



فاعلية التدريبات المتواترة عالية الكثافة في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة الاداء المهاري التصويب والخداع بكرة اليد

أنتظار جمعة مبارك

هدى بدوي شبيب

أقبال عبد الحسين نعمة

مقدمة البحث واهمية :-

التدريب بصورة المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة في حياة الفرد بصورة عامة وفقا لاحتياجاته كفرد وكعضو بالمجتمع ، اذ يسعى التدريب الى احداث تغيرات في انماط سلوك الفرد من خلال توجيهه لافضل الاساليب المبينة على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه اذ هويتهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به والى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغير حوله . فالتدريب المتواتر عالية لكثافة هو اسلوب لياقة جديد يجعلك تقوم بمجموعة من التمارين الرياضية في اقل وقت ممكن ولكن بمضاعفته المجهور .

او هو استراتيجية تمارين بتغيرات متباينة قصيرة تتميز بالكثافة مما يجعل الجسم بحاجة الى كمية اوكسجين اكبر من المعتاد تتبعها فترات استراحية قصيرة جدا

ولكون الباحثات هم في مجال التدريب والتدريس للعبة كرة اليد ورغبة منها في استخدام وسائل واساليب تدريسية حديثة للتحقيق الانجاز الاكثر تأثيرا وخلال فترات زمنية مناسبة سواء كان من النواحي البدنية او المهارية فضلا عن ان الاساليب التدريسية المنبعثة هي اساليب تقليدية لذا ارتأت الباحثات استخدام تدريبات متواترة عالية الكثافة والتعرف على تأثيرها في بعض القدرات البدنية ودقة الاداء المهاري التصويب والخداع بكرة اليد .

1- Perry, christo pher G.R ,heigenhauser George J.f, Bonen,Arend,spriet , Lawrence L.(2008)

2-http: //ar.m.wikipedia. org.

2-1 أهداف البحث :-

يهدف البحث الى :-

- 1- اعداد تدريبات متواترة عالية الكثافة
- 2- التعرف على تأثير التدريبات المتواترة عالية الكثافة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى مجموعتي البحث وبين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي
- 3- التعرف على تأثير التدريبات المتواترة عالية الكثافة في تطوير دقة الاداء لمهاري التصويب والخداع لدى مجموعتي البحث وبين الاختبارين القبلي والبعدي
- 4- التعرف على تأثير التدريبات المتواترة عالية الكثافة في تطوير القدرات البدنية ودقة الاداء لمهاري التصويب والخداع لدى مجموعتي البحث وللاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية

3-1 فروض البحث

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تأثير التدريبات المتواترة عالية الشدة لتطوير القدرات البدنية قيد البحث .
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تأثير التدريبات المتواترة عالية الشدة لتطوير دقة الاداء المهاري التصويب والخداع لدى مجموعتي البحث ولصالح الاختبار البعدي .
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية لتأثير التدريبات المتواترة عالية الشدة لتطوير القدرات البدنية ودقة الاداء المهاري التصويب والخداع

4-1 مجالات البحث :-

- 1-4-1 المجال البشري :- لاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد وعددهم (18) لاعبا تم استبعاد (6) لاعبين .
- 2-4-1 المجال المكاني :- القاعة الداخلية لملاعب كرة اليد في المدرسة التخصصية .
- 3-4-1 المجال الزماني :- للمدة من 2018/2/24 ولغاية 2018/5/10



الباب الثاني

منهج البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث :-

من اجل الوصول الى حل مشكلة البحث لابد من تحديد منهجية البحث وان طبيعة المشكلة هي التي تحدد البحث لستخدام لذلك استخدمت الباحثات المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين ذوات الاختبارين البعدي والقبلي لملائته لطبيعة البحث ووسيلة لحل مشكلته والتي عن طريقته يمكن تحقيق اهدافه فهو ((محاولة لضبط العوامل الاساسية المؤثرات في تغير المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملا واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بعدد تحديد تأثيره في المتغير او المتغيرات الثابتة وقياسه)).

2-2 مجتمع البحث وعينته :-

بعد الاختيار الدقيق للعينة عنصرا ومرتكزا و اساسا يعتمد عليه الباحث من اجل اختبار فروضه وتحقيق اهدافه . اذ يجب ان يتوفر في عينة البحث شرط رئيسي هو امكانية اعمام على المجموعة الاصلية التي اختبرت منها . لذا تمثل مجتمع البحث بلاعبى المدرية التخصصية بكرة اليد وعددهم (18) لاعبا تم سحب عينه من عددهم (12) لاعب وتمثلت نسبة العينة من المجتمع بنسبة 66,6 % من مجتمع الاصل وتم استبعاد (6) لاعبين لعدم التزامهم بالتدريب فضلا عن اجراء التجربة الاستطلاعية

1-وجيه محبوب ، البحث العلمي ومناهجه ، (بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002)

2-3 وسائل جمع المعلومات والادوات والاجهزة المستخدمة :-

استعملت الباحثات الوسائل والادوات اللازمة لبحث نهياً وتنظيم وترتيب للاستخدامها في العمل البحثي بكفاءة ودقة وبأقل مجهود وفي اكثر زمن ". (3)

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

المصادر والمراجع العربية والاجنبية

الاختبارات والقياسات

استمارة استبانة لاداء اكثر حول تحديد اهم الاختبارات البدنية والمهاراتية الملائمة لمستوى العينة

الملاحظة والتجريب

شبكة الانترنت الدولية

فريق العمل المساعد

الحقيبة الاحصائية

1-محمد لبيب النجمي و محمد منير مرسي ، البحث التربوي – اصوله – مناهجه ، القاهرة ، عالم الكتاب ، 1983

ص، 102

2-محمد صبحي حباش ، القياس والتقديم في التربية البدنية والرياضة ، ط 1 ، ج 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي

، 1995 ، ص 213



2-3-2-2 الادوات المستخدمة في البحث

- ملعب كرة يد قانوني
- شواخص على شكل مخروطي عدد (20) _
- شريط قياس بطول 5م _
- صافرة عدد (1) _
- حاسبة يدوية نوع _
- حاسبة محمولة _
- كاميرا فيديو _
- ساعة توقيت _
- كرات يد عدد (12) _
- مدافع سلبي | دمية تدريبية عدد (2) _
- مربعات حديدية بأبعاد (40×40) سم ، عدد (4) _
- مربعات حديدية بأبعاد (60×60) سم ، عدد (2) _
- مصطبة جلوس عدد (1) _

اجراءات البحث الميدانية

1-4-2 تحديد القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة اليد :-

عمدت الباحثات الى اجراء مسح شامل للقدرات البدنية الخاصة بالبحث واهم المهارات الاساسية (للعبة كرة اليد وتم درجها في استمارة استبانة وتم عرضها على الخبراء والمختصين لاختبار اهم القدرات البدنية الخاصة بالبحث وبعد استخراج الاهمية النسبية للقدرات التي حازت على نسبة اتفاق (80%) كما في الجدول (1) الذي يوضح الاهمية النسبية للقدرات التي اعتمدها الباحثات وهي (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين)

اما فيما يخص اختبار اهم المهارات الاساسية بلعبة كرة اليد والتي تتلائم وطبيعة المتغير المستقل فقد حظين كل من مهارتي التصويب والخداع بنسبة 80%

جدول (1)

ت	القدرات البدنية	نسبة الاتفاق	القدرات التي اعتمدت
1	القوة العضلية القصوى	75%	
2	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	89%	
3	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	96%	
4	تحمل القوة	50%	
5	القوة الانفجارية للذراعين	96%	
6	القوة الانفجارية للرجلين	96%	
7	السرعة القصوى	75%	
8	سرعة الاستجابة	65%	
9	الرشاقة	65%	



جدول (2)

بين المهارات الاساسية بكرة اليد ونسبة الاتفاق عليها

ت	المهارات الاساسية	نسبة الاتفاق	المهارات التي اعتمدت
1	المناوله والاستلام	65%	
2	الطبطبة	60%	
3	التصويب	95%	
4	المسك والاستقبال	75%	
5	الخداع	90%	

تحديد الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالبحث :- 2-4-2

تعد الاختبارات " احدى الوسائل المهمة لتقويم المستوى الذي وصل اليه الرياضي كما يبين مدى صلاحية اي برنامج تدريبي " (1) اذ تم تحديد الاختبارات في استمارة استبانة وعرضها على عدد من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة اليد وكما مبين في الجدول (3) اذ تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة 80% فما فوق

جدول (3)

يبين النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول الاختبارات

ت	الاختبارات	الغرض من الاختبار	النسبة المئوية للاتفاق
1	رمي الكرة الطبية وزنه 2كغم	قوة انفجارية ذراعين	89%
2	القفز العمودي	قوة انفجارية رجلين	85%
3	اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح خلال (10) ثا	قوة مميزة بالسرعة ذراعين	90%
4	اختبار حمل (5) وثبات	قوة مميزة بالسرعة رجلين	95%

3-4-2 الاختبارات البدنية والمهارية المعتمدة في البحث :-

- 1- اختبار القوة الانفجارية للذراعين " اختبار رمي الكرة الطبية وزنه (2كغم)
- 2- اختبار القوة الانفجارية للرجلين " اختبار القفز العمودي في الثبات
- 3- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين " اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح خلال (10) ثا
- 4- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين " اختبار 5 حجلات "
- 5- اختبار التصويب من السقوط الامامي على مربعات دقة التصويب
- 6- اختبار مقياس زمن اداء الخداع .

- 1- قاسم المندلوي ،(واخرون) ، الاختبارات والقياس والتقديم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1989، ص 120
- 1_ محمد صبحي ، الاختبارات والقياس والتقديم في التربية البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص 110
- 2_ كمال عبد الحميد ، محمد صبحي ، القياس في كرة اليد ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980 ، ص 133.
- 3_ محمد صبحي ، التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج2 ، ط2 ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987)
- 4_ علي صادق ذياب ، تأثير تدريبات باستخدام وسائل مساعدة وفق الاداء في بعض المتغيرات البدنية والبايومكانيكية وانجاز الويب الطويل بعمر 14 سنة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2011 ، ص 74
- 5_ سامر يوسف متعب ، تصميم بطارية اختبار لقياس المهارات الاساسية ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، 1999 ، ص 95 .
- 6_ اياد حميد الخزرجي ، اثر برنامج تدريب مقترح لتطوير مهارتي الخداع والتصويب بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1997



2 5 التجربة الاستطلاعية

ان التجارب الاستطلاعية تعد من الخطوات المهمة والضرورية جدا في تنفيذ اي دراسة قبل الخوض في التجربة الرئيسية وذلك من اجل الوقوف والتعرف على اهم السلبيات والمعوقات التي تواجه سير العمل وتلافيها وهي " استطلاع الظروف والعوائق المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والكشف عن الحلقات الغامضة "1

2-5-1 التجربة الاستطلاعية الاولى :-

اجرت التجربة الاستطلاعية الاولى على عينة مكونة من

(6) لاعبين ثم استبعدهم من عين البحث وذلك للتعرف على :-

1- الزمن المستغرق واللازم لاداء الاختبارات

2- مدى استعداد اللاعبين لتنفيذ الاختبارات

3- ترتيب تسلسل تصنيف الاختبارات

4- كفاءة فريق العمل المساعد

5- تشخيص الاخطاء والمعلومات التي ستظهر خلال التجربة الاستطلاعية وتجاوزها

6- التأكد من سلامة الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

اذ تم اجراءها بتاريخ 2018/2/24 وعلى ملعب كرة اليد في المدرسة التخصصية لرعاية الموهوبين

"1" ظفر هاشم اسماعيل ، التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطارح التربوية والنفسية والتخطيط والتصميم ، (بغداد ، دار الكتب والوثائق للنشر ، 2012) ، ص95

2 6 الاختبارات القبليّة :-

تم اجراء الاختبارات الفعلية بتاريخ 2018/2/28 وعلى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية اذ تم اجراء الاختبارات الفعلية " البدنية " والمهارية في تمام الساعة العاشرة صباحا . [الاختبارات البدنية ، القوة الانفجارية ذراعين ، رجلين) القوة المميزة بالسرعة ذراعين ، رجلين ، اختبار التصويب والخداع

التجربة الرئيسية :-

قامن الباحثات بأعداد تمارينات (متواترة عالية الكثافة) اي تمارينات بدنية – مهارية وضمن ازمان قليلة واحجام متكررة في زمن قصيرة. وقد استندت الباحثات في اعدادهم للتمارين الى مبادئ علم التدريب الرياضي . بأنه هذا النوع من التمارين الرياضية في اقل وقت ولكن بمضاعفة المجهود اي هو استراتيجيات تمارين تغيرات متباينة قصيرة تتميز بالكثافة كما يجعل الجسم بحاجة الى كمية اوكسجين اكبر من المعتاد تتبعها فترات راحة قصيرة جدا .

اذ استعملت تصنيف التمارينات التي اعدتها الباحثات الى 9 اسابيع ونصف بواقع (4) وحدات في الاسبوع لايام السبت ، الاثنين ، الاربعاء ، الجمعة) ليكون العدد الكلي للوحدات (38) وحدة تدريبيّة علما ان تطبيق التمارينات في القسم الرئيسي في الوحدة التدريبيّة مع

بهذا الظروف الفردية بين اللاعبين . وتم اعتماد مؤثر النبض احد المؤثرات الفسيولوجية المهمة وسهلة الاستخدام في المجال التطبيقي ويمكن بواسطة تحديد شدة الحمل .

2-8 الاختبارات البعدية :- تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2018/5/10 للاختبارات البدنية والمهارية مع مراعاة تطبيق الاختبارات بنفس الظروف الزمانية والمكانية

2-9 الوسائل الاحصائية :-

استخدمت الباحثة الحقيقية الاحصائية الجاهزة وذلك لاستخدام القوانين الاتية :-

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3- للعينات المترابطة

للعينات المستقلة



الباب الثالث :-

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3- اعرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمتغيرات قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

3-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية

التغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ش ف	ع ف	مستوى الخطأ	الدلالة
	ع	ش	ع	ش				
قوة انفجارية ذراعية	4,654	0,398	967,0	450,6	1,795	0,876	7,091	0,000
قوة انفجارية رجلين	,85324	5,418	3,187	83,33	9,250	2,800	11,443	0,000
قوة مميزة بالسرعة ذراعين	233,8	,6210	0,798	912,10	2,679	0,505	18,371	0,001
قوة مميزة بالسرعة رجلين	6,641	1,073	965,0	,2510	3,583	0,668	18,567	0,002
دقة التصويب	491,0	507,0	,6390	0,866	0,469	0,515	3,514	0,000
قياس زمن الخداع	,5931	0,294	,2710	1,360	0,224	0,261	3,343	0,009

دال تحت مستوى دلالة 0,05 وتحت درجة 5

تبين من خلال الجدول (4) ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى لصالح المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث . وتعزو الباحثات الظروف المعنوية الى طبيعة التمارين التي اعدت من قبل الباحثات والتي استعملت على تمارين عالية الكثافة ولمجهود عالي فضلا عن التنوع الواضح في التمرينات والذي كان له الاثر الكلي في الجسم وابعاد الملل وعدم التشويق عند اللاعب ولهذه التمرينات العالية الكثافة الاثر الواضح في تطوير الجانب البدني والذي انعكس بشكل واضح على الجانب المهاري للاعبين

وهذا ما ذكره (محمد رضا ابراهيم) في (2009) الى ان في التدريب الرياضي يحث على المدرب ان يكون مبدعا ومنفهما جدا ولديه خزين كبير من التمارين المتنوعة والحديثة التي تسع له بتغيير حالة الملل والضجر بصورة دورية ويمكن للمدرب من انتهاء التمارين البدنية بواسطة حركات ذات نماذج فنية مشابهة لحركات الاداء المهاري والتي تنمي وتطور الفعاليات الحركية المطلوبة للعبة او الفعالية الحماسية "1"

ولطبيعة التمارين التي اعدت من قبل الباحثات ولتكرارها مرات عديدة وبزمن قليل وبأعلى شدة كان له الاثر الواضح في تطوير الجانب المهاري ولاعتبار المهارتين التي عمدت الباحثات تطويرها هما من المهارات الاساسية في لعبة كرة اليد بشكل جيد له الاثر الواضح في تخفيف الناتج ويتوقف نجاح اللاعبين الى اتفاق هاتين المهارتين فضلا عن قدرته الحركية من سرعة في حركات القدمين الى المرونة والرشاقة فضلا عن ماتوصل اليه اللاعب من اتقان للمهارات الحركية السابقة في كرة اليد وكذلك درجة توفقه في سرعة الاداء ومرونة الحركة

1-محمد رضا ابراهيم ، التطبيق الميداني ، الطرائق للتدريب الرياضي ، ط2 ، بغداد ، دار الجامعة للنشر ، 2009 ،

ص 80



3-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارية البحث للمجموعة الضابطة .

التغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ش ف	ع ف	مستوى الخطأ	الدلالة
	ع	ش	ع	ش				
قوة انفجارية ذراعية	0,298	3,651	0,791	5,415	1,964	0,961	0,003	دال
قوة انفجارية رجلين	3,417	19,853	2,319	24,82	4,967	1,291	0,001	دال
قوة مميزة بالسرعة ذراعية	0,029	6,213	1,293	8,921	1,708	0,781	0,000	دال
قوة مميزة بالسرعة رجلين	1,09	4,66	1,362	6,891	2,231	0,934	0,0001	دال
دقة التصويب	0,0324	0,321	0,013	0,664	0,343	0,241	0,000	دال
زمن الخداع	0,293	1,325	0,016	1,125	0,200	0,124	0,000	دال

دال تحت مستوى دلالة 0,05 وتحت درجة من خلال الجدول (5) تبين ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة وتعزو الباحثات الظروف المعنوية بين الاختبارين الى طبيعة المنهج المستخدم من قبل المدرب والذي يراعى فيه الحجم والشدة المستخدمة فضلا عن استخدام اساليب وادوات متنوعة اثناء التدريب كان لها الاثر الواضح في وصول اللاعبين الى افضل مستوى اداء .

اي ان التنوع والتجدد في استخدام التمرينات والطرق والاساليب عند تدريب المهارات الرياضية هو الاكثر ملائمة في ايجاد اجواء تتسم بالتشويق والاثارة والمتعة لدى الطالب يساهم في تحقيق تعلم سريع للحركات والفعاليات الرياضية

"1 وكذلك التكرار لكل تمرين خلال الزمن المسموح لاداء التمرين بعد عاملا مساعداً اسهم في التطوير الحاصل في مستوى الاداء المهاري ، وهذا ماذكره بأن القاعدة الاساسية او المتطلب الاساسي لتعليم المهارات الحركية الذي يظهر تقدماً واضحاً في التعليم والاهتمام بزيادة عدد المحاولات التكرارية للتمرينات " (2)

- 1-راند عبد الامير ونبيل كاظم الجبوري ، ساينولوجية كرة اليد ، ط1 : الاردن ، ع عمان ، دار دجلة للمنشورات ، 2014 ، ص172
- 2-قاسم الزام ، موضوعات في التعليم الحركي : (بغداد ، جامعه بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2005) ص 60

3-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة .

التغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		مستوى الخطأ	الدلالة
	ش	ع	ش	ع		
قوة انفجارية ذراعية	6,450	0,967	5,415	0,791	0,000	دال
قوة انفجارية رجلين	33,83	3,186	24,82	2,319	001,0	دال
قوة مميزة بالسرعة ذراعين	10,912	0,798	8,921	1,293	0,009	دال
قوة مميزة بالسرعة رجلين	10,25	0,965	6,891	1,362	0,0012	دال
دقة التصويب	0,866	0,639	0,664	1,013	0,0001	دال
مقياس في الخداع	1,360	0,271	1,125	0,016	0,0001	دال

دال تحت مستوى دلالة 0,05 وتحت درجة

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات :-

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها من خلال التجربة الميدانية واستخدام المعالجات الاحصائية المناسبة يتبين :-
 (1) وجود اثر فعال لتدريبات المتواتره عالية الكثافة في تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث [قوة انفجارية ذراعين ، رجلين ، قوة مميزة بالسرعة ذراعين ، رجلين] .

(2) للتدريبات المتواترة عالية الكثافة الاثر الواضح في تطوير المهارات قيد البحث [دقة التصويب ،

(3) التدريبات المعدة من قبل الباحثات الاثر الواضح في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين

2-4 التوصيات

*اعتماد التدريبات المتواترة عالية الكثافة في المراكز التحضيرية للتدريب الرياضي والرشاقة

*اجراء دراسات وبحوث اخرى عن استخدام هذهالتدريبات في تعلم مهارات كرة اليد

*اجراء دراسات وبحوث اخرى على عينات مختلفة والعب اخرى .