

أثروحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد

دراسة ميدانية لأندية القسم الوطني الأول صنف -ب-

The impact of training modules proposed by the repetitive training method to improve counter-attack by handball players Field study for the clubs of the first national section

غانم محمد الأمين¹ قلاتي يزيد²

ghanemhmd@outlook.fr

تاريخ النشر: 2019/09/29

تاريخ الارسال: 2019 / 09 / 19

ملخص

بعد التطور الكبير الذي شهدته كرة اليد أصبح لزاما على ممارسيها الإلمام بجميع خططها سواء الدفاعية أو الهجومية وإتباع أنسب الطرق التدريبية لتحقيق ذلك ومن بين الخطط الهجومية نجد الهجوم المضاد حيث يعتبر وسيلة فعالة لحسم نتائج المباريات وأفضل طريق لتحسين هاته الصفة هيا إتباع طريقة التدريب التكراري التي تتوافق وخاصة الهجوم المضاد من هذا المنطلق إقترحنا دراسة تهتم بتحسين الهجوم المضاد بواسطة التدريب التكراري وحملت عنوان : أثروحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرى اليد

الكلمات المفتاحية: وحدات تدريبية، التدريب التكراري، الهجوم المضاد، كرة اليد

Abstract

After the great development handball has witnessed , it became necessary for its practitioners to recognize all its plans, whether defensive or offensive ones and to follow the most appropriate training methods to achieve this. Among the offensive plans, we find the counter attack as an effective way to resolve the match results and the best way to improve this character. In this sense, we proposed a study to improve counter-attack by repetitive training and resolved the title: Effect of proposed training modules in the repetitive training method to improve the counter attack of hand balle players

Keywords: Training modules, Repetitive training, Counterattack, handball

¹ جامعة محمد بوضياف - المسيلة

² جامعة العربي بن مهيدي- أم البواقي

المقدمة وأهمية البحث

يعتبر التدريب الوسيلة المثلى للوصول بالرياضي لإثبات القدرة على التحكم في البدن من خلال التعبير المحكم لمختلف الآليات الفيزيولوجية والبيوميكانيكية حيث الهدف الرئيسي للتدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع النشاط الممارس تترجم هذه الأخيرة في صفات بدنية، تكتيكية و فنية تظهر من المستوي العالي الذي يصله لاعب كرة اليد (سعد جلال، محمد حسن: 1982. ص 210)

وقد اتفق الجميع أن نجاح هجوم الفريق ودفاعه يكون هو العامل الأساسي في تقنين من الناحية النفسية و البدنية و الخططية، وتعتبر تقنية الهجوم المضاد من التقنيات الحديثة التي سيطرت على مختلف مراحل اللعب بكرة اليد حيث أصبحت المرجع الأساسي لحسم نتائج المباريات وهذا لما تكتسبه من أهمية بالغة باعتبارها أحد الاستراتيجيات الحديثة التي يجب اكتشاف الطرق و الأدوات التي تمكن من الوصول إلى تحصيلها وكذا التحكم فيها وجعلها إحدى أولويات التدريب (ياسر دبور: 1996. ص 57)

وفي ضوء هاته المعطيات أردنا الخوض في هذه الدراسة والتي تهدف الى تطبيق مجموعة من الوحدات التدريبية التي تم اقتراحها بطريقة تدريبية لها خصوصيات معينة تتمثل في التدريب التكراري ومعرفة تأثيرها على الهجوم المضاد الذي هو أسلوب خططي جد فعال في تسجيل الأهداف لدى لاعبي كرة اليد .

1 - الإطار العام للدراسة

2-1 إشكالية البحث

يذكر عصام عبد الخالق أن طرق التدريب الرياضي من الأساليب اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للاعب بسلوك أقرب السبل لتحقيق

المطلوب، وتعرف بأنها النظام المتقن لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الموصل إلى الهدف من عملية التدريب الرياضي (عصام عبد الخالق: الإسكندرية. 1999)

ولقد تطور علم التدريب بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في كرة اليد من طرق لعب وأداء مهاري وفني وتحركات خططية وقدرات بدنية عالية، وفي ظل انتشار هذه الرياضة حول العالم وما يتطلبه من أداء أكثر تعقيدا وتطورا أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها.

إن الاختبار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي على تحسين وضع مستوى الإنجاز الرياضي فعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب.

ومن طرق التدريب يوجد التدريب التكراري الذي يعد من أهم الطرق التدريبية في كرة اليد حيث أولى له الدارسين و الباحثين في الميدان التدريبي حيزا هاما في دراساتهم بعد أن أصبحت رياضة كرة اليد واسعة الانتشار بين الصغار والكبار.

ولما أصبح ارتباط اللياقة البدنية بالمهارات الحركية المختلفة لكرة اليد ، أمراً تقره الدراسات الميدانية والبحوث العلمية الحديثة . وبعد التطور الكبير الذي شهدته كرة اليد أصبح لزاماً على ممارسيها ، الإلمام بخططها وطرقها سواء في الدفاع أو الهجوم.

ويضيف ياسر دبور إلى أن ظهور وسائل و طرق هجوم جديدة يستلزم مواصلة البحث لإيجاد طرق دفاع وطرق هجوم مضادة لها، ونتيجة لهذا التنافس الدائم والمتبادل

ومن خلال تتبعنا للعديد من المقابلات المحلية لأندية القسم الوطني الأول وبالأخص عينة الدراسة (ترجي المسيلة) لمسنا نقصاً في أداء الهجوم المضاد عند اللاعبين هذا النقص يقلص في فعاليتهم في أداء مختلف المهارات و الخطط الرياضية مما يؤثر سلباً على مردود الفريق. جل هذه المشاكل دفعتنا الى طرح التساؤلات التالية :

التساؤل العام:

هل الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري تؤثر بشكل فعال في تحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر؟

التساؤلات الثانوية:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة التجريبية؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة الضابطة؟

3-1 أهداف الدراسة:

- معرفة تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين الهجوم المضاد صنف أكابر.
 - التعرف فما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة التجريبية.
 - معرفة فما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة الضابطة.
- 4-1 الفرضية العامة:**

تتقدم اللعبة وتزدهر مما يؤدي تلقائياً إلى تطور الأداء الخططي الخاص بها ويجب التمييز والتنويع بين خطط اللعب ومن بين هاته الخطط المعتمدة في الهجوم يوجد الهجوم المضاد حيث تعتبر تقنية الهجوم المضاد من التقنيات الحديثة التي سيطرت على مختلف مراحل اللعب بكرة اليد وأصبحت المرجع الأساسي لحسم نتائج المباريات وهذا لما تكتسبه من أهمية بالغة باعتبارها أحد الاستراتيجيات الحديثة التي يجب اكتشاف الطرق والأدوات التي تمكن من الوصول إلى تحصيلها وكذا التحكم فيها و جعلها إحدى أولويات التدريب. (ياسر محمد دبور: الإسكندرية، 1999، ص 95).

ونظراً لفعالية هذا النوع من الهجوم من حيث تسجيل الأهداف خلال مباريات المستوى العالي فلقد وصلت نسبتها إلى 20_30% من إجمالي الأهداف المسجلة خلال المباريات أثناء البطولات العالمية (عماد الدين أبو زيد، سامي محمد عليو آخرون: القاهرة، 1995، ص 75)

لذلك يجب على مدربي كرة اليد الاهتمام بتدريب لاعبيهم وفرقهم على الهجوم المضاد حيث يعتبر هذا الأخير أفضل المراحل الهجومية في كرة اليد الحديثة وقد دلت الشواهد على تفوق الفرق التي تجيد الهجوم المضاد، وللهجوم المضاد أثر هام إذ يساهم في التأثير السلبي على معنويات المنافس ويبث فيهم الرعب في الوقت الذي يعمل على زيادة درجة الحماس والثقة والقوة والإرادة للفريق المهاجم، كما أنه يمكن استخدام محاولات الهجوم المضاد بغرض إضعاف الفريق المنافس وإجهاده، وكذلك لعدم إعطاء الفرصة لاتخاذ أمكانه الدفاعية بسهولة هذا بالإضافة لحذر المنافس عند القيام بهجوم.

وهذا ما تدعمه البحوث العلمية الحديثة التي أكدت أن نجاح أداءه يتطلب مكونات بدنية مختلفة مثل : القوة المميزة بالسرعة والسرعة والقوة ، المرونة، المداومة.

الهوائية وبذلك تسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والخارجي، وقد حقق هذا الأسلوب في تنظيم وتنفيذ التدريب ما لم يحققه أسلوب آخر، حيث أصبح قابل للتنفيذ في معظم الرياضات.

2-3 الهجوم المضاد :

تعتبر تقنية الهجوم المضاد من التقنيات الحديثة التي سيطرت على مختلف مراحل اللعب بكرة اليد حيث أصبحت المرجع الأساسي لحسم نتائج المباريات وهذا لما تكتسبه من أهمية بالغة باعتبارها أحد الاستراتيجيات الحديثة التي يجب اكتشاف الطرق والأدوات التي تمكن من الوصول إلى تحصيلها وكذا التحكم فيها وجعلها إحدى أولويات التدريب.

الهجوم المضاد هو العملية التي يجب أن تمكن أو تؤدي إلى تسجيل الهدف واللاعب الأخير في العملية الهجومية يجب أن يحافظ على نوع من الرزانة للنجاح في تسجيل هدفه.

التسديد من الوثب يسمح بالتعرف أو الإدراك المسبق والجيد لردود فعل الحارس وتجنب تصدياته، والتسديد من الجري يستعمل قصد أخذ السرعة على الحارس.

2-4 كرة اليد:

تناولنا في هذا الفصل نظرة عامة حول كرة اليد وبالأخص المتطلبات البدنية والمهارية والتقنيات الهجومية والدفاعية دون التقصير في أي متطلبات وهذا من أجل تطوير اللعبة والوصول إلى المستوى العالي من خلال ملاحظة المدرب لمستوى ومردود اللاعبين.

وبالرغم من حداثة مقارنتها بالرياضات الأخرى إلى أنها أخذت مكانتها بين رياضات سبقتها ولكرة اليد ميزة فريدة من نوعها تكمن في أنها سهلة التعلم والممارسة لكلتا

الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري تؤثر بشكل فعال في تحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر.

1-4-2- الفرضيات الجزئية :

◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة التجريبية.

◀ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة الضابطة.

2 الإطار النظري للدراسة

1-2 الوحدات التدريبية

تعد الوحدة التدريبية أو ما يسمى الجرعة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي .

تعتبر وحدة التدريب اليومية حجر الزاوية والشكل الأساسي والطريقة التنظيمية المثلى لضمان نجاح العملية التدريبية.

ويرى الباحث أنه لكل وحدة تدريبية أهداف بدنية وخططية ونفسية وتربوية يجب أن تحققها جميعا.

2-2 التدريب التكراري :

تتميز طريقة التدريب التكراري بإمكانية التدريب لفترات طويلة، أي أداء حجم تدريب أكبر مما تكيف التمثيل الغذائي لعمل التدريب، وكذا التناوب بين الراحة والعمل والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو تخلص اللاعب من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات، وكذا تجدد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ومن ثم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين، وتؤثر طريقة التدريب التكراري على القدرة

صاحب الدراسة: مؤيد جاسم محمد، علي شبوط إبراهيم
، رافع صالح فتحي

الجنسين الذكور والأنثى بجانب أنها مشوقة لكل من
اللاعب والممارس.

الدراسات السابقة والمساهمة :

إستخدم الباحث مجموعة من الدراسات السابقة و
المساهمة منها المحلية و منها الأجنبية وقد قام الباحث
بعرض مجموعة من الدراسات على الشكل الآتي :

عنوان الدراسة: تأثير استخدام أسلوب التدريب
الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة
وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأعمار سنة
17-15

صاحب الدراسة : إيداد حميد رشيد الخزرجي - دراسة
دكتوراه - 2002

عنوان الدراسة :تأثير منهج تدريبي مقترح في
تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة في
دقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي
كرة اليد

صاحب الدراسة : عمار دروش رشيد أمين النداوي -
دراسة دكتوراه- 2005

عنوان الدراسة: أثر استخدام تدريبات
الأثقال بطريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة
والتكراري في أوجه القوة العضلية الخاصة
والإنجاز في قذف الثقل للمعوقين - فئة
الجلوس

صاحب الدراسة :ثامر غانم داود محمد الصوفي- دراسة
دكتوراه- 2005

عنوان الدراسة: اثراستخدام طريقتي
التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب
التكراري في تطوير القوة القصوى لعضلات
الرجلين.

مجلة التربية الرياضية -المجلد 14 عشر- 2005.

عنوان الدراسة :أثر برنامج تدريبي مقترح
بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض
الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى
لاعبي كرة اليد.

صاحب الدراسة: حريزي عبد الهادي-دكتوراه- 2012

3- الإجراءات الميدانية للدراسة

1-3 مجالات البحث

✓ المجال الزمني:

بعد تحديد موضوع الدراسة بدأ العمل الجدي في هذه
الدراسة من الجانب النظري في بداية شهر فيفري إلى غاية
شهر أكتوبر والتي تواصلت مع باقي مراحل البحث أما
الدراسة التطبيقية المتمثلة في الاختبارات فكانت على
النحو التالي:

- الاختبار القبلي: الأربعاء 01 مارس 2017

- الاختبار البعدي: الأربعاء 26 أبريل 2017

✓ المجال المكاني:

تم إجراء الاختبار على عينة الدراسة في القاعة
المتعددة الرياضات بورزق عبد الحميد بالمسيلة
✓ المجال البشري:

تمت التجربة على عينة من لاعبي كرة اليد
الذين ينشطون في كل من فريق ترجي المسيلة وأولبي
المسيلة الناشطين في القسم الوطني الأول صنف -ب-
أكابر ، وقد بلغ إجمالي عدد اللاعبين 32 لاعب .

2-3 أدوات جمع البيانات والمعلومات :

إن الخطوة الأولى التي اتبعناها في دراستنا هي
وضع وسائل نقل تساعد على توزيع جوانب البحث وهي

وكذلك لأنه مناسب لتحقيق أهداف البحث "هو المنهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي للفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية و نظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علوم الرياضة (بوداود عبد اليمين، عطاء الله

أحمد: 2009، ص 136)

كما عرفه صلاح مصطفى الغول "عبارة عن تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما. مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذلك الحدث و تفسيرها (فضيل دليو وآخرون: 1999، ص 217)

والتصميم التجريبي يختلف باختلاف الموضوعات التجريبية، وفي هذه الدراسة أعتمد الباحث على التصميم التجريبي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية والذي يعتمد أساسا على قياس المجموعتين (تجريبية و ضابطة) قياسا قبليا (قبل إجراء التجربة) ثم قياسا بعديا (بعد إجراء التجربة) للمجموعتين معا عدم تعرض المجموعة الضابطة للمتغير التجريبي، والفروق الموجودة بين القياس القبلي والقياس البعدي يثبت أو ينفي صحة الفروض المقترحة.

4-3 مجتمع وعينة البحث:

إذا ما قرر الباحث القيام ببحث ميداني فعليه تحديد المجتمع الذي سيقوم بدراسته ، تحديدا واضحا ومجتمع البحث هو جميع المفردات التي تتوفر فيها الخصائص المطلوب دراستها وقد يتكون أفراد البحث من أفراد أو جامعات أو منظمات ، وفي كل الأحوال ينبغي أن لا يكون مجتمع البحث مهما (مبروكة عمير محيريق : 2008، ص 153)

جمع المعلومات من مختلف المراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري و الذي يسعى من خلاله الباحث الى كشف الحقيقة وفك الأشكال المطروح أما الجانب التطبيقي فتم توفير الوسائل والعتاد الرياضي بغرض إجراء الاختبارات على مجتمع العينة في النادي الرياضي وقد وضع الباحث عدة وسائل نظرية وتطبيقية حددها بالشكل التالي:

1-2-3 المصادر والمراجع: تساعد مراجعة البحوث السابقة على زيادة فهم الباحث للمشكلة التي يدرسها كما أنها تؤدي إلى وضع نتائج الدراسة في إطار تاريخي . وذلك بتتبع أهم تطور جوانب المشكلة ، ومكان موضوع مشكلة الدراسة من هذا المجال (أبو علام رجاء محمود : 2011، ص 95)

2-2-3 التجربة الاستطلاعية : وتمثلت في العتاد اللازم لأجراء الاختبارات وتحقيق الوحدات المقترحة حيث يتم استعمال وسائل مصممة بصفة شخصية بالإضافة إلى ما تتوفر عليه النوادي كأشرطة القياس والعتاد الرياضي بصفة عامة الملاحظة و التجربة .

3-2-3 عرض الاختبارات

- اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية.
- اختبار السرعة الانتقالية 30 متر من وضع الوقوف بالكرة وبدون كرة.

3-3 المنهج المستخدم :

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، وذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو التاريخ للحوادث الماضية بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة (بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: 2009، ص 136)

ثم نقوم بإدخالها بواسطة برنامج (Microsoft office Excel) إلى جهاز الحاسب الآلي ثم تم نقلها إلى برنامج (SPSS) وهي اختصار لـ (statistical package for social science) (سعد زغلزل بشير: 2008، ص 05) والتي تعني الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، حيث قمنا بمعالجة معطيات الاختبارات وقمنا بحساب التالي :

✓ المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالاً خاصة في مراحل التحليل الإحصائي حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: س₁، س₂، س₃، ...، س_n، على عدد هذه القيم (ن) ويصطلح عليه عادة س.

✓ الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز: ع ، فإذا كان قليلاً أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح.

✓ ستيودنت:

هي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي .

4- عرض النتائج وتحليلها :

- الاختبارات للمجموعة التجريبية

1-4- اختبار السرعة بدون الكرة

أما مجتمع الدراسة فتمثل في لاعبي كرة اليد الناشطين في القسم الوطني الأول صنف ب والبالغ عددهم 224 لاعب من أصل 14 فريق

1-4-3 عينة الدراسة :

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي للبحث يتعذر علينا البحث الشامل وبذلك يتم الرجوع إلى وحدات تمثل المجتمع موضوع الدراسة، أو ما يسمى بالعينة وهي "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزءاً من الكل فهي بذلك نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع الكلي (زرواتي رشيد: 2002، ص 191)

2-4-3 كيفية اختيار العينة:

لقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل عشوائي ومتكافئ، وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة، وتتكون من مجموعتين هما:

✓ المجموعة التجريبية: تضم 14 لاعباً من فريق ترميز المسيلة لكرة اليد صنف أكابر.

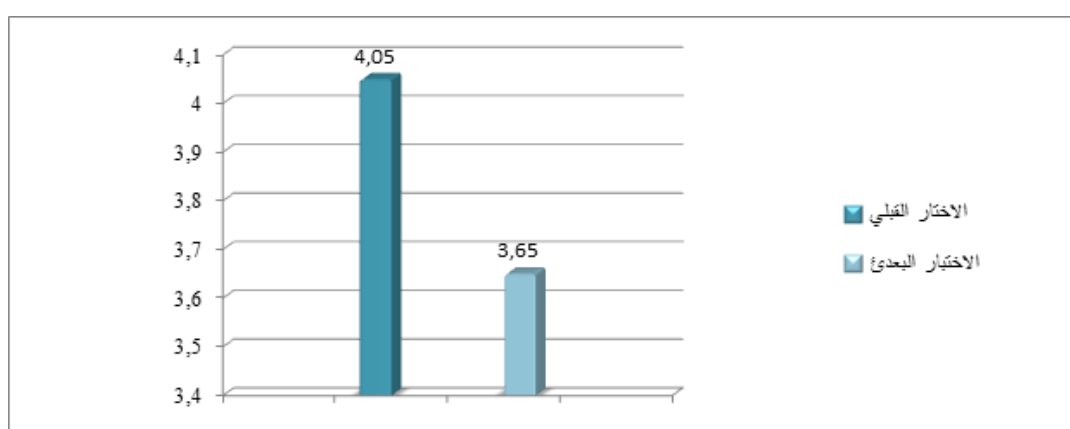
✓ المجموعة الشاهدة: تضم 14 لاعباً من أولمبي المسيلة لكرة اليد صنف أكابر.

3-5 الأساليب الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علماً أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وسوف نقوم بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج الإحصاء s.p.s.s إصدار 21، وعلى أساس هذا الترميز سيتم إدخال البيانات إلى الحاسب الآلي بعد أن نقوم بتفريغها يدوياً على الورق

الجدول رقم (01): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (السرعة بدون الكرة) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	14	4.05	0.11	5.08	2.16	دالة إحصائية
الاختبار البعدي	14	3.86	0.11			



الشكل رقم (01): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار السرعة بدون الكرة للمجموعة التجريبية.

من خلال نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 4.05 و المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 3.86 و منه T المحسوبة تساوي 5.08 من خلال ذلك نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية باعتبار أن T

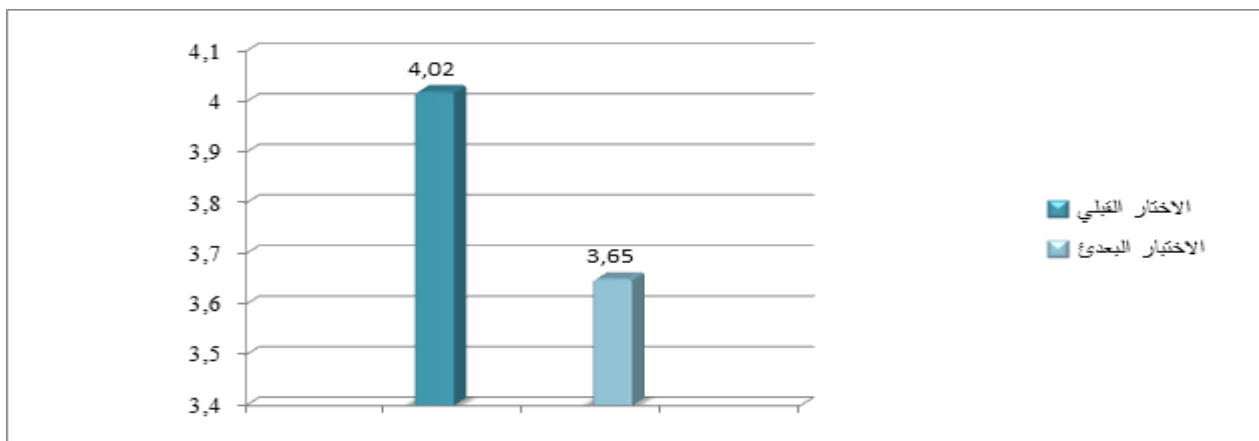
المحسوبة اكبر من T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

الاختبارات للمجموعة الضابطة

اختبار السرعة بدون الكرة

الجدول رقم (02): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (السرعة بدون الكرة) للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	14	4.02	0.20	1.44	2.16	غير دالة إحصائية
الاختبار البعدي	14	4.05	0.20			



الشكل رقم (02): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة بدون الكرة للمجموعة الضابطة.

أما النتائج المحصل عليها في نفس الاختبارات للمجموعة الشاهدة والمبينة في الجداول والتي لم تحدث أي فروق معنوية دالة إحصائية، وهذا راجع لعدم إخضاعها للوحدات التدريبية المقترحة والتي عملت وفق طريقتها التدريبية المعتادة ومنه نستنتج:

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة التجريبية.

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة الضابطة.

✓ قائمة المصادر والمراجع

أبو علام رجاء محمود: منهجية البحث العلمي في العلوم النفسية والاجتماعية، الإسكندرية، مصر، 2011.
بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009.

فضيل دليو وآخرون: الأسس العلمية في العلوم الاجتماعية، منشورات جامعة قسنطينة، 1999، ص 23.

زرواتي رشيد: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، الجزائر: دار هومة، 2002، ص 191.

سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، القاهرة 1982، ص 210.

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 4.02 والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 4.05 ومنه T المحسوبة تساوي 1.44 ومن خلال ذلك نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية باعتبار أن T المحسوبة أصغر من T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

الإستنتاجات والإقتراحات

في حدود هذا البحث و استرشادا بأهدافه و الخطوات المتبعة لتحقيق من صحة الفروض وفي حدود عينة البحث والتحليل الإحصائي توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

انطلاقا من نتائج الاختبارات البدنية و المهارية، ومقارنتهما بالفرضيات، وذلك استنادا إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية، وكذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها في الجداول اللذين يبينون دلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي .

سعد ز غلول بشير: " دليلك إلى البرنامج الإحصائي SPSS "،
المعهد العربي للتدريب والبحوث الإحصائية، بغداد، العراق،
2003، ص8

عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي ونظرياته، تطبيقات، ط9
دار الكتاب الجامعي، الإسكندرية، 1999

عماد الدين أبو زيد، سامي محمد عليو آخرون: الدفاع في كرة
اليد، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،
مبروكية عمر محيريق: الدليل الشامل في البحث
العلمي، ط1، مجموعة النيل العربية، مصر، 2008،

محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في
التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ط2، القاهرة ، دار الفكر
العربي 1999

ياسر محمد دبور: التدريب في كرة اليد، الإسكندرية، مركز
الكتاب للنشر، 1999،
ياسر دبور : التدريب في كرة اليد ، الإسكندرية، 1996،