

تأثير تدريبات اللاكتيك الديناميكي في تطوير التحمل الخاص واداء بعض المهارات الدفاعية للاعبي كرة اليد

م.م. غسق طاهر حبيب
theerwdad@gmail.com

أ.د. قاسم حسن كاظم
dr.qasim1978@yahoo.com

الملخص:

ان تحقيق المتطلبات البدنية والمهارية الخاصة بكرة اليد وخاصة في المستويات العالية لا بد أن يحصل تطور بشكل كبير بمستوى التدريب الرياضي وفق تدريبات خاصة يعدها المدرب والتي تساعد اللاعب على اداء متنوع وسريع وهذا يتطلب منه المزيد من بذل الجهد وسرعة في الاداء بما يتلائم مع سرعه اللعب ، لذلك تجلت مشكلة البحث بوجود ضعف بالقدرات البدنية ومنها التحمل الخاص وهذا بدوره يتضح بأداء المهارات الدفاعية لذا ارتأى الباحثون في محاوله منهما بالارتقاء بمستوى اداء المهارات الدفاعية وذلك خلال تنفيذ تدريبات بأسلوب اللاكتيك الديناميكي لتطوير التحمل الخاص (تحمل القوة وتحمل الاداء) وبعض المهارات الدفاعية وكانت اهداف البحث اعداد تدريبات اللاكتيك الديناميكي بغاية تطوير التحمل الخاص وبعض المهارات الدفاعية للاعبين بكرة اليد والتعرف على تأثير هذه التدريبات في تطوير التحمل الخاص وبعض المهارات الدفاعية للاعبي كرة اليد وافترض الباحثان ان هناك تأثير ايجابي لتدريبات اللاكتيك الديناميكي في تطوير التحمل الخاص واداء بعض المهارات الدفاعية للاعبي كرة اليد، اما منهج البحث فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القلبي والبعدي، اما عينة البحث تمثلت بلاعبي نادي القاسم بكرة اليد للدوري الممتاز وقد مثلت العينة جميع افراد المجتمع اذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت العينة على (18) لاعبا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة عن طريق القرعة البسيطة كل مجموعة شملت (9) لاعبين حيث تناولت المجموعة التجريبية تدريبات اللاكتيك والمجموعه الضابطة تناولت تدريبات المدرب وقد استخدم الباحثان الوسائل المناسبة لجمع البيانات واستخدام الادوات الملائمه بالاضافة الى الاختبارات المستخدمة كانت مقننه ومعتمده من مصادر متعددة وكانت مده التدريبات شهرين بواقع (3) وحدات اسبوعيا اذ بلغ عدد الوحدات الكلية (24) وحدة تدريبيه تم مراعات مكونات حمل التدريب وتقينها بما يتلائم مع اهداف البحث وايضا امكانات اللاعبين البدنية والمهارية وكانت الاستنتاجات ان النتائج كانت ايجابيه من خلال تأثير تدريبات اللاكتيك الديناميكي على المجموعه التجريبية وكانت الافضلية للمجموعه التجريبية في الاختبارات البعدية ولكافة متغيرات البحث وقد اوصى الباحثان باستخدام تدريبات اللاكتيك مع متغيرات اخرى ولمهارات اخرى بكرة اليد .

الكلمات المفتاحية : تدريبات اللاكتيك الديناميكي ، التحمل الخاص ، كرة اليد

The effect of dynamic lactic exercises on the development of special endurance and the performance of some defensive skills for handball players

Prof. Dr. Qassem Hassan KADHIM M . Ghasq Taher Habib

Summary:

Achieving the physical and skill requirements of handball for this game, especially at the high levels, must have a significant development in the level of sports training according to special exercises prepared by the coach. Which helps the player to perform a variety and fast, and this requires him to make more effort and speed in performance in line with the speed of the game, Therefore, the research problem

was manifested by the existence of a weakness in physical abilities, including special endurance, and this in turn became evident in the performance of defensive skills, so the researchers decided in their attempt to improve the level of performance of defensive skills, through the implementation of exercises in a dynamic lactic style to develop special endurance (endurance of strength, endurance of performance) and some defensive skills. Objectives of the research Preparing dynamic lactic exercises in order to develop special endurance and some defensive skills for handball players and to identify the impact of these exercises in developing special endurance and some defensive skills for handball players. There is a positive effect of dynamic lactic exercises in the development of special endurance and the performance of some defensive skills for handball players. As for the research method, the researchers used the experimental approach with two equal groups, the control and the experimental, with the cardiac and post-test. All members of the community, as the research sample was chosen by the intentional method, and the sample included (18) players, They were divided into two groups, experimental and control, by means of a simple lottery, each group included (9) players, where the experimental group dealt with lactic exercises, and the control group dealt with trainer exercises. Training for two months, at a rate of (3) units per week As the total number of units reached (24) training units, the components of the training load were taken into account and standardized in accordance with the research objectives, as well as the players' physical and skill capabilities. The research The researchers recommended the use of lactic exercises with other variables and for other handball skills.

Keywords: dynamic lactic exercises, special endurance, handball

1- التعريف بالبحث:

مقدمة البحث وأهميته:

تتميز كرة اليد بحاجتها الى متطلبات عالية في الأداء الهجومي والدفاعي كونها من الالعاب التي تحتوي على التغير المستمر في الاداء وتعدد المواقف المفاجئة وايضا تتطلب من اللاعبين قدرات بدنية خاصة مرتبطة بإنجاز المهارات ومتطلبات الاداء التي يحتاجها اللاعب اثناء التدريب والمنافسة، ومن اجل تحقيق هذه المتطلبات وجعلها في المستويات العالية لابد أن يحصل تطور بشكل كبير بمستوى التدريب الرياضي وفق تدريبات خاصة يعدها المدرب ، والتي تساعد اللاعب على اداء متنوع وسريع وهذا يتطلب منه المزيد من بذل الجهد وسرعة في الاداء. وتعد طبيعة المنافسة بكرة اليد لها متغيرة ولها خصوصية من حيث تأثرها بالمتغيرات البدنية والمهارية ، لذا فهي تحتاج الى طرائق واساليب تدريبية مناسبة لهذه الخصوصية من خلال تنوع وتيرة اللعب بين الدفاع والهجوم وما يحتاجه اللاعب من تحمل لاداء القدرات البدنية من قوة وسرعة واداء ، لذا فان لكل عملية تدريبية لابد ان تترجم بأسلوب منتهج تنفذ من خلالها ومن الاساليب الحديثة ومنها تدريبات اللاكتيك الديناميكي والتي هي منبثقة من التدريب الفكري مرتفع الشدة او يسمى (التدريب الحديث) والذي ينسجم مع ماذكر من قدرات بدنية خاصة بكرة اليد اذا ماتم توظيفه وفق تقنين مكونات حمل تتفق مع الاهداف التي وضعت من اجله خصوصا ان هذا الاسلوب يتميز بالية عمل تتناوب ما بين الشدة العالية الى الشدة الاقل بين التكرارات والهدف هو خلق كفايات تخدم متطلبات الاداء وهذه التموجية بالشدة بين التكرارات تخلق بيئه تدريبية تحسن من قابليات اللاعب على اداء القدرات البدنية ومنها التحمل الخاص (تحمل القوة وتحمل الاداء) وبالتالي سوف تنعكس على اداء المهارات الدفاعية والتي اصبحت بعد التعديلات التي اجريت على القانون تاخذ حصة كبيرة من التدريبات كون اغلب الفرق العالمية اعتمدت في طريقة لعبها على الدفاع

الذي هو خير وسيلة للهجوم وهذا ما جاء في كثير من الاحصائيات للفرق العالمية التي حصلت على مركز اولى بسبب دفاعها القوي ومنها فرنسا واسبانيا لذا تعد عملية تدريب القدرات الخاصة باداء المهارات الدفاعية عملية ملحة وضرورية لايقاف التطور الحاصل على المستوى الهجومي من اساليب للتصويب وبطرق متنوعة وايضا المناولات السريعة والخداع هذا ن جانب ومن جانب اخر تعديلات القانون التي اعطت سرعه لاداء اللعب وهذا يتطلب بالمقابل تطور بالمهارات الدفاعية .

لذا تكمن أهمية البحث باحداث تطور على المستوى البدني والمهاري من خلال تدريبات اعداها الباحثان للتاثير في التحمل الخاص ومهارات الدفاع قيد البحث

1-2 مشكلة البحث :-

من خلال المتابعة الميدانية لفرق كرة اليد حاول الباحثون أن يصب اهتمامهم في إيجاد تدريبات مساعدة لتطوير التحمل الخاص وبعض المهارات للنهوض بمستوى اللعبة . وان تدريب المهارات كرة اليد يعتمد على ما يتمتع به الرياضي من قدرات بدنية ومنها التحمل الخاص، لذلك تجلت مشكلة البحث بوجود ضعف بالقدرات البدنية ومنها التحمل الخاص وهذا بدوره تجلى باداء المهارات الدفاعية لذا ارتأى الباحثان في محاوله منا بالارتقاء بمستوى الانجاز في المهارات الدفاعية وذلك باستعمال تدريبات بأسلوب اللاكتيك الديناميكي لتطوير التحمل الخاص (تحمل القوة وتحمل الاداء) وبعض المهارات الدفاعية .

وبناءً على ذلك فقد دعت الحاجة الى معرفة مدى تأثير مثل هذا التدريبات الخاصة التي تعمل على تطوير التحمل الخاص والمهارات وما يترتب عليها من الارتقاء بمستوى الاداء.

1-3 اهداف البحث:

1 - اعداد تدريبات اللاكتيك الديناميكي في تطوير التحمل الخاص وبعض المهارات الدفاعية للاعبين بكرة اليد

2- التعرف على تأثير تدريبات اللاكتيك الديناميكي في تطوير التحمل الخاص واداء بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد.

1-3 فرض البحث:

1- هناك تأثير ايجابي لتدريبات اللاكتيك الديناميكي في تطوير التحمل الخاص واداء بعض المهارات الدفاعية للاعبين كرة اليد .

1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري :- لاعبو نادي القاسم بكرة اليد للمتقدمين للموسم 2020-2021.

1-5-2 المجال المكاني :- القاعة المغلقة في منتدى شباب القاسم الرياضي .

1-5-3 المجال الزماني :- المدة من (2021/6/22) ولغاية (2021/9/5) .

2- منهجية البحث وإجراءاته:

1-2 منهج البحث:

تم اختيار المنهج التجريبي ذي المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القلبي والبعدى لملاءمته لطبيعة البحث واسلوبه كما مبين في جدول (1).

الجدول(1) بين التصميم التجريبي لعينة البحث

ت	المجموعات	الاختبارات القلبية	المعالجة التجريبية	الاختبارات البعدية
1	التجريبية	التحمل الخاص+مهارات دفاعية	تدريبات لاكتيك ديناميكي	التحمل الخاص+مهارات دفاعية
2	الضابطة	التحمل الخاص+مهارات دفاعية	اسلوب المدرب	التحمل الخاص+مهارات دفاعية

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين نادي القاسم بكرة اليد في الدوري الممتاز وتم اخذ كافة المجتمع ليمثل بعينة البحث اذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت العينة على (18) لاعباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة عن طريق القرعة البسيطة كل مجموعة شملت (9) لاعبين حيث تناولت المجموعة التجريبية تدريبات اللاكتيك والمجموعة الضابطة اسلوب المدرب .

2-3 تجانس عينة البحث:

تم اجراء تجانس عينة البحث من ناحية العمر الزمني والعمر التدريبي والطول والوزن وباستخدام معامل الالتواء . كما مبين في جدول (2).

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء في متغيرات (العمر الزمني والعمر التدريبي والكتلة والطول)

ت	المتغيرات	المعالم الاحصائية				
	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	
1	العمر الزمني	سنة	19.7222	20.0000	1.22741	
2	العمر التدريبي	سنة	6.7500	6.5000	0.73264	
3	الكتلة	كغم	78.1667	79.5000	5.26084	
4	الطول	سم	177.1111	180.0000	7.71468	

2-4 تكافؤ عينة البحث :-

تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في الاختبارات التي طبقت على المجموعتين التجريبيتين والضابطة لكي يكون الانطلاق من نقطة شروع واحدة. كما مبين في جدول (3).

الجدول (3)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبيتين للمتغيرات

ت	المتغيرات	المعالم الاحصائية	المجموعة التجريبية الاولى	المجموعة التجريبية الثانية	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الثقة تحت 0.05	النتيجة
			س-	ع	س-	ع	
1	اختبار تحمل القوة الذراعين	36.55	3	37.11	2.71	0.40	غير معنوي
2	اختبار تحمل القوة الرجلين	23.88	1.16	24.77	1.78	1.24	غير معنوي
3	اختبار تحمل الاداء	37.66	1.22	38.22	1.20	0.97	غير معنوي
4	اختبار حائط الصد	6.66	0.86	7	0.86	0.81	غير معنوي
5	اختبار التحركات الجانبية	13	1.11	13.55	1.13	1.04	غير معنوي

تحت مستوى الثقة (0.05).

2-5 وسائل جمع المعلومات والادوات والاجهزة التي المستخدمة في البحث:-

2-5-1 وسائل جمع المعلومات :-

أستعان الباحثان بالوسائل الآتية (الملاحظة، المقابلة، المصادر والمراجع العربية والاجنبية، استمارة تسجيل بيانات اللاعبين ، استمارة اراء السادة الخبراء لاختبارات ، الاختبارات والقياس، شبكة المعلومات العنكبوتية الانترنت).

2-5-2 الأدوات والاجهزة التي تم استخدامها في البحث :-

أستعان الباحثان بالأدوات والاجهزة الآتية (جهاز الراسناميتر لقياس الطول لأقرب (سم)، الميزان الطبي لقياس الوزن لأقرب (كغم)، كاميرة نوع (Sony)، شريط قياس طوله (300) سم، ساعة ايقاف عدد (2)، حاسبة Laptop، اشرطة مطاطية متنوعة ، صافرة، اقراص، لوازم مكتبية ، حاسبة يدوية، كرات اليد عدد(9)، شريط لاصق ، اعمدة ، كرات طبية ، شواخص ، تابشير، سلم ارضي، ملعب كرة يد قانوني).

2-6 تحديد الاختبارات المستخدمة بالبحث :-

تم تحديد الاختبارات المطلوبة بالاعتماد بمسح المصادر والمراجع العلمية الخاصة بالاختبارات والقياس وادراجهما في استمارة الاستبيان وعرضهما على مجموعة من الخبراء والمختصين وبالفهم (11) وبعد جمع الاستمارات وتقريرها ومعالجتها احصائياً باستعمال (كاس) للتعرف على قبول الاختبارات من غيرها كما مبين في جدول (4).

الجدول (4)

يبين قيمتي (2ا) المحسوبة ونسبة اراء الخبراء حول صلاحية الاختبارات

الاختبارات	المعالم الاحصائية	الموافقون من اصل (11)	قيمة كا2	قبول الاختبارات
1	اختبار الاستناد الامامي	10	8.33	قبول الاختبار
2	اختبار الوثب للامام	11	11	قبول الاختبار
3	اختبار تحمل الاداء الدفاعي والهجومى	11	11	قبول الاختبار
4	اختبار حائط الصد	10	8.33	قبول الاختبار
5	اختبار التحركات الدفاعية	11	11	قبول الاختبار

قيمة (2ا) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (3.84) تحت بمستوى دلالة (0.05) والتي تقابل درجة حرية (1).

2-5-2 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث :-

الاختبار الاول: (اختبار تحمل القوة الذراعين).

اسم الاختبار :- اختبار الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين باستمرار خلال (60 ثانية).

الهدف من الاختبار :- قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين .

الادوات :- ساعة الكترونية ، ارض مستوية .

طريقة الاداء :- يتخذ اللاعب وضع الاستناد الامامي على الارض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم عند اشارة البدء يقوم المختبر بمد الذراعين كاملا على ان يستمر في تكرار الاداء لاكثر عدد ممكن من التكرارات بدون توقف لمدة (60 ثانية).

التسجيل: تحسب عدد مرات الاداء خلال (60) ثانية.

2- الاختبار الثاني: (اختبار تحمل قوة الرجلين) .

أسم الاختبار :- الوثب للأمام بالرجلين معا لأقصى مسافة خلال 30 (ثانية).

الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة للرجلين .

الأدوات :- مساحة ارض فضاء مستوية ، شريط قياس ، ساعة توقيت ، صفارة ، تباشير.

طريقة الاداء :- يقف المختبر على خط البداية وعند سماع صفارة البداية والبدء بتشغيل ساعة التوقيت ينطلق المختبر بأقصى سرعة بالوثب من لحظة صفارة البداية وحتى وصول التوقيت إلى (30 ثانية) وتحتسب المسافة التي قطعها المختبر بالمتر وأجزائه خلال زمن الاختبار .

التسجيل :- وتحتسب المسافة التي قطعها المختبر بالمتر وأجزائه خلال زمن الاختبار (30) ثا

3- الاختبار الثالث: (اختبار تحمل الاداء).

أسم الاختبار :- تحمل الاداء الدفاعي والهجومى.

الغرض من الاختبار :- قياس قدرة اللاعب على تحمل الاداء .

الادوات :- ملعب كرة يد قانوني ، كرات يد ، شواخص ، ساعة إيقاف .

طريقة الاداء :- يقف اللاعب المؤدي على خط (6) م وعند اعطاء اشارة البدء يقوم بالتحركات الدفاعية بين الاقماع البلاستيك ما بين خط (6) م وخط (9) م ثلاث مرات ثم ينطلق لأداء هجوم خاطف في النصف الاخر من الملعب ثم يقوم بنفس الاداء السابق بين خط (6) م و(9) م ثم يأخذ كرة يد موضوعه على خط (6) م ويؤدي طبطبه الكرة مع الجري السريع حتى خط (9) م في النصف الاخر من الملعب للتصويب من خارجه على الهدف ، ويكون الاداء لثلاث دورات متتالية دون توقف .

التسجيل :- يحتسب زمن الاداء لحظة اشارة البدء الى لحظة ترك الكرة للاعب اثناء التصويب للدورة الثالثة.

4- الاختبار الرابع: (حائط الصد) .

أسم الاختبار :- اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد.

الغرض من الاختبار :- قياس قدرة اللاعب على الاداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد الدفاعي .

الادوات :- ملعب كرة يد، كرة يد معلقة في قائم بارتفاع (260 سم) لا يقل هذا الارتفاع بالنسبة الناشئين، شريط لاصق، شريط قياس، ساعة إيقاف.

طريقة الاداء :- توضع علامة من الشريط اللاصق على خط (6) م يقف المختبر فوق العلامة على خط (6) م امتار بحيث يكون مواجهاً للكرة المعلقة والتي تكون مثبتة في القائم على خط (9) م او (8) م عند اعطاء اللاعب (المختبر) إشارة البدء يقوم بالتحرك للأمام ليثبت للأعلى وداء مهارة حائط الصد بحيث يلامس الكرة المعلقة بكلتا يديه ثم يهبط على الارض ويعوم الى الخلف بالظهر للعلامة المرسومة على خط (6) م ويكرر الاداء اكبر ممكن لمدة (10 ثانية).

تسجيل الدرجات :- يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال (10 ثانية) المحددة للاختبار.

5- الاختبار الخامس : (التحركات الجانبية).

أسم الاختبار :- التحركات الدفاعية بين خط الرمية الحرة وخط (6) م.

الغرض من الاختبار :- قياس سرعة التحركات الدفاعية والرشاقة.

الادوات المستخدمة :- نصف ملعب كرة يد قانوني، 5 كرات طبية، ساعة إيقاف.

طريقة الاداء :- توضع الكرات الطبية الخمس على خط (9) م (خط الرمية الحرة) وتكون الكرة الثالثة من الكرات الطبية في منتصف خط (9) م تماماً وخلف خط الرمية الجانبية. وتوضع الكرات الاخرى بحيث تبعد كل كرة طبية عن الكرة الاخرى (3) م.

شروط الاداء :- ينطلق اللاعب مع إشارة البدء من مكان التقاء خط (6) م بخط المرمى ليصل الى الكرة الطبية الاولى بحيث تقع بين قدميه اثناء اتخاذ الوضع الدفاعي. يرتد اللاعب بعد وصوله الى الكرة الطبية الاولى عمودياً الى الخلف ليلمس خط (6) م بأحدى يديه. يتكرر الاداء للوصول الى الكرة الطبية الثانية والارتداد حتى يصل الى الكرة الطبية الخامسة لينطلق الى خط النهاية والذي يكون مكان التقاء الخط الجانبى بخط المرمى. يحتسب للاعب الزمن الذي استغرقه من إشارة البدء حتى وصوله خط النهاية. اذا لمس المختبر اي من الكرات الطبية باي من القدمين يضاف لزمته العام ثانية واحدة كل لمسة.

التسجيل :- يؤدي كل لاعب 3 محاولات يؤخذ افضل زمن حققه (الزمن الاقل).

2-6-2 التجربة الاستطلاعية للاختبارات :-

تم اجراء التجربة الاستطلاعية في الفترة (2021/6/23) على عينة مقدارها (6) لاعبين من اصل (18) لاعبين من نادي القاسم بكرة اليد المتقدمين والتي تم اختيارها بالطريقة العشوائية و " هي تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية " (2) وتهدف الى ما يأتي(3):

- 1- التأكد من ملائمة المكان الذي سوف يتم فيه تطبيق الاختبارات والبرنامج.
- 2- التأكد من ملائمة الادوات والاجهزة والوسائل وكذلك الاختبارات والقياسات المستخدمة
- 3- التعرف على الايجابيات والسلبيات التي وتواجهنا اثناء تطبيق الاختبارات.
- 4- التعرف على الفترة الزمنية التي سوف يتم تطبيق الاختبارات بها.
- 5- التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تحدث اثناء تطبيق الاختبارات.

2-7 اجراءات البحث الميدانية :-

2-7-1 الاختبارات القبلية :-

تم اجراء الاختبارات القبلي بتاريخ (2021/6/26) على المجموعتين التدريبية والضابطة للاعبين نادي القاسم الرياضي بكرة اليد.

2-7-2 تطبيق البرنامج :-

تم أعداد تدريبات خاصة بأسلوب اللاكتيك الديناميكي مستندين على نتائج التجربة الاستطلاعية وكذلك نتائج الاختبارات التي طبقت، حيث يتضمن التمرينات (24) وحدة تدريبية ولمدة (8) أسبوعاً وفي كل

(2) وجيه محبوب؛ البحث العلمي ومناهجه، ب ط : (بغداد، مديرية الكتب للطباعة والنشر، 2002)، ص 84.

(3) ظافر هاشم الكاظمي؛ التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل و الاطاريح التربوية والنفسية (التخطيط والتصميم)، ب ط : (جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، دار الكتب العلمية، 2012)، ص 95.

اسبوع تطبق ثلاث من الوحدات التدريبية بتاريخ (2021/6/28) ولغاية (2021/8/30) حيث تم اتباع تنفيذ أسلوب التدريب اللاكتيك الديناميكي (80-90%) ومن خلال مبدأ تنفيذ التموجية بين التكرارات داخل المجموعة الواحدة وتم تنفيذ هذ التدريبات في فترة الاعداد الخاص واتباع الباحثان تموجيه الحمل(1:2) بين الاسابيع وايضا بين الوحدات وتم الاعتماد على النبض في تقنين الشدة المستخدمة باستخراج اقصى نبض لكل لاعب ومن ثم تطبيق الشدة المستهدفة وفقا للنبض.

2- 3-7 الاختبارات البعدية :-

تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ (2021/9/2) على المجموعتين التجريبية والضابطة للاعبين نادي القاسم الرياضي بكرة اليد .

2-8 الوسائل الاحصائية :-

تم استخدام برنامج الحزم الاحصائية للعلوم التربوية والنفسية (Spss) لمعالجة البيانات وهي كالاتي:- (الوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري، اختبار (كا²)، اختبار ((t. test)).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل نتائج فرق القياس للاختبارات القبلي والبعدية لأفراد عينة البحث:-

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبار (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية لمتغيرات تحمل القوة الذراعين والرجلين والاداء وحائط الصد والتحركات الجانبية :-

جدول (5)

يبين الفرق بين الاختبار (القبلي – البعدي) بين أفراد العينة للمجموعة التجريبية لمتغيرات تحمل القوة الذراعين والرجلين والاداء وحائط الصد والتحركات الجانبية

الرقم	المعالم الاحصائية	قبلي		بعدي		المتغيرات	القيمة الحسابية (t)	مستوى تحت 0.05	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع				
1	اختبار تحمل الذراعين	36.55	3.04	44.44	2.60	8.78	0.00	معنوي	
2	اختبار تحمل الرجلين	23.88	1.16	30.88	1.05	42	0.00	معنوي	
3	اختبار تحمل الاداء	37.66	1.22	33.66	1.80	6.92	0.00	معنوي	
4	اختبار حائط الصد	6.66	0.8	14.77	1.3	19.17	0.00	معنوي	
5	اختبار التحركات الجانبية	13	1.11	17.22	0.8	9.08	0.00	معنوي	

من خلال ما تبين في الجدول (5) اعلاه أن الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات (تحمل القوة للذراعين والرجلين وتحمل الاداء وحائط الصد والتحركات الدفاعية) للمجموعة التجريبية ، ولغرض معرفة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي باستخدام (ت) للعينات المترابطة ومقارنة النتائج تبين انها أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل أن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية ولكل متغيرات المذكورة انفا.

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبار (القبلي- البعدي) للمجموعة الضابطة لمتغيرات تحمل القوة الذراعين والرجلين والاداء وحائط الصد والتحركات الجانبية:-

جدول (6)

يبين الفرق بين الاختبار (القبلي- البعدي) بين افراد العينة للمجموعة الضابطة لمتغيرات تحمل الذراعين والرجلين والاداء وحائط الصد والتحركات الجانبية

رقم الاختبار	المعالم الاحصائية	قبلي		بعدي		القيمة الحسبة (t)	الثقة تحت 0.05	مستوى دلالة
		س-	ع	س-	ع			
1	اختبار تحمل القوة الذراعين	37.11	2.71	41.33	1.80	6.82	0.00	معنوي
2	اختبار تحمل القوة الرجلين	24.77	1.78	29.22	1.48	8	0.00	معنوي
3	اختبار تحمل الاداء	38.22	1.20	35.77	1.71	4.21	0.00	معنوي
4	اختبار حائط الصد	7	0.86	10.44	0.72	14.22	0.00	معنوي

5	اختبار التحركات الجانبية	13.55	1.13	15.77	0.97	8	0.00	معنوي
---	--------------------------	-------	------	-------	------	---	------	-------

من خلال ما تبين في الجدول (6) اعلاه أن الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات (تحمل القوة للذراعين والرجلين وتحمل الاداء وحائط الصد والتحركات الدفاعية) للمجموعة الضابطة، ولغرض معرفة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى باستخدام (ت) للعينات المترابطة ومقارنة النتائج تبين انها أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل أن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية ولكل متغيرات المذكورة انفاً.

3-1-3 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبار (بعدى- بعدى) للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات تحمل القوة الذراعين والرجلين والاداء وحائط الصد والتحركات الجانبية :-
جدول (7)

يبين الفرق بين الاختبار (بعدى- بعدى) بين افراد العينة للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات تحمل الذراعين والرجلين والاداء وحائط الصد والتحركات الجانبية

ن	المتغيرات المعالم الاحصائية	مجموعه تجريبية		مجموعه ضابطة		القيمة الحسابية (t)	0.05 القيمة الحرجية	ن الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	اختبار القوة تحمل الذراعين	44.44	2.60	41.33	1.80	2.94	0.00	معنوي
2	اختبار تحمل القوة للرجلين	30.88	1.05	29.22	1.48	2.750	0.01	معنوي
3	اختبار الاداء	33.66	1.80	35.77	1.71	2.54	0.00	معنوي
4	اختبار حائط الصد	14.77	1.39	10.44	0.72	8.26	0.00	معنوي
5	اختبار التحركات الجانبية	17.22	0.83	15.77	0.97	3.38	0.00	معنوي

من خلال ما تبين في الجدول (7) اعلاه أن الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات (تحمل القوة للذراعين والرجلين والاداء وحائط الصد والتحركات الدفاعية) للمجموعتين التجريبية والضابطة، ولغرض معرفة الفروق بين الاختبارين البعديين باستخدام (ت) للعينات المستقلة ومقارنة النتائج تبين انها أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل أن هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ولكل متغيرات المذكورة انفاً.

3-2 مناقشة نتائج الفروق بين والاختبارين (البعدى- البعدى) للمجموعتين التجريبية والضابطة :-
مما سبق تبين من الجدول (7) النتائج المتحققة ذات الدلالة المعنوية ولصالح المجموعة التجريبية التي تعمل بأسلوب تدريبات اللاكتيك الديناميكي في القياس البعدى هناك تدريبات لتطوير تحمل القوة لكل من الذراعين والرجلين وكذلك تطوير اداء لمهارتي حائط الصد والتحركات الجانبية للاعبين المتقدمين بكرة اليد. ويعزو الباحثان هذه النتائج التي تدل على تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة لعدة أسباب:-

- 1- ملائمة تدريبات اللاكتيك الديناميكي اكثر مع أعمار اللاعبين ومستواهم الوظيفي والبدني.
- 2- تبنى الباحثان تطوير تحمل القوة لكل من الذراعين والرجلين والاداء وكذلك تطوير اداء لمهارتي حائط الصد والتحركات الجانبية للاعبين المتقدمين بكرة اليد وفق تدريبات خاصة اعدت لذلك مقتنه بشكل علمي ومدرّس من حيث مكونات الحمل .
- 3- أن التطور الحاصل في نتائج الاختبارات دل على تأثير تدريبات اللاكتيك الديناميكي في تطوير القوة الخاصة لكل من الذراعين والرجلين وكذلك تطوير الاداء لمهارتي حائط الصد والتحركات الجانبية للاعبين المتقدمين بكرة اليد.

ويؤكد على ذلك دراسة (ساره محمد كمال 2017) بأن برامج التدريب البدنية المختلفة من شأنها ان ترفع مستوى اللياقة البدنية مما يساعد في رفع مستوى الاداء المهارى للرياضات المختلفة. وهذا واضح في نسب التغير الحادثة لدى لاعبي المجموعة التجريبية من خلال قياسات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وكذلك معرفة التأثير الإيجابي لبرامج تدريبات اللاكتيك الديناميكي والتي بدورها تساعد في رفع مستوى اللاعبين من خلال نوعية التمارين ومدى تقاربها من الاداء المشبه للعب في كرة اليد من حيث نفس المسارات الحركية قيد البحث بالإضافة الى عملية التنويع بالشدد بين التكرارات من اجل اجبار الخلايا

العضلية على انتاج اللاكتيك بشكل متعمد بالشدة العالية والنزول بالشدة الى النظام الهوائي في التكرار الثاني من اجل تعمد الحصول على راحة نشطة والتي تقوم عملية التخلص من اللاكتيك وتحويله الى طاقة مرة ثانية لذلك تعرف تدريبات اللاكتات الديناميكية على انها اي شكل من اشكال التدريب التي يزيد فيها انتاج اللاكتات بشكل متعمد عن طريق الشد التدريبي العالية وتتغير مع الفترات التي تقل فيها شدة التدريب .

لذا تبين أن الاسلوب التدريبي المتبع في تطوير تحمل القوة لكل من الذارعين والرجلين واداء الحائط الصد والتحركات الدفاعية قد استخدم فيه تمرينات المقاومة التي تتطلب أدوات بسيطة، ليس فقط لتنمية القوة العامة، ولكن يمكن استعمالها في تنمية القوة الخاصة والتطوير الاداء المطلوب.

نلاحظ مما تقدم أن الاهتمام في اختيار الاسلوب المناسب والامثل في العملية التدريبية تعمل على تعزيز التطوير بشكل فعال ودقيق مما يؤدي الى تغيرات في الاداء البدني والمهاري لهذا كان لتدريبات اللاكتيك الديناميكي تأثير ايجابي على تحمل قوة الذارعين والرجلين وتطوير ادائي مهارتي حائط الصد والتحركات الجانبية الدفاعية.

ويرى الباحثان أن اختيار التمارين التدريبية لهذا الاسلوب من التدريب تم على اساس علمية وبشكل عملي مدروس ومقنن بحيث تضمنت الوحدات التدريبية تمارين بدنية ومهارية متنوعة ومشوقة ساعدت المجموعة التجريبية على تطوير تحمل القوة الخاصة وبعض المهارات الدفاعية، وهذا ما اشارت اليه الدراسات العلمية عند استخدام تمارين متنوعة ودقيقة وهادفة بشكل خاص يصبح لها تأثير ايجابي في تحسين جميع نواحي العملية التدريبية مما يحسن مستوى الانجاز لديهم.

4- الإستنتاجات والتوصيات:

4-1 الإستنتاجات:

تم إستنتاج ما يأتي :-

1- أثبتت النتائج أن تدريبات اللاكتيك الديناميكي له تأثير ايجابي في تطوير تحمل القوة الخاصة للذارعين والرجلين والاداء وبعض المهارات الدفاعية (حائط الصد ، التحركات الجانبية).

2- جاءت أفضلية تدريبات اللاكتيك الديناميكي في تطوير تحمل القوة الخاصة للذارعين والرجلين والاداء وبعض المهارات الدفاعية (حائط الصد ، التحركات الجانبية) للاعبين كرة اليد المتقدمين للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة .

4-2 التوصيات:

1- تطبيق تدريبات اللاكتيك الديناميكي بتقنين مكونات الحمل على مهارات وقدرات بدنية اخرى .

2- أن تدريبات اللاكتيك الديناميكي لا تغنى عن الاساليب التدريبية التقليدية بل تعتبر مكملة لها.

3- إمكانية المزج بين التدريبات البدنية والمهارية باستخدام التدريبي اللاكتيك الديناميكي يساعد في تطوير الجانب البدني والمهاري بصورة أفضل ويكون الاداء أكثر تشويقاً.

المصادر

1. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي ، ط3: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994).

2. كمال الدين عبد الرحمن درويش واخرون ؛ القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات- تطبيقات)، ط1: (مصر الجديدة، 12 شارع الخليفة المأمون- القاهرة ، 2002).

3. كمال الدين عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ، رباعية كرة اليد الحديثة ، ج 4 : (القاهرة ، مطابع امون ، 2002).

4. وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه ، ب ط : (بغداد ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، 2002).

5. ظافر هاشم الكاظمي ؛ التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل و الاطاريح التربوية والنفسية (التخطيط والتصميم) ، ب ط : (جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، دار الكتب العلمية ، 2012).

6. ساره محمد كمال ثابت ؛ تأثير برنامج تدريبي باستخدام طريقة تباتا على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء للاعبات الكاراتيه (الكاتا - بنكاي)، اطروحة دكتوراه ، جامعة حلوان / كلية التربية الرياضية للبنات، 2017م.
7. وليد جليل ابراهيم وآخرون ؛ تمرينات بوسائل تدريبية مساعدة في تطوير القوة الخاصة بالأداء وتأثيرها في الإنجاز الرقمي برمي القرص لذوي الإعاقة البدنية على الكراسي المتحركة فئة من جامعة (C.P33): المؤتمر العلمي الدولي الأول بالرياضة ترتقي المجتمعات وبالسلاسل تزدهر الأمم، العراق ، جامعة ديالى ، 4-5 نيسان، 2018.
8. عادل عباس ذياب وآخرون ؛ اثر منهج تدريبي لتطوير التحمل النفسي ودقة بعض المهارات الأساسية لشباب كرة القدم بأعمار دون 10 سنة: المؤتمر العلمي الدولي الأول بالرياضة ترتقي المجتمعات وبالسلاسل تزدهر الأمم، العراق ، جامعة ديالى ، 4-6 نيسان، 2018.

ملحق (1)

نموذج لوحده تدريبية للمجموعة التجريبية (تدريبات الاكتيك الديناميكي)

اليوم والتاريخ : السبت 2019/11/30

الوحدة التدريبية : الأولى

زمن التمرينات : (23-25) دقيقة

شدة الوحدة التدريبية : 80 %

• هدف الوحدة التدريبية : تطوير (تحمل القوة , تحمل الاداء , مهارات دفاعية)

ت	اسم التمرين	الشدة	زمن الاداء	الراحة		الملاحظات
				بين التكرار	بين المجاميع	
1	اداء تحركات دفاعية على خط 6 م زحف جانبي كل مره ثم مقابلة وبعدها حائط صد	80%	30 ثا	45	2د.	وجود مدافع 50%
2	القفز على شواخص بارتفاع 30 سم عدد (5) ثم الحجل على دوائر ملونه عدد (5) ثم التحرك على سلم ارضي مسافة 3 امتار	85%	30 ثا	2×5	45 ثا	يتم النزول بالشدة بين تكرار واخر
3	التحرك على اليدين من وضع الاستناد الامامي على سلم ارضي لمسافة 3م ثم رمي كرة طبية على الارض بشكل متكرر بوزن 3 كغم بكلتا اليدين	80%	30 ثا	2×4	60 ثا	
4	اداء تحركات دفاعية بين خط 6 و9 م ثم الانتقال الى القفز على موانع بارتفاع 60 سم وبعدها الانطلاق الى المرمى الاخر لاداء نفس التحركات بوجود شواخص على 9 م ومن ثم الرجوع لاستلام كرات والتصويب على المرمى (10 مرات)	85%	30 ثا	2×5	2د.	