استخدام التمرينات التنافسية من الممكن أن تلعب دوراً كبيراً في زيادة استتارة اللاعب والخروج عن

التمرينات المستخدمة بشكل روتيني تقليدي ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة عن طريق استخدامه لتمرينات تنافسية متنوعة ملائمة للفئة المستهدفة (اللاعبين دون 19 سنة) ، إذ أنها تعمل على إكساب الفريق الإثارة والسرور والمتعة ، فضلاً عن أدائهم بالسرعة التي تتطلبها كرة اليد الحديثة من أجل تطوير عدد من المتغيرات البدنية لدى لاعبي نادي صلاح الدين الرياضي بكرة اليد.

1 - 3 أهداف البحث :

- إعداد تمرينات تنافسية متنوعة ومعرفة مدى تأثيرها في بعض المتغيرات البدنية للاعبي كرة اليد بأعمار دون الـ (19) سنة.

- التعرف على نتائج الفروق للاختبارات القبلية - البعدية لتأثير التمرينات التنافسية المتنوعة في بعض المتغيرات البدنية للاعبي كرة اليد بأعمار دون الـ (19) سنة لمجموعة البحث التجريبية.

- التعرف على نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية - البعدية لتأثير التمرينات التنافسية المتنوعة في بعض المتغيرات البدنية للاعبي كرة اليد بأعمار دون الـ (19) سنة.

1 - 4 فرضا البحث :

أفترض الباحث :

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في بعض المتغيرات البدنية للاعبي كرة اليد دون الـ (19) سنة ولصالح الاختبارات البعدية.

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية - البعدية في بعض المتغيرات البدنية للاعبي كرة اليد دون الـ (19) سنة ولصالح المجموعة التجريبية.

1 - 5 مجالات البحث :

1 - 5 - 1 المجال البشري : لاعبو نادي صلاح الدين بكرة اليد دون سن (19 سنة) للموسم الرياضي

2022 - 2023.

1 - 5 - 2 المجال الزمني : للمدة من 1 / 6 / 2023 ولغاية 1 / 11 / 2023.

1 - 5 - 3 المجال المكاني : قاعة منتدى شباب تكريت في مدينة تكريت.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2 - 1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين

القبلي والبعدية لملاءمتها طبيعة مشكلة البحث.

2 - 2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبو الأندية في محافظة صلاح الدين بكرة اليد بأعمار دون (19) سنة ، وتتمثل بـ (4) أندية وهم (صلاح الدين ، العلم ، طوز خورماتو ، المصافي) ، وكما مبين في الجدول (1) ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من قبل الباحث وهم لاعبو نادي صلاح الدين بكرة اليد بأعمار دون (19) سنة وعددهم (18) لاعب ، وتم استبعاد حراس المرمى وعددهم (2) من الاختبارات فقط ، بعد ذلك تم تقسيم عينة البحث الكلية إلى مجموعتين متساويتين كل مجموعة تضم (8) لاعبين وذلك بطريقة المزوجة ، إذ تم الاعتماد في ذلك على نتائج اختباراتهم القبلية ، وبعدها تم إجراء القرعة لتحديد من هي المجموعة التجريبية والتي سوف تطبق تمارين الباحث ومن هي المجموعة الضابطة التي سوف تطبق تمارين المدرب ، وبذلك تكون العينة ما نسبته (28.12 %) من مجتمع البحث الكلي ، وكما مبين في الجدول (2) .

الجدول (1) يبين مجتمع البحث

مجتمع البحث	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
صلاح الدين	18	28.12%
العلم	14	21.87%
طوز خورماتو	15	23.43%
المصافي	17	26.56%
المجموع الكلي	64 لاعب	100%

الجدول (2) يبين تقسيم العينة

العينة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
المجموعة التجريبية	8	44.44%
المجموعة الضابطة	8	44.44%
المستبعدين	2	11.11%
المجموع	18	100%

2 - 3 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث :

2 - 3 - 1 تجانس مجموعتي البحث :

تم إجراء التجانس لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المقاييس (العمر الزمني والعمر التدريبي والطول والكتلة) ، كما مبين في الجدول (3) .

الجدول (3) تجانس العينة في متغيرات البحث (العمر الزمني والعمر التدريبي والطول والوزن)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
العمر الزمني	سنة	17.22	0.046	17.39	0.138
العمر التدريبي	سنة	4.806	0.701	4.619	0.458
الطول	سم	171	0.763	167	0.501
الكتلة	كغم	63.901	3.93	64.441	0.473

* إن العينة تعد متجانسة في حال كان معامل الالتواء ما بين ($3 \pm$) .

2 - 3 - 2 تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

، وكما مبين في الجدول (4) .

الجدول (4) تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

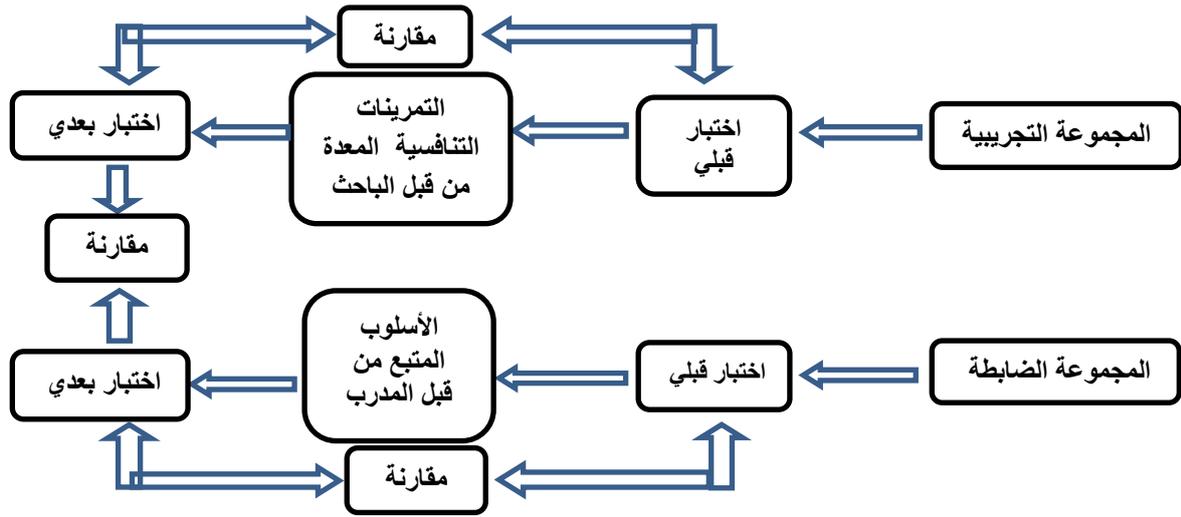
الدالة	مستوى الدلالة Sig	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاليم الإحصائية المتغيرات	
			ع \pm	س	ع \pm	س		اليمين	السفلى
عشوائي	0.413	0.844	0.788	26.225	1.572	26.750	متر	القوة الانفجارية للأطراف العليا	
عشوائي	0.713	0.375	1.995	22.625	2.000	23.000	سم	القوة الانفجارية للأطراف السفلى	
عشوائي	0.590	0.552	0.755	8.000	1.035	8.250	عدد	القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا	
عشوائي	0.069	1.971	1.586	27.587	2.037	29.387	متر	اليمين	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى
عشوائي	0.319	1.034	1.723	26.787	1.854	27.712	متر	اليسار	

(*) معنوي عند مستوى دلالة $> (0,05)$.

2 - 4 التصميم التجريبي المستخدم في البحث :

استعمل الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ، كما موضح في الشكل

(1) أدناه :



الشكل (1) التصميم التجريبي للبحث

2 - 5 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة :

2 - 5 - 1 الوسائل المستخدمة لجمع البيانات :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
 - استمارة استبيان آراء السادة الخبراء والمختصين لتحديد الاختبارات البدنية المناسبة.
 - الاختبارات البدنية المستخدمة.
 - استمارة لجمع البيانات.
 - فريق العمل المساعد(*) .
- 2 - 5 - 2 الأدوات المستخدمة :
- ميزان طبي لقياس وزن اللاعب.
 - ملعب كرة يد قانوني.
 - كرة يد عدد (10) .
 - كرة طبية زنة (800غم) عدد (2) .
 - شواخص وأقماع بلاستيكية تدريبية عدد (15) .
 - شريط قياس متري.

(*) تكون فريق العمل المساعد من :

- 1- م. م. زياد أحمد ذياب / مدرس تربية رياضية / مديرية تربية صلاح الدين.
- 2- م. م. ثامر مظهر حاجم / مدرس تربية رياضية / مديرية تربية صلاح الدين.
- 3- حسام نجرس هلال / بكالوريوس تربية رياضية.

- صافرة نوع (Fox40).

- قلم للتأشير .

- ساعة توقيت رقمية عدد (2) .

2 - 5 - 3 الأجهزة المستخدمة :

- لابتوب نوع (HP) لمعالجة البيانات .

2 - 6 المتغيرات البدنية واختباراتها :

قام الباحث بتحليل المحتوى للمصادر والبحوث والدراسات العلمية التي ترتبط بعلم التدريب الرياضي والاختبار والقياس والتقويم وكرة اليد ، من أجل تحديد واختيار المتغيرات البدنية ، إذ تم اختيار (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) للأطراف العليا وللأطراف السفلى ، ثم قام الباحث بإعداد استمارة استبيان لبيان آراء السادة الخبراء والمختصين في التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكرة اليد ، وتم توزيع الاستبيان في يوم الأحد الموافق 4 / 6 / 2023 وتم جمعها وتفرغ بياناتها من أجل تحديد الاختبارات البدنية المناسبة في يوم الأربعاء الموافق 7 / 6 / 2023 ، وتم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق أكثر من (75%) وهي كالاتي :

1- اختبار رمي الكرة الطبية زنة (800غم) لقياس القوة الانفجارية للأطراف العليا (**عبد الحميد وحسانين ، 2019 ، ص 124 - 125**) .

2- اختبار القفز العمودي من الثبات بالرجل اليمين أو الرجل اليسار لقياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى (**العزاوي ، 2007 ، ص 69 - 70**) .

3- اختبار ثني ومد الذراعين " شناو " من وضع الانبطاح لمدة (10) ثواني لقياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا (**عبد الحميد وحسانين ، 2019 ، ص 93**) .

4- اختبار الحجل لأقصى مسافة لمدة (10) ثواني لقياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى (**الجنابي ، 2019 ، ص 186**) .

2 - 7 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق التجربة الاستطلاعية على (4) لاعبين من عينة البحث وذلك في يوم السبت الموافق 10 / 6 / 2023 في تمام الساعة (5) عصراً في قاعة منتدى شباب تكريت / مدينة تكريت ، وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية هو التعرف على مدى ملاءمة الاختبارات البدنية لعينة البحث ، وكذلك معرفة الوقت الذي تستغرقه تطبيق تلك الاختبارات بالإضافة إلى التعرف على مدى

صلاحية الأدوات المستخدمة في تطبيق الاختبارات لإجراء البحث واطلاع فريق العمل المساعد على كيفية تطبيق التجربة وتلافي المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق.

2 - 8 - الإجراء الميدانية للبحث :

2 - 8 - 1 الاختبارات القبليّة :

طبق الباحث الاختبارات القبليّة على عينة البحث التي تم اختيارها للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 13 / 6 / 2023 في تمام الساعة الخامسة عصراً وعلى قاعة منتدى شباب تكريت / مدينة تكريت ، إذ قام الباحث بتثبيت الظروف كافة (الزمانية والمكانية) والتي تتعلق بالاختبارات البدنية قيد البحث ، فضلاً عن الأدوات المستخدمة والاختبارات البدنية وطريقة تطبيقها ، وتم تثبيت النتائج التي حصل عليها الباحث في استمارة معدة من قبل الباحث لهذا الغرض من أجل معالجتها إحصائياً فيما بعد.

2 - 8 - 2 التمرينات المستخدمة في البحث :

أعد الباحث مجموعة من التمرينات التنافسية المنوعة لتطوير المتغيرات البدنية المختارة قيد البحث (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا والأطراف السفلى) ، إذ تم استخدام طريقتي التدريب التكراري والتدريب الفترتي المرتفع الشدة ، وتعد هاتين الطريقتين هي من أفضل الطرق وأنسبها لتطوير عناصر اللياقة البدنية المستهدفة ، وقام الباحث بإعداد وتصميم التمرينات التنافسية المستخدمة في البحث وتوزيعها على دورتين متوسطتين وقسمت إلى ثمانية وحدات صغيرة ، إذ تتكون كل دورة من (3) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد وتطبق في أيام (السبت ، الثلاثاء ، الخميس) ليكون مجموع الوحدات التدريبية المطبقة على مجموعة البحث التجريبية (24) وحدة ، وتم تطبيق هذه التمرينات التنافسية في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وبتموج حمل أسبوعي (2 : 1) وتموج حمل شهري (3 : 1) ، كما وتم تقنين الراحة حسب النبض وحسب كل طريقة وشدتها ، حيث اعتمد نبض الراحة (110 - 120 نبضة / دقيقة) ، وتم البدء بها من يوم السبت الموافق 17 / 6 / 2023 ولمدة شهرين وأنهى التطبيق في يوم الخميس الموافق 17 / 8 / 2023.

2 - 8 - 3 الاختبارات البعدية :

بعد إكمال تطبيق التمرينات التنافسية المنوعة التي تم إعدادها سابقاً والتي تم تطبيقها على مجموعة البحث التجريبية ، تم منح اللاعبين فترة راحة ليوم واحد ، ثم قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية ، وذلك في يوم السبت الموافق 19 / 8 / 2023 في تمام الساعة الخامسة عصراً ، وعلى قاعة منتدى شباب تكريت / مدينة تكريت ، وأجريت الاختبارات تحت الظروف نفسها من زمان ومكان وكذلك الأدوات والاختبارات التي تم استخدامها في الاختبارات القبليّة.

2 - 9 الوسائل الإحصائية :

استعمل الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) من أجل معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق الاختبارات القبليّة والبعدية وبالاعتماد على مجموعة من الوسائل الإحصائية المناسبة وهي : (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، قيمة " ت " المحتسبة ، النسبة المئوية ، الالتواء ، الوسيط) .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3 - 1 عرض النتائج :

3 - 1 - 1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث التجريبية :

الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى الدلالة (sig) بين

الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعة البحث التجريبية

مستوى الدلالة (sig)	قيمة (ت)	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات	
		ع ±	س	ع ±	س			
0.000	8.935-	0.641	30.900	1.572	26.750	متر	القوة الانفجارية للأطراف العليا	
0,000	29.000-	1.669	30.250	2.000	23.000	سم	القوة الانفجارية للأطراف السفلى	
0,000	8.082-	0.834	12.125	1.035	8.250	عدد	القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا	
0,000	13.588-	1.497	33.200	2.037	29.387	متر	اليمين	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى
0,000	7.654-	1.484	30.612	1.854	27.712	متر	اليسار	

(*) معنوي عند مستوى دلالة $> (0,05)$.

3 - 1 - 2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث الضابطة :

الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى الدلالة (sig) بين

الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعة البحث الضابطة

مستوى الدلالة (sig)	قيمة (ت)	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات	
		ع ±	س	ع ±	س			
0.001	5.331-	1.373	28.275	0.788	26.225	متر	القوة الانفجارية للأطراف العليا	
0.000	7.099-	1.597	25.625	1.995	22.625	سم	القوة الانفجارية للأطراف السفلى	
0.000	13.748-	0.707	10.250	0.755	8.000	عدد	القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا	
0.002	1.071-	2.719	28.862	1.586	27.587	متر	اليمين	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى
0.000	6.580-	2.000	28.562	1.723	26.787	متر	اليسار	

(*) معنوي عند مستوى دلالة $> (0,05)$.

3 - 1 - 3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

الجدول (7) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى الدلالة (sig) للاختبارات

البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (sig)
		س	ع±	س	ع±		
القوة الانفجارية للأطراف العليا	متر	30.900	0.641	28.275	1.373	4.896	0.000
القوة الانفجارية للأطراف السفلى	سم	30.250	1.669	25.625	1.597	5.661	0.000
القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا	عدد	12.125	0.834	10.250	0.707	4.848	0.000
القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	اليمين	33.200	1.497	28.862	2.719	3.951	0.001
	اليسار	30.612	1.484	28.562	2.000	2.327	0.002

(*) معنوي عند مستوى دلالة $> (0,05)$.

3 - 2 مناقشة النتائج :

3 - 2 - 1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية :

من خلال الاطلاع على محتويات الجدول (5) يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية للاختبارات البدنية ، والتي طبقت على مجموعة البحث التجريبية من قبل الباحث وكانت النتائج لصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث هذا التفوق الحاصل لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية إلى أن التمرينات التنافسية المعدة من قبل الباحث كان لها أثر كبير وفعال في تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث ، إذ أنها كانت مدمجة ما بين البدنية والمهارية ومشابهة لما يحدث في اللعب خلال مباريات كرة اليد ، فالطابع التنافسي فيها ساعد على التطور الواضح في مستويات اللاعبين البدنية وكذلك المهارية ، إذ أن المنافسة هي عبارة عن حالة موجهة وباعثة ومنشطة للسلوك لدى الرياضيين ، إذ تعمل التمرينات التنافسية على تعزيز واستثارة الطاقة النفسية لديهم وكذلك تساعد على تحقيق الإنجازات الرياضية (أمين وبدر ، 2011 ، ص 201).

فضلاً عن ما سبق فإن طرق التدريب التي استخدمها الباحث في أداء التمرينات التنافسية وهي (طريقة التدريب التكراري وطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة) مع استخدام الشدة المناسبة وتقنين

الأحمال التدريبية التي تتناسب وأعمار اللاعبين وفترات الراحة ما بين التمرينات كان لها الأثر الواضح في تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث.

إذ إن استخدام التمرينات الرياضية بتكرارات مختلفة ومتعددة خلال فترة زمنية سيساعد على إثارة الوحدات الحركية ، والتي تؤدي لتكيف الجهاز العصبي من أجل توظيف عدد كبير من الوحدات الحركية والتي تساعد على تطوير القدرات البدنية المختلفة (خليل ، 2008 ، ص 37).

وإن أداء التمرينات بشدة مناسبة وتكرارات مختلفة تساعد على تطوير عناصر اللياقة البدنية لدى الرياضي (أحمد ، 2012 ، ص 100).

3 - 2 - 2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة :

من خلال ملاحظة البيانات في الجدول (6) يتبين لنا أن هناك فروقاً معنوية في الاختبارات البدنية كافة والتي طبقها الباحث على مجموعة البحث الضابطة وكانت لصالح الاختبار البعدي.

ويعزو لباحث سبب هذا التطور الواضح في الاختبارات البعدية إلى التأكيد الواضح من قبل المدرب على إعطاء وتطبيق التمرينات البدنية وتنفيذها بشكل صحيح وتكرارات مناسبة والتي عملت على تطوير المتغيرات البدنية وهذا ساعد على الوصول لتطور واضح ونتائج جيدة ، فضلاً عن أن الأسلوب التدريبي المتبع من قبله أثر بشكل واضح على تطوير المتغيرات البدنية والمتغيرات قيد البحث على وجه الخصوص (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) للأطراف العليا والأطراف السفلى.

فالتنوع في تطبيق واستعمال التمرينات الرياضية المختلفة من أجل تنمية المجاميع العضلية يساعد على تطوير عناصر اللياقة البدنية المختلفة من قوة وسرعة ومطاولة (المدامغة والسوداني ، 2013 ، ص 218) (Khaleel , 2022 , P.147).

3 - 2 - 3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة :

من خلال ملاحظة بيانات الجدول (7) تبين وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث الفروق المعنوية التي ظهرت في الاختبارات إلى الاهتمام الواضح في إعداد التمرينات التنافسية والتي امتازت بتقنين الحمل التدريبي لها من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة التي تتناسب مع اللاعبين والتي تساعدهم للعودة إلى وضعهم الطبيعي ، بالإضافة إلى أن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية كانت منتظمة بشكل مناسب وكذلك التزام اللاعبين لحضور الوحدات التدريبية بشكل كامل دون انقطاعهم عن التدريب تعد أهم الأسباب التي ساعدت على حدوث هذا التطور.

وعند التدريب على تنمية القدرات البدنية لابد من التنوع في المقاومة المستخدمة في تدريب المجموعات العضلية العامة في الأنشطة الرياضية مع تحديد أداء التكرارات فضلاً عن ربط التكرار بالزمن (العنبي ، 2010 ، ص 123) .

فالتدريب الرياضي المنتظم لأيام أو أسابيع أو أشهر عدة يساعد على زيادة قدرة اللاعبين على الوصول للأداء الأمثل في الفعالية الرياضية الممارسة وتطوير المتغيرات البدنية المختلفة (اسماعيل ، 2011 ، ص 114) .

ويرى (Saleh , 2022) " تعتبر القفزة العمودية والقفز العمودي الطويل وسيلة لاختبار القفزة العمودية لأرجل الرياضي والقوة الانفجارية للعضلات الجانبية. يمكن أن تعكس الرمية الأمامية للكرة الطبية القوة الانفجارية للذراع العلوي للرياضي " (Saleh , 2022 , P.31) .

لهذا يمكن القول أن التمرينات التنافسية المطبقة ساعدت على تطوير القدرات البدنية والحركية والتي تساعد على زيادة تقبل اللاعبين للالتزام بالتمرينات والمشاركة في الوحدات التدريبية وعلى طول مدة التجربة التي طبقتها الباحثة.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4 - 1 الاستنتاجات :

- من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث من الاختبارات وبعد معالجتها إحصائياً استنتج ما يلي:
- إن التمرينات التنافسية المعدة من قبل الباحث والتي طبقت على المجموعة التجريبية قد أظهرت فاعلية كبيرة وتأثير واضح في المتغيرات البدنية قيد البحث أكثر من التمرينات المستخدمة من قبل المدرب والتي طبقت على المجموعة الضابطة.
 - إن استخدام طرق التدريب (التكراري والفترتي المرتفع الشدة) كانت ملائمة ، وأسهمت بشكل كبير في تطوير عينة البحث المتمثلة بلاعبي كرة اليد دون (19) سنة.
 - إن التشابه بين التمرينات التنافسية المعدة من قبل الباحث مع ظروف المنافسة الحقيقية ساعدت على زيادة اندفاع عينة البحث نحو الأداء الجيد.

4 - 2 التوصيات :

يوصي الباحث بالآتي :

- استخدام التمرينات التنافسية من أجل تطوير المتغيرات البدنية في لعبة كرة اليد على وجه الخصوص وباقي الألعاب الرياضية الفرقية على وجه العموم.

- ضرورة حث المدربين في استخدام التمرينات التنافسية خلال الوحدات التدريبية وذلك للتشابه الكبير بينها وبين ظروف المباريات والتي تساعد على خلق جو تنافسي بين اللاعبين ويدفعهم بإيجابية لأداء التمرينات.

- إجراء بحوث ودراسات متنوعة مشابهة لهذه الدراسة على فعاليات رياضية أخرى ككرة القدم وكرة السلة وعلى فئات مختلفة من اللاعبين كالناشئين والأشبال والبراعم لتطوير المتغيرات البدنية لديهم.

المصادر :

1- المصادر العربية :

- أحمد أمين فوزي وطارق محمد بدر ؛ سيكولوجية الفريق الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2011).

- جمال اسماعيل ؛ الألعاب الترويحية الحديثة لتطوير برامج تدريب الناشئين في كرة القدم ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، 2011).

- صبحي أحمد ؛ كرة اليد (مهارات - تدريبات - إصابات) ، ط1 : (عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، 2012).

- عبد المنعم أحمد جاسم الجنابي ؛ أساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2019).

- كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين ؛ رباعية كرة اليد الحديثة ، ج3 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2019).

- محمد رضا إبراهيم المدامغة ومهدي كاظم السوداني ؛ أسس التدريب الرياضي للأعمار المختلفة ، ط1 : (دار الضياء للطباعة ، 2013).

- محمد ضايح محمد العزاوي ؛ تأثير منهج تدريبي باستخدام أسلوبين مختلفين في تطوير قوة القفز الانفجارية وعلاقتها بدقة مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2007).

- منصور جميل العنبيكي ؛ التدريب الرياضي وآفاق المستقبل : (بغداد ، مكتب الابتكار للطباعة ، 2010).

- نكتل مزاحم خليل ؛ تأثير منهج تدريبي بأسلوب البلايومترك لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وإنجاز فعالية الوثب الطويل : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2008).

2- References :

- Abdel Moneim Ahmed Jassim Al-Janabi ; Fundamentals of measurement and testing in physical education, 1st edition : (Cairo , Al-Kitab Center for Publishing , 2019).

- Ahmed Amin Fawzi and Tariq Muhammad Badr ; **Psychology of the Sports Team** : (Cairo , Dar Al-Fikr Al-Arabi , 2011).
- Jamal Ismail ; **Modern recreational games to develop training programs for youth in football** , 1st edition : (Cairo , Al-Kitab Center for Publishing and Distribution , 2011).
- Kamal Abdel Hamid Ismail and Mohamed Sobhi Hassanein ; **Modern Handball Quartet** , Part 3 : (Cairo , Al-Kitab Center for Publishing , 2019).
- Khaleel, N. M. (2022). The Impact of (S.A.Q) Exercises on Developing Some Physical and Skill Abilities in Youth Handball Players. Journal of Advances in Sports and Physical Education, 5(7), 147–153. <https://doi.org/10.36348/jaspe.2022.v05i07.004>
- Mansour Jamil Al-Anbaki ; **Sports training and future prospects** : (Baghdad , Innovation Printing Office , 2010).
- Muhammad Daye' Muhammad Al-Azzawi ; **The effect of a training curriculum using two different methods on developing explosive jumping power and its relationship to the accuracy of the smashing skill among young volleyball players** : (Unpublished master's thesis , University of Baghdad , College of Physical Education , 2007).
- Muhammad Reda Ibrahim Al-Madamgha and Mahdi Kazem Al-Sudani ; **Foundations of sports training for different ages** , 1st edition : (Dar Al-Diyaa Printing , 2013).
- Naktal Muzahim Khalil ; **The effect of a plyometric training curriculum on developing explosive power, speed-related power, and achieving the effectiveness of the long jump** : (Unpublished master's thesis , University of Baghdad , College of Physical Education , 2008).
- Saleh ALWM, Khaleel NM. ; The effect of exercises using training methods in developing response speed for accuracy of shooting from jumping high in handball : (**RJAI**. 2022) ; 3 (7) : 31 – 41.
- Sobhi Ahmed ; **Handball (skills - training – injuries)** ,1st edition : (Amman , Arab Society Library , 2012).