

تأثير برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية المهارات الأساسية
بكرة اليد

م . م نعمت كريم مصطفى

مستخلص البحث

مستخلص البحث

هدف البحث إلى إعداد برنامج تدريبي لتطوير صفات اللياقة البدنية يتلاءم وعينة البحث . ومعرفة تأثير البرنامج التدريبي على بعض صفات اللياقة البدنية لدى عينة البحث . وكذلك معرفة تأثير البرنامج التدريبي على بعض المهارات الأساسية لكرة اليد لدى عينة البحث . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وهم مجموعة من لاعبي منتخب كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية بلعبة كرة اليد ، حيث كان عددهم ١٤ لاعبا. وتم إجراء الاختبارات القبليّة ، ومن ثم تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (٨) أسابيع بواقع (٥) وحدات أسبوعيا ، وتم ضبط المتغيرات أثناء تنفيذ التجربة، ومن ثم تم إجراء الاختبارات البعدية. وكانت أهم الاستنتاجات ظهرت فروق ذات دلالة معنوية في جميع الاختبارات البدنية. و ظهرت فروق ذات دلالة معنوية في جميع الاختبارات المهارية وموضوع البحث . أما أهم التوصيات فكانت التأكيد على أهمية رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين من أجل رفع المستوى المهاري . والتأكيد على ضرورة التدريب المستمر للاعبين وعدم الانقطاع من أجل رفع مستواهم البدني والمهاري .

Abstract

**The impact of a proposed training program in the
development of some basic physical skills handball skills**

The aim of the research is to prepare a training program to develop the fitness qualities suitable for the research sample. And to know the impact of the training program on some fitness qualities in the research

sample. Also know the impact of the training program on some basic skills of handball in the research sample. The researcher used the experimental method. The sample of the research was chosen in a deliberate manner. They were a group of players from the team of the Faculty of Basic Education Mustansiriyah University in Handball, where there were 14 players. The tests were carried out and the proposed training program was applied for 8 weeks at 5 units per week. The variables were adjusted during the experiment and the tests were carried out. The most significant findings were significant differences in all physical tests. The most important recommendations were to emphasize the importance of raising the level of physical fitness of players in order to raise the level of skill and the emphasis on the need for continuous training of players and non-interruption in order to raise their level of physical and skill.

الباب الاول

١- مقدمة البحث وأهميته :

تعد اللياقة البدنية هي الأساس في إعداد كل لاعب ولا يتعدى ذلك لاعب كرة اليد الذي يحتاج بشكل كبير إلى اللياقة البدنية من أجل الوصول إلى المستويات المهارية العالية وتحقيق النتائج المميزة .

إن التدريب الرياضي يعد الأساس في تحقيق الطموح للوصول إلى المستويات العليا في كل نشاط ممارس وفي أي لعبة كانت ، لذلك يجب توجيه العملية التدريبية إلى تطوير اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية بما يتلاءم مع اللعبة الممارسة .

تعد القدرات البدنية من الأمور المهم في العملية التدريبية التي يبنى عليها استكمال مقومات التدريب وعناصره الأخرى، إذ إن إنجاز مستويات عالية من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بإمكانية اللاعب في إنجاز مستويات عالية من القدرات البدنية .

وبما إن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية التي بدورها تقوم بتطوير الجانب المهاري للاعبين . مما أضافت عبأ على المدربين في إيجاد الوسائل التدريبية لرفع مستوى اللياقة البدنية والمهارة للاعبين . إذ تتميز كرة اليد بأن لاعبيها يجب أن يتمتعوا بمستوى بدني ومهاري عالي من اجل تحقيق الفوز ، ونتيجة متطلبات هذه اللعبة (سرعة الأداء وصغر الهدف ووجود مهاجمين ومدافعين وحارس مرمى) تفرض عليهم أن يمتلكوا الصفات البدنية التي تمكنهم من إكمال اللعبة وتحقيق الفوز .

وان للمهارات الأساسية في لعبة كرة اليد أهمية كبيرة إذ تعد المهارات الأساسية الجوهر الأساسي للنجاح. مما يجعل المدربين يقضون أغلب أوقاتهم في تدريب لاعبيهم على أداء هذه المهارات وتعلمها بالشكل الصحيح وإعطاء حصة أكبر من بين البرامج التدريبية ، إذ يمكن إن تحقق في حد ذاتها كل من الأعداد البدني وخطط اللعب . (كمال درويش ، ١٩٩٨ ، ٤٧)
ومن هنا تأتي أهمية البحث في إعداد برنامج تدريبي في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارة لدى اللاعبين من اجل تحقيق الفوز .

٢-١ مشكلة البحث :

كون الباحثة تدريسية ومدرية لفريق كرة اليد في كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية . لاحظت الباحثة أن الفريق لا يمتلك كم موضوعي من اللياقة البدنية لتأهله للفوز بالمباراة أثناء إجراء دوري للعبات كليات الجامعة أو بطولات (العراق : الوسط والجنوب) وهذا الضعف نتيجة الوقت المحدود وعدم تدريبهم تدريباً بدنياً بل فقط الاعتماد على تعليم المهارات ثم زجهم للعب في المباراة . ومن هنا جاءت فكرة البحث لإعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير صفات اللياقة البدنية والمهارة للخروج بنتائج مرضية في المستقبل القريب .

٣-١ أهداف البحث :

- ١- أعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية يتلاءم وعينة البحث .
- ٢- معرفة تأثير البرنامج التدريبي على بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث .
- ٣- معرفة تأثير البرنامج التدريبي على بعض المهارات الأساسية لكرة اليد لدى عينة البحث .

٤-١ فرضيات البحث :

- ١- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية.

٢- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض المهارات الأساسية للعبة كرة اليد .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبين منتخب كرة اليد في كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية والبالغ عددهم (١٤) لاعبا .

١-٥-٢ المجال الزمني : ٢٠١٧/٣/١ ولغاية ٢٠١٧/٤/٢٨ .

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة الداخلية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية .

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته مشكلة البحث .

٢-٢ عينة البحث :

لاعبين منتخب كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية بلعبة كرة اليد والبالغ عددهم (١٤) لاعب .

٢-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة :

١- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

٢- الاختبار والقياس .

٣- كرات يد عدد (١٠) .

٤- كرة طبية وزن (٢) كغم .

٥- ساعة توقيت الكترونية .

٦- صافرة .

٧- أهداف كرة يد .

٨- ملعب كرة يد قانوني .

٩- بساط .

٣ إجراءات البحث الميدانية :

٣-١ الاختبارات المستخدمة في البحث :

٣-١-١ الاختبارات البدنية :

١- اختبار القوة العضلية(اختبار القوة الثابتة لقبضة اليدين (اليمنى-اليسرى)) (ابو العلا ،١٩٩٧، ١٧)

- اسم الاختبار:- اختبار قوة القبضة (الداينوموميتر).

- غرض الاختبار:- قياس قوة عضلات القبضة (اليمنى-اليسرى).

- الأدوات المستخدمة:- جهاز داينوموميتر به مقياس مدرج Hand Dynamo meter

- وصف الأداء:-

١. يمسك المختبر الداينوموميتر بقبضة يده.

٢. يقوم بالضغط بقبضة اليد على الداينوموميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة على أن لا تلمس باليدين اي جزء من جسمه او اي شيء خارجي وتؤدي الاختبار.

. التسجيل/ تكون هناك محاولتان للقبضة اليمنى ومحاولتان للقبضة اليسرى، حيث اعطت الباحثة محاولتين متتاليتين لكل قبضة واحتسبت الدرجة الاعلى.

٢- القوة العضلية: اختبار القوة الثابتة لعضلات الرجلين: (William and Frunk, 2000 , 390)

- اسم الاختبار: اختبار القوة الثابتة لعضلات الرجلين.

- الغرض من الاختبار: قياس القوة الثابتة للعضلات المادية والباسطة للرجلين.

- وحدة القياس: الكيلوغرام (كغم).

- الأدوات اللازمة: جهاز الديناموميتر.

- طريقة الأداء: يتم الاختبار بعد ارتداء المختبر لحزام الظهر على وفق الخطوات الآتية:

- يقبض المختبر على عمود الشد بكلتا يديه على ان تكون راحة اليدين إلى الأسفل في وضع أمام نقطة التقاء عظم الفخذ والحوض ، ويراعى هذا الوضع بعد تركيب الحزام وفي أثناء الشد.

- يقف المختبر على قاعدة الجهاز وتثني الركبتين ويحدث اكبر شد ممكن بفرد الركبتين ، ويجب تثبيت طول السلسلة تماشياً مع طول المختبر .

- قبل عملية الشد يجب ملاحظة ان الذراعين والظهر والرأس منتصبان والصدر للأعلى.

- التسجيل: تعطى لكل مختبر محاولتان تسجل أفضلهما.

٣- اختبار السرعة :

- أسم الاختبار : اختبار ركض (٣٠) متر من وضع الوقوف. (سليمان علي ،١٩٨٣، ٣٧٢)
 - الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .
 - الأدوات المستخدمة : أرض مستوية وفي خط مستقيم ، شريط قياس ، ساعة إيقاف الكترونية ، المسافة بين خط البداية والنهاية (٣٠) متر .
 - مواصفات الأداء :
 - تخطيط منطقة الاختبار .
 - يقف الطالب خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يبدأ بالركض بأقصى سرعة من وضع الوقوف وحتى نهاية المسافة المحددة .
 - يقاس الزمن للطالب بين إشارة البدء للاختبار إلى أن يتخطى قدم الطالب خط النهاية .
 - تستخدم إشارة مسموعة للطلاب ومرئية للمقياتيين .
- طريقة التسجيل : يسجل للطالب الزمن الذي يستغرقه في قطع المسافة إلى أقرب ٠،٠١ .

٤- اختبار تحمل سرعة :

- اسم الاختبار : ركض ١٥٠ م (سعد دخيل ، ٢٠٠١ ، ٣٨)
- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت الكترونية، شريط قياس.
- مواصفات الأداء: يقف المختبر في بداية مجال الركض وعن الإشارة ينطلق بسرعة ولمرة واحدة .
- التسجيل: يقوم فريق العمل بتسجيل الوقت المنجز لكل فرد من أفراد العينة لأقرب جزء من الثانية.

٥- اختبار الرشاقة (129 , 2000 , DAVIS)

- الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة
- الأدوات :- ساعة إيقاف، ثمانية اقماع خطان مترازيان طولهما ١٠م والمسافة بينهما ٥ م .
- وصف الاداء:- يقف المختبر خلف خط البدء عند القمع الاول (نقطة البداية) عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة على الخطوط المرسومة بشكل مستقيم ومن ثم بشكل رقم ثمانية بالانكليزية ومن ثم بخط مستقيم إلى خط النهاية القمع رقم ٨ ليتجاوز بكتا قدميه الخط .
- التسجيل :- تسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري من خط إشارة البدء حتى يتجاوز خط النهاية .

٣-١-٢ الاختبارات المهارية

أولاً : الاختبار الأول

- اسم الاختبار: (التمرير وسرعة التمرير بـ ٣٠ ثانية) (ضياء الخياط ونوفل محمد ، ٢٠٠١ ، ٤٩٢)

- هدف الاختبار :- قياس سرعة تكرار اللاعب للكرة

- طريقة الأداء :- يقف اللاعب على بعد (٣ أو ٤م) من الجدار ويمسك بيده كرة يد، وعند سماع الإشارة يرمي الكرة على الجدار ثم يستلمها ثانية، ويستمر برمي الكرة على الجدار حتى انتهاء الوقت المحدد وهو (٣٠ ثا)

- الأدوات والإمكانات:- ملعب داخلي لكرة اليد وكرة يد وساعة توقيت

- طريقة التسجيل :- يسجل للاعب عدد مرات لمس الكرة الجدار خلال الوقت المحدد. يعطى اللاعب محاولة واحدة فقط.

ثانياً- الاختبار الثاني (ضياء الخياط ونوفل محمد ، ٢٠٠١ ، ٤٩٤)

- اسم الاختبار:- (التوافق وسرعة التمرير)

- هدف الاختبار :- قياس التوافق وسرعة ودقة التمرير

- طريقة الأداء:- يقف المختبر على بعد (٣ م) من الحائطين داخل الدائرة ، يقوم بتمرير الكرة من مستوى الكتف إلى كل من الحائطين وضمن حدود الدائرة على التوالي واستمرار التمرير على الحائطين لاكثر عدد من المرات في زمن (٣٠ ث)

- الأدوات والإمكانات:-

كرة يد، ساعة إيقاف، صافرة ، جدارين متعامدين في غرفة أبعادها ٤م × ٤ م مرسوم على كل جدار دائرة قطرها ٧٥ سم ترتفع عن الأرض ١٦٥ سم، دائرة مرسومة على ارض الغرفة قطرها (٢م) يبعد مركزها عن الحائطين مسافة (٣م) .

- طريقة التسجيل

تحسب عدد التمريرات الصحيحة في الزمن المحدد (عدد مرات استلام الكرة وهي مرتدة من الدائرة) . الكرة الساقطة على الأرض أو الخارجة عن حدود الدائرة لن تحسب ويحق له التقاط الكرة ومتابعة التمرير. إذا خرج المختبر من الدائرة عند استلامه الكرة لا تحسب التمريرة. يعطى محاولتين وتحسب له أفضلها.

ثالثاً- الاختبار الثالث:- (ضياء الخياط ونوفل محمد ، ٢٠٠١ ، ٥٠٨)

- اسم الاختبار :- اختبار التصويب بالوثب عالياً

- هدف الاختبار :-دقة التصويب من الوثب عالياً

- **طريقة الأداء:-** يقف اللاعب خلف خط البداية (تبعاً لليد المصوية) وأمام قائم جهاز الوثب مباشرةً وممسكاً بالكرة، يبدأ اللاعب في اخذ من ٢-٣ خطوات ثم يؤدي التصويب مع الوثب عالياً الى المربع (١) ثم إلى (٢) ثم إلى (٣) ثم إلى (٤)، يكرر الأداء ٣ مرات أي يصوب (١٢) كرة ثلاثة منها إلى مربع من المربعات الأربع، عدم اخذ أكثر من ثلاث خطوات.

-الأدوات والإمكانات

(١٢) كرة يد، جهاز وثب عالي بارتفاع ١٥٠سم وتكون المسافة بين القائمين (٢م) ، ستارة من القماش أو السلك القوي يغطي المرمى تماماً مع وجود (٤) فتحات كل منها (٤٠×٤٠سم) تمثل الزوايا الأربع للمرمى.

- طريقة التسجيل

تحتسب نقطة من دخول الكرة المربع المخصص للتصويبة، تحتسب صفراً للتصويبة خارج المربع .لا تحتسب نتيجة التصويبة التي يتحرك منها اللاعب أكثر من ثلاث خطوات.

رابعاً - الاختبار الرابع:- (ضياء الخياط ونوفل محمد ، ٢٠٠١ ، ٥١٠)

أسم الاختبار:- اختبار التصويب من القفز بالخداع

هدف الاختبار:- دقة التصويب بعد أداء الخداع

القواعد:- ساعد يقف في منتصف المسافة بين قائمي جهاز الوثب بأ 1/2 م ويحمل كرة اليد.

طريقة الأداء :-يقف اللاعب على خط ال (٩) أمتار وأمام قائم جهاز الوثب.

يتحرك اللاعب في اتجاه الساعد ليلتقط الكرة، ثم يبدأ في التحرك (١ - ٣) خطوات في اتجاه مسار اللاعب إذا كان اللاعب ايمن وفي اتجاه يمين اللاعب إذا كان اللاعب أعسر ثم يقوم بالتصويب على احد المربعين (١) أو (٢) ، يؤدي اللاعب نفس العمل السابق ليصوب في الربع الأخر، عدم اخذ أكثر من ثلاث خطوات .

الأدوات والإمكانات

(١٠) كرات يد، جهاز وثب عال، ستارة توضع على جهاز الوثب.

طريقة التسجيل

يحتسب نقطة لكل تصويبة داخل المربع المخصص، يحتسب صفراً في حالة ارتكاب اللاعب لمخالفة قانونية (٣ خطوات أو ٣ ثوان) .

خامساً - الاختبار الخامس:- (ضياء الخياط ونوفل محمد ، ٢٠٠١ ، ٥٣٠-٥٣١)

- أسم الاختبار:- اختبار دقة المناولة الطويلة من الحركة

- هدف الاختبار :- قياس قابلية اللاعب الحركية والمهارية

- طريقة الأداء :- يقف المختبر ويبيده الكرة الأولى خلف خط البدء المرسوم على الأرض بطول (٥) أمتار وعلى بعد ١٢ متراً من الجدار الذي يكون موازياً له . أن وقوف المختبر يكون بمسافة مناسبة عن الخط تسمح له بأجراء الطبطبة واخذ الخطوات السريعة (حركة اللعب) كحركة تمهيدية للقيام بتمرير الكرة الأولى بدقة وقوة إلى المربعات المرسومة على الحائط بطريقة يحاول فيها بذل ما بوسعه لكي ترتد الكرة من المربعات إلى الخلف والى أقصى حد ممكن ضمن المنطقة المخططة. ويكرر هذا العمل مع الكرات الباقية التسعة الموضوعة على الأرض.

الأدوات والإمكانات :

عشرة كرات يد قانونية، وجدار أملس قوي مرسوم عليه ثلاثة مربعات متحدة المركز نقطة تبعد عن الأرض ثلاثة أمتار . المربع الأول طول ضلعه متر واحد والثاني متران والثالث ٣ أمتار. الأرض بين المختبر والجدار مقسمة بخطوط موازية للجدار وكل جزء او خط يبعد ٥٠ سم عن الآخر ويحمل قيمة اختبارية ملائمة لبعد الجزء عن المربعات فأعلى قيمة تكون لأبعد جزء عن المربعات.

سادساً - الاختبار السادس:- (ضياء الخياط ونوفل محمد ، ٢٠٠١ ، ٥٢٧)

-أسم الاختبار :- اختبار التمرير الطويل من ٢٥م

هدف الاختبار :- قياس مهارة المناولة الطويلة ودقتها.

طريقة الأداء:- يقف اللاعب داخل مربع (٤×٤) أمتار مرسوم في أي من منتصف الملعب، ويكون ضلع المربع البعيد عن المرمى المواجه لعملية الرمي والموازي له على بعد (٥) أمتار من خط المنتصف وبعد كل من الضلعين الآخرين الموازيين لخط الجانب (٨) أمتار وتوضع داخل المربع خمس كرات يد قانونية، يستحوذ المختبر وهو داخل المربع على الكرات الخمس ليوجهها الواحدة بعد الأخرى إلى المرمى المقابل.

الأدوات والإمكانات : ملعب كرة يد (٢٠×٤٠) متراً ، خمسة كرات يد قانونية.

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية على عينة من اللاعبين وعددهم (٢) من ضمن عينة البحث الرئيسية في يوم الأربعاء المصادف ١٧-٢/٣/١ في تمام الساعة ١٢ ظهراً في القاعة الداخلية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

٣-٤-٤ المعاملات العلمية :

جدول (١)

يبين الأسس العلمية للاختبارات التي أجريت على عينة التجربة الاستطلاعية

المتغيرات	الصدق	الثبات	الموضوعية
قوة القبضة اليمنى	٠.٩٠	٠.٩٥	١
قوة القبضة اليسرى	٠.٨٧	٠.٩٠	٠.٩٢
قوة عضلات الرجلين	٠.٩١	٠.٩٣	٠.٩٥
ركض ٣٠م سرعة	٠.٨٤	٠.٨٨	٠.٨٨
ركض ١٥٠م تحمل سرعة	٠.٨٢	٠.٨٦	٠.٩٢
الرشاقة	٠.٨٨	٠.٩٢	٠.٩٣
التمرير وسرعة التمرير ٣٠ثا	٠.٨٧	٠.٩١	٠.٨٩
التوافق وسرعة ودقة التمرير	٠.٩٠	٠.٩٥	١
التصويب بالوثب عاليا	٠.٨٨	٠.٩٢	٠.٩٣
التصويب من القفز بالخداع	٠.٨٧	٠.٩١	٠.٨٩
دقة المناولة الطويلة من الحركة	٠.٩١	٠.٩٣	٠.٩٥
التمرير الطويل من ٢٥م	٠.٨٢	٠.٨٦	٠.٩٢

٣-٤-٤ الاختبارات القبلية

تم إجراؤها على عينة البحث في يوم الأربعاء المصادف ٢٠١٧/٣/٨ الساعة ١٢ ظهرا ثم إجراء الاختبارات البدنية وفي يوم الخميس المصادف ٢٠١٧/٣/٩ ثم إجراء الاختبارات المهارية .

٣-٤-٥ التجربة الرئيسية :

أعدت الباحثة منهاجا تدريبيا مقترحا لتطوير مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد بطريقتي التدريب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة وفقا للعناصر البدنية ومتطلباتها التدريبية بدء تطبيق التجربة يوم الأحد الموافق ٢٠١٧/٣/١٢ ولمدة (٨) أسابيع وبواقع (٤٠) وحدة تدريبية ، ضمن وحدات تدريبية أسبوعيا (الأحد ، الاثنين ، الثلاثاء ، الأربعاء ، الخميس) وكان زمن الوحدة التدريبية يتراوح بين (٥٠-٧٠) دقيقة وبمبدأ التدرج في الأحمال التدريبية . وتراوحت الشدة التدريبية المستخدم ما بين (٥٥-٧٠) للفتري المنخفض الشدة (٨٠-٩٥) للفتري المرتفع الشدة .

واستخدمت المنهج في الإعداد الخاص للاعبين وتنوعت التمرينات المستخدمة كما يأتي :

١- تمارين القوة العضلية :

- حمل الزميل والركض في مسافة ١٠ متر والعودة تكون بالعكس .

- دفع الزميل .

- سحب الزميل .
 - رفع الزميل .
 - حمل الزميل والركض به لمسافة ١٥ متر والعودة تكون بالعكس .
 - حمل الزميل على الأكتاف وثني ومد الرجلين ١٠ ثواني (دبني) .
 - ٢- تمارين السرعة :
 - ركض ١٠ م X ١٠ تكرارات
 - ركض ٣٠ م X ٨ تكرارات
 - ركض ٤٠ م X ٦ تكرارات
 - ركض ٩٥ م X ٤ تكرارات
 - ركض ١٠٠ م X ٢ تكرارات
 - ركض (١٥٠) م X ١ تكرار
 - ٣- تمارين تحمل سرعة
 - ركض ١٠٠ م X ٤ تكرارات
 - ركض ١٥٠ م X ٣ تكرارات
 - ركض ٢٠٠ م X ٢
 - ركض ٢٠٠ م X ٣
 - ركض ٢٥٠ م
 - ٥- تمارين الرشاقة
 - ركض مرتد ٤ X ١٠ م
 - ركض متعرج (زكزاك) ٥٠ م
 - تمارين مركبة الهرولة مع الدوران والهرولة باتجاهات متعاكسة
 - وانتهى المنهج التدريبي يوم الخميس ٢٨ / ٤ / ٢٠١٧
 - ٣-٤-٦ الاختبارات البعدية
 - تم إجراؤها يوم الأحد المصادف ٣٠ / ٤ / ٢٠١٧ وبنفس ظروف الاختبارات القبلية .
 - ٣-٥ الوسائل الإحصائية
 - تم معالجة النتائج بواسطة الحقيبة الإحصائية spss .
 - ٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
 - ٤-١ عرض وتحليل المتغيرات البدنية ومناقشتها
- جدول رقم (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ sig	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
قوة القبضة اليمنى	كغم	١٤,٩١٣	٢١,١٣	٨,٧٣	٣٩,٨٦	٦,٢	٠,٠٠	معنوي
قوة القبضة اليسرى	كغم	١٣,٥١٦	١٦,٤	٧,٠٠	٣٣,٢	٦,١٢	٠,٠٠	معنوي
قوة عضلات الرجلين	كغم	٩,٠٩٣	٢٧,٢٧	٩,٢٥	٤٥	٧,٠٩	٠,٠٠	معنوي
ركض ٣٠ م سرعة	م/ثا	٠,٣٦	٥,٢٦	٠,٤	٤,٢٦	٦,١٥	٠,٠٠	معنوي
ركض ١٥٠ م تحمل سرعة	م/ثا	٠,٢٥٩	١٧,٨١	٠,٣١	١٧,١٣	٥,٣١	٠,٠٠	معنوي
الرشاقة	ثا	٠,٨٠١	١٤,٧٢	٠,٩٠١	١٣,٨١	٣,٩٤٩	٠,٠١٢	معنوي

تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٣

من جدول (٢) يتضح إن جميع الاختبارات البدنية ظهرت فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية . وتعزو الباحثة ذلك إلى المنهج التدريبي المعد وفق الأساليب التدريبية المدروسة ووفق الشدد المناسبة لكل عنصر من عناصر التدريب البدني اذ ظهرت فروق معنوية في قوة القبضة وقوة عضلات الرجلين وهذا يدل على ان المنهج التدريبي الفترتي المرتفع الشدة و أثر في القوة العضلية تأثير مباشر إذ أن " عملية تقنين الشدة التدريبية في درجاتها المختلفة والمرتبطة بنوع الفعالية الرياضية غاية في الأهمية لكل من المدرب والرياضي عند إعداد المنهج التدريبي في طرائق التدريب المختلفة ". (جيمس ايد كيلف وروبرت فيرشنر ،١٩،٢٠٠٦)

(أن التدريب بشدة (٨٠ - ١٠٠ %) من الاستطاعة القصوى يعمل على تطوير القوة العضلية) . (سرمد سعيد شكر ،٢٠٠٧، ٨)

وظهرت الفروق معنوية في السرعة وذلك نتيجة الاستفادة من تمرينات المنهج التدريبي (أن السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركة معنية في اقصر وقت ممكن وأنها سرعة تبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط) (كمال جميل ، ٢٠٠٤ ، ٥٨)

وظهرت فروق معنوية في تحمل السرعة وهذا بسبب استخدام الباحثة في تدريب الفترتي المنخفض الشدة الذي ساعد على التحسن بشكل أفضل ورفع مستوى تحمل السرعة إذ أن (تحمل السرعة هي أقصى تردد للحركة مع إمكانية المحافظة على هذا التردد العالي لأكبر زمن ممكن إذ يعتمد على مستوى الطاقة اللاهوائية في العضلات) . (نوال العبيدي ، ٢٠٠٨ ، ٧٧)

وظهرت كذلك فروق معنوية في الرشاقة التي كانت لتمرينات المنهج التدريبي تأثيرا عليها إذ أن (القدرة على تعلم الحركات واستيعابها والقدرة على التأقلم السريع بنشاطات حركية مع متطلبات الظروف المتغيرة لها أهمية كبيرة في تنمية الرشاقة) . (قاسم حسن وقيس ناجي، ١٩٨٤ ، ٢١٩)

٢-٤ عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الأساسية بكرة اليد ومناقشتها .

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الأساسية موضوع البحث

دلالة الفروق	نسبة الخطأ sig	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
معنوي	٠,٠٠١	٧,٨٦	٣,٢٤	٣٥,٦	٣,٤٩	٣٣,٤	تكرار	التمرير وسرعة التمرير ٣٠ ثا
معنوي	٠,٠١٤	٤,٤٦	٣,١١	٢٧,٦	٢,٨٨	٢٣,٩٤	تكرار	التوافق وسرعة ودقة التمرير

التصويب بالوثب عاليا	نقاط	٥,٦٧	١,١٩	٧,٤	١,١٤	١٠,١٧	٠,٠٠٠	معنوي
التصويب من القفز بالخداع	نقاط	٤,٦	١,٣٤	٦,٦٦	١,١٣	٧,٦٢	٠,٠٠١	معنوي
دقة المناولة الطويلة من الحركة	م	٣٨,٤	٥,١٢	٤١	٥,٢٥	٦,٨٤	٠.٠٠٢	معنوي
التمرير الطويل من ٢٥ م	م	٢,٤٩	٠,٩٢	٣,٧٥	١,١٩	١١,٤٥	٠.٠٠٠	معنوي

تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٣

من جدول (٣) ظهرت في جميع الاختبارات المهارية فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعيدة. وتعزو الباحثة هذا الفروق إلى تأثير مفردات المنهج التدريبي المقترح من قبل الباحثة وبرغم المصادر تذكر " أن هدف التدريب على العادات الأساسية هو الوصول إلى التعامل الفني في الأداء من خلال التدريب تحت ظروف بسيطة وثابتة وكذلك التدرج بالشدد والتكرارات بشرط ملائمة الحمل لقدرة اللاعب . (ضياء الخياط ونوفل محمد ، ٢٠٠١ ، ٦٦)

وان مهارة التمرير وسرعة التمرير من المهارات الأساسية المهمة التي تعتمد عليها لعبة كرة اليد لذلك فإن المنهج المقترح كان له الدور في تطوير هذه المهارة إذ " أن استثارة اكبر عدد من العضلات العاملة للعمل المطلوب له دور في مقاومة اللاعبين لتكرار أداء الحركات القوية والسريعة والحفاظ على عدم هبوط المستوى في حال تكرارها أثناء المنافسة . (عماد درويش ، ٢٠٠٤ ، ١١٤)

وكذلك أن التوافق وسرعة ودقة التمريرة تطورت من خلال المنهج المشبع لتطوير صفات اللياقة البدنية الذي أسهم في تطوير اللاعبين بشكل كبير وبجميع المهارات الأساسية المعتمدة في البحث .

" ان التمريرات السريعة والصحيحة تدل على أداء الفريق ومستواه الدقيق ولياقته العالية وفي الوقت المناسب . (عبد الوهاب غازي ، ١٩٩٨ ، ١٠٩)

وان التصويب سواء كان ماهرا عاليا أو بالخداع كان لهم ظهور معنوي واضح فترى الباحثة أن وضع تمارين التقوية - الرشاقة - السرعة وتحمل سرعة أثرت بشكل مباشر على قابليات اللاعبين إذ أن هذه المهارة تحتاج إلى عناصر بدنية خاصة إذ " ان تنشيط وتحشيد أكبر عدد من الألياف العضلية السريعة للعضلات العاملة في الرمي والتصويب يكون مضمون عند تحسين العضلات المساعدة للانقباض . (Dirix,a(and others), 1988,190-191)

أن مهارات التمرير الطويل ودقة التوجيه من المهارات الصعبة في الهجوم السريع لأنها تعتمد على دقة التوجيه وقدرة التوافقات العضلية العصبية في نوعية الأداء فتحتاج إلى قوة عضلية تساهم في حسن توجيه الكرة ولمسافات طويلة .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات :

- ١- ظهرت فروق معنوية للاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدي في قوة القبضة اليمنى ، قوة القبضة اليسرى ، وقوة الرجلين .
- ٢- ظهرت فروق معنوية في السرعة وتحمل السرعة والرشاقة ولصالح الاختبار البعدي .
- ٣- ظهرت فروق ذات دلالة معنوية في جميع الاختبارات المهارية وموضوع البحث .

٥-٢ التوصيات :

- ١- التأكيد على أهمية رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين من أجل رفع المستوى المهاري .
- ٢- التأكيد على ضرورة التدريب المستمر للاعبين وعدم الانقطاع من أجل رفع مستواهم البدني والمهاري .
- ٣- ضرورة إجراء بحوث مشابهة وعلى عينات مختلفة والعباب أخرى .
- ٤- ضرورة استعمال وسائل التدريب الحديثة مع جميع الفرق الرياضية .

المصادر

- ١- أبو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي حسنين؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم. القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧.

- ٢- سرمد سعيد شكر ؛ تأثير تدريبات القوة المطلقة والنسبية في بعض المتغيرات الفسلجية والبدنية ، والميكانيكية والانجاز لعدائي ٢٠٠-٤٠٠م للمتقدمين : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٧) .
- ٣- سعد دخيل الفهداوي : تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير صفة التحمل الخاص للمرحلة النهائية في انجاز ركض ١١٠م حواجز ، رسالة ماجستير غير منشورة . جامعه بغداد ٢٠٠١ .
- ٤- جيمس ايد كيلف وروبرت فيرشنر ؛ البلايومترك (تدريبات القوة الانفجارية ، ترجمة ، حسين علي وعامر فاخر : (بغداد ، المكتبة الوطنية ، ٢٠٠٦) .
- ٥- سليمان علي حسن وآخرون ؛ المبادئ التدريبية والخططية في كرة اليد ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٣ .
- ٦- ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي؛ كرة اليد: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١) .
- ٧- عبد الوهاب غازي ؛ اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير المعرفة الخططية ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨ .
- ٨- علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، مكتب الطيف للطباعة ، بغداد ، ٢٠٠٤ .
- ٩- عماد درويش رشيد ، تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤ .
- ١٠- قاسم حسن حسين ، قيس ناجي ؛ مكونات الصفات الحركية ، ط ١ : (جامعة بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٤) .
- ١١- كمال جميل الرضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين : (عمان ، دار وائل ، ٢٠٠٤) .
- ١٢- كمال درويش وآخرون ؛ الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات وتطبيقات ، ط ١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨) .

١٣- مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ اللياقة والرياضة للجميع ، ط١ : (عمان ، مؤسسة الوراق للنشر ، ٢٠٠١) .

١٤- معد سلمان وآخرون ؛ المدخل الى نظريات التدريب الرياضي ، ط٢ : (بغداد ، مكتب نفح الطيب ، ٢٠١٥) .

١٥- نوال مهدي العبيدي ، فاطمة عبد المالكي ؛ علم التدريب الرياضي ، بغداد ، مجمع باب المعظم ، مكتب دار الأرقم للطباعة ، ٢٠٠٨ .

16- D irix,a(and thers) : The Olympic Book of sport me dicine, London ,Black Well Seien tpieic , publication , 1988

17- DAVIS, B. et al. (2000) Physical Education and the study of Sport. UK: Harcourt Publishers Ltd

18- William D.Mc. Ardle . Frunk I . katch victorl , katch, Essential of Exercise physiology , seconded , Lippincott, William sand wilking , 2000

19- **RELATION BETWEEN GROUND REACTION FORCES AND THROWING PERFORMANCE TOWARDS KNOWN AND UNKNOWN VISUAL TARGET IN TEAM HANDBALL**

Journal: Inquiries in Sport & Physical Education **ISSN:**

17903041 **Year:** 2005 **Volume:** 3 **Issue:** 3 **Pages:** 283-

291 **Provider:** Hellenic Academy of Physical Education--

DOAJPublisher: Hellenic Academy of Physical Education