



تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة اليد

م. م حيدر غازي عزيز

كلية التربية الرياضية/الجامعة المستنصرية

الخلاصة

اشتمل الباب الاول من البحث على مقدمة بسيطة للتدريب الرياضي وبالخصوص حول كرة اليد ومشكلة البحث واهداف البحث ومنها(معرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير بعض الصفات البدنية لدى الشباب نادي الجيش بكرة اليد) وايضا فروض البحث ومنها (هناك فروق ذات دلالة احصائية لصفات الدنية لدى الشباب نادي الجيش بكرة اليد في الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى) كما اشتملت عينة البحث على (16) لاعبا من شباب نادي الجيش الرياضي اما الباب الثاني فاشتمل على دراسات نظرية حول الموضوع قيد البحث والباب الثالث اشتمل على الاجراءات الميدانية للبحث والباب الرابع اشتمل على المعالجات الاحصائية قيد البحث والباب الخامس وقد اشتمل على اهم الاستنتاجات منها (ساهم تنظيم اداء وتطبيق التمرينات الخاصة على وفق المنهج المعد من قبل الباحث لدى افراد عينة البحث برفع مستوى اداء بعض القدرات البدنية وهذا ظهر من خلال النتائج البعدية) ويوصي الباحث بـ(التاكيد على اهمية مرحلة الاعداد البدني الخاص ودورها في تطوير المستوى البدني والمهاري وانعكاس ذلك في تحقيق النتائج الايجابية).

الكلمات المفتاحية: القدرات البدنية، القوة، السرعة، كرة اليد



1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

يعد التدريب الرياضي المستند على وفق اس علمية من اهم العوامل التي تمكننا من الوصول الى اعلى المستويات الرياضية في مختلف الالعاب وقد اولت الدولة المتقدمة اهتماما كبيرا لعملية اعداد اللاعبين للوصول الى الانجاز لأنه يعكس مدى تطور العلوم في تلك الدول ويعد التفوق الرياضي محصلة التدريب القائم على العلم التجريبية للوصول بالرياضيين الى مستويات تؤهلهم لخوض غمار البطولات والمنافسات من خلال اعدادهم المتكامل الذي يعتمد التدريب الحالة النفسية والوظيفية وغيرها في اعداد الرياضي.

والصفات البدنية التي يطلق عليها علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح الصفات البدنية او الحركية للتعبير عن القدرات الحركية او البدنية للإنسان وتشمل من القوة السرعة التحمل الرشاقة المرونة ويربطون هذه الصفات بما نسميه (الفورمه الرياضية) التي تشكل من عناصر بدنية والرياضية في الولايات المتحدة الامريكية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة عليها اسم (مكونات اللياقة البدنية) باعتبارها احدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان والتي تشتمل على مكونات اجتماعية نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب راي الكتلة الشرقية بالإضافة الى مقاومة المرصاد العضلية التوافق التوازن والدقة وبالرغم من هذا الاختلاف الا ان كلا المدرستين اتفقتا على انها مكونات وان اختلفوا حول بعض العناصر.

وان لعبة كرة اليد ذات المهارات المختلفة تتطلب التناسق والترتيب في حمل التدريب بين القدرات البدنية ذلك لما للقدرات من دور كبير في عملية الانتقال من الدفاع الى الهجوم وبالعكس وكذلك احتلال المكان المناسب وتنفيذ عمليات الرمي والتهديف والواجبات الخطئية الملقاة على عائق اللاعب كما وان التدريب بأحمال مختلفة الشدة يعد من الوسائل المستخدمة في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتكمن اهمية البحث في معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية لدى نادي الجيش بكرة اليد للشباب.

1-2 مشكلة البحث

تعتبر القدرات البدنية واحدة من اهم الامور الواجب الاهتمام بها في كرة اليد اذ تعد الاساس في تطوير لياقة اللاعب البدنية من خلال متابعة الباحث كونه احد لاعبي منتخب الوطني السابق ومدرّب نادي الجيش للمتقدمين ومدرّب منتخب الناشئين بكرة اليد والخبرة الميدانية التي يتمتع بها الباحث لاحظ ان شباب نادي الجيش بكرة اليد لديهم ضعف واضح في بعض القدرات البدنية مما ادى الى ظهور اداء غير مرضي على الطريق وذلك ارتى الباحث الى وضع منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية لشباب نادي الجيش بكرة اليد وذلك من اجل الوصول بهم الى افضل المستويات .

2-1 اهداف البحث

- 1- اعداد منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة اليد .
- 2- التعرف على بعض القدرات البدنية لدى لاعبي الشباب بكرة اليد.
- 3- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي الشباب بكرة اليد



1-4 فرض الباحث

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للقدرات الدنية لدى لاعبي الشباب بكرة اليد ولصالح الاختبار البعدي .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :- لاعبي شباب نادي الجيش بكرة اليد العدد (16)

2-5-1 المجال الزمني : 1-12-2013 الى 1-4-2014.

3-5-1 المجال المكاني : قاعة نادي وسام المجد الرياضي / اليرموك - بغداد .

2-الدراسات النظرية المشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 القدرات البدنية :-

بناءً على تعدد الالعاب الرياضية وتنوعها وتطور اداء مهارتها الفنية وازدياد متطلباتها حيث اتجه مفهوم اللياقة الى اللياقة البدنية الخاصة بنوع الفعالية الرياضية الامر الذي تطلب قوة الاجهزة الحيوية وكفاءتها وضرورة توافر التوافق بين اجزاء الجسم المختلفة لإخراج حركات او اداء متميز بالدقة والوضوح ولاستمرار هذا التطور في عناصر اللياقة البدنية الخاصة اصبحت الحاجة الى وجود مكونات او صفات اخرى مضافة للياقة البدنية الخاصة لكي يتم الاداء الرياضي بصورة سليمة مثل الصفات الخاصة والقدرات البدنية والعضلية.

فالقدرات البدنية المكونة للياقة البدنية وهي القوة والسرعة و المطاولة والمرونة والرشاقة وجميع ومشتقاتها قد وضبها التدريسي الرياضي بشكل خاص ليلبي متطلبات اداء نوع الفعالية الرياضية الحال التي ادت الى حدوث تطور عال ومستمر في مستوى الفعالية الرياضية فالتدريب الرياضي جعل من الصفات البدنية العامة الى ذلك حدد التدريب الرياضي الصفات الخاصة الى كل فعالية من فعاليات الرياضية وفق متطلبات ادائها الصحيح ووفق حمل تدريب الفعاليات الرياضية وقياسها (3) :

(60).

تتطور الصفات البدنية من قوة وقوة قصوى وقوة مميزة بالسرعة والقوة المميزة بالتحمل والقوة العضلية والسرعة والسرعة المميزة بالتحمل ورد الفعل الحركي وكذلك التحمل (القصير والمتوسط والطويل) بحيث ان مجموع الصفات ستجعل الطفل يتطور تطوراً سريعاً (17: 237) .

2-1-2 انواع القدرات البدنية :-

تعتبر الصفات البدنية مهمة بالنسبة للاعبين بصورة عامة والشباب بكرة اليد وبصورة خاصة ومنها :-

1-2-1-2 القوة :-

يرى بعض العلماء ان ((القوة)) هي التي يتأسس عليها وصول الفرد الى اعلى المراتب البطولة الرياضية كما وانها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة وخاصة بالنسبة لانواع الانشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة بجانب الصفات البدنية السابق ذكرها ويذكر بعض خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ان الافراد الذين ينتمون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف ((القوة)) بانها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها (7 : 91).

يعرفها بارو بأنها (قدرة الفرد على اخراج اقصى قوة)

ويعرفها هارة 1980 بكونها (اعلى قدرة من القوة ببذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة اقصى مقاومة خارجية مضادة) (3 : 129).

انواع القوة العضلية (16 : 111، 110)

تحمل القوة : هذا النوع من القوة يعبر عن مقدرة العضلة ضد المقاومة متوسطة او قليلة لمدة طويلة من الوقت اذ يعرفها (وجيه محجوب) بأنها قابلية الاجهزة على مقاومة التعب مع استعمال قبلية القوة لمدة طويلة

القوة المميزة بالسرعة : تعرف بأنها (أماكنية الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من السرعة الانقباضات العضلية وهذا النوع له اهمية في حركات المتكررة مثل العدو وايضاً مسابقات كرة اليد و غيرها من الالعاب

القوة العضلية او الانفجارية : ان القوة الانفجارية من الصفات البدنية الضرورية التي لا يمكن للاعب الاستغناء عنها في لعبة كرة اليد اذ تتضح اهمية هذه بالنسبة للاعب في اثناء التصويب على المرمى ويمكن تنمية هذه القوة باستخدام التدريب الفتوي يذكر باور ماجي عن اهمية القوة الانفجارية وان معظم الرياضيين الناجحين يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة الكبيرة على الربط بين هذين العنصرين بشكل متكامل لإحداث القدرة المتفجرة

2-1-3 السرعة

السرعة تغير من الصفات البدنية الاساسية والمساهمة في تحسين والتقدم بمستوى كثير من الفعاليات والالعاب المختلفة وخاصة كرة اليد ان صفة السرعة هي صفة صعبة التكوين والنظام والعمل ومن هذا يفهم بانها سرعة العيرات الداخلية وهو نوع خاص من المشتبك العصبي الذي تنتهي في الليفة العصبية المتصلة بالعضلة على شكل فروع صغيرة تنتشر على سطح الليفة العضلية وينتهي كل فرع يساعد على تحلل مادة (الاستيل كولين) التي تلعب دوراً هاماً في نقل السيالة العصبية من الليفة العصبية الى الليفة



العضلية وهذا اجزاء تفاعل عمل الجهاز العصبي المركزي ويمكن تعريفها (هارة 1979) (اقصى سرعة لتبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض العضلي والعصبي على اداء الحركات البدنية من اقصر وقت) (محمد صبحي حسانين 1979) : (مقدرة الفرد على اداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر وقت ممكن. (3 : 174).

1-2-3-1 انواع السرعة

السرعة الحركية :-يقصد بها السرعة الاداء اي سرعة انقباض المجموعات العضلية في الحركة وتتمثل سرعة الحركة بصورة واضحة من الحركات التي يقوم بها حارس المرمى بهدف صد الكرة , كما تظهر بوضوح في الحركات ركل الكرة والتصويب واداء الحركات المركبة .

السرعة الاستجابة :-هي المدة الزمنية الواقعة بين ظهور او سماع المثيره واول استجابة حركية وكذلك هي القدرة على رد او الاستجابة الحركية في اقصر زمن ممكن بعد ظهور او حدوث المثيره (4 : 276)

السرعة الانتقالية: يقصد بها القدرة على التحرك من مكان الى اخر وهي شيء موروث وطبيعي اذ يولد الطفل ولديه اعصاب والياف عضلية يمكن تطويرها لتصل الى السرعة القصوى من الانتقال او التحرك وغالبا او يشتمل هذا المصطلح في الانشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة والمنكررة مثل المشي والركض والسباحة وركوب الدرجات وفي مجال القياس في التربية الرياضية يرى بعض الباحثين اقتصار هذا المصطلح على السرعة الانتقال في الركض نظراً لأن الانواع الحركية ترتبط بقدر اكبر من النواحي الفنية للإداء الحركي ويمكن تحديد ذلك م خلال سرعة اركض لمسافات قصيرة جداً (1 : 157)

2-1-4 الجهد البدني في كرة اليد

ان الجهد البدني في المجال الرياضي يعني امكانية الفرد (الرياضي) في التغلب على مقاومة سواء كانت مقاومة الجسم او اشياء اخرى ،وهي في العادة ناتجة من الانقباض العضلي، ونعني بالجهد البدني هو تسليط ضغط (عبي) على جسم الرياضي نلتج من ادته للحركات الارادية المتمثلة بانقباضات هادفة في الجهاز العضلي وما يرافقه من عمل للاجهزة الوظيفية الاخرى داخل الجسم في المنافسة الرياضية او التدريب ، اذ ان متطلبات لعبة كرة اليد خلال المبارات تختلف من حيث الشدة المسلطة على اجهزة اجسام اللاعبين وحسب الموقف الادائي للعبة وعلى هذا فان تاثيرات ذلك الجهد البدني تكون مختلفة وكذلك حاجة عضلات الجسم العاملة الى الطاقة تختلف بحسب شدة الجهد المبذول ومصدر الطاقة المصروفة خلال ذلك المجهود.(امين انور ، 1983 : 30)

2-2 الدراسات المشابهة

دراسة (سعد محسن إسماعيل 1996) : {تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً بكرة اليد} .(2:22)

هَدَفَتُ الدراسة التعرف على ما يأتي :-



- التعرف على الفروقات بين أساليب التدريب المختلفة في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (قوة القفز العمودي من الثبات) .
 - التعرف على الفروقات بين أساليب التدريب المختلفة في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الذراعين (قوة الرمي لأقصى مسافة) .
 شملت عينة البحث (24) لاعباً يمثلون منتخب بغداد للناشئين بكرة اليد للأعمار (16 – 17) سنة وزعوا عشوائياً إلى ثلاث مجموعات تجريبية متساوية فدربت المجموعة الأولى باستخدام وزن الجسم والمجموعة الثانية باستخدام الأثقال والمجموعة الثالثة باستخدام تمرينات الأثقال . وتم اختبار أفراد عينة البحث بثلاث اختبارات هي (القفز العمودي من الثبات ، رمي كرة اليد زنة 800غم لأقصى مسافة ، دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد) .

وقد تم تطبيق برنامج التدريب لمدة (12) أسبوعاً ، وأسفرت النتائج عن :-

- ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعات الثلاث في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين وعضلات الذراعين ودقة التصويب لصالح الاختبارات البعدية .
 - لم تظهر فروق معنوية بين أساليب التدريب الثلاث في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين البعدية فيما ظهر فروق معنوية في تطوير دقة التصويب .
 كما ظهر من خلال استخدام (L.S.D) بأن أسلوب تدريبات البليومتر كس أفضل أسلوب لتحسين دقة التصويب حيث لم يظهر أي فرق معنوي بين الأسلوبين التدريبيين الآخرين .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية .

3-1- منهج البحث .

وبما ان طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحث استخدام المنهج المناسب، لذا فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وهو " تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها " . (14 : 59)

3-2 عينة البحث .

تم اختيار الباحث عينة بحثه بالطريقة العمدية وهي " تلك العينة التي يتقصد الباحث باختيارها ليعمم نتائج هذه العينة على الكل " (14 : 72) . وتم اختيار العينة من قبل الباحث لنظام المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدية وتمثل عينة البحث شباب نادي الجيش بكرة اليد للموسم (2013-2014) باعمار (17-18) سنة والبالغ عددهم (22) لاعبا منهم (6) لاعبين للتجربة الاستطلاعية و(16) للتجربة الرئيسية اذ قام الباحث بايجاد التجانس لعينة البحث المختارة في المتغيرات (العمر-الوزن-الطول-العمر التدريبي) اذ دلت النتائج على تجانس عينة البحث في المتغيرات اعلاه كما مبين في الجدول (1) .



الجدول (1)
يبين تجانس عينة البحث في المبحوثة الخاصة بالتجانس

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	دلالة الفروق
الطول	سم	176.813	5.319	177.733	0.518-	عشوائي
الوزن	كغم	70.938	7.159	70.81	0.317	عشوائي
العمر	سنة	18.063	0.998	18.109	0.138-	عشوائي
العمر التدريبي	سنة	2.938	1.124	20282	1.749	عشوائي

3-3- الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث.

- 1- ميزان طبي لقياس الوزن.
- 2- ساعة توقيت الكترونية عدد (2) نوع Sharp.
- 3- حاسبة الكترونية عدد (1) نوع Casio.
- 4- فريق العمل المساعد. (ملحق 1)
- 5- شريط قياس معدني .
- 6- المصادر العربية والاجنبية.
- 7- ملعب كرة يد قانوني.

3-5- اجراءات البحث الميدانية:

3-5-1 الاختبارات المستخدمة في البحث:

بعد أن تم اختيار الاختبارات بالصورة النهائية والتي تم عرضها على الخبراء ملحق (2) كانت بالموصفات الآتية .

1- اختبار ركض 30 م من البداية العالية (6: 95)

الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .

الادوات المستخدمة :



- تحدد منطقة اجراء الاختبار بخطين احدهما البداية والآخر بعد (30م) للنهاية.
- ساعة توقيت الكترونية عدد(2) ، صافرة .

اداريا الاختبار :

- مسجل / يقوم بالنداء على الاسماء اولا وتسجيل زمن اداء الاختبار ثانيا .
 - موقت عدد (2) يعطي اشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الاداء .
- طريقة الاداء :** يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع البدء العالي في المجال المخصص له وعند سماع اشارة البدء ينطلق باقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية .

تعليمات الاختبار :

- لخلق روح المنافسة بين اللاعبين يتم اجراء الاختبار لكل لاعبين مراعين فيها الانسجام بينهم .
- يعطى اللاعب محاولة واحدة فقط .

طريقة التسجيل : يحتسب الزمن لاقرب (100/1) ثانية .

2- اختبار الوثب العمودي لسارجينت (6 : 46)

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين .

الادوات : مسطرة او شريط قياس – حائط – قطعة طباشير .

وصف الاداء :

- 1- تثبت المسطرة على الحائط او شريط القياس وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين علامتين .
- 2- يقف المختبر جانبا بجوار الحائط حافي القدمين ممسكا بيده قطعة الطباشير في اليد بجوار الحائط يفرد يده على كامل امتدادها باقصى مايستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير .
- 3- يقوم المختبر بثني الركبتين مع احتفاظه بذراعه لاعلى والرئس والظهر على استقامة واحدة .
- 4- يبدا المختبر في الوثب العمودي لاعلى باقصى مايستطيع ليضع علامة بالطباشير في اعلى نقطة يصل اليها .

حساب درجات الاختبار :

- 1- يعطى المختبر ثلاثة محاولات وتسجل افضل محاولة له .
- 2- يتم القياس من العلامة الاولى الى العلامة الثانية .

3-6 التجربة الاستطلاعية

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته لذا يجب " القيام بتجربة على عينة من المجتمع الذي ستطبق عليه الاختبارات للتأكد من سلامة تنظيم الموضوع على ان تكون هذه التجربة صورة مصغرة مما سيتم يوم تطبيق الاختبارات " (9 : 222). اذ اجريت التجربة الاستطلاعية لاختبارات



القدرات البدنية المختارة على عينة مؤلفة من (6) لاعبين من فريق شباب نادي الكرخ بكرة اليد في يوم السبت 2013/12/28 وعلى قاعة نادي وسام المجد في الساعة الثانية ظهراً إذ تم تحديد اهداف هذه التجربة وكالاتي:

1. التعرف على مدى استجابة عينة البحث للاختبارات وطريقة تفاعلهم معها.
2. مدى ملائمة الادوات المستخدمة في البحث.
3. معرفة الوقت المستغرق لاجراء الاختبارات وتنفيذها.
4. لغرض تلافي الاخطاء التي من الممكن الوقوع بها وقت اجراء الاختبارات.
5. معرفة امكانية فريق العمل المساعد من ناحية الكفاية والعدد المناسب.

7-3 اجراءات التجربة الرئيسية:

من اجل الوصول الى تحقيق اهداف البحث من جهة والوقوف على تهيئة واجراء المتغيرات الخاصة بالبحث من جهة اخرى والتي تهدف الى الاستعداد للدخول في اجواء التجربة الرئيسية للبحث اذ قام الباحث باعداد التمرينات الخاصة للاعبين كرة اليد والتي بلغ عددها (15) تمرين ملح (3) وتضمنت مجموعة من التمارين البدنية اذ ان تطبيق تلك التمارين في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ثم قام الباحث بتحديد يوم وموعد اجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث.

1-7-3 الاختبارات القبلي لعينة البحث

تم اجراء الاختبارات القبلي على عينة البحث البالغ عددها (16) لاعبا يمثلون عينة البحث وقد اجريت الاختبارات القبلي الخاصة بمتغيرات البحث يوم الخميس 2014/1/2 في قاعة نادي وسام المجد الرياضي وقام الباحث قبل البدء بتنفيذ الاختبارات على عينة البحث بشرح تلك الاختبارات للاعبين وتوضيح ماهيتها وضرورة تهيئة اللاعبين قبل البدء بالاختبارات العملية. قام الباحث بشرح مفصل للاختبارات البدنية وتوضيحها والتاكيد على ضرورة اجراء الاحماء الجيد قبل البدء بتطبيق الاختبار ثم تم تطبيق الاختبارات البدنية. وأيضاً وقت اجراء الاختبارات استغرق نصف الساعة (30) دقيقة من الساعة الواحدة لغاية الواحدة والنصف بعد الظهر.

2-7-3 مفردات المنهج التدريبي

تم البدء بتطبيق مفردات التمرينات الخاصة في يوم السبت الموافق 2014/1/4 في قاعة نادي الجيش الرياضي اذ احتوى على تمارين بدنية خاصة بلاعبين كرة اليد وبلغ عدد التمارين البدنية الخاصة (15) تمريناً ملح (3) اذ قام الباحث باعداد تلك التمارين بالشكل الذي يساهم في زيادة تطوير الصفات البدنية المختارة إذ كان تنفيذ التمرينات الخاصة في مدة الاعداد الخاص وكان عدد الوحدات التدريبية هي (24) اربع وعشرون وحدة مقسمة الى ثمانية اسابيع وبواقع (3) ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً في ايام (السبت-الاثنين-الاربعاء) وكان تطبيق التمارين الخاصة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ملح (4) بالتحديد في التمارين البدنية الخاصة واستخدم الباحث درجات الشدة الاتية (متوسطة-اقل من القصوى- قصوي) باستخدام طريقة التدريب الفترتي (منخفض الشدة - ومرتفع الشدة) اذ بدء الباحث بزيادة الشدة تدريجياً بواقع وحدتين تدريبيتين صعوداً والثالثة نزولاً أي (1-2) الى نهاية الوحدة التدريبية



(23-24) اذ انخفضت شدة التمارين لغرض اجراء الاختبارات البعدية ولغاية يوم الثلاثاء الموافق 2014/3/4 المدة المحددة لنهاية المنهج التدريبي حيث كان المنهج في فترة الاعداد الخاص وتم تطبيقه من قبل المدرب الخاص بالفريق (صلاح راجي) باشراف الباحث في القسم الرئيسي من الوحدة التربوية .

3-7-3- الاختبارات البعدية لعينة البحث

بعد ان تم تطبيق مفردات المنهج المعد من قبل الباحث على مدار (8) اسابيع ، تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم السبت الموافق 2014/3/8. وقد حرص الباحث بالالتزام على توفير وتهيئة الظروف التي تم اجراء الاختبارات القبلية فيها من حيث وقت اجراء التجربة ومكانها وتوفير الأدوات اللازمة والمناسبة لها بالإضافة .

3-8 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss ومن خلالها تم استخراج الوسائل الإحصائية الآتية:

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. الالتواء.
4. اختبار T للعينات المتناظرة.
5. الوسيط.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

1-4 عرض وتحليل النتائج .

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدية في القدرات البدنية لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
القوة الانفجارية للرجلين	مسافة	3.16	43.43	2.33	52.56	8.61	معنوي
سرعة قصوى	زمن	0.33	5.19	0.42	4.39	8.05	معنوي

* قيمة t الجدولية (2.015) عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (15=1-16). (عايد كريم ، 2008 : 157)

يتبين من الجدول (3) بان الأوساط الحسابية للاختبار القبلي لعينة البحث في متغيرات القدرات البدنية بالتسلسل بلغ (43.43) و(5.19) وبانحرافات معيارية بالتسلسل قدرها (3.16) و(0.33) والأوساط الحسابية للاختبار البعدية لعينة البحث في متغيرات القدرات البدنية (52.56) و(4.39) وبانحرافات معيارية (2.33) و(0.42) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (8.61) و(8.05)، في حين كانت قيمة (t) الجدولية (2.015) عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (15)، ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من



الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات القدرات البدنية ولصالح الاختبار البعدي.

2-4- مناقشة النتائج.

تبين من الجدول (3) دلالة الفروق ما بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في حين كانت قيمة (t) الجدولية (2.015) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات القدرات البدنية ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث تلك النتائج الى تأثير التمارين الخاصة التي تم تطبيقها على عينة البحث والتي كانت ذات شدد متدرجة واهداف مختلفة في الوحدات التدريبية المتنوعة قد اسهمت في رفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً اذ ان " الاعداد البدني والاعداد الخططي للاعب لا قيمة لهما بدون مهارات حركية فاللاعب المعد بدنياً ومستواه اقل مهارياً لا يمكن استغلال امكانياته سواء من حيث القوة والتحمل او السرعة بدون السيطرة على الكرة خلال حركته كما ان اللاعب غير المتمكن مهارياً تعد خطط اللعب بالنسبة له حتماً يصعب تحقيقه. (13) :

(62)

وكذلك يعزو الباحث هذا التطور إلى الشدة المستعملة بالإضافة إلى فاعلية المنهج من خلال التكرارات المناسبة ومدة الراحة الكافية لاستعادة الاستشفاء بالإضافة إلى ذلك فإن شدة التدريب المستعملة كان لها الأثر في إحداث هذا التطور إذ ((تهدف إلى تزايد شدة أداء التمرين وبالتالي يقل الحجم كما تزداد الراحة الايجابية لكنها تظل غير كاملة . كذلك من أهدافها الأساسية هو تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة)) (12 : 171) وكذلك احتواء التمرينات الخاصة على تمارين سرعة انتقالية واستخدام التكرارات المناسبة وبشدة مختلفة ساهم في تطور السرعة الانتقالية " ويمكن تحسين سرعة الانتقال من خلال استخدام تدريبات الأثقال وتدريبات الوثب المختلفة (العمودي - الأفقي - بدم واحدة - بالقدمين معاً) وباستخدام أحمال مختلفة (جاكيت الأثقال - سحب ثقل من الخلف) وكذلك التدرج بشدة وحجم المنهاج التدريبي في تطوير السرعة " (10 : 116) ويظا تكرر التمارين لعدة مرات ادى الى تطوير السرعة الانتقالية " أداء حركة ذات هدف محدد ولمرة واحدة أو لمرات متتالية في أقل زمن ممكن أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في مدة زمنية قصيرة ومحددة" (8 : 232)

1-5 الاستنتاجات.

في ضوء المعالجة الاحصائية لنتائج اختبارات البحث وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

1. للتمرينات الخاصة المستخدمة ضمن المنهج التدريبي فاعلية وتأثير ايجابي على اداء بعض القدرات البدنية للاعبين شباب نادي الجيش كرة اليد.
2. ساهم تنظيم اداء وتطبيق التمرينات الخاصة على وفق المنهج المعد من قبل الباحث لدى افراد عينة البحث برفع مستوى اداء بعض القدرات البدنية وهذا ظهر من خلال النتائج البعدية.
3. ان للمنهج التدريبي المقترح تأثيراً ايجابياً في تطوير القدرات البدنية لافراد عينة البحث.

2-5 التوصيات.



في ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحث يوصي بما يلي:

1. استخدام وتطبيق التمرينات الخاصة ضمن مفردات مناهج تدريب واعداد فرق الشباب بكرة اليد.
2. التأكيد على اهمية مرحلة الاعداد البدني الخاص ودورها في تطوير المستوى البدني والمهاري وانعكاس ذلك في تحقيق النتائج الايجابية.
3. اجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بمتغيرات البحث على عينات ومستويات مختلفة.
4. اجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بهذه المتغيرات على فعاليات اخرى فردية وفرقية.

المصادر

- 1- بسطويط احمد : اسس ونظريا التدريب الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , لسنة 1999.
- 2- سعد محسن إسماعيل ؛ "تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد عالياً في كرة اليد" ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، (1996).
- 3- صالح شافي العائذي : التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته , الانبار , دار الكتب والوثائق ببغداد (707 , 2011).
- 4- عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا , بغداد , باب المعظم مكتب النور , لسنة 2011.
- 5- عايد كريم الكناني ؛ مقدمة في الاحصاء وتطبيقات (spss) , العراق , دار الضياء للطباعة والنشر , 2008.
- 6- علي سلمان عبد الطرقي ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية - حركية مهارية ، مكتب النور ، بغداد ، 2013.
- 7- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي , القاهرة , دار المعارف , 1992.
- 8- محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان ؛ اختبارات الأداء الحركي، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1982.
- 9- محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية. ط3: القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- 10- محمد عثمان ؛ موسوعة ألعاب القوى تكتيك - تدريب - تعليم - تحكيم ، الطبعة الأولى ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، 1990.
- 11- مروان عبد المجيد ؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، ط1 ، عمان : دار المسيرة ، 2000.
- 12- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث (التخطيط - تطبيق - قيادة): (القاهرة، الفكر العربي، 1998).



- 13- منير جرجيس ابراهيم؛ كرة اليد للجميع. ط2: القاهرة، طبع الجهاز المركزي للكتب الجامعية والتدريبية والوسائل التعليمية، 1985.
- 14- نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية. جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004.
- 15- هاره؛ أصول التدريب، ترجمة. عبد علي نصيف: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990).
- 16- وجيه محبوب : علم الحركة التعليم الحركي , دار الكتب والوثائق دار الكتب للطباعة النشر , جامعة الموصل , لسنة 1989.
- 17- Robert Dixon ; Cognitive Aesthetics Accoun, journal, Leonardo : year 1986 : Volume: 19, issue : 3, page 237. Virtual Library.

ملحق (1)

اسماء كادر العمل المساعد

- 1- م. حردان عزيز سلمان .
- 2- م.م. يعقوب يوسف عبد الزهرة .

ملحق (2)

الخبراء الذين تم عرض الاختبارات القدرات البدنية عليهم لترشيحها في البحث

ت	اللقب العلمي	أسماء السادة الخبراء
1.	أ د	عبد الوهاب غازي
2.	أ.م.د	عمار دروش
3.	م د	حيدر شاکر مزهر
4.	م	حردان عزيز سلمان
5.	م م	يعقوب يوسف

ملحق (3)

التمارين البدنية المستخدمة في البحث

1. الركض السريع لمسافة (50) م ومن بدايات مختلفة .
2. الركض السريع لمسافة (60) م مع تغيير السرعة كل (15) م ومن ثم الدوران والرجوع الى المكان .
3. اربع مجاميع من كل مجموعة خمسة لاعبين يقفون على خط الهدف , عند الاشارة تنطلق المجموعة الاولى باقصى سرعة وعند وصولها الى خط الهدف الثاني تنطلق المجموعة الثانية وهكذا اما الرجوع فيكون مشيا وعلى خط الجانب للملعب الى المكان .
4. التمرين نفسه لكن التسابق يكون الى خط منتصف الملعب .
5. الجري مع حمل الزميل الى منتصف الملعب ثم تبديل الاماكن .
6. الجري مع حمل اثقال بحدود (5) كغم للمسافة (15 – 20 م) .
7. اجراء خمس انطلاقات سريعة لمسافة (10) م لكل انطلاقة وبعد كل ركضة تعطى راحة لمدة (15) ثانية وبعد اكمال الخمس انطلاقات المدرب استراحة لمدة دقيقة واحدة .
8. بعد الاستراحة يقوم اللاعب بخمس انطلاقات كل منها (20) م بعد كل انطلاقة تعطى استراحة لمدة (20) ثانية وبعد كل خمس انطلاقات يعطي المدرب راحة لمدة (80) ثانية .



9. ثم خمس انطلاقات لمسافة (50) م وبعد كل ركضة (40) ثانية راحة وبعد انقضاء الخمس انطلاقات يعطى (90) ثانية راحة , وبالنسبة لمدد الراحة المعطاة فانها تتناسب مع اعمار اللاعبين ومستواهم التدريبي .
10. لاعبان لكل منهما كرة وعند الاشارة يرمي الكرة الى الاعلى ثم يعمل دحرجة وينهض بسرعة ليمسك الكرة .
11. من الجلوس الطويل وضع كرة بين القدمين ومحاولة ارجاعها الى خلف الراس .
12. زميلان واقفان في اتجاهين مختلفين عند احدهما كرة وعند الاشارة يسلم اللاعب الذي لديه الكرة بسرعة الى زميله ويستدير ليستلم منه الكرة من الجهة الثانية وهكذا يستمر التمرين .
13. التمرين نفسه ولكن تسليم الكرة من الاسفل ومن بين الساقين .
14. التسخين الخاص (10) دقائق :
تمرير الكرة من الثبات واستلامها .
- تمرير الكرة واستلامها من الحركة بين لاعبين ثم التصويب نحو المرمى , يبدا التمرين من الهدف الاول وينتهي في الهدف الثاني .
- تمرير الكرة واستلامها بين ثلاثة لاعبين ثم التصويب على المرمى من الوثب .
15. رمي الكرة الطيبة لابعد مسافة بيد واحدة ثم باليدين .

ملحق (4)

نموذج من الوحدات التدريبية المستخدمة في البحث

(مرحلة الأعداد الخاص)

معدل شدة الوحدة التدريبية: 90% - 100%

الهدف: تطوير بعض الصفات البدنية للاعبي شباب نادي الجيش بكرة اليد

الشهر: الاول

الأسبوع : الرابع

رقم الوحدة التدريبية : (12)

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للراحة والعمل د/ث	مجموع الوقت الكلي للعمل د/ث	الراحة بين التكرارات د/ث	التكرارات - عدد المرات	الحجم ث	تفاصيل الوحدة التدريبية	زمن القسم	القسم	ت
						تمارين إحماء عام وخاص		القسم التحضيري	1
	4	1	1	3	20ث	تمارين بدنية	20.20د	القسم الرئيسي	2
	4.45	1.20	50ث	4	20ث	- تمرين رقم 4			
	4.10	1.40	30ث	5	20ث	- تمرين رقم 5			
	4.45	1.20	50ث	4	20ث	- تمرين رقم 6			
	2.40د	40ث	1	2	20ث	- تمرين رقم 7			
						- تمرين رقم 8			
						- معرفة نظرية معرفة خطوية تطبيقات خطوية			
						تمارين تهدئة واسترخاء		القسم الختامي	3



Effect of training curriculum for the development of some of the physical attributes of the young army club handball Teacher Assistant

Haider Aziz Ghazi

hydrkrar@yahoo.com

Abstrcat

Included the first door of the research on the simple introduction of sports training and in particular about the handball and the research problem and objectives of the research, which (see the effect of the curriculum in the development of some of the physical attributes of youth club Army handball) and also the research hypotheses , including (there are statistically significant differences for recipes Aldnip among young people Club army handball in the pre and post tests and in favor of the post) also included a sample search on the (16) players from the youth club army Sports Lama Part II Vachtml studies Ndharah on the subject under discussion, and Part III included measures field of research and Part IV included processors period under Search and Title V included the conclusions of which (contributed to the organization 's performance and the application of special exercises on according to the curriculum prepared by the researcher with the members of the research sample to raise the level of performance of some physical abilities and this afternoon through the results a posteriori) and recommendations, including (emphasis on the importance of the stage of physical preparation and private roles in the development of physical and skill level and the reflection in achieving positive results) .