

دور تأثير ترمينات اللعب التنافسي لليد غير المفضلة في القوة الانفجارية للذراع الرامية وبعض من المتغيرات المهارية بحث تجريبي على لاعبي كرة اليد لأعمار ١٦ - ١٨ سنة

ناصر محمد شاكر ابراهيم^١ رزكار مجيد خضر^٢

^{١,٢} قسم الرياضة، فاكليتي التربية، جامعة كويه، إقليم كردستان، العراق

المستخلص

يهدف البحث إلى الكشف عن تأثير المنهج التدريبي باستخدام ترمينات اللعب التنافسي لليد غير المفضلة في القوة الانفجارية للذراع الرامية وعدد من المهارات للاعبين كرة اليد لأعمار (١٦ - ١٨) سنة، والكشف عن دلالة الفروق الاحصائية في القوة الانفجارية للذراع الرامية وعدد من المتغيرات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي للملاءمة وطبيعة البحث، وُحدّد مجتمع البحث بطريقة عمدية من لاعبي كرة اليد في أكاديمية نادي كويه الرياضي للموسم الرياضي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢)، واختيرت عينة البحث من هذا المجتمع وقوامها (١٦) لاعباً يمثلون (٨٠%) من مجتمع البحث البالغ (٢٠) لاعباً اختيرو بالطريقة العشوائية غير المنتظمة، وكان توزيع اللاعبين عشوائياً عن طريق القرعة على المجموعتين متساويتين إحداها تجريبية طبق عليهم المنهج التدريبي لتمرينات اللعب التنافسي وعددهم (٨) لاعبين وبذلك أصبحت المجموعة الاخرى ضابطة حيث طبق عليهم المنهج المعد من قبل مدرب الفريق وعددهم (٨) لاعبين أيضاً. وعلى ضوء نتائج البحث استنتج الباحث أنه أحدث المنهج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية التي استخدمت ترمينات اللعب التنافسي باليد غير المفضلة تقدماً معنوياً في القوة الانفجارية للذراع الرامية وأحدث المنهج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية التي استخدمت ترمينات اللعب التنافسي باليد غير المفضلة تقدماً معنوياً في جميع المتغيرات المهارية (المناولة، التصويب، الطبطبة) باستثناء مهارة الخداع وأحدث تقدم معنوي في المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية للذراع الرامية) لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت ترمينات اللعب التنافسي باليد غير المفضلة في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة، كما أحدث تقدم معنوي في المتغيرات المهارية (المناولة، التصويب، الطبطبة) لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت ترمينات اللعب التنافسي باليد غير المفضلة في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة.

مفاتيح الكلمات: الذراع الرامية، القوة الانفجارية، كرة اليد، اللعب التنافسي، اليد غير المفضلة.

١. المقدمة

ولأجل ذلك اهتم الكثير من الخبراء والمختصين في استخدام طرائق ووسائل علمية مختلفة لتحقيق هذا الهدف، وقاموا بوضع برامج تدريبية مختلفة يسعى كل منها إلى تحقيق الأهداف الموضوعية من أجلها حيث إن اختيار أنسب الطرائق وأكثرها اقتصاداً بالوقت والجهد أمر مهم وجانب رئيسي من جوانب التطوير وذلك عند تدريب الرياضيين بأساليب مختلفة وتطوير قدراتهم البدنية والحركية المتنوعة والغير مستقرة في المهارات والحركات الرياضية.

"أن الحاجة إلى إعطاء ترمينات اللعب التنافسية ولقنات عمرية مختلفة أهمية خاصة وصولاً للاعب إلى المستوى الذي يسهم التصرف إزاء مواقف ومتغيرات اللعب وهو يظهر من خلال إعطاء واجبات حركية سواء كانت دفاعية أو هجومية عن طريق خلق مساحات فارغة تمكن اللاعب من استغلالها ومواجهة المري واحراز الأهداف والتي بدورها تعزز الفوز في المسابقات الرياضية" (فيصل وفيصل، ٢٠١٩، ص ١٤٧) فالوحدة التدريبية يجب أن تحتوي على تمارين هدفها تطوير الجانب المهاري والبدني والخططي ولكن يجب أن توضع بأسلوب علمي يضمن تطبيقها وممارستها من حيث تسلسلها وطرائق تنفيذها وتكرارها وأوقات الراحة فيها بما يضمن تحقيق الأهداف الموضوعية من أجلها، ومن هنا كان لابد من مراقبة أداء اللاعب في الوحدات التدريبية

١.١ التعريف بالبحث وأهمية البحث:

تعد كرة اليد أحد الألعاب الفريقية التي تمتاز بتعدد النواحي الفنية والخططية بحيث تتغير هذه النواحي في حين يبدأ اللاعب بالدفاع في منطقتة إلى حين قطع الكرة والهجوم على فريق المنافس وهي عملية مستمرة طوال فترة الشوطين، وعليه أصبحت الرياضة بصفة عامة ورياضة كرة اليد بصفة خاصة تحاط بعناية فائقة يوليها جميع الاختصاصيين رعاية كبيرة، بحثاً عن تطوير اللعبة والأخذ بممارستها إلى مستوى أرقى وذلك بإيجاد أنسب الطرق للوصول إلى الانجاز الرياضي العالي، اعتماداً على أسس ونظريات علمية ومنهج تدريبي حديثة وصحيحة، حيث تعد البحوث والدراسات من العوامل المهمة للوصول إلى الهدف المنشود.



مجلة جامعة كويه للعلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد ٦، العدد ٢ (٢٠٢٣)

أُستلم البحث في ١٠ آب ٢٠٢٢؛ قُبِلَ في ٢٥ ايلول ٢٠٢٢

ورقة بحث منتظمة: نُشرت في ٢٥ نيسان ٢٠٢٤

البريد الإلكتروني للمؤلف: rizgar.majeed@koyauniversity.org &

حقوق الطبع والنشر © ٢٠٢٣ رزكار مجيد خضر و ناصر محمد شاكر ابراهيم. هذه مقالة الوصول اليها مفتوح

موزعة تحت رخصة المشاع الإبداعي النسبية - 4.0 CC BY-NC-ND.

جديداً لم يسبق لأحد الباحثين أن قام به عسى أن يكون خطوة عملية على الطريق الصحيح في تدريب اللاعبين بكرة اليد.

٣.١ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى

١. الكشف عن تأثير المنهج التدريبي باستخدام ترمينات اللعب التنافسي لليد غير المفضلة في القوة الانفجارية للذراع الراحية وعدد من المهارات للاعبين ككرة اليد لأعمار (١٦ - ١٨) سنة.
٢. الكشف عن دلالة الفروق الاحصائية في القوة الانفجارية للذراع الراحية وعدد من المتغيرات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

٤.١ فروض البحث:

أفترض الباحث ما يأتي

١. توجد فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في القوة الانفجارية للذراع الراحية وبعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد لأعمار (١٦ - ١٨) سنة.
٢. فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القوة الانفجارية للذراع الراحية وبعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد لأعمار (١٦ - ١٨) سنة.
٣. توجد فروق معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في القوة الانفجارية للذراع الراحية وبعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد لأعمار (١٦ - ١٨) سنة.

٥.١ مجالات البحث:

١. المجال البشري: لاعبي الأكاديمية الرياضية لكرة اليد في قضاء كويسنجق / أربيل
٢. المجال الزماني: المدة من (٢٠٢٢/٢/٢٠) إلى (٢٠٢٢/٥/٣٠)
٣. المجال المكاني: القاعة المغلقة لنادي كويه الرياضي والقاعة المغلقة لفالكتي التربية الرياضية في جامعة كويه.

٦.١ تحديد المصطلحات:

١.٦.١ ترمينات اللعب التنافسي:

١. "هي أشكال متنوعة للترينات تابعة لخصوصية الفعالية التي تستخدم في التدريبات الخاصة بالفعالية وتكون مشابهة لما يحدث في اللعبة أو المنافسة وهي عبارة عن ترمينات تؤدي بوجود لاعب منافس ومشابهة الى حالات اللعب لتطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية" (عبود وكاظم، ٢٠١٥، ١٠٦)
٢. "هي ترمينات جيدة ومؤثرة وغير مملّة وغير روتينية لكثرة المواقف في اللعب، اي يجب ان تتشابه أكبر قدر منها لنوع المتطلبات الاساسية للرياضة التخصصية وبشكل يتضمن توافقها مع طبيعة هذا النشاط" (البساطي، ١٩٩٨، ٩٧)
٣. "تعرف بذلك النوع من الترمينات التي تنفذ فيها الحركة او الحركات بشكل متتابع مع شروط هيكل ونظام حركة المسابقة في لعبة رياضية" (عبد المهدي، ٢٠٠٨، ٤٢).

٢.٦.١ اليد غير المفضلة:

بما يضمن استخدامه كلتا اليدين في أداء التمارين من أجل إيجاد لاعب متكامل قادر على استخدام اليدين استخداماً مقبولاً، "ومن هنا لابد من الإشارة إلى أن حوالي ٩٠-٩٥% من الناس يستعملون الجهة اليمنى بما معناه يختارون الأطراف اليمنى لعمل الحركات المعقدة وان سبب تفضيل جهة على جهة أخرى غير مفهوم حتى الآن بصورة تامة وقد أجريت دراسات على الأطفال الرضع حيث قامت جماعة (باكوف لف وراكك) " بإجراء هذه الدراسات حيث وجدوا أن الدماغ يقسم الى فصين أيمن وأيسر وان الفص الأيسر يسيطر على الجهة اليمنى من الجسم والفص الأيمن يسيطر على الجهة اليسرى من الجسم وان الفص الأيسر يحتوي على أعصاب حركية أكثر من ما هو موجود في الفص الأيمن" (Adams & Victors, ٢٠٠١, ٥٠٣-٥٠٤)

وان لعبة كرة اليد من الألعاب التي يكون المحور القيادي لها هو اليدين بالدرجة الأساسية، فاللاعب الذي يستطيع اللعب بكلتا اليدين سوف يؤدي المهارات أفضل وأسرع من اللاعب الذي يلعب بيد واحدة فقط، فالأول يستطيع أداء المهارات في أي وقت وفي أي جهة من الملعب وبكافة أجزاء جسمه دون اللجوء إلى تغيير وضعه الحركي لما يتطلبه موقف أداء المهارة، فضلاً عن ذلك فإن اللاعبين الذين يجيدون اللعب بكلتا اليدين يوفرون على مدرتهم القدرة على الاحتفاظ بأكثر عدد من البدائل التي يمكن أن يجربها داخل المباراة، بتبديل مراكز لاعبيه داخل أرض الملعب دون اللجوء إلى التبديل الخارجي، ولذلك ستكون لديه أوراق رابحة أثناء سير المباراة.

٢.١ مشكلة البحث:

إن جميع بحوث التربية الرياضية تسعى الى حل مشكلة خاصة من أجل تطور الرياضة نحو الأفضل وخاصة بعد دخول الرياضة الى عقد جديد تتميز بتعدد والتنوع في الإعدادات (البدنية والحركية والمهارية والنفسية والخططية) وإن الاعداد الرياضي يكون من أجل إعداده إعداداً خالياً من الأخطاء والعيوب حيث يجب على المدربين أن يصبوا تركيزهم على البناء الرياضي من المراحل العمرية الأولية للاعب لأن الفهم واستيعاب من قبل الفئات العمرية الصغيرة أكبر وأفضل من الفئات العمرية الكبيرة، وتتقدم لعبة كرة اليد من جميع جوانبه أصبح من السهل إيجاد نقاط الضعف من قبل الفريق المنافس وبذلك أصبح جل اهتمام المدربين إيجاد الحلول المناسبة من أجل الوصول السليم الى مرمى فريق الخصم وإن استخدام اليد غير المفضلة من جانب لاعبي كرة اليد يعد أفضلية للفريق في أداء المهارات ومباغتة الفريق الخصم لأن عدم المعرفة لليد المستخدمة للاعب يسمح للفريق بالتقدم خطوة على الفريق المنافس، كما أن هناك لاعبين لا يجيدون اللعب بكلتا اليدين وحتى عند استخدام تلك اليد فإن الأداء لا يكون متقناً والسبب في ذلك عدم اهتمام المدربين في تطوير هذا اليد، أو أن بعض اللاعبين يفضل استخدام اليد المفضلة خوفاً من الخطأ في أداء المهارة، وهذا ما كان له نتائج سلبية في المباريات، وهذا الصدد فإن إعداد اللاعبين والوصول بهم إلى الإتقان في الأداء المهاري والخططي لليد غير المفضلة، تطلب من الباحث التفكير في كيفية حل هذه المشكلة وبأسلوب علمي من خلال وضع وحدات تدريبية خاصة مستخدماً فيها مجموعة من التمارين وبأسلوب اللعب التنافسي في تطوير القوة الانفجارية للذراع الراحية وبعض المهارات لليد غير المفضلة للاعبين الشباب بكرة اليد، والتي تكون منهاجاً

التدريبي وذلك باستخراج معامل الالتواء، والجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للمتغيرات المعتمدة في التجانس من خلال الجدول (٢) يتضح أن قيم معاملات الالتواء للمتغيرات المعتمدة في التجانس للمجموعة التجريبية كانت على التوالي (٠.٠٢)، (-٠.٥٧)، (-٠.٧٣)، (٠.٨٢) أما المجموعة الضابطة فكانت معاملات الالتواء على التوالي (٠.٤٠)، (٠.٢٥)، (٠.٧٥)، (٠.٤٤) وذلك يدل على تجانس مجموعتي البحث في المتغيرات المذكورة، لأن التكريري والعبيدي) يشيران إلى أنه كلما اقترب معامل الالتواء من الصفر كان ذلك دليلاً على تجانس العينة، (التكريري والعبيدي، ١٩٩٩، ١٧٨).

٢.٣.٢ التكافؤ بين مجموعتي البحث: أُجري التكافؤ بين مجموعتي البحث في القوة الانضغاطية للذراع الرامية والمتغيرات المهارية عن طريق إيجاد الفروق الإحصائية باستخدام قيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية، والجدول (٣) يبين نتائج هذا الإجراء.

الجدول (٣)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية
		س- ±	ع ±	س- ±	ع ±		
القوة الانفعالية للذراع الرامية	سم	١٤,١٦	١,٤٨	١٣,٤٧	١,١٦	١,٠٣٨	٠,٣١
التصويب	سم	٩,٦٢	٤,٤٧	١٠,١٢	٣,٧٩	٠,٢٤٥	٠,٨٣
الطبطبة	عدد	٩,٣٧	٢,٨٢	٩	٣,٦٢	٠,٢٣٦	٠,٨٢
الخداع	عدد	١٥,١٦	١,٨٣	١٥,٠٤	١,٥٢	٠,١٤٤	٠,٨٨
	عدد	١,٢٢	٠,١٥	١,١٥	٠,٠٩	١,٠٨٧	٠,٢٩

معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (٠,٠٥)$

من خلال الجدول (٣) يتضح أن قيم (ت) المحسوبة كانت على التوالي (١.٠٣٨) (-٠.٢٤٥)، (٠.٢٣٦)، (٠.١٤٤)، (١.٠٨٧) عند مستويات احتمالية على التوالي (٠.٣١)، (٠.٨٣)، (٠.٨٢)، (٠.٢٩) وهي أكبر من (٠.٠٥) وذلك يدل على عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)، وهو ما يؤكد على تكافؤهما في جميع المتغيرات المعتمدة في التكافؤ.

٤.٢ وسائل جمع المعلومات (أدوات البحث المستخدمة)

١.٤.٢ تحليل المحتوى: استخدم الباحث تحليل المحتوى للحصول على معلومات دقيقة تخص بحثه، وذلك عن طريق تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات العلمية الخاصة بموضوع البحث.

٢.٤.٢ الاستبيان والمقابلات الشخصية: ضُم عدد من الاستبيانات ووزعت على عدد من المتخصصين في تخصصات مختلفة وكانت كما يأتي:

١. استبيان يحتوي على أهم المهارات واختباراتهم (الملحق ٣) تم توزيعه على المتخصصين في مجالات علم التدريب الرياضي وفلسفة التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكرة اليد (الملحق ٤)، وبعد تفريغ الاستمارات واستخراج نسبة (٧٥%) فأكثر حيث تم اختيار المهارات التي اتفق عليها الخبراء والمختصون كما هو مبين في الجدول (٤).

٢. إجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء والمختصين (الملحق ٥) لاختيار أنسب التمارين للعبة التنافسية التي يتم استخدامها في المنهج التدريبي (الملحق ٨).

وهي اليد الساندة والمساعدة، والتي تكون في أغلب الحالات أضعف من اليد المفضلة مهارياً، وهي بحاجة إلى تدريبات علمية سليمة لكي تصبح فعاليتها وقوتها قريبة من درجة فعالية اليد المفضلة. (تعريف إجرائي).

٢. منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

١.٢ منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي للملاءمة مع طبيعة البحث.

٢.٢ مجتمع البحث وعينه:

خُدم مجتمع البحث بطريقة عمدية من لاعبي كرة اليد في أكاديمية نادي كوييه الرياضي للموسم الرياضي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢).

واختبرت عينة البحث من هذا المجتمع وقوامها (١٦) لاعباً يمثلون (٨٠%) من مجتمع البحث البالغ (٢٠) لاعباً اختيروا بالطريقة العشوائية غير المنتظمة، وكان توزيع اللاعبين عشوائياً عن طريق القرعة على المجموعتين متساويتين إحداها تجريبية طبق عليهم المنهج التدريبي لتدريب اللعبة التنافسي وعددهم (٨) لاعبين وبذلك أصبحت المجموعة الأخرى ضابطة حيث طبق عليهم المنهج المعد من قبل مدرب الفريق وعددهم (٨) لاعبين أيضاً، واستبعد الباحث (٤) لاعبين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية للمتغيرات البدنية والمهارية والمنهج التدريبي، والجدول (١) يبين النسبة المئوية لمجتمع البحث وعينه واللاعبين الذين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية (المستبعدين) ونسبهم المئوية.

الجدول (١)

العدد	النسبة المئوية
٢٠	١٠٠%
١٦	٨٠%
٤	٢٠%

٣.٢ تجانس مجموعتي البحث والتكافؤ بينهما:

تم إجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة على وفق المتغيرات التي تم اعتمادها في البحث والتي شملت بعض القياسات والمتغيرات البدنية والمهارات الخاصة بكرة اليد، إذ " ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة على الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث " (دالين، ١٩٩٣، ٣٩٨).

١.٣.٢ تجانس مجموعتي البحث:

أجري التجانس لمجموعتي البحث في متغيرات (العمر والطول والوزن) فضلاً عن العمر

الجدول (٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		س- ±	ع ±	س- ±	ع ±
العمر	سنة	١٧	٠,٧٥	١٦,٧٥	٠,٧٠
الطول	سم	١٧٧,٧٥	٧,٥١	١٧٥,٢٥	٧,٦١
الوزن	كغم	٦٢,٧٥	٢,٦٥	٦٤,١٢	٦,٨٦
العمر التدريبي	سنة	١,٨٧	٠,٣٥	١,٧٥	٠,٤٦

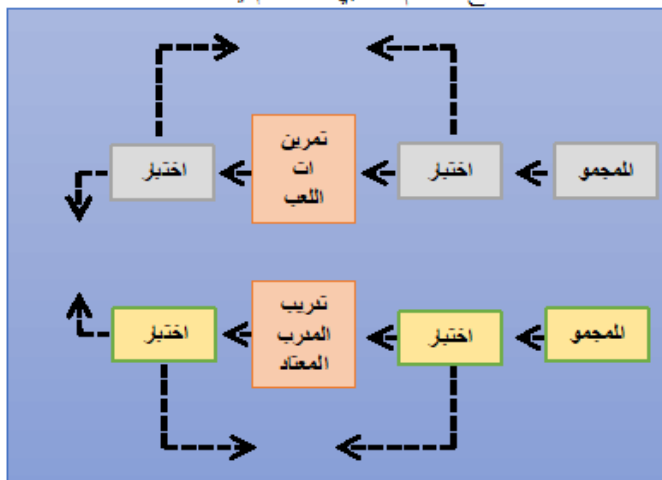
- ساعات توقيت نوع (Any Time.LCD) عدد (٤).
شريط قياس.
أشرطة لاصقة لتحديد المسافات - أشرطة ملونة.
صافرة نوع (مولتن) عدد (٣).
حاسبة يدوية صنع ياباني نوع (CASIO).
ابتوب نوع (DELL).
كرات يد حجم (٢) وعدد (١٠).
كرات طبية (٨٠٠ غم) عدد (١).
جدار مستوي.
شواخص عدد (١٥).
كاميرة تصوير فيديو عدد (١) نوع (IPHONE).
أفلام.

٦.٢ التصميم التجريبي:

استخدم الباحث التصميم التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين (التجريبية والضابطة) وفي هذا التصميم تم ادخال العامل التجريبي (تمرينات اللعب التنافسي) على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة في ظروفها الاعتيادية، وكما هو موضح في شكل (١).

شكل (١)

يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث



٧.٢ خطوات الإجراءات الميدانية:

١.٧.٢ تصميم وبناء المنهج التدريبي:

تم بناء المنهج التدريبي المقترح لمجموعة البحث التدريبية (الملحق ٦) حيث كان يحتوي على تفاصيل المنهج التدريبي، وتم عرضه على مجموعة من المتخصصين في مجالات التدريب الرياضي وفلسفة التدريب الرياضي وكرة اليد (الملحق ٧) لبيان رأيهم في صلاحية المنهج التدريبي المعروض.

٢.٧.٢ التجارب الاستطلاعية:

أجرى الباحث تجربتين استطلاعتين بالاستعانة بفريق العمل المساعد (الملحق ٨)، وكان لكل تجربة أهداف تختلف عن أهداف التجربة الأخرى وذلك كما يأتي:

٣. استبيان يحتوي على المنهج التدريبي للتأكد من صلاحيتها (الملحق ٩) تم توزيعه على المتخصصين في مجالات علم التدريب الرياضي وفلسفة التدريب الرياضي وكرة اليد (الملحق ٦).

٥.٢ القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث

١.٥.٢ القياسات الجسمية (قياسا الطول والوزن): تم قياس طول ووزن المختبرين من عينة البحث بجهاز (DETECTO) إذ يقف المختبر حافياً وهو يرتدي السروال الرياضي فقط على قاعدة الجهاز مسنداً ظهره على القائم المثبت بصورة عمودية على قاعدة الجهاز، وتُنزل لوحة معدنية صغيرة على رأس المختبرين من القائم المعدني وهي التي يحدد بموجبها طول المختبر، وبعد أن يثبت مؤشر الوزن على الجهاز يُسجل الرقم الذي يمثل وزن المختبر الحقيقي ويتم القياس لأقرب مئة غرام.

٢.٥.٢ الاختبارات المستخدمة في البحث.

١.٢.٥.٢ اختبار رمي الكرة الطبية باليد الرامية وزن (٨٠٠) غرام (علاوي و رضوان، ٢٠٠٠، ١٠٦)

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراع الرامية
٢.٢.٥.٢ اختبار المناولة والاستلام على الحائط: (الصمدي وآخرون، ٢٠١٠، ٤١٨)

الهدف من الاختبار: قياس سرعة المناولة واستلام الكرة على الحائط.

الجدول (٤)

ت	المهارات الأساسية	عدد الخدع	النسبة المئوية	الاختبار
١	المناولة	١١	%٨١,٨١	✓
٢	التصويب		%٨١,٨١	✓
٣	الطبطة		%٩٠,٩٠	✓
٤	الخداع		%٧٢,٧٢	✓
٥	المهارات المرمية		%٣٦,٣٦	x
٦	المهارات الدفاعية لتغطية مهاجم بدون كرة		%٥٤,٥٤	x
٧	المهارات الدفاعية لتغطية مهاجم مع كرة		%٤٥,٤٥	x

٣.٢.٥.٢ اختبار دقة التصويب من القفز للأمام: (البديري والسوداني، ٢٠١١، ٢٧٣)

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب القريب من القفز للأمام.

٤.٢.٥.٢ اختبار الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة ١٥م: (الخياط والحيالي، ٢٠٠١، ٥٠٣)

٥.٢.٥.٢ الهدف من الاختبار: قياس مستوى مهارة الطبطة.

قياس زمن اداء الخداع: (رشيد، ١٩٩٧، ٣٢)

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الخداع.

٣.٥.٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

ملعب كرة اليد قانوني.

٥. يتم التحكم بالشدة التي تمثل الحجم التي يتراوح بين ٧٥% إلى ٩٠% للمجموعة التجريبية حيث يتم استخدام طريقة التدريب التكراري كما يأتي:

الدورة المتوسطة الأولى:

الدورة الصغيرة الأولى ٧٥%، الدورة الصغيرة الثانية ٨٠%، الدورة الصغيرة الثالثة ٧٥%.

الدورة المتوسطة الثانية:

الدورة الصغيرة الرابعة ٨٠%، الدورة الصغيرة الخامسة ٨٥%، الدورة الصغيرة السادسة ٨٠%.

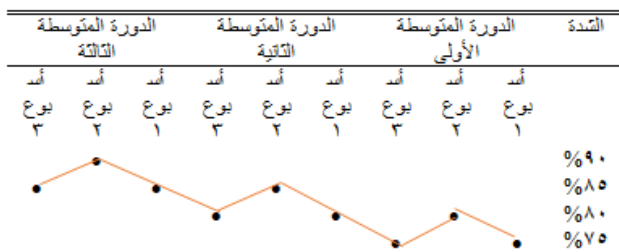
الدورة المتوسطة الثالثة:

الدورة الصغيرة السابعة ٨٥%، الدورة الصغيرة الثامنة ٩٠%، الدورة الصغيرة التاسعة ٨٥%.

وكان شكل توج الحمل حسب الشدد كما يأتي:

الشكل (٢)

يوضح توج الحمل (٢ : ١) المستخدم في المنهاج التدريبي



٥.٧.٢ الاختبارات والقياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي المقترح لمجموعة البحث التجريبية، أجرى الباحث الاختبارات والقياسات البعدية وبطريقة وتسلسل الاختبارات والقياسات القبليّة نفسها وكما يأتي:

في يوم (٢٠٢٢/٥/٢٨) أُجرى الاختبارات كما يأتي:

١. الاختبارات المهارية (المناولة، التصويب، الطبطبة، الخداع)
٢. اختبار (القوة الانفجارية للذراع الرامية)

٨.٢ الوسائل الإحصائية:

لاستخراج نتائج البحث استخدمت الحقيبة الإحصائية (SPSS) اعتماداً على الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار "ت" للعينات المرتبطة، واختبار "ت" للعينات المستقلة).

واعتمد أيضاً على الوسائل الإحصائية الآتية:

النسبة المئوية.

معامل الارتواء.

٣. عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

البعدية، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (- ٢.٩٠) عند مستوى احتمالية (٠.٠٢١) وهي أصغر من (٠.٠٥).

١.٢.٧.٢ التجربة الاستطلاعية الأولى على اختبار القوة الانفجارية للذراع الرامية والاختبارات المهارية

أجريت هذه التجربة في (٢٠٢٢/٢/٢٠) على (٤) أفراد من مجتمع البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد (الملحق ٧)، وأجري اثنائها اختبار جميع الاختبارات والقياسات التي تم اختيارها من قبل الخبراء والمختصين قيد البحث، وكان الهدف من التجربة ما يأتي:

١. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
٢. التأكد من ملاءمة الاختبارات والقياسات لمستوى عينة البحث.
٣. التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى إتقانه للعمل.
٤. التعرف على كافة الصعوبات والمعوقات الممكن ظهورها في الاختبارات والقياسات.
٥. معرفة المدة الزمنية لأداء كل اختبار وقياس.

٢.٢.٧.٢ التجربة الاستطلاعية الثانية على المنهاج التدريبي وتمارين اللعب التنافسية المعتمدة في البحث:

أجريت هذه التجربة في المدة من (٢٠٢٢/٢/٢٤) إلى (٢٠٢٢/٢/٢٥) على (٤) أفراد أيضاً من مجتمع البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد وأجريت اثنائها تدريبات اختيرت من المنهاج التدريبي، وكان الهدف من التجربة ما يأتي:

١. التعرف على الزمن الذي يستغرقه المنهاج التدريبي.
٢. طريقة أداء التمارين بشكل متقن.
٣. تحديد الواجبات المناطة بكل فرد من أفراد فريق العمل المساعد أثناء تنفيذ التمرينات اللعب التنافسية.
٤. التعرف على مدد الراحة بين التكرارات وبين المجموعات بواسطة مؤشر النبض.

٣.٧.٢ الاختبارات والقياسات القبليّة:

أجريت الاختبارات والقياسات القبليّة في (٢٠٢٢/٣/٨) كما يأتي:

١. الاختبارات المهارية (المناولة، الطبطبة، التصويب، الخداع)
٢. اختبار (القوة الانفجارية للذراع الرامية)

٤.٧.٢ تنفيذ المنهاج التدريبي:

تم تنفيذ المنهاج التدريبي المقترح على مجموعة البحث التجريبية من تاريخ (٢٠٢٢/٣/١٩) إلى (٢٠٢٢/٥/٢٦) وروعت النقاط الآتية:

١. تكون المنهاج التدريبي من (٩) دورات صغرى مقسمة على (٣) دورات متوسطة، وتحتوي كل دورة متوسطة على (٣) دورات صغرى ويتشكل حمل (١:٢) في كل دورة متوسطة.
٢. تحتوي كل دورة صغرى على (٣) وحدات تدريبية يومية، أي تُنفذ (٢٧) وحدة تدريبية أثناء تنفيذ المنهاج للمجموعة التجريبية.
٣. تُجرى الوحدات التدريبية اليومية في الدورات الصغرى في أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء).
٤. بدء جميع الوحدات التدريبية بالإحماء العام ثم الخاص لكافة عضلات الجسم العاملة وتستغرق ٢٠ دقيقة وإنهاء الوحدات التدريبية بتمارين تهدئة واسترخاء للعضلات كافة وتستغرق حوالي (٧) دقائق.

٥. عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة المناولة بين الاختبارين القبلي والبعدى، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (٠.٦٤) عند مستوى احتمالية (٠.٥٤٥) وهي أكبر من (٠,٠٥).
٦. عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة الخداع بين الاختبارين القبلي والبعدى، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (١.٧٦) عند مستوى احتمالية (٠.١٢٧) وهي أكبر من (٠,٠٥).

الجدول (٦)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في القوة الانفجارية للذراع الرامية والمتغيرات المهارة وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدى	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية	دلالة
	س- ± ع	س- ± ع	س- ± ع	س- ± ع	س- ± ع	
القوة الانفجارية للذراع الرامية	متر واجزائه	١٣,٤٧	١,١٦	١٤,٢٥	٠,٨٢	٠,٢٣١
المناولة	عدد	٩,٥٠	٣,١٦	١٣,٦٢	٣,٢٩	٠,٠١٠
التصويب	درجة	٩,٢٥	٣,٤٥	١١,٧٥	٤,٩٤	٠,٠٦٦
الطبطبة	ثقبية	١٥,٠٤	١,٥٢	١٤,٤٩	١,١٠	٠,٥٤٥
الخداع	ثقبية	١,٢٦	٠,١٩	١,٢٣	٠,١٨	٠,١٢٧

الجدول (٧)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في القوة الانفجارية للذراع الرامية والمتغيرات المهارة للاختبار البعدى وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة).

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية	دلالة
	س- ± ع	س- ± ع	س- ± ع	س- ± ع	س- ± ع	
القوة الانفجارية للذراع الرامية	متر واجزائه	١٦,٠٢	٠,٧٥	١٤,٢	٠,٨٢	٠,٠٢١
المناولة	عدد	٩,٦٢	٠,٢	٩,٤٧	٠,٠٠٥	٠,٠٠٠
التصويب	درجة	٩,٣٧	١٥,١٢	٧,٤٣	٠,٠٠٣	٠,٠٠٣
الطبطبة	ثقبية	١٥,١٦	١,٨٣	١٣,٠٩	٠,٦٤	٠,٠٠٦
الخداع	ثقبية	١,٢٤	٠,١٣	١,١١	٠,٠٦	٠,٠٦٤

- ١- وجود فروق ذات دلالة معنوية في القوة الانفجارية للذراع الرامية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ولمصلحة المجموعة التجريبية، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (٤.٤٧) عند مستوى احتمالية (٠.٠٠١) وهي أصغر من (٠,٠٥).
- ٢- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة المناولة بين الاختبارين البعدين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ولمصلحة المجموعة التجريبية، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٩٠) عند مستوى احتمالية (٠.٠١١) وهي أصغر من (٠,٠٥).
- ٣- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التصويب بين الاختبارين البعدين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ولمصلحة المجموعة التجريبية، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (١.٧٨) عند مستوى احتمالية (٠.٠٣٠) وهي أصغر من (٠,٠٥).

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة المناولة بين الاختبارين القبلي والبعدى ولمصلحة الاختبار البعدى، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (- ٤.٠٧) عند مستوى احتمالية (٠.٠٠٥) وهي أصغر من (٠,٠٥).
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التصويب بين الاختبارين القبلي والبعدى ولمصلحة الاختبار البعدى، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (- ٧.٤٣) عند مستوى احتمالية (٠.٠٠٣) وهي أصغر من (٠,٠٥).
- معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (٠,٠٥)$.

١.٣. عرض وتحليل النتائج الخاصة بالقوة الانفجارية للذراع الرامية والمتغيرات المهارة ومناقشتها:

١.٣.١. عرض وتحليل النتائج الخاصة بالقوة الانفجارية للذراع الرامية والمتغيرات المهارة.

بعد تنفيذ الإجراءات الميدانية للبحث استخدمت الوسائل الإحصائية المناسبة للتحقق من أهداف البحث واختبار فرضياته.

وللتحقق من أهداف البحث وفرضياته أستخرجت دلالة الفروق في المتغيرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين اللعب التنافسي، والجدول (٥) يبين نتائج هذه الفروق.

الجدول ٥

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في القوة الانفجارية للذراع الرامية والمتغيرات المهارة وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدى	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية	دلالة
	س- ± ع	س- ± ع	س- ± ع	س- ± ع	س- ± ع	
القوة الانفجارية للذراع الرامية	متر واجزائه	١٤,١٦	١,٤٨	١٦,٠٢	٠,٧٥	٠,٠٢١
المناولة	عدد	٩,٦٢	٤,٤٧	١٧,٥٠	١,٨٥	٠,٠٠٥
التصويب	درجة	٩,٣٧	٢,٨٢	١٥,١٢	٢,٠٣	٠,٠٠٣
الطبطبة	ثقبية	١٥,١٦	١,٨٣	١٣,٠٩	٠,٦٤	٠,٠٠٦
الخداع	ثقبية	١,٢٤	٠,١٣	١,١١	٠,٠٦	٠,٠٦٤

معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (٠,٠٥)$

من خلال الجدول (٥) يتبين ما يأتي:

١. وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة الطبطبة بين الاختبارين القبلي والبعدى ولمصلحة الاختبار البعدى، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (٣.٨٦) عند مستوى احتمالية (٠.٠٠٦) وهي أصغر من (٠,٠٥).
٢. عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة الخداع بين الاختبارين القبلي والبعدى، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٢٢) عند مستوى احتمالية (٠.٠٦٤) وهي أكبر من (٠,٠٥).
٣. وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة المناولة بين الاختبارين القبلي والبعدى ولمصلحة الاختبار البعدى، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (- ٠.٣٤٧) عند مستوى احتمالية (٠.٠١٠) وهي أصغر من (٠,٠٥).
٤. عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التصويب بين الاختبارين القبلي والبعدى، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (- ٢.١٧) عند مستوى احتمالية (٠.٠٦٦) وهي أكبر من (٠,٠٥).

بمعدل أسرع وأكثر تفرجاً خلال مدى الحركة في المفصل وبكل جرعات الحركة". (أحمد، وعلي، ١٩٩١، ١١٤) كما إن القوة الانفجارية للذراع الرامية من العناصر التي يكثر استخدامها من قبل لاعبي كرة اليد حيث يظهر استخدامها جلياً وواضحاً في أداء المناولات والرميات المتعددة أثناء سير المباريات.

المتغيرات المهارية: من خلال نفس الجدول (٥) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة معنوية في المتغيرات المهارية (المناولة والتصويب والطبقة) بين الاختبارين القبلي والبعدي لمصلحة الاختبار البعدي، ويعزو الباحث أسباب التطور الحاصل لدى أفراد هذه المجموعة يعود إلى مفردات البرنامج التدريبي المهاري وما تضمنه من تمارين موجهة، حيث قام الباحث بتكرار أداء هذه التمارين على مجموعة البحث لغرض ضمان حصول ثبات في الأداء وتجنب حصول الأخطاء أثناء الأداء عند اللاعبين ولا سيما وإن عينة البحث هم من اللاعبين الشباب وأن التكرار سوف يقلل من الأخطاء وبالتالي نحصل على أداء متقن ودقيق، " فالإعادة المكررة لتطبيق الأساليب الفنية المختلفة تقود إلى الكمال الفني ". (عبدالوهاب، ١٩٧٦، ٥٠)

كما ويعزو الباحث أسباب التطور الذي حدث في جميع العناصر المهارية (ماعدًا مهارة الخداع) إلى أن تدريب المهارات بأسلوب اللعب التنافسي وليلد غير المفضلة وتحت ضغوط بدنية ونفسية تسهم في رفع مستوى الأداء المهاري، إذ أن أداء المهارة في جو أقرب إلى الواقع العملي لها واعطاء المدرب أو اللاعب الحرية في الأداء لإظهار إمكانياته يزيد قدرة اللاعب ويجفزه على إبراز قدراته المهارية.

ويؤكد (هيوز ١٩٨٢) " أن التنافس في الأداء يشد من رغبة المتدربين في التدريب، بيد أن المدرب الذي يدرّب مهارة من المهارات سوف يهدف إلى بعث دوافع سامية في نفوس لاعبيه". (هيوز، ١٩٨٢، ٢٣٨)

المهارات تُعد من النقاط الأساسية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري " (Nanteb A, ١٩٨٣، ٦٠) " على عكس الأنشطة التي لا تتميز بالكفاح والمنافسة وهما لوجه، والتي يقل تأثيرها نظراً لعدم توفر عامل التنافس المباشر"، (Dobleb, ١٩٦١، ٢٠٥) ويشير (شريك ١٩٦١) " أن التمارين التنافسية تساعد على رفع مستوى النشاط التدريبي بواسطة صفاتها التنافسية وتعمل على التغيير الجوهري للحالة النفسية للمشاركين وتبعد حالة الملل التي تصيب اللاعبين، فضلاً عن كونها عوامل مساعدة على تطوير المهارات للاعبين" (شريك، ١٩٦١، ٦)

وأيضاً سبب هذا التطور في المستوى المهاري يعود إلى تمارين اللعب التنافسية لليد غير المفضلة الذي استخدم في المجموعة التجريبية حيث يتضح لنا أن هناك أثراً إيجابياً لتحسين وتطوير الأداء المهاري والذي يؤدي كنتيجة مؤكدة لنقل التعلم واكتساب والتطور السريع في المجموعة التجريبية في مهارات عدة، الأمر الذي يسبب في الأداء الدقيق بدءاً من المناولات وانتهاءً إلى التصويب وهذا ما يتطابق مع العديد من آراء الخبراء والمختصين في مجال التعلم أو التدريب الرياضي والذين أكدوا على أن نقل التعلم واكتساب المهارات بوسائل وتمارين التنافسية تطور من قدرة المتعلم على الاستجابة لأداء مهارات متعددة نتيجة التعلم أو التدريب على مهارة سابقة مشابهة من حيث مسارها وأدائها مهارة أخرى، إذ أكد (محبوب ٢٠٠٠) " على أن المتغيرات الثابتة التي تحدث في التدريب الرياضي عند اكتساب المهارات سوف تنتقل وتصبح خبرات لاكتساب مهارات أخرى وهذا ما يدعو للقول من إننا نتعلم لأجل نقل آثار ما تعلمناه إلى خبرات جديدة " (محبوب، ٢٠٠٠، ٣٩)

٤- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة الطبقة بين الاختبارين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ولمصلحة المجموعة التجريبية، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (- ٣.٠٩) عند مستوى احتمالية (٠.٠٠٠) وهي أصغر من (٠,٠٥).

٥. عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة الخداع بين الاختبارين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة)، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (- ١.٦٧) عند مستوى احتمالية (٠.١١٠) وهي أكبر من (٠,٠٥).

٢.١.٣ مناقشة النتائج الخاصة القوة الانفجارية للذراع الرامية والمتغيرات المهارية:

الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من الجدول (٥) التي أظهرت فروقاً معنوية في القوة الانفجارية للذراع الرامية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية المستخدمة تمارين اللعب التنافسي، نرى أن الفرضية الأولى قد تحققت، إذ أن الباحث افترض وجود تأثير إيجابي لمنهج البحث التجريبي في القوة الانفجارية للذراع الرامية.

حيث ظهر أن هناك ارتفاعاً وصل إلى درجة المعنوية عند المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية التي استخدمت تمارين اللعب التنافسي ولمصلحة القياس البعدي، وهو يؤكد التأثير الإيجابي الناتج من تنفيذ المنهج التدريبي لهذه المجموعة وذلك التأثير حدث نتيجة أداء التمارين باليد غير المفضلة وأداء اختبار القوة الانفجارية للذراع الرامية والاختبارات المهارية أيضاً باليد غير المفضلة، لأن تمارين اللعب التنافسي مع أنها تدريبات لاهوائية بشكل عام إلا أنه يؤدي إلى تطوير القوة الانفجارية وذلك بسبب الشدة المناسبة التي استخدمها الباحث أثناء تنفيذ المنهج التدريبي من حيث أداء التدريبات وعدد التكرارات والمجموع المتتالية بشددة مناسبة مما أدى إلى تطوير هذا المتغير لدى اللاعبين.

وان هذه النتيجة يعزوها الباحث إلى عدة أسباب أهمها ما يأتي:

"القوة الانفجارية للذراع الرامية: إن الاعتماد على تمارين اللعب التنافسي التي سبق ذكره أدى إلى تطوير معنوي في صفة القوة الانفجارية للذراع الرامية لدى المجموعة التجريبية حيث أن التطور الحاصل في القوة الانفجارية للذراع الرامية يعزو الباحث السبب إلى فاعلية المنهج التدريبي باستخدام تمارين اللعب التنافسي والمتمثلة في تمارين القفز والرمي، وباستخدام كرات اليد وتكرارات متعددة وباليد غير المفضلة مما أثر في تطوير هذه الصفة حيث أن التمارين التي تستخدم فيها مقاومة مختلفة تعد من الوسائل المناسبة لتطوير مكونات القوة الانفجارية" (حسين والعنبي، ١٩٨٨، ١١٣) إذ أن تمارين القوة تزيد من قدرة العضلة على إثارة أكبر عدد ممكن من اليافها كما أشار (عبد الفتاح ١٩٩٧) انه "كلما زاد اشتراك عدد أكبر من الالياف العضلية كلما أدى إلى زيادة القوة التي تستطيع العضلة اننتاجها"، (عبد الفتاح، ١٩٩٧، ١٢٢) كما أن التحسن الملحوظ في القوة الانفجارية للذراع الرامية يراه الباحث أيضاً إن ذلك يعود

إلى مبدأ الخصوصية في التدريب (Specificly of Training) وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من (Lamb, ١٩٨٤، والقُدومي، ١٩٩٨) إلى إن " مبدأ الخصوصية في التدريب يعني اشتغال التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الممارس". (Lamb, ١٩٨٤، والقُدومي، ١٩٩٨)

كما إن الفاعلية باستخدام تمارين اللعب التنافسي الخاصة في تمارين القفز والرمي المتنوعة (البدنية والمهارية) له الأثر الفعال في التطور الذي حصل في القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة، ويؤكد (أحمد، وعلي، ١٩٩٦) بأن "من أهم مميزات القوة الانفجارية هو أن يزيد من الأداء الحركي، بمعنى إن القوة المكتسبة في هذا النوع من التدريبات تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض

وسرعة التصويب وسرعة الطبطبة والحداء ... الخ) لأنه كلما زاد سرعة في الاداء زاد تحقيق تفوق النجاح في الأداء الحركي للمهارة.

الفرق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من الجدول (٧) التي أظهرت فروقاً معنوية في القوة الانفجارية للذراع الراحية بين الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية التي استخدموا تمارين اللعب التنافسي، والضابطة التي استخدموا تدريبات المدرب المعتاد، حيث يعزو الباحث هذه النتيجة المعنوية إلى تقنين الحمل التدريبي في المنهج التدريبي الذي يراه الباحث سليماً ومناسباً لاعتماده على كافة الأسس والقواعد التدريبية اللازمة لبناء المناهج التدريبية، فضلاً عن عرض المنهج على المتخصصين في علم التدريب الرياضي وفسلجة التدريب الرياضي وكرة اليد والأخذ بأرائهم، إذ أسفر هذا التقنين في المنهج التدريبي عن أحداث تغيرات إيجابية بدنية ومهارية بعد الاعتماد على كافة النقاط التي رُعت عند بناء المنهج التدريبي من حيث عدد الأسابيع وكيفية تقسيمها على الدورات المتوسطة وتموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة وعدد الوحدات التدريبية اليومية في كل دورة صغيرة واختيار المكون التدريبي الذي سيعتمد في أسلوب التحكم بالحمل التدريبي.

ويرى الباحث أن التشكيل الصحيح للحمل التدريبي يعد أساس التطور الذي يحدث لدى الرياضيين سواء كان ذلك التطور وظيفياً أو بدنياً، ويؤكد (البساطي ١٩٩٨) أن " التشكيل الصحيح للحمل التدريبي يعد الركيزة الأساسية لتطور مستوى اللاعب، ويتطلب الارتقاء بمستوى اللاعب تقدماً في مستوى الحمل التدريبي، فتزداد قدرة اللاعب على التكيف " (البساطي، ١٩٩٨، ٥٣) وذهب (كاش ١٩٩٩) إلى " أن عملية التقنين للحمل التدريبي بصورة سليمة تُحدث تقدماً في مستوى عمل أجهزة وأعضاء الجسم، ومن ثم تُحدث تطوراً في الصفات البدنية لتحقيق أفضل إنجاز، (كاش، ١٩٩٩، ٣١) وأيضاً اعتماداً على عدد من مبادئ التدريب الرياضي المهمة في بناء المناهج التدريبية والتي كان لها دورها في التأثير الإيجابي في تحسين الجانب البدني والمهاري، إذ تم اعتماد مبدأ الخصوصية في اختيار تمارين اللعب التنافسي المناسبة لتحسين المستوى البدني والمهاري لدى عينة البحث وهي التمارين التي يراها الباحث مناسبة لعينة البحث لتنفيذ تدريب التكراري لتطوير متغيرات البحث قيد الدراسة، كما أُعتمد مبدأ الخصوصية أيضاً في تطوير نظام أو أنظمة الطاقة العاملة، إذ تم الضغط على النظامين الفوسفاجيني واللاكتاتي من أجل تطوير المستوى البدني والمهاري لدى عينة البحث، وقد أشار (Fox & Mathews) حول ذلك إلى أنه يجب ان تكون المناهج التدريبية موجهة لتطوير نظام أو أنظمة الطاقة المسيطرة أثناء التدريب في فعالية رياضية معينة، (Fox & Mathews، ١٩٨١، ٢٦) كما تم العمل كذلك بمبدأ الإعادة والتكرار الذي كان له أهمية في تقدم المستوى، لأن استخدام عدد التكرارات المناسبة حسب التمارين المعتمدة التي أعدت في المنهج التدريبي كان له تأثيره الإيجابي للارتقاء بمستوى المتغيرات البدنية والمهارية بعد أداء التكرارات، وهذا يتفق مع ما ذهب إليه (عثمان ١٩٩٠) " عندما ذكر أنه في حالة تتابع التكرارات في الحمل البدني بطريقة منظمة وتزامن هذه التكرارات مع المرحلة المثالية في الاستشفاء والزيادة التدريجية في حمل التدريب، فإن النتيجة ستكون حتماً الارتقاء بالمستوى " (عثمان، ١٩٩٠، ٣٢٠)

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من نفس الجدول (٧) التي أظهرت فروقاً معنوية في المتغيرات المهارية بين الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة، نرى أن الفرضية الثالثة قد تحققت بشكل شبه كامل، إذ أن الباحث افترض وجود تأثير إيجابي للمنهج التدريبي في المتغيرات المهارية ولصالح المجموعة التجريبية.

ويؤكد كل من (Wallace and Hyalar ١٩٧٩) " بأن المعلومات المعطاة على اللاعبين بعد عدة محاولات تكون مجدية ومفيدة في عملية التدريب وهي معلومات أما عن معرفة الانجاز أو معرفة النتيجة " (Wallace and Hyalar، ١٩٧٩، ٥٠).

يعزو الباحث الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار (المناولة والتهديف والطبطبة) أيضاً إلى مدى تأثير مفردات المنهج التدريبي التي وضعها الباحث لكي يطبق بصيغة علمية مدروسة وفقاً للإطار المرجعي النظري للبحث على وفق آراء بعض الخبراء والمختصين بهذا المجال والذي ارتكز على تنفيذ واجبات هذا المنهج من قبل عينة البحث (المجموعة التجريبية) على طول مدة المنهج التدريبي والذي اعتمد في تطبيقه على التكرارات والشدة التي وضعت لتلاءم مستوى أفراد العينة واعطاء الراحة المناسبة بين التمرينات وبين المجاميع التمرينات التطبيقية، وإن التمرينات التي احتواها المنهج التدريبي هي خليط من القدرات البدنية الحركية المرافقة المقترحة تم إعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف معينة فضلاً عن التكرار مع تصحيح الأخطاء مما يجعل اللاعب أن يصل ويتطور من خلال تنفيذ هذه التمرينات، إذ أن " اللاعب يصل إلى أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم". (حمادة، ١٩٩٤، ٢٣)، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Schmit ٢٠٠٠) " أن من المفروض على المدربين تشجيع اللاعبين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع" (Schmit، ٢٠٠٠، ٢٠٦)، وهذا ما يفسر الفروق في هذه النتائج.

الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

أيضاً من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (٦) تبين عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية للذراع الراحية بين الاختبارين القبلي والبعدي، حيث يعزو الباحث هذه النتيجة إلى عدم وجود تقدم أو تطور في هذا المتغير على عدم احتواء المنهج التدريبي للمجموعة الضابطة التي تؤدي من قبل مدرب الفريق على تمارين خاصة تتضمن تطوير هذه الصفة البدنية، إذ لم يسبق للاعبين ان تعودوا على اداء هذه الاختبارات باليد غير المفضلة أو ضعف هذا اليد التي نادرا ما تؤدي بها حركات بدنية ومهارية أو حركات قوية وسريعة ومقاومة للتعب لفترات متنوعة وفق تدريب علمي منظم ومبرمج وهي نتيجة متوقعة لكون الصفات المحسنة تخضع للتجريب الميداني للمرة الاولى باليد الغير المفضلة بالنسبة للاعبين وعليه فالمجموعة الضابطة وبسبب عدم تعرضهم لمثيرات تدريبية سابقا لليد غير المفضلة تخص بصورة مستقلة شدة وحجم وراحة اداء تمارين واختبارات لهذه الصفات وعليه دلت نتائجهم في هذه القياسات على عدم وجود الفروق المعنوية بينهم.

وفي ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من نفس الجدول (٦) التي أظهرت فروقاً غير معنوية في جميع المهارات ما عدا مهارة المناولة بين الاختبارين القبلي والبعدي، ومن خلال النظر إلى الأوساط الحسابية نرى انه هناك تطور بسيط ولكنه غير مؤثر مما يدل على عدم تطور المهارات في هذه الفترة بشكل جيد ويعزو الباحث السبب أولاً إلى عدم ممارسة اللاعبين في المجموعة الضابطة التمارين المهارية باليد غير المفضلة مما جعلهم يستخدمون اليد المفضلة لديهم وهذا ما أدى إلى عدم الاهتمام باليد الغير المفضلة ونتيجة لذلك لم تتطور هذه المهارات بشكل جيد والسبب الثاني هو عدم وجود السرعة الحركية المناسبة وضعف في الأداء وافتقار عنصر التشويق والإثارة فضلاً عن عدم استخدام الاساليب الحديثة في تطوير هذه المهارات، والسبب الآخر أيضاً هو عدم أو قلة استخدام تمارين اللعب التنافسي الذي بدوره يطور المهارات بشكل جيد، لأن استخدام تمارين اللعب التنافسي يتكون من مجموعة مهارات تؤدي بسرعة حركية (كسرعة المناولة

ومن النقاط المهمة التي يجب مراعاتها لتحقيق النجاح في اي عمل هو اهتمام بالتخطيط العلمي الصحيح الذي يراعي جميع الجوانب الخاصة بظروف ذلك العمل ومتطلباته، ومن هنا جاء الاهتمام بالتخطيط العلمي للتمرنات قيد البحث، مما أدى إلى التطور الحاصل في المهارات قيد البحث وهذا ما يتفق عليه (العلي وشغاطي ٢٠٠٦) إذ يرى أن "التخطيط في مجال التربية الرياضية ما هو إلا إحدى الوسائل العلمية الاستراتيجية المهمة والمساعدة في وضع وتنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضي المنشود" (العلي وشغاطي، ٢٠٠٦، ٢١).

٤.١ الاستنتاجات والتوصيات:

٤.١.٤ الاستنتاجات:

على ضوء نتائج البحث استنتج الباحث ما يأتي
أحدث المنهج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين اللعب التنافسي باليد غير المفضلة تقدماً معنوياً في القوة الانفجارية للذراع الراحية.
أحدث المنهج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين اللعب التنافسي باليد غير المفضلة تقدماً معنوياً في جميع المتغيرات المهارية (المناولة، التصويب، الطبطبة) باستثناء مهارة الخداع.

لم تحدث تقدم معنوي في القوة الانفجارية للذراع الراحية لدى المجموعة الضابطة.
لم تحدث تقدم معنوي في المتغيرات المهارية (التصويب، الطبطبة، الخداع) لدى المجموعة الضابطة التي يتبع تدريبات المدرب باستثناء (المناولة) التي كانت نتائجها معنوية.
أحدث تقدم معنوي في المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية للذراع الراحية) لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين اللعب التنافسي باليد غير المفضلة في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة.

أحدث تقدم معنوي في المتغيرات المهارية (المناولة، التصويب، الطبطبة) لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين اللعب التنافسي باليد غير المفضلة في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة، وكانت هناك تقدم للمجموعة التجريبية في الوسط الحسابي المهارة (الخداع) ولكن لم تصل إلى درجة المعنوية.

٤.٢ التوصيات:

بعد التعرف على الاستنتاجات العلمية الخاصة بموضوع البحث لابد من وضع عدد من التوصيات لتأكيد مبدأ الاستفادة من هذه الدراسة، لذلك يوصي الباحث بما يأتي:
التأكيد على مدربي كرة اليد الأخذ بعين الاعتبار عند تدريب لاعبي كرة اليد استخدام تمارين اللعب التنافسي باليد غير المفضلة عند تطوير القوة الانفجارية للذراع الراحية.
التأكيد على مدربي كرة اليد الأخذ بعين الاعتبار عند تدريب لاعبي كرة اليد استخدام تمارين اللعب التنافسي باليد غير المفضلة عند تطوير المهارات (المناولة، التصويب، الطبطبة).

التأكيد على استخدام اليد الغير مفضلة مع اليد المفضلة في جميع تدريبات كرة اليد. ضرورة الاعتماد على الطريقة التدريبية المناسبة لتطوير كل صفة بدنية أو مهارية وحسب خصوصية الفعالية.

الاهتمام بتخطيط وتنظيم التمارين المشابهة لمواقف حركات اللعب المختلفة مثل تمارين اللعب التنافسي الفردي والزوجي واليد غير المفضلة مع اليد المفضلة وتعميمها على الصفات البدنية والمهارية الخاصة وتوفير الادوات والامكانيات اللازمة لنجاحها.

التأكد على اهمية استخدام الاختبارات الدورية بالصفات البدنية والمهارية الخاصة للعبة من قبل المدربين بين فترة واخرى للطرف المفضل وغير المفضل لدى اللاعب.

حيث أن هذه النتائج يعزوها الباحث إلى التطور الحاصل في الاختبارات المهارية (المناولة والتصويب والطبطبة) إلى استخدام التمارين المقترحة (تمرنات اللعب التنافسي) التي كان لها تأثير إيجابي في تطوير صفة الدقة الحركية، إذ إن "أهمية التمارين تكمن في تشغيل أكبر عدد ممكن من العضلات مع تحسين المهارات القديمة وتنمية عناصر اللياقة البدنية للاعدادات المهارية والوصول إلى التوافق الآلي" (محبوب، ٢٠٠٠، ٧٨) وكذلك الاختيار الجيد لنوعية التمارين اعطت تفاعلاً مع اجواء التدريب خلال روح الجد والتشويق بدون ملل أو تعب في أثناء الاداء فضلاً عن التكرارات المستخدمة في إعادة تمارين، فضلاً عن استخدام اليد الغير مفضلة في تطبيق التمارين مقارنة بالمجموعة الضابطة التي استخدمت اليد المفضلة لديهم، كلها عوامل ساعدت على تطوير هذه المهارات للمجموعة التجريبية حيث يتفق هذا مع ما ذكره (صالح، ٢٠٠٤) إذ يذكر "ينبغي على المدرب اعطاء أكبر كمية ممكنة من التكرارات عند اداء اي تمرين لتطوير الصفة المطلوبة" (صالح، ٢٠٠٤، ٥١) فضلاً عن ذلك الوقت المخصص لوحدة التدريبية وإلى عدد الوحدات التدريبية اسبوعياً والتي كانت (٣) وحدات مما أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة والتي اعطت دوراً اضافياً وفعالاً في تنمية وتطوير في المهارات المستخدمة في البحث.

وإن الفروقات التي ظهر بها أفراد المجموعة الضابطة ليست بحجم الفروق التي ظهر بها أفراد المجموعة التجريبية والتي يعزوها الباحث إلى استعمال تمارين اللعب التنافسية لملائمتها ونوعية المهارة وخصوصيتها فضلاً عن مستوى اللاعبين المطلوب التعامل معهم، كذلك إن استعمال تمارين اللعب التنافسي للاستجابة الحركية والاداء المهاري بكرة اليد أدى إلى أداء اللاعبين واندفاعهم بشكل جدي نحو الاداء الافضل لكون التمارين المتنوعة جعلتهم منشوقين إلى التدريب وتحفيز مجاميع عضلية مختلفة وبحسب نوع التمرين، إذ أن " التمارين الخاصة ليست وسيلة بديلة من الوسائل التدريب وإنما هي وسيلة هامة جداً لا يمكن الاستغناء عنها ولها دور فعال في أثناء فترة الاعدادات الخاصة " (صالح، ٢٠٠٤، ٥١).

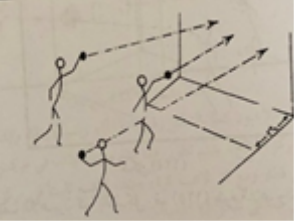

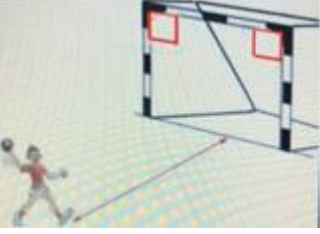


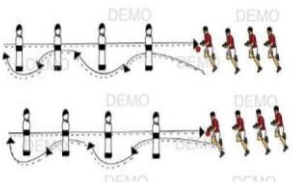
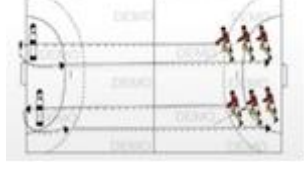
كما أن المهارات قد تطورت لدى المجموعة التجريبية نتيجة اكتساب عضلات اليد الغير مفضلة القوة المناسبة وزيادة سرعتها وتقليل زمن اداؤها نتيجة تكرارها للتمرين طول فترة المنهج التدريب والتي كانت تسع أسابيع وواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وهذا يعني أن تطوير القوة لليد الغير مفضلة التي تناولها التدريب قد عملت على تطوير سرعة اداء الحركة لأن السرعة تلعب دوراً مهماً في الاداء المهاري وتعتمد بالدرجة الاساس على القوة العضلية، لأن " تطوير القوة العضلية يؤدي إلى تطور صفة حركية في الوقت نفسه، (ضيف، ١٩٧٨، ٤٠) فضلاً عن أن تمارين اللعب التنافسي هي كانت تمارين مشوقة للاعبين من الجانب النفسي وبعيدة عن الرتابة والملل مما أدى إلى تطور الجانب المهاري، وهذا ما أشار إليه (عبدالقادر ١٩٩٣) " أن استخدام التمارين المشوقة في التدريب يعد عاملاً مهماً للارتفاع بالمستوى الفني والبدني والنفسي للاعب". (عبدالقادر، ١٩٩٣، ١٥٥) كما أن التطور الحاصل في مستوى أداء المهارات بشكل أساسي يعود سببه أيضاً إلى ان تمارين اللعب التنافسية قد ساهمت في زيادة التشويق والاثارة الموجودة ضمن المنهج ويؤكد (عبدالحالق ١٩٩٩) أن " استمرار الأداء مده أطول باستخدام اسلوب المنافسات الرياضية يساعد على رفع المستوى البدني والمهاري للعبة كرة اليد". (عبدالحالق، ١٩٩٩، ٦٠) فضلاً عن ان عملية اتقان اللاعبين للمهارات من خلال اداء التمارين وتكرارها بشكل إيجابي باليد غير المفضلة والتزام اللاعبين في تنفيذ مفردات المنهج أيضاً ساهم في تطوير هذه المهارات واتقانها مقارنة بأدائهم مع الاختبارات القبليّة.

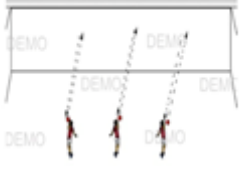
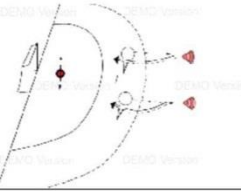
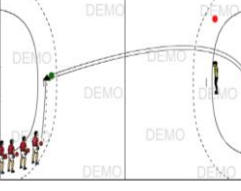
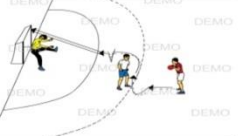
أجراء بحوث مشابهة على فعاليات جماعية وفئات عمرية أخرى.

٥. المصادر:

- القُدومي، عبد الناصر (١٩٩٨): دراسة مقارنة بين استخدام التمرينات البليومترية والتدريب الاعتيادي على القدرة اللاوكسجينية لدى لاعبي كرة الطائرة (مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العدد ١٢).
- البديري، جميل قاسم محمد و السوداني، احمد خميس راضي (٢٠١١): موسوعة كرة اليد العالمية، ط١: بغداد، دار الكتاب العربي.
- البساطي، أمر الله احمد (١٩٩٨): قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته: دار المعارف للطباعة والنشر، الاسكندرية.
- التكريتي، وديع ياسين و العبيدي، حسن محمد (١٩٩٩): التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية: دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل - العراق.
- حسين، قاسم حسن والعنكبى، منصور جميل (١٩٨٨): اللياقة البدنية وطرق تحقيقها: مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- حمادة، مفتي ابراهيم (١٩٩٤): الجديد في الاعدادات المهاري والخططي للاعب كرة القدم: القاهرة، دار الفكر العربي.
- الحياض، ضياء و الحياطي، نوفل محمد (٢٠٠١): كرة اليد: دار الكتب للطباعة، الموصل.
- دار الكتب الجامعية، القاهرة.
- الدالين، ياسر محمد حسن (١٩٩٣): منهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ط١ القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- رشيد، اياد حميد (١٩٩٧): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارات الخداع والتصويب بكرة اليد (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد).
- سليمان، محمد أحمد (١٩٨١): أثر تعليم المبتدئين في كرة اليد باستخدام طريقة الشوك، نوري ابراهيم و الكبيسي، رافع صالح (٢٠٠٤): دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، العراق.
- صالح، متين سليمان (٢٠٠٤): تأثير استخدام تمارين العروض الارضية لتطوير التوافق والزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى).
- الصميدعي، لؤي غانم واخرون (٢٠١٠): الاحصاء والاختبارات في المجال الرياضي، ط١ (اريل).
- عبد الفتاح، ابو العلا احمد (١٩٩٧): التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية: دار الفكر العربي، مدينة النصر.
- عبد المهدي، باسل (٢٠٠٨): مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب والعلوم المساعدة، ط٢: العدالة للطباعة والنشر، بغداد.
- عبدالحالقي، أحمد (١٩٩٩): أثر استخدام وقت درس التربية الرياضية على مستوى الاداء البدني والمهاري في كرة اليد، مؤتمر البحوث العربية واقع الرياضة العربية وطروحاتها المستقبلية (دولة الامارات المتحدة، جامعة امارات).
- عبدالقادر، محمد جميل (١٩٩٣): التربية الرياضية الحديثة: بيروت، دار الحيل.
- عبود، ضياء ناجي وكاظم، هيثم جواد (٢٠١٥): تأثير تمارين تنافسية فردية وجماعية في تطوير السرعة الحركية للمناولة للاعبين المدارس الكروية بأعمار (١٣) سنة بكرة القدم (بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد السابع والعشرون، العدد الثاني، بغداد).
- عبيدات، ذوقان وآخران (١٩٩٦): البحث العلمي، مفهومه وأساليبه - أدواته: دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان - الأردن.
- عثمان، محمد (١٩٩٠): موسوعة العاب القوى، ط١: دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- العساف، صالح بن محمد (١٩٨٩): المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط١٠: دار العبيكان للطباعة والنشر، الرياض - المملكة العربية السعودية.
- العلي، حسين و شغاطي، عامر (٢٠٠٦): قواعد تخطيط التدريب الرياضي (دوائر التدريب - تدريب المرتفعات - الاستشفاء): بغداد، مكتب الكرار.
- عودة، احمد سليمان و مكاي، فتحي حسن (١٩٨٧): أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط١: مكتبة المنار للنشر والتوزيع، الزرقاء - الأردن.
- فيصل، وسام اذياب وفيصل، بهاء اذياب فيصل (٢٠١٩): تأثير التمرينات التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية والتصويب من القفز عاليا للشباب بكرة اليد (بحث منشور في مجلة الدراسات التربوية، تربية ذي قار، العدد ٤٧).
- كباش، يوسف لازم (١٩٩٩): المهارات الأساسية في كرة القدم تعلم - تدريب لطفي، عبد الفتاح (١٩٧٢): طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي: محبوب، وجيه (٢٠٠٠): التعلم وجدولة التدريب: بغداد، مكتب العادل.
- المنافسات الجماعية (مجموعة أطرايح الدكتوراه في التربية الرياضية، جمع ريسان خريط، مطبعة الرواد، بغداد).
- نصيف، عبد علي (١٩٧٨): تدريب القوة، ط١: بغداد، الدار العربي للطباعة.
- هيوز، آرثر جورج (١٩٨٢): التعلم والتعليم مدخل في التربية وعلم النفس: ترجمة، حسن الدجيلي، عمادة شؤون المكتبات، الرياض.

الملحق ٨ التمرينات المستخدمة في البحث:

ت: التمرين	نوع التمرين	الصورة
١	يقف اللاعبون كما بالشكل بحيث تكون المسافة بين اللاعب والحائط (٣) أمتار يقوم اللاعب بتمرير الكرة على الحائط واستلامها باستمرار، يجب أن يكون التمرير بسرعة وقوة، ويكون بخطوة ارتكاز، أو من الجري في المكان أو للأمام والخلف	
٢	يقف اللاعبون كما بالشكل يقوم اللاعبون بالتصويب على عارضة المرمى، أي لاعب يصب العارضة أكثر يكون هو الفائز	
٣	من الثبات تصويب (٤) كرات إلى أهداف صغيرة معلقة داخل الهدف، أي لاعب يصبب الهدف يكون هو الفائز	
٤	لاعبين كل واحد منها مقابل الآخر في الجانبين، المسافة بينهم (٣م) مع الصافرة يبدأ اللاعبون بالمناولة والاستلام من مستوى الرأس بالانطلاق من منتصف الملعب مع تغير المسافة بينهم الى الجهة الاخرى ذهاباً واياباً، أي من اللاعبين يكمل المسافة بأقل زمن يكون هو الفائز	
٥	التصويب من التفرز الامامي في اتجاه مرمى قانوني وفي وجود حارس المرمى، لكل لاعب ٤ محاولات، اللاعب الذي يسجل أكثر هو الفائز.	
٦	عمل المنافسة بين فريقين لتنطيط الكرة بين خمسة أعمدة على شكل زكراك ذهاب واياب ثم تسليم الكرة للزميل الثاني في فريقه والوقوف خلف القاطرة	
٧	عمل المنافسة بين فريقين بتنطيط الكرة من خط ال ٦ أمتار إلى خط النهاية حول العمود ثم العودة لتسليم الكرة للزميل الثاني لفريقه	

	<p>٨ يقف اللاعبون في صف واحد مواجه لحائط التدريب على بعد ٣ متر ومع كل لاعب كرة يد، يقوم كل لاعب بأداء محارة التمرير والاستلام مع الحائط لمدة ٣٠ ثانية، اللاعب الذي يؤدي أكثر عدد من التكرارات الصحيحة هو الفائز</p>	٨
	<p>٩ خداع بالتصويب</p>	٩
	<p>١٠ يقف اللاعبون على شكل قاطرة في منتصف الساحة عند احد جانبي منطقة المرمى ومع كل لاعب كرة يد، يقوم اللاعب الاول بتنطيط الكرة في خط منتصف الساحة خارج حدود منطقة المرمى حتى يصل الى منتصف الملعب أمام خط ال ٧ متر ثم التصويب على المرمى الاخر الموجود في نهاية الملعب</p>	١٠
	<p>١١ لاعبين احدهما مدافع يقف على خط ال ٩ أمتار والاخر مهاجم خارج منطقة ال ٩ أمتار ومعه كرة يد، يقوم المهاجم بعمل طبطة ثم خداع للاعب المدافع لمحاولة المرور بجانبه والتصويب على حارس المرمى ثم يقوم بالتهديف على المرمى</p>	١١

أنموذج من المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية (تمرينات اللعب التنافسي)

الوحدة التدريبية : الأولى والثانية والثالثة		البورة الصغيرة: الأولى		البورة المتوسطة : الأولى		الاجراء التمارين السويدية والتمطية الخاصة بالعضلات ومفاصل الجسم والاحياء الخاص بالتمارين التي يتم تأديتها بالوحدة التدريبية		٢٠ د	الأحياء	
مجموع الزمن الكلي للوحدة	مجموع الزمن التمرين	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة	التمارين التنافسية	اليوم
٣٠.٢٥	٥٠.٢٠ د	٩٠	٦٠ ثا	٢	٣٠ ثا	٤	١٠ ثا	%٧٥	تمرين رقم ٩	السبت
	٣٠.٥٠ د	٩٠	٦٠ ثا	٢	١٥ ثا	٥	٥ ثا		تمرين رقم ١١	
	٦٠.٣٠ د	٩٠	٦٠ ثا	٢	٤٥ ثا	٣	٢٥ ثا		تمرين رقم ٨	
	٥٠.٢٠ د	٩٠	٦٠ ثا	٢	٣٠ ثا	٤	١٠ ثا		تمرين رقم ٦	
٢٥ د	٥٠.٢٠ د	٩٠	٦٠ ثا	٢	٣٠ ثا	٤	١٠ ثا	%٧٥	تمرين رقم ١٠	الأثنين
	٣٠.٥٠ د	٩٠	٦٠ ثا	٢	١٥ ثا	٥	٥ ثا		تمرين رقم ٢	
	٦٠.٣٠ د	٩٠	٦٠ ثا	٢	٤٥ ثا	٣	٢٠ ثا		تمرين رقم ٤	
	٥٠.٢٠ د	٩٠	٦٠ ثا	٢	٣٠ ثا	٤	١٠ ثا		تمرين رقم ٧	
١٠.٢٨	٧٠.٣٠ د	٩٠	٦٠ ثا	٢	٤٥ ثا	٤	١٥ ثا	%٧٥	تمرين رقم ٣	الخميس
	٥٠.٢٠ د	٩٠	٦٠ ثا	٢	٣٠ ثا	٤	١٠ ثا		تمرين رقم ٥	
	٦٠.٣٠ د	٩٠	٦٠ ثا	٢	٤٥ ثا	٣	٢٥ ثا		تمرين رقم ١	
	٣٠.٥٠ د	٩٠	٦٠ ثا	٢	١٥ ثا	٥	٥ ثا		تمرين رقم ١٢	

أنموذج من المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية (تمرينات اللعب التنافسي)
الدورة المتوسطة الأولى (تموج الحمل (٢ : ١).