

تأثير التدريبات التنافسية على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لناشئ كرة اليد

أ.م.د/ الجازي جاسم مبارك المونس

أستاذ مساعد بكلية التربية الأساسية – قسم التربية البدنية والرياضة - الهيئة العامة للتعليم التطبيقي- دولة الكويت

مقدمة ومشكلة البحث :

إن التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة تخضع للأسس العلمية للوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العليا، لهذا فإن العاملين في المجال يسعون إلى التعرف على أحدث الأساليب الحديثة في التدريب وما يصاحبها من نظريات علمية.

وتسعى الدول المتقدمة إلى استثمار التدريب الرياضي كونه علماً ووسيلة أساسية في تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية والوظيفية والنفسية والذهنية للرياضيين، ومن ثم تحقيق الإنجازات الرياضية، حيث يعتمد على مبادئ وأهداف وطرق مختلفة تمكنه من التوسع وتوظيف الجديد في العلوم المرتبطة بما يسمح بالتحديث المستمر للأساليب المستخدمة في تنفيذ العمليات التدريبية ويضمن تحقيق أفضل النتائج للاعبين.

فجميع البرامج التدريبية الخاصة باللاعب تعتمد في تخطيطها على خصائص الإعداد البدني، والمهاري، والخططي، والنفسي بالإضافة إلى نظريات التدريب، هذه العوامل جميعها هي العمود الفقري لبرامج التدريب، وتعتمد في أهميتها على توقيت الفترة من الموسم، العمر التدريبي، العمر البيولوجي للاعب بالإضافة إلى طبيعة التخصص (١٣: ٩٣).

ولعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي لاقت تطوراً ملحوظاً في الآونة الأخيرة نظراً لطبيعة اللعب وتعدد أدوار اللاعب في الملعب، فهي ذات طابع تنافسي وتشويقي لما تتميز به من سرعة في أداء المهارات طوال المباراة والانتقال من الدفاع الي الهجوم والعكس.

فالمهارات الأساسية لأي لعبة جماعية هي الدعامة القوية والعمود الفقري للعبة، وحجر الأساس الذي يتوقف عليها نجاح الأداء ونجاح اللاعب، فتنطلب الكثير من الوقت والجهد سواء تعليمياً أو تدريبياً ويتأسس تعليم المهارات بشكل عام على الانتقال من السهل الي الصعب ومن البسيط الي المركب وذلك لضمان تنفيذ المهارة بدقة وسلاسة (١٠: ١).

وتعد المنافسة الرياضية عاملاً هاماً، وضروري لكل نشاط رياضي، وينبغي ألا ننظر إلى المنافسات الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، ولكنها أيضاً نوع هام من العمل التربوي إذ تسهم بنصيب وافر في تطوير قدرات اللاعب البدنية والمهارية، وتشكل أيضاً سماته الخلقية، والإرادية.

وتهدف التدريبات التنافسية في الأساس إلى صقل المهارات الأساسية للعبة كرة اليد وذلك من خلال مواقف اللعب الحقيقية التي تكون في صورة مباريات تدريبية، أو تدريبات جماعية في شكل تدريبات تنافسية تشابه مواقف اللعب التنافسية أثناء المباريات (١١: ١٣٩).

وكرة اليد تعتمد بشكل أساسي علي فكرتين، هما (الدفاع والهجوم) من حيث إحراز الأهداف (كمهاجم) منع المنافس من تسجيل الأهداف (كمدافع) ، فأفضل أسلوب للتركيز علي تحقيق هذه الأهداف الهجومية والدفاعية هو استخدام تدريبات متنوعة تبدأ من البسيط إلي المركب ومن السهل إلي الصعب وذلك لضمان تنفيذ المهارة بدقة وسلاسة .

فأسلوب التدريبات التنافسية يُعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافعه وحماسه نحو الأداء بقوة ، وذلك لأنها تعتمد على اللعب الجماعي المشابه للأداء الحركي (الدفاعي والهجوم) خلال المباريات بداية بتدريبات تنافسية مثل (مهاجم ١ ضد مدافع ١) نهاية بتشكيلات دفاعية يقابلها تشكيلات هجومية (مباريات تنافسية) ، هذه التدريبات التنافسية تساعد علي تحسين مستوي القدرات البدنية والمهارية والخططية والعقلية للاعبين وبخاصة خلال مراحل تدريب المبتدئين والناشئين .

ويرى ياسر دبور (٢٠١٥) أن المهارات الهجومية المركبة لها بناء خاص فهي عدة اداءات مترابطة يؤثر كل منها في الآخر بشكل متبادل لتحقيق هدف خططي داخل مواقف اللعب اثناء التدريب والمنافسة (١٦ : ٦٩) .

ويذكر كمال درويش وآخرون (٢٠٠٢) ان لاعب كرة اليد الذي يمتلك العديد من المهارات الهجومية المركبة تفيده كثيرا في مواقف اللعب المختلفة وذلك نظرا لتمييز طبيعة الأداء بالمواقف المختلفة فلا توجد ظروف ثابتة اثناء المباراة لأنها مرتبطة بحركات المنافس ومواقف اللعب المتغيرة (٩ : ٩٨) .

وفي ضوء ما سبق ومن واقع خبرة الباحثة في مجال كرة اليد لاحظت وجود بعض من القصور في مستوى اداء المهارات الهجومية المركبة لناشئ كرة اليد وبخاصة مهارة التصويب بالوثب الطويل من حيث فقد الكرة وضياح فرص مؤكدة للتهديف خلال المباراة ، وكذلك عدم القدرة على فتح ثغرة في دفاع المنافس باستخدام المهارات الهجومية وتُرجع الباحثة ذلك لعدم التدريب على المواقف التنافسية المختلفة لأداء المهارات الهجومية وبخاصة مهارة التصويب بالوثب الطويل .

ومن هنا جاءت فكرة البحث في استخدام التدريبات التنافسية وتأثيرها بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب بالوثب الطويل لناشئ كرة اليد ، وذلك من خلال تطويع هذه التدريبات التنافسية داخل الوحدة التدريبية ليشمل جزء تطبيقي أكبر للمهارات وبخاصة مهارة (التصويب بالوثب الطويل) لما لها من أهمية قصوي كمهارة من المهارات الأساسية في كرة اليد.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلي التعرف علي :

- ١- تأثير التدريبات التنافسية علي بعض القدرات البدنية الخاصة لمهارة التصويب بالوثب الطويل (القدرة العضلية ، الرشاقة ، السرعة) لناشئ كرة اليد .
- ٢- تأثير التدريبات التنافسية علي مستوي أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل لناشئ كرة اليد.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية ، الرشاقة ، السرعة) ومستوي أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل لناشئ كرة اليد .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية ، الرشاقة ، السرعة) ومستوي أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل لناشئ كرة اليد .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لبعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية ، الرشاقة ، السرعة) ومستوي أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل لناشئ كرة اليد .

مصطلحات البحث :

١- التدريبات التنافسية :

" هي إعطاء الرياضيين واجبات محددة في مساحات صغيرة من الملعب بهدف تنمية قدراتهم البدنية والمهارية والوصول الي الدقة في تنفيذ الواجبات المهارية الهجومية والدفاعية في الوقت المناسب (١ : ٤) .

الدراسات السابقة :

١- قام خالد عبدالنور الخضري (٦) (٢٠١٠) بإجراء دراسة بعنوان : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التنافسية على بعض مكونات اللياقة البدنية وفعالية الاداء المهاري لناشئي كرة القدم ، وهدفت الدراسة الي التعرف على "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التنافسية على بعض مكونات اللياقة البدنية وفعالية الأداء المهاري لناشئي كرة القدم ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة بنادي نبروه الرياضي، بمحافظة الدقهلية للموسم التدريبي ٢٠٠٩ م - ٢٠١٠ م والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري لكرة القدم، وقد بلغ إجمالي عينة البحث (٢٤) ناشئ، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين، مجموعة تجريبية ويطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التنافسية وعددها (١٢) ناشئ، ومجموعة ضابطة ويطبق عليها البرنامج التقليدي بدون استخدام التدريبات التنافسية وعددها (١٢) ناشئ ، استخدم الباحث المنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، البرنامج المقترح له تأثير معنوي بين القياسات القبلية والبعديّة لصالح القياسات البعدية في مكونات اللياقة البدنية واختبار فعالية الأداء المهاري، البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات التنافسية كان له أثر فعال في الارتقاء بالمستوى البدني وفعالية الأداء المهاري لناشئي كرة القدم (عينة البحث) .

٢- قامت حكمت عادل عزيز(٤) (٢٠١٣) بإجراء دراسة بعنوان : " تأثير التدريب بالتدريبات التنافسية المكثفة في تطوير تحمل الأداء لدي لاعبي نادي الشامية بكرة اليد " ، وهدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير التدريب بالتدريبات التنافسية المكثفة في تطوير تحمل الأداء لدي لاعبي نادي الشامية بكرة اليد ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وبلغ عددهم (١٢) لاعب كرة اليد من لاعبي نادي الشامية بالعراق ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالقياسين (القبلي، والبعدي) ، وكانت أهم النتائج يؤثر استخدام التدريبات التنافسية المكثفة تأثير إيجابيا في تحسين تحمل الأداء ودقة التهديف لدى لاعبي نادي الشامية كرة اليد.

٣- قام حمدينو يسري السعيد (٥) (٢٠١٦) بإجراء دراسة بعنوان : تأثير تدريبات للمواقف التنافسية في الاتجاه المركب علي بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية لناشئي كرة اليد تحت ١٧ سنة ، وهدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير تدريبات للمواقف التنافسية في الاتجاه المركب علي بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية لناشئي كرة اليد تحت ١٧ سنة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياس (القبلي ، البعدي) علي مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وبلغ عددهم (٢٤) لاعب ناشئي قوام كل مجموعة (١٢) لاعب ، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وذلك للمجموعة التجريبية وان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التنافسية كان له أثر فعال في الارتقاء بالمستوى البدني وفعالية الأداء المهاري في الاتجاه المركب لناشئي كرة اليد.

٤ - قام محمد محمود عبد السلام (١٢) (٢٠١٧) بإجراء دراسة بعنوان : " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات النوعية علي مستوى الأداء البدني والمهاري لدي حراس مرمي كرة اليد ، وهدفت الدراسة وهدفت الدراسة إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية ودراسة تأثيره علي الأداء البدني والمهاري لحراس مرمي كرة اليد ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين حراس المرمي في كرة اليد مواليد ١٩٩٥/١٩٩٤ وبلغ عددهم ١٧ حارس مرمي ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لمعظم الاختبارات البدنية ، وجود فروق غير دالة إحصائية لبعض الاختبارات البدنية .

٥- قام حسين عبد الكريم (٣) (٢٠١٨) بإجراء دراسة بعنوان : " تأثير التدريبات التنافسية علي الارتقاء بالأداء المهاري الهجومي لمركز اللعب في كرة اليد ، وهدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير التدريبات التنافسية علي الارتقاء بالأداء المهاري الهجومي لمركز اللعب في كرة اليد ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وبلغ عددهم (١٥) ناشئ كرة يد تحت (١٦) سنة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياسين (القبلي ، البعدي).

٦- قام فالح فيصل عبد الله (٨) (٢٠٢٠) بإجراء دراسة بعنوان : " فاعلية استخدام التدريبات التنافسية علي مستوى أداء بعض الأداءات المهارية لناشئ الكرة الطائرة بدولة الكويت ، وهدفت الدراسة إلي التعرف علي فاعلية استخدام التدريبات التنافسية علي مستوى أداء بعض الأداءات المهارية لناشئ الكرة الطائرة بدولة الكويت ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياسين (القبلي ، البعدي) علي مجموعة واحدة ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وبلغ عددهم (١٢) لاعب كرة طائرة تحت (١٩) سنة ، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الأداءات المهارية لناشئ الكرة الطائرة ولصالح القياس البعدي .

٧- قام تامر محمد جمال الدين (٢) (٢٠٢٢) بإجراء دراسة بعنوان : " تأثير استخدام التدريبات الموقفية على مستوى اداء بعض المهارات الهجومية المركبة لدى ناشئ كرة اليد ، وهدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير مستوى اداء بعض المهارات الهجومية المركبة لدى ناشئ كرة اليد ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياسين (القبلي ، البعدي) علي مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة اليد بنادي المعادي وعددهم (١٦) لاعب ، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة وان البرنامج التدريبي اثر تأثيراً إيجابياً علي لاعبي المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .

٨- قام David Michel (١٦) (٢٠١٦) بإجراء دراسة بعنوان : فاعلية المواقف التنافسية علي المستوي المهاري والخططي لدي لاعبي كرة السلة ، وهدفت الدراسة إلي التعرف علي فاعلية المواقف التنافسية علي المستوي المهاري والخططي لدي لاعبي كرة السلة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياسين (القبلي ، البعدي) لمجموعة واحدة ،

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتكونت من (٣٠) لاعب كرة سلة ، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وفاعلية المواقف التنافسية في تحسين المستوي المهاري والخطى للاعبين كرة السلة .

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس (القبلي-البعدي) لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

منهج البحث:

اشتمل مجتمع البحث على عدد (٨) أندية يُمثلن الأندية المشاركة في بطولة الدوري العام للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢ .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي القرين ونادي الكويت ، واشتملت العينة على عدد (٤٠) لاعب تحت ١٤ سنة مواليد ٢٠٠٩ ومسجلين بالاتحاد الكويتي لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢ ، وقد تم تقسيم العينة الي مجموعتين أحدهما تجريبية قوامها (١٥) لاعب من لاعبي نادي القرين الكويتي والأخرى ضابطة قوامها (١٥) لاعب من نادي الكويت .

ليصبح العدد النهائي للعينة الأساسية (٣٠) لاعب، و قد تم اختيار العينة الاستطلاعية للبحث من مجتمع البحث الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية والبالغ عددهن (١٠) لاعبين من نادي الفحيحيل وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث، وجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث، كما يوضح جدول (٢) معامل الالتواء للعينة قيد البحث لمتغيرات السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي).

جدول (١)

توصيف العينة قيد البحث

$n = 40$

م	عينة البحث	عدد اللاعبين
١	المجموعة التجريبية	١٥
٢	المجموعة الضابطة	١٥
٣	عينة الدراسة الاستطلاعية	١٠
٤	إجمالي عينة البحث	٤٠

أسباب اختيار عينة البحث :

اختارت الباحثة العينة للأسباب الآتية:

- ١- سهولة اجراء الدراسة على لاعبي نادي القرين الكويتي لهذه المرحلة السنوية تحت (١٤ سنة) ناشئين.
 - ٢- تعاون عينة البحث وتفهم المدرب لأهميته.
 - ٣- موافقة المدير الفني علي تطبيق البرنامج المقترح .
- وقد قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء لعينة البحث وذلك للتأكد من توزيعها اعتداليا في كل المتغيرات قيد البحث وجداول (٢)، (٣) يوضحان ذلك.

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات
(السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي)

$$n = 40$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن .	سنة	١٣.٤٠	٠.٧٨	- ٠.١٣
٢	الطول .	سم	١٦٠.٩٧	٣.٢٠	٠.٢٦
٣	الوزن .	كيلوجرام	٨٠.٦٠	٢.٨١	٠.٥٥
٤	العمر التدريبي	سنة	٤.٢٨	١.١٤	٠.١٤

يتضح من جدول (٢) أن معامل الإلتواء لمتغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) قد تراوح بين (-٠.١٣ ، ٠.٥٥) وهو بذلك ينحصر بين (٣±) مما يشير إلي إعتدالية العينة في هذه المتغيرات .

جدول (٣)

معامل الالتواء لبعض القدرات البدنية الخاصة ومهارة التصويب بالوثب الطويل
للعينة قيد البحث

ن = ٤٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القدرات البدنية الخاصة	القدرة العضلية: أ- القدرة العضلية للرجلين: - الوثب العريض من الثبات.	مسافة / متر	٢.٣٤	٠.٠٧	٠.٥٤ -
	ب- القدرة العضلية لليدين: - رمي كرة طبية لأبعد مسافة.	مسافة / متر	١٠.٥٠	١.٤٠	٠.٩٩
	الرشاقة: - اختبار الجري المتعرج لبارو.	زمن / ثانية	١٥.٣٦	١.٣٨	٠.٢٦ -
	السرعة: - العدو ٣٠ م من البدء المنطلق.	زمن / ثانية	٥.٢٠	٠.٣٠	٠.٢٦ -
الاختبار المهاري	التصويب بالوثب الطويل: - التصويب بالوثب الطويل علي زوايا المرمي.	مسافة / متر	٢.٥٠	٠.٣٠	٠.٧٤

يتضح من جدول (٣) أن معامل الالتواء لاختبارات القدرات البدنية الخاصة ومهارة التصويب بالوثب الطويل تتراوح بين (٠.٢٦ - ، ٠.٩٩) وهو بذلك ينحصر بين (٣ ±) مما يشير إلى أن عينة البحث تمثل مجتمعاً إعتدالياً طبيعياً في هذه المتغيرات.

تكافؤ عينة البحث :

قامت الباحثة بإجراء (التكافؤ) لعينه البحث في كل من (بعض القدرات البدنية الخاصة، التصويب بالوثب الطويل) وذلك بعد التأكد من أن عينة البحث تقع تحت المنحني الاعتدالي، واستخدمت الباحثة اختبار دلالة الفروق (T-Test) وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة
للمتغيرات قيد البحث

ن = ٣٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			ن = (١٥)	ع+	س	ع+
القدرات البدنية الخاصة	القدرة العضلية: أ- القدرة العضلية للرجلين: - الوثب العريض من الثبات.	مسافة / متر	٢.٣١	٠.٠٧	٢.٣١	٠.١٧
	ب- القدرة العضلية لليدين: - رمي كرة طبية لأبعد مسافة.	مسافة / متر	٩.٨٢	١.٢	٩.٢٢	١.١
	الرشاقة: - اختبار الجري المتعرج لبارو.	زمن / ثانية	١١.٣١	١.١٨	١٠.٢٨	١.١٢
	السرعة: - العدو ٣٠ م من البدء المنطلق.	زمن / ثانية	٥.٤٠	٠.٤٠	٦.١٠	٠.٥٢
الاختبار المهاري	التصويب بالوثب الطويل: - التصويب بالوثب الطويل علي زوايا المرمي.	مسافة / متر	٢.٤٥	٠.٠٨	٢.٥٠	٠.١٨

قيمة " ت " عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٠

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة والاختبار المهاري للتصويب بالوثب الطويل لناشئ كرة اليد مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث .

وسائل جمع البيانات :

لجمع بيانات هذه الدراسة استعانت الباحثة بالاتي:

١- المراجع العربية والأجنبية والدراسات والبحوث السابقة:

قامت الباحثة بالإطلاع علي ما تمكنت من التوصل إليه من مراجع علمية ودراسات سابقة، وذلك بهدف المساعدة في حصر إختبارات القدرات البدنية الخاصة لمهارة التصويب بالوثب الطويل.

٢- استمارة إستطلاع رأي الخبراء:

بعد الحصر المرجعي (١٠) ، (١١) ، (١٤) ، (١٥) ، للاختبارات بعض القدرات البدنية الخاصة لمهارة التصويب بالوثب الطويل ، قامت الباحثة بعرض هذه الاختبارات علي مجموعة من خبراء كرة اليد ملحق (١) و عددهم (١٠) خبراء وذلك لإستطلاع آرائهم في إختيار أنسب العناصر والاختبارات للقدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب بالوثب الطويل وجدول (٥) ، يوضح ذلك .

جدول (٥)

التكرارات والنسب المئوية لآراء السادة الخبراء لاختيار أنسب العناصر والاختبارات للقدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب بالوثب الطويل

ن=١٠

م	العنصر	الاختبار	وحدة القياس	التكرار	النسبة المئوية
١	القوة العضلية للرجلين :	- قوة العضلات الباسطة للرجلين .	الكيلو جرام	٣	٣٠%
	القوة العضلية للذراعين:	- قوة القبضة .	الكيلو جرام	٤	٤٠%
	القدرة العضلية للرجلين	- الوثب العريض من الثبات.	مسافة / متر	٩	٩٠%
		- اختبار الوثب العمودي لسارجنت.	مسافة / متر	١	١٠%
		- اختبار النهوض والقفز من الجلوس الطويل المعدل.	مسافة / متر	--	٠%
	القدرة العضلية للذراعين	- رمي كرة طبية لأبعد مسافة.	مسافة / متر	١٠	١٠٠%
		- قياس القدرة العضلية للذراعين وحزام الكتف	مسافة / متر	٠	٠%
٣	الرشاقة:	اختبار الجري المتعرج لبارو.	الزمن / ثانية	٨	٨٠%
		اختبار الجري متعدد الجهات.	الزمن / ثانية	١	١٠%
		اختبار الجري المكوكي الارتدادي.	الزمن / ثانية	١	١٠%
٤	السرعة الانتقالية:	- اختبار العدو ٥٠ ياردة .	الزمن / ثانية	١	١٠%
		- العدو من البدء المنطلق ٣٠ متر .	الزمن / ثانية	٩	٩٠%
٥	التصويب بالوثب الطويل:	- التصويب بالوثب الطويل علي زوايا المرمي.	مسافة / متر	٩	٩٠%
		- التصويب بالوثب الطويل من منتصف الملعب .	مسافة / متر	١	١٠%

يتضح من جدول (٥) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء لاختيار العناصر واختبارات القدرات البدنية الخاصة لمهارة التصويب بالوثب الطويل، قد تراوحت بين (١٠%، ١٠٠%) وقد إرتضت الباحثة نسبة ٨٠% فأكثر لاختبارات القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب بالوثب الطويل قيد البحث.

٣- الاختبارات المستخدمة في البحث :

اختبارات القدرات البدنية الخاصة لمهارة التصويب بالوثب الطويل ملحق (٢):

بعد عرض الباحثة استمارة إستطلاع الرأي علي السادة الخبراء لقياس القدرات البدنية الخاصة لمهارة التصويب بالوثب الطويل وبعد موافقتهم علي الاختبارات ، أسفرت نتيجة إستطلاع الرأي علي تحديد أنسب الاختبارات للقدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب بالوثب الطويل وهي :

- ١ - القدرة العضلية للرجلين (اختبار الوثب العريض من الثبات).
 - ٢ - القدرة العضلية للذراعين (اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة).
 - ٣- الرشاقة (اختبار الجري المتعرج لبارو).
 - ٤- السرعة الانتقالية (العدو ٣٠ م من البدء المنطلق).
 - ٥-التصويب بالوثب الطويل (التصويب علي زوايا المرمي).
- ولقياس تلك الاختبارات قيد البحث إستخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة التالية:

- ملعب كرة يد.
- كرات يد.
- مرمي كرة يد.
- ستارة مرمي كرة يد.
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس.
- صافرة.
- أقماع.
- ميزان طبي لقياس الوزن (كيلو جرام).
- جهاز رستاميتز لقياس الطول (بالمتر).
- ٤- التدريبات التنافسية قيد البحث ملحق (٣).

قامت الباحثة باستخدام التدريبات التنافسية في صورة تدريبات مهارية هجومية ودفاعية (فردية ، زوجية ، ثلاثية ، رباعية ، خماسية ، مباراة كرة يد قانونية) وكذلك تدريبات مركبة متدرجة الصعوبة مع مراعاة مستوي وقدرات الطالبات، تضمنت التدريبات التنافسية مهارات التمير والاستلام ، الخداع مع التركيز المباشر علي مهارة التصويب بالوثب الطويل لما لها من أهمية قصوي في كرة اليد ، وقد تم التدريب علي ما يلي :

- تدريبات تنافسية (هجومية ودفاعية) ثنائية (١X٢)، (٢X٢) .
- تدريبات تنافسية ثلاثية (٢X٣) ، (٣X٣).
- تدريبات تنافسية رباعية (٣ X٤) ، (٤X٤) .
- تدريبات تنافسية خماسية (٤ X٥) ، (٥ X ٥) .
- مباريات كرة يد قانونية .

وقد تم تطبيق التدريبات التنافسية في الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية داخل النشاط التطبيقي للمهارة.

الدراسات الاستطلاعية :

أ- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى علي عينة قوامها (١٠) لاعبين من ناشئي كرة اليد بنادي الفحاحيل من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك يوم السبت الموافق (٢٠٢١/٦/٥) وتم خلالها تطبيق اختبارات القدرات البدنية الخاصة واختبار الأداء المهاري لمهارة التصويب بالوثب الطويل وذلك **بهدف:**

- ١- تحديد أماكن التطبيق.
- ٢- التأكد من مناسبة الاختبارات للعينة قيد البحث.
- ٣- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وتوافر عامل الأمن والسلامة بها.
- ٤- التوصل إلي الترتيب الصحيح لتطبيق الاختبارات.
- ٥- تحديد الوقت الصحيح للتطبيق.
- ٦- حساب المعاملات العلمية للاختبارات .

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن الآتي :

- تحديد ملعب كرة اليد بنادي القرين الكويتي .
- الاختبارات المطبقة مناسبة لعينة البحث.
- توزيع الاختبارات تبعاً للمجموعات العضلية المستخدمة وكذلك لصعوبة وزمن الاختبار.
- تفهم المساعدين لطرق القياس والتسجيل.

ب- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

استهدفت الدراسة الاستطلاعية الثانية إيجاد المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للاختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

اولاً : الصدق :

قامت الباحثة بإجراء صدق اختبارات القدرات البدنية الخاصة والاختبار المهاري لمهارة التصويب بالوثب الطويل وذلك بإستخدام صدق التمايز (الربيع الأعلى ، الربيع الأدنى) ، علي عينة قوامها (١٠) لاعبين من ناشئي كرة اليد بنادي الفحاحيل من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك يوم الاحد الموافق (٢٠٢١/٦/٦) وذلك لحساب دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى و**جدول (٦) يوضح ذلك .**

جدول (٦)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى للاختبارات البدنية الخاصة
والاختبار المهاري للعينة قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة " ت "
			ع+	س	ع+	س	
القدرات البدنية الخاصة	القدرة العضلية: أ-القدرة العضلية للرجلين: - الوثب العريض من الثبات.	مسافة / متر	٢.٥٤	٠.٠٧	١.٤٢	٠.٠٦	٥.٣١*
	ب-القدرة العضلية لليدين: - رمي كرة طبية لأبعد مسافة	مسافة / متر	١٠.٤٥	١.٠٢	٥.٦٤	٠.٠٣	*٦.٢٥
	الرشاقة: -اختبار الجري المتعرج لبارو.	زمن / ثانية	١١.١٩	١.٠٦	١٠.٣٤	١.٤٠	٧.٠١*
	السرعة: - العدو ٣٠ م من البدء المنطلق.	زمن / ثانية	٥.٣٢	٠.٤٠	٨.٢٠	١.١٥	*٤.٣٢

تابع جدول (٦)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى للاختبارات البدنية الخاصة
والاختبار المهاري للعينة قيد البحث $n = 10$

م	الاختبارات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة "ت"
			ع+	س	ع+	س	
المهاري الاختبار	التصويب بالوثب الطويل: - التصويب بالوثب الطويل علي زوايا المرمي.	مسافة / متر	٣.٧٦	٠.٠٨	١.٦٠	٠.٠٩	*٥.٧٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $(0.05) = 2.05$

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى، مما يشير إلى صدق الاختبارات في التمييز بين الأداء المهاري الجيد في الربيع الأعلى، والأداء المهاري المتوسط أو الضعيف والمتمثل في الربيع الأدنى.

ثانياً: الثبات :

ولحساب ثبات الإختبارات قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه

Test

Re.test - ، وقد استخدمت الباحثة قياس الصدق كقياس أول ثم اعادت التطبيق بعد مرور (٣) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٦/١٠ وبنفس الشروط السابقة للتطبيق ، و جدول (٧) يوضح ثبات الإختبارات .

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية الخاصة
والاختبار المهاري للعينة قيد البحث $n = 10$

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"	مستوى الدلال p
			ع+	س	ع+	س		
القدرات البدنية الخاصة	القدرة العضلية: أ- القدرة العضلية للرجلين: - الوثب العريض من الثبات.	مسافة / متر	٢.٤٨	٠.٠٦	٢.٤٢	٠.٠٦	٠.٩٢٣	٠.٠٠
	ب- القدرة العضلية لليدين: - رمي كرة طبية لأبعد مسافة.	مسافة / متر	١٠.٣٤	١.٠٠	١.٤٥	١.٠٢	٠.٩٤٥	٠.٠٠
	الرشاقة : - اختبار الجري المتعرج لبارو.	زمن / ثانية	١١.٤٨	١.١٨	١١.٢٨	١.١٣	٠.٩٣٣	٠.٠٠

تابع جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية الخاصة
والاختبار المهاري للعينة قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"	مستوى الدلالة p
			س	ع+	س	ع+		
	السرعة : - العدو ٣٠ م من البدء المنطلق	زمن / ثانية	٥.٤٦	٥.٤٧	٥.٥٠	٥.٥٢	٠.٩٨٨	٠.٠٠
الاختبار المهاري	التصويب بالوثب الطويل: - التصويب بالوثب الطويل علي زوايا المرمي	مسافة / متر	٣.٧٥	١.٠٥	٣.٨٠	١.٠٩	٠.٩٩٨	٠.٠٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦٥

يتضح من جدول (٧) وجود معامل ارتباط عالٍ دال إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية الخاصة والاختبار المهاري لمهارة التصويب الطويل ، حيث ان قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ثبات الإختبارات قيد البحث.

خطوات تنفيذ الدراسة :

أولاً : القياس القبلي :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لاختبارات القدرات البدنية الخاصة والاختبار المهاري لمهارة التصويب بالوثب الطويل علي عينة البحث وعددهن (١٥) لاعبة ناشئ مواليد ٢٠٠٩ ، وذلك يومي السبت والأحد الموافق (١٢ ، ١٣ / ٦ / ٢٠٢١).

وقد جاء ترتيب قياس الاختبارات كالتالي:

يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٦/١٢

١- القدرة العضلية:

أ-القدرة العضلية للرجلين:(الوثب العريض من الثبات).

ب-القدرة العضلية للذراعين (رمي كرة طبية لأبعد مسافة) .

٢- الرشاقة : (اختبار الجري المتعرج لبارو) .

يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/٦/١٣

٣- السرعة : (العدو ٣٠ م من البدء المنطلق) .

٤- التصويب بالوثب الطويل : (التصويب بالوثب الطويل علي زوايا المرمي) .

ثانيا : تنفيذ الدراسة :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الأساسية للبحث علي عينة البحث التجريبية (تطبيق الوحدات التعليمية باستخدام التدريبات التنافسية) **ملحق (٣)** ، واستغرق زمن التطبيق (١٠) أسابيع وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق (٢٠٢١/ ٦/١٥) إلي يوم الثلاثاء الموافق (٢٠٢١/٨/٢٤) بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً بواقع (٤٠) وحدة تدريبية ، وبلغ الزمن الكلي للوحدة التدريبية الواحد (٩٠) ق بواقع (٣٦٠٠) ق ، وتم تطبيق التدريبات التنافسية علي المجموعة التجريبية داخل الجزء الخاص بالنشاط التطبيقي بالوحدة التدريبية مع مراعاة الآتي :

- تثبيت زمن الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية مع الأخذ في الاعتبار زيادة زمن مدة النشاط التطبيقي حسب المهارة المراد تطبيقها.

- التدرج في صعوبة التدريبات التنافسية المستخدمة في النشاط التطبيقي.

- أن تحقق التدريبات التنافسية الهدف التي وضعت من أجله.

وقد جاء التطبيق للتدريبات التنافسية كالآتي :

- الإحماء ومدته (١٠) دقائق :

يشتمل جزء الإحماء علي تدريبات متنوعة تهدف إلي تهيئة عضلات الجسم ورفع مستوى أداء القلب وباقي الأجهزة الحيوية للجسم وتهيئة المفاصل ويتضمن (الجري حول الملعب ، تدريبات لعناصر اللياقة البدنية ، تدريبات متنوعة بالكرة وبدون) .

٢- الإعداد البدني العام والخاص مدته (١٥) دقيقة :

يشتمل الإعداد البدني علي تدريبات بدنية عامة و خاصة تعتمد علي تطوير مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد .

٣- الجزء الرئيسي ومدته (٥٥) دقيقة

يشتمل الجزء الرئيسي علي أداء التدريبات التنافسية بزيادة عدد المهاجمين و تدريبات تنافسية يتساوى فيها عدد المهاجمين مع عدد المدافعين للمجموعة التجريبية ، مع التركيز علي مهارة التصويب بالوثب الطويل .

٤- الجزء الختامي ومدته (٥) دقائق :

يشتمل الجزء الختامي علي تدريبات تهدئة متنوعة ومرجات بهدف محاولة العودة بالناشئين إلي حالتهم الطبيعية .

أما المجموعة الضابطة فقد خضعت للوحدات التدريبية من قبل المدرب المسئول عن الفريق ، واستغرق التدريب لهم (١٠) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً بواقع (٤٠) وحدة تدريبية (نفس ظروف المجموعة التجريبية) بزمن قدره (٩٠) ق للوحدة التدريبية الواحدة .

جدول (٨)

التوزيع الزمني لمحتوي الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية

الزمن	أجزاء الوحدة التدريبية
٣٠ ق	أولاً: الجزء التمهيدي
٥ ق	- اعمال ادارية .
١٠ ق	- الاحماء .
١٥ ق	- إعداد بدني (عام ، خاص).
٥٥ ق	ثانياً : الجزء الرئيسي :
٤٠ ق	- الجزء التعليمي للمهارات .
١٥ ق	- الجزء التطبيقي (التدريبات التنافسية) .
	ثالثاً : الجزء الختامي :
٥ ق	- التهدئة .
٩٠ ق	الزمن الكلي للوحدة التدريبية

ثالثاً : القياس البعدي :

أجري القياس البعدي لاختبارات القدرات البدنية الخاصة والاختبار المهاري لمهارة التصويب بالوثب الطويل علي عينة البحث الأساسية وذلك يومي الأربعاء والخميس الموافق (٢٥، ٢٦ /٨/٢٠٢١) وبنفس ترتيب اداء الاختبارات كما في القياس القبلي .

المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط بيرسون .
- اختبار T.test .
- النسبة المئوية لمعدلات التغير .
- البرنامج الإحصائي spss .

عرض النتائج :

في ضوء أهداف البحث وفروضه، تم التحقق من فروض البحث وفيما يلي عرض نتائج الدراسة :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية للاختبارات قيد البحث

ن=١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
			ع+	س	ع+	س	
القدرات البدنية الخاصة	القدرة العضلية: أ- القدرة العضلية للرجلين: - الوثب العريض من الثبات.	مسافة / متر	٢.٩٥	٠.٠٤	٣.٨٩	٠.٠٩	*٥.٧٨
	ب- القدرة العضلية لليدين: - رمي كرة طبية لأبعد مسافة	مسافة / متر	١٠.٣٢	٠.٠٨	١٢.٥٦	١.٠٢	*٦.٦٢
	الرشاقة: - اختبار الجري المتعرج لبارو.	زمن / ثانية	١١.٨٩	١.٠٣	١٠.١٤	٠.٠٩	*٧.٢٢
	السرعة: - العدو ٣٠ م من البدء المنطلق	زمن / ثانية	٦.٢٢	٠.٠٨	٥.١٤	٠.٠٢	*٥.١٢
الاختبار المهاري	التصويب بالوثب الطويل: - التصويب بالوثب الطويل علي زوايا المرمي	مسافة / متر	٣.١٠	١.٠٣	٤.٢٠	١.١٦	*٥.٠٠

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٦

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي للاختبارات قيد البحث، حيث أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة الجدولية.

جدول (١٠)

النسب المئوية لمعدلات التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي
للمجموعة التجريبية للاختبارات قيد البحث

ن = ١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التغير
القدرات البدنية الخاصة	القدرة العضلية: أ-القدرة العضلية للرجلين: - الوثب العريض من الثبات.	مسافة / متر	٢.٩٥	٣.٨٩	%٣١.٨
	ب-القدرة العضلية لليدين: - رمي كرة طبية لأبعد مسافة	مسافة / متر	١٠.٣٢	١٢.٥٦	%٢١.٧٠
	الرشاقة: -اختبار الجري المتعرج لبارو.	زمن / ثانية	١١.٨٩	١٠.١٤	%١٤.٧١
	السرعة : - العدو ٣٠ م من البدء المنطلق .	زمن / ثانية	٦.٢٢	٥.١٤	%١٧.٣٦
المهاري الاختبار	التصويب بالوثب الطويل: - التصويب بالوثب الطويل علي زوايا المرمي	مسافة / متر	٣.١٠	٤.٢٠	%٣٥.٤٨

يتضح من جدول (١٠) ان النسب المئوية لمعدلات التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية للاختبارات قيد البحث قد تراوحت بين (١٤.٧١% ، ٣٥.٤٨%) ، حيث بلغت أعلى نسبة تغير لمهارة التصويب بالوثب الطويل ، وأقل نسبة تغير لعنصر الرشاقة .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة
لاختبارات قيد البحث

ن=١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
			ع+	س	ع+	س	
القدرات البدنية الخاصة	القدرة العضلية: أ- القدرة العضلية للرجلين: - الوثب العريض من الثبات.	مسافة / متر	٠.٠٩	٣.١٠	١.٠١	٢.٦٦	*٥.٠٠
	ب- القدرة العضلية لليدين: - رمي كرة طبية لأبعد مسافة .	مسافة / متر	١.٠٣	١٠.٣٢	١.٠٨	٩.٤٤	*٦.٣٤
	الرشاقة : - اختبار الجري المتعرج لبارو.	زمن / ثانية	٠.٠٥	١١.٤٦	٠.٠٦	١٢.١٣	*٧.١٥
	السرعة : - العدو ٣٠ م من البدء المنطلق	زمن / ثانية	٠.٠٧	٦.١٢	٠.٠٨	٦.٩٨	*٦.٥٨
الاختبار المهاري	التصويب بالوثب الطويل: - التصويب بالوثب الطويل علي زوايا المرمي	مسافة / متر	١.٠٤	٣.٩٠	١.٠٣	٣.٤٥	*٥.٧٠

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٦

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي

للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي للاختبارات قيد البحث، حيث أن قيمة " ت "

المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية .

جدول (١٢)

النسب المئوية لمعدلات التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي
للمجموعة الضابطة للاختبارات قيد البحث

ن = ١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التغير
القدرات البدنية الخاصة	القدرة العضلية: أ- القدرة العضلية للرجلين: - الوثب العريض من الثبات.	مسافة / متر	٢.٦٦	٣.١٠	%١٦.٥٤
	ب- القدرة العضلية لليدين: - رمي كرة طبية لأبعد مسافة.	مسافة / متر	٩.٤٤	١٠.٣٢	%٩.٣٢
	الرشاقة: - اختبار الجري المتعرج لبارو.	زمن / ثانية	١٢.١٣	١١.٤٦	%٥.٥٢
	السرعة: - العدو ٣٠ م من البدء المنطلق.	زمن / ثانية	٦.٩٨	٦.١٢	%١٢.٣٢
المهاري الاختبار	التصويب بالوثب الطويل: - التصويب بالوثب الطويل علي زوايا المرمي	مسافة / متر	٣.٢٠	٣.٤٥	%٧.٨١

يتضح من جدول (١٢) ان النسب المئوية لمعدلات التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية للاختبارات قيد البحث قد تراوحت بين (%٥.٥٢ ، %١٦.٥٤) ، حيث بلغت أعلى نسبة تغير للقدرة العضلية للرجلين ، وأقل نسبة تغير لعنصر الرشاقة .

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية
والمجموعة الضابطة للاختبارات قيد البحث

$$n = 2 = 15$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
			س	ع+	س	ع+	
القدرات البدنية الخاصة	القدرة العضلية: أ- القدرة العضلية للرجلين:	مسافة / متر	٣.٨٩	٠.٠٦	٣.١٠	٠.٠٨	*٢.٦٤٠
	ب- القدرة العضلية لليدين: - رمي كرة طبية لأبعد مسافة.	مسافة / متر	١٢.٥٦	١.٠٢	١٠.٣٢	١.٠٦	*٥.٣٢٢
	الرشاقة: - اختبار الجري المتعرج لبارو.	زمن / ثانية	١٠.١٤	٠.٠٦	١١.٤٦	٠.٠٩	*٥.٧٩٤
	السرعة: - العدو ٣٠ م من البدء المنطلق	زمن / ثانية	٥.١٤	٠.٠٢	٦.١٢	٠.٠٧	*٣.٢١٧
الاختبار المهاري	التصويب بالوثب الطويل: - التصويب بالوثب الطويل علي زوايا المرمي	مسافة / متر	٤.٥٠	٠.٠٩	٣.٤٥	٠.٠٧	*٣.٢٦٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٠٠ * دال

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية للاختبارات قيد البحث ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية .

جدول (١٤)

النسب المئوية لمعدلات التغير بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية
والمجموعة الضابطة للإختبارات قيد البحث

$$ن = ٢ = ١٥$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس البعدي للمجموعة التجريبية	القياس البعدي للمجموعة الضابطة	نسب التغير
القدرات البدنية الخاصة	القدرة العضلية: أ- القدرة العضلية للرجلين: - الوثب العريض من الثبات.	مسافة / متر	٣.٨٩	٣.١٠	%٢٠.٣٠
	ب- القدرة العضلية لليدين: - رمي كرة طبية لأبعد مسافة.	مسافة / متر	١٢.٥٦	١٠.٣٢	%٢١.٧٠
	الرشاقة: - اختبار الجري المتعرج لبارو.	زمن / ثانية	١٠.١٤	١١.٤٦	%١٣
	السرعة: - العدو ٣٠ م من البدء المنطلق.	زمن / ثانية	٥.١٤	٦.١٢	%١٩.٠٦
المهاري الاختبار	التصويب بالوثب الطويل: - التصويب بالوثب الطويل علي زوايا المرمي .	مسافة / متر	٤.٥٠	٣.٢٥	%٣٨.٤٦

يتضح من جدول (١٤) ان نسب معدلات التغير بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة للإختبارات قيد البحث قد تراوح بين (١٣% ، ٣٨.٤٦%) ولصالح المجموعة التجريبية ، حيث بلغت أعلى نسبة تغير لمهارة التصويب بالوثب الطويل ، وأقل نسبة تغير لعنصر الرشاقة .

ثانيا : مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي لجميع الاختبارات قيد البحث للمجموعة الت، فقد تراوحت النسبة المئوية لمعدل التغير جدول (١٠) بين (١٤.٧١ % ، ٣٥.٤٨ %) ، حيث بلغت أعلى نسبة تغير لمهارة التصويب بالوثب الطويل ، وأقل نسبة تغير لعنصر الرشاقة .

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلي فاعلية التدريبات التنافسية المستخدمة في تحسين المستوي المهاري لمهارة التصويب بالوثب الطويل وما يخدمها من قدرات بدنية خاصة للمهارة ذاتها، فإستخدام التدريبات التنافسية المتنوعة والتي تشبه المواقف التنافسية اثناء اللعب تؤدي الي تنمية وتطوير مستوي أداء المهارة ، حيث أن أداء التدريبات المستخدمة لا تعتمد فقط علي أداء المهارات وتكررها، بل يستخدمها اللاعب في مواقف اللعب المتعددة والتي تتطلب الدقة والسرعة في أداء وتنفيذ المهارة ، بالإضافة إلي قدرته علي اتخاذ القرار المناسب وذلك لوجود لاعبين منافسين .

وهذا ما تشير إليه دراسة خالد عبد النور الخضري (٢٠١٠) : أن التمرينات التنافسية لها أثر فعال في الارتقاء بالمستوى البدني مما يكون له تأثيراً إيجابياً على فعالية الأداء المهاري، وبالتالي تحسين وتطوير الأداء وتنفيذ المهارة علي أعلى مستوي (٦).

وكذلك اتفقت نتائج دراسة حكمت عادل عزيز(٢٠١٣): أن إستخدام التدريبات التنافسية المكثفة يؤثر تأثير إيجابيا في تحسين تحمل الأداء ودقة التهديف لدى لاعبي كرة اليد (٤) .

ويشير حسين عبد الكريم جعفر (٢٠١٨) أن التدريبات التنافسية تؤثر تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهاري الهجومي لمراكز اللعب في كرة اليد () .

وبهذا يتحقق الفرض الأول كلياً والذي ينص علي:

" توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية ، الرشاقة ، السرعة) ومستوي أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل لناشئ كرة اليد " .

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي لجميع الاختبارات قيد البحث، فقد تراوحت النسبة المئوية لمعدل التغير جدول (١٢) بين (٥.٥٢ % ، ١٦.٥٤ %) ، حيث بلغت أعلى نسبة تغير للقدرة العضلية للرجلين ، وأقل نسبة تغير لعنصر الرشاقة .

وتعزو الباحثة الفروق الدالة بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة إلي تطبيق البرنامج التقليدي بأسلوب علمي ومقنن ، بالإضافة إلي انتظام ناشئي المجموعة الضابطة في تنفيذ البرنامج التدريبي المتبع مما أدى الي تحسن الأداء لديهم . وتري الباحثة أيضا أن هذه النتيجة منطقية فالطريقة التقليدية والمتبعة في التدريب كانت ملائمة في التأثير علي المتغيرات قيد البحث .

وبهذا يتحقق الفرض الثاني كلياً والذي ينص علي:

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية ، الرشاقة ، السرعة) ومستوي أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل لناشئ كرة اليد " .

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لجميع الاختبارات قيد البحث ، فقد تراوحت النسبة المئوية لمعدل التغير جدول (١٤) بين (١٣% ، ٣٨.٤٦%) ، حيث بلغت أعلى نسبة تغير لمهارة التصويب بالوثب الطويل ، وأقل نسبة تغير لعنصر الرشاقة .

وترجع الباحثة هذه الفروق إلي ان التدريبات التنافسية تعمل علي صقل المهارات الأساسية وان اختيار التدريبات بعناية واتقان يؤدي إلي تعليم وتنمية وتحسين وتطوير أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل والوصول بالأداء إلي افضل مستوي ممكن . فالتعرف علي الأداء السليم للمهارة ساعد اللاعبين علي الأداء الجيد .

وهذا يتفق مع ما أشارت اليه دراسات كل من خالد عبد النور (٢٠١٠) ، حكمت عادل (٢٠١٣) محمد محمود عبدالسلام (٢٠١٧) : أن التدريبات التنافسية وسيلة تعليمية وتدريبية هامة حيث انها تضع اللاعب أمام متطلبات المنافسة بطريقة مباشرة وتحقق الهدف منها فتطوير المستوي البدني من خلالها يساعد في تطوير المستوي المهاري بالإضافة الي المعرفة الرياضية المرتبطة بالنشاط الرياضي والتي يكون لها تأثيرها علي اللاعب نفسه فكلما زادت المعارف والمعلومات زادت الثقة بالنفس وزادت دافعية التعلم نحو تحقيق الذات (٤) ، (٦) ، (١٢) .

ويري عصام الدين محمود (٢٠١٥) : أن أسلوب المنافسات من أفضل الأساليب الحديثة التي تستخدم في العملية التدريبية ، وذلك لاستثارة دوافع اللاعبين وزيادة حماسهم نحو الأداء الأفضل (٧:٢٩) .

وتري الباحثة ان التقدم في مستوي المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلي البرنامج التدريبي المتبع للمجموعة التجريبية والذي كان له تأثير إيجابي علي كل من القدرات البدنية الخاصة ومهارة التصويب بالوثب الطويل .

وبهذا يتحقق الفرض الثالث كلياً والذي ينص علي:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية ، الرشاقة ، السرعة) ومستوي أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل لناشئ كرة اليد "

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً: الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث واجراءاته وبعد التحليل الإحصائي أشارت النتائج إلي الآتي :

- ١- فاعلية التدريبات التنافسية وتأثيرها الإيجابي الدال إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) علي كل من (القدرات البدنية الخاصة ، مهارة التصويب بالوثب الطويل) للعينة قيد البحث.
- ٢- أشارت النسب المئوية لمعدلات التغير إلي تحسن نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية لجميع الاختبارات قيد البحث (القدرات البدنية الخاصة ، مهارة التصويب بالوثب الطويل)
- ٣- أشارت النسب المئوية لمعدلات التغير إلي تحسن نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة لجميع الاختبارات قيد البحث (القدرات البدنية الخاصة ، مهارة التصويب بالوثب الطويل)
- ٤- أشارت النسب المئوية لمعدلات التغير إلي تحسن نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة للاختبارات قيد البحث (القدرات البدنية الخاصة ، مهارة التصويب بالوثب الطويل) .

ثانياً: التوصيات :

- ١- استخدام التدريبات التنافسية لتنمية وتطوير المستوي المهاري .
- ٢- مراعاة عامل التنوع والشمول داخل الوحدة التدريبية بشكل عام .
- ٢- وضع التدريبات التنافسية كجزء أساسي من الوحدة التدريبية .
- ٣- إستخدام مدربي كرة اليد التدريبات التنافسية لجميع الأعمار السنية لما لها من تأثير فعال في تحسين القدرات البدنية والمهارية والمعرفية والنفسية للاعبين .
- ٤- مراعاة الاحمال التدريبية بما يتناسب مع الناشئين .
- ٥- توعية المدربين بأهمية تعديل البرامج التدريبية بحيث تحتوى على تدريبات تنافسية متنوعة .
- ٦- إجراء دراسات مشابهة علي مراحل سنية مختلفة .

قائمة المراجع :

- ١- اسراء اكرم سلامة (٢٠٢٢) : " فاعلية التدريبات التنافسية علي المستوى المهاري والتحصيل المعرفي ودفاعية التعلم في كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٢- تامر محمد جمال (٢٠٢٠) : تأثير استخدام التدريبات الموقفية على مستوى اداء بعض المهارات الهجومية المركبة لدى ناشئى كرة اليد ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة كلية التربية الرياضية بالمنيا ، جامعة المنيا .
- ٣- حسين عبد الكريم جعفر (٢٠١٨) : " تأثير التدريبات التنافسية علي الارتقاء الاداء المهاري الهجومي لمركز اللعب في كرة اليد " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين أبو قير، جامعة الإسكندرية .
- ٤- حكمت عادل عزيز (٢٠١٣) : " تأثير التدريب بالتدريبات التنافسية المكثفة في تطوير تحمل الأداء لدي لاعبي نادي الشامية بكرة اليد " ، منشور، مجلة الأنبار لعلوم التربية البدنية، العدد (٧١) ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الأنبار العراق .
- ٥- حمدينو يسري السعيد (٢٠١٦) : تأثير تدريبات للمواقف التنافسية في الاتجاه المركب علي بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية لناشئى كرة اليد تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٦- خالد عبدالنور الخضري (٢٠١٠) : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التنافسية على بعض مكونات اللياقة البدنية و فعالية الاداء المهاري لناشئى كرة القدم " ، بحث منشور ،المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ،جامعة المنصورة ، مجلد ع عدد ١٤ .
- ٧- عصام الدين محمود (٢٠١٥) : تأثير اتجاهين للتدريب أثناء المرحلة الاعداد للمنافسة علي بعض المكونات البدنية والمهارية الخاصة لناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٨- فالح فيصل عبد الله (٢٠٢٠) : " فاعلية استخدام التدريبات التنافسية علي مستوى أداء بعض الأداءات المهارية لناشئى الكرة الطائرة بدولة الكويت " ، رسالة ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٩- كمال درويش وآخرون (٢٠٠٢م) : القياس والتقويم وتحليل المباريات في كرة اليد " نظريات وتطبيقات " ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

- ١٠- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي (٢٠١٩) : رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١١- محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠) : تدريب المنافسات ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٢- محمد محمود عبد السلام (٢٠١٧) : " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات النوعية علي مستوى الأداء البدني والمهاري لدي حراس مرمي كرة اليد ، رسالة ، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء للنشر.
- ١٣- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٠) : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط ، تطبيق ، قيادة) دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٤- منير جرجس (٢٠٠٤) : كرة اليد للجميع (التدريب المتميز والشامل المهاري) دار الفكر العربي القاهرة .
- ١٥- منيرة مرقص وآخرون (٢٠١٧) : كرة اليد (تاريخ - مهارات - حارس مرمي- ، خطط - قانون - نماذج أسئلة) ط٢ ، دار الاسراء للطباعة ، القاهرة.
- ١٦- ياسر حسن دبور (١٩٩٧) : كرة اليد الحديثة ، منشأة دار المعارف ، الإسكندرية.
- David Michel(2016):** " The effectiveness of competitive situations at 16- the level of the skill and planning performance of basketball players " , Journal of sport and exercise psychology, 38,p