



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



# تأثير تمارينات المنافسة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبات كرة اليد

رسالة مقدمة

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى  
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير  
في التربية البدنية وعلوم الرياضة

من قبل

مروه محمد حسين جبر

باشراف

الاستاذ المساعد الدكتور

نزار ناظم حميد الخشالي

٢٠٢٢م

١٤٤٣هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا  
عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

صدق الله العظيم

(سورة البقرة، الآية ٣٢)

## إقرار المشرف والدراسات العليا

نشهد بأن إعداد هذه الرسالة الموسومة:-

**(( تأثير تمرينات المنافسة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبات كرة اليد))** والمقدمة من قبل طالب الماجستير **(مروه محمد حسين)** قد تمت تحت إشرافنا في جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وهي جزء من متطلبات الحصول على شهادة الماجستير في علوم التربية الرياضية.

التوقيع:

اسم المشرف: أ.م.د. نزار ناظم حميد الخشالي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

التاريخ: / / ٢٠٢٢

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوفرة، نرشح الرسالة للمناقشة.

التوقيع:

أ.م. د محمد وليد شهاب

معاون العميد للشؤون العلمية

والدراسات العليا

التاريخ: / / ٢٠٢٢

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة:-

**«تأثير تمارين المنافسة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات**

**الهجومية للاعبات كرة اليد»** قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت

إشرافي، فأصبحت ذات أسلوب علمي خال من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير

الصحيحة، ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: بشري عبد المهدي ابراهيم

اللقب العلمي: استاذ مساعد دكتور

القسم:

الكلية:

الجامعة: ديالى

التاريخ: / / ٢٠٢٢

## إقرار المقوم الاحصائي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة:-

**«تأثير تمارين المنافسة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبات كرة اليد»** قد تمت مراجعتها من الناحية الاحصائية تحت إشرافي، ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: محمد وليد شهاب

اللقب العلمي: استاذ دكتور

القسم:

الكلية: التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجامعة: جامعة ديالى

التاريخ: / / ٢٠٢٢

## اقرار المقوم العلمي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة:-

**((تأثير تمارينات المنافسة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات**

**الهجومية للاعبات كرة اليد))** قد تم تقييمها من الناحية العلمية تحت اشرافي.

ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: محمد محمود كاظم

اللقب العلمي: استاذ دكتور

القسم:

الكلية: التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجامعة: جامعة بغداد

التاريخ: / / ٢٠٢٢

التوقيع:

الاسم: نكتل مزاحم خليل

اللقب العلمي: استاذ مساعد دكتور

القسم:

الكلية: التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجامعة: جامعة تكريت

التاريخ: / / ٢٠٢٢

## إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نشهد إننا أعضاء لجنة المناقشة والتقييم، قد أطلعنا على هذه الرسالة الموسومة:-  
**«تأثير تمارينات المنافسة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات  
 الهجومية للاعبات كرة اليد».**

وقد ناقشنا الطالبة (**مروه محمد حسين**) في محتوياتها وفيما له علاقة بها  
 وقد وجدنا انها جديرة بالقبول لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم  
 الرياضة.

التوقيع:

أ.د. حاتم شوكت ابراهيم

(عضواً)

٢٠٢٢ / /

التوقيع:

أ.م.د. حيدر غازي عزيز

(عضواً)

٢٠٢٢ / /

التوقيع:

أ.د. ليث ابراهيم جاسم

(رئيس اللجنة)

٢٠٢٢ / /

صدقت الرسالة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة  
 ديالى بجلسته المنعقدة بتاريخ: / / ٢٠٢٢.

التوقيع:

أ.د. ماجدة حميد كمش

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

٢٠٢٢ / /

## الإهداء

إلى ...

- من وهبني الحياة وديمومتها ..... ربي
- من علمني القرآن والثبات على الحق ..... رسولي
- من غابوا عن عيني وهم في قلبي حاضرون:
- بحر العطاء والحب معلمي وقدوتي في الحياة ..... ابي رحمه الله
- من الجنة تحت قدميها ونبع الحنان والطيبة ..... امي رحمها الله
- سندي في الحياة وتوأم روحي ورفيق دربي ..... زوجي حمودي
- شمعة الامل التي انارت حياتي ورفيق الدراسة ..... ابني علي
- من ساندتني خلال فترة الدراسة أمي الثانية ..... اختي أقبال
- كل من وقف إلى جانبي وساندني ..... حبا واعتزازا وفقهم الله
- من أنحني لهم ويرفع بهم الرأس ..... اساتذتي الافاضل جزاهم الله خيرا

أهدي ثمره جهدي

مروه



## الشكر والامتنان

الحمد لله حمداً يوافي نعمه التي لا تُعد ولا تُحصى ... وأصلي وأسلم على النبي المبعوث للبشرية هادياً وبشيراً ومعلماً عدد الرمال والحصى ... وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين وأصحابه الغر الميامين وأسلمُ تسليماً كثيراً.

في البداية اتقدم بفائق الشكر وعظيم الامتنان إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى المتمثلة بشخص عميدها المحترم الاستاذ الدكتور ماجدة حميد كمبش ومعاوني العميد العلمي والاداري المحترمين وشعبة الدراسات العليا بكافة اعضائها المحترمون لأتاحتهم الفرصة لنا واحتضاننا لإكمال دراسة الماجستير فالحمد لله على نعمته وفضله.

كما يسر الباحثة ان تتقدم بالشكر والامتنان إلى المشرف المحترم وأخي الكبير الاستاذ المساعد الدكتور نزار ناظم الخشالي على توجيهاته السديدة والملاحظات العلمية القيمة التي اغنت الرسالة ولما بذله من عمل وجهد ووقوفه إلى جانبي طيلة مدة اشرافه على الرسالة وكان اخاً لي ولم يكل ولم يمل من الاسئلة والمناقشات العلمية وتحمله عناء المتابعة والنصح والتوجيه فعذراً له لعجزني عن شكره لان الكلمات لا تفي بواجب العرفان والجميل.

ولا انسى ان اتقدم بالشكر الجزيل والتقدير العالي إلى رئيس واعضاء لجنة المناقشة المحترمين لما ابدوه من ارشادات علمية دقيقة وتوجيهات سديدة اغنت الرسالة. وتتقدم الباحثة بالشكر والامتنان الى السادة المقومين المحترمين (العلمي واللغوي والاحصائي) لما ابدوه من ملاحظات قيمة اغنت الرسالة.

كما يسرني ان اتقدم بالشكر والامتنان إلى اساتذتي الافاضل الذين لم يبخلوا بتقديم المادة الحديثة والمشورة العلمية خلال السنة التحضيرية والحلقات العلمية النقاشية( السمنار) فجزاهم الله عني خير الجزاء.

ومن باب العرفان بالجميل لا يسعني إلى ان اتقدم بالشكر الكبير إلى السادة اعضاء لجنة اقرار العنوان لما ابده من ملاحظات سديدة. أسأل الله لهم التوفيق.

وتتقدم الباحثة بالشكر والامتنان إلى الاستاذ الدكتور **ليث ابراهيم جاسم** والاستاذ الدكتور **احمد خميس راضي** والاستاذ المساعد الدكتور **حسام محمد هيدان** على كل ما قدموه للباحثة من اراء وملاحظات افادت الباحثة في اتمام رسالتها وفقهم الله.

كما يسعد الباحثة ان تتقدم بعظيم امتنانها وتقديرها العالين إلى الملاك التدريبي لنادي اربيل بكرة اليد للنساء السيد **زياد أمير** والسيدة **بريفان سعد** الله ومدرّب نادي فتاة اربيل بكرة اليد للنساء السيد **جمال الدين عزو** لتسهيلهم مهمة الباحثة وتقديم ما بوسعهم من مساعدة وفقهم الله سبحانه وتعالى لخدمة الحركة الرياضية ولعبة كرة اليد في عراقنا الغالي، كما تتقدم الباحثة بالشكر والامتنان إلى الاخوات لاعبات الفريقين لما ابده من تعاون خلال التجربة البحثية واسال الله لهم التوفيق في حياتهم.

وببالغ المحبة والعرفان بالجميل الذي طوق عنقي، تشكر الباحثة فريق العمل المساعد الذين كانوا خير عون لها في اجراء التجربة البحثية وفقهم الله تعالى.

وأنتقدم بالشكر والامتنان إلى زملائي من طلبة الماجستير في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى، وادعو الله لهم بالنجاح والتوفيق.

كما يسعدني ان اتقدم بوافر الشكر والعرفان إلى موظفي المكتبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي ديالى وبغداد، اذ كانوا خير عون لي في توفير مصادر البحث وفقهم الله تعالى.

ويسعدني ان اتقدم بالشكر والامتنان إلى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى بجميع اساتذتها وموظفيها وطلبتها على حسن الضيافة والمعاملة الرائعة التي وجدتها منكم جزاكم الله عني خير الجزاء.

وأخيرا الشكر الجزيل إلى عائلتي التي صبرت عليّ خلال مدة الدراسة شكراً لأبي وأمي على سني التربية الطويلة وأسأل الله عز وجل ان يرحمهما وان تكون الجنة مثوهما مع الأنبياء والصالحين، شكراً لزوجي الذي قاسمني ايامي حلوها ومرها وصبر وأوفى، شكراً لأخوتي وأخواتي لمواقفهم وتشجيعهم المثمر.

وفي الختام اشكر كل من ساندني وشد من ازري والتمس العذر والعفو من كل شخص لم تسعفني ذاكرتي بذكره والاعتراف بفضله ... والله خير المستعان.

واخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين.. وصلى الله على سيدنا محمد وعلى اله وصحبه وسلم

مروه

## مستخلص الرسالة

عنوان الرسالة- ((تأثير تمرينات المنافسة في تطوير بعض القدرات البدنية  
والمهارات الهجومية للاعبات كرة اليد)).

الباحثة: مروه محمد حسين

بأشراف-

ا.م.د نزار ناظم حميد الخشالي

٢٠٢٢م

١٤٤٣هـ

من خلال المشاركات الدولية للباحثة في البطولات الخاصة بكرة اليد النسوية كونها لاعبة دولية، وجدت ان هناك فرق بين مستوى كرة اليد العراقية ونظيراتها من الفرق العربية في الاداء الفني وكذلك في القدرات البدنية، وهو ما عدته الباحثة مشكلة بحثية دفعها للعمل والمحاولة في ردم هذه الفجوة والوصول بكرة اليد العراقية النسوية الى مستوى قريب من الدول العربية، ذلك عن طريق ايجاد طرائق واساليب تدريبية حديثة والابتعاد عن الطرق المعتمدة في تدريب النساء.

وعلى ذلك تم تحديد أهداف الدراسة الرئيسية بالاتي:

- ١- أعداد تمرينات المنافسة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبات كرة اليد افراد عينة البحث.
- ٢- التعرف على تأثير تمرينات المنافسة على بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية لدى افراد عينة البحث.
- ٣- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لبعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة اليد.

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة، والاختبار (القبلي - البعدي).

وتكونت عينة البحث من (٣٠) لاعبة من أندية العراق للنساء لكرة اليد للموسم (٢٠٢٠/٢٠٢١)، ومقسمين عينات استطلاعية (٦) لاعبات، ومجموعة تجريبية (١٢) لاعبة، ومجموعة ضابطة (١٢) لاعبة، وقد تضمن المنهج التدريبي لمجموعة من تمارين المنافسة باستخدام كرات يد قانونية فضلاً عن صدرية مثقلة وكرات طبية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الهجومية وبأداء مشابه للمباراة والمنافسة، وقد استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات إحصائياً.

وقد عمدت الباحثة إلى مناقشة النتائج المستحصلة ووضعها في جداول تعد بمثابة أداة توضيحية لما أسفرت عنه نتائج الدراسة.

#### في ضوء محتوى مناقشة النتائج خلصت الدراسة للاستنتاجات الآتية:

- ١- ان لتمارين المنافسة تأثير ايجابي في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبات كرة اليد.
- ٢- ان تمارين المنافسة اكثر فاعلية من المناهج التدريبية المتبعة في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبات كرة اليد.
- ٣- ان تمارين المنافسة اكثر توازن وشمولية في رفع القابليات البدنية والمهارية للاعبات كرة اليد.
- ٤- ان تمارين المنافسة ساهمت في رفع سقف التحديات وزيادة الدوافع الايجابية للتغلب على المنافس من خلال الاجواء التنافسية التي تطبق بها.
- ٥- ان المناهج المتبعة تفتقر الى توازن استهداف العناصر التدريبية بما قد ينعكس سلباً على الأداء.

## ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
١	العنوان	
٢	آلية القرآنية	
٣	إقرار المشرف والدراسات العليا	
٤	إقرار المقوم اللغوي	
٥	إقرار المقوم الإحصائي	
٦	إقرار المقوم العلمي	
٧	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
٨	الأهداف	
٩	الشكر والتقدير	
١٢	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
١٤	ثبت المحتويات	
١٩	ثبت الجداول	
٢٠	ثبت الأشكال	
٢١	ثبت الملاحق	
	<b>الباب الأول</b>	
٢٣	التعريف بالبحث	١
٢٣	المقدمة وأهمية البحث	١-١
٢٥	مشكلة البحث	٢-١
٢٥	أهداف البحث	٣-١
٢٦	فروض البحث	٤-١

٢٦	<b>مجالات البحث</b>	٥-١
٢٦	المجال البشري	١-٥-١
٢٦	المجال الزمني	٢-٥-١
٢٦	المجال المكاني	٣-٥-١
٢٦	تعريف المصطلحات الواردة في البحث	٦-١
	<b>الباب الثاني</b>	
٢٨	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	٢
٢٨	الدراسات النظرية	١-٢
٢٨	كرة اليد	١-١-٢
٣٠	متطلبات الاداء بكرة اليد	٢-١-٢
٣١	التمرينات الرياضية	٣-١-٢
٣٢	تمرينات المنافسة	١-٣-١-٢
٣٤	أهمية تمرينات المنافسة بكرة اليد	٢-٣-١-٢
٣٥	القدرات البدنية	٤-١-٢
٣٧	سرعة الاستجابة الحركية	١-٤-١-٢
٣٩	القوة الانفجارية	٢-٤-١-٢
٤٠	القوة المميزة بالسرعة	٣-٤-١-٢
٤٢	المهارات الهجومية بكرة اليد	٥-١-٢
٤٣	المناولة بكرة اليد	١-٥-١-٢
٤٥	الطبطة بكرة اليد	٢-٥-١-٢
٤٦	التصويب بكرة اليد	٣-٥-١-٢
٤٩	الدراسات المشابهة	٢-٢
٤٩	دراسة سردار حكيم محمد امين	١-٢-٢
٥٠	دراسة مصطفى حافظ شهاب	٢-٢-٢

٥٢	التشابه والاختلاف مع الدراسات السابقة	٣-٢-٢
٥٣	جوانب الافادة من الدراسات السابقة	٤-٢-٢
	<b>الباب الثالث</b>	
٥٥	منهجية البحث واجراءاته الميدانية	٣
٥٥	منهج البحث	١-٣
٥٦	مجتمع البحث وعينته	٢-٣
٥٨	وسائل جمع البيانات والاجهزة والادوات	٣-٣
٥٨	وسائل جمع البيانات	١-٣-٣
٥٨	الاجهزة والادوات المستخدمة	٢-٣-٣
٥٩	اجراءات البحث الميدانية	٤-٣
٥٩	تحديد القدرات البدنية والمهارات الهجومية	١-٤-٣
٦٠	تحديد اختبارات البحث	٢-٤-٣
٦٠	تحديد اختبارات القدرات البدنية	١-٢-٤-٣
٦٠	تحديد اختبارات المهارات الهجومية	٢-٢-٤-٣
٦١	الاختبارات المستخدمة بصورتها النهائية	٣-٤-٣
٦١	اختبارات القدرات البدنية	١-٣-٤-٣
٦١	اختبارات المهارات الهجومية	٢-٣-٤-٣
٧١	التجارب الاستطلاعية	٤-٤-٣
٧٢	الاختبارات القبلية	٥-٤-٣
٧٤	تجانس وتكافؤ عينة البحث	٦-٤-٣
٧٥	التجربة الرئيسية	٧-٤-٣
٧٥	تمرينات المنافسة	١-٧-٤-٣
٧٧	مفردات بناء المنهج الخاص بتمرينات المنافسة	٢-٧-٤-٣
٧٨	تطبيق تمرينات المنافسة	٣-٧-٤-٣



٧٨	الاختبارات البعدية	٨-٤-٣
٧٩	الوسائل الاحصائية	٥-٣
<b>الباب الرابع</b>		
٨١	عرض نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها	٤
٨١	عرض نتائج الاختبار القبلي- بعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها	١-٤
٨١	عرض نتائج الاختبارات للقدرات البدنية للمجموعة التجريبية وتحليلها	١-١-٤
٨٣	عرض نتائج الاختبارات للمهارات الهجومية للمجموعة التجريبية وتحليلها	٢-١-٤
٨٤	مناقشة نتائج دلالة الفروق للمجموعة التجريبية	٣-١-٤
٨٤	مناقشة نتائج الاختبارات للقدرات البدنية	١-٣-١-٤
٨٦	مناقشة نتائج الاختبارات للمهارات الهجومية	٢-٣-١-٤
٨٩	عرض نتائج الاختبار القبلي- بعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها	٢-٤
٨٩	عرض نتائج الاختبارات للقدرات البدنية للمجموعة الضابطة وتحليلها	١-٢-٤
٩١	عرض نتائج الاختبارات للمهارات الهجومية للمجموعة الضابطة وتحليلها	٢-٢-٤
٩٢	مناقشة نتائج دلالة الفروق للمجموعة الضابطة	٣-٢-٤
٩٢	مناقشة نتائج الاختبارات للقدرات البدنية	١-٣-٢-٤
٩٣	مناقشة نتائج الاختبارات للمهارات الهجومية	٢-٣-٢-٤

٩٥	<b>عرض نتائج الاختبار البعدي – بعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها</b>	٣-٤
٩٥	<b>عرض نتائج الاختبارات للقدرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها</b>	١-٣-٤
٩٦	<b>عرض نتائج الاختبارات للمهارات الهجومية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها</b>	٢-٣-٤
٩٧	<b>مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة</b>	٣-٣-٤
٩٧	<b>مناقشة نتائج اختبارات القدرات البدنية</b>	١-٣-٣-٤
١٠١	<b>مناقشة نتائج اختبارات المهارات الهجومية</b>	٢-٣-٣-٤
	<b>الباب الخامس</b>	
١٠٤	<b>الاستنتاجات والتوصيات</b>	٥
١٠٤	<b>الاستنتاجات</b>	١-٥
١٠٥	<b>التوصيات</b>	٢-٥
١٠٦	<b>المصادر العربية والأجنبية</b>	
١١٥	<b>الملاحق</b>	
	<b>مستخلص الرسالة باللغة الانكليزية</b>	

## ثبت الجداول

الصفحة	اسم الجدول	التسلسل
٥٢	يبين نقاط التشابه والاختلاف مع الدراسات السابقة	١
٥٧	يبين النسبة المئوية لاجتماع البحث الى مجتمع الاصل	٢
٦٢	يبين درجات اختبار سرعة الاستجابة	٣
٧٤	يبين تجانس وتكافؤ عينة البحث	٤
٨١	يبين الإحصاءات الوصفية للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية	٥
٨٢	يبين الإحصاءات الاستدلالية بين الاختبار(القبلي- بعدي) للقدرات البدنية	٦
٨٣	يبين الإحصاءات الوصفية للمجموعة التجريبية في المهارات الهجومية	٧
٨٣	يبين الإحصاءات الاستدلالية بين الاختبار(القبلي- بعدي) للمهارات الهجومية	٨
٨٩	يبين الإحصاءات الوصفية للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية	٩
٩٠	يبين الإحصاءات الاستدلالية بين الاختبار(القبلي- بعدي) للقدرات البدنية	١٠
٩١	يبين الإحصاءات الوصفية للمجموعة الضابطة في المهارات الهجومية	١١
٩١	يبين الإحصاءات الاستدلالية بين الاختبار(القبلي- بعدي) للمهارات الهجومية	١٢
٩٥	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) بنسبة خطأ (٠.٠٥) للقدرات البدنية في الاختبارات البعدية	١٣
٩٦	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) بنسبة خطأ (٠.٠٥) للمهارات الهجومية في الاختبارات البعدية	١٤

## ثبت الأشكال

الصفحة	اسم الشكل	التسلسل
٥٥	يوضح خطوات تجربة البحث	١
٦٢	يوضح اختبار السرعة الحركية (سرعة الاستجابة)	٢
٦٣	يوضح اختبار القوة الانفجارية للذراعين	٣
٦٤	يوضح اختبار القوة الانفجارية للرجلين	٤
٦٥	يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	٥
٦٦	يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٦
٦٨	يوضح اختبار المناولة من الركض	٧
٦٩	يوضح اختبار الطبطة لمسافة ٣٠م بخط متعرج	٨
٧٠	يوضح اختبار التصويب بالقفز عالياً بعد الخداع	٩

## ثبت الملاحق

الصفحة	اسم الملحق	التسلسل
١١٦	استثمارات تفريخ البيانات	١
١١٧	السادة الخبراء الذين تم مقابلتهم	٢
١١٨	السادة اعضاء لجنة اقرار العنوان	٣
١١٨	اسماء السادة الخبراء الذين ساهموا في تحديد اهم الاختبارات لقياس القدرات البدنية والمهارات الهجومية	٤
١١٩	استثمارات الاستبيان للاختبارات	٥
١٢٣	نسبة اتفاق الخبراء لاختبارات القدرات البدنية والمهارات الهجومية	٦
١٢٤	اسماء السادة فريق العمل المساعد	٧
١٢٥	تموجات الحمل للوحدات التدريبية	٨
١٢٦	تمرينات المنافسة المستخدمة في البحث	٩
١٤٤	نماذج للجرعات التدريبية لتمرينات المنافسة	١٠
١٤٦	تواريخ اجراءات البحث الميدانية	١١
١٤٧	بعض من صور اجراءات التجربة	١٢

# الباب الأول

١- التعريف بالبحث.

١-١- المقصود بالبحث وأهميته.

١-٢- مشكلات البحث.

١-٣- أهداف البحث.

١-٤- فروض البحث.

١-٥- مجالات البحث.

١-٥-١- المجال البشري.

١-٥-٢- المجال الطبيعي.

١-٥-٣- المجال الاجتماعي.

١-٦- تعريف المصطلحات.

## ١- التعريف بالبحث.

### ١-١- مقدمة البحث وأهميته.

الرياضة النسوية واحدة من الفئات الاساسية والمهمة في نشاطات اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية وكرة اليد واحدة من نشاطات الرياضة النسوية، والتي يعول عليها في المستقبل القريب ان تحصد مراكز متقدمة وميداليات في المشاركات العربية والقارية فهي توازي من حيث الاهمية كرة اليد للرجال ان لم تكن لها الافضلية في تحقيق نتائج مميزة بالنظر لمستويات الفرق النسوية العربية والقارية وهذا ما يدعوا الى الاهتمام بالمناهج التدريبية لهذه الفئة المهمة.

وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الفرعية البارزة والتي اتسع انتشارها في الكثير من دول العالم لما تتميز به من قوة وسرعة في الأداء الفردي والجماعي مما يحتم العناية بالمتطلبات البدنية والفنية والنفسية التي يجب مراعاتها عند تصميم المناهج التدريبية الخاصة بالعبة وكيفية تنفيذها. ومن المعلوم للجميع انها من الالعاب التنافسية التي تتسم بالندية والاثارة المستمرة، واللاعبون فيها يتنافسون لإظهار قدراتهم سعياً لتحقيق الفوز من خلال ابراز اعلى مستويات الاداء لاعتمادها على الكثير من متطلبات الأداء التي تتحقق عن طريق اقصى مجهودات لإظهار حدة وسرعة اللعب من اجل التغلب على المنافس في مواقف الأداءات الهجومية والدفاعية.<sup>(١)</sup>

وعلى ذلك فان السعي بالارتقاء بمستويات اداء اللاعب ضرورة حتمية لمواكبة التطورات الحاصلة للعبة، فضلا عن التطور المستمر في امكانيات اللاعبين باعتماد احدث وافضل المناهج التدريبية التي يتوقع منها الاستهداف الدقيق لتطوير تلك المتطلبات وحسب مستويات التنافس اذا ما اريد الظفر بالفوز في المحافل التنافسية. كما تتسم طبيعة الأداء بكرة اليد بالتداخل والتركيب في متطلباتها من حيث واجبات

(١) سردار حكيم محمد امين؛ تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد. (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية، ٢٠١٤، ص ٢٤).

اللاعب في المباراة اذ يوجب الموقف الانى ان يؤدي اللاعب مهاراتها بالقوة والسرعة وهذه القوة والسرعة مقرونة بالدقة وبأفعال وردود أفعال الزميل والمنافس كمظاهر للأداء التنافسي وهو في مجمله طبيعة كرة اليد الحديثة، بما يجعل تمرينات المنافسة هو الامثل للوصول للأهداف التدريبية.

فالمنافسة الرياضية " تعد باعثاً مهماً وضرورياً في التدريب، اذ ان تحضير اللاعب ومشاركته لا ينطويان على اي معنى لكن يكتسبان معناهما من ارتباطهما بمستوى اللاعب للحصول على افضل ما يمكن تحقيقه من مستوى جيد في المنافسة، وفي ضوء ذلك تكون المنافسة خير عون على انماء وتطوير مهارات اللاعب وقدراته"<sup>(١)</sup>، و نجد ان التنافس والاحتكاك المباشر في كثير من انواع الرياضة ومنها كرة اليد فطبيعة الاداء في لعبة كرة اليد بوجود منافس فعال وإيجابي، وما يسمح به القانون من احتكاك بدني ضمن حدود القانون تحتم على المدربين التدريب بهذا الاسلوب (تمرينات المنافسة) للوصول بالرياضي الى اقصى حالات التكيف على الاداء تحت ظروف المنافسة خلال التدريب لكي لا يتفاجأ بمواقف اداء اثناء المباراة لم يتدرب عليها وبالتالي تحدث الازخام في الاداء الفني ومن ثم خسارة المباريات.

ولعل من أهم انعكاسات مستوى القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد ارتباطها المهم والكبير في أداء المهارات الفنية بكرة اليد، ومن هنا تكمن اهمية البحث في استهداف متطلب مهم من متطلبات الاداء بكرة اليد وهو القدرات البدنية وارتباطها وتأثيرها في متطلب اخر هو الاداء المهاري، وذلك عن طريق استخدام تمرينات المنافسة بأداء مشابه لأداء المباراة (مشابه للعب) في تطوير هذه القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبات كرة اليد.

(١) محمد حسن علاوي؛ فسيولوجيا التدريب والمنافسات، ط١. القاهرة: دار المعارف، ١٩٩٨، ص٢٠.



## ٢-١- مشكلة البحث.

من خلال مشاركة الباحثة في البطولة العربية للمنتخبات وكذلك بطولة الاندية العربية للنساء كونها لاعبة دولية مثلت المنتخب الوطني والاندية العراقية في العديد من البطولات، لاحظت بشكل مباشر فرق المستوى بين كرة اليد النسوية العراقية مع نظيراتها من الدول العربية الاخرى وذلك من خلال النتائج اولاً ومن خلال الاحتكاك المباشر مع اللاعبات العربيات ثانياً، اذ وجدت ان مستوى كرة اليد النسوية العراقية بعيدة كل البعد عن الفرق العربية من حيث الأداء الفني وكذلك القدرات البدنية للأداء اثناء المنافسة، وهو ما عدته الباحثة مشكلة بحثية دفعها للعمل والمحاولة في ردم هذه الفجوة والوصول بكرة اليد العراقية النسوية الى مستوى قريب من الدول العربية، ذلك عن طريق ايجاد طرائق واساليب تدريبية حديثة والابتعاد عن الطرق القديمة في تدريب النساء، وبعد المناقشة والمشورة مع السيد المشرف كونه لاعب سابق بكرة اليد ومدرب حالياً، ارتأت الباحثة استخدام الاسلوب التدريبي الانسب المتمثل بتمارين المنافسة والتي ترى الباحثة استخدامه يمكن ان يكون فاعل على عينة من لاعبات كرة اليد في العراق في محاولة منها لرفع المستوى البدني والمهاري للاعبات العراقيات، وبالتالي رفع مستوى أداء لاعبات كرة اليد في العراق، في مساهمة متواضعة من الباحثة في دعم وتعزيز جهود السادة المدربين لتطوير اللعبة وتقدمها في بلدنا العزيز العراق.

## ٣-١- اهداف البحث.

- إعداد تمارين المنافسة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبات كرة اليد المتقدمات افراد عينة البحث.
- التعرف على تأثير تمارين المنافسة على بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية لدى افراد عينة البحث.

- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لبعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة اليد.

#### ١-٤-٤- فروض البحث.

- لتمريبات المنافسة تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية للاعبات كرة اليد افراد عينة البحث.
- وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبارات (القبلية - البعدية) في بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
- وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبارات (البعدية - البعدية) في بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

#### ١-٥-٥- مجالات البحث.

- ١-٥-١- **المجال البشري:** عينة من لاعبات كرة اليد النسوية المتدمات المشاركات في الدوري العراقي للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١
- ١-٥-٢- **المجال الزمني:** للمدة من ٦ / ١٠ / ٢٠٢١ ولغاية ٩ / ٥ / ٢٠٢٢.
- ١-٥-٣- **المجال المكاني:** القاعة الرياضية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين في اربيل، قاعة المرحوم علي سلام الرياضية في ديالى.

#### ١-٦-١- تعريف المصطلحات .

- ١- **تمريبات المنافسة:** "ان تمريبات المنافسة كشكل تدريبي تهدف الى الارتقاء بمستوى اداء المباراة فهي تتشابه مع المباراة الا انها تختلف عنها في بعض خصائص الاداء، اذ ان الهدف الرئيسي من ادائها هو التدريب على اسلوب اداء المباراة والتدريب على مواجهة كافة المتطلبات التي يواجهها اللاعب اثناء المباراة"<sup>(١)</sup>.

(١) محمد ابراهيم سلطان؛ فاعلية اداء المهارات الاساسية الدفاعية الفردية وعلاقتها بالتفكير الخططي الدفاعي لدى لاعبي كرة القدم. (رسالة ماجستير، جامعة الاسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين، ٢٠٠٤)، ص ٧٥.