

## The effect of competitive exercises with numerical deficiency on the psychological toughness and handling and shooting skills of the Diyala Education Handball Team

Sameer Sabri Hasan<sup>1</sup>

Diyala University – Department of Students Activities – Iraq

### Article info.

#### Article history:

-Received: 24/5/2025

-Accepted: 16/6/2025

-Available online: 30/6/2025

#### Keywords:

- diabetes exercises with numerical deficiency
- psychological efficiency
- handball handling and aiming skills

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



### Abstract

Sports Culture s ports Culture Sports Culture Sports Culture

Handball is characterized by quick and precise movements and a variety of offensive and defensive techniques. This is due to the development of the field of sports training science and the deep understanding of what this science includes to the highest level. The importance of this study lies in the use of competitive exercises with a numerical deficiency, which is one of the important conditions in handball, requiring players to exert maximum physical and skill effort to develop it. The importance of mental strength in psychological preparation has a significant and effective impact on improving athletes' abilities and levels of preparation, which helps athletes and teams achieve high levels of performance in competitions. The research question is: When a team suffers from a shortage of players, its defensive and offensive performance will be affected, and mistakes may be made in various match situations, leading to the loss of the match. The researcher followed the experimental method with a single-group design, and the research sample consisted of (18) players from the secondary school handball team in Diyala Governorate. After completing the field experiments, the researcher concluded that competitive exercises with a numerical deficiency were similar to real competition conditions, which helps increase players' motivation to perform and helps develop handball players' mental strength, in addition to their ball control and shooting skills.

<sup>1</sup>Corresponding author: [samersabre063@gmail.com](mailto:samersabre063@gmail.com) Diyala University – Department of Students Activities – Iraq

## تأثير تمارين تنافسية بالنقص العددي في الصلابة النفسية ومهارتي المناولة والتصويب

## لمنتخب تربية ديالى بكرة اليد

أ.م.د. سمير صبري حسن

جامعة ديالى - قسم الأنشطة الطلابية - العراق

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2025/6/30

الكلمات المفتاحية

تمارين تنافسية

بالنقص العددي

الصلابة النفسية - مهاري

المناولة والتصويب بكرة اليد

## الخلاصة:

تتميز كرة اليد بالحركات السريعة والدقيقة وتنوع الأساليب الهجومية والدفاعية. ويرجع ذلك إلى تطور مجال علم التدريب الرياضي والفهم العميق لما يشملها هذا العلم إلى أعلى مستوى. وتكمن أهمية هذه الدراسة في استخدام تمارين تنافسية بالنقص العددي والذي يعد من الحالات المهمة في كرة اليد، والذي يتطلب من اللاعبين بذل أقصى جهد بدني ومهاري لتطويره، وتعد أهمية القوة الذهنية في الإعداد النفسي لها تأثير كبير وفعال في تحسين قدرات الرياضيين ومستويات إعدادهم، مما يساعد الرياضيين والفرق على تحقيق مستويات عالية من الأداء في المنافسات. السؤال البحثي هو أنه عندما يعاني الفريق من نقص في اللاعبين، فإن أداءه الدفاعي والهجومى سيتأثر وقد يرتكب أخطاء في مواقف مختلفة من المباراة، مما يؤدي إلى خسارة المباراة. اتبع الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وتكونت عينة البحث من (18) لاعباً من لاعبي فريق كرة اليد للمرحلة الثانوية في محافظة ديالى. وبعد الانتهاء من التجارب الميدانية توصل الباحث إلى أن التمارين التنافسية بالنقص العددي كانت مشابهة لظروف المنافسة الحقيقية مما تساعد على زيادة دافعية اللاعبين للأداء وتساعد على تطوير القوة العقلية للاعبين كرة اليد بالإضافة إلى مهارات التحكم في الكرة والتصويب.

## 1 - التعريف بالبحث:

## 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لقد شهد المجال الرياضي تقدماً هائلاً في جميع أنواع الرياضات الجماعية، ولم يتحقق التقدم الحديث في المنافسة والعديد من الأحداث الرياضية بالصدفة، بل تحقق من خلال المثابرة والعمل الجاد، ومن خلال الفهم العميق لأسس وقواعد علم التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي، ومن خلال البحث والمراجعة المستمرة لكل ما هو جديد للارتقاء بالتدريب إلى أعلى مستوى، ومن خلال اتباع الوسائل والأساليب العلمية الحديثة لإضافة معلومات جديدة تسمح للرياضيين بالوصول إلى مستويات أعلى من الأداء العالي.

كرة اليد هي رياضة تتطلب جهداً بدنياً كبيراً وتتطلب من اللاعبين أن يكونوا مستعدين جيداً لتحمل الضغوط التي يواجهونها أثناء المباراة. كما أنها تتميز بالإثارة والقوة والسرعة في الأداء البدني والمهاري. لذا ويتطلب من جميع اللاعبين أن يتمتعوا بالسرعة والقوة الكبيرة في الهجوم والدفاع، حتى يتمكنوا من التحرك إلى مواقع خاصة ومناسبة وفتح ثغرات في دفاع الخصم المحكم، وكذلك مهارات التحكم العالية بالكرة، لأن التمارين المثيرة، بما في ذلك التمارين التنافسية، تلعب دوراً كبيراً في تطوير الصفات البدنية والمهارية، وتبسيط الضوء على الأداء عالي المستوى، ولأن المسابقات الرياضية حافز مهم وضروري في التدريب، ولأن إعداد اللاعبين ومشاركتهم يستمد معناه من الارتباط بمستوى اللاعبين، وبالتالي تحقيق

أفضل النتائج في المنافسة. ومن هذا المنظور، تعتبر المنافسة أفضل وسيلة لتنمية وتحسين مهارات وقدرات اللاعبين.

ومن المعروف أن النهج التنافسي في التدريب يمكن أن يدفع اللاعبين إلى بذل قصارى جهدهم لتحسين لياقتهم البدنية ومهاراتهم. أحد المواقف المهمة في كرة اليد هو نقص الترقيم، والذي يحدث عندما يترك لاعب واحد أو أكثر الفريق بسبب عقوبة لمدة دقيقتين أو بطاقة حمراء بسبب انتهاك قوانين اللعبة. كما أن قلة العدد سببها نقص اللياقة البدنية للاعبين مما يجعل من المستحيل على اللاعبين المشاركة بشكل سريع في الهجوم أو الدفاع حسب متطلبات اللعبة. إن قلة الأعداد في الفريق تمنح الفريق الآخر ميزة عددية، مما يسمح له بتنفيذ بعض الخطط الدفاعية لمساعدته على سرقة الكرة، أو تنفيذ بعض الخطط الهجومية لمساعدته على تسجيل الأهداف..

تعد الصلابة النفسية من المهارات المتصلة بشخصية اللاعب وصحته النفسية وفي علاقته التفاعلية مع البيئة ويتفاوت اللاعبون في صلابتهم النفسية تبعاً للفروق الفردية ونظراً لما تزخر به حياة اللاعب من ضغوط شتى تختلف في أنواعها وبحسب المواقف التي يتعرض لها ، فالموقف الذي يتضمن تحدياً للاعب ربما يكون غير مهدداً للاعب آخر فاللاعب الأول يتشجع للتعامل مع هذا الموقف ويحاول حل هذا التحدي ويرى فيه فرصة لتعزيز ذاته بينما يسعى اللاعب الآخر إلى تجنب الموقف لأنه يرى هذا الموقف تهديداً له ، وأن تأثيرات الصلابة النفسية يمكن أن تتخذ أشكالاً مختلفة يعبر عنها بعدم الارتياح أو عدم التركيز على الأداء وأن أوضاع الصلابة النفسية المتجانسة قد تحفز لاعباً لزيادة انجازه بينما تعيق آخر عن أداء مهاراته بشكل جيد سواء بالتدريب أو بالمنافسات ولهذا فإن اللاعب يتعلم في حياته كيف يتحمل ويتعايش مع الموقف الضاغط فإن لم يتمكن من ذلك فإنه سيواجه صعوبات كثيرة لا يستطيع التوافق معها وذلك لضعف الصلابة النفسية لديه مما يؤدي إلى قلة التركيز وزيادة النرفزة والعصبية لديه

وتكمن أهمية البحث في إعداد التمرينات التنافسية بالنقص العددي في الصلابة النفسية ومهاتري المناولة والتصويب بكرة اليد لمعالجة حالات النقص العددي التي تحدث خلال المباراة بسبب حالات الإيقاف للاعبين المخالفين لقواعد اللعبة وإن تلك الحالة تستدعي من اللاعبين زيادة في الجهد المبذول لتعويض النقص الحاصل في الفريق وسد الثغرات بسرعة مما يتوجب على المدرب التفكير في رفع مستوى اللياقة النفسية والبدنية للاعبين من خلال الوحدات التدريبية وإجراء تدريبات خاصة لتلك الحالة.

**1 - 2 مشكلة البحث**

عند حدوث حالة النقص العددي في الفريق يتأثر أداءه دفاعاً وهجومياً وقد يرتكب أخطاءً في حالات اللعب المختلفة مما قد يتسبب في خسارة المباراة ، ومن خلال خبرة الباحث ( بوصفه مدرساً ولاعباً ومدرباً ) لاحظ وجود ضعف في مهارتي المناولة والتصويب واللاتي يتسبب في عدم مشاركة اللاعب في الهجوم أو رجوعه لأخذ المكان المناسب في الدفاع أو ارتكابه للمخالفات القانونية التي يترتب عليها خروجه من الملعب بسبب عقوبة الطرد وبالتالي تؤثر على حالته النفسية ، ويمكن التعرف على مشكلة البحث من خلال السؤال الآتي: هل هناك تأثيرٌ للتمرينات التنافسية بالنقص العددي في الصلابة النفسية ومهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد ؟

**1 - 3 هدفاً البحث :**

- إعداد تمرينات تنافسية بالنقص العددي في الصلابة النفسية ومهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد
- التعرف على تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي في الصلابة النفسية ومهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد

**1 - 4 فرض البحث :**

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في الصلابة النفسية ومهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد

**1 - 5 مجالات البحث :**

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : - لاعبي منتخب تربية ديالى بكرة اليد ( للمرحلة الثانوية ) .
- 1 - 5 - 2 المجال الزمني : - للمدة من ( 1 / 2 / 2024 ) ولغاية ( 31 / 3 / 2024 ) .
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني : - القاعة المغلقة لمديرية النشاط الرياضي والكشفي - تربية ديالى .

**2 - 1 منهج البحث :**

ان طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم ، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

**التصميم التجريبي للبحث**

الخطوة الرابعة	الثالثة	الثانية	الخطوة الاولى	المجموعات	ت
	الاختبار البعدي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي		
الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	اختبارات الصلابة النفسية ومهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد	تمارين تنافسية بالنقص العددي	اختبارات الصلابة النفسية ومهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد	المجموعة التجريبية	1

2 - 2 عينة البحث :

تكون مجتمع البحث من لاعبي منتخبات تربية ديالى بكرة اليد والبالغ عددهم ( 54 لاعب ) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب تربية ديالى بكرة اليد (المرحلة الثانوية) اذ بلغ عدد افراد العينة ( 18 ) لاعب إذ بلغت نسبتهم من مجتمع البحث (33.33 % ) ، أما اسباب اختيار العينة بالطريقة العمدية هي :

- وجود فريق تدريبي . ، وجود كادر تدريبي . ، توفر الساحات والادوات والتجهيزات الرياضية .

2 - 3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

2 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات المستعملة في البحث :

(المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاختبارات والقياسات، قوائم إدخال البيانات، الأساليب الإحصائية، التجارب الاستكشافية، الملاحظات العلمية، الاستبيانات (مقياس المرونة النفسية)

2 - 3 - 2 الأدوات المستعملة في البحث :

(ملعب كرة اليد، (10) كرات يد صينية حجم 2، (FOX) صفارات كندية، (5) أقلام، (20) علامة بلاستيكية، شريط قياس وشريط لاصق، مربعات التصويب قياس ( 60x60 سم )

2 - 3 - 3 الأجهزة المستعملة في البحث :

كاميرا رقمية NEKON ، كمبيوتر محمول DELL ، مؤقت إلكتروني (KISLO )

2 - 4 الاختبارات المستخدمة في البحث :

2 - 4 - 1 اختبار مقياس الصلابة النفسية :

بعد إطلاع الباحث على العديد من المصادر العلمية وجد ان هناك مقاييس مختلفة للصلابة النفسية وبعد التدقيق اختار الباحث مقياس الصلابة النفسية لـ ( سالم ، 2019 ، 34-35)<sup>(1)</sup> ويتكون المقياس من (32) فقرة وتتم الإجابة على فقرات المقياس وفق ميزان رباعي التدرج ( تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة ، لاتنطبق علي ) والتي تعادل الدرجات ( 4،3،2،1) وتبلغ اعلى درجة للمقياس (128) واقل درجة (32) وتدل حيازة الدرجة المرتفعة على المقياس على الشعور العالي بالصلابة النفسية والعكس صحيح.

2 - 4 - 2 اختبار دقة المناولة

اسم الاختبار / الوعي بالحس المكاني المرتبط بقدرة المناورة على مستوى الرأس.<sup>(2)</sup>

غرض الاختبار: قياس إدراك التحكم المكاني.

الأدوات: جداران عموديان، كرة يد واحدة (2) بالحجم الطبيعي، نموذج تسجيل واحد (1).

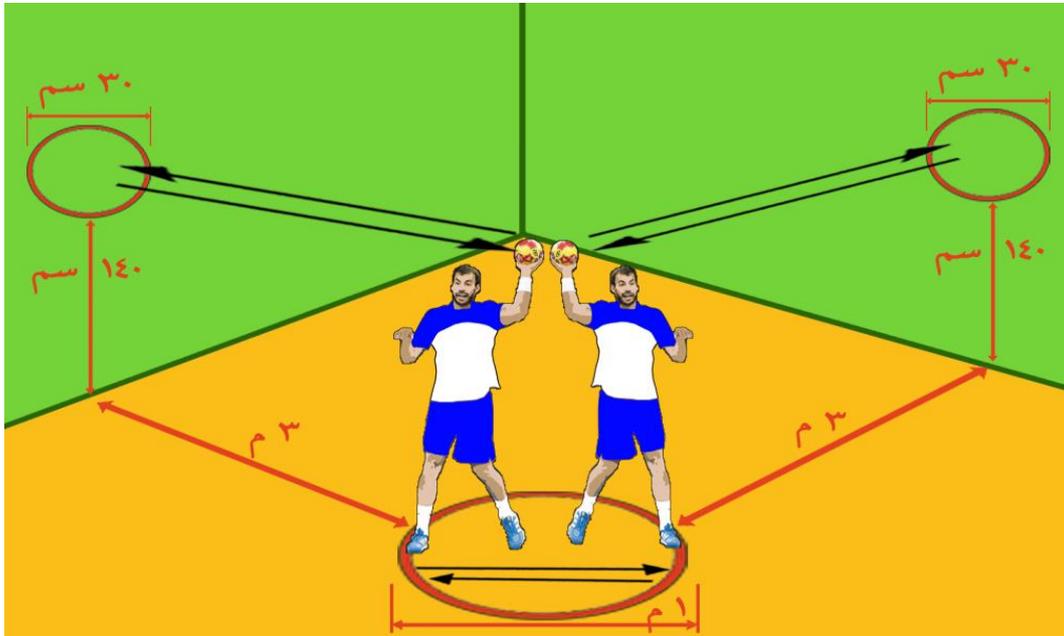
إجراء الاختبار: يتم إجراء الاختبار على ملعب كرة اليد باستخدام كرة اليد القانونية ونموذج الإدخال. أرسم دائرتين على الحائط قطر كل منهما (30) سم على ارتفاع (1.40) سم عن الأرض وعلى مسافة (3) م من خط على الحائط المسطح.

مواصفات الأداء: يوضع المشاركون في دائرة قطرها متر واحد، وتبعد ثلاثة أمتار عن جدارين عموديين، ممسكاً بكرة. بعد أن يطلب منه المجرب البدء، يقوم بتمرير الكرة على طول الدائرة الأولى على الجدار والتقاطها، ثم يحاول القيام بالشيء نفسه على الجدار الثاني. يستمر الأداء لخمس محاولات، وعندما يمرر المجرب الكرة ضمن دائرتين، تُعتبر هذه محاولة واحدة...

التسجيل : تحتسب الدرجات كالاتي :

(1) سالم محمد الحجار؛ دور الممارسة الرياضية في تحقيق الصلابة النفسية ، ط1 ( مصر ، مكتبة القاهرة ، 2019 ) ، ص34-35 .  
(2) احمد مهدي صالح ؛ اثر تمارين ادراكية مهارية بالاسلوب المتسلسل في معالجة المعلومات وتنمية بعض المدركات الحسية لمهاتري المناولة والتصويب بكرة اليد لأعمار (13 - 14) سنة (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية ، 2014 ) ص116 .

- ❖ إذا كانت الكرة داخل الدائرة، سيتم احتساب كل تمريرة صحيحة والتقاطها على الحائط، وستستحق كل دائرة (2) نقطة. لذلك، إذا قام الفاحص بالأداء الصحيح، يمكن الحصول على (4) علامات لكل اختبار..
- ❖ يُسجّل صفر إذا كان الإجراء غير صحيح. يُحدّد عدد مرات التسليم الدقيقة بـ (5) محاولات..



شكل (1) اختبار دقة المناولة

2 - 4 - 3 اختبار دقة التصويب

اسم الاختبار / دقة التصويب بكرة اليد (1)

غرض الاختبار: قياس دقة التصويب.

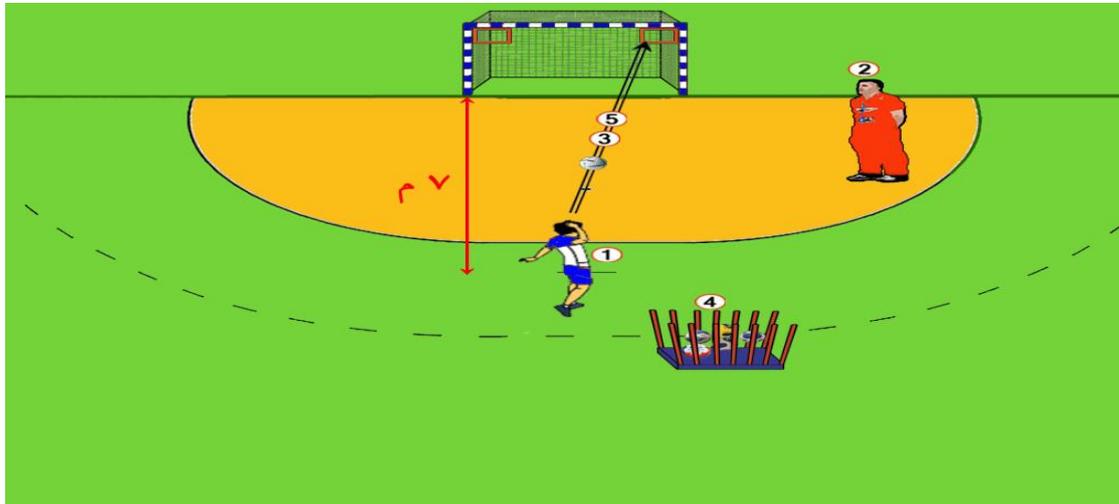
المعدات: ملعب كرة اليد، مرمى مربع (60 سم × 60 سم) معلق ومثبت في الزاوية العلوية للمرمى، (2) كرات يد رجال، (5) كرات يد رجال.

وصف الأداء: يقوم الشخص الذي يتم اختياره بإطلاق النار من وضع ثابت خلف خط الاختبار، بشرط أن تظل قدميه على اتصال بالأرض ولا تتخطى خط السبعة أمتار. تم إجراء الرماية على هدف مربع (60 سم × 60 سم) مثبت في الزاوية العلوية للهدف، وكان لدى المشاركين في الاختبار أربع فرص للرماية، اثنتان إلى اليمين واثنتان إلى اليسار..

التسجيل :

(1) احمد مهدي صالح ؛ مصدر سبق ذكره ، 2014 ص 119 .

١. إذا قطعت الكرة خيط الهدف المعلق، يُمنح المحلل ٣ نقاط.
٢. إذا لمست الكرة أحد جانبي الهدف، يُمنح المُقيّم نقطتين.
٣. إذا قطعت الكرة الهدف الأكبر دون أن تلمس الهدف المعلق، يُمنح المحلل نقطة واحدة.
٤. إذا تجاوز الهدف، لا يحصل المُقيّم على أي نقطة. يوضح الشكل (٢) ذلك..



شكل (2)

يوضح اختبار دقة التصويب

2 - 5 تطبيق التجربة الرئيسية : -

2 - 5 - 1 الاختبار القبلي : -

تم إجراء الاختبار القبلي لعينة الدراسة يوم الخميس الموافق 2024/2/1 في القاعة المغلقة لمديرية التربية والرياضة والأنشطة الكشفية في ديالى في تمام الساعة التاسعة صباحاً. وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية

2 - 5 - 2 تطبيق التجربة الرئيسية : -

تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم السبت الموافق ( 3 / 2 / 2024 ) والانتهاؤها منها في يوم الخميس الموافق ( 28 / 3 / 2024 ) على افراد العينة وبواقع ( 3 وحدات ) تدريبية بالأسبوع الواحد ( السبت، الثلاثاء، الخميس) وبلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة واستغرق زمن كل وحدة تدريبية (90) دقيقة قسمت الى ثلاث أقسام هي ( التمهيدي 20 د ، الرئيسي 60 د ، الختامي 10 د ) ، وقد اقتصر عمل الباحث في الجزء الاولى من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية والبالغ وقته (30 د ) ،

وقد استخدم الباحث ( 30 تمرين مهاري ) خلال مدة العمل بالبرنامج التدريبي ( 12 تمرين للمناولة ، و 12 تمرين للتصويب ، و 6 تمرينات مركبة للمهارتين) وقد استخدم تمرينان في كل وحدة تدريبية زمن كل تمرين ( 15 د ) . اما طريقة التدريب فقد استخدم الباحث طريقة التدريب التكراري والحمل التدريبي ( 1 الى 2 ) .

2 - 5 - 3 الاختبار البعدي : -

عمد الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال الوحدات التدريبية والبالغة (24) وحدة تدريبية في يوم السبت الموافق ( 30 / 3 / 2024 ) مراعيًا في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبلية

2 - 6 الوسائل الاحصائية : -

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات من الاختبارات القبلية والبعدي التي أجريت باستخدام نظام (SPSS) .

3 - عرض النتائج ومناقشتها : -

3 - 1 عرض وتحليل نتائج اختبارات مهارات التحكم بالكرة في الاختبارات القبلية والبعدي .

جدول ( 1 ) يبين الوصف الاحصائي للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

متغيرات البحث	وحدة القياس	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الصلابة النفسية	درجة	قبلي	66.245	3.457
		بعدي	94.248	2.476
المناولة	درجة	قبلي	6.592	2.457
		بعدي	11.247	2.121
التصويب	درجة	قبلي	5.915	2.146
		بعدي	12.344	2.110

جدول (2) يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة للاختبارات القبلية

والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

متغيرات البحث	س - ف	ع ف	هـ	قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
الصلابة النفسية	28.248	3.140	0.740	38.172	0.000	معنوي
المناولة	4.654	1.095	0.258	18.038	0.000	معنوي
التصويب	6.429	2.341	0.551	11.667	0.000	معنوي

## 3 - 2 مناقشة نتائج اختبارات متغيرات البحث بين الاختبارات القبلية والبعديّة .

يبين الجدول (1) أنّ قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي لعينة البحث في الصلابة النفسية ومهاتري المناولة والتصويب بكرة اليد مختلف تماماً عن الاختبار البعدي ، اذ تبين ان قيمة ( t ) المحسوبة في متغيرات البحث هي ( 38.172 ، 18.038 ، 11.667 ) على التوالي ، وبما ان قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أصغر من مستوى الدلالة ( 0.05 ) هذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحث اسباب تلك الفروق الى الطريقة التي اعتمدها في بناء التمرينات التنافسية بالنقص العددي داخل إطار الوحدة التدريبية اليومية وعلى طول فترة تنفيذ مفردات هذا المنهج من قبل العينة ، مع التركيز على إعطاء التكرارات المناسبة وبشكل دقيق يتناسب مع قدرات اللاعبين في هذه المرحلة ، والتوجيهات المستمرة من قبل المدرب في تحفيز اللاعبين في تنفيذ هذه التمرينات مع العمل على تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة بالتكرارات المبرمجة الموضوعة أصلاً في الوحدة لتنفيذها من قبل العينة ساهمت بالتأثيرات الايجابية على مستوى اللاعبين ، ويعزو الباحث هذه النتيجة ايضاً إلى التمرينات المستخدم من قبل الباحث والتي تم وضعها بشكل علمي ودقيق والابتعاد عن العشوائية من خلال تشكيل حمل التدريب وتغيير نسبتها وأنواعها طبقاً لهدف التدريب والطرق والأساليب المستخدمة منهما وأعطاه أوقات الراحة المناسبة ما بين التمارين وما بين مجاميع التمارين التطبيقية فضلاً عن إظهار جو المتعة والمرح أثناء الأداء الأمر الذي جعل تطور مستوى أفراد العينة سريعاً وفعالاً في نتائج الاختبارات البعديّة والذي يعد مؤشراً لتطوير متغيرات البحث بشكل بارز .

وهذا ما أكدّه ( 18 ، 2013 ؛ Ben Buckley ) " أن للتمرينات التنافسية أهمية كبيرة في تدريب كرة اليد إذ تؤدي هذه التمرينات للتحفيز والإثارة والتشويق وتساعد في تحمل أعباء التمرينات المجهدة خلال الوحدة التدريبية ، وإن جميع الألعاب الرياضية تعتمد التمرينات التنافسية في استثمار دافعية المتعلمين على الممارسة والأداء بحماس، وحثهم لبذل جهد اكبر وصولاً للإنجاز المطلوب " (1).

وهذا ما أكدّه ( 67 ، 2014 ؛ Michael Boyle ) ان التمرينات التنافسية " هي الوسيلة المهمة التي يمكن من خلالها ربط مكونات الحمل التدريبي من اجل الوصول باللاعبين إلى أفضل المستويات وتوعيتهم في جميع النواحي والمنافسة في حد ذاتها هي الجزء النهائي من الإعداد ، إذ يكون الهدف

(1) Ben Buckley ؛ Recent trends in the science of training (NJ. USA . 2013).p18

الأساسي منها هو تحويل كل من الإعداد العام والإعداد الخاص إلى الاستخدام الفعلي والحقيقي خلال المباريات وهي بمثابة التكيف المسبق للتعرف على نقاط العمل خلال المباريات " (2).

**كما ويؤكد ( 89 ، 2015 ، Vic Herman & Rainer engler )** " ان من اهم اساليب التدريب الحديث التي تضع اللاعبين في موقف لعب حقيقي هي التمرينات التنافسية وبالنقص العددي فضلاً عن إسهامها بنصيب وافر من التأثيرات في تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والمهارية وتزيد من المسؤولية لدى الرياضيين وإنكار الذات والابتعاد عن الأنانية ، فالتمرينات التنافسية تشجع الأفراد على كسب قدر من الذات والتعاون مع أفراد الفريق الواحد لإنجاز العمل المتفق عليه " (1).

**كما ويؤكد ( Jeff Raymer , 2014 , 147 )** " ان حالة النقص العددي التي تحدث في كرة اليد من الحالات الضرورية التي يجب التدريب عليها بشكل مستمر لانها تزيد من دافعية اللاعبين وكذلك تنمي القدرات البدنية والمهارية لديهم وتعد كذلك هي من اهم العوامل التي تؤدي الى خسارة الفريق " (2).

ويرى الباحث ايضاً ان التطور الحاصل في متغيرات البحث كان بسبب التكرار المنظم وفق الاسس العلمية وهذا ما أكدته كل من ( الخطيب والنمر ، 2014 ، 52 ) ان " إعادة التمرين المهاري لأكبر عدد ممكن من المرات مع مراعاة فترات الراحة ويفضل أن تكون ايجابية يوفر فرصة كافية للاعب في إتقان المهارة وأدائها بشكل أحسن وذلك لان التمرين الكثير على المهارات المركبة وإعادتها بصورة صحيحة يساعد على أدائها بشكل سليم خلال اللعب " (3).

#### 4 - الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-4 الاستنتاجات

1 - ان التمرينات التنافسية وبالنقص العددي التي طبقت على عينة البحث كان لها دور ايجابي في تطوير متغيرات البحث ، اذ ظهر هذا التحسن في الاداء نتيجة التكرار الصحيح للتمرينات ووفق الاسلوب العلمي

(2) Michael Boyle ؛ Principles of Sports Training for Handball Players for Beginners , (A. S. Barnes and company London, 2014 ).p67

(1) Vic Herman & Rainer engler ؛ Handball Technique – Tactics – Training ( UK , Ltd , London, 2015 ) p89

(2) Jeff Raymer ؛ Youth Handball Skills And Strategies : ( B . T . Batsford Ltd , London, 2014) p147.

(3) ناريمان الخطيب، وعبد العزيز النمر ؛ التدريب الرياضي الاسس النظرية والتطبيقات العملية ، ( حلوان ، مكتبة الاساتذة للكتاب ، 2014 )، ص52.

- 2 - ان تشابه التمرينات مع ظروف المنافسة الحقيقية ساهم في تطوير متغيرات البحث .
- 3 - إن التمرينات التنافسية وبالنقص العددي تزيد من عامل الاثارة والتشويق والمنافسة ولها الاثر البالغ في صفة الانسجام وروح التعاون والمثابرة مما ادى الى سهولة عملية تطوير متغيرات البحث للاعبين .
- 4-2 التوصيات :-
- 1 - الاهتمام بتطبيق تمرينات النقص العددي في الوحدات التدريبية لكونها حالة كثيرة الحدوث خلال المباراة وتؤثر على نتيجة المباراة .
- 2 - ضرورة تطبيق التمرينات التنافسية خلال الوحدات التدريبية لتشابهها مع ظروف المباراة مما يخلق جو تنافسي ايجابي يساعد على اندفاع اللاعبين في اداء التمرينات.
- 3 - اعتماد التمرينات التنافسية بالنقص العددي من قبل الاندية العراقية وذلك لما حققته من زيادة في تطوير متغيرات البحث وزيادة التشويق وإثارة روح المنافسة بين اللاعبين .
- 4 - اتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمرينات التنافسية وبالنقص العددي للوحدة التدريبية مع مراعاتها لطبيعة وخصائص اللاعبين والملاعبات .

#### المصادر

- احمد مهدي صالح ؛ اثر تمرينات ادراكية مهارية بالاسلوب المتسلسل في معالجة المعلومات وتنمية بعض المدركات الحسية لمهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لأعمار (13 - 14) سنة (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية ، 2014 )
- سالم محمد الحجار؛ دور الممارسة الرياضية في تحقيق الصلابة النفسية ، ط1 ( مصر ، مكتبة القاهرة ، 2019 )
- ناريمان الخطيب، وعبد العزيز النمر ؛ التدريب الرياضي الاسس النظرية والتطبيقات العملية ، ( حلوان ، مكتبة الاساتذة للكتاب ، 2014 )
- Recent trends in the science of training (NJ. USA . 2013)؛Ben Buckley
- (A. ، Principles of Sports Training for Handball Players for Beginners ؛Michael Boyle (S. Barnes and company London, 2014 ).
- Handball Technique – Tactics – Training ( UK , Ltd , ؛Vic Herman & Rainer engler London, 2015 )
- Youth Handball Skills And Strategies : ( B . T . Batsford Ltd , London, ؛Jeff Raymer 2014) p147.

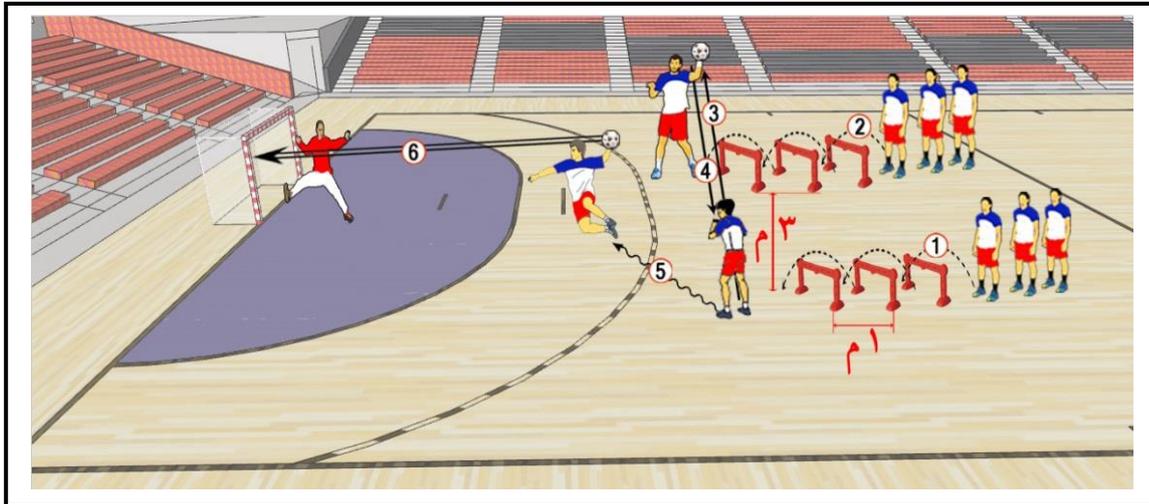
ملحق ( 1 ) مقياس ( الصلابة النفسية )

ت	العبارة	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
1	لدي القدرة على تحمل المهام التدريبية الصعبة				
2	لا افكر مطلقا بالهزيمة اثناء المنافسة				
3	لا استطيع التغلب على التعب اثناء المنافسة				
4	يمكنني التدريب لفترات طويلة وبجهد عالي				
5	افضل انجاز المهمات الصعبة على المهمات السهلة				
6	لدي القدرة على هزيمة أي منافس				
7	استطيع تنفيذ المهام الموكلة الي من المدرب				
8	اميل الى التنافس مع منافس ذا مستوى عالي				
9	قوة ارادتي تدفعني الى الأداء الجيد				
10	أطلع للمسابقة كمصدر للثارة والتحدي				
11	احرص على بذل اقصى جهد لتحقيق الفوز				
12	اكافح من اجل تحقيق اهدافي				
13	استمتع بالمنافسة التي تتحدى قدراتي				
14	اجد صعوبة في تحقيق نتائج جيدة في المسابقات				
15	ادافع بقوة عن وجهات نظري امام المدرب				
16	افكر بإيجابية طول المنافسة				
17	لا استطيع التحكم في انفعالاتي				
18	استطيع إيقاف الأفكار السلبية رغم صوبة المنافسة				
19	ضغوط المنافسة لا تحول دون تحقيق اهدافي				
20	لدي القدرة على ضبط النفس اثناء المنافسة				
21	احافظ على الروح المعنوية طول فترة المنافسة				
22	استطيع الأداء الجيد تحت اية ضغوط				

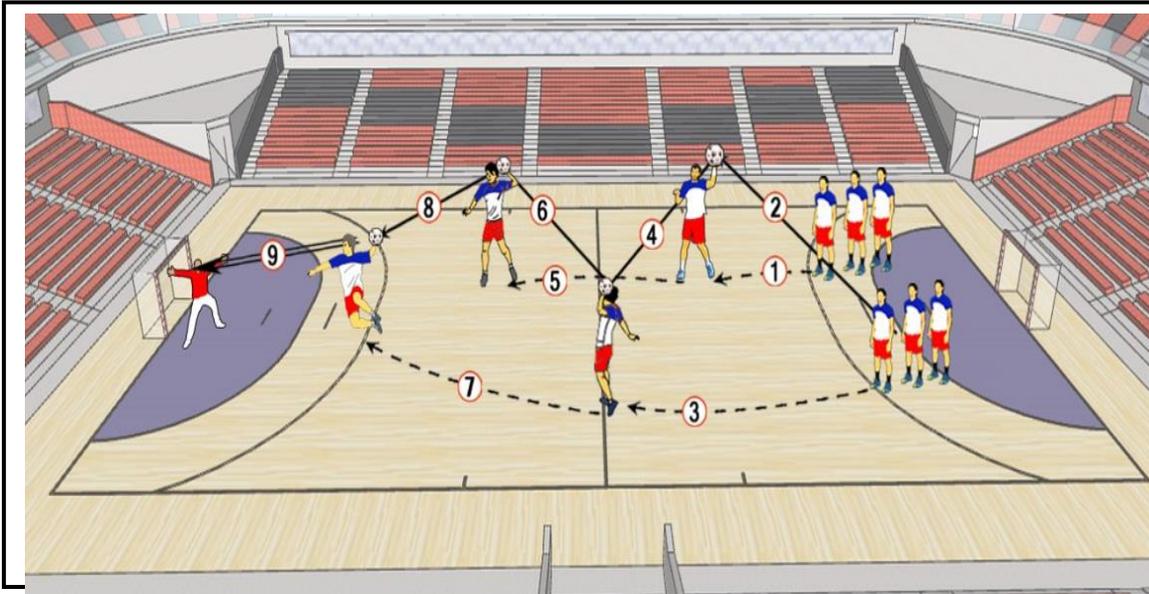
23	اشعر بان التدريب اليومي لافائدة منه ولا يستحق الالتزام
24	لا حاجة لان ابذل اقصى جهد في التدريب او المنافسة
25	ارغب بالاندماج مع اللاعبين اكثر من الابتعاد عنهم
26	مهما ابذل من جهد فلن احقق نتائج جيدة
27	اشعر بالسرور عندما اتعلم شيء جديد في التدريب
28	التزم بنظام ثابت في التدريب والمنافسة
29	اشعر اني ملوم بالوفاء نحو اللاعبين
30	التزامي بالتدريب هو من اجل تحقيق افضل النتائج
31	انا موضوعي وغير متحيز في تعاملي مع الاخرين
32	احرص على أداء جرعات تدريب اضافية

### ملحق ( 2 ) نماذج من التمرينات المعدة من قبل الباحث

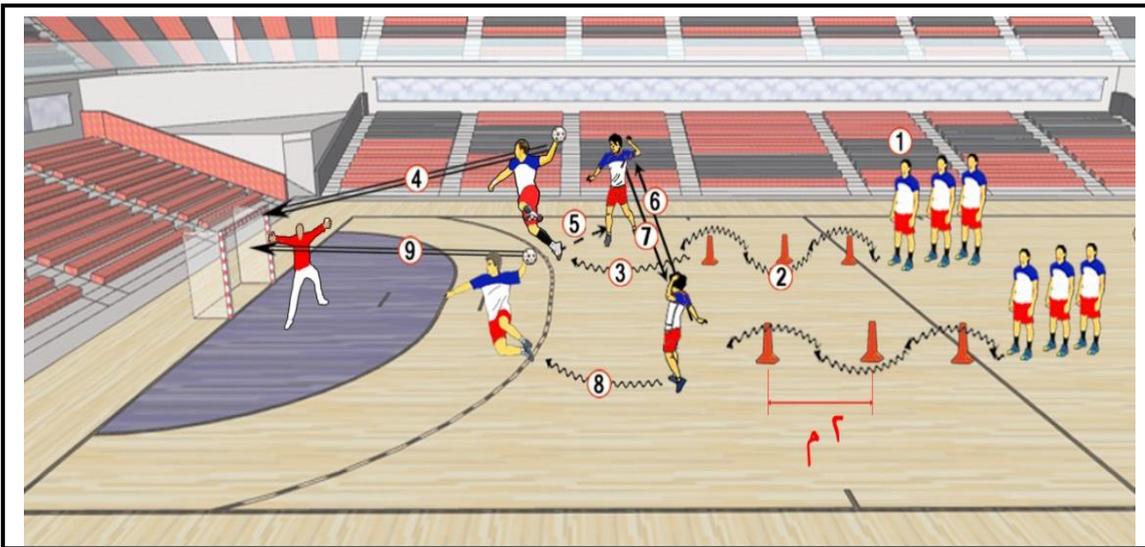
**التمرين ( 1 ) /** يقسم اللاعبين إلى مجموعتين وعلى مسافة 13م عن المرمى وتوضع امام كل مجموعة موانع عدد (3) المسافة بينها 1م يبدأ اللاعب الاول من كل مجموعة بالتقاط الكرة ثم البدا بالمناولة والاستلام مع الزميل المسافة بينهما 3م ثم يقوم احد اللاعبين بالتصويب على المرمى من القفز العالي .



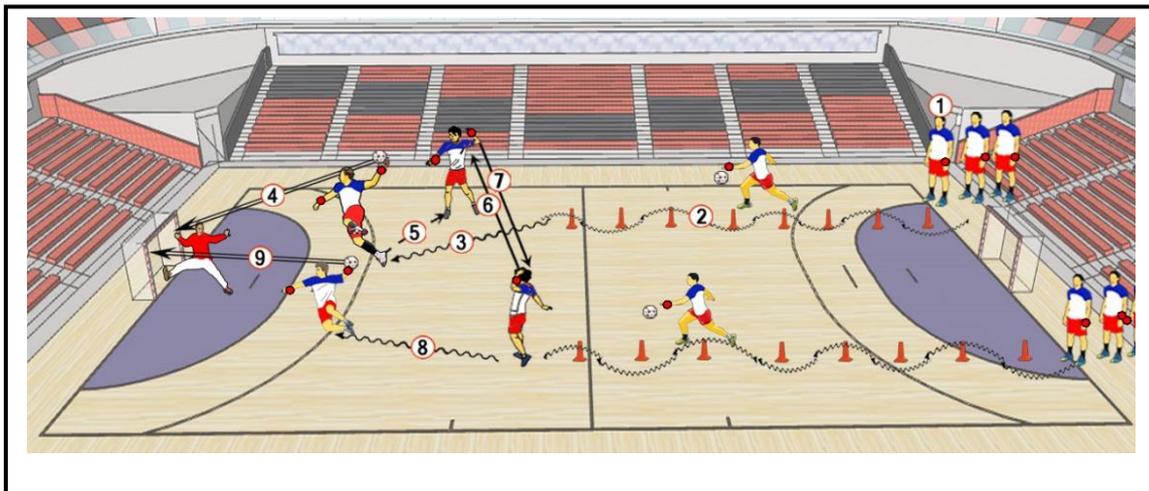
**التمرين ( 2 ) /** يقسم اللاعبين إلى مجموعتين من منطقة (9م) في الجهة الثانية من الملعب يبدأ اللاعبون بمناولة واستلام الكرة إلى الى منطقة 9م من الجهة الثانية ومن ثم يقوم اللاعب الحامل للكرة بأداء التصويب على المرمى من القفز العالي . مع وجود حارس المرمى .



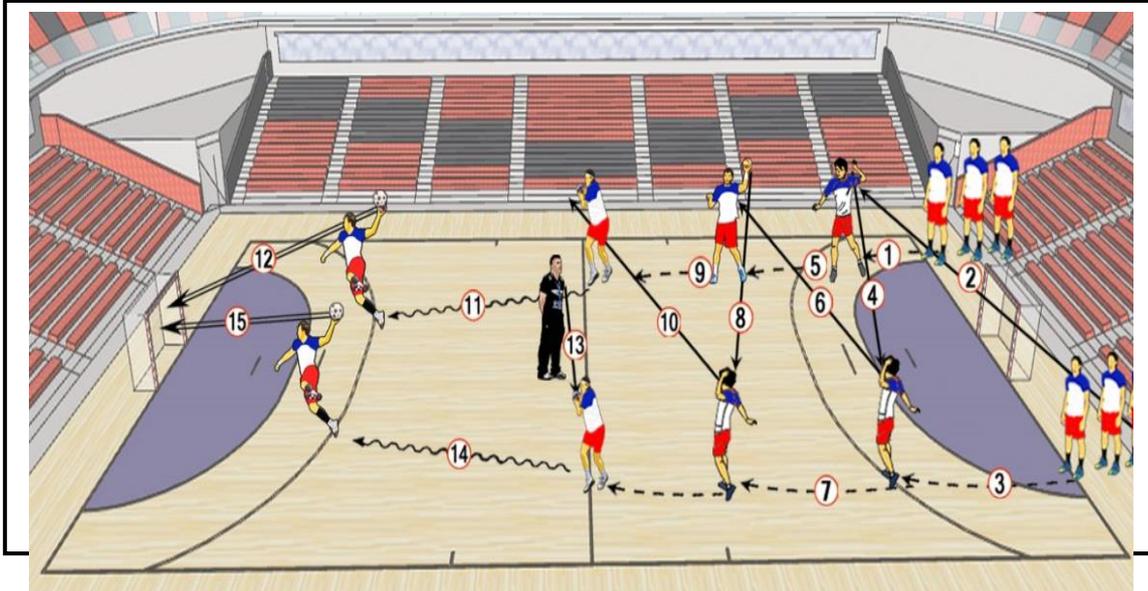
**التمرين (3) /** يقسم اللاعبين إلى مجموعتين عند منتصف الملعب وتوضع امام كل لاعب شواخص عدد (3) المسافة بين شاخص واخر 2م ثم يقوم اللاعب بإداء الطبطبة بين الشواخص وعند وصول الى الشاخص الثالث يقوم اللاعب بإداء المناولة والاستلام بكرة واحدة ثم يقوم احد اللاعبين بإداء التصويب على المرمى مع وجود حارس المرمى .



**التمرين (4) /** يقسم اللاعبين إلى مجموعتين عند منتصف الملعب وتوضع امام كل لاعب شواخص عدد (5) المسافة بين شاخص واخر 2م ثم يقوم اللاعب بإداء الطبطبة بين الشواخص وعند وصول الى الشاخص الثالث يقوم اللاعب بإداء المناولة والاستلام بكرة واحدة ثم يقوم احد اللاعبين بإداء التصويب على المرمى مع وجود حارس المرمى .



**التمرين (5) /** يقسم اللاعبين الى مجموعتين عند بداية الملعب ويحمل لاعب احد المجموعتين كرة يد ويقف المدرب في منتصف الملعب يبدأ أول لاعب من كل مجموعة بمهارة المناولة والاستلام مع الزميل وعند الوصول الى خط المنتصف يقوم اللاعب الذي معه الكرة بدأ مهارة الطبطبة لحين الوصول الى خط (9م) واداء مهارة التصويب بالقفز العالي اما لاعب ثاني فيقوم باستلام الكرة من المدرس لإداء مهارة الطبطبة والتصويب من منطقة (9م)



**التمرين (6) /** يقسم اللاعبين إلى مجموعتين وعلى مسافة 13م عن المرمى يبدأ اللاعب بعمل (الاستناد الامامي) ثم يقوم احد اللاعبين بالنقاط الكرة والبدا بمهارة المناولة والاستلام مع الزميل ومن ثم التصويب على المرمى من القفز العالي مع وجود حارس المرمى .

