

"تدريبات المنافسة وأثرها على مستوى الأداء المهاري والخططي في كرة اليد" د / رانيا محمد سعيد محمود *

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر كرة اليد من الألعاب التي تطورت كثيراً في الآونة الأخيرة، فلو نظرنا إلى مستوى الأداء في البطولات والدورات الأولمبية والقارية المختلفة نستطيع أن نتعرف على مدى التقدم الهائل والإرتفاع الملحوظ في مستوى أداء اللاعبين، وكذلك في مستوى تطور كافة جوانب اللعبة من نواحي بدنية أو مهارية أو خططية وكذلك إدارية (9 : 25) .

ويشير " منير جرجس (1994) " إلى أن المهارات الأساسية في كرة اليد تعتبر بمثابة العمود الفقري للعبة وحقيقة أن للعبة ثلاثة أركان هامة تراعى عند وضع مادة التدريب وهي :

الإعداد البدني - المهارات الحركية الأساسية - خطط اللعب

إلا أن ركن المهارات الحركية الأساسية للعبة يعتبر أهم هذه الأركان وأكثرها حساسية، فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التعليم أو التدريب كما يتطلب من المعلم والمدرّب الكثير من الجهد والتفكير، ولا غنى عنه للاعب سواء المبتدئ أو المتقدم (85 : 20) .

فلاعب معد بدنياً ومستواً مهاريّاً لا يمكن استغلال إمكانياته من حيث القوة والتحمل أو السرعة بدون السيطرة على الكرة خلال حركته - كما أن اللاعب غير المتمكن مهاريّاً تعتبر خطط اللعب بالنسبة له حلماً يصعب تحقيقه. فليس هناك خطط لعب بدون إتقان مهاري، أما المهارات الحركية بتدريباتها التطبيقية وأساليبها المختلفة يمكن أن تحقق في حد ذاتها كل من الإعداد البدني وخطط اللعب (74 : 2) ، (27)

كما أن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يشابه متطلبات المباراة تتيح له إمكانية اختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط من أماكن واتجاهات مختلفة ولا يُفاجأ بموقف لم يتدرب عليه، ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب المطلوب منه. لذا فمن الأمور الهامة استخدام الأشكال التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة الحقيقية. (29) .

وبالإشارة إلى مقرر كرة اليد الخاص بطالبات كلية التربية الرياضية نجد أنهن يدرسن مادة كرة اليد كمادة أساسية خلال الفرق الدراسية) الأولى، الثانية، الثالثة (حيث يحتوي المقرر الدراسي لكل من الفرقة الأولى والثانية على جميع مهارات كرة اليد) التنطيط، الاستلام، التمير، التصويب بالجري - بالوثب الطويل - بالوثب العالي، الهجوم الخاطف، والخداع (بالإضافة إلى) مراكز اللاعبين، تدريبات مركبة تشمل جميع المهارات، الخطوات الدفاعية وعمل مباريات لتطبيق القانون. (لذا نجد أن الطالبة تنتهي فعلياً من تعلم المهارات الأساسية لكرة اليد في الفرقة الثانية).

كما يحتوي المقرر الدراسي للفرقة الثالثة على) الخداع بالكرة، التصويب بثني الجذع مع وعكس الذراع الرامية، تدريبات مركبة تشمل جميع المهارات والقانون، خطط الفريق الجماعية، تطبيقات على الخطط الهجومية والدفاعية، تصميم خطط تدريبية في مواقف المباريات، ومناقشات في شكل مباريات يطبق فيها القانون (8) . (9)، (10)

وبالنظر إلى المقرر الدراسي للفرقة الثالثة نجد أن مدى تحقق الاستفادة منه متوقف على إتقان الطالبة للمهارات الأساسية في كرة اليد، فليس من المعقول أن تقوم طالبة بتنفيذ خطة هجومية أو دفاعية وهي لا تجيد التمير أو التصويب، أو طالبة أثناء تطبيق المباريات ترتكب أخطاء قانونية كثيرة لأنها لم تعتاد على أداء المهارات تحت ضغط المنافسة، أو طالبة تقوم بتصميم خطة هجومية أو دفاعية ولا تستطيع تطبيقها عملياً داخل الملعب بسبب افتقارها لأداء المهارات الأساسية .

ومما سبق يتضح أن عدم وصول الطالبة للمستوى المهاري المطلوب لا يؤهلها للاستفادة من جميع مشتملات المقرر الدراسي للفرقة الثالثة، حيث أن الهدف من هذا المقرر هو تطبيق المهارات التي تعلمتها خلال الفترتين) الأولى، الثانية (في صورة) خطط - تشكيلات - مباريات (وبذلك يكون من المفترض أنها تكتسب الأداء الصحيح لجميع المهارات الفردية بعد انتهائها من مقرر الفرقة الثانية، لتصل إلى المستوى المطلوب مهاريّاً في كرة اليد. الأمر الذي يساعدها على الوصول إلى مستوى خططي معين لا تستطيع أن تحققه عن طريق أداء المهارات الفردية بشكل مجرد، ولكن عن طريق إتقانها لهذه المهارات تحت ضغط المنافسة. كما أن إتقان الطالبة للمهارات الأساسية تحت ضغط المنافسة يؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري بشكل عام .

ومن خلال خبرة الباحثة ك لاعبة كرة يد في مستويات مختلفة محلية ودولية وعملها بتدريب وتدريب كرة اليد بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة لاحظت خلو المقرر الدراسي للفرقة الثالثة من تدريبات المنافسة التي تساهم في رفع المستوى المهاري للطالبة، وتؤهلها إلى توظيف المهارات التي تجيدها وتطبيقها في شكل خطط

وتشكيلات ومنافسات. فمن وجهة نظر الباحثة تدريبات المنافسة تعتبر حلقة مفقودة بين إتقان المهارات الأساسية وتطبيق هذه المهارات في شكل خطط ومنافسات .

وهذا ما دفع الباحثة إلى محاولة التعرف على تأثير استخدام تدريبات المنافسة على مستوى الأداء المهاري والخططي لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

ويرى " بدير السيد بدير " نقلاً عن لاري الكسندر (2006) " أن تدريبات المنافسة من أهم التدريبات التي ترفع من مستوى كفاءة الأداء المتكامل للاعب وتصل به إلى الحالة التدريبية الممتازة بحيث يستطيع تأدية المهارات تحت مختلف الظروف (2 : 7) .

ويؤكد " محمد حسن علاوي (1994) " أن تدريبات المنافسة هي أداء الحركات طبقاً للقوانين المحددة لممارسة نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد، وتتميز تدريبات المنافسة بأنها تثير في النفس الدافعية نحو المثابرة وبذل الجهد وتدخل عامل التشويق والتغيير، وتعمل على تقوية العضلات العاملة في نوع النشاط التخصصي، وتسهم في تنمية مختلف السمات الإرادية الخاصة اللازمة للفرد، كما تساهم بشكل كبير وملحوظ في رفع مستوى الأداء المهاري (105 : 19) .

وقد أكدت على ذلك نتائج الدراسات التي استخدمت تدريبات المنافسة في المجال الرياضي مثل دراسة "بدير السيد بدير السيد (7) (2006) "في كرة القدم، ودراسة" أيمن عبده محمد محمد (6) (2008) "في الكرة الطائرة، ودراسة" أحمد مصطفى شبل (3) (2010) "في كرة السلة. حيث أكدت جميع هذه الدراسات على أهمية تدريبات المنافسة في تحقيق أهداف الألعاب الرياضية بشكل عام، حيث يتحقق من خلالها أعلى مستوى ممكن من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضي البدنية والمهارية والخططية، كما أنها تحتوي على عدة مبادئ أساسية والتي أثناء تطبيقها يجب مراعاة قانون اللعبة، والتي تؤدي إلى ظهور التكيفات الحركية، ويسهم هذا النوع من التدريبات في ارتفاع درجة هذه التكيفات الحركية بصورة كبيرة (3) ، (6) ، (7) .
وتنقسم المنافسة إلى عدة أشكال :

(1) التنافس الجماعي) فريق ضد فريق :

وهنا يلعب التعاون والإنسجام بين أفراد المجموعة دوراً رئيسياً هاماً للنجاح والإقتراب من تحقيق أهداف المشاركة، حيث تظهر قدرات ومهارات الفرد لخدمة زملاءه بما يظهر أثره على الفريق كمجموعة .

(2) التنافس الفردي) لاعب ضد لاعب :

تلعب هنا الوسائل المختلفة لإظهار القدرات والمهارات الفردية لكل لاعب بما يحقق له الإقتراب أو التساوي أو التغلب على منافسة، وهنا غالباً ما تعود النتيجة على اللاعب نفسه .

(3) تنافس الفرد مع نفسه :

وهنا يكون الهدف هو تحقيق أفضل مستوى للفرد نفسه، تعاونه مع نفسه واستغلال قدراته، فيحاول تحسين مستواه ليحقق فرص أفضل (223 : 15) ، (32 : 24)

وبمنافسة الفرد مع نفسه بالرغم من وقوعها ضمن أشكال المنافسة إلا أنها قد يكون لها دوراً مباشراً في كلاً من الشكلين الآخرين، فبالرغم من أن التنافس الجماعي يعتمد على التعاون إلا أنه يحاول كل لاعب في الفريق تحقيق أفضل أداء لنفسه للمحافظة على المكانة التي اكتسبها على الأقل، أو للتأكد من تقدمه وتطوره، ويلعب نفس الأداء للشكل الثاني من أشكال المنافسة وهي المنافسة الفردية أو تنافس الفرد مع آخر فيحاول كل فرد تحقيق مستوى أفضل من السابق لتحقيق مركز أفضل ومستوى أحسن (69 : 16) .

ويذكر " أحمد مصطفى شبل (2010) " نقلاً عن " محمد كشك، أمر الله الباسطي (2000) " أن أسلوب المنافسة يسمح بتدريب اللاعب وزيادة خبرته الخاصة بسرعة اتخاذ القرار والحلول المناسبة) حسن التصرف (للمواقف المختلفة طبقاً لمواقف الزملاء والمنافس، ويساهم في ربط الأداء والمهارات بالتحركات الذكية والإرتقاء بمستوى الأداء المهاري والتفكير الخططي، كما يؤكد على ترقية وتحسين مستوى كافة المهارات وتحقيق الثبات والاستقرار لمرحل الأداء الفني للمهارات الخاصة في المواقف المتغيرة (25 : 3) .

وتمرينات المنافسة كشكل تدريبي يهدف إلى الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي للرياضي ، فهي تتشابه مع المباراة إلا أنها تختلف عنها في بعض خصائص الأداء إلا أن الهدف الرئيسي من أدائها هو التدريب. فمن المعروف أن أدائها يهدف إلى التدريب على أسلوب أداء المباراة، وتدريب الرياضي على مواجهة كافة المتطلبات الفسيولوجية والنفسية والخططية التي يواجهها أثناء المباراة (26) .

لذا ترى الباحثة أن استخدام تدريبات المنافسة في كرة اليد لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان يعد أمراً هاماً لمحاولة الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي لهن، كما ترى أيضاً أن أسلوب المنافسة يعد شكل تدريبي مهم يستخدم أشكالاً مختلفة من التدريبات بوجود منافس أو منافسين، لذا يجب وضع شروط وضوابط معينة لتحقيق الهدف من استخدامه، كما أن هذا الأسلوب يؤهل الطالبة لتصميم وتنفيذ خطط هجومية ودفاعية .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى :

- وضع تدريبات باستخدام أسلوب المنافسة وذلك للتعرف على :
- الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري والخططي في كرة اليد لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية .
- الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري والخططي في كرة اليد لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية .
- الفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري والخططي في كرة اليد لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية .

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائية ونسبة تغير بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري والخططي في كرة اليد لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية .
- توجد فروق دالة إحصائية ونسبة تغير بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري والخططي في كرة اليد لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية .
- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري والخططي في كرة اليد لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

• تدريبات المنافسة Competitive Training

"هو نشاط يكون أداء اللاعب فيه مشابهاً للأداء خلال المباريات حيث يعمل على تحقيق الثبات والاستقرار لمرحل الأداء المهاري المختلفة وتطوير مكونات الحالة التدريبية للاعب (30) ."

• مستوى الأداء المهاري Level of Performance Skills

"هي الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الرياضي من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لإكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالإنسيابية والدقة، وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الإقتصاد في الجهد (12: 168) ."

(3) الخطط الجماعية Team Tactics

"^(*) هي سلوك عملي يؤدي من خلال نشاط ظاهر، تتضح فيه قدرة اللاعب أو اللاعبين على استغلال مهارتهم سواء الهجومية أو الدفاعية أثناء تعرضهم لمواقف اللعب المختلفة " أو ^(**) هي كل التحركات الهادفة التي يقوم بها اللاعب أو مجموعة من اللاعبين سواء في الهجوم أو الدفاع وتشكل إما بالتعاون بين اللاعبين في مجموعة أو بتصرف اللاعب في مواقف اللعب الفردية." **الدراسات المرتبطة :**

- قام " بدير السيد بدير (7) (2006) " بإجراء دراسة بعنوان " تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدني والفني لناشئي كرة القدم " وهدفت الدراسة إلى تخطيط برنامج تدريبي للأداء البدني والفني بأسلوب المنافسة لناشئي كرة القدم تحت 14 سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة على عينة أختيرت عمدياً من لاعبي كرة القدم تحت 14 سنة بنادي نبوة الرياضي، حيث بلغ قوام العينة (30) لاعب (15) . لاعب مجموعة تجريبية، (15) لاعب مجموعة ضابطة، واستغرق تطبيق البرنامج المقترح 3 شهور . وكانت من أهم نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب المنافسة أدى إلى رفع المستوى البدني والفني لناشئي كرة القدم بشكل أكبر من البرنامج التقليدي المتبع .
- قام " على عبد الأئمة كاظم الساعدي (17) (2007) " بإجراء دراسة بعنوان " تأثير تمارين المنافسة باستخدام مقاومات متنوعة لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري للاعبين كرة السلة " وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج يتضمن تمارين المنافسة والمقاومات المتنوعة للتعرف على تأثيره على القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري للاعبين كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة أختيرت عمدياً من مدارس كرة السلة التابعة للاتحاد العراقي لكرة السلة بأعمار (15-16) سنة، واشتملت العينة على (18) لاعب تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (9) لاعبين لكل مجموعة . وكانت من أهم نتائج الدراسة أن استخدام التمارين التنافسية التي تلائم نوع

النشاط الممارس أسهم في رفع القدرات البدنية وتطوير الأداء المهاري، كما ظهر أن للبرنامج المقترح المتضمن تمارين المنافسة والمقاومات المتنوعة تأثيراً إيجابياً في تطوير القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري للاعبين كرة السلة عينة الدراسة .

• قام " أحمد المغاوري مروان السيد (1) (2007) " بإجراء دراسة بعنوان " استخدام التدريبات الموقفية لتحسين التصرف الخططي للضربة الهجومية لناشئي الكرة الطائرة " وهدفت الدراسة إلى استخدام التدريبات الموقفية في تدريب ناشئي الكرة الطائرة للتعرف على نسبة التحسن في التصرف الخططي للضربة الهجومية لديهم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لتحليل بعض مباريات بطولة العالم لناشئين 2001م كما استخدم المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة مع قياس قبلي وبيني وبعدي للاختبارات المهارية واختبارات التصرف الخططي للضربة الهجومية، واختيرت عينة البحث التجريبية عمدياً من ناشئي الكرة الطائرة مواليد 1987م، 1988م تحت (21) سنة بنادي الشباب الرياضي بطوخ للموسم الرياضي 2006م 2007م، وقد اشتملت العينة على (12) لاعب . وكانت من أهم نتائج الدراسة وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبيني والبعدي توضح التأثير الإيجابي لاستخدام التدريبات المقترحة لتحسين التصرف الخططي للضربة الهجومية من مراكز ومناطق الملعب الأمامية والخلفية .

• قام " أيمن عبده محمد محمد (6) (2008) " بإجراء دراسة بعنوان " تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارين المنافسة على مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة " وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام تمارين المنافسة ومعرفة تأثيره على مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة للطلاب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة على عينة اختيرت بالطريقة العمدية العشوائية من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط، حيث بلغ عددهم (40) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (20) طالب مجموعة تجريبية، (20) طالب مجموعة ضابطة، وتم تصميم البرنامج التعليمي باستخدام تمارين المنافسة كالتالي: التمارين البدنية، التمارين المهارية، تدريبات التدرج الخططي، التدريبات المركبة، تدريبات مواقف اللعب (وقام الباحث بوضع الوحدات التعليمية مقسمة إلى (14) درس تعليمي بواقع درسين أسبوعياً طبقاً للائحة الكلية، واستغرق زمن الوحدة (105) دقيقة وقد استغرق تنفيذ البرنامج سبعة أسابيع. وكانت من أهم نتائج الدراسة أن البرنامج التعليمي باستخدام تمارين المنافسة أثر إيجابياً بشكل أكبر للمجموعة التجريبية على مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة .

• قام " أحمد مصطفى شبل (3) (2010) " بإجراء دراسة بعنوان " تأثير تدريبات المنافسة على تنمية بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي كرة السلة " وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البدنية وتدريب المنافسة لمعرفة تأثيره على المهارات الهجومية لناشئي كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قبلي وقياس بعدي على عينة اختيرت عمدياً من ناشئي كرة السلة بأعمار (14-12) سنة بنادي طنطا الرياضي، واشتملت العينة على (20) لاعب. وكانت من أهم نتائج الدراسة أن معدل التحسن في القدرات الهجومية كان أكبر من معدل التحسن في القدرات البدنية، كما أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسن بعض القدرات البدنية والمهارية، كما كانت أعلى معدلات تحسن في المهارات الهجومية كانت مهارة التصويب من مسافات بعيدة حيث بلغت نسبة التحسن 36%، وكانت أقل نسبة تحسن في مهارة المحاوره حيث بلغت نسبة التحسن 21%

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبلي والبعدي لمجموعتين إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبه لطبيعة هذا البحث .

مجتمع البحث :

اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان للعام الجامعي 2012-2013 ، وبلغ عددهن (48) طالبة .

عينة البحث :

تم اختيار العينة عشوائياً من مجتمع البحث وقد بلغ عددهن (16) طالبة من المجتمع الأصلي للبحث، وتم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين (8) طالبات مجموعة تجريبية و (8) طالبات مجموعة ضابطة، وذلك بعد استبعاد الفئات التالية :

- الطالبات المشتركات في أنشطة رياضية أخرى .
- الطالبات الباقيات للإعادة .

- لاعبات كرة اليد .
 - الطالبات المصابات .
- وقد قامت الباحثة بإيجاد التجانس لعينة البحث وذلك في الفترة من 23/9/2012 إلى 24/9/2012 وذلك في المتغيرات التالية :
- معدلات النمو (السن – الطول – الوزن)، وذلك ما يوضحه جدول (1).
 - اختبارات الأداء المهاري في كرة اليد، وذلك ما يوضحه جدول (2).

جدول(1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمعدلات النمو للطالبات عينة البحث

ن = 16

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
1	السن	سنة	25,68	3,99	0,42
2	الطول	سم	168,89	7,74	0,48
3	الوزن	كجم	70,1	10,16	0,73

يتضح من جدول (1) أن معاملات الإلتواء تراوحت بين +0,73 ، (0,42 + أي انحصرت بين +3) - ، (3مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات) السن، الطول، الوزن).

جدول(2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لإختبارات الأداء المهاري في كرة اليد للطالبات عينة البحث

ن = 16

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
1	التمرير على المستطيلات المتداخلة	درجة	8,17	2,51	-0,26
2	التمرير الطويل حسب الإشارة	درجة	18,20	2,75	0,77
3	التمرير على علامة مرسومة 30 ث	عدد	4,57	1,02	0,43
4	التمرير والتطيط في خط مستقيم	ث	6,90	1,53	-0,15
5	التصويب على تقسيمات المرمى 9 كرات	درجة	22,55	5,94	0,09
6	التصويب بالوثب الطويل من الجناحين 10 كرات	ث	1,30	0,74	0,71
7	التصويب بالوثب العالي على زوايا المرمى 8 كرات	عدد	1,11	0,74	0,32
8	الخداع بالتصويب بالوثب العالي والتمرير لمركز الجناح	درجة	23,71	9,43	0,58
9	الخداع بدون كرة ثم الاستلام والتصويب بالوثب الطويل 3 كرات	ث	18,49	4,72	0,78
10	الهجوم الخاطف/2) صفر)	ث	21,83	10,28	0,97
11	التصويب على زوايا المرمى مع ثني الجذع) جهة، عكس (الذراع الرامية 8 كرات	عدد	128,43	34,08	-0,42
12	سرعة التحرك الدفاعي الأمامي والخلفي بميل	ث	7,66	2,58	0,46

13	مهاري مركب(1)	ث	9,23	2,57	-0,22
14	مهاري مركب(2)	ث	22,77	6,23	0,07
15	مهاري مركب(3)	ث	13,20	1,70	0,19

يتضح من جدول (2) أن معاملات الإلتواء لعينة البحث في اختبارات الأداء المهاري في كرة اليد قد انحصرت بين +3) ، (-3 مما يدل على تجانسها في هذه الاختبارات .

جدول(3)

دلالة الفروق في القياسات القبليية بين المجموعة التجريبية والضابطة
في اختبارات الأداء المهاري في كرة اليد

ن = 8

م	المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	الدلالة
1	التمرير على المستطيلات المتداخلة	التجريبية	8,31	66,50	30,50	0,873
		الضابطة	8,69	69,50		
2	التمرير الطويل حسب الإشارة	التجريبية	8,94	71,50	28,50	0,680
		الضابطة	8,06	64,50		
3	التمرير على علامة مرسومة 30 ث	التجريبية	7,19	57,50	21,50	0,266
		الضابطة	9,81	78,50		
4	التمرير والتطيط في خط مستقيم	التجريبية	9,63	77,00	23,00	0,345
		الضابطة	7,38	59,00		
5	التصويب على تقسيمات المرمى 9 كرات	التجريبية	7,88	63,00	27,00	0,590
		الضابطة	9,13	73,00		
6	التصويب بالوثب الطويل من الجناحين 10 كرات	التجريبية	7,75	62,00	26,00	0,504
		الضابطة	9,25	74,00		
7	التصويب بالوثب العالي على زوايا المرمى 8 كرات	التجريبية	8,94	71,50	28,50	0,680
		الضابطة	8,06	64,50		
8	الخداع بالتصويب بالوثب العالي والتمرير لمركز الجناح	التجريبية	8,50	68,00	32,00	1,00
		الضابطة	8,50	68,00		
9	الخداع بدون كرة ثم الاستلام والتصويب بالوثب الطويل 3 كرات	التجريبية	8,50	68,00	32,00	1,00
		الضابطة	8,50	68,00		
10	الهجوم الخاطف/2) صفر)	التجريبية	9,00	72,00	28,00	0,674
		الضابطة	8,00	64,00		
11	التصويب على زوايا المرمى مع ثني الجذع) جهة، عكس (الذراع الرامية 8 كرات	التجريبية	8,56	68,50	31,50	0,954
		الضابطة	8,44	67,50		
12	سرعة التحرك الدفاعي الأمامي والخلفي بميل	التجريبية	8,75	70,00	30,00	0,834
		الضابطة	8,25	66,00		
13	مهاري مركب(1)	التجريبية	8,25	66,00	30,00	0,834
		الضابطة	8,75	70,00		
14	مهاري مركب(2)	التجريبية	1,06	72,50	27,50	0,635
		الضابطة	7,94	63,50		
15	مهاري مركب(3)	التجريبية	8,38	67,00	31,00	0,916
		الضابطة	8,63	69,00		

*الدلالة 0.05 <

يتضح من جدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في اختبارات الأداء المهاري في القياس القبلي، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

جدول (4)

التكرارات والنسب المئوية لمحاولات النجاح والفشل في اختبارات التصرف الخططي في كرة اليد لمجموعتي البحث التجريبيية والضابطة قياس قبلي

ن = 8 =

م	المتغيرات	المجموعة التجريبيية				المجموعة الضابطة			
		نجاح	ن %	فشل	ن %	نجاح	ن %	فشل	ن %
1	خطة الهجوم الخاطف (2/1)	1	12,5%	7	87,5%	1	12,5%	7	87,5%
2	خطة الهجوم الخاطف (3/2)	3	37,5%	5	62,5%	2	25%	6	75%
3	خطة الرمية الحرة (1)	1	12,5%	7	87,5%	1	12,5%	7	87,5%
4	خطة الرمية الحرة (2)	2	25%	6	75%	3	37,5%	5	62,5%
5	خطة الرمية الحرة (3)	3	37,5%	5	62,5%	2	25%	6	75%
6	طريقة دفاع المنطقة (5/1)	3	37,5%	5	62,5%	2	25%	6	75%

يتضح من جدول (4) عدم تفاوت التكرارات والنسب المئوية لمحاولات النجاح والفشل في اختبارات التصرف الخططي في كرة اليد بين مجموعتي البحث التجريبيية والضابطة، حيث انحصرت نسبة المحاولات الناجحة لكلا المجموعتين بين (12,5%) ، (37,5%) ، كما انحصرت نسبة المحاولات الفاشلة لكلا المجموعتين بين (62,5%) ، (87,5%) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

تختلف وسائل جمع البيانات تبعاً لنوع البيانات المراد الحصول عليها ولذلك استخدمت الباحثة الوسائل التالية لمناسبتها لأهداف البحث :

- الأدوات والأجهزة المستخدمة :

ميزان طبي - رستاميتز - ساعة إيقاف - شريط قياس - كرات يد - رايات) أقماع - (طباشير - حائط - هدف مقسم بقياس 60 سم x 60 سم لمرمى كرة اليد من كل زاوية - حبال - جهاز وثب عالي - عارضة - ملعب كرة يد .

2- الحصر المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث، وكذلك الإطلاع على شبكة المعلومات الدولية. Internet

3- الاختبارات المهارية لقياس مستوى الأداء المهاري في كرة اليد للطلبات عينة البحث. مرفق. (4) حيث اختارت الباحثة تطبيق الاختبارات التي حصلت على نسبة 75% فأكثر من ترشيحات السادة الخبراء .

4- اختبارات التصرف الخططي في كرة اليد للطلبات عينة البحث. مرفق. (5) حيث استخدمت الباحثة نماذج الخطط المقررة على طالبات الفرقة الثالثة في مقرر كرة اليد، كما استعانت بفريق كرة اليد بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان في تطبيق اختبارات التصرف الخططي للطلبات عينة البحث .

5- استطلاع رأي الخبراء من خلال استمارة استبيان لتحديد الاختبارات المهارية التي تقيس مستوى الأداء المهاري للطلبات عينة البحث. مرفق. (1)

6- الدراسة الإستطلاعية :

قامت الباحثة بدراسة إستطلاعية على عينة قوامها (20) طالبة من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث، حيث تم أخذ الربيعين الأعلى والأدنى (5) طالبات لكل مجموعة وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المهارية، وكذلك للتأكد من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وكذلك طرق القياس مع الإستهانة بعدد 2 مساعدات من مدرسين مساعدين ومعيدات بكلية التربية الرياضية للبنات، وتم تسجيل القياسات في استمارات وذلك بتاريخ. 16/9/2012

نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- ضبط الأدوات والأجهزة المستخدمة بمعايرتها بأجهزة أخرى .
- التأكد من إتقان الأيدي المساعدة في تسجيل البيانات .
- تم تحديد والتأكد من صلاحية تجهيزات الملعب المستخدم في التدريبات المقترحة .
- كما أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية أيضاً بعد استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري على ما يوضحه جدول (5) ، و جدول (6).

جدول (5)

دلالة الفروق لاختبار "T test" بين قياسات) الربيع الأعلى - الربيع الأدنى (للمتغيرات المهارية المختارة للطلبات عينة البحث الاستطلاعية

$$n_1 = 5 = n_2$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى ن=5		الربيع الأدنى ن=5		قيمة ت ودلالاتها
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	التمرير على المستطيلات المتداخلة	درجة	25,33	3,17	22,11	2,34	3,83*
2	التمرير الطويل حسب الإشارة	درجة	4,62	2,23	3,16	2,35	2,11*
3	التمرير على علامة مرسومة 30 ث	عدد	26,77	3,51	22,47	4,73	3,42*
4	التمرير والتطبيق في خط مستقيم	ث	34,49	3,17	31,80	4,25	2,65*
5	التصويب على تقسيمات المرمى 9 كرات	درجة	24,25	3,16	21,91	2,84	2,58*
6	التصويب بالوثب الطويل من الجناحين 10 كرات	ث	6,66	2,83	4,05	3,22	2,86*
7	التصويب بالوثب العالي على زوايا المرمى 8 كرات	عدد	3,81	2,14	2,00	1,63	3,16*
8	الخداع بالتصويب بالوثب العالي والتمرير لمركز الجناح	درجة	0,91	0,12	0,33	0,32	7,96*
9	الخداع بدون كرة ثم الاستلام والتصويب بالوثب الطويل 3 كرات	ث	17,31	4,54	14,22	3,65	2,49*
10	(الهجوم الخاطف/2) صفر	ث	5,94	1,17	7,16	1,24	3,36*
11	التصويب على زوايا المرمى مع ثني الجذع) جهة، عكس (الذراع الرامية 8 كرات	عدد	4,64	2,95	2,66	1,92	2,64*
12	سرعة التحرك الدفاعي الأمامي والخلفي بميل	ث	14,92	2,31	18,26	3,56	3,69*
13	مهاري مركب(1)	ث	18,24	1,76	20,14	1,91	3,43*
14	مهاري مركب(2)	ث	42,79	1,81	45,19	1,63	4,62*
15	مهاري مركب(3)	ث	51,21	2,17	54,03	2,34	4,14*

قيمة ت الجدولية عند مستوى $(0,05) = 2,021$

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين) الربيع الأعلى، والربيع الأدنى (وهذا يعني صدق الاختبارات المهارية في قياس ما وضعت من أجله. وقد استخدمت الباحثة صدق التمايز لإيجاد صدق الاختبارات .

جدول (6)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات المهارية المختارة للطلبات عينة البحث الاستطلاعية

$$n = 20$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	التمرير على المستطيلات	درجة	25,33	3,17	26,5	4,11	0,61

المتداخلة						
2	التمرير الطويل حسب الإشارة	درجة	4,62	2,23	4,91	2,61
3	التمرير على علامة مرسومة 30ث	عدد	26,77	3,51	26,21	3,94
4	التمرير والتطيط في خط مستقيم	ث	34,49	3,17	35,12	3,24
5	التصويب على تقسيمات المرمى وكرات	درجة	24,25	3,16	24,31	3,33
6	التصويب بالوثب الطويل من الجناحين 10 كرات	ث	6,66	2,83	6,21	2,42
7	التصويب بالوثب العالي على زوايا المرمى 8 كرات	عدد	3,81	2,14	3,66	2,33
8	الخداع بالتصويب بالوثب العالي والتمرير لمركز الجناح	درجة	0,91	0,12	0,94	0,06
9	الخداع بدون كرة ثم الاستلام والتصويب بالوثب الطويل 3 كرات	ث	17,31	4,54	17,45	4,31
10	الهجوم الخاطف (2) صفر	ث	5,94	1,17	5,82	1,35
11	التصويب على زوايا المرمى مع ثني الجذع) جهة ، عكس (الذراع الرامية 8 كرات	عدد	4,64	2,95	4,31	3,11
12	سرعة التحرك الدفاعي الأمامي والخلفي بميل	ث	14,92	2,31	14,64	2,45
13	مهاري مركب (1)	ث	18,24	1,76	18,27	1,91
14	مهاري مركب (2)	ث	42,79	1,81	42,86	1,95
15	مهاري مركب (3)	ث	51,21	2,17	51,32	2,43

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى $0,05 = 0,413$

يتضح من جدول (6) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية عالية حيث تراوحت بين $0,88 +$ ، $0,61 +$ مما يشير إلى أنها ذات معاملات ثبات عالية نسبياً، وقد استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بفاصل زمني ثلاثة أيام على العينة الاستطلاعية، وقد راعت الباحثة تثبيت نفس الظروف التي طبقت فيها الاختبارات في التطبيق الأول من حيث الأيدي المساعدة والتوقيت والمكان والأدوات، وقد تم إجراء الارتباط بين التطبيق الأول يوم 16/9/2012 والتطبيق الثاني يوم 19/9/2012

7-التدريبات المقترحة: مرفق (6)

قامت الباحثة بتصميم تدريبات تشبه ما يحدث في المباريات حيث استخدمت أسلوب المنافسة بعدة أشكال (تنافس جماعي، تنافس فردي، تنافس الفرد مع نفسه)، كان الهدف منها الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي للطالبات عينة البحث .

حيث تم تقسيم التدريبات إلى (12) وحدة تدريسية تم تطبيقها على مدى (12) أسبوع بواقع وحدة تدريسية واحدة أسبوعياً، وذلك بناء على ما تنص عليه اللائحة الداخلية بالكلية لتدريس مادة كرة اليد للفرقة الثالثة. حيث يبلغ زمن الوحدة التدريسية الواحدة (90) دقيقة مقسمة في جدول (7) كالتالي :

جدول (7)

التقسيم الزمني للوحدة التدريسية

الزمن	أجزاء الوحدة
5ق	الإحماء
10ق	إعداد بدني عام
20ق	إعداد بدني خاص
50ق	الجزء الرئيسي
5ق	الجزء الختامي

المجموع	90
---------	----

وذلك بالنسبة للمجموعتين) التجريبية والضابطة (ولا تختلف المجموعة التجريبية عن الضابطة في التدريس إلا في) الجزء الرئيسي (فتمارس المجموعة التجريبية تدريبات المنافسة المقترحة، حيث استخدمت تدريبات المنافسة للمجموعة التجريبية في التطبيق الفعلي لما تعلمته الطالبة من مهارات كرة اليد بينما تمارس المجموعة الضابطة في) الجزء الرئيسي (البرنامج التدريسي التقليدي المتبع بالكلية طبقاً لتوصيف مقرر كرة اليد للفرقة الثالثة).

وقد راعت الباحثة التدريس للمجموعتين، وكذلك التطابق في زمن التدريس للمجموعتين حيث يتم التدريس للمجموعة التجريبية (يوم الأربعاء) (من الساعة التاسعة صباحاً حتى الساعة العاشرة والنصف صباحاً). بينما يتم التدريس للمجموعة الضابطة (يوم الخميس) (من الساعة التاسعة صباحاً حتى الساعة العاشرة والنصف صباحاً). وقد راعت الباحثة تدوير المجموعات حتى لا تعزى الفروق إلى هذا العامل.

8- تجربة البحث الأساسية :

اعتماداً على نتائج التجربة الاستطلاعية، وبعد أن تأكدت الباحثة من توافر عوامل الأمن والسلامة وتوفير الأدوات اللازمة لإجراء التجربة أصبح من الممكن تطبيق تجربة البحث الأساسية وفق الترتيب التالي :

أ) القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي لمتغيرات البحث " اختبارات الأداء المهاري في كرة اليد، اختبارات التصرف الخططي في كرة اليد " لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في الفترة الزمنية من 26/9/2012 إلى 27/9/2012. وقد استخدمت الباحثة هذه القياسات في حساب التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

ب) تطبيق التدريبات المقترحة :

تم تطبيق تدريبات المنافسة المقترحة في الفترة الزمنية من يوم الأربعاء 3/10/2012 حتى يوم الخميس 27/12/2012 بواقع (12) أسبوع تدريسي كامل بواقع (12) وحدة تدريسية خلال هذه الفترة الزمنية للمجموعتين " التجريبية والضابطة ".

ج) القياس البعدي :

تم إجراء القياسات البعدية لمتغيرات البحث " اختبارات الأداء المهاري في كرة اليد، اختبارات التصرف الخططي في كرة اليد " لكل من المجموعة التجريبية والضابطة وفق ما تم اتباعه في القياسات القبلية، وذلك في الفترة الزمنية من 29/12/2012 إلى 30/12/2012.

9-المعالجات الإحصائية :

تحقيقاً لأهداف البحث واختبار الفروض استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الإلتواء
- اختبار (ت)
- معمل الارتباط) ر " (بيرسون"
- النسبة المئوية
- قيمة U
- قيمة Z
-

عرض النتائج ومناقشتها :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الأداء المهاري في كرة اليد

م	المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
1	التمرير على المستطيلات المتداخلة	- + =	- 8 -	- 4,50	- 36,00	2,53*	0,011
2	التمرير الطويل حسب الإشارة	- + =	- 5 3	- 3,00	- 15,00	2,06*	0,039
3	التمرير على علامة مرسومة 30 ث	- + =	- 8 -	- 4,50	- 36,00	2,53*	0,011
4	التمرير و التنطيط في خط مستقيم	- + =	8 - -	4,50 - -	36,00 - -	2,52*	0,012
5	التصويب على تقسيمات المرمى، 9 كرات	- + =	- 8 -	- 4,5	- 36,00	2,53*	0,011
6	التصويب بالوثب الطويل من الجناحين، 10 كرات	- + =	- 8 -	- 4,50	- 36,00	2,53*	0,011
7	التصويب بالوثب العالي على زوايا المرمى، 8 كرات	- + =	- 8 -	- 4,50	- 36,00	2,53*	0,011
8	الخداع بالتصويب بالوثب العالي والتمرير لمركز الجناح	- + =	- 4 4	- 2,50	- 10,00	2,00*	0,046
9	الخداع بدون كرة ثم الاستلام والتصويب بالوثب الطويل 3 كرات	- + =	8 - -	4,50 - -	36,00 - -	2,52*	0,012

تابع جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الأداء المهاري في كرة اليد

ن = 8

م	المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
10	الهجوم الخاطف/2) صفر)	- + =	8 - -	4,50 - -	36,00 - -	2,52*	0,012
11	التصويب على زوايا المرمى مع ثني الذراع) جهة، عكس (الذراع الرامية، 8 كرات	- + =	- 8 -	- 4,50	- 36,00	2,53*	0,011
12	سرعة التحرك الدفاعي الأمامي والخلفي بميل	- + =	8 - -	4,50 - -	36,00 - -	2,52*	0,012
13	مهاري مركب(1)	-	8	4,50	36,00	2,52*	0,012

		-	-	-	+		
0,012	2,52*	36,00	4,50	8	-	مهاري مركب(2)	14
		-	-	-	+		
		-	-	-	=		
0,012	2,52*	36,00	4,50	8	-	مهاري مركب(3)	15
		-	-	-	+		
		-	-	-	=		

*الدلالة < 0,05

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في اختبارات الأداء المهاري في كرة اليد لصالح القياس البعدي.

جدول(9)

نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في اختبارات الأداء المهاري في كرة اليد

ن = 8

م	المتغيرات	م قبلي	م بعدي	النسبة النسبية المنوية %
1	التمرير على المستطيلات المتداخلة	14,00	27,50	96,4%
2	التمرير الطويل حسب الإشارة	1,87	3,87	107,00%
3	التمرير على علامة مرسومة 30 ث	14,00	25,87	84,7%
4	التمرير والتنطيط في خط مستقيم	8,52	6,18	27,4%
5	التصويب على تقسيمات المرمى، 9 كرات	12,50	23,75	90,00%
6	التصويب بالوثب الطويل من الجناحين، 10 كرات	3,75	8,12	116,50%
7	التصويب بالوثب العالي على زوايا المرمى، 8 كرات	0,875	2,00	128,5%
8	الخداع بالتصويب بالوثب العالي والتمرير لمركز الجناح	0,500	1,00	100,00%
9	الخداع بدون كرة ثم الاستلام والتصويب بالوثب الطويل، 3 كرات	30,42	23,16	23,8%
10	الهجوم الخاطف (2/ صفر)	9,96	6,29	36,8%
11	التصويب على زوايا المرمى مع ثني الجذع) جهة، عكس (الذراع الرامية، 8 كرات	1,12	4,62	31,25%
12	سرعة التحرك الدفاعي الأمامي والخلفي بميل	17,42	13,07	24,9%
13	مهاري مركب(1)	38,44	30,54	20,55%
14	مهاري مركب(2)	24,93	20,75	16,7%
15	مهاري مركب(3)	38,67	30,77	20,4%

يتضح من جدول (9) تفاوت نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الأداء المهاري في كرة اليد لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات، حيث جاءت أعلى نسبة تحسن (128,5%) في اختبار) التصويب بالوثب العالي على زوايا المرمى، 8 كرات).

جدول(10)

الفروق بين التكرارات والنسب المنوية القبلية والبعدي لمحاولات النجاح والفشل في اختبارات التصرف
الخططي في كرة اليد للمجموعة التجريبية

= 8 ن

م	المتغيرات	قياس قبلي				قياس بعدي			
		ناجح	% ن	فاشل	% ن	ناجح	% ن	فاشل	% ن
1	خطة الهجوم الخاطف (2/1)	1	12,5%	7	87,5%	7	87,5%	1	12,5%
2	خطة الهجوم الخاطف (3/2)	3	37,5%	5	62,5%	8	100%	صفر	صفر%
3	خطة الرمية الحرة(1)	1	12,5%	7	87,5%	6	75%	2	25%
4	خطة الرمية الحرة(2)	2	25%	6	75%	7	87,5%	1	12,5%
5	خطة الرمية الحرة(3)	3	37,5%	5	62,5%	6	75%	2	25%
6	طريقة دفاع المنطقة (5/1)	3	37,5%	5	62,5%	6	75%	2	25%

يتضح من جدول (10) تفاوت التكرارات والنسب المئوية لمحاولات النجاح والفاشل في اختبارات التصرف الخططي في كرة اليد للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي، حيث تراوحت نسب النجاح في التصرف الخططي في القياس القبلي بين % (12,5)، (% 37,5)، كما تراوحت نسب النجاح في القياس البعدي بين (% 75)، (% 100) مما يدل على زيادة نسب النجاح في القياس البعدي.

جدول(11)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات الأداء المهاري في كرة اليد

= 8 ن

م	المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
1	التمرير على المستطيلات المتداخلة	+ =	8 -	4,5 -	36,00 -	2,53*	0,011
2	التمرير الطويل حسب الإشارة	- + =	2 4 2	2,50 4,00	5,00 16,00	2,16*	0,045
3	التمرير على علامة مرسومة 30ث	- + =	1 7 -	2,00 4,86	2,00 34,00	2,25*	0,024
4	التمرير والتطيط في خط مستقيم	- + =	8 - -	4,50 -	36,00 -	2,52*	0,012
5	التصويب على تقسيمات المرمى، 9 كرات	- + =	- 8 -	- 4,50	- 36,00	2,53*	0,011
6	التصويب بالوثب الطويل من الجناحين، 10 كرات	- + =	1 5 2	1,00 4,00	1,00 20,00	2,02*	0,043*
7	التصويب بالوثب العالي على	-	1	1,50	1,50	1,30	0,194

		8,50	2,83	3	+	زوايا المرمى، 8 كرات	
				4	=		
0,655	0,447	9,00	3,00	3	-	الخداع بالتصويب بالوثب العالي والتمرير لمركز الجناح	8
		6,00	3,00	2	+		
				3	=		
0,017	2,38*	35,00	5,00	7	-	الخداع بدون كرة ثم الاستلام والتصويب بالوثب الطويل، 3 كرات	9
		1,00	1,00	1	+=		
				-			

تابع جدول (11)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة
في اختبارات الأداء المهاري في كرة اليد

ن = 8

الدلالة	Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاتجاه	المتغيرات	م
0,012	2,52*	36,00	4,50	8	-	الهجوم الخاطف/2) صفر)	10
		-	-	-	+		
				-	=		
0,040	2,05*	2,00	2,00	1	-	التصويب على زوايا المرمى مع ثني الجذع) جهة، عكس) الذراع الرامية، 8 كرات	11
		26,00	4,33	6	+		
				1	=		
0,012	2,52*	36,00	4,50	8	-	سرعة التحرك الدفاعي الأمامي والخلفي بميل	12
		-	-	-	+		
				-	=		
0,012	2,52*	36,00	4,50	8	-	مهاري مركب(1)	13
		-	-	-	+		
				-	=		
0,012	2,52*	36,00	4,50	8	-	مهاري مركب(2)	14
		-	-	-	+		
				-	=		
0,012	2,52*	36,00	4,50	8	-	مهاري مركب(3)	15
		-	-	-	+		
				-	=		

*الدلالة < 0,05

يتضح من جدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى في جميع اختبارات الأداء المهاري في كرة اليد، عدا) التصويب بالوثب العالي على زوايا المرمى 8 كرات (،) الخداع بالتصويب بالوثب العالي والتمرير لمركز الجناح (لا يوجد فروق بين القياسين القبلي والبعدى فيهما .

جدول (12)
نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة
في اختبارات الأداء المهاري في كرة اليد

ن = 8

م	المتغيرات	م. قبلي	م. بعدي	النسبة المئوية %
1	التمرير على المستطيلات المتداخلة	14,25	22,37	57,00%
2	التمرير الطويل حسب الإشارة	1,62	2,87	77,1%
3	التمرير على علامة مرسومة 30 ث	15,75	19,62	24,57%
4	التمرير والتنطيط في خط مستقيم	8,15	6,43	21,10%
5	التصويب على تقسيمات المرمى، 9 كرات	12,87	19,50	51,51%
6	التصويب بالوثب الطويل من الجناحين، 10 كرات	4,12	6,00	45,63%
7	التصويب بالوثب العالي على زوايا المرمى 8 كرات	0,750	1,25	66,6%
8	الخداع بالتصويب بالوثب العالي والتمرير لمركز الجناح	0,500	0,375	25,00%
9	الخداع بدون كرة ثم الاستلام والتصويب بالوثب الطويل، 3 كرات	30,47	26,86	11,84%
10	الهجوم الخاطف (2/ صفر)	9,65	7,74	19,79%
11	التصويب على زوايا المرمى مع ثني الجذع) جهة، عكس (الذراع الرامية، 8 كرات	1,12	2,75	14,55%
12	سرعة التحرك الدفاعي الأمامي والخلفي بميل	17,33	15,12	12,75%
13	مهاري مركب (1)	38,72	34,06	12,04%
14	مهاري مركب (2)	24,74	22,92	7,35%
15	مهاري مركب (3)	38,77	34,15	12,00%

يتضح من جدول (12) تفاوت نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبارات الأداء المهاري في كرة اليد لصالح القياس البعدى في جميع الاختبارات، حيث جاءت أعلى نسبة تحسن (77,1%) في اختبار) التمرير الطويل حسب الإشارة)، كما جاءت أقل نسبة تحسن (7,35%) في اختبار) مهاري مركب (2)).

جدول (13)
الفروق بين التكرارات والنسب المئوية القبليّة والبعدية لمحاولات النجاح والفشل في اختبارات التصرف الخططي في كرة اليد للمجموعة الضابطة

ن = 8

م	المتغيرات	قياس قبلي		قياس بعدي	
		نجاح	فشل	نجاح	فشل
1	خطة الهجوم الخاطف (2/1)	1	7	4	4
2	خطة الهجوم الخاطف (3/2)	2	6	6	2
3	خطة الرمية الحرة (1)	1	7	3	5
4	خطة الرمية الحرة (2)	3	5	3	5
5	خطة الرمية الحرة (3)	2	6	4	4
6	طريقة دفاع المنطقة (5/1)	2	6	4	4

يتضح من جدول (13) تفاوت التكرارات والنسب المئوية لمحاولات النجاح والفشل في اختبارات التصرف الخططي في كرة اليد للمجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدى، حيث تراوحت نسب النجاح في التصرف الخططي في القياس القبلي بين (12,5%)، (37,5%)، كما تراوحت نسب النجاح في القياس البعدى (37,5%)، (75%) مما يدل على زيادة نسب النجاح في القياس البعدى.

جدول (14)

دلالة الفروق في القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة في اختبارات الأداء المهاري في كرة اليد
ن = 8

م	المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	الدلالة
1	التمرير على المستطيلات المتداخلة	التجريبية	12,44	99,50	0,500*	0,001
		الضابطة	4,56	36,50		
2	التمرير الطويل حسب الإشارة	التجريبية	9,69	77,50	22,50	0,263
		الضابطة	7,31	58,50		
3	التمرير على علامة مرسومة 30 ث	التجريبية	12,5	100,00	0,000*	0,001
		الضابطة	4,50	36,00		
4	التمرير والتنطيط في خط مستقيم	التجريبية	6,94	55,50	19,50	0,189
		الضابطة	10,06	80,50		
5	التصويب على تقسيمات المرمى، 9 كرات	التجريبية	12,25	98,00	2,00*	0,002
		الضابطة	4,75	38,00		
6	التصويب بالوثب الطويل من الجناحين، 10 كرات	التجريبية	11,81	94,50	5,50*	0,005
		الضابطة	5,19	41,50		
7	التصويب بالوثب العالي على زوايا المرمى، 8 كرات	التجريبية	12,31	98,50	1,50*	0,001
		الضابطة	4,69	37,50		
8	الخداع بالتصويب بالوثب العالي والتمرير لمركز الجناح	التجريبية	11,00	88,00	12,00*	0,009
		الضابطة	6,00	48,00		
9	الخداع بدون كرة ثم الاستلام والتصويب بالوثب الطويل 3 كرات	التجريبية	4,75	38,00	2,00*	0,002
		الضابطة	12,25	98,00		
10	الهجوم الخاطف/2) صفر)	التجريبية	4,63	37,00	1,00*	0,001
		الضابطة	12,38	99,00		
11	التصويب على زوايا المرمى مع ثني الجذع) جهة، عكس (الذراع الرامية، 8 كرات	التجريبية	11,44	91,50	8,50*	0,012
		الضابطة	5,56	44,50		
12	سرعة التحرك الدفاعي الأمامي والخلفي بميل	التجريبية	4,88	39,00	3,00*	0,002
		الضابطة	12,13	97,00		
13	مهاري مركب (1)	التجريبية	5,00	40,00	4,00*	0,003
		الضابطة	12,00	96,00		
14	مهاري مركب (2)	التجريبية	5,00	40,00	4,00*	0,003
		الضابطة	12,00	96,00		
15	مهاري مركب (3)	التجريبية	4,63	37,00	1,00*	0,001
		الضابطة	12,38	99,00		

الدلالة < 0,05

يتضح من جدول (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في جميع اختبارات الأداء المهاري في كرة اليد، عدا التمرير الطويل حسب الإشارة، التمرير والتنطيط في خط مستقيم (لا يوجد فروق بين المجموعتين فيهما).

جدول (15)

نسب التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لاختبارات الأداء المهاري في كرة اليد

ن = 8

م	المتغيرات	التجريبية		الضابطة	
		م. بعدي	% ن	م. بعدي	% ن
1	التمرير على المستطيلات المتداخلة	27,50	96,4%	22,37	57,00%

77,1%	2,87	107,00%	3,87	التمرير الطويل حسب الإشارة	2
24,57%	19,62	84,7%	25,87	التمرير على علامة مرسومة 30 ث	3
21,10%	6,43	27,4%	6,18	التمرير والتنطيط في خط مستقيم	4
51,51%	19,50	90,00%	23,75	التصويب على تقسيمات المرمى، 9 كرات	5
45,63%	6,00	116,50%	8,12	التصويب بالوثب الطويل من الجناحين 10 كرات	6
66,6%	1,25	128,5%	2,00	التصويب بالوثب العالي على زوايا المرمى 8 كرات	7
25,00%	0,375	100,00%	1,00	الخداع بالتصويب بالوثب العالي والتمرير لمركز الجناح	8
11,84%	26,86	23,8%	23,16	الخداع بدون كرة ثم الاستلام والتصويب بالوثب الطويل، 3 كرات	9
19,79%	7,74	36,8%	6,29	الهجوم الخاطف (2/ صفر)	10
14,55%	2,75	31,25%	4,62	التصويب على زوايا المرمى مع ثني الجذع (جهة، عكس) (الذراع الرامية، 8 كرات	11
12,75%	15,12	24,9%	13,07	سرعة التحرك الدفاعي الأمامي والخلفي بميل	12
12,04%	34,06	20,55%	30,54	مهاري مركب (1)	13
7,35%	22,92	16,7%	20,75	مهاري مركب (2)	14
12,00%	34,15	20,4%	30,77	مهاري مركب (3)	15

يتضح من جدول (15) تفاوت نسب التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات الأداء المهاري في كرة اليد قياس بعدي لصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات .

جدول (16)

الفروق بين التكرارات والنسب المنوية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لمحاولات النجاح والفشل في اختبارات التصرف الخططي في كرة اليد

ن = 8

م	المتغيرات	التجريبية				الضابطة	
		ن	فاشل	%	ن	فاشل	%
1	خطة الهجوم الخاطف (2/1)	7	1	87,5%	4	4	50%
2	خطة الهجوم الخاطف (3/2)	8	صفر	100%	6	2	75%
3	خطة الرمية الحرة (1)	6	2	75%	3	5	62,5%
4	خطة الرمية الحرة (2)	7	1	87,5%	3	5	62,5%
5	خطة الرمية الحرة (3)	6	2	75%	4	4	50%
6	طريقة دفاع المنطقة (5/1)	6	2	75%	4	4	50%

يتضح من جدول (16) تفاوت التكرارات والنسب المنوية لمحاولات النجاح والفشل في اختبارات التصرف الخططي في كرة اليد بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات. حيث تراوحت نسب النجاح للمجموعة التجريبية بين (75%)، (100%)، بينما تراوحت نسب النجاح للمجموعة الضابطة بين (37,5%)، (75%) .

ثانياً: مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الأداء المهاري في كرة اليد لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية، وترجع الباحثة ذلك إلى تأثير تدريبات المنافسة التي طبقت على هذه المجموعة، حيث احتوت على مجموعة من تدريبات المنافسة المبتكرة والمركبة والتي أدت إلى الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري في كرة اليد للطالبات مجموعة البحث التجريبية، ويتفق ذلك مع ما توصل إليه كل من " بدير السيد بدير (2006) "، " على عبد الأئمة كاظم الساعدي " (2007)، " أيمن عبده محمد محمد (2008) "، " أحمد مصطفى شبل (2010) "، كما يتفق أيضاً مع ما يشير إليه "حنفي مختار (1995) "في أن تمرينات المنافسة من أهم أنواع التمرينات التي ترفع من مستوى كفاءة الأداء المتكامل للاعب وتصل به إلى الحالة المهارية الممتازة (3)، (6)، (7)، (17)، (14: 11)

كما يتضح من جدول (9) ارتفاع نسب التحسن في اختبارات الأداء المهاري في كرة اليد للطالبات عينة البحث التجريبية للقياس البعدي في جميع الاختبارات، حيث جاءت أعلى نسبة تحسن (128,5%) لصالح اختبار (التصويب بالوثب العالي على زوايا المرمى، 8 كرات). وترجع الباحثة أيضاً ارتفاع نسب التحسن للقياس البعدي إلى تدريبات المنافسة التي استخدمت على المجموعة التجريبية.

وترى الباحثة أن السبب في حصول اختبار (التصويب بالوثب العالي على زوايا المرمى، 8 كرات) على أعلى معدل تحسن يرجع إلى أن مهارة التصويب بالوثب العالي تعتبر من أهم المهارات الهجومية في كرة اليد، كما تعتبر من أهم أشكال التصويب التي يتم التركيز عليها في منهج كرة اليد بالكلية.

كما يتضح من جدول (10) تفاوت التكرارات والنسب المئوية لمحاولات النجاح والفشل في اختبارات التصرف الخططي في كرة اليد للطالبات عينة البحث التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت نسب النجاح في القياس القبلي بين (12,5%) ، (37,5%) بينما تراوحت نسب النجاح في القياس البعدي بين (75%)، (100%)، مما يدل على تحسن التصرف الخططي لدى الطالبات عينة البحث التجريبية، وترجع الباحثة سبب هذا التحسن في التصرف الخططي لدى عينة البحث التجريبية إلى التحسن الحادث في مستوى الأداء المهاري لديهن.

حيث أنه من المعروف أن ارتفاع المستوى المهاري يؤدي إلى التمكن من أداء تلك المهارات تحت ضغط المنافسة، وتحقيق الثبات والإستقرار لمرحل الأداء الفني لتلك المهارات في المواقف المتغيرة خلال مواقف اللعب المختلفة.

كما أن خضوع الطالبات لتدريبات المنافسة أدى إلى زيادة خبرتهن الخططية وسرعة اتخاذ القرار والحلول المناسبة للمواقف المختلفة طبقاً لمواقف الزملاء والمنافسين. ويتفق ذلك مع دراسة كل من " بدير السيد بدير (2006) "، " أحمد المغاوري مروان (2007) "في أن تدريبات المنافسة تؤدي إلى رفع مستوى المهارات المطلوبة في نوع النشاط الرياضي، كما أنها تساهم بشكل كبير في تحسين التصرف الخططي داخل الملعب أثناء المنافسات.

ومن خلال نتائج جدول (8) ، جدول (9) ، جدول (10) ترى الباحثة أن التطور الملحوظ في مستوى الأداء المهاري والخططي يرجع إلى تعرض الطالبات عينة البحث التجريبية إلى تدريبات المنافسة قيد البحث .

ومن خلال العرض السابق ترى الباحثة أن النتائج السابقة تحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على :
توجد فروق دالة إحصائية ونسبة تغير بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري والخططي في كرة اليد للطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية .

وتشير نتائج جدول (11) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات الأداء المهاري في كرة اليد لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات ما عدا التصويب بالوثب العالي على زوايا المرمى، 8 كرات، الخداع بالتصويب بالوثب العالي والتمرير لمركز الجناح (فلا يوجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي فيهما، وترجع الباحثة وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات التي أظهرت دلالة في الفروق لصالح القياس البعدي إلى فاعلية البرنامج التدريسي التقليدي المتبع بالكلية الذي يحتوي على تدريبات تطبيقية للفرقة الثالثة تجمع المهارات السابقة تعلمها، الأمر الذي يؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري للطالبات، كما ترجع الباحثة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في بعض الاختبارات إلى عدم خضوع الطالبات عينة البحث الضابطة إلى تدريبات المنافسة التي كان يمكن أن يكون لها الأثر الإيجابي على مستوى الأداء المهاري للطالبات في جميع الاختبارات التي خضعن لها. بالإضافة إلى أن اختبار (الخداع بالتصويب بالوثب العالي والتمرير لمركز الجناح) يعتبر من المهارات الجديدة على الطالبات حيث يتم تدريسها في الفرقة الثالثة لذلك ترجع الباحثة عدم تمكن الطالبات عينة البحث الضابطة من أداء هذه المهارة حتى بعد تعلمها والتدريب عليها إلى حداثة المهارة مقارنة بالمهارات الأخرى السابقة تعلمها .

كما يتضح من جدول (12) ارتفاع نسب التحسن في اختبارات الأداء المهاري في كرة اليد للطالبات عينة البحث الضابطة للقياس البعدي في جميع الاختبارات، حيث جاءت أعلى نسبة تحسن (77,1%) لصالح اختبار

(التمرير الطويل حسب الإشارة). وترجع الباحثة هذا الارتفاع في نسب التحسن للقياس البعدي إلى البرنامج التقليدي المتبع داخل الكلية وأثره على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للطلّابات .

كما يتضح من جدول (13) تفاوت التكرارات والنسب المئوية لمحاولات النجاح والفشل في اختبارات التصرف الخططي في كرة اليد للطلّابات عينة البحث الضابطة بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت نسب النجاح في القياس القبلي بين (12,5%) ، (37,5%) بينما تراوحت نسب النجاح في القياس البعدي بين (37,5%) ، (75%) مما يدل على تحسن التصرف الخططي لدى الطالّابات عينة البحث الضابطة، وترى الباحثة أن هذا التحسن يرجع إلى ارتفاع نسب التحسن في اختبارات الأداء المهاري والتي بدورها تؤثر إيجابياً على مستوى التصرف الخططي .

ومن خلال العرض السابق ترى الباحثة أن النتائج السابقة تحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على :
• توجد فروق دالة إحصائية ونسبة تغير بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري والخططي في كرة اليد للطلّابات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية .

وتشير نتائج جدول (14) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في اختبارات الأداء المهاري في كرة اليد . قياس بعدي لصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات ما عدا (التمرير الطويل حسب الإشارة، التمرير والتنطيط في خط مستقيم (فلا يوجد فروق بين المجموعتين فيهما . وترجع الباحثة سبب هذه الفروق إلى تدريبات المنافسة التي خضعت لها مجموعة البحث التجريبية والتي لعبت دوراً هاماً في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري في كرة اليد لدى الطالّابات، حيث يشير " ممد حسن علاوي (1994) " إلى أنه لضمان اتقان المهارات الحركية والعمل على تثبيتها والارتقاء بها أن يقوم الفرد الرياضي بأداء المهارة تحت مختلف الظروف التي تتميز بزيادة عامل الصعوبة أثناء أداء المهارة . (19: 270) . ويتفق هذا مع ما أشار إليه كل من " السيد عبد المقصود (1994) "، " عصام عبد الخالق (1999) " من أهمية تدريبات المنافسة وكذلك التمرينات المشابهة والموقفية حيث تحتل هذه التمرينات مكانة في التدريب ويزداد تأثيرها بصفة مستمرة عن استخدام وسائل التدريب الأخرى، وفي نفس الوقت عند أداء هذه التمرينات تتضح كل جوانب الحالة التدريبية للرياضي ولذلك لا يمكن الإستعاضة عنها بأيّة وسيلة من وسائل التدريب الأخرى : (5) . (13: 20). (349)

كما تشير نتائج جدول (15) إلى الفارق الملحوظ في نسب التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات الأداء المهاري في كرة اليد . قياس بعدي لصالح المجموعة التجريبية . وترجع الباحثة هذا الارتفاع الملحوظ في نسب تحسن القياس البعدي للمجموعة التجريبية إلى تعرض المجموعة التجريبية لتدريبات المنافسة التي أدت إلى تحسن مستوى الأداء المهاري للطلّابات بشكل واضح .

حيث أن جميع الاختبارات المهارية كانت تؤدي بشكل مباشر وحر، بمعنى أن الاختبارات التي تقيس متغيرات هجومية كانت تؤدي بدون مدافعين، كما أن الاختبارات التي تقيس متغيرات دفاعية كانت تؤدي بدون مهاجمين . لذا ترى الباحثة أن تعرض الطالّابات عينة البحث التجريبية لتدريبات المنافسة التي جعلتهن يؤديين كل هذه المهارات تحت ضغط المنافس سواء في الهجوم أو في الدفاع، هو الذي أدى إلى تحقيق الأداء المتميز بالدقة والتوافق بكفاءة عالية .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من " بدير السيد بدير (2006) "، " علي عبد الأئمة كاظم الساعدي (2007) "، " أيمن عبده محمد محمد (2008) "، " أحمد مصطفى شبل (2010) " حيث أكدت كل هذه الدراسات على أهمية تدريبات المنافسة التي استخدمت بأشكال مختلفة في أنشطة رياضية مختلفة مثل كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، والتي أثرت بشكل إيجابي وملحوظ على مستوى الأداء المهاري في تلك الأنشطة .

كما تشير نتائج جدول (16) إلى تفاوت التكرارات والنسب المئوية لمحاولات النجاح والفشل في اختبارات التصرف الخططي في كرة اليد بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت نسب النجاح للمجموعة التجريبية بين (75%) ، (100%) ، بينما تراوحت نسب النجاح للمجموعة الضابطة بين (37,5%) ، (75%) مما يدل على تحسن التصرف الخططي لدى الطالّابات عينة البحث التجريبية بشكل ملحوظ عن المجموعة الضابطة .

وترجع الباحثة سبب هذا التحسن الواضح للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى ارتفاع مستوى الأداء المهاري لدى الطالّابات عينة البحث التجريبية، حيث أن امتلاك الرياضي لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يشابه متطلبات المباراة يتيح له فرصة اختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية .

كما ترى الباحثة أن تعرض مجموعة البحث التجريبية لتدريبات المنافسة قيد البحث زادت من قدرة الطالّابات على المناورة وتنفيذ الخطط من أماكن واتجاهات مختلفة .

وهذا ما أكد عليه كلاً من " محمد شوقي كشك، أمر الله البساطي (2000) "في أن أسلوب المنافسة من أفضل الأساليب المستخدمة لاستثارة نشاط الرياضي وزيادة دوافعه وحماسه نحو الأداء، ذلك لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المشابهة للأداءات خلال المباريات في تحضير وإبراز القدرات الكامنة عن التكرار الشكلي. (18: 175-180) .

وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة " أحمد المغاوري مروان (2007) "حيث أكدت نتائج الدراسة على التأثير الإيجابي الملحوظ للتدريبات الموقفية على التصرف الخططي لناشئي الكرة الطائرة .

ومن خلال نتائج جدول(14) ، جدول(15) ، جدول (16) ترى الباحثة أن الفارق في مستوى الأداء المهاري ومستوى التصرف الخططي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة يرجع إلى تعرض مجموعة البحث التجريبية إلى تدريبات المنافسة التي أثرت إيجابياً على مستوى الأداء المهاري والخططي لدى الطالبات .

ومن خلال العرض السابق ترى الباحثة أن النتائج السابقة تحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص على :
• توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري والخططي في كرة اليد لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية.

الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه، وفي حدود العينة والمنهج المستخدم واستناداً على النتائج التي تم التوصل إليها، أمكن استخلاص ما يلي :

- تدريبات المنافسة المقترحة أدت إلى تحسن مستوى الأداء المهاري والخططي في كرة اليد للمجموعة التجريبية بنسب تحسن عالية مما يدل على فاعلية هذه التدريبات وتأثيرها الإيجابي.
- على الرغم من تحسن كلا المجموعتين التجريبية والضابطة إلا أن نسبة التحسن كانت أفضل كثيراً للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث عن المجموعة الضابطة.
- استخدام تدريبات المنافسة يؤدي إلى تحسين التصرف الخططي لدى الرياضيين .

التوصيات :

- بناء على نتائج البحث والاستخلاصات توصي الباحثة بما يلي :
- إدخال تدريبات المنافسة على مقرر كرة اليد للفرقة الثالثة لتحديث المقرر والعمل على الرفع من مستوى الطالبة سواء مهارياً أو خططياً .
- إجراء دراسات مشابهة على أنشطة رياضية أخرى .

المراجع :

أولاً: المراجع العربية :

- أحمد المغاوري مروان " استخدام التدريبات الموقفية لتحسين التصرف الخططي للضربة الهجومية لناشئي الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، 2007.
- إبراهيم حنفي شعلان: كرة القدم لناشئين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
- أحمد مصطفى شبل: "تأثير تدريبات المنافسة على تنمية بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي كرة السلة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2010.
- أحمد فوزي عز الدين فضالي: "وضع اختبارات لقياس المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، 1981.
- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية، مكتبة الحساء، القاهرة، 1994.
- أيمن عبده محمد محمد: "تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارين المنافسة على مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة"، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2008.
- بدير السيد بدير السيد: "تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدني والفني لناشئي كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2006.
- توصيف مقرر كرة اليد(1) ، الفصل الدراسي الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، 2012/2013.
- توصيف مقرر كرة اليد(2) ، الفصل الدراسي الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، 2012/2013.
- توصيف مقرر كرة اليد(3) ، الفصل الدراسي الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، 2012/2013.
- حنفي محمود مختار: التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.

- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- _____: التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية، 1999.
- علا حسن حسين": برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري وتأثيره على الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، 2004.
- على فهمي البيك، عماد الدين عباس: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2003.
- _____،
- محمد أحمد عبده خليل: الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي – نظريات وتطبيقات، ج3، طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2009.
- على عبد الأئمة كاظم الساعدي": تأثير تمرينات المنافسة باستخدام مقاومات متنوعة لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري للاعبين كرة السلة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المستنصرية، 2007.
- محمد شوقي كشك، أمر الله أحمد البساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، 2000.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط13، دار المعارف، القاهرة، 1994.
- منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، ط4، دار الفكر العربي، 1994.
- منيرة مرقص ميخائيل: كرة اليد – تاريخ – مهارات – حارس مرمى – خطط – قانون – نماذج أسئلة، ط2، 2000.
- هبة رضوان لبيب محمود": برنامج مقترح لتنمية بعض مظاهر الانتباه وتأثيره على مستوى الأداء البدني والمهاري في كرة اليد"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، 2004.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- Handball Training Für Trainer – Einsteiger : Fehler Richting, Korrigieren, Marz / April, 1997.
- Kazak:, V.H.A., Okazaki, F.H.A., Lima, E.S., Caminha, L.Q., Teixeira, L.A. 2008.
- Xesco Espar: The Tactical Model and the physical model in handball Xesco Espar Presentation by Xesco Espar at Symposium 2: Experiences in Training, September 11th – 13th , www.forumelitesport.org/img/04_symp+02-eng.pdf, 2001.

ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية : Internet

- www.BodyBuilding.com/ASSA
- www.library.idsc.gov.eg
- www.library.Ju.edu.jo
- www.marathonrookie.com/marathon-training.html
- www.thesportpsychologist.com
- www.ushandball.org