

”التدريبات التنافسية وأثرها علي بعض المتغيرات البدنية والتحركات

” الدفاعية للاعب كرة اليد ”

* أ.د/ شريف علي طة

** أ.م.د/ أحمد مصطفى شبل

*** أ/ مروه كامل حسن الهادي الهمشري

مقدمة ومشكلة البحث :

يشير " عبد الله محمد عبد الغني " (2018م) إن الوصول باللاعب إلي أفضل مستوي الأداء يكمن بتهيئة وإعدادة الجيد للمنافسات الرياضية من خلال الاهتمام بالبرنامج التدريبي المعد مسبقاً من قبل المدرب ، والذي يشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي فضلاً عن الاعداد النفسي والذي لا تقل أهميته في وصول اللاعب إلي أفضل مستوي قبل وأثناء المنافسة الرياضية ، ومن خلال التطور الذي حصل للرياضة وفي مختلف الأنشطة الرياضية ماهو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية . (7 : 1)

ويري "هاني ممدوح عبد المنعم " (2015م) أن كرة اليد إحدي الألعاب الجماعية ذات الطابع التنافسي والتشويقي فهي من أمتع الألعاب الرياضية لما تتميز به من سرعة في أداء المهارات ما بين الانتقال من الدفاع إلي الهجوم والعكس ، فالمهارات الأساسية لأي لعبة جماعية هي الدعامة القوية والعمو الفقري للعبة ، وحجر الأساس الذي يتوقف عليها نجاح الاء ونجاح اللاعب ، فيتطلب الكثر من الوقت والجهد سواء تعليمياً أو تدريبياً . (14 : 1)

ويشير " محمد خالد عبد القادر ؛ أشرف كامل " (2013م) أن مهارات كرة اليد تتميز بأنها مترابطة لا يمكن الفصل بين الجزئيات المكونة لها كذلك تحتوي علي العديد من الاستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة في البيئة الخارجية الغير متوقعة من المنافس - داخل الملعب- وخطط اللعب في كرة اليد تتميز بتعدد وتنوع المتطلبات المهارية المطلوب تنفيذها ويضيف أن الأداء المهاري يجب أن يتميز عند اللاعب بالفاعلية والكفاية والتكيف بمعنى أن يحقق اللاعب الهدف من الأداء في الوقت المحدد وتحت أي ظروف معيقة لأدائه لذلك يجب أن يتميز سلوكه الحركي بتناسق وتسلسل ودقة وتوقيت سليم يتناسب مع المواقف المختلفة. (12 : 56)

* أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

** أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

*** باحثة بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

ويذكر كُلاً من " محمد خالد حموده ، جلال كمال سالم " (2018م) أن الأداء الفردي لكرة اليد لا يكون له قيمة كبيرة إلا إذا تضمن نشاط جماعي مثل (سواؤ كان تدريبات ثنائية ، ثلاثية أو ما يزيد) يمر به المبتدئ من خلال مجموعة من التدريبات التنافسية الجماعية لممارسة المهارة المناسبة في المكان والموقف المناسب. (11 : 33)

وتذكر " إسرائ أكرم سلامه " (2022م) أنه يمكن تثبيت المهارات الحركية والوصول إلي أعلى مستوي مهاري ممكن من خلال خضوع اللاعبين لمواقف مشابهة لمواقف اللعب ، فدرجة إتقان اللاعب للمهارات الحركية ترتبط بقدرته علي التركيز والانتباه . (3 : 2)

وتشير الباحثة أن كرة اليد المصري أصبح لها شأن كبير على الصعيد الدولي ويات لها قاعدة كبيرة من المتابعين مما كان دافعاً للكثير من اللاعبين في ممارستها سواء من اللاعبين واللاعبات ، كما تابعت الجماهير بطولة كأس العالم لكرة اليد ٢٠٢١ والتي أقيمت بمصر والتي تميزت بالكثير من الأداءات المهارية والخطوية الكبيرة والذي دعا الكثير من المدربين إلى تحليل الأداء الخططي للمنتخبات المصنفة دولياً لتحديد أفضل الخطط التي أتاحت لهم الفوز والتفوق ، وكان الهدف من هذا التحليل تدريب اللاعبين الناشئين والفرق المبتدئة لأداء هذه الخطط الهجومية والدفاعية والجمل الحركية التي تمنح التفوق وهذا التدريب يكون في شكل تدريبات تنافسية موقفية . ونظراً لأن مباريات كرة اليد بها العديد من مواقف اللعب المختلفة التي تكون بسبب المنافسين أو مواقف اللعب أو مناطق اللعب فيتميز اللاعب ذو القدرات البدنية العالية المهارات الفنية وأيضاً الذي يجيد استخدام مهارات المناسبة لهذه المواقف هو الذي يستطيع أن يتفوق في هذه المواقف بالإضافة إلى أنه يكون أكثر إبداعية في الملعب وبالتالي يزيد من صعوبة موقف منافسة ويسهل إحراز الأهداف وتعتبر تمارينات المنافسة هي الوسيلة الرئيسية في كل الأنشطة والمسابقات الرياضية لتنمية الفورمة الرياضية أثناء فترتي الإعداد والمنافسات وبالمقارنة بوسائل التدريب الأخرى وتشمل تمارينات المنافسة التدريبات الفردية والجماعية لتنمية العادات الحركية ، والتدريبات الجماعية لتنمية التداعي الحركي لظهور المهارات أو المهارات الأساسية وتدريبات لتنمية التفاعل الحركي الجماعي والخططي والتحركات الجماعية الخطوية الدفاعية والهجومية ، وتؤدي تمارينات المنافسة إلى تكيف أكثر تعقيداً وتسهم بتأثير كبير في معاودة الربط المتناسق بين عناصر اللياقة

البدنية والمهارية ويجب أن يكون حجم التدريب باستخدام تمارين المنافسة أثناء كل الدورة التدريبية أكبر من مجموع أحجام التدريب بكل الوسائل التدريبية الأخرى ، وتتوقف النسب التي تستخدم بها وسائل التدريب المختلفة على المتطلبات الخاصة بنوع النشاط الممارس وعلى مستوى المقدرة الفردية.

ومما سبق ومن خلال عمل الباحثة كلاعبه كره يد عمومي سيدات في نادي السنطة سابقا ومدرسه لقطاع 2015/2014 بنات نادي ماتركس وجدت أهمية تمارين المنافسة للاعبات وخاصة في مرحلة الناشئات مما يزيد من قدرتهن البدنية والمهارية والعقلية ، وتلك التمارين تضع اللاعبات في مواقف مشابهة مع كما في المباراة الفعلية وهذا ما يمكنها من إعطاء فرصة للتعرف على أفضل المهارات التي يمكن استخدامها في هذه المواقف والتي تكون لها أكثر فاعلية.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التنافسية الموقفية لمعرفة أثره

علي :

- بعض المتغيرات البدنية مثل (السرعة - الرشاقة - القوة - التوافق) لدي لاعبي كرة اليد .
- بعض المتغيرات المهارية مثل (التحركات الدفاعية للأمام والخلف- التحركات الدفاعية للجانبين
- تحركات دفاعية متنوعة مع تغير الاتجاه) لدي لاعبي كرة اليد .

فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي .
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي .
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين مجموعة تجريبية والاخرى ضابطة بنظام القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبة لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث من لاعبات كرة اليد بمحافظة الغربية ، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لاعبات كرة اليد بنادي ماتريكس والمقيدين بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي 2022/2021 .

عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات كرة اليد تحت 8 سنوات بنادي ماتريكس بطنطا ، وقد بلغ عدد أفراد العينة (20) لاعب تم تقسيمهم إلي عدد (10) لاعبات مجموعة تجريبية ، عدد (10) لاعبات مجموعة ضابطة
عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم إختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الاساسية ، وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من عدد (12) لاعبه كرة يد تحت 8 سنوات من نادي طنطا الرياضي والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي 2022 / 2021 .
اعتدالية بيانات العينة:

للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحني الاعتدالي ، قامت الباحثة بالتأكد من تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات والتي من الممكن أن تؤثر علي نتائج الدراسة مثل (معدلات دلالات النمو – الاختبارات البدنية – الاختبارات المهارية) من خلال جدول (1) :

جدول (1)

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة البحث في المتغيرات الاساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ن=20

م	المتغيرات الاساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
1.	السن	سنة/ شهر	8.500	8.600	0.427	0.484-	0.777-

0.964	0.048	11.203	122.500	127.350	سم	طول	2.
1.245	1.660	6.643	29.000	30.650	كجم	الوزن	3.
0.328-	1.078-	0.213	2.150	2.100	سنة/شهر	العمر التدريبي	4.
الاختبارات البدنية							
0.250-	0.641-	0.625	6.000	6.140	ث	عدو 20 م من البدء العالي	1.
0.723	0.048-	1.208	17.400	17.830	ث	جري زجاجي بطريقة بارو 5.4x3م	2.
0.438	0.187-	1.174	8.000	7.700	درجة	رمي الكرة لأبعد مسافة	3.
0.075	1.472-	2.198	18.500	18.900	عدد	التوافق	4.
المتغيرات المهارية							
0.463	0.326-	1.356	10.000	10.050	عدد	التحركات الدفاعية للأمام وللخلف 15ث	1.
0.683-	0.224	1.095	11.000	10.600	عدد	التحركات الدفاعية للجانبين 15ث	2.
0.839-	0.254	0.875	7.000	7.150	عدد	تحركات دفاعية متنوعة مع تغيير الاتجاه 10ث	3.

• الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = 0.512

• حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 = 1.004

يوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة في المتغيرات الاساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين $(3 \pm)$ وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية. تجانس عينة البحث :

قامت الباحثة بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين في ضوء إجراءات التجانس بينهما ، وفقاً لنتائج القياسات القبليّة كما هو موضح بالجدول (2).

جدول (2)

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الاساسية قيد البحث لبيان التكافؤ ن=1 ن=2=10

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الاحصائية
			ع±	س	ع±	س				
معدلات دلالات النمو										
1	السن	سنة/	0.4	8.5	0.4	8.4	0.020	1.2	0.1	0.920

	02	04		58	90	18	10	شهر		
0.659	0.4 49	1.1 73	2.300	8.2 05	126 .20	7.5 76	128 .50	سم	طول	2
0.381	0.9 04	1.9 62	2.700	6.3 00	32. 000	4.4 98	29. 300	كجم	الوزن	3
0.840	0.2 05	1.3 25	0.020	0.2 02	2.1 10	0.2 33	2.0 90	سنة/ شهر	العمر التدريبي	4
الاختبارات البدنية										
0.731	0.3 49	1.0 79	0.100	0.6 28	6.1 90	0.6 52	6.0 90	ث	عدو 20 م من البدء العالي	1
0.915	0.1 08	1.1 29	0.060	1.2 03	17. 860	1.2 78	17. 800	ث	جري زجاجي بطريقة بارو 5.4×3م	2
0.714	0.3 72	1.2 41	0.200	1.2 65	7.6 00	1.1 35	7.8 00	درجة	رمي الكرة لأبعد مسافة	3
0.845	0.1 98	1.2 02	0.200	2.3 57	19. 000	2.1 50	18. 800	عدد	التوافق	4
المتغيرات المهارية										
0.634	0.4 85	1.6 74	0.300	1.1 97	9.9 00	1.5 49	10. 200	عدد	التحركات الدفاعية للأمام وللخلف 15ث	1
0.695	0.3 99	1.7 90	0.200	0.9 49	10. 700	1.2 69	10. 500	عدد	التحركات الدفاعية للجانبيين 15ث	3
0.806	0.2 49	1.9 59	0.100	1.0 33	7.2 00	0.7 38	7.1 00	عدد	تحركات دفاعية متنوعة مع تغيير الاتجاه 10ث	4

• قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05. ودرجتى حرية (9، 9) = 3.18.

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.021

يوضح جدول (2) ان قيمة التباين الاكبر على التباين الاصغر فى جميع المتغيرات اقل من

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير

الى تجانس مجموعتى البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات

القبليّة لدى المجموعتين التجريبيّة و الضابطة فى المتغيرات الأساسية قيد البحث مما يعطى دلالة

مباشرة على تكافؤ المجموعتين فى تلك المتغيرات.

مجالات البحث :

الجال البشري :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الأساسية الأساسية على عينة قوامها (20) ناشئة من ناشئات

كرة اليد بنادي ماتريكس الرياضي بالمرحلة السنوية تحت 8 سنوات والمسجلين بالاتحاد المصري

لكرة اليد للموسم الرياضي 2021م/2022م.

المجال المكاني :

تم تطبيق التجربة الاساسية (البرنامج التدريبي) والقياسات (القبلية – والبعدية) علي ملاعب نادي ماتريكس الرياضي .

المجال الزمني :

تم تطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة الزمنية من 2022/06/01 وحتى 2022/08/31.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

أستخدمت الباحثة لجمع البيانات الخاصة بالبحث الادوات والوسائل الآتية :

إستمارات البحث :

- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول أهم المتغيرات البدنية للاعبين كرة اليد للمرحلة السنوية قيد البحث . مرفق (2)

- إستمارة تسجيل البيانات الشخصية لأفراد العينة (الاسم – تاريخ الميلاد – السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي). مرفق (3)

- إستمارة تسجيل وجمع البيانات الخاصة بالمتغيرات البدنية واختبار الضرب الساحق. مرفق (4)، (5)

- الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث . مرفق (6)

- نموذج وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المستخدم في البحث . مرفق (7)

الأدوات المستخدمة في البحث :

إستخدمت الباحثة أدوات لتنفيذ البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات المتنوعة وإجراء

القياسات القبلية والبعدية كما يلي :

- إقماع بلاستيك .
- شريط قياس .
- كرات يد قانونية
- كرات طبية .
- الريستاميتز .
- ساعة إيقاف .
- أطواق .
- صافرة .
- مقعد سويدي
- الميزان الطبي .
- ملعب كرة طائرة قانوني .

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تهدف الدراسة الإستطلاعية الأولى إلي التأكد من المعاملات العلمية (صدق – ثبات) للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث ، وتم إجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى في الفترة من 18 ، 19 / 05 / 2022 م وقوامها (10) ناشئين من خارج عينة البحث الأساسية ، بنادي طنطا الرياضي .

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن :

- التأكد من صلاحية الأماكن المختارة لإجراء القياسات والاختبارات .
- تفهم العينة الاستطلاعية لكيفية أداء الأختبارات .
- التعرف علي الصعوبات التي قد تواجه إدارة وتنظيم الاختبارات المستخدمة ومحاولة تلافيها .
- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

أجريت هذه الدراسة علي عينة قوامها 10 ناشئات من نادي طنطا الرياضي ومن خارج العينة الاساسية للدراسة وتضمنت هذه الدراسة تطبيق وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي في الفترة من 2022/05/22 وحتى 2022/05/23م.

تهدف هذه الدراسة إلي :-

- التأكد من ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنية (عينة البحث) .
 - التعرف علي الصعوبات التي قد تواجه تطبيق البرنامج .
- وتوصلت الدراسة إلي ملائمة البرنامج التدريبي لعينة البحث والهدف الذي تسعى إلي تحقيقه الباحثة وتوافر الإمكانيات والأدوات اللازمة لتطبيق البرنامج .

البرنامج التدريبي :

خطوات بناء البرنامج :

قامت الباحثة بتحديد هدف البرنامج وغرض البرنامج والأسس الواجب إتباعها عند وضع

البرنامج متمثلة في :

هدف البرنامج :

1. هدف البرنامج إلي إستخدام التدريبات التنافسية الموقفية ومعرفة أثرها علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة اليد علي أن يكون :
2. مدة البرنامج 12 أسبوع .
3. عدد مرات التدريب في الأسبوع (3) مرات .
4. زمن الوحدة التدريبية (45-60) دقيقة .

تخطيط البرنامج :

- مدة البرنامج (12 أسبوع) .
- عدد مرات التدريب الأسبوعية 3 وحدات أسبوعية .
- زمن الوحدة التدريبية (45 - 60 د) .
- زمن الاحماء والتهديئة (5 د) .
- إختيار تدريبات الإحماء والبرنامج .
- راعت الباحثة مبدأ الخصوصية والتدرج في الحمل والاستمرارية التدريب والارتفاع التدريجي بالحمل عند وضع البرنامج التدريبي .
- قامت الباحثة بإستخدام طرق التدريب المختلفة مثل (التدريب الدائري) وذلك عند وضع البرنامج المقترح .
- تم توزيع درجات الحمل علي الاسابيع التدريبية خلال مرحلة البرنامج المقترح علي أن يكون درجة الحمل أقل من متوسط (55% : 65%) والحمل العالي ما بين (65% : 75%) والحمل الاقصي ما بين (75% : 100%) إلي مقدرة أفراد العينة .
- وقد راعت الباحثة شدة التدريبات بنسبة (1 : 1) لتتناسب مع المرحلة السنية.
- المجموعات (2 : 3) مجموعات أداء .
- فترات الراحة تتراوح بين (90ث : 240 ث) .
- إستخدام طريقة التدريب الدائري في تنفيذ البرنامج .
- يتم زيادة التكرارات أو تقليل فترات الراحة للأرتفاع التدريجي بالحمل .

الدراسة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج خلال الفترة من 2022/06/01م وحتى 2022/08/31 لمدة (3) أشهر ولمدة (12) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعية .

القياس القبلى :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلى يوم 2022/05/30 لإجراء إعتدالية بيانات عينة البحث واشتملت القياسات فى اليوم الأول قياسات المستوى البدنى للاعبين .

القياس البعدى :

قامت الباحث بإجراء القياس البعدى يوم 2022/9/01 بنادي كفر الشيخ الرياضي بنفس الإجراءات التى تمت فى القياس القبلى .

المعالجات الإحصائية :

تم إستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث بإستخدام برنامج الحزم الاحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً وإستعانت الباحثة الأساليب الاحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى .
- معامل الارتباط .
- الوسيط .
- معامل الصدق .
- الانحراف المعيارى .
- نسب التحسن المئوية .
- معامل التقلطح .
- تحليل التباين .
- معامل الالتواء .
- إختبار (ت) .
- معامل إيتا .

عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج :

جدول (3)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات البدنية ن=10

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
1	عدو 20 م من البدء العالي	0.652	6.090	0.513	5.430	0.660	0.108	6.111	10.837	1.427	مرتفع
2	جري زجاجي بطريقة بارو 5.4×3م	1.278	17.800	0.884	15.730	2.070	0.243	8.519	11.629	1.548	مرتفع
3	رمي الكرة لأبعد مسافة	1.135	7.800	1.047	12.780	4.980	0.424	11.745	63.846	3.196	مرتفع
4	التوافق	2.150	18.800	1.431	26.840	8.040	0.653	12.312	42.766	2.642	مرتفع

•قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.833

•مستويات حجم التأثير لكوهن :- 0.20 :منخفض 0.50 :متوسط 0.80 :مرتفع

يتضح من جدول (3) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (6.111 الى 12.312) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (10.837% الى 63.846%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (1.427 الى 3.196) وهي دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

جدول (4)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الاختبارات البدنية ن=10

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
1	عدو 20 م من البدء العالي	6.190	0.628	6.042	0.412	0.148	0.078	1.897	2.391	0.246	منخفض
2	جري زجاجي بطريقة بارو 5.4×3م	17.860	1.203	17.180	0.986	0.680	0.243	2.798	3.807	0.421	منخفض
3	رمي الكرة لأبعد مسافة	7.600	1.265	8.830	1.256	1.230	0.424	2.901	16.184	0.816	مرتفع
4	التوافق	19.000	2.357	21.300	1.098	2.300	0.653	3.522	12.105	0.534	متوسط

●قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.833

●مستويات حجم التأثير لكوهن :- 0.20: منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع

يتضح من جدول (4) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (1.897 الى 3.522) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (2.391% الى 16.184%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (0.246 الى 0.816) وهي دلالات تراوحت ما بين المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية و معنوية حجم التأثير للاختبارات البدنية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ن=2=10

م	الاختبارات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±					
1	عدو 20 م من البدء العالي	5.430	0.513	6.042	0.412	0.612	2.790	8.446	2.176	مرتفع

مرتفع	2.452	7.822	3.285	1.450	0.986	17.180	0.884	15.730	جري زجاجى بطريقة بارو 3×5.4م	2
مرتفع	3.871	47.662	7.247	3.950	1.256	8.830	1.047	12.780	رمي الكرة لأبعد مسافة	3
مرتفع	3.145	30.661	9.214	5.540	1.098	21.300	1.431	26.840	التوافق	4

● قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.734

يوضح جدول (5) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (2.790 الى 9.214) كما حققت فروق نسب التحسن قيمة تراوحت ما بين (7.822 الى 47.662 %) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات البدنية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من (0.80) وقد تراوحت ما بين (2.176 الى 3.871) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث التجريبية فى متغير الاختبارات المهارية ن=10

م	الاختبارات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
1	التحركات الدفاعية للأمام وللخلف 15ث	10.200	1.549	16.260	1.537	6.060	0.461	13.145	59.412	3.784	مرتفع
2	التحركات الدفاعية للجانبين 15ث	10.500	1.269	15.275	0.811	4.775	0.442	10.803	45.476	3.289	مرتفع
3	تحركات دفاعية متنوعة مع تغيير الاتجاه 10ث	7.100	0.738	8.740	0.486	1.640	0.187	8.770	23.099	2.880	مرتفع

● قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.833

● مستويات حجم التأثير لكوهن :- 0.20 :منخفض 0.50 :متوسط 0.80 :مرتفع

يتضح من جدول (6) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (8.770 الى 13.145) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (23.099% الى 59.412%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (2.880 الى 3.784) وهى دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الاختبارات المهارية ن=10

م	الاختبارات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
1	التحركات الدفاعية للأمام وللخلف 15ث	1.197	9.900	1.367	10.175	0.275	0.15	1.833	2.778	0.277	منخفض
2	التحركات الدفاعية للجانبين 15ث	0.949	10.700	1.484	11.420	0.720	0.312	2.308	6.729	0.439	متوسط
3	تحركات دفاعية متنوعة مع تغيير الاتجاه 10ث	1.033	7.200	0.537	7.450	0.250	0.127	1.969	3.472	0.384	منخفض

● قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.833

● مستويات حجم التأثير لكوهن :- 0.20 : منخفض : 0.50 : متوسط : 0.80 : مرتفع

يتضح من جدول (7) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (1.833 الى 2.308) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (2.778% الى 6.729%)

كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (0.277 الى 0.439) وهى دلالات تراوحت ما بين المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية و معنوية حجم التأثير للاختبارات المهارية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ن=1=2=10

م	الاختبارات المهارية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س					
1	التحركات الدفاعية للأمام وللخلف 15ث	1.537	16.260	1.367	10.175	6.085	8.875	56.634	3.959	مرتفع
2	التحركات الدفاعية للجانبين 15ث	0.811	15.275	1.484	11.420	3.855	6.839	38.747	2.598	مرتفع
3	تحركات دفاعية متنوع ةمع تغييرالاتجاه 10ث	0.486	8.740	0.537	7.450	1.290	5.343	19.626	2.654	مرتفع

●قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.734

يوضح جدول (8) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (5.343 الى 8.875) كما حققت فروق نسب التحسن قيمة تراوحت ما بين (19.626 الى 56.634 %) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات المهارية بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة اكبر من (0.80) وقد تراوحت ما بين (2.598 الى 3.959) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي .
يتضح من جدول (3) ، (6) وبالرجوع إلي جدول (3) يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (6.111) إلى

(12.312) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (10.837% إلى 63.846%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (1.427 إلى 3.196) وهي دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع.

مما يوضح أنه في إختبار (رمي الكرة لأبعد مسافة) ظهر وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي حيث كانت نسبة التحسن 63.846% وكان ذو تأثير مرتفع ، ومن خلال نتائج إختبارات (عدو 20م من البدء العالي - جري زجاجي بطريفة بارو 3×4.5م - رمي الكرة لأبعد مسافة - التوافق) إتضح وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي، وكان أعلى نسبة تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبار (رمي الكرة لأبعد مسافة) بنسبة 63.846% و ذو تأثير مرتفع ، وأقل نسبة تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبار (عدو 20 م من البدء العالي) بنسبة تحسن 10.837% وكان ذو تأثير مرتفع . وبالرجوع إلي جدول (6) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (8.770 إلى 13.145) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (23.099% إلى 59.412%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (2.880 إلى 3.784) وهي دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع.

ويتفق هذا مع دراسة محمود إبراهيم غريب (2021م) (13) والتي كان من أهم تأثير استخدام التدريبات التنافسية المكثفة تأثيراً إيجابياً علي دافعة الانجاز والسلوك الخططي الهجومي للاعبين كرة اليد تحت (18) سنة ، وجود تحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية ، كما تتفق هذه النتائج مع دراسة كُلاً من فالح فيصل عبد الله (2020م) (9)، حسين عبد الكريم جعفر (2018م) (5) ، أحمد نصر الدين محمد (2015م) (2) ، كارلوس Carlos (2012م) (16) علي أهمية استخدام التدريبات التنافسية في تطوير مستوي القدرات البدنية والأداء المهاري والخططي للاعبين الرياضات الفردية والجماعية .

ويؤكد هاني عبد المنعم (2015م) ان التدريبات التنافسية تتميز بأنها تثير في النفس الدافعية نحو المنافسة ، وبذل الجهد وعامل التشويق ، وتعمل علي تقوية العضلات العاملة في نوع النشاط التخصصي ، وتسهم في تنمية مختلف السمات الإرادية الخاصة اللازمة للاعب ، وأيضاً لها دور هاماً في كل مراحل الموسم التدريبي لمختلف الانشطة الرياضية ، وأن تأثيرها يكون فعالاً عندما ترتبط مع متطلبات المنافسة لأنها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة لمكونات الحالة التدريبية ، كما تعمل علي تطوير مستوي كفاءة الأداء المتكامل للاعب ، وتصل به إلي الفورمة الرياضية بحيث تؤدي تحت مختلف الظروف . (14 : 105)

مما تقدم تري الباحثة أن ما توصلت إليه من خلال قياسات البحث (القبلي ، البعدي) لدي مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية (عدو 20م من البدء العالي – جري زجاجي بطريقة بارو 3×4.5م – رمي الكرة لأبعد مسافة – التوافق) ، وقياسات البحث (القبلي ، البعدي) لدي مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات المهارية (التحركات الدفاعية للأمام وللخلف 15ث – التحركات الدفاعية للجانبين 15ث – تحركات دفاعية متنوع قمع تغييرالاتجاه 10ث) ترجع إلي التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي لعينة البحث من ناشئات كرة اليد ، مما يوضح أن الباحثة قد تحققت من صحة فرض البحث الأول .

مناقشة نتائج الفرض الثاني : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

يتضح من جدول (4) ، (7) وبالرجوع إلي جدول (4) يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (1.897 إلى 3.522) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (2.391% إلى 16.184%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (0.246 إلى 0.816) وهى دلالات تراوحت ما بين المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع.

مما يوضح أنه في إختبار (رمي الكرة لأبعد مسافة) ظهر وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي حيث كانت نسبة التحسن 12.105% وكان ذو تأثير مرتفع ، ومن خلال نتائج إختبارات (عدو 20م من البدء العالي - جري زجاجي بطريقة بارو 3×4.5م - رمي الكرة لأبعد مسافة - التوافق) إتضح وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي ، وكان أعلى نسبة تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبار (رم الكرة لأبعد مسافة) بنسبة 12.105% وذو تأثير مرتفع ، وأقل نسبة تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبار (عدو 20 م من البدء العالي) بنسبة تحسن 2.391% وكان ذو تأثير منخفض . وبالرجوع إلي جدول (7) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغيرالاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (1.833 إلى 2.308) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (2.778% إلى 6.729%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (0.277 إلى 0.439) وهى دلالات تراوحت ما بين المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع.

وترجع الباحثة هذا التحسن الملحوظ في المستوي البدني والاداء المهاري لدي أفراد المجموعة الضابطة إلي وجود المدرب المؤهل علمياً وعملياً أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية ، وأتباع البرامج التدريبية الموضوعه بشكل علمي ، مما أدى إلي وجود تطور في القدرات البدنية والمهارية لدي أفراد المجموعة الضابطة.

وتشير دراسة بروكي وكوكس وتومليتي **Bruke, Cox&Tumilty** (2011م) (15) أن أي برنامج تدريبي مبني علي أسس علمية يؤدي إلي تطوير حالة اللاعب التدريبية وارتفاع مستوي أداء اللاعبين ، الا ان مقدار التحسن هو الفيصل بين برنامج واخر، كما ان التدريب المقنن من حيث المنهجية ، والامكانيات ، وقدرات اللاعبين ومستوي المدرب الذي يقوم بالتنفيذ يؤدي إلي نتائج إيجابية في تطور القدرات البدنية والمهارية والخطوية للاعبين ، ويتفق هذا مع دراسة أحمد محمد القط (2021م) (1)، دراسة تيموثي شوميل وآخرون **Timothy, Suchomel, et. al** (2019م) (19) ، دراسة كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين (2019م) (10) والذين توصلوا من خلال دراستهم إلي ان استخدام طرق التدريب المقننه المختلفة يؤدي إلي تطوير المتغيرات البدنية والمهارية .

مما تقدم تري الباحثة أن ما توصلت إليه من خلال قياسات البحث (القبلية ، البعدية) لدي مجموعة البحث الضابطة في المتغيرات البدنية (عدو 20م من البدء العالي – جري جزاجي بطريقة بارو 4.5×3 م – رمي الكرة لأبعد مسافة – التوافق) ، وقياسات البحث (القبلية ، البعدية) لدي مجموعة البحث الضابطة في المتغيرات المهارية (التحركات الدفاعية للأمام وللخلف 15ث – التحركات الدفاعية للجانبين 15ث – تحركات دفاعية متنوع قمع تغييرالاتجاه 10ث) ترجع إلي التأثير للبرنامج التدريبي التقليدي العينة البحث من ناشئات كرة اليد ، مما يوضح أن الباحثة قد تحققت من صحة فرض البحث الثاني .

مناقشة نتائج الفرض الثالث : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية . .

يتضح من جدول (5) ، (8) وبالرجوع إلي جدول (5) يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (2.790 الى 9.214) كما حققت فروق نسب التحسن قيمة تراوحت ما بين (7.822 % الى 47.662 %) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات البدنية بين مجموعتي البحث

التجريبية والضابطة اكبر من (0.80) وقد تراوحت ما بين (2.176 الى 3.871) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة .

مما يوضح أنه في نتائج إختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث (عدو 20م من البدء العالي - جري زجاجي بطريقة بارو 3×4.5م - رمي الكرة لأبعد مسافة - التوافق) إتضح وجود فروق بين القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية ، وكان أعلى فروق نسبة تحسن بين القياسات البعدية في إختبار (رمي الكرة لأبعد مسافة) بنسبة 47.662% وذو تأثير مرتفع ، وأقل نسبة تحسن بين القياسات البعديه في إختبار (جري زجاجى بطريقة بارو 3×5.4م) بنسبة تحسن 7.822% وكان ذو تأثير مرتفع .

وبالرجوع إلي جدول (8) وجود فروق ذات دلالة دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (5.343 الى 8.875) كما حققت فروق نسب التحسن قيمة تراوحت ما بين (19.626 % الى 56.634 %) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات المهارية بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة اكبر من (0.80) وقد تراوحت ما بين (2.598 الى 3.959) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة.

وتري الباحثة أن تدريبات المواقف التنافسية تسهم بشكل فعال في الارتقاء بمستوي القدرات الذهنية لكثرة المواقف المختلفة التي يشترك بها اللاعب واستخدامها في الوحة التدريبية ضروري جدا كونها تدريبات تعمل علي التنافس ، والحركة فضلاً عن توفيرها لعامل الاثارة والتشويق مما يسهم في زيادة دافعية الانجاز وسرعة إرتفاع المستوي التكنيكي والتكتيكي وتحقيق أهداف التدريب.

ويشير قصي حاتم QusayHatem (2014م) (18) أن التدريب بالأسلوب التنافسي هو أحد أساليب التدريب التي تعتمد علي صقل المهارات الأساسية والخطط من خلال مواقف اللعب الحقيقية قد تكون في صورة مباريات في أغلب الأحيان أو تدريبات جماعية في أحيان أخرى بهدف بذل أقصى جهد ممكن في التدريب علي اللعبة ، وتنمية الاعداد البدني والمهاري والخططي وكذلك

ربط المهارات بالخطط في ظروف مشابهة للمباراة ، ويتفق هذا مع دراسة كل من طارق عبد المنعم علي (2019م) (6) ، عماد رفعت محمد (2017م) (8) ، ديفيد ميشيل David.Michel (2016م) (17) ، هاني ممدوح عبد المنعم (2015م) (14) علي فاعلية التدريبات التنافسية في تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي للاعبين الرياضات الفردية والجماعية مقارنة بالتدريب المعتاد .

مما تقدم تري الباحثة أن ما توصلت إليه من خلال قياسات البحث (البعدي) لدي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية (عدو 20م من البدء العالي – جري زجاجي بطريقة بارو 3×4.5م – رمي الكرة لأبعد مسافة – التوافق) والمتغيرات مهارية (التحركات الدفاعية للأمام وللخلف 15ث – التحركات الدفاعية للجانبين 15ث – تحركات دفاعية متنوع قمع تغييرالاتجاه 10ث) ترجع إلي إستخدام تدريبات المواقف التنافسية علي عينة البحث من ناشئات كرة اليد ، مما يوضح أن الباحثة قد تحققت من صحة فرض البحث الثالث .

الإستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الإستنتاجات :

في ضوء الأهداف والفروض الخاصة بالبحث وإستناداً علي الاجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها ، فقد توصلت الباحثة إلى الإستنتاجات التالية :

1. وجود فروق بين القياسات البعدية في المتغيرات البدنية قيد البحث بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية كما حققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ما بين (7.822 % الى 47.662 %) .
2. وجود فروق بين القياسات البعدية في المتغيرات المهارية قيد البحث بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
3. حققت المجموعة التجريبية تحسناً في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .
4. إستخدام تدريبات التنافسية الموقفية لها أثر واضح علي تغير تطويرات المتغيرات البدنية والمهارية التي ظهرت بشكل واضح علي تحسن أداء المهارات قيد البحث .

5. البرنامج المقترح أدي إلي تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث والمتغيرات المهارية لدي لاعبي كرة اليد عينة البحث.

توصيات البحث:

1. الإهتمام بإستخدام تدريبات المواقف التنافسية وذلك لما لها من تأثير واضح علي النواحي البدنية والتي تنعكس علي تنمية مستوي الأداء المهاري .
2. مراعاة الإستفادة من نتائج هذه الدراسة عند إستخدام تدريبات المواقف التنافسية في الأنشطة الرياضية المختلفة .
3. ينبغي أن تحظي تدريبات المواقف التنافسية داخل برامج التدريب لمعظم الرياضيين إستناداً لمراحل التدريب والحالة الصحية للرياضيين .
4. تطبيق تدريبات المواقف التنافسية المقترحة علي المراحل السنية المختلفة مع مراعاة الفروق الفردية للاعبين وتحديد مستوياتهم قبل بدء التدريب .
5. إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة في الأنشطة الرياضية المختلفة .

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. احمد محمد السيد القط : استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q لتطوير بعض القدرات البدنية والتحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف لناشئي كرة اليد، بحث منشور ، العدد 6 ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها. (2021م)
2. احمد نصر الدين محمد : تأثير التدريب بإستخدام التدريبات التنافسية المكثفة علي بعض جوانب الاداء الفني لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق. (2015م)
3. اسراء أكرم سلامة (2022م) : تأثير التدريبات التنافسية علي التحصيل المعرفي لطالبات الفرقة الثالثة لمقرر كرة اليد ، بحث منشور ، العدد 3 ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
4. ثروت محمد محمد الجندي : تأثير تدريبات المواقف التنافسية على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي كرة اليد تحت 17 سنة ، بحث منشور ، المجلة العلوم لعلوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة . (2016م)

5. حسين عبد الكريم جعفر : تأثير التدريبات التنافسية علي الارتقاء بالاداء المهاري الهجومي لمركز اللعب في كرة اليد، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الاسكندرية . (2018م)
6. طارق عبد المنعم علي : تأثير برنامج تدريبي بأستخدام تدريبات مواقف اللعب التنافسية علي مستوي الاداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم ، بحث منشور ، العدد 51 ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط.
7. عبد الله محمد أنور عبد الغني : أبعاد التفوق الرياضي لدي لاعبي كرة اليد بمحافظة سوهاج ، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية – العدد العاشر . (2018م)
8. عماد رفعت محمد (2017م) : تأثير التمرينات التنافسية علي مستوي الاداء الفني لناشئ المصارعة خلال الموسم التدريبي ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق.
9. فالح فيصل عبد الله (2020م) : فاعلية استخدام التدريبات التنافسية علي مستوي أداء بعض الاداءات المهارية لناشئ الكرة الطائرة بدولة الكويت ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة بنها.
10. كمال عبد الحميد إسماعيل؛ محمد صبحي حسنين (2019م) : رباعيات كرة اليد الحديثة ، الجزء الثاني ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
11. محمد خالد حمودة ؛ جلال كمال سالم (2018م) : الهجوم والدفاع في كرة اليد ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
12. محمد خالد عبد القادر ، أشرف كامل (2013م) : تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين كرة اليد ، ماهي للنشر والتوزيع ، الإسكندرية .
13. محمود إبراهيم محمود غريب (2021م) : تأثير التدريبات التنافسية المكثفة على دافعية الانجاز والسلوك الخططي الهجومي للاعبي كرة اليد ، بحث منشور ، العدد 2 ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط .
14. هاني ممدوح عبد المنعم (2015م) : تأثير تدريبات المواقف التنافسية علي بعض الاداءات الخططية للاعبي الإسكواش ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

15. Bruke,Cox& Tumilty : The effect of developing the special physical variables on the skillful performance of the soccer young players , International journal of Sport nutrition (2011)

- and exercise metabolism , Champaign, 12, (1)-Mar.,p., 33-46.
16. **Carlos logo (2012)** : The effect of intense (compressive) training on some physical and technical aspects of soccer sprouts, Journal of Human Kinetics, Vol., 30, P., 133- 157.
17. **David Michel (2016)** : The effectiveness of competitive situations at the level of the skill and planning performance of basketball players , Journal of sport and exercise psychology, 38,p., 105-110.
18. **Qusay Hatem, k. (2014)** : The effect of exercises of Tactical approaches in the development of the most important Harmonic Capabilities and its relationship with confidence for the youngsters between the age of 12-14 years", The Swedish Journal of Scientific Research (sjsr), Vol., 1. Issue 4., p., 29-38.
19. **Timothy.Suchomel, J., Wagle, J. P., Douglas, J., Taber, C. B., Harden, M., Haff, G.G., & Stone, M. H (2019)** : Implementing eccentric resistance training—Part 1: A brief review of existing methods. Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 4(2), 3.