

برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمارين متنوعة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين
المدرسة التخصصية لكرة اليد

م.د. طارق حسين الحجية
Dr-tariq@uomosul.edu.iq
م.د. صباح متي فتح الله
أ.م.د. عثمان عدنان عبدالصمد
Othman_ad@yahoo.com

يهدف البحث الى :

- 1- وضع مجموعة من التمرينات المتنوعة من أجل تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد .
 - 2- الكشف عن تأثير التمرينات المتنوعة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد .
- واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث وتم تحديد مجتمع البحث من لاعبي المدرسة التخصصية لكرة اليد في نينوى وهم البالغ عددهم (30) لاعباً.
- اذ قام الباحثون بأعداد منهج تدريبي يتضمن مجموعة من التمرينات لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارية الخاصة بموضوع البحث وقد تم عرضه على مجموعة من الاختصاصيين في مجال كرة اليد والتدريب الرياضي وقد أستغرق تطبيق البرنامج التدريبي (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد والأيام (الأحد ، ، الثلاثاء ، الخميس ،
- وأعتمد الباحثون طريقة التدريب الفكري (المرتفع الشدة) في تنفيذ المنهج المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارية.
- وقد أستخدم الباحثون النظام الإحصائي SPSS لاستخراج النتائج وحسب القوانين التالية :-
- النسبة المئوية -الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - قانون T . TEST . للعينات المستقلة والمتراكبة
- الكلمات المفتاحية :** تمارين متنوعة - الصفات البدنية والمهارية - لاعبي المدرسة التخصصية - كرة اليد

A Proposed Training Program Using Various Exercises to Develop some Physical and Skill Traits for the Players of the Specialized School of Handball

Dr.sabah mtea
dr.taraq.Hussen.alhajiya
Assasi.prof.dr.othman adnan

Abstract:

The research aims to: 1- Develop a set of various exercises in order to develop some special physical characteristics and basic skills of handball players. 2- Detecting the effect of various exercises in developing some special physical characteristics and basic skills of handball players. - The researchers used the experimental method for its suitability and the nature of the research. The research

community was identified from the specialized school handball players in Nineveh, who numbered (30) players.

As the researchers prepared a training curriculum that includes a set of exercises to develop some of the special physical characteristics and skills of the subject of the research, and it was presented to a group of specialists in the field of handball and sports training. The implementation of the training program took (8) weeks and at a rate of (3) training units per week and days (Sunday Tuesday Thursday , The researchers adopted the method of interval training (high intensity) in implementing the proposed approach to develop some special physical characteristics and skills.

The researchers used the SPSS statistical system to extract the results according to the following laws:

- percentage - mean - standard deviation - skew coefficient -

T's law. TEST. For independent and correlated samples - coefficient of variation

Keywords: Various exercises - physical and skill qualities - specialized school players - handball

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

يعد التطور الكبير في مجال البحث العلمي من أهم مزايا العصر الحديث الذي عمّ مجالات الحياة المختلفة ، ولما كانت الرياضة إحدى هذه المجالات كان لها نصيب لا بأس به في مجال البحث في مختلف المتغيرات النفسية والوظيفية والبدنية والمهارية وغيرها ، لذا فقد أصبح اعتماد الوسائل العلمية بأشكالها المختلفة من الأمور المهمة جداً لغرض تحقيق التقدم بالمستوى الرياضي.

أن الحاجة إلى إعطاء لتمرينات متنوعة ولهذه الفئة العمرية أهمية خاصة وصولاً باللاعب إلى المستوى الذي يسهم في التصرف الصحيح إزاء مواقف ومتغيرات اللعب وهو يظهر من خلال إعطاء تمرينات وواجبات حركية سواء كانت دفاعية من خلال تنفيذ التحركات داخل الفريق الواحد ومنع الفريق المهاجم من اختراق صفوفه أو هجومية عن طريق خلق مساحات فارغة تمكن اللاعب من استغلالها ومواجهة المرمى وإحراز الأهداف والتي بدورها تعزز الفوز في المسابقات الرياضية ، ومما تقدم تتضح أهمية البحث في معرفة تأثير استخدام هذه التمرينات في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بالإضافة إلى تأثير هذه المهارات في إتقان خطط اللعب الفردية أثناء المباريات وهي تعتبر بمثابة المقياس الحقيقي لقدرة اللاعب في تنفيذ الواجبات بشكل صحيح وفقاً لمتغيرات ظروف المنافسة فضلاً عن ذلك اختبار الطريقة التدريبية الموضوعية التي تنسجم مع لعبة كرة اليد بالشكل الذي يصل بجميع اللاعبين إلى المستوى البدني والمهاري والتي ستمكنهم من أداء جميع الواجبات ، كما ستمكنهم من المحافظة على مستواهم البدني والمهاري .

1-2 مشكلة البحث

يجب اتباع أسس علمية مدروسة بحيث توجه نحو تحقيق الأهداف الموضوعية وينبغي كذلك أن تحظى النواحي البدنية والمهارية وتحظى باهتمام المتخصصين في مجال كرة اليد للارتقاء بمستوى اللاعبين نحو الأفضل فالكثير من دول العالم وصلت إلى مستويات متطورة جداً في هذه اللعبة وذلك باعتمادها في اختبار الأساليب الحديثة المتطورة في مجال التدريب .

ومن خلال متابعة الباحثون لمباريات عده بكرة اليد لاحظ أن أغلب لاعبي الفرق وهم يؤدون المهارات الأساسية لا يمتلكون القدرة على التصرف في إيصال الكرة للزميل عند وجود هناك مدافع قريب منه وبمعنى آخر انه لا يمتلك القدرة على التحسس بالمكان والزميل والخصم في وقت واحد بالإضافة إلى حدوث أخطاء سواء كانت متعلقة بالمهارة نفسها أو متعلقة بالأخطاء القانونية وفي النتيجة ينعكس سلباً على

مستوى الأداء الفني للمباريات والسبب في ذلك هو انه الكثير من المدربين والعاملين في هذا المجال يعمل على إعطاء واجبات مهارية أثناء التمرين بدون وجود مدافع أمام اللاعب الحائز على الكرة مما يجعل تصرفه أثناء المنافسات يكون غير صحيح وبالتالي يكلف الفريق الكثير من الأخطاء أثناء المباريات ومن خلال ما تقدم سعى الباحثون الى الاهتمام في إعطاء هذه التمرينات المتمثلة بوجود مدافع أو عن طريق التدرج في صعوبة الأداء والتي تتشابهه في ظروفها للأداء وخاصة في الانتقال السريع وإيصال الكرة إلى المكان المناسب والذي بدوره يعكس التصرف الصحيح إزاء مثل هذه المواقف ويسهل من مهمة التخلص من دفاع الخصم أثناء التحركات الهجومية وبالمقابل سوف تجعل الفريق المدافع يتحرك وفقاً لأسلوب العمل الهجومي .

ويتبادر الباحثون دراسة المشكلة للإجابة على التساؤل الآتية :-

1. هل هذه التمرينات لها دور أساسي في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة التي تلعب دوراً أساسياً في حل واجبات حركية متنوعة متمثلة في التحركات بالكرة وإيصالها إلى المكان المناسب للتصويب .

3-1 أهداف البحث

يهدف البحث إلى :-

3- وضع مجموعة من التمرينات المتنوعة من أجل تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد .

4- الكشف عن تأثير التمرينات المتنوعة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد .

4-1 فروض البحث

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي في بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة اليد .

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة اليد .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو كرة اليد في محافظة نينوى بأعمار (17-19 سنة) .

2-5-1 المجال الزماني : الفترة من 2020/2/15 لغاية 2020/4/14 .

3-5-1 المجال المكاني : القاعة الرياضية في نادي الفتوة الرياضي

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث

2-2 عينة البحث

قام الباحثون بتحديد مجتمع البحث من لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد في نينوى وهم والبالغ عددهم (30) لاعباً يمثلون نسبة 100%.

والجدول (1)

يوضح تقسيم أفراد عينة البحث

ت	المجموعة	العدد	النسبة المئوية
1	عينة المجموعة الاستطلاعية	6 لاعبين	20%
2	عينة المجموعة التجريبية	12 لاعب	40%
3	عينة المجموعة الضابطة	12 لاعب	40%
	المجموع	30 لاعب	100%

وأن اختيار العينة كان للأسباب الآتية :-

- 1- ضمان تنفيذ العينة لمفردات التمرينات المقترحة .
- 2- ضمان الإشراف المباشر من قبل الباحثون على سير التجربة .
- 3- لأن أفراد العينة يمثلون مجتمع البحث .

الجدول رقم (2)

يوضح تكافؤ أفراد العينة للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث كافة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة T المحتسبة
			س	± ع	الالتواء	س	± ع	الالتواء	
1	العمر	سنة	17.916	0.792	0.161	17.750	0.753	0.478	0.528
2	الطول	سم	170.250	3.048	0.455	172.083	3.232	0.666	0.130
3	الوزن	كغم	72.500	3.397	0.067	70.333	1.723	1.042	1.970
4	العمر التدريبي	سنة	4.191	0.608	1.010-	4.066	0.443	1.154	0.575
5	الاستناد الأمامي لمدة 10 ثا	عدد	9.416	0.900	0.152-	9.750	1.215	0.205	0.763
6	الوثب الطويل من الثبات	م	2.285	0.155	0.399	2.230	0.130	0.688	0.924
7	رمي كرة يد على الحائط لمدة 30 ثا	عدد	25.454	0.468	1.481	25.333	0.492	0.812	0.616
8	الطبطة في اتجاه متعرج لمسافة 30 م	ثا	7.475	0.419	1.106	7.574	0.500	1.261	0.521
9	دقة التصويب من الثبات	عدد	8.971	0.667	0.712	8.333	0.577	0.063-	0.543
10	دقة التصويب نحو المربعات المتداخلة في الهدف	عدد	7.166	0.717	0.262-	7.166	1.114	0.560	0.00

4-2- الأجهزة المستخدمة في البحث

- كرات يد عدد (20) قانونية من حيث الوزن والمحيط .
- شواخص عدد (12) وموانع عدد (12) لتدريبات القفز .
- أهداف صغيرة مربعة معلقة في الهدف بقياس (60×60) سم عدد (4) خاص باختبارات دقة التصويب .
- كرات طبية عدد (6) خاصة بتدريبات القوة والقوة المميزة بالسرعة .
- ساعة توقيت عدد (4) لغرض تحديد الاختبارات وتوقيت الوحدات التدريبية .

5-2- تحديد متغيرات البحث

5-2-1- استمارة تحديد الصفات البدنية الخاصة وتحديد اختباراتها .

لغرض تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة الواجب توافرها لدى لاعب كرة اليد والمؤثرة في مستوى أدائهم الهجومي والدفاعي قام الباحثون بتصميم استمارة استطلاع تم توزيعها على عدد من الخبراء والمختصين في مجال كرة اليد والاختبارات والقياس والتدريب الرياضي لغرض تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة التي تساعد في تحقيق أهداف البحث وقد تم اختيار الصفات البدنية التي أتفق عليها الخبراء .

2-5-2- استمارة تحديد المهارات الأساسية وتحديد اختباراتها

لغرض تحديد المهارات الأساسية بكرة اليد قام الباحثون بتصميم استمارة تم توزيعها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة اليد لاستطلاع آرائهم في تحديد أهم المهارات الأساسية التي يمكن ترشيحها للدراسة والتي تعد ذات تأثير في مستوى أداء لاعبي كرة اليد .

2-6- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة

من أجل الحصول على الأسس العلمية للاختبارات والتي تتحد في الصدق والثبات والموضوعية فقد تم إجراءه من أجل التحقق من مدى صلاحيتها وملائمتها لعينة البحث .

الجدول رقم (3)

يبين درجات الثبات والصدق للاختبارات البدنية الخاصة والمهارية

ت	الاختبارات	الثبات	الصدق
1	الاستناد الأمامي لمدة 10 ثا	0.85	0.92
2	الوثب الطويل من الثبات	0.90	0.95
3	رمي كرة يد على الحائط لمدة 30 ثا	0.84	0.92
4	الطبطبة في اتجاه متعرج لمسافة 30 م	0.90	0.95
5	دقة التصويب من الثبات	0.85	0.92
6	دقة التصويب نحو المربعات المتداخلة في الهدف	0.90	0.95

2-7- التجارب الاستطلاعية

2-7-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

من التوصيات المهمة التي يوصي بها خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة موثوق بها إجراء التجربة الاستطلاعية وهي (دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثون على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وادواته) ، لهذا قام الباحثون بإجراء تجربته الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2020/1/29 على مجموعة مكونة من (6) لاعبين من مجتمع البحث الأصلي وقد طبق الاختبارات المقترحة عليهم بعد إجراء القياسات لأجل التوصل إلى الآتي :-

- تجاوز الأخطاء التي قد تحدث عند تنفيذ الاختبار .
- معرفة الوقت المستغرق في أخذ القياسات وإجراء الاختبارات .
- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى أفراد عينة البحث .
- التعرف على أهم الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثون خلال تنفيذ الاختبارات .
- معرفة مدى كفاية فريق العمل المساعد وتفهمه للاختبار .

2-7-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية الثالثة بتاريخ 2020/2/5 على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (6) لاعبين وفيها تم إجراء وحدات تدريبية تجريبية لمعرفة وقت الوحدة التدريبية ومدى قدرة العينة مع الكادر التدريبي لإجراء هذه الوحدات بالإضافة إلى التأكد من وسائل التدريب واستخدامها أثناء الوحدات التدريبية ، فضلاً عن التأكد من زمن تحديد الراحة البينية بين التمرينات وبين تكرار وآخر ومجموعة وأخرى .

2-7-3 المنهج التدريبي

قام الباحثون بأعداد منهج تدريبي يتضمن مجموعة من التمرينات لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارية الخاصة بموضوع البحث وقد تم عرضه على مجموعة من الاختصاصيين في مجال كرة اليد والتدريب الرياضي وقد أستغرق تطبيق البرنامج التدريبي (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد والأيام (الأحد ، ، الثلاثاء ، الخميس ،) وأعتمد الباحثون طريقة التدريب الفترتي (المرتفع الشدة) في تنفيذ المنهج المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارية .

2-7-4 - الاختبار القبلي

قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبلية على أفراد عينة البحث بتاريخ 2/13 و 2020/2/14 قبل البدء بتنفيذ البرنامج المقترح لتحديد مستوى الصفات البدنية الخاصة والمهارية حيث تم تقسيم الاختبارات إلى مجموعتين تم تنفيذ كل مجموعة في يوم واحد وتحت نفس الظروف

2-7-5 - الاختبار البعدي

بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات البرنامج تم إجراء الاختبار البعدي على أفراد عينة البحث (الضابطة والتجريبية) بتاريخ (2020/4/16 / 15) مع مراعاة نفس الظروف وشروط تنفيذ الاختبارات في الاختبارات القبلية لغرض الحصول على نتائج موضوعية .

2-9 الوسائل الإحصائية

وقد أستخدم الباحثون النظام الإحصائي SPSS لاستخراج النتائج وحسب القوانين التالية :-

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- قانون T . TEST . للعينات المستقلة والمترابطة
- معامل الصدق الذاتي

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض نتائج اختبارات المتغيرات البدنية القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للاختبارات البدنية الخاصة القبلية والبعدي

الجدول رقم (4)

قيمة T المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
	ع ±	س	ع ±	س		
4.183	0.852	11.000	0.900	9.416	عدد	الاستناد الأمامي لمدة 10 ثا
0.488	0.164	2.309	0.155	2.285	سم	الوثب الطويل من الثبات

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للاختبارات البدنية الخاصة القبلية والبعدي

الجدول رقم (5)

قيمة T المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
	ع ±	س	ع ±	س		
7.176	1.154	13.33	1.21	9.750	عدد	الاستناد الأمامي لمدة 10 ثا
3.829	0.161	2.498	0.130	2.230	سم	الوثب الطويل من الثبات

* (T) الجدولية تحت درجة (11) ومستوى دلالة 0.05 = 2.201

ويعزو الباحثون سبب هذا التطور الحاصل للمجموعتين إلى التركيز في استخدام مجموعة من التمرينات التطبيقية البدنية التي أسهمت في تطوير هذه الصفة البدنية الخاصة بالإضافة إلى الاهتمام بإعطاء مجموعة من التمرينات للمجامع العضلية المشاركة في متطلبات الأداء وكذلك من خلال الربط بين القوة والسرعة أثناء أداء الحركات والتمارين ، وهذا ما أكدته (علاوي 1989) " إذ أن القدرات البدنية الخاصة هي التي تمكن الفرد الرياضي على أداء مختلف المهارات الحركية لألوان النشاط المتعدد وتشكل حجر الأساس للوصول بالفرد إلى أعلى المستويات.

كما يتفق الباحثون مع ما يراه (عبد الله 1991) في أن سبب هذا التطور إلى دور إعطاء التمارين المنتظمة وفق الأسلوب العلمي الصحيح الذي بدوره يعزز في زيادة كفاءة العمل للمجامع العضلية المشتركة في أداء مختلف المهارات الحركية والصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب أثناء التدريب.

ويرى الباحثون سبب هذا التطور للمجموعة التجريبية إلى التمارين المستخدمة خلال فترة تنفيذ المنهج لعضلات الساقين التي تم أعدادها بشكل دقيق لكي تؤثر في العضلات العاملة في القفز وخاصة عندما تكون هذه التمارين مبنية على أسس علمية صحيحة من حيث استخدام الشدة المناسبة وبالتدرج واستخدام التكرارات المثلى وفترات الراحة البينية المؤثرة فضلاً عن استخدام الأدوات التي تخدم تطور هذه الصفة خلال فترة تطبيق التمرينات .

وهذا ما أكدته (خريبط 1988) " أن جميع هذه العناصر تكون مرتبطة ومشتربة بشكل متبادل وعند إغفال أي عنصر منها فإن ذلك يؤدي إلى انخفاض فاعلية العمل وتغير نوع القوة ، وكذلك يؤكد (الويلي 1989) " أن تطور القوة الخاصة والتي تعتبر من المؤهلات الأساسية للأداء الحركي ينتج عن استخدام تمارين خاصة سواء كان ذلك بأداة أو بدونها كالوثب بالقدمين أو الارتقاء برجل واحدة أو استخدام الأوزان كالكرات الطبية أو الزميل أو البار الحديدي.

ويعزو الباحثون سبب عدم التطور للمجموعة الضابطة إلى عدم التأكيد على إعطاء مجموعة من التمرينات البدنية التي من شأنها تعمل على تطوير الصفات البدنية الخاصة التي تساهم في نجاح عملية القفز ، حيث أن عدم التأكيد على ذلك سيفتقر اللاعب إلى هذه الصفات وفي النتيجة لا يستطيع ممارسة هذه الصفة بشكل فعال ومؤثر .

2-3 عرض نتائج اختبارات المتغيرات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للاختبارات البدنية البعدية

الجدول رقم (6)

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحتسبة
		س	± ع	س	± ع	
الاستناد الأمامي لمدة 10 ثا	عدد	13.333	1.547	11.000	0.832	* 5.631
الوثب الطويل من الثبات	سم	2.498	0.161	2.309	0.164	*2.849

* (T) الجدولية تحت درجة (22) ومستوى دلالة 0.05 = 2.074

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى ملائمة التمارين الخاصة خلال فترة تطبيق المنهج بالإضافة إلى تكيف هذه المجموعة مع التمارين من حيث الشدة وتكرار الأداء وفترات الراحة ساهم في تطوير هذا الاختبار لصالح المجموعة التجريبية ، وهذا ما أكدته (البساطي 1998) " أن تطوير أي مكون بدني لا يتم إلا إذا لم يكن هناك انسجام وتكيف بدني وطبيعي بين اللاعبين ومكونات العملية التدريبية من حيث الكم والكيف من جهة ومستوى اللاعبين ومرحلتهم العمرية من جهة أخرى " .

أن التركيز على المجاميع العضلية المطلوبة لمتطلبات قوة الأداء في اللعب وأن عامل الاستمرار في التدريب يعيدان من العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى رفع كفاءة العمل العضلي للأجزاء التي تشترك في

المباراة . وهذا ما أشار إليه (خاطر 1978) " أن التمرينات التدريبية لأي نشاط رياضي لها تأثير إيجابي على القوة العضلية.

3-3 عرض نتائج اختبارات المتغيرات المهارية القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للاختبارات المهارية الخاصة القبلية والبعدي

الجدول رقم (7)

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحتسبة
		س	ع ±	س	ع ±	
الطبطة في اتجاه متعرج لمسافة 30 م	ثا	7.475	0.419	7.208	0.377	*1.921
دقة التصويب من الثبات	عدد	8.971	0.667	10.083	1.928	1.628
دقة التصويب نحو المربعات المتداخلة في الهدف	عدد	7.166	0.717	8.916	0.793	*7.00
رمي كرة على حائط لمدة 30 ثا	عدد	25.454	0.468	25.750	0.452	1.917

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للاختبارات المهارية الخاصة القبلية والبعدي

الجدول رقم (8)

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحتسبة
		س	ع ±	س	ع ±	
الطبطة في اتجاه متعرج لمسافة 30 م	ثا	7.574	0.500	6.837	0.425	*4.671
دقة التصويب من الثبات	عدد	8.333	0.577	12.500	1.243	*11.837
دقة التصويب نحو المربعات المتداخلة في الهدف	عدد	7.166	1.114	10.833	1.899	*6.449
رمي كرة على حائط لمدة 30 ثا	عدد	25.333	0.492	28.583	1.831	* 5.886

* (T) الجدولية تحت درجة (11) ومستوى دلالة $0.05 = 2.201$

ويعزو الباحثون سبب هذا التطور للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي إلى فاعلية التمرينات المستخدمة أثناء فترة التدريب في تطوير هذه المهارات من أجل الوصول باللاعب إلى إمكانية أدائها بشكل جيد ومضمون وبما يتناسب مع مواقف اللعب المتغيرة خلال فترة المباريات

اضافة الى طبيعة البرنامج التدريبي المقترح المعد من قبل الباحثون ويتفق الباحثون مع ما أكده (الوليلي 1998) " أن مهارتي التمرير وسرعته تعدان مهارتين أساسيتين بالنسبة لخطط اللعب وإتمام العملية الهجومية لذا وجب إتمام تعليم التمريرات المختلفة والمستخدمه خلال فترة المنافسات بالإضافة إلى دقة الأداء من خلال الحركة السريعة خلال ظروف المباريات مما يدل على الدقة في التمرير وعدم فقدان الكرة".

كما يعزو الباحثون سبب ذلك إلى أن الأداء المهاري الواقع تحت الظروف المتغيرة تمنح اللاعب الثقة بالنفس على أدائها فضلاً عن ذلك إعطاء التمرينات التي تتشابهه مع طبيعة المباراة سوف تساعد اللاعب على إتقان هذه المهارة بشكل جيد

ويذكر (دبور 1996) " هذا التغير والتكيف المهاري من المتطلبات الأساسية للاعب كرة اليد لذلك يجب أن يهتم المدرب بوضع التدريبات التي تجبر اللاعب على التدريب على الأنواع المختلفة من العناصر الفنية المهمة لرفع مستوى وفعالية الأداء المهاري أثناء المنافسة " .

3-4 عرض نتائج اختبارات المتغيرات المهارية البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

الجدول (9)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للاختبارات المهارية الأساسية البعيدة

قيمة T المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات البدنية
	الاختبار البعدي		الاختبار البعدي		
	ع ±	س	ع ±	س	
2.257 *	0.377	7.208	0.425	6.837	الطبطبة في اتجاه متعرج لمسافة 30 م
3.042 *	1.834	9.500	1.505	11.583	طول التمريرة ودقة التوجيه لمسافة 30 م
3.648 *	1.928	10.083	10243	12.500	دقة التصويب من الثبات
3.226 *	0.793	8.916	1.899	10.833	دقة التصويب نحو المربعات المتداخلة في الهدف

* (T) الجدولية تحت درجة حرية (22) ومستوى دلالة 0.05 = 2.074

ويعزو الباحثون سبب التطور لصالح المجموعة التجريبية إلى التمرينات الخاصة المقترحة والتزام اللاعبين في تنفيذها ودور المدرب في شرح وتوضيح طريقة الأداء الصحيحة كان لها الأثر الفعال والإيجابي على تحسن المهارات الأساسية ، كما أن إعادة التمرين عدة مرات تمكن اللاعب من إتقان المهارة وإدائها بشكل جيد .

ويرى الباحثون سبب هذا التطور لصالح المجموعتين هو استخدام تمرينات تتميز بصعوبتها من أجل العمل على تطوير الدقة حيث تعد هذه الصفة عاملاً أساسياً لنجاح عملية التصويب بالإضافة إلى أن تكرار في عملية الأداء تحت متغيرات عديدة تتصف بالتدرج بصعوبتها سوف تعطي نتائج جيدة وهذا ما أكدته (محمد 1995) " تعتبر الدقة عنصراً أساسياً وهاماً لمهارة التصويب الناجح ويجب دوام الحفاظ على تنميتها، وكذلك يتفق الباحثون مع ما أشار إليه (قاسم 1980) " أن العنصر الرئيسي في تطوير الدقة الحركية ضبط المهارات الحركية الجيدة والاستمرار بإضافة بعض التمرينات والمهارات الحركية في أثناء عملية التدريب الرياضي.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

استناداً إلى نتائج البحث والتحليل الإحصائي للبيانات تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :-

- 1- وجود فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .
- 2- وجود فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعيدة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

2-4 - التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحث فإنه يوصي بما يأتي :

- 1- التأكيد على تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لما لها تأثير في تطوير قابلية الرياضي واداء الواجبات خلال فترة المنافسات .
- 2- توفير المستلزمات الخاصة بالتدريب وخاصة لفئة الشباب باعتبارها أحد الروافد المهمة للمنتجات الوطنية .
- 3- أجراء اختبارات بين فترة وأخرى لمعرفة مدى التطور والتأخر في التقدم بمستوى الأداء المهاري للاعب .

المصادر

- 1- أمر الله البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي ، الإسكندرية : منشأة المعارف 1996.
- 2- إخلاص عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة : 2000 .
- 3- ضياء الخياط ، نوفل محمد : كرة اليد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، مطابع جامعة الموصل : 2001.
- 4- كمال درويش وآخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، نظريات ، تطبيقات ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة : 2002 .
- 5- محمد توفيق الوليلي : كرة اليد ، تكنيك : الكويت : مطابع السلام ، ط2 ، 1994 .
- 6- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، مصر : 1979 .