



DOI: <https://doi.org/10.34118/ajssr.v6i2.2816>

تأثير تمارينات تنافسية بطريقة اللعب في تطوير اهم انواع السرعة ومواقف اللعب الهجومية الخاصة لدى لاعبي كرة اليد للمتقدمين

The effect of competitive exercises in the way of playing in the development of the most important types of speed and special offensive playing positions for advanced handball players

Haider Abdul Wahed chalob ⁽¹⁾.

م . د حيدر عبد الواحد جلوب ⁽¹⁾ * جامعة الكوفة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، (العراق).

haidera.alghazali@uokufa.edu.iq

تاريخ الاستلام: 2022/10/01؛ تاريخ القبول: 2022/11/13؛ تاريخ النشر: 2022/12/31

ملخص:

تلعب مواقف اللعب الهجومية دوراً مهماً في كرة اليد لغرض احراز الاهداف بطريق منسجمة وبفعالية عالية، وان الفريق الذي يتمتع بهجوم خططي وبتكتيك عالي يحرز تقدماً ملحوظاً في نتيجة المباريات، لأن هذه الطريقة الهجومية يتم التدريب عليها وتطبيقها بظروف مشابهة بمواقف اللعب من خلال استغلال عدم الانتظام الصحيح للمدافعين اثناء رجوعهم للخطوط الدفاعية. ومن هنا تكمن أهمية البحث في رفع مستوى البدني للاعبين والاداء المهاري لمواقف اللعب الهجومية الخاصة و الذي ينعكس مستقبلاً على نجاحها خلال المنافسة لما له من تأثير ايجابي في تحقيق الفوز . اما مشكلة البحث: من خلال ملاحظة الباحث وخبرته الميدانية في التدريب وجدوه افتقار بعض المدربين على قلة اهتمام تطبيقات مواقف اللعب الهجومية الخاصة في تدريباتهم وخصوصاً بأسلوب طريقة اللعب التنافسي، مما تمتاز هذه الطريقة من محاكات متطلبات اللعبة حديثاً من خلال التدريب على ايقاع اللعب وظروف المباريات المتغيرة اثناء الدفاع. فحين هدفت الدراسة: الى التعرف على تأثير تمارينات التنافسية بطريقة اللعب لتطوير القدرة انواع السرعة ومواقف اللعب الهجومية الخاصة لدى كرة اليد للمتقدمين. اما فرض البحث: كان للتمرينات التنافسية تأثير معنوي في تطوير انواع السرعة ومواقف اللعب الهجومية الخاصة لدى كرة اليد للمتقدمين. اما منهج البحث: فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة - التجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي، اما عينة البحث اذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية على لاعبي نادي الكوفة الرياضي (21) لاعباً وبعد استبعاد حراس المرمى ولاعب مصاب ولاعبين (2) للتجربة الاستطلاعية فقد أصبح عدد العينة (16) لاعباً، تم تقسيم العينة عشوائياً الى مجموعتين متساويتين الاولى ضابطة و الثانية تجريبية وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة.

وتوصل الباحث: الى اهم الاستنتاجات تفوق لاعبو المجموعة التجريبية على لاعبو المجموعة الضابطة في جميع انواع السرعة ومواقف اللعب الهجومية الخاصة بكرة اليد.

الكلمات المفتاحية: كرة اليد، التمرينات التنافسية، انواع السرعة، مواقف اللعب الهجومية خاصة

Abstract:

Offensive playing positions play an important role in handball for the purpose of achieving goals in a harmonious way and with high effectiveness, and that the team that enjoys a tactical attack and high tactics makes remarkable progress in the result of the matches, because this offensive method is trained and applied under conditions similar to playing positions by exploiting the correct irregularity Defenders as they return to the defensive lines.

Hence the importance of the research in raising the players' physical level and skill performance for their offensive playing positions, which is reflected in the future on their success during the competition because of its positive impact in achieving victory.

As for the research problem: by observing the researcher and his field experience in training, they found the lack of some coaches on the lack of interest in the applications of special offensive playing positions in their training, especially in the style of the competitive playing method, which is characterized by this method of simulating the requirements of the game recently through training on the rhythm of play and the changing conditions of matches. during defense. When the study aimed: to identify the effect of competitive exercises in the way of playing to develop the ability, types of speed, and the special offensive playing positions of handball for applicants. As for the hypothesis of the research: the competitive exercises had a significant effect on the development of the types of speed and the offensive playing positions of the handball for the applicants.

As for the research method: the researcher used the experimental method in the manner of two equal groups (the control - experimental) with two tests, the pre and post tests.) For the exploratory experiment, the number of the sample became (16) players, the sample was divided randomly into two equal groups, the first control and the second experimental, with (8) players for each group. The researcher reached: to the most important conclusions, the players of the experimental group outperformed the players of the control group in all types of speed and offensive playing positions for handball.

Keywords: Handball, competitive exercises, types of speed, special offensive playing positions.

.

1- مقدمة والتعريف بالبحث :-

تعد كرة اليد واحدة من الالعاب الجماعية التي شملها التطور وبدأت تستأثر باهتمام العديد من المتابعين والباحثين نظراً لما تتميز به من اثاره تنافسية بين اللاعبين في الاداء البدني والاداء المهاري , بالإضافة ان لعبة كرة اليد تمتاز بالسرعة العالية وهي تعد احد المعطيات التي يركز عليها اللاعبين للوصول إلى الأداء المتميز في المباريات , فانها تحتتم على اللاعب الحركة القوية والسريعة في الملعب وذلك لتنوع مهاراتها الهجومية في مواقف اللعب , لذلك تبرز بعض المتطلبات البدنية الأساسية والمتمثلة ببعض انواع السرعة المستخدمة في مجريات اللعب وحتى يمكن وصول اللاعب إلى الحالة المثلى في اعلى مستوى ممكن , لذا وجب على المدرب او اللاعب بتدريب على ظروف مشابه لحالات اللعبة التنافسية وبدرجة اقرب او اعلى بقليل من حمل المنافسات التي لها دور بارز في الاداء مواقف اللعب الهجومية.

وتلعب مواقف اللعب الهجومية دوراً مهماً في كرة اليد لغرض احراز الاهداف بطريق منسجمة وبفعالية عالية, وان الفريق الذي يتمتع بهجوم خططي وبتكتيك عالي يحرز تقدماً ملحوظاً في نتيجة المباريات , لأن هذه الطريقة الهجومية يتم التدريب عليها وتطبيقها بظروف مشابهة بمواقف اللعب من خلال استغلال عدم الانتظام الصحيح للمدافعين اثناء رجوعهم للخطوط الدفاعية, ويجب ان يكون الفريق ذو لياقة بدنية عالية ومنها السرعة وتحمل السرعة بالإضافة الى سرعة الاستجابة لمتغيرات ظروف المباريات لإرهاق المنافس واستنفاد طاقته وهذا يتحقق من خلال انسجام اللاعبين في اللعب الذي يسهم بقدر كبير في الاداء الحركي الصحيح و الخالي من الاخطاء والمرحلة المتماثلة بانسيابية حركة البدء والانطلاق السريع. ومن هنا تكمن أهمية البحث في رفع مستوى البدني للاعبين والاداء المهاري لمواقف اللعب الهجومية الخاصة و الذي ينعكس مستقبلاً على نجاحها خلال المنافسة لما له من تأثير ايجابي في تحقيق الفوز .

اما مشكلة البحث :

من خلال ملاحظة الباحث وخبرته الميدانية في التدريب وجدوه افتقار بعض المدربين على قلة اهتمام تطبيقات مواقف اللعب الهجومية الخاصة في تدريباتهم وخصوصاً بأسلوب طريقة اللعب التنافسي , مما تمتاز هذه الطريقة من محاكات متطلبات اللعبة حديثاً من خلال التدريب على ايقاع اللعب وظروف المباريات المتغيرة اثناء الدفاع , لان هناك فرق عديدة قامت بتحسين اللعب الدفاعي وطورت المفاهيم المناسبة للدفاع للحد من الأساليب الهجومية المتبعة ، لذلك أصبح على المدربين خلق هجوم مبالغت ومفاجئ لتفكيك الدفاع القوي بأساليب هجومية مختلفة و متنوعة معتمده على بعض انواع السرعة لتنفيذ حالات اللعب الهجومية الخاصة لغرض تسجيل الأهداف باقل زمن وجهد, لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة وإيجاد الحلول لها من خلال اعداد تمارينات تنافسية بطريقة اللعب لزيادة الكفاءة البدنية ومدى تأثيرها على حالات اللعب الهجومية الخاصة لدى لاعبي كرة اليد.

ويهدف البحث الى:-

- 1- اعداد تمارينات تنافسية بطريقة اللعب لدى لاعبي كرة اليد للمتقدمين .
 - 2- التعرف على تأثير التمارينات التنافسية بطريقة اللعب على اهم انواع السرعة ومواقف اللعب الهجومية الخاصة لدى للاعبي كرة اليد للمتقدمين .
- حيث يفترض الباحث:-
- هنالك تأثير معنوي للتمارين التنافسية بطريقة اللعب على اهم انواع السرعة ومواقف اللعب الهجومية الخاصة لدى لاعبي كرة اليد للمتقدمين .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث :

ان دراسة اي مشكلة من المشاكل هي التي تحدد اختيار المنهج الذي ينهجه الباحث في الوصول الى حلول مشكلة البحث والحصول على المعلومات والنتائج الدقيقة، وانسجاما

مع طبيعة مشكلة البحث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة - التجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

المجتمع في التجارب التربوية والرياضية " هو مجموعة الأفراد التي فيها يتم اختيار من تجري عليه التجربة أو الدراسة" (محمد الياسري ومروان عبد المجيد:2001, ص254) .

تم تحديد مجتمع وعينة البحث من لاعبي نادي الكوفة الرياضة للمتقدمين للموسم الرياضي (2021-2022) والبالغ عددهم (21) لاعباً وبعد استبعاد (5) لاعبين اثنين حراس المرمى ولاعب مصاب واثنين للتجربة الاستطلاعية فقد بلغ عدد عينة البحث (16) لاعباً، اذ تم توزيعهم الى مجموعتين (ضابطة - تجريبية) بطريقة القرعة وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة.

2-2-1 تجانس وتكافؤ العينة :

لغرض التحقق من تجانس المجموعتين ولتجنب المؤشرات التي قد تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين تم اجراء التجانس لضبط المتغيرات الدخيلة كل من (الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التدريبي). لذا تم استخدام الوسائل الاحصائية عن طريق الوسط الحسابي والانحراف المعياري باستخدام معامل الالتواء للقياسات المورفولوجية لمعرفة واقع الاختلاف من عدمه، حيث اتضح من ان قيمة معامل الالتواء تتراوح بين (0.657/ 0.822) وهي تنحصر بين (± 1) وهذا يدل على ان العينة موزعه توزيعاً طبيعياً مما يدل على تجانسها.

اما تكافؤ المجموعتين تم استخدام الوسيلة الإحصائية المناسبة عن طريق اختبار (t) للعينات المستقلة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) وقبل تطبيق التمرينات التنافسية بطريقة اللعب وقد أظهرت النتائج عشوائية الفروق بين المجموعتين لان قيمة

مستوى الدلالة (sig) أكبر من (0,05) ولجميع الاختبارات المستخدمة في البحث مما يؤكد تكافؤ مجموعتي البحث.

3-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة :

تم استخدام الوسائل والأجهزة والأدوات وذلك من خلال الاختبارات التي استخدمها الباحث في اجراءات بحثه , بالإضافة الى المقابلات الشخصية التي اجراها الباحث مع بعض الخبراء والمختصين في كرة اليد .

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 تحديد اهم انواع السرعة والمواقف للعب الهجومية الخاصة واختباراتها: من خلال خبرة الباحث التي اكتسبها من ممارسته للعبة كلاعب ومدرب واختصاص في مادة التدريب الرياضي / كرة اليد وبعد الرجوع الى المصادر العلمية ، تم تحديد بعض أنواع السرعة واختباراتها المستخدمة في لعبة كرة اليد وهي (الانتقالية، الاستجابة , تحمل السرعة), اما مواقف اللعب الهجومية الخاصة تم عرض استبانة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي و كرة اليد لأخذ آرائهم في تحديد اهم المواقف للعب الهجومية الخاصة ، وبعد تفريغ الاستمارات واستخراج النسبة المئوية تم ترشيح اهم مواقف اللعب التي حصلت على نسبة (75%) فأكثر" وللباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختيار المؤشرات" (علاوي ورضوان : 2000, ص336) , فكانت كل الاتي: رمية الارسال السريعة , النقص العددي للمهاجمين، للعب ب 7 للاعبين ميدانيين) .

1-1-4-2 اختبارات المستخدمة :

اولاً: اختبار السرعة لمسافة 20 م من الثبات: (كمال عبد الحميد و محمد صبيح: 2019, ص 107)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

ثانياً: اختبار سرعة الاستجابة الحركية للتصويب : (حاسم عبد الجبار صالح : 2013 , ص75)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الاستجابة للتصويب بالقفز عاليا بكرة اليد

ثالثاً: اختبار الركض المكوكي (25 * 8): (جميل البديري و احمد السوداني : 2011 , ص262)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

رابعاً: اختبار تقييم الاداء لمواقف اللعب الهجومية الخاصة المعدلة (حيدر عبد الواحد جلوب :

2022 , ص87)

اما بخصوص اختبارات مواقف اللعب اعتمد الباحث على استمارة تقييم مستوى الاداء لحالات اللعب الهجومي بكرة اليد (ملحق 1) علماً ان هذه الاستمارة مصممة مسبقاً من قبل الباحث (حيدر عبد الواحد جلوب: 2020) ومقننة ايضاً، فقد قام الباحث بتعديل واستبعاد بعض المفردات التي لا تخص موضوع البحث والابقاء واضافة فقط على المفردات التي تقيس مواقف اللعب الهجومية الخاصة لأن ذلك يتلاءم مع طبيعة البحث . حيث تضمنت استمارة التقييم الأداء لحالات اللعب الهجومية (رقم اللاعب , اللاعب الموجه واللاعب المنهي, درجات تقييم الاداء للاعب سواء كان موجه او منهي, مجموع الاداء الكلي التي يحصل عليها اللاعب خلال المباراة) , وبعدها يقوم الباحث بتصوير الفيديو لكامل المباراة اللعب وتحويلها الى قرص (CD) وعرضها على ثلاث مقومين لغرض التقويم الاداء المستخدم الذي ينفذ اثناء المباراة ومن خلاله يمنح الخبير الدرجات (صفر -1- 2) في حالة تطبيق اللاعبين احد حالات اللعب الهجومية في مكان اللاعبين المشتركين في تنفيذ الهجمة سواء كان (موجه) او (منهي) امام رقم اللاعب من خلال اشارات العد امام الدرجة , حيث يعطي الخبير (درجتين) للاعب الممر بشكل صحيح و(درجة واحدة) للاعب الممر بعد توصيلها بشكل غير دقيق, اما اللاعب الذي فشلة في التمريرة يعطي له (صفر) , فحين ان اللاعب المنهي يعطي له (درجتين) في حالة تسجيل الهدف على المرمى و (درجة واحدة) في حالة صد الكرة من قبل

حارس المرمى و(صفر) في حالة صد الكرة من قبل المدافعين , بعدها يتم التعامل معها احصائياً لاستخراج مجموع الدرجات الاداء لكل لاعب.

5-2 اجراء التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربتين استطلاعية وذلك ليومي الاحد والاثنين الموافق 5-6/9/2021 على قاعة نادي الكوفة الرياضي وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية (التأكد من كفاءة الأجهزة والادوات ، معرفة الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن الاختبارات الكلية، مدى ملائمة الاستمارة لغرض تحليل حالات اللعب الهجومية والوقت المستغرق في تحليل المباراة وعمل طريقة بالتحليل لتفريغ البيانات لتفادي الاخطاء في التجربة الرئيسية ..وغيرها)، وقد أسفرت النتائج عن (صلاحية الاختبارات والاجهزة المستخدمة ، كان الوقت مناسباً وملائماً للاختبارات وتحليل مستوى الاداء لحالات اللعب الخاصة ، حيث تبين أن الاستمارة شاملة وملائمة لمشكلة البحث من ناحية الصدق والثبات والموضوعية .

6-2 إجراءات التجربة الرئيسية :

أولاً: الاختبارات القبلية: قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية وكما يأتي:

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينه البحث والبالغ عددهم (16) لاعبا بتاريخ (9/7) ولغاية (2021/9/10) ، للوقوف على المستوى الحقيقي للعينه قبل اجراء التمرينات التنافسية ، فضلاً عن ذلك قام الباحث وبمساعدة فريق العمل بتوضيح طريقة اداء الاختبارات للعينة وتسجيل نتائج الاختبارات القبلية بشكل تام للمحاولة في ضبطها عند اجراء الاختبارات البعدية والتي كانت بالتسلسل الآتي:

- في اليوم الأول تم إجراء الاختبارات القبلية لانواع السرعة على المجموعتين (الضابطة والتجريبية).
- في اليوم الثاني تم اجراء مباراة ودية بين المجموعة الضابطة والتجريبية

- في اليوم الثالث راحة للمجموعتين .
- في اليوم الرابع تم اجراء مباراة ودية ثانية بين المجموعة التجريبية والضابطة .
- تم تصوير جميع هذه المباريات لتحليل مستوى الاداءم واقف اللعب الهجومية الخاصة وتحويلها الى قرص (CD) واعطاها الى المقومين (أ. د فاضل كردي , أ. د خالد كاظم , أ.د.م احمد عبد الكاظم) كونهم ذات خبرة واختصاص في مجال عملهم بكرة اليد .

ثانياً: تطبيق التمارين التنافسية بطريقة اللعب :

قام الباحث بتنفيذ التمارين التنافسية على المجموعة التجريبية حيث اشتملت على (24) وحده تدريبية بواقع ثلاث وحدات في الاسبوع (الاحد - الثلاثاء - والخميس) ولمدة (8) اسابيع اي استمرت لمدة (شهرين) علماً ان اخر وحدة تدريبية كانت بتاريخ 2021/11/4, تم تطبيق التمارين التنافسية في مرحلة الأعداد الخاص والمنافسات (انظر ملحق 3), تم تنفيذ التمارين المختارة بأساليب متنوعة ومتغيرة بطريقة اللعب بزمن يتراوح بين (25- 35) دقيقة في القسم الرئيسي للوحدة التدريبية , كما أعتمد الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة , بالإضافة الى تموج الحمل بين الاسبوع (1:1) و الايام بمواقع (2:1) .

ثالثاً: الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق التمارين التنافسية لتطوير اهم انواع السرعة بعض ومواقف اللعب الهجومية الخاصة, قام الباحث بأعادته تطبيق الاختبارات في يوم السبت الموافق (11/6 و لغاية 2021/ 11/9) مع إجراء نفس المباراة الودية بين الفريقين التجريبية ونفس الظروف وإجراءات وشروط الاختبارات القبلية لضمان ضبط كل المتغيرات الدخيلة على البحث .

7-2 الوسائل الإحصائية

قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) (الوسط الحسابي, الانحراف المعياري, الوسيط, معامل الالتواء,, الارتباط البسيط (بيرسون), اختبار t-test للعينات المترابطة والمستقلة)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-3 عرض نتائج اختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين (الضابطة والتجريبية).

الجدول (1)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة sig للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين (الضابطة و التجريبية)

المتغيرات	المجموعات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		t.test	sig	الدلالة
			ع	س	ع	س			
سرعة الاستجابة الحركة للتصويب	الضابطة	الثانية	0.346	1.368	0.042	1.095	3.851	0.002	معنوي
	التجريبية		0.238	1.335	0.034	0.988	6.465	0.000	معنوي
السرعة الانتقالية	الضابطة	الثانية	0.964	4.035	0.511	3.814	3.040	0.016	معنوي
	التجريبية		0.084	4.105	0.645	3.321	5.208	0.006	معنوي
تحمل السرعة	الضابطة	الثانية	0.874	46.043	0.544	44.602	6.114	0.000	معنوي
	التجريبية		1.014	45.970	0.097	41.218	8.456	.0000	معنوي
الارسال السريع	الضابطة	درجة	0.187	11.218	0.612	13.467	3.689	0.001	معنوي
	التجريبية		0.245	10.014	0.547	15.254	6.247	0.000	معنوي

غير معنوي	0.711	1.547	0.698	7.786	0.256	8.147	درجة	الضابطة	النقص العددي للمهاجمين
معنوي	0.012	4.396	0.534	10.365	0.311	8.087		التجريبية	
غير معنوي	0.561	0.608	0.471	6.854	0.248	6.369	درجة	الضابطة	اللعب ب7 لاعبين ميدانيين
معنوي	0.002	5.362	0.477	8.365	0.321	6.394		التجريبية	

2-3 عرض نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية لانواع السرعة ومواقف اللعب الهجومية الخاصة

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة اختبار (Sig) ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
			± ع	س	± ع	س		
معنوي	0.014	3.474	0.034	0.988	0.042	1.095	ثانية	سرعة الاستجابة الحركة للتصويب
غير معنوي	0.724	1.225	0.645	3.321	0.511	3.814	ثانية	السرعة الانتقالية

معنوي	0.000	7.984	0.097	41.21 8	0.544	44.60 2	ثانية	تحمل السرعة
معنوي	0.000	5.214	0.547	15.25 4	0.612	13.46 7	درجة	الارسال السريع
معنوي	0.000	8.347	0.534	10.36 5	0.698	7.786	درجة	النقص العددي للمهاجمين
معنوي	0.001	5.215	0.477	8.365	0.471	6.854	درجة	اللعب ب7 لاعبين ميدانيين

3-3 مناقشة النتائج :

اولاً:مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث :

من خلال جدول (1) يبين نتائج اختبارات انواع السرعة و مواقف اللعب الهجومية على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية لجميع متغيرات البحث ما عدا موقف اللعب الهجومي بالنقص العددي واللعب ب 7 لاعبين ميدانيين للمجموعة الضابطة لم تكن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى , ويعزو الباحث سبب ذلك الفروق غير المعنوية لدى افراد المجموعة الضابطة في هاتين المتغيرين هو بسبب قلة اهتمام المدرب باستخدام حالات مواقف اللعب الخاصة بالنسبة بالنقص العددي وعدم المجازفة في ادخال لاعب بدل الحارس المرمى لتعويض النقص في حالة استبعاد لاعب دقيقتين او ادخال لاعب سابع في الميدان عكس المجموعة التجريبية التي ادت استخدام جميع مواقف اللعب في اللعب وبتمارين تنافسية مما تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

كما يعزو وكذلك ان الفروق المعنوية التي حصل عالية المجموعتين في انواع السرعة هو يعود الى التمارينات التي يتبعها مدربي الفريق في برنامجهم التدريبية سواء كان مدرب المجموعة الضابطة او تمارينات الباحث التي ادت بسلوب التمارينات التنافسية , كون ان هذه

التمرينات كان لها دور فعال لمساهمة الفروق للمجموعة الضابطة والتجريبية لاختبار انواع السرعة ومواقف اللعب الهجومية وبشكل منتظم لمكونات الحمل , وهذا ما اكده (امر الله البساطي) " الذي يرى ان التدريب الرياضي يعطي نتائج وتحسن للرياضي حتى وان كانت مكونات الحمل التدريب لم تكن مقننة بشكل منتظم بسبب تعرض الرياضي لجهد بدني فيحدث تكيف بمستوى معين خلال مدة التدريب , وهذا لا ينفي تأكيده على ان التدريب وفق اساس علمي مقنن يعطي نتائج ادق في احداث التكيفات الوظيفية ". (امر الله البساطي :1998,ص 103)فضلاً ان التمرينات المستخدمة والمعدة من قبل الباحث كانت تؤدي ضمن ازمنا محددة وخطط لعب متنوعة , وهذه التمرينات تشبه الى درجة كبيرة من مواقف اللعب ومتشابه مع التعديلات الجديدة في قانون اللعبة التي تمتاز بالسرعة العالية والتغيير من الدفاع الى الهجوم كونه يسمح للفريق الذي يسجل عليه الهدف بانه يؤدي رمية الارسال بسرعة لتسجيل هدف حتى اذا كان لاعبو الفريق المنافس جميعهم في ملعبه , مما يلزم الفريق المنافس الذي يسجل الهدف الرجوع السريع لتفادي دخول الهدف الى مرماه , وان تمرينات النوعية كانت منسجمة مع طريقة اللعب الحديثة لدى المجموعة التجريبية وهذا دليل على ان التمرينات طورت في المتغيرات المبحوثة من الجانب الوظيفي للاعبين للشباب كرة اليد بكرة اليد .

ثانياً : مناقشة الفروق البعدية بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية)

اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول(2) لاختبارات انواع السرعة ومواقف اللعب الهجومية على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية , ويرجح الباحث سبب هذا الفرق لأفراد المجموعة التجريبية على حساب افراد المجموعة الضابطة يعود الى التمرينات التنافسية إذ اتصفت هذه التمرينات بالشمولية الكافية من حيث توافر انواع السرعة ودمجها مع مواقف اللعب الهجومية ومنسجمه مع مستوى أفراد مجموعة البحث التجريبية , فضلاً عن إن تنفيذ التمرينات بطريقة اللعب والتي اعتمدت في أساسها على التدرج في التمرينات قد اسهمت في

تحسين الأداء حالات اللعب الهجومية الخاصة بشكل كبير في تطوير عدة عناصر أساسية في كرة اليد سواء من الناحية البدنية ومن أهمها لتطوير انواع السرعة بحيث تكون ملائمة للأداء المهاري للعبة وذلك لأنها تكون قريبة أو مماثلة للمسار الحركي وهذا ما أشار اليه (محمد مرسال واسامة) بان التمارينات التنافسية "هي التمارينات المشابهة لطبيعة الأداء الخاص للمهارات الحركية وذلك باستعمال المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي المسار الحركي والزمني والديناميكي نفسه، لذا فهي تعد الوسيلة الرئيسة للإعداد البدني والوظيفي والمهاري والدعامة الرئيسة الأولى التي يركز عليها اللاعب للوصول بحالته المهارية إلى أعلى مستوى ممكن في الأداء الحركي للعبة الرياضية الممارسة. (محمد مرسال واسامة : 2004، ص53)

كما ويعزو الباحث ان سبب نجاح مواقف اللعب الهجومية الخاصة للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية نلاحظ ان مستوى العينة قد تطور بنسب كبيرة مقارنة مع المجموعة الضابطة، ويعزو الباحثان ذلك الى تمارينات التنافسية التي عملت بطريقة اللعب وروح المنافسة بين المجموعتين وتوأمتهما مع كل موقف من مواقف اللعب الهجومي لدى المجموعة التجريبية والتي استمرت طوال فترة الاعداد الخاص والمنافسات بواقع (8 اسابيع) و (3) وحدات اسبوعيا والتي احدثت هذا الفارق في نسب نجاح التحركات المذكورة، إذ كانت التمارين تحتوي على حركات مترابطة ومتغيرة وعملت على تهيئ اللاعبين لأداء هذه التحركات ومما ادى الى زياده القدرة على الربط الاداء التمارينات السرعة مع التمارينات المهارية، أذ يذكر (ياسر دبور، 1996): ان "المهارات المركبة أو المندمجة هي عبارة عن تكوين مهاري له بناء يتكون من عدة أداءات حركية مترابطة يؤثر كل منهما في الآخر تأثيراً متبادلاً لتحقيق فعل حركي محدد وغالباً ما يكون موجه لتحقيق هدف خططي داخل المواقف التنافسية".

فضلا عن ذلك التفوق الحاصل للمجموعة التجريبية يعود الى اعتمد الباحث على انواع السرعة في بناء تنفيذ الهجمة حتى لا يتمكن الفريق المنافس الرجوع وعدم انتظام خطوطه الدفاعية لمحاولة احراز الهدف باقصى سرعة ممكنه، وكذلك سرعة التحرك وتغيير المراكز والاعتماد على عمليات القطع والحجز، فضلا عن احداث التفوق العددي، حيث لم يعد

هناك مكان للاعب البطيء في أي فريق ولو حللنا السبب في ذلك لوجدنا ان اللعب الآن اصبح يتصف بالسرعة، ومن واجب اللاعب المهاجم او المدافع على السواء اللعب المباشر والسرير بالاضافة الى ضرورة الجري السريع وتغيير المراكز لفتح الثغرات في صفوف المدافعين وهذا ما أكدده (الخياط وغزال) " ضرورة تحريك الفريق المدافع من جانب الى جانب، ويتم اخفاء التشكيلات المزمع اداؤها من خلال الحركة السريعة للكرة وكذلك يتم توفير عنصر المفاجأة عن طريق التحرك المفاجئ للمهاجمين المكلفين بأداء الواجب الهجومي". (ضياء الخياط وعبد الكريم غزال: 1988، ص247)

4 - الاستنتاجات والتوصيات:

- الاستنتاجات:

- للتمرينات التنافسية بطريقة اللعب تأثير ايجابي على تطوير انواع السرعة لدى افراد عينة البحث .
- للتمرينات التنافسية بطريقة اللعب تأثير ايجابي على تطوير مواقف اللعبة الهجومية الخاصة لدى افراد المجموعة التجريبية .
- ان استخدام التكرارات المناسبة خلال الوحدات التدريبية اد الى زيادة تطوير محاولات نجاح للاعب الموجه والمنهي اثناء تنفيذ مواقف اللعب الهجومية لدى افراد المجموعة التجريبية .
- لا يوجد هناك تطور واضح لمواقف اللعب الهجومية لدى افراد المجموعة الضابطة مقارنة مع التجريبية.

التوصيات :

- الاهتمام باستخدام التمارينات التنافسية بطريقة اللعب وفق اسس تدريبية علمية لرفع كفاءة البدنية لاعبي اليد أثناء تطبيق مواقف اللعبة الهجومية الخاصة .
- ضرورة استخدام تمارينات التنافسة لتحسين انواع السرعة للاعبين في اداء مهارات لعبة كرة اليد .
- ضرورة تطبيق التمارينات التنافسية خلال الوحدات التدريبية لتشابهها مع ظروف المباراة مما يخلق جو تنافسي ايجابي يساعد على اندفاع اللاعبين في اداء التمارينات .
- الاعتماد منهج التمارينات التنافسية لمواقف اللعب الهجومية كمعطيات اساسية عند تدريب لاعبي كرة اليد.
- اجراء دراسات مشابهة وعلى فئات عمرية مختلفة .

المصادر والمراجع:

1. امر الله احمد البساطي. اسس وقواعد و التدريب الرياضي, الاسكندرية, منشأة المعارف, 1998.
2. جميل قاسم محمد البديري، احمد خميس راضي السوداني. موسوعة كرة اليد العالمية، بيروت، مؤسسة الصفاء للمطبوعات، 2011.
3. حاسم عبد الجبار صالح: أثر تمرينات القوة الخاصة بأساليب متنوعة في تطوير بعض أنواع السرعة ومهارات اللاعبين الشباب بكرة اليد، اطروحة دكتوراه - جامعة بابل، 2013.
4. حيدر عبد الواحد جلوب: بعض المتغيرات الفسيولوجية والقابليات البيوحرورية المطورة باستخدام تدريبات TRX و Vertimax وعلاقتها بحالات اللعب الهجومية الخاصة بكرة اليد للمتقدمين اطروحة دكتوراه- جامعة بابل، 2020.
5. ضياء الخياط وعبد الكريم غزال. كرة اليد، الموصل جامعة الموصل، دار الكتب، 1988.
6. كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد صبحي حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة، ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2019.
7. محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد: الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، ط1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001.
8. محمد مرسل حمد أرياب وأسامة عبد الرحمن علي: تأثير برنامج باستخدام التمرينات الزوجية النوعية على بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين تحت 14 سنة، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير بالإسكندرية، العدد 53، 2004.
9. ياسر دبور. كرة اليد الحديثة، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997.