

تأثير تدريبات لعب المجموعات في تطوير بعض القدرات التوافقية  
للأعمار 12-14 سنة بكرة اليد

م.د. نصير حميد كريم سعيد  
كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة ديالى

ملخص البحث العربي:

يهدف البحث الى إعداد مجموعة من تدريبات لعب المجموعات والتعرف على تأثيرها في تطوير بعض القدرات التوافقية بكرة اليد للأعمار (12-14 سنة) ، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها ، كذلك اعتمد الباحث في تصميم بحثه على أسلوب المجموعة الواحدة ، اما عينة البحث اختارها الباحث الصورة العمدية عينة من لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد في ديالى بأعمار (12-14 سنة) والبالغ عددهم 14 لاعب ، وقد استنتج الباحث الى أنّ الترابط في الأداء الحركي المطلوب من اللاعبين في أثناء التطبيق واختيار المسارات الحركية الصحيحة أسهم في تطوير القدرات التوافقية عند اللاعبين.

**Effect of groups to play groups in developing some harmonic capabilities for  
reconstruction 12 - 14 years hand reel  
Dr. Naseir Hamid Karim**

Abstract: -

The research aims to prepare a group of group toys and identify their impact on the development of some harmful capacities for handball for ages (14-12) years . The researcher used the experimental approach to suit the nature of the problem to be resolved, as well as the researcher adopted its research on one-set . The researcher sample chose by the researcher with a sample of specialized school players in Diyala (12-14 years old) and 14 players . The researcher has concluded that the kinetic performance of players during the application and choose the right kinetic tracks contributed to the development of harmonic capacities when players.

**1 - المقدمة :**

لقد تقدمت الرياضة تقدماً كبيراً في الالعاب الرياضية سواء كانت الفرعية او الفردية؛ إذ إنّ التقدم الحاصل في الالعاب والفعاليات الرياضية لم يكن وليد الصدفة وانما جاء بمثابة وعمل دؤوب من خلال

الاستيعاب العميق لما تتضمنه أسس وقواعد علوم الرياضة من أجل رفع مستوى المتعلم والمتدرب، وهذا عن طريق البحث والاطلاع الدائم على كل ما هو حديث لإضافة معلومات حديثة بآليات الوسائل والأساليب العلمية الحديثة للوصول باللاعب إلى مستوى متقدم في الأداء .

وعلى الرغم من تنوع أساليب التدريب و توسعها غير أننا لا يمكن أن ننقي أحدها ونصفه بأنه الأسلوب المثالي والمعمول عليه في تحقيق التقدم ولمختلف المراحل، وإنما لكل أسلوب خصائصه التي تتلاءم مع البيئة التدريبية وأعمار اللاعبين و جنسهم و التجهيزات و الأدوات الرياضية المتوفرة ، ومن ثمَّ على المدرب أن يختار الأسلوب الأكثر ملاءمةً مع إمكانياته والإمكانيات المتوفرة في الفئة العمرية المقصودة ، وأن أسلوب تدريب لعب المجموعات من الأساليب المهمة في لعبة كرة اليد بشكل خاص.

وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تستقطب اهتمام الكثير من الرياضيين لما تمتاز به من إثارة وتشويق وسرعة وقوة ودقة في الأداء لقد تطورت لعبة كرة اليد بشكل ملحوظ في السنوات الأخيرة نتيجة لما طرأ عليها من تعديلات وإضافات عديدة على قانون هذه اللعبة، فهي تسمح بالاحتكاك عن طريق مبدأ الفائدة، وتحتاج إلى قدرات بدنية توافقية خاصة ، إذ يتمركز اللاعبون في أماكن متقاربة من بعضهم، وكلما كان بينهم مستوى من التفاهم في تحركاتهم أصبح وصولهم إلى تحقيق غرضهم في تسجيل الأهداف أكثر سهولة، فمركز الزاوية، والساعد، والارتكاز، وحتى الوسط يلعبون متقاربين من بعضهم، وأن خلق التفاهم بين تلك المراكز هو مطلب يسعى لتحقيقه مدربين كرة اليد جميعهم، ويتحقق ذلك التفاهم والانسجام بين تلك المراكز عن طريق تدريبات تساعد في تحقيق ذلك التقارب، وهي تدريبات لعب المجموعات إذ تعتمد ضمناً على قابليات اللاعبين التوافقية، إذ أن اللاعب الذي لديه مستوى عال من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهاري ، لأن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهاري للاعبوتختلف عن بعضها البعض في اتجاهها الديناميكي ولا تظهر كقدرات منفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كي تخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة ، وأن توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى اللاعب يؤدي إلى اختزال الزمن اللازم ، وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل اقتصادي في الطاقة المبذولة . تكمن أهمية البحث الحالي في إنَّ القدرات التوافقية للاعب الناشئ يمكن أن يعول عليها في زيادة مستوى تركيب المتطلبات الأدائية في كرة اليد الحديثة ، ما يحتم على المدربين مواكبة التطور في البرامج التدريبية الحديثة التي يرى عن طريقها وجوب تسليط الجرعات التدريبية التي تتميز باقترابها من متطلبات لعب الفريق، وما يوفره تدريباتها من مرونة في البرامج الحركية.

بما أن كرة اليد من الألعاب الجماعية وبطبيعتها ذات الاداء الحركي المتغير فأنها بحاجة الى متطلبات توافقية متعددة بين اللاعبين لأداء المهارات الهجومية والتحركات بإتقان ودرجة عالية من الدقة والترابط الحركي

،ومن خلال متابعة وإطلاع الباحث وملاحظته لبعض تدريبات عدد من الفئات العمرية في المدرسة التخصصية وجد قلة تركيز المدربين على التدريبات التوافقية والتركيز على التدريبات البدنية والمهارية بشكل كبير، وعليه ارتأى الباحث استخدام تدريبات لعب المجموعات ودراسة تأثيرها على بعض القدرات التوافقية، وهي خطوة لوضع بعض التدريبات المناسبة لهذه الفئات العمرية لتطوير هذه القدرات من أجل الارتقاء بمستوى لعبة كرة اليد ، إذ أن اختيار أسلوب التدريبات الصحيحة والمثالية هي التي تحقق النتائج العالية والمطلوبة التي تتناسب مع المرحلة العمرية لكون هذه المرحلة هي أفضل مرحلة لتطوير القدرات التوافقية التي تساعد اللاعب على أداء متطلبات لعبة كرة اليد بشكل سليم وصحيح ، هدف البحث بإعداد مجموعة من تدريبات لعب المجموعات لتطوير بعض القدرات التوافقية بكرة اليد للأعمار (12-14 سنة) ، كذلك هدف البحث على التعرف على تأثير تدريبات لعب المجموعات لتطوير بعض القدرات التوافقية بكرة اليد للأعمار (12-14 سنة) ، فرض البحث الى وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية ولمصلحة الاختبارات البعدية.

## 2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

### 2 - 1 منهج البحث

يعد اختيار المنهج الملائم لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه من المتطلبات الضرورية في البحث العلمي ، إذ أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة المراد حلها ، كذلك اعتمد الباحث في تصميم بحثه على أسلوب المجموعة الواحدة

### التصميم التجريبي للبحث

الخطوة الرابعة	الخطوة الثالثة	الخطوة الثانية	الخطوة الأولى	مجموعة البحث	ت
	الاختبار البعدي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي		
الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	اختبارات القدرات التوافقية	تدريبات لعب المجموعات	اختبارات القدرات التوافقية	المجموعة التجريبية	1

### 2 - 2 مجتمع وعينة البحث :

ترتبط عملية اختيار العينة ارتباطاً وثيقاً بطبيعة البحث المأخوذة منه العينة " فهي النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها " (السعداوي و الجنابي : 13: 2013)

قام الباحث باختيار عينة البحث بالصورة العمدية(عينة من لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد في ديالى بأعمار (12-14 سنة) والبالغ عددهم ( 14 ) لاعب، وقد اختارها الباحث لأسباب الاتية :

- 1-توفر الاجهزة والأدوات وكافة مستلزمات التجربة .
- 2-تعاون ادارة المدرسة التخصصية بكرة اليد وتفاعلها مع تجربة الباحث.
- 3-أعمار العينة مناسبة لتدريبات لعب المجموعات من الناحية البدنية والفلسجية مقارنة بأعمار الفئات الأخرى

- 4-وجود فريق عمل مساعد في المدرسة التخصصية بكرة اليد .  
5-انتظام تدريبات العينة بشكل منتظم ومستمر على مدار السنة.  
2 - 3 وسائل جمع المعلومات والادوات و الاجهزة المستخدمة في البحث :  
2 - 4 - 1 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث : -

\* المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

\* الاختبار والقياس .

\* قوائم تفرغ البيانات .

\* الوسائل الاحصائية .

\* التجارب الاستطلاعية .

## 2 - 5 - 2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

- ملعب كرة اليد .

- كرات يد رقم ( 3 ) عدد ( 10 ) .

- كاميرا رقمية نوع ( NEKON ) صينية الصنع .

- جهاز لابتوب نوع ( DELL ) صينية الصنع.

- حاسبة يدوية نوع ( CASIO ) صينية الصنع.

- ساعة توقيت الكترونية نوع ( KISLO ) صينية الصنع.

- صافرة نوع ( FOX ) كندية الصنع.

- أقلام ، شواخص بلاستيكية ، شريط قياس .

- جدار بأرتفاع 2متر

## 2 - 4 تحديد متغيرات البحث :

بعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر العلمية والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع بحثه ، قام الباحث بتحديد متغيرات البحث واختيار الاختبارات الخاصة بكل متغير من متغيرات البحث بما يتلاءم مع البحث وعينته وذلك بالاعتماد على خبرته الشخصية ، لذا قام الباحث بمجموعة من الاجراءات البحثية لتنفيذ بحثه بالصورة المناسبة لتحقيق هدفه من خلال ما يأتي : -

1-تحديد القدرات التوافقية الأكثر أهمية بكرة اليد واختباراتها قيد البحث .

2-إجراء التجربة الاستطلاعية الاولى للاختبارات .

3-تطبيق الاختبارات على عينة البحث .

4-أعد الباحث استبانة تفريغ البيانات وتبويبها.

2- 5 اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث :

2 - 5 - 1 القدرة على الربط الحركي : (فؤاد متعب حسين : 2016:185)

اسم الاختبار : مناولة الكرة واستلامها وطبببتها حول الشواخص .

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الربط الحركي .

الأدوات المستعملة في الاختبار:كرة يد قانونية رقم (3) عدد (4)، شاخص عدد (4) في كل جانب (2) شاخص، ساعة الكترونية، شريط لاصق ، وجود جدار أملس لا يقل ارتفاعاً عن (2) ويبعد خط البداية عنه (4م) وطوله (2م) ويعرض (5 سم)، وشاخصان على جانبي خط البداية يبعدان (7م) ، وبمسافة فاصلة بين الشاخصين (2م).

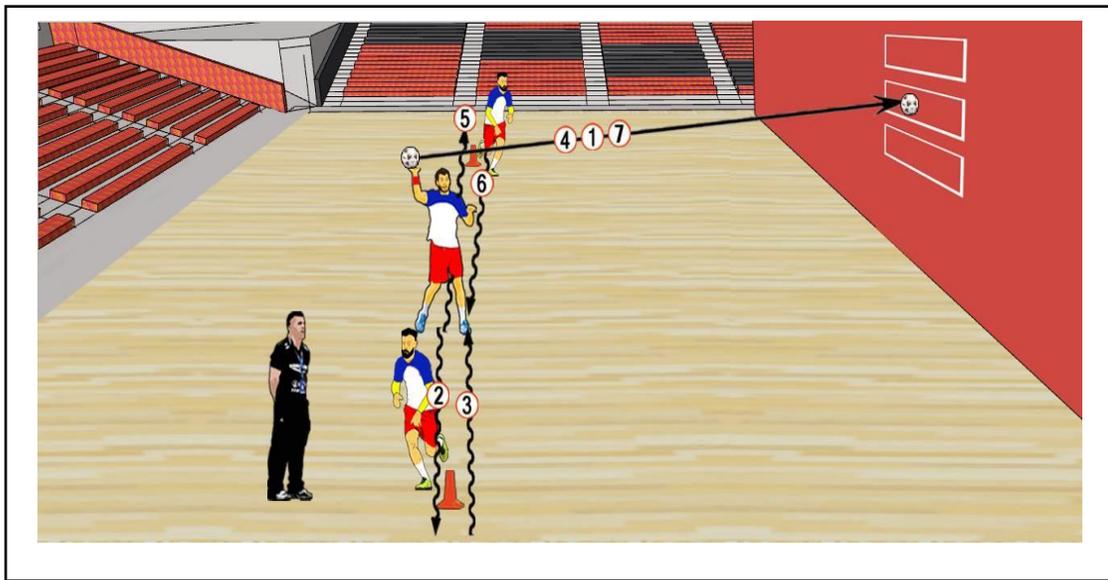
وصف الأداء : يقف اللاعب المختبر خلف خط البداية حاملاً لكرة يد قانونية رقم (3) وعند سماعه إشارة البدء يقوم بمناولة الكرة واستلامها من الجدار (ثلاث مرات)، ثم العودة لطبطة الكرة والاستدارة حول الشاخص على الجهة اليمنى والتوجه بعدها من جديد الى أداء مناولة الكرة واستلامها من الجدار (ثلاث مرات)، ثم العودة بالطبطة والاستدارة حول الشاخص على الجهة اليسرى والرجوع الى نقطة البداية ، كما موضح بالشكل (1) .

شروط الأداء: تعطى للطالب المختبر محاولة واحدة ، في حالة فقدان الكرة يعوض بأخرى

طريقة التسجيل :

- شخصان يديران الاختبار الاول للتوقيت والثاني لتعويض الكرة في حالة فقدانها .

- يحتسب للطالب المختبر اكبر عدد من التكرارات المناولة والاستلام والطبطة .



## شكل (1)

### يوضح اختبار القدرة على الربط الحركي

2 - 5 - 2 القدرة على الاستجابة السريعة: (فؤاد متعب حسين : 2016:185)

اسم الاختبار : الاستجابة السريعة للمثير ومس احد الكرات الملونة .

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة .

الأدوات المستعملة في الاختبار : كرة يد قانونية رقم (3) عدد (3) بألوان مختلفة، شاخص عدد (3)، ساعة توقيت الكترونية، كامرة تصوير 120 صورة بالثانية . ملعب لكرة اليد لأداء الاختبار، يحدد فيه خط رمية الـ ( 7 م ) كخط البداية، يبعد الشاخص الأول عنه بمسافة (2م)، يليه شاخصان آخران بمسافة (1م) وبشكل مستقيم باتجاه منتصف الملعب، وبعد الشاخص الأخير بمسافة (5م) يجرى وضع ثلاث كرات بألوان مختلفة، وباتجاه مواز لخط منتصف الملعب، وبمسافة (3م) بين كرة وأخرى، وتكون مسافة الاختبار (9م).

وصف الأداء: يقف اللاعب المختبر وظهره الى خط البداية وعند اعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب المختبر بالرجوع للخلف بحركة دفاعية لتجاوز الشواخص الثلاثة بالطريقة المتعرجة (الزكزاك) وعند وصوله الشاخص الأخير يقوم الشخص القائم بالاختبار بإرسال الإيعاز بأحد الوان الكرات الموجودة ليستدير اللاعب المختبر ويتجه نحو الكرة المحددة ويحملها وبذلك ينتهي الاختبار، كما موضح بالشكل (2) .

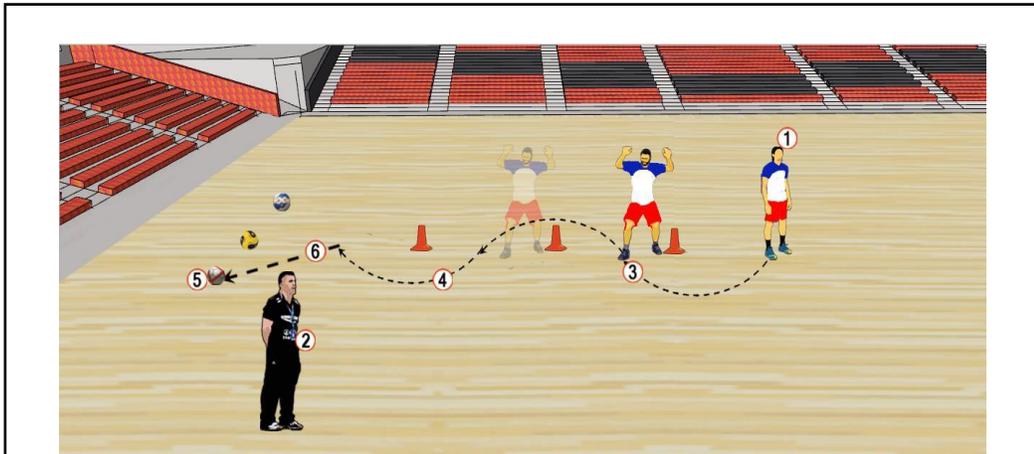
شروط الاداء : يجب المناداة باللون المحدد لحظة وصول اللاعب المختبر للشاخص الأخير .

- تغيير أماكن الكرات بعد كل محاولة ل لاعب .

- يدار الاختبار من شخصين من فريق العمل المساعد الأول يقوم بالمناداة بلون الكرة المحدد وطريقة تسجيل الاختبار، والثاني مسؤول عن احتساب زمن الاختبار و تغيير الوان الكرات في كل محاولة ويقف قرب الكرات الملونة .

طريقة التسجيل: تعطى للاعب المختبر ثلاث محاولات.

- يحتسب الوسط الحسابي لزمن المحاولات والأقرب (100 / 1 ثا )، ومن لحظة إرسال الإيعاز بلون الكرة المحدد، أي عند وصول اللاعب بمستوى الشاخص الثالث، وينتهي احتساب الزمن لحظة لمس الكرة باللون المحدد.



## شكل (2)

### يوضح اختبار القدرة على الاستجابة السريعة

2 - 5 - 3 القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة: (فؤاد متعب حسين: (106-107): 2016)

اسم الاختبار: الرجوع خلفاً بين الشواخص وتغيير الاتجاه .

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة .

الأدوات المستعملة في الاختبار /كرة يد قانونية رقم (3) عدد (3)، ساعة توقيت، شاخص عدد (5) ملعب كرة اليد لأداء الاختبار، يكون فيه خط البداية والنهاية هو وسط خط منتصف الملعب، ويبعد عنه الشاخص الأول بمسافة (2م) باتجاه أحد المرميين وخمسة شواخص متتالية المسافة بين شاخص وآخر (1.5م) بحيث تكون مسافة الاختبار (9.5 م) وشواخص بعدد (5).

وصف الأداء: يقف اللاعب المختبر خلف خط البداية (وسط خط منتصف الملعب) وظهره مواجهاً للشواخص، وعند سماعه إشارة بدء الاختبار، يقوم بالرجوع للخلف بين الشواخص، على شكل متعرج (زكزاك)، وعند رؤيته للكرة وقد وضعت على الأرض عندها يغير اللاعب المختبر حركته لينتقل الى حمل الكرة والرجوع طبطبة الى خط البداية (خط منتصف الملعب) ، كما موضح بالشكل (3) .

شروط الأداء: يجرى وضع الكرة على الأرض من الشخص المساعد عند وصول اللاعب المختبر الى الجهة اليسرى للشاخص الثالث في المحاولة الأولى ثم عند الشاخص الخامس في المحاولة الثانية .

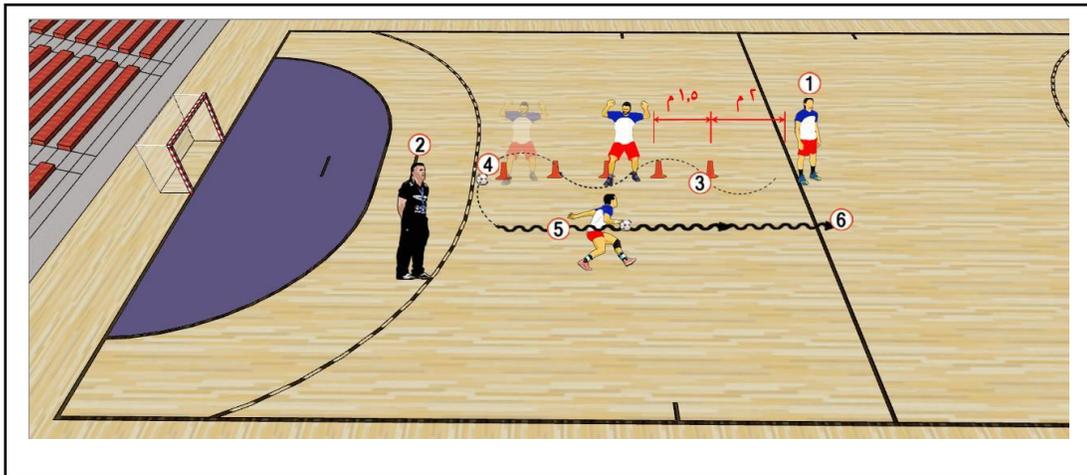
- يدار الاختبار من شخصين من فريق العمل المساعد الأول مسؤول عن بدء الاختبار واحتساب الوقت وطريقة التسجيل ، والثاني مسؤول عن وضع الكرة للاعب المختبر .

### طريقة التسجيل:

- تعطى للاعب محاولتان .

- يحتسب الوسط الحسابي لزمان المحاولتين .

- يحتسب الزمن المسجل للاعب المختبر من لحظة البدء حتى الرجوع الى نقطة البداية .



### شكل (3)

#### يوضح اختبار القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة

**2 - 6 التجربة الاستطلاعية:** من اجل الوقوف على السلبيات التي قد تواجه تطبيق اختبارات القدرات التوافقية بكرة اليد ولبيان مدى صلاحيتها لعينة البحث ، لذا قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (الاحد) الموافق 2019/4/4 على عينة مكونة من (3) لاعبين من عينة البحث، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو :

- 1 - معرفة مدى ملاءمة الاختبارات لمستوى العينة .
  - 2- معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث .
  - 3 - التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات .
  - 4 - اختبار صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث .
  - 5 - تدريب فريق العمل المساعد على طريقة اجراء الاختبارات .
  - 6- التعرف على الاخطاء التي تحدث اثناء تطبيق الاختبارات .
- 2 - 7 إجراءات التجربة الرئيسية :**
- 2 - 7 - 1 الاختبار القبلي :**

تم اجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث في يوم ( الثلاثاء) الموافق ( 6 / 4 / 2019) في قاعة الشباب والرياضة في محافظة ديالى، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية .

**وقد تم من خلالها ما يأتي : -**

- 1 - تم شرح اختبارات القدرات التوافقية المختارة للدراسة قبل اجراء الاختبار الى افراد العينة
  - 2 - تم تطبيق الاختبارات حتى يتمكن افراد العينة من فهمها وصحة تطبيقها .
  - 3 - تم إعطاء فرصة للاعبين لغرض الاحماء الكامل .
  - 4 - تم تسجيل النتائج طبقاً للشرط والمواصفات المحددة لكل اختبار .
- 2 - 7 - 2 التجربة الرئيسية :**

تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم (الخميس) الموافق ( 8 / 4 / 2019 ) والانتهاؤها منها في يوم ( الثلاثاء ) الموافق ( 15 / 6 / 2019) على افراد المجموعة التجريبية وبواقع ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد أيام ( الاحد- الثلاثاء - الخميس ) ولمدة (10) اسابيع وبلغ مجموع عدد الوحدات التدريبية(30) وحدة تدريبية ،بلغ زمن تدريبات لعب المجموعات في الوحدة التدريبية الواحدة (20-25) دقيقة (من القسم

الرئيسي) ، أعتد الباحث طريقة التدريب التكراري والفتري (المرتفع والمنخفض الشدة) في كافة الوحدات التدريبية ، عمد الباحث في التدرج في التدريبات من السهل الى الصعب ، هدف تدريبات لعب المجموعات وتطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة اليد .

### 2 - 7 - 3 الاختبارات البعدية :

عمد الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال المنهج التدريبية ووحداته البالغة (10) وحدات في يوم (الخميس) الموافق (2019/6/17) مراعيًا في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبلية .

### 2 - 8 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات من خلال الاختبارات القبلية والبعدية عن طريق نظام الحقيبة الاحصائية ( Spss ) .

### 3- عرض النتائج ومناقشتها :

قام الباحث بعرض النتائج التي توصل اليها ومناقشتها للتعرف على مدى تأثير تدريبات لعب المجموعات في بعض القدرات التوافقية بكرة اليد . اذ جرى تحليل النتائج في ضوء القوانين الاحصائية المستخدمة بالبحث والمناسبة لهذه البيانات لكي يجري تحقيق فرضيات البحث في ضوء الاجراءات الميدانية والتطبيقية التي استخدمها الباحث للتوصل الى هذه البيانات ومن ثم مناقشتها وفق المراجع العلمية .

3 - 1 عرض وتحليل نتائج متغيرات البحث في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها

### جدول (1)

يبين الوصف الاحصائي للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	حجم العينة	الاختبارات	متغيرات البحث
1.104	25.386	14	قبلي	اختبار القدرة على الربط الحركي
1.428	20.796	14	بعدي	
1.144	12.623	14	قبلي	اختبار القدرة على الاستجابة السريعة
1.210	8.951	14	بعدي	
1.254	23.851	14	قبلي	اختبار القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة
1.631	18.651	14	بعدي	

### جدول (2)

يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	س - ف	ع ف	هـ	قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
1	اختبار القدرة على الربط الحركي	الثانية	4.590	2.731	0.730	6.287	0.000	معنوي
2	اختبار القدرة على الاستجابة السريعة		3.672	2.598	0.694	5.291	0.000	معنوي
3	اختبار القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة		5.236	2.421	0.647	8.092	0.000	معنوي
تحت درجة حرية ن-1 = 13								

اذ يبين جدول ( 1 ، 2 ) ان قيم الاوساط الحسابية لاختبار قدرة الربط الحركي للمجموعة التجريبية بلغت في الاختبار القبلي (25.386) وبانحراف معياري قدره ( 1.104 ) في حين بلغت في الاختبار البعدي (20.796) وبانحراف معياري قدره ( 1.628 ) . أما فرق الاوساط فبلغ (4.590) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي ( 2.731 ) وقيمة ( t ) المحسوبة ( 6.287 ) عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) وبذلك تكون قيمة ( t ) المحسوبة اكبر من نسبة الخطأ ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، اما قيم الاوساط الحسابية لاختبار قدرة الاستجابة السريعة للمجموعة التجريبية بلغت في الاختبار القبلي ( 12.623 ) وبانحراف معياري قدره ( 1.144 ) في حين بلغت في الاختبار البعدي (8.951) وبانحراف معياري قدره ( 1.210 ) أما فرق الاوساط فبلغ (3.672) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي ( 2.598 ) وقيمة ( t ) المحسوبة ( 5.291 ) عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) وبذلك تكون قيمة ( t ) المحسوبة اكبر من نسبة الخطأ ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، وان قيم الاوساط الحسابية لاختبار قدرة التكيف مع الأوضاع المتغيرة للمجموعة التجريبية بلغت في الاختبار القبلي (23.851) وبانحراف معياري قدره ( 1.254 ) في حين بلغت في الاختبار البعدي (18.651) وبانحراف معياري قدره ( 1.631 ) أما فرق الاوساط فبلغ (5.236) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي ( 2.421 ) وقيمة ( t ) المحسوبة ( 8.092 ) عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) وبذلك تكون قيمة ( t ) المحسوبة اكبر من نسبة الخطأ ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحث اسباب تلك الفروق الى :

أن بناء التدريبات التي اعتمدها بالأسلوب تدريب لعب المجموعات داخل إطار الوحدة التدريبية وعلى طول فترة تنفيذها من قبل المجموعة التجريبية ، مع التركيز على إعطاء التكرارات المناسبة وبشكل دقيق يتناسب مع قدرات اللاعبين في هذه المرحلة ، والتوجيهات المستمرة من قبل المدرب المسؤول على الوحدة التدريبية في

تحفيز اللاعبين في تنفيذ هذه التدريبات مع العمل على تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة بالتكرارات الموضوعية أصلاً في الوحدة لتنفيذها من قبل العينة اسهمت بالتأثيرات الايجابية على مستوى اللاعبين وعدد التكرارات عند تطبيق التدريبات والتي منحت اللاعبين الوقت المناسب للممارسة والتكرار . وهذا يتفق مع ما أشار إليه ( شمت 2000 ) " أن من المفروض على المدربين تشجيع اللاعبين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع " ( Schmidt : 2006:206) ، وكذلك إلى التدريبات بأسلوب لعب المجموعات المستخدمة من قبل الباحث والتي تم وضعها بشكل علمي ودقيق والابتعاد عن العشوائية من خلال تغيير نسبتها وأنواعها طبقاً لهدف الوحدة التدريبية وطريقة تنفيذ تلك التدريبات وادائها وأعطى أوقات الراحة المناسبة ما بين التمارين وما بين مجاميع التمارين التطبيقية فضلاً عن إظهار جو المتعة والمرح أثناء الأداء الأمر الذي جعل تطور مستوى أفراد المجموعة التجريبية سريعاً وفعالاً في نتائج الاختبارات والذي يعد مؤشراً لتطور القدرات التوافقية بشكل بارز ، وهذا ما أكدته (محمد ، 2014 ) " يتميز أسلوب التدريب لعب المجموعات بفاعليته في تطوير القدرات الحركية التوافقية والبدنية والمهارية ، وبصفة أساسية العناصر الخاصة التي تتطلبها الأنشطة الرياضية التنافسية ، كالألعاب الجماعية ، وذلك من خلال التدريب على واجبات خاصة تتطلبها أهداف اللعبة ، وهي وسيلة تدريبية جيدة ومؤثرة وغير مملة لكثرة المواقف المتغيرة والمتباينة، إذ يتشابه العمل خلالها من حيث الأداء والشدة مع طبيعة الأداء في اللعبة في كثير من المواقف " (يعقوب اسماعيل محمد : 2018:143).

وهذا ما أكدته أيضاً ( الدسوقي ، 2016 ) " يعد أسلوب لعب المجموعات في العملية التدريبية من أهم الأساليب التي تعمل على تطوير الجوانب البدنية والحركية التوافقية والمهارية لكونها متشابهة للواجبات في ظروف اللعب وتجمع أكثر من مهارة في التمرين الواحد، وتؤدي كذلك خلال مراحل الإعداد المختلفة فضلاً عن تنوعها الذي يساعد على زيادة عنصرى الرغبة والتشويق عند ممارستها " . (عبد الحميد شرف الدسوقي : 2019:58) ، كذلك أكدته أيضاً ( القدومي ، 2015 ) " يعد الأسلوب التدريبي لعب المجموعات من الأساليب التي تسهم في اكتساب الفرد خصائص حركية وبدنية ومهارية ونفسية إيجابية مهمة ، وله أهمية كبيرة في التدريب فهو يعد مشابهة للواجبات في اللعب الحقيقي ، إذ يتمكن المدرب من إعطاء مهارات عدة في التمرين نفسه ، وتنمي القدرات التوافقية والعقلية والمهارات الأساسية للاعب " (القدومي : 2017:54)

ويعزو الباحث أسباب تلك الفروق أيضاً إلى أن الطريقة التي اعتمدها في بناء التدريبات بأسلوب لعب المجموعات واستخدام الأدوات المساعدة داخل إطار الوحدة التدريبية اليومية وعلى طول فترة تنفيذ مفردات هذا المنهج من قبل المجموعة التجريبية ، وهذا ما أكدته ( هاني الدسوقي ، 2015 ) بأن "التدريبات المهارية بالأدوات المساعدة التي يستخدمها المدرب في عملية التدريب داخل إطار الوحدة التدريبية تساعد اللاعب في

تطوير قابليته البدنية والحركية التوافقية ، فضلاً عن انها تستخدم لتحسين الحالة المهارية لهم "(هانى الدسوقي ابراهيم: 2015:63)

كما ويؤكد (اللقائي ، 2014 ) ان للتمرينات بالوسائل المساعدة أثر مهم وفعال في العملية التدريبية فهي تساعد على رفع المستوى البدني والمهاري بصورة عامة ، وتخدم الألعاب جميعها والمستويات الرياضية كلها والرياضيين من كلا الجنسين ، وتساعد على تنمية وتطوير الصفات والقدرات البدنية والحركية التوافقية ، وتعمل على زيادة عنصر الاثارة والتشويق عند الافراد المشاركين بالأداء بصورة ايجابية ونشطة في التدريب. (احمد حسين اللقائي :2014:23).

اضافة الى ذلك أنالمدة المناسبة لتدريبات لعب المجموعات وبمكوناتها المختلفة من خلال استخدام الوسائل المساعدة في الوحدة التدريبية بما يلائم الامكانيات الخاصة للاعبينفي تطوير مستوى إدراكهمللزمن أو المكان خلال التحرك ضمن التدريبات المعدة ، فضلاً عن تطوير القدرات التوافقية لدى أفراد المجموعة التجريبية والذي له تأثير واضح في تطوير مستوى الأداء ودقته، لان "جمالية الأداء وتطوره يتوقف على تطوير العمليات الإدراكية نتيجة لخضوع اللاعبين لتدريبات بوسائل تدريبية مساعدة تطور هذه القدرات التوافقية ، الأمر الذي يؤدي إلى تطور إحساسه بالكرة بسبب قوة العمليات العصبية الذي ينتج عنها زيادة إدراكه بالمحيط الخارجي". (محمد حسن علاويروآخرون:2003:48).

اذ ان توافر هذه القدرات ومتطلباتها لدى اللاعب وبهذا العمر تعطيه القدرة على التحكم في ادائه ، وهذا ما تم التأكيد عليه ،"ان تطوير قدرات اللاعب خلال الاداء المهاري يمكنه من القدرة على تغيير وتنظيم اوضاع جسمه لسهولة تنفيذ الطرائق والأساليب الخططية في التوقيت المناسب، كما ان توافر هذه القدرات تساعد اللاعب على رفع مستوى الاداء وبصفه خاصة خلال اداء الحركات التي تعتمد على الاحتفاظ بالاستجابة السريعة او تغيير اوضاعه اثناء الاداء "(قاسم حسن كاظم :2011:120)

كما يؤكد الباحث ان تدريبات لعب المجموعات ادت الى تطور العينة التجريبية من خلال الاحساس بمكان الكرة والزميل والخصم اضافة الى قدرته على تغيير الاستجابة تبعاً للموقف، كل ذلك ادى الى تطويربقدره الربط الحركي والقدرة على تقدير الوضع والاستجابة والتكيف مع الازواضع المختلفة المبحوثة خلال الوحدات التدريبية ، وتؤكد ذلك هبة عبد العظيم حسن (بأن أهمية القدرات التوافقية للاعب تساعد على استخدام جسمه بسهولة ويسر لأداء الحركات المختلفة، والانتقال من حركة لأخرى، أو تغيير سرعة الأداء بصورة تتميز بالدقة والسلاسة والتوقيت السليم) ،(هبة عبد العظيم حسن :2005:16).

**الخاتمة :**

في حدود نتائج البحث والمعالجات الإحصائية التي قام بها الباحث وتعليلاً لهذه النتائج فقد تم التوصل الى إنَّ تمرينات لعب المجموعات اثناء الأداء المهاري قد حققت أهدافها في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين ككرة اليد ، كذلك لتكرار التدريبات بشكل مدروس من حيث توزيع الأحمال التدريبية وفترات الراحة أسهم في تطوير القدرات التوافقية للاعبين ، إنَّ الترابط في الأداء الحركي المطلوب من اللاعبين في أثناء التطبيق واختيار المسارات الحركية الصحيحة أسهم في تطوير القدرات التوافقية عند اللاعبين.

#### المصادر العربية والاجنبية :

1- احمد حسين اللقائي ؛ الوسائل التدريبية الحديثة في المناهج التدريبية ، ط1 ( القاهرة ، مؤسسة الخليج العربي ، 2014 )

2- عبد الحميد شرف الدسوقي؛ طرق التدريب الخاصة في التربية الرياضية، ط1 ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2019 )

3- عبد الناصر القدومي ؛نظريات التدريب الحديثة ، ط1 ( عمان ، دار دجلة ، 2017 ) .

4- فؤاد متعب حسين ؛ بناء وتقنين بطارية اختبار للقدرات التوافقية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى لاعبي كرة اليد بأعمار 13-15 سنة ( اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2016 )

5- قاسم حسن كاظم البديري . أثر تمرينات البدنية الخاصة وتمرينات شبة المنافسات في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية المرتبطة بالتصويب البعيد من القفز عاليا للاعبين الخط الخلفي بكرة اليد، أطروحة دكتوراه , جامعة بابل , كلية التربية الرياضية , 2011 .

6- محسن علي السعداوي و سلمان الحاج عكاب الجنابي ؛ ادوات البحث العلمي في التربية الرياضية ، ط1( عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2113 )

7- محمد حسن علاوي وآخرون: الإعداد النفسي في كرة اليد، ط1، (مصر، مركز الكتاب للنشر: 2003)

8- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، مصر: دار الفكر العربي، 1987.

9- هاني الدسوقي ابراهيم ؛ الحديث في الوسائل والاجهزة الرياضية ، ط2 ( الاسكندرية ، دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر ، 2015 )

10- هبة عبد العظيم حسن: تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2005 .

11- يعقوب إسماعيل محمد ، اتجاهات حديثة في طرائق التدريب، ط2 (عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2018 )

12-Schmidt, A. Richard, Craig A. Wrisberg; Motor learning and performance, Second .edition: (Human Kenticis , 2000)