



أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة النقص العددي لتحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد

دراسة ميدانية لأندية القسم الوطني الأول صنف ب-ب-

The effect of numerical deficiency suggested training to improve counter-attack by handball players

Field study for clubs of the first national division class-b-

غانم هجند الأمين¹، د/ بن مسلي أعراب²، بوسعد مراد³

¹ جامعة محمد بوضياف المسيلة

² جامعة محمد بوضياف المسيلة

³ مخبر العلوم المطبقة على حركة الانسان، جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

ghanemhmd@outlook.fe

تاريخ النشر: 2020/12/31

تاريخ القبول: 2020/..../..

تاريخ الاستلام: 2020/..../..

الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة النقص العددي لتحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف اكبر واتبع الباحث المنهج التجريبي ملائمته لطبيعة الدراسة وإما مجتمع البحث فقد تضمن الفرق الناشطة في القسم الوطني الأول صنف-ب- وتمثلت عينة الدراسة في أندية ولاية المسيلة الناشطة في القسم الوطني السالف الذكر واختار الباحث العينة بطريقة عشوائية لتحقيق هدف الدراسة واستخدم الباحث مجموعة من الادوات من أبرزها الاختبارات المهارية و البدنية

وتوصل الباحث إلى أن الوحدات التدريبية المقترحة تؤثر بشكل ايجابي على اداء الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد.

الكلمات المفتاحية : وحدات تدريبية-النقص العددي-الهجوم المضاد- كرة اليد

Abstract:

The study aimed to find out the effect of the proposed training modules by the numerical deficiency method to improve the counterattack of handball players of the eledrs type. The researcher followed the experimental method for its suitability to the nature of the study. As for the research community, the active teams in the first national department, class-b-, the study sample consisted of the active M'sila state clubs In the aforementioned national section, the researcher chose the sample randomly to achieve the goal of the study. The researcher used a set of tools, most notably the skill and physical tests

The researcher concluded that the proposed training units positively affect the performance of the counterattack of handball players.

4-Keywords : Training modules Numeric shortage - Counter attack .

مقدمة وإشكالية البحث :

يعتبر التدريب الوسيلة المثلى للوصول بالرياضي لإثبات القدرة على التحكم في البدن من خلال التعبير المحكم لمختلف الآليات الفيزيولوجية و البيوميكانيكية حي ث الهدف الرئيسي للتدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع النشاط الممارس تترجم هذه الأخيرة في صفات بدنية، تكتيكية وفنية تظهر من المستوي العالي الذي يصله لاعب كرة اليد(سعد جلال،محمدحسن، 1982، 210). والنقص العددي حالة طبيعية الحدوث في مباريات كرة اليد بسبب عقوبة معينة أو ضعف القدرات البدنية وخصوصا السرعة ، والتمرينات في النقص العددي يمكن أن تكون تمارين دفاعية أو هجومية فعند التدريب على التمرينات الدفاعية يجب أن يهتم المدرب بالتمرينات ذات النقص العددي (2ضد1) أو (3ضد2).....إلخ. 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 والأدوات التي تمكن من الوصول إلى تحصيلها وكذا التحكم فيها وجعلها إحدى أولويات التدريب (ياسر دبور 1996، 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 النقص العددي ومعرفة تأثيرها على الهجوم المضاد الذي هو أسلوب خططي جد فعال في تسجيل الأهداف لدى لاعبي كرة اليد .

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

التساؤل العام: هل الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة النقص العددي تؤثر على تحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر؟

التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق دالة إحصائية في أداء الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة الضابطة ؟
 - هل توجد فروق دالة إحصائية في أداء الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة التجريبية ؟
- 1-2 الفرضية العامة :**

للوحدات التدريبية المقترحة بالنقص العددي أثر في تحسين الهجوم المضاد - الفرضيات الجزئية :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أداء الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة الضابطة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أداء الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة التجريبية

1-3 أهداف البحث : وتكمن أهداف هذا البحث فيما يلي :

- معرفة تأثير التمارين المقترحة بالنقص العددي على أداء الهجوم المضاد في كرة اليد .
- معرفة هل توجد فروق دل إحصائية في أداء الهجوم المضاد للمجموعة الضابطة.
- معرفة هل توجد فروق دل إحصائية في أداء الهجوم المضاد للمجموعة التجريبية.

1-4 أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بالرياضي من مستوى أدنى إلى مستوى أعلى وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز

والنتائج الايجابية، وكذلك إن موضوع الدراسة يعالج مشكلة مطروحة في ميدان التدريب لرياضة كرة اليد في بلادنا بل في الوطن العربي والقارة الإفريقية ككل ، وأنه يعطينا صورة ولو مصغرة عن عملية التدريب لهذه التقنية .

5-1 الكلمات الدالة في الدراسة:

5-1-1 الوحدة التدريبية

اصطلاحاً : أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي (أحمد حسن علاوي:1994، ص324).

إجرائياً : هي الشكل الأساسي والطريقة التنظيمية للعملية التدريبية ولا يمكن عزلها ولكن لها علاقات متداخلة وكذلك لها علاقات من واقع المنافسات السابقة واللاحقة وفي كل وحدة تدريبية مجموعة من الخصائص ذاتية ومعينة عن طريق الهدف الحقيقي للعب والتزاماته وواجباته

5-1-2 النقص العددي :

التعريف الإجرائي: النقص العددي حالة طبيعية الحدوث في مباريات كرة اليد بسبب عقوبة معينة أو ضعف القدرات البدنية وخصوصاً السرعة ، والتمرينات في النقص العددي يمكن ان تكون تمارين دفاعية أو هجومية فعند التدريب على التمرينات الدفاعية يجب ان يهتم المدرب بالتمرينات ذات النقص العددي

5-1-3 الهجوم المضاد :

الهجوم لغة:هاجم مهاجم مهاجمة الشخص هجم احدهما على الآخر.

المضاد لغة: من الفعل ضاد مضادة الشخص يعني خالفه وبين الشينين أي جعل كلاهما ضداً للآخر.

اصطلاحاً:هو عبارة عن هجوم يتميز بالسرعة الخاطفة لحظة انتقال الفريق من الدفاع إلى الهجوم نحو مرمى الفريق المنافس بواسطة عدد من المهاجمين يزيد عن عدد المدافعين لمحاولة إصابة المرمى قبل قيام الفريق المدافع بتنظيم خطوته الدفاعية وينقسم إلى هجوم مضاد:(فردى ، جماعي،فريقي)(Hugue Monod, Henry)

Vandewall, Rolland Flaudrois: 2007, p 16.

- إجرائيا : يعني إن ينتقل الفريق من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم المضاد والمفاجئ وبسرعة قصوى قبل اتخاذ الفريق الخصم مواقع خطوط الدفاع.

1-4-5 كرة اليد:

لغة: جمع الأيدي واليدين، الكف أو من أطراف الأصابع إلى الكتف. اصطلاحا: كانت تمارس تحت أسم كرة اليد للملعب الصغير (للصالة) وتمارس حاليا داخل ملاعب مغلقة وكذلك على المستويين الدولي والأولمبي ، وتعرف أيضا بان فيها فريقان لكل منها 07 لاعبين بحارس المرمى بحيث يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم داخل منطقة الخصم لإحراز الأهداف وتتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة والفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفريق الفائز(علي حسن أبو جاموس:2011، ص503).

1-6- الدراسات السابقة والمشابهة :

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

- دراسة ضميماء علي عبد الله تحمل عنوان تأثير منهجين تدريبيين مقترحين لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد هدفت هاته الدراسة الى معرفة تأثير منهجين تدريبيين مقترحين لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالإعتماد على القياسات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية التي بلغ عددها (30) لاعب كرة اليد وتوصل الباحث الى أن للمناهج التدريبية المقترحة تأثير ايجابي وفعال في تطوير الصفات البدنية.

- دراسة علي أحمد حسين علي تحمل عنوان برنامج تدريبي مقترح للباقة البدنية والأداء المهاري الهجومي وتأثيره على الكفاءة الفسيولوجية والمهارات النفسية لناشئي كرة اليد في الجمهورية اليمنية هدفت هاته الدراسة الى معرفة تأثير برنامج تدريبي

مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري الهجومي وتأثيره على الكفاءة الفسيولوجية و المهارات النفسية لناشئي كرة اليد في الجمهورية اليمنية بكرة اليد واستخدم الباحث المنهج التجريبي أستخدم الباحث المنهج التجريبي . باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة عن طريق القياس (القبلي . البعدي). اشتملت عينة الدراسة على (18) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية من ناشئي كرة اليد بنادي شباب الجيل (بمحافظة الحديدة) والمسجلين بالاتحاد اليمني لكرة اليد للموسم الرياضي (2011م- 2012م). وتوصل الباحث الى أن للبرنامج التدريبي المقترح للياقة البدنية والأداء المهاري الهجومي يؤثر بشكل ناجح و فعال على الكفاءة الفسيولوجية و المهارات النفسية لناشئي كرة اليد.

-دراسة حريزي عبد الهادي تحمل عنوان أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد هدفت الدراسة الى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد أستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين عن طريق القياس (القبلي . البعدي). اختار الباحث مجموعتين مجموعة تجريبية وهي فريق تربي المسيلة ب 15 لاعب ومجموعة ضابطة وهي اولمي المسيلة ب 15 لاعب وتم اختيار عينة البحث التجريبية بالطريقة العمدية من لاعبين كرة اليد بنادي التربي. وتوصل الباحث الى تحسن أداء المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة اليد وهذا يعزى للبرنامج التدريبي المقترح .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1- 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، ص136).

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 ونظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علوم الرياض (بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: 2009، ص136).

كما عرفه صلاح مصطفى الغول "عبارة عن تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما. مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذلك الحدث وتفسيرها (فضيل دليو وآخرون، 1999، ص217).

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.

2-2- مجالات البحث

-المجال الزمني: بعد تحديد موضوع الدراسة بدا العمل الجدي في هذه الدراسة من الجانب النظري في بداية شهر فيفري إلى غاية شهر أكتوبرو التي 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 أفريل 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 أجمالي عدد اللاعبين 32 لاعب .

3-2- 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 مبهما (مبروكة عمير محيريق : 2008، ص153). ومنه مجتمع الدراسة يتمثل في لاعبي كرة اليد الناشطين في القسم الوطني الأول صنف ب والبالغ عددهم 224 لاعب من أصل 14 فريق

2-3-1- 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 جزء من الكل فهي بذلك نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع الكلي(زرواتي رشيد:2002، ص191).

2-3-2- 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 لاعبين من فريق ترجي المسيلة لكرة اليد صنف أكابر.
- المجموعة الشاهدة: تضم 14 لاعبين من أولبي المسيلة لكرة اليد صنف أكابر.

3-3- خصائص العينة:

إعتمد الباحث على القياس القبلي لمعرفة مدى تكافئ المجموعتين :

الجدول رقم (01): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية و الضابطة لإختبار الهجوم المضاد في كرة اليد.

الجدول رقم 01: يوضح القياس القبلي بين المجموعتين

القياس القبلي بين المجموعتين						
نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة
المجموعة التجريبية	14	8.33	0.47	1.98	2.16	غير دالة
المجموعة الضابطة	14	8.35	0.45			إحصائيا

من هذا الجدول يتضح لنا من خلال مقارنة نتائج الاختبار القبلي الذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 8.33 و انحراف معياري قدره 0.47 و الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 8.35 وانحراف معياري 0.45 وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 1.98 ومن خلال مقارنتها مع (ت) الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 نجد أنها غير دالة إحصائيا وهذا ما يثبت لنا أن المجموعتين متكافئتين في الخصائص من الجانب التكتيكي .

4-2 - أدوات جمع البيانات والمعلومات :

إن الخطوة الأولى التي اتبعناها في دراستنا هي وضع وسائل نقل تساعد على توزيع جوانب البحث و جمع المعلومات من مختلف المراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري والذي نسعى من خلاله إلى 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:

- 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، ص95) .

- 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 والتجربة .

- كيفية بناء الوحدات التدريبية:

1 - المدة الزمنية للبرنامج التدريبي كانت (08) أسابيع بمعدل حصتين كل أسبوع.
2 - زمن الوحدة التدريبية من 60 إلى 90 دقيقة بما في ذلك الجزء التحضيري و الختامي.

3 - استخدام التدريب بالنقص العددي لأنه موضوع الدراسة ويتطابق مع مواقف اللعب في كرة اليد.

4 - تصحيح الأخطاء باستمرار بهدف تثبيت العمل التكتيكي.

5 - الإهتمام بالإحماء قبل الوحدة التدريبية.

6 - استخدام التمرينات الختامية لتهدئة الجسم والعودة إلى الحالة الطبيعية.

- أسس وضع البرنامج :

1 - أن يتوافق الوحدات مع مستوى اللاعبين.

2 - الاستمرارية في تنفيذ الوحدات دون انقطاع.

3 - سهولة فهم الحصة من طرف المدربين.

4 - شرح وافي وسهل لحصة التدريبية حسب مستوى المدربين.

- تقنيته واعتماده:

قام الباحث بتطبيق الوحدات التدريبية المقترحة بعد عرضه على عدد من المختصين وأصحاب الخبرة العلمية والعملية بعد الأخذ باقتراحهم وملاحظاتهم حول عدد من جزئيات لبرنامج وبعدها تم القيام بتعديلات اللازمة.

- عرض الاختبارات :

- اختبار قياس الهجوم المضاد

- إسم الإختبار: قياس الهجوم المضاد

- الغرض من الإختبار: قياس سرعة أداء الهجوم الخاطف

- لأدوات المستخدمة: ملعب كرة اليد – كرات يد – أقماع- ساعة إيقاف

- طريقة الأداء: يقف اللاعب على خط 9 أمتار عند إعطاء الإشارة البصرية يقوم اللاعب

بقطع الكرة من بين مهاجمين وتميرها الى الزميل والإنطلاق بأقصى سرعة ممكنة
الشروط :

- لكل لاعب ثلاث محاولات تسجل أفضلها

- ضرورة إتباع الشروط القانونية في التنطيط و التصويب

- التسجيل :

يسجل الزمن الأقرب 1/ 10

يسجل الهدف طبقا للطرق القانون

2-5 الأساليب الإحصائية:

- المتوسط الحسابي: يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالا خاصة في مراحل

التحليل الإحصائي حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري

عليها القياس: س₁، س₂، ...، س_ن، 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: σ ، فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح.
- ستيودنت: هي طريقة إحصائية تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل الشخصي.
- 3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث
- 3-1- عرض الاختبارات للمجموعة التجريبية - اختبار الهجوم المضاد :

توصلنا في اختبار سرعة أداء الهجوم المضاد للمجموعة التجريبية الى نتائج التالية:

الجدول رقم (02): يوضح الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار سرعة أداء الهجوم المضاد 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	8.33	0.47	5.50	2.16	دالة إحصائية
الاختبار البعدي	14	7.41	0.40			

من خلال نتائج الجدول رقم (02) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 8.33 والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 7.41. وأن الانحراف المعياري للاختبار القبلي يساوي 0.47 و الانحراف المعياري للاختبار البعدي يساوي 0.40. و T المحسوبة تساوي 5.50. و T الجدولية تساوي 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05. من خلال ذلك نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية باعتبار أن T المحسوبة اكبر من T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

3-2- عرض الاختبارات الهجوم المضاد للمجموعة الضابطة

توصلنا في اختبار سرعة أداء الهجوم المضاد للمجموعة ال ضابطة إلي نتائج التالية:
الجدول رقم (03): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار سرعة أداء
الهجوم الخاطف للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدى.

نوعية الاختبار	عدد العينة	القوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	14	8.23	0.84	-3.10	2.16	غيردالة إحصائية
الاختبار البعدى	14	8.79	0.84			

من خلال نتائج الجدول رقم (02) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 8.23 ثا ، و المتوسط الحسابي للاختبار البعدى يساوي 8.79 ثا ، و الانحراف المعياري للاختبار القبلي يساوي 0.84 ، و الانحراف المعياري للاختبار البعدى يساوي 0.84 ، و T المحسوبة تساوي 3.10 - و T الجدولية تساوي 2.16 . عند مستوي الدلالة 0.05 . ومن خلال ذلك نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية باعتبار أن T المحسوبة أصغر من T الجدولية عند مستوي الدلالة 0.05 .

3-3. مناقشة نتائج الفرضيات:

-الفرضية الأولى: انطلاقا من نتائج اختبار البدنية، ومقارنتهما بالفرضيات، وذلك استنادا إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية، وكذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها في الجدول (2) والذي يبين دلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة 5.16 ، و بمقارنة النتائج معا (t) الجدولية نجد أنها معنوية وذات دلالة إحصائية وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدى.

-الفرضية الثانية: أما في ما يخص النتائج المتحصل في اختبار الهجوم المضاد للمجموعة الشاهدة والموضحة في الجدول (03) حيث كانت النتائج في اختبار الهجوم المضاد 3.10- . وبمقارنتها مع (T) الجدولية نجد أنها لم تحدث أي فروق معنوية دلالة إحصائية ،وهذا راجع لعدم إخضاعها للوحدات التدريبية المقترحة والتي عملت وفق طريقتها التدريبية المعتادة.

-الفرضية العامة : من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (02) (03) والتي تبين دلالات الفروق الإحصائية ونتائج المتوسطات الحسابية لاختبار الهجوم المضاد للمجموعة التجريبية والضابطة يمكن القول من خلال ما سبق ذكره إن التحاليل الإحصائية قد بينت صدق الفرضيات الجزئية وهذا ما يعني صدق الفرضية العامة والمتمثلة في أن للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة النقص العددي أثر فعال على تحسين الهجوم المضاد للاعب كرة اليد صنف أكابر.

- الخاتمة :

في حدود البحث واسترشادا بأهدافه والخطوات المتبعة لتحقيق من صحة الفروض وفي حدود عينة البحث والتحليل الإحصائي توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية: انطلاقا من نتائج الاختبارات ، 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. 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 لإختبار الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة التجريبية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لإختبار الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة الضابطة.

قائمة المصادر والمراجع :

- 1- أبو علام رجاء محمود (2011): منهجية البحث العلمي في العلوم النفسية و الاجتماعية ، الإسكندرية، مصر..
- 2- أحمد حسن علاوي(1994): علم التدريب الرياضي، ط13، دار المعارف، القاهرة.
- 3-بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد (2009): المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ..
- 4-فضيل دليو وآخرون (1999) الأسس العلمية في العلوم الاجتماعية، منشورات جامعة قسنطينة.
- 5-زرواتي رشيد (2002)تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ط1، دار هومة، الجزائر.
- 6-سعد جلال، محمد حسن علاوي(1982) علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف القاهرة
- 7- علي حسن أبو جاموس(2001) المعجم الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان
- 8-مبروكة عمر محيريق (2008): الدليل الشامل في البحث العلمي، ط 1، مجموعة النيل العربية، مصر
- 09-محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب (1999):البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- 10-محجوب وجيه(2001)التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط1، الأردن، دار وائل للنشر
- 11ياسر محمد دبور(1999):التدريب في كرة اليد، الإسكندرية، مركز الكتاب للنشر.
- 12- Hugue Monod, Henry Vandewall, Rolland Flaudrois (2007) : physiologie du sport bases physiologiques des activités physiques et sportives, éd. Elsevier Masson.