

الجامعة المستنصرية
كلية التربية الرياضية

تأثير المنهاج التدريبي في تطوير
بعض الصفات البدنية لدى حراس مرمى
كرة اليد
بحث تجريبي

على حراس المرمى في المركز التدريبي لنادي الكرخ الرياضي

من قبل الباحثون

م م . حردان عزيز سلمان م د . سناء خليل عبيد
السيد فلاح حميد النعيمي

2011م

1432هـ

ملخص البحث

(تأثير المنهاج التدريبي في تطوير بعض الصفات البدنية لدى حراس مرمى كرة اليد)
م . م . حردان عزيز سلمان م . د . سناء خليل عبيد السيد فلاح حميد النعيمي
اشتمل الباب الأول من البحث على مقدمة بسيطة حول كرة اليد وخاصة حارس المرمى ومشكلة البحث واهداف البحث ومنها(التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة في أداء بعض الصفات البدنية لدى حراس مرمى كرة اليد) وايضا فروض البحث ومنها (هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في أداء بعض الصفات البدنية لدى حراس مرمى كرة اليد ولصالح الاختبارات البعديّة) كما اشتملت عينة البحث على (6) حراس مرمى من المركز التدريبي في نادي الكرخ اما الباب الثاني فاشتمل على دراسات نظرية حول الموضوع قيد البحث و**الباب الثالث** اشتمل على الاجراءات الميدانية للبحث و**الباب الرابع** اشتمل على المعالجات الاحصائية قيد البحث و**الباب الخامس** اشتمل على الاستنتاجات منها (للمنهج التدريبي المستخدم فاعلية وتأثير ايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية لحراس مرمى كرة اليد) والتوصيات منها (تأكيد أهمية مرحلة الاعداد البدني العام ودورها في تطوير المستوى البدني وانعكاس ذلك في تحقيق النتائج الايجابية).

Abstract

(Effect of training curriculum in the development of some physical attributes to the handball goalkeepers)

WLL. Hardan Aziz Salman MD. Sana Khalil Obeid
Mr. Falah Humaid Al Nuaimi

Included the first chapter of research on the simple introduction about handball, especially the goalkeeper and the research problem and research objectives, including (a training curriculum and to identify its impact on the development of some physical attributes of the goalkeeper handball) and also the hypothesis of the research, including (there were statistically significant differences between pretest and a posteriori the research sample the impact of the training curriculum in the development of some physical attributes to the goalkeeper handball and in favor of the post tests) also included a sample of the study (6) goalkeepers training center in the club Karkh The second section contained a studies astrobiological on the subject under discussion, and section III included on the actions of field research and Part IV consisted of statistical treatments under research and Part V included with the conclusions of which (that of the approach proposed training had a positive impact in the development of physical attributes which reflected positively on the performance skills of the members of the research sample) and the recommendations of (the importance of the preparation stage of physical-General and their role in the development of the physical level and the reflection of the attainment of positive results).

الباب الاول

1-1 المقدمة واهمية البحث

اتجهت الألعاب الرياضية في السنوات الأخيرة في نتائجها إلى التقارب في المستويات لامتلاكها رياضيين يتمتعون بمواصفات بدنية ومهارية عالية، وكرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية التي تستقطب اهتمام عدد كبير من الرياضيين والمعنيين بالرياضة في مختلف بقاع العالم، إذ تحتوي هذه الفعالية على كثير من المواصفات والمفردات التي تحقق متعة الممارسة والمشاهدة لما تحتويه من أثاره وسرعة في الأداء، وكباقي الألعاب الرياضية فإن نتائج مباريات كرة اليد أخذت تتقارب أيضاً في المستويات عن طريق تطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخطية، وهذا التقارب في المستويات لم يكن وليد مصادفة، بل هو نتيجة لطبيعة الخبرات المتراكمة التي حصل عليها اللاعبون نتيجة لحدة المنافسات التي يخوضونها، بالإضافة إلى تعرضهم للكثير من المثبرات التدريبية في مراحلهم السابقة.

ويعد الاعداد البدني من اهم اركان التدريب الذي يعتمد عليه في تطوير مستوى الحارس في التدريب والمنافسة اذ ان اعداد الحارس بدنياً بشكل جيد يساعد على تطوير ادائه وخصوصاً في المنافسات، على عكس الحارس غير المعد بدنياً فإن ادائه لا يستقر سواء في التدريب او المنافسات، وان زيادة التدريبات من قبل المدربين على التمرينات البدنية يساعد بارتفاع القدرات البدنية للحراس اذ يحتاج حراس المرمى الشباب الى تقنين تكرار هذه التدريبات في فترة الاعداد العام وان تشتمل على عنصر التشويق والمنافسة من اجل خلق الاجواء التنافسية ما بين حراس المرمى الشباب خلال ممارسة وتطبيق التدريبات.

ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال اعداد منهاج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية لحراس المرمى بكرة اليد ومعرفة مدى تأثير هذا المنهاج عليهم .

1-2 مشكلة البحث .

من خلال مراقبة الباحثون للمركز التدريبي لاحظوا بان هناك تذبذباً في الاداء الفني لبعض الصفات البدنية لهؤلاء الحراس والمتمثلة بقله الاهتمام بمتطلبات الصفات البدنية التي تنص على تطبيق تدريبات خاصة تعمل على تطوير الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها في المرحلة السابقة وكقاعدة تساعد على الارتفاع بمستوى الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد، لذا ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد منهاج تدريبي ومعرفة تأثيره على تطوير بعض الصفات البدنية لحراس مرمى كرة اليد.

1-3 اهداف البحث .

1. اعداد منهج تدريبي لتطور (سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية والتحمل العضلي) لدى حراس المرمى بكرة اليد.
2. التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في اداء (سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية والتحمل العضلي) لدى حراس مرمى كرة اليد.

1-4- فروض البحث .

1. للمنهج التدريبي المستخدم تأثير ايجابي في تطوير (سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية والتحمل العضلي) لحراس مرمى كرة اليد.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في اداء (سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية والتحمل العضلي) لدى حراس مرمى كرة اليد ولصالح الاختبارات البعدية.

1-5- مجالات البحث .

- 1- المجال البشري / حراس مرمى المركز التدريبي في نادي الكرخ للشباب وعددهم (6).
- 2- المجال الزمني / الفترة من 2010/11/15 الى 2011/1/20
- 3- المجال المكاني / قاعة نادي الكرخ الرياضي.

2- الدراسات النظرية

2-1 الاعداد البدني للاعب كرة اليد

" الاعداد البدني هو احد الاركان المهمة في تهيئة اللاعب للمشاركة في المباريات ومن خلاله يمكن تحقيق الكثير من الاهداف التربوية التي يمكن غرسها في نفوس وسلوك اللاعب ويعرف بانه (النشاط الحركي الذي يعمل على اكتساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية الشاملة التي تمكنه من الاداء الحركي للنشاط الرياضي بصورة متكاملة والتي تظهر في كمية الحركة المتغيرة التي تعتمد على الأجهزة الحيوية والعضلية والعوامل النفسية المختلفة)¹ .

كما يقول (منير جرجيس) عن الاعداد البدني " هو احد اركان التدريب التي نعتمد عليها في تنمية اللاعب سواء كان مبتدئا ام متقدما ، وهي من الاسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية .

بل ان اللاعب غير المعد بدنيا على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب عن ذلك فقد الكرة بكثير بالاضافة الى ضعف التفكير الخططي او انعدامه على عكس اللاعب المعد بدنيا فانه ينهي المباراة كما بدأها مع سيطرته على الكرة والتفكير السليم خلال مختلف الاداء المهاري والخططي بدقة² .

2-1-1 الصفات البدنية لحراس المرمى بكرة اليد³

الصفات البدنية الخاصة مطلب اساسي لكل نشاط رياضي ولكنها تختلف من نشاط لآخر ووفقا لطبيعة اداء النشاط ومتطلباته ، وهذه المتطلبات يلزم توفرها في ممارسة هذا النشاط حتى يمكن التقدم في التدريب والوصول الى المستويات العليا . ولتنميت الصفات البدنية الخاصة يجب ان يتضمن التدريب عليها اربعة اتجاهات اساسية على الاقل وهي .

- 1- ان تتضمن التدريبات نفس الاتجاه الحركي المستخدم في النشاط المعين .
- 2- توظيف التدريبات لاستخدام نفس الاجهزة العضلية المشتركة في النشاط الممارس .
- 3- يفضل استخدام نفس الادوات المستعملة في النشاط الممارس .
- 4- ان يتم التدريب لتطوير الصفات البدنية تحت ظروف مشابهة كظروف ممارست النشاط المعين .

¹ احمد عربي عودة ؛ كرة اليد وعناصرها الاساسية ، مكتب دار السلام ، بغداد ، 2004 ، ص 207 .

² منير جرجيس ؛ كرة اليد للجميع ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص 57 .

³ كمال درويش واخرون ؛ حارس المرمى في كرة اليد ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص 159 .

2-1-2 القوة العضلية

" ان مصطلح القوة العضلية يشير الى قدرة العضلة او مجموعة العضلات على اخراج اقصى مقدار من القوة - وتعتبر القوة العضلية من اهم القدرات البدنية اللازمة للاداء الحركي ، وهي تؤثر بصورة مباشر على سرعة الحركة وعلى الاداء والتحمل والمهارة .
واهمية القوة العضلية ليست محصورة في مجال اللياقة البدنية فحسب فهي عنصر اساسي ايضا في القدرة الحركية وهي الاساس في اللياقة العضلية"¹
" وبالإضافة الى اسهام القوة في الاعداد البدني العام للاعب فانها تكسبه الثقة بالنفس والقدرة على مقاومة المنافس بطريقة قانونية خلال المواقف التي تصادفه اثناء اللعب وكذلك تجنب الاصابة وخاصة الخطيرة"²
" كما يقول احمد عريبي " انها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة او مواجهتها واهم هذه المقاومات هي مقاومت ثقل معين او وزن معين او الاحتكاك او المنافس"³ .
ويقول (عماد الدين وسامي محمد) " تعتبر القوة العضلية من اهم القدرات البدنية الضرورية للاداء الحركي في كرة اليد وهي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة والاداء والتحمل والمهارة المطلوبة "⁴

2-1-3 السرعة

" من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر ومستمر على نتيجة المباراة ، بل ان أي تطوير نسمع عنه في اللعب غالبا ما يكون عامل السرعة وراه .
اننا نشاهد كثيرا من المواقف الهجومية والدفاعية طوال المباراة يكون لعامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح احد اللاعبين على غيره ، وعامل السرعة هو احد مميزات الشباب الواضحة لانه من الملاحظ ازدياد هذا العامل حتى سن الثلاثة والعشرين تقريبا ثم بعد ذلك في الوقت الذي تستمر فيه قوة التحمل في الازدياد . وتتطلب تدريبات السرعة قدرة من النشاط العصبي اكثر من تدريبات القوة ولهذا يمتاز اللاعبون الذين يتدربون على السرعة باليقظة والحساسية"⁵ .
كما يقول (عماد الدين وسامي محمد) " ان السرعة من المكونات الاساسية للاداء الحركي للاعب ، حيث تؤثر بشكل مباشر ومستمر على نتيجة المباراة ، فهناك الكثير من المواقف يكون

¹ كمال درويش واخرون ؛ المصدر السابق ، 1999، ص 163.

² منير جرجيس ؛ المصدر السابق ، 2004 ، ص57.

³ احمد عريبي عودة؛ المصدر السابق ، 2004 ، ص208 .

⁴ عماد الدين وسامي محمد علي ؛ الدفاع في كرة اليد ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999، صص152.

⁵ منير جرجيس ؛ نفس المصدر ، 2004، ص58.

لعامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح لاعبي الهجوم على حراس المرمى وللسرعة ثلاثة انواع تعتبر هامة لحارس المرمى .

1- السرعة الحركية .

2- السرعة الانتقالية .

3- سرعة رد الفعل.¹

2-1-4 التحمل²

التحمل هو قابلية الجسم على مقاومة التعب ويقسم الى :

1- تحمل عام

2- تحمل خاص

التحمل العام : وهو ان يكون اللاعب قادرا على الاستمرار في اللعب طيلة شوطي المباراة والوقت الاضافي دون صعوبات بدنية ، ولهذا يجب ان يكون اللاعب قادرا على الجري بسرعة متوسطة طيلة شوطي المباراة .

والطريقة الاساسية لتنمية التحمل هو استخدام الحمل المتوسط لفترة طويلة مثل الجري حول ميدان اللعب او الاراضي الواسعة او الغابات . كالجري لمسافة 2-5 كيلومتر تتخللها استراحات قليلة مع مراعات الارتفاع بالحمل تدريجيا الى شدة اكبر ولمدة اطول .

التحمل الخاص: ويستند على التحمل العام وتستخدم فيه تمارين خاصة بلعبة كرت اليد او حراس المرمى في كرة اليد وبشدة تتناسب مع شدة المنافسة او اقل قليلا . وافضل الطرق التي توصل اللاعب الى القمة في سرعة التحمل هي التدريب المتقطع المصحوب بالسرعة .

2-1-5 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 " ³ ، ونعني بالجهد البدني هو تسليط ضغط (عبئ) على جسم الرياضي ناتج من ادائه 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 المباراة تختلف من حيث الشدة المسطرة على اجهزة اجسام اللاعبين وحسب الموقف الادائي للعبة وعلى هذا فان تأثيرات ذلك الجهد البدني تكون مختلفة وكذلك حاجة عضلات الجسم العاملة الى الطاقة تختلف بحسب شدة الجهد المبذول ومصدر الطاقة المصروفة خلال ذلك المجهود.

¹ عماد الدين عباس وسامي محمد ؛ المصدر السابق ، 1999 ، ص 152 .

² احمد عريبي عودة؛ المصدر السابق ، 2004 ، ص212.

³ امين انور الخولي واسامة كامل راتب ؛التربية الحركية ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1983 ، ص30.

2-2 الدراسات المشابهة

دراسة حسام محمد جابر (2003)⁽¹⁾ وكانت بعنوان " تأثير أحمال تدريبية مختلفة الحجم في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة اليد" وكان هدف الدراسة منها: إعداد منهج تدريبي باستخدام متغير الحجم ومعرفة تأثير هذا المنهج على بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة اليد. واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من اللاعبين الشباب في محافظة البصرة مؤلفة من (24) لاعبا. استنتج الباحث ما يأتي:

- 1- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين ولصالح الاختبارات البعديّة الخاصّة والمهارات الأساسيّة قيد البحث.
 - 2- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبارات البعديّة ولصالح المجموعة الأولى في اختبارات صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين.
- أما أهم التوصيات فكانت:
- 1- استخدام الحجم التدريبية التي استخدمها الباحث في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد الدراسة.

(1) حسام محمد جابر: تأثير أحمال تدريبية مختلفة الحجم في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 2003

الباب الثالث

3-1- منهج البحث.

وبما ان طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحثون استخدام المنهج المناسب، لذا فقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي وهو " تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها"¹.

3-2 عينة البحث.

تم اختيار الباحثون لعينة بحثهم بالطريقة العمدية وهي " تلك العينة التي يتقصد الباحث باختيارها ليعمم نتائج هذه العينة على الكل"⁽²⁾. وتم اختيار العينة من قبل الباحثون لنظام المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وتمثل عينة البحث حراس مرمى المركز التدريبي لفئة الشباب لنادي الكرخ الرياضي بكرة اليد للموسم (2010-2011) باعمار (17-18) سنة والبالغ عددهم (6) حارسا اذ قام الباحثون 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

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

3-3- وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

1- ميزان طبي لقياس الوزن.

2- ساعة توقيت الكترونية عدد (2) نوع Sharp.

3- حاسبة الكترونية عدد (1) نوع Casio.

4- ملعب كرة يد قانوني.

5- شريط قياس معدني .

6- المصادر العربية والاجنبية.

¹ نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية. جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004، ص59.

⁽²⁾ نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ نفس المصدر. ص72.

7- فريق العمل المساعد* .

8- مقعد سويدي .

9- أثقال مختلفة الأوزان .

10- كرة طبية عدد (3) زنة (3) كغم .

11- شاخص عدد (5) .

12- كرسي عدد (1) .

3-5- إجراءات البحث الميدانية:

3-5-1 الاختبارات المستخدمة في البحث:

1- التحركات الدفاعية القصيرة المدى (الأمامية-الخلفية-الجانبية) (1)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الاستجابة الحركية الانتقالية.

الأدوات اللازمة:

◀ ساعة إيقاف (عدد 2).

◀ كرات طبية أو كرة يد (عدد 3).

◀ يرسم على الأرض الشكل الموضح أدناه.

◀ ترسم دائرة نصف قطرها (20 سم).

◀ من مركز الدائرة السابقة يرسم نصف دائرة قطرها 4 أمتار .

وصف الأداء:

مع إعطاء الإشارة يتحرك اللاعب من الدائرة إلى الكرات الطبية وفقا لما يأتي:

◀ من الدائرة الصغيرة إلى الكرة رقم (1) والارتداد مستخدما في ذلك التحركات الجانبية.

◀ من الدائرة الصغيرة إلى الكرة رقم (2) والارتداد مستخدما في ذلك التحركات الأمامية

والخلفية.

◀ من الدائرة الصغيرة إلى الكرة رقم (3) والارتداد مستخدما في ذلك التحركات الجانبية.

◀ يراعى في كل مرة خلال تحركاته من الدائرة الصغيرة إلى أي من الكرات أن يلمس الكرة التي

يصل إليها باليد القريبة ناحية الكرة قبل الارتداد.

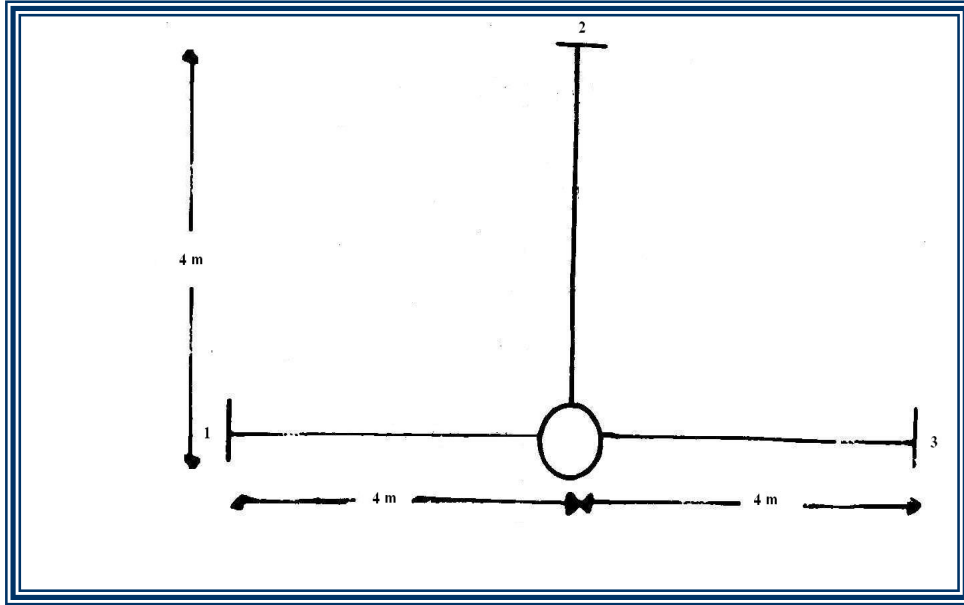
* تألف فريق العمل المساعد من:

- علي ناصر مدرب فريق المركز التدريبي في نادي الكرخ .

- كريم عبيس - ماجستير ، مديرية الرياضة الجامعية، الجامعة المستنصرية، مدرب المنتخب الوطني للساحة والميدان المعاقين.

- حيدر غازي عزيز - ماجستير ، مدرب نادي الجيش بكرة اليد للمتقدمين.

(1) احمد عريبي؛ المصدر السابق، 2004 ص292



(1) الشكل

يوضح اختبار سرعة الاستجابة الحركية

حساب الدرجات: يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب من لحظة إعطاء الإشارة حتى لحظة وصوله إلى الدائرة بعد ارتداده من لمس الكرة رقم (3)، بعدها يحول الزمن الذي يستغرقه اللاعب إلى درجات من واقع الجدول (2) المعد لذلك.

(2) الجدول

يوضح معدلات التحركات الدفاعية

الدرجة	الزمن
20	7
19	7.2
18	7.4
17	7.6
16	7.8
15	8
14	8.2
13	8.4
12	8.6
11	8.8
10	9
8	9.2

6	9.4
4	9.6
2	9.8
صفر	10

2- اختبار رمي كرة طبية زنة (3) كغم باليدين من وضع الجلوس على الكرسي⁽¹⁾.

◀ الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين .

◀ الأجهزة والأدوات: كرة طبية زنة (3) كغم ، شريط قياس ، كرسي مع حزام تثبيت محكم للجذع.

◀ طريقة الأداء : يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس والجذع ملاصق لحافة الكرسي ، يوضع الحزام حول جذع المختبر ويمسك من الخلف بطريقة محكمة لغرض منع المختبر من الحركة للأمام في أثناء رمي الكرة باليدين لتتم عملية رمي الكرة باليدين دون استخدام الجذع يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات وتسجل أفضلها .

◀ التسجيل : تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي واقرب نقطة تلمسها الكرة على الأرض .

3- الاختبار الثاني (اختبار رفع الرجلين عاليا)⁽²⁾

الغرض من الاختبار: قياس التحمل العضلي الثابت للعضلات القابضة للبطن والمثنية للجذع .

طريقة الاداء : يقوم الفرد باتخاذ وضع الرقود على الظهر مع وضع اليدين خلف الرأس ، وضم الرجلين معا على امتدادهما ، ويقوم الفرد برفع الرجلين معا عاليا 4 بوصات فوق سطح الارض والثبات في هذا الوضع لاطول فترة ممكنة .

حساب الدرجات : يبدأ حساب الزمن بمجرد ان يتخذ المختبر وضع الثبات (رفع الرجلين عاليا) . يتوقف حساب الزمن عند ابتعاد القدمين عن بعضهما او عند الهبوط بالرجلين اسفل او الارتفاع بهما عاليا . لكل مختبر محاولة واحدة . درجة المختبر هي عدد الثواني التي يسجلها المختبر عند الاحتفاظ بوضع الاداء الصحيح .

3-6 التجربة الاستطلاعية

⁽¹⁾ محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: سيكولوجيا التدريب والمسابقات ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980 ، ص106.

⁽²⁾ كمال الدين درويش واخرون ؛ المصدر السابق ، 2002 ، ص179 .

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 "(1) إذ اجريت التجربة الاستطلاعية للاختبارات البدنية المختارة على عينة مؤلفة من (3) حراس مرمى من فريق شباب نادي الجيش بكرة اليد في يوم الاربعاء المصادف 2010/11/10 وعلى قاعة نادي وسام المجد الرياضي في الساعة الثانية ظهراً اذ 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 المعاملات العلمية للاختبارات

1- صدق الاختبارات:- تم حساب معامل صدق الاختبارات من خلال اعتماد صدق المحكمين، إذ تم عرض الاختبارات على عدد من السادة الخبراء والمختصين الملحق(1)، وكان إبداء الرأي من خلال ميزان تقدير ثلاثي حول ملائمة اختبارات الأداء الحركي، فضلاً عن استعمال الصدق الذاتي من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وكما هو مبين في الجدول(3).

3- ثبات الاختبارات: استخدم الباحث طريقة اعادة الاختبار لايجاد معامل الثبات اذ طبقت الاختبارات على المشاركين في التجربة الاستطلاعية وتم إعادة الاختبار بعد (5) ايام وبنفس الظروف وكانت النتائج كما في الجدول رقم (3).

جدول رقم (3)

جدول يوضح معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات المهارية المطبقة على عينة البحث

ت	الاختبارات	غير موافق	موافق إلى حد ما	موافق تماماً	الصدق	الثبات
1	التحركات الدفاعية القصيرة المدى	0	0	5	0.903	0.950

(1) محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية. ط3: القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص222.

					(الأمامية-الخلفية-الجانبية)
0.972	0.944	5	0	0	اختبار رمي كرة طبية زنة (3) كغم باليدين من وضع الجلوس على الكرسي
0.965	0.931	5	0	0	اختبار رفع الرجلين عاليا

8-3 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 الباحثون باعداد منهج تدريبي اذ ان تطبيق هذا المنهج في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ثم قام الباحثون بتحديد يوم وموعد اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث.

1-8-3 الاختبارات القبلية لعينة البحث

تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث البالغ عددها (6) حراس يمثلون عينة البحث وقد اجريت الاختبارات القبلية الخاصة بمتغيرات البحث يوم الاثنين الموافق 2010/11/15 في قاعة نادي الكرخ الرياضي وقام الباحثون قبل البدء بتنفيذ الاختبارات على عينة البحث بشرح تلك الاختبارات للاعبين وتوضيح ماهيتها وضرورة تهيئة اللاعبين قبل البدء بالاختبارات العملية. قام الباحثون بشرح مفصل للاختبارات البدنية وتوضيحها والتاكيد على ضرورة اجراء الاحماء الجيد قبل البدء بتطبيق الاختبار ثم تم تطبيق الاختبارات البدنية. واستغرق وقت اجراء الاختبارات ساعة ونصف الساعة (90) دقيقة من الساعة الواحدة لغاية الثانية والنصف بعد الظهر.

2-8-3 مفردات المنهج التدريبي

تم البدء بتطبيق مفردات المنهج التدريبي في يوم الثلاثاء الموافق 2010/11/16 في قاعة نادي الكرخ الرياضي اذ احتوى على تمارين بدنية وبلغ عدد هذه التمارين (15) تمريناً ملحق (2) اذ قام الباحثون باعداد تلك التمارين بالشكل الذي يساهم في زيادة تطوير الصفات البدنية المختارة من قبل الخبراء ملحق رقم (1) وهي (سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية والتحمل العضلي) إذ كان تنفيذ المنهج التدريبي في فترة الاعداد العام وكان عدد الوحدات التدريبية هي (24) وحدة مقسمة الى ثمانية اسابيع وبواقع (3) ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً في ايام (احد- الثلاثاء - خميس) وكان تطبيق المنهج التدريبي في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ملحق (3) بالتحديد في التمارين البدنية واستخدم الباحثين درجات الشدة الاتية (متوسطة-اقل من القصوى- قصوى) باستخدام طريقة التدريب الفترتي (منخفض الشدة - ومرتفع الشدة) اذ بدء الباحثين بزيادة الشدة تدريجياً بواقع وحدتين تدريبية صعوداً والثالثة نزولاً أي (2-

1) الى نهاية الوحدة التدريبية (23-24) اذ انخفضت شدة التمارين لغرض اجراء الاختبارات البعدية ولغاية يوم الاحد الموافق 2011/1/9 المدة المحددة لنهاية المنهج التدريبي حيث كان المنهاج في فترة الاعداد العام وتم تطبيقه من قبل المدرب الخاص بالفريق باشراف الباحثون في القسم الرئيسي من الوحدة التربوية .

3-8-3- الاختبارات البعدية لعينة البحث

بعد ان تم تطبيق مفردات المنهج التدريبي من قبل الباحثون على مدار (8) أسابيع.تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق 2011/1/11. وقد حرص الباحثون بالالتزام على توفير وتهيئة الظروف التي تم اجراء الاختبارات القبليه فيها من حيث وقت اجراء التجربة ومكانها وتوفير الأدوات اللازمة والمناسبة لها .

3-9 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثون 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. معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
6. الوسيط .

الباب الرابع

1-4 عرض وتحليل النتائج .

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في الصفات البدنية لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
التحركات الدفاعية القصيرة المدى (الأمامية-الخلفية-الجانبية)	الثانية	0,752	11,833	0,816	12,666	2,712	معنوي
اختبار رمي كرة طبية زنة (3) كغم باليدين من وضع الجلوس على الكرسي	المتر	0,547	2,500	0,408	3,166	3,162	معنوي
اختبار رفع الرجلين عاليا	الثانية	1,032	29,666	2,857	41,833	10,980	معنوي

* قيمة t الجدولية (2,015) عند مستوى دلالة (0,05) وامام درجة حرية (5=1-6)¹.

يتبين من الجدول (4) بان الأوساط الحسابية للاختبار القبلي لعينة البحث في متغيرات الصفات البدنية بالتسلسل بلغ (11,833) و(2,500) و(29,666) وبانحرافات معياري بالتسلسل قدرها (0,752) و(0,547) و(1,032) والوساط الحسابية للاختبار البعدي لعينة البحث في متغيرات الصفات البدنية لحراس المرمى (12,666) و (3,166) و (41,833) وبانحرافات معيارية (0,816) و (0,408) و (2,857) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (2,712)(3,162)(10,980)، في حين كانت قيمة (t) الجدولية (2,015) عند مستوى دلالة (0,05) وامام درجة حرية (5)، ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الصفات البدنية ولصالح الاختبار البعدي.

4-2- مناقشة النتائج.

تبين من الجدول (4) دلالة الفروق ما بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغيرات الصفات البدنية اذ بلغت قيم (t) المحسوبة على التوالي (2,712) (3,162) (10,980) 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 الصفات البدنية ولصالح الاختبار البعدي.

يعزو الباحثون التطور الحاصل الى فاعلية مفردات المنهاج التدريبي المقترح وما يحتويه من تمارين بدنية ذات طابع حركي قوي وسريع ومقاوم للتعب، فقد تلاعب الباحثون في مكونات الحمل التدريبي خلال تنفيذه لمفردات منهاجهم ، فتارة تلاعبو بمكونين على حساب تثبيت المكون الاخر (الشدة والراحة على حساب تثبيت الحجم التدريبي) وتارة اخرى في تثبيت مكون (الشدة) على حساب التلاعب بمكونين الحجم التدريبي والراحة " احيانا يمكن تغيير عنصر واحد من العناصر السابقة وتثبيت العناصر الاخرى، كما في تغيير شدة التمرين وتثبيت عدد

¹ عايد كرم الكناي ؛ مقدمة في الاحصاء وتطبيقات (spss) ، العراق ، دار الضياء للطباعة والنشر ، 2008، ص 157.

مرات التكرار والزمن المحدد لفترة الراحة, او يمكن تغيير عنصرين وتثبيت العنصر الثالث كما في زيادة سرعة الاداء والفترة المحددة للاداء مع تثبيت فترة الراحة" (1).

كذلك استخدام الباحثون لطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة التي تعتمد على اداء فترات من العمل (لمثير دون القصوي) يعقبها فترة من الراحة وهكذا وفق تكرارات ومجموعات موزعة فيها اوقات العمل والراحة ، اذ ان حارس مرمى كرة اليد يتطلب منه خلال حالات خاصة من اللعب ان يؤدي تحركات دفاعية يكون فيها الجهد مضاعفاً وما نقصده بالمضاعف هو اداء حارس المرمى لواجبين في وقت واحد كأن يكون التصدي الى الكرات المصوبة من قبل الخصم والاستحواذ عليها مرة اخرى من قبل لاعب الدائرة مما يتطلب على حارس المرمى القيام بسرعة والتصدي الى لاعب الدائرة وبعدها القيام بالهجوم السريع المباغت وتلك الحركات الدفاعية الى جانب الواجبات الهجومية تشكل بمجموعها متطلبات بدنية من نوع خاص متمثل بصفة مطوالة القوة المميزة بالسرعة "فطريقة التدريب الفترتي تشابه ما يقوم به لاعب كرة اليد في المباراة فاللاعب يجري ثم يستريح ثم يجري وهكذا" (2).

كذلك يعزو الباحثون التطور في متغيرات البحث الى امتلاك الحراس لصفات بدنية خاصة منها القوة الانفجارية للذراعين والرجلين هذا من جانب, ومن جانب آخر فان تكرار اداء التمارين البدنية من خلال تكرار الوحدات التدريبية المرتبطة بالالتزام بالاسس العلمية الصحيحة في توزيع الجهد المبذول لكل تمرين بدني ، قد ساعد في تطوير حراس المرمى ، كما يؤكد (فاضل سلطان) " عمل تكرار عضلي للوصول الى مرحلة التعب وجعل العضلة تعمل بحمل اكثر من قدرتها ، عزل المكونات العضلية الخاصة الواجب تقويتها تكرار مجموعات التدريب وتكرار وحدات التدريب" (3)

الباب الخامس

1-5 الاستنتاجات.

في ضوء المعالجة الاحصائية لنتائج اختبارات البحث وعرضها وتحليلها ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات الاتية:

(1) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب الرياضي, ط1, بغداد: دار المعرفة, 1988, ص109.

(2) احمد عربي عوده؛ المصدر السابق, ص195.

(3) فاضل سلطان شريدة ؛ وظائف الاعضاء والتدريب البدني ، ط1 ، الرياض ، دار الهلال ، 1990 ، ص 156 .

1. للمنهج التدريبي المستخدم فاعلية وتأثير ايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية لحراس مرمى كرة اليد.
2. ساهم تنظيم اداء وتطبيق المنهاج التدريبي على وفق المنهج المعد من قبل الباحثين لدى افراد عينة البحث برفع مستوى بعض الصفات البدنية وهذا ظهر من خلال النتائج البعدية.
3. ان للحمل التدريبي المستخدم خلال اداء التمرينات الخاصة دور كبير في ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في تطوير بعض القدرات البدنية .
4. إن التطور الحاصل في القدرات البدنية نتيجة استخدام التمارين البدنية أدى إلى رفع مستوى أداء بعض التحركات الفردية الدفاعية لحراس المرمى الشباب بكرة اليد.

2-5 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحثون يوصي بما يلي:

1. التأكيد على ضرورة الربط بين بعض القدرات البدنية وأداء بعض التحركات الدفاعية الفردية لحراس المرمى الشباب ، وهذا ما اثبتته نتائج البحث..
2. تاكيد اهمية مرحلة الاعداد البدني العام ودورها في تطوير المستوى البدني 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

- احمد عريبي عودة ؛ كرة اليد وعناصرها الاساسية ,مكتب دار السلام , بغداد , 2004 .
- امين انور الخولي واسامة كامل راتب ؛التربية الحركية ، القاهرة :دار الفكر العربي ،1983.

- حسام محمد جابر: تأثير أحمال تدريبية مختلفة الحجم في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 2003.
- عايد كريم الكناني ؛ مقدمة في الاحصاء وتطبيقات (spss) , العراق ,دار الضياء للطباعة والنشر ,2008.
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب الرياضي, ط1, بغداد: دار المعرفة, 1988.
- عماد الدين وسامي محمد علي ؛ الدفاع في كرة اليد ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999.
- فاضل سلطان شريدة ؛ وظائف الاعضاء والتدريب البدني ، ط1 ، الرياض ،دار الهلال ، 1990.
- كمال الدين درويش واخرون ؛ القياس والتقويم وتحليل المباريات في كرة اليد نظريات - تطبيقات ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2002 .
- كمال درويش واخرون ؛ حارس المرمى في كرة اليد ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999.
- محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: سيكولوجيا التدريب والمسابقات ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980.
- محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية. ط3: القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- منير جرجيس ؛ كرة اليد للجميع ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 .
- نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية. جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004.

ملحق (1)

الخبراء الذين تم عرض الاختبارات البدنية عليهم لترشيحها في البحث

ت	أسماء السادة الخبراء	مكان العمل
1.	أ د كمال عارف	كلية التربية الرياضي /جامعة بغداد

2.	أ 0 د سعد محسن	كلية التربية الرياضي /جامعة بغداد
3.	أ 0 د عبد الوهاب غازي	كلية التربية الرياضي /جامعة بغداد
4.	أ م 0 د عمار دروش	كلية التربية الرياضي /جامعة بغداد
5.	م 0 د مشرق خليل	كلية التربية الرياضي /جامعة بغداد

ملحق (2)

التمارين البدنية المستخدمة في المنهج التدريبي

- 1- (وقوف فتحا . الذراعان انتشاء . حمل الثقل على الكتفين والبار خلف الرقبة) ثني الركبتين نصفاً .
- 2- (وقوف . الذراعان اماما . مسك الثقل) مرجحة الذراعين مائلا عاليا مع لف الجذع جانبا .
- 3- (وقوف نصفاً . حمل ثقل على الكتفين) الوثب مع تبادل الطعن اماما .
- 4- (رقاد على مقعد سويدي مع مسك ثقل بكلتا القدمين) ثني الركبتين .
- 5- (وقوف ثبات الوسط . تثبيت الثقل بالقدمين) رفع الرجل جانبا .
- 6- تبادل الوثب فوق حاجز باستمرار بالقدم اليمنى ثم اليسرى ثم القدمين معا 0
- 7- الحجل فوق كرات طبية موضوعة بمسافات منضمة بالقدم اليمنى ثم بالقدم اليسرى ثم بالقدمين 0
- 8- الجري لمسافات قصيرة وسريعة مع تغير الاتجاه عند إشارة المدرب
- 9- الجري والمرور من أسفل المهر والوثب من فوق مهر آخر .
- 10- رمي الكرة إلى أعلى وبعد ارتدادها من الأرض يعمل سقف باليدين فوقها 0
- 11- يستلقي حارس المرمى على الأرض وجسمه مفرد ومعه كرتان واحدة بجانبه والأخرى يرمي بها في الهواء وعلية إن يبذل مكان الكرة بسرعة ولقف الكرة من الهواء والتكرار 0
- 12- يؤدي المدرب إشارات معينة إلى حارس المرمى وعلية إن يؤدي حركات صد الكرة في الاتجاه الذي يحدده المدرب 0
- 13- يقف المدرب إمام المرمى ومعه كرة مربوطة بمطاط، يرمي المدرب الكرة في زوايا مختلفة وعلى حارس المرمى سرعة الاستجابة 0
- 14- التمرين نفسه مع استخدام عشر كرات على التوالي من مسافة (6) أمتار 0
- 15- يقف الحارس مواجهاً حائط وعلى بعد مترين، يقف المدرب خلفه ثم يرمي الكرة إلى الحائط وعلى الحارس صدها مباشرة بعد ارتدادها من الحائط 0

ملحق (3)

نموذج من الوحدات التدريبية المستخدمة في البحث

(مرحلة الأعداد العام)

معدل شدة الوحدة التدريبية: 80% - 85%

الشهر: الاول

الأسبوع : الرابع

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للراحة والعمل د/ث	مجموع الوقت الكلي للعمل د/ث	الراحة بين التكرارات د / ث	شدة التمرين الواحد %	التكرارات - عدد المرات	المجموع ث	تفاصيل الوحدة التدريبية	زمن القسم	القسم نأ
							تمارين إحماء عام وخاص		القسم التحضيرى 1
	د4	د1	د1	%90	3	ث20	<u>التمارين البدنية</u> - تمرين رقم 4	د20.20	القسم الرئيسى 2
	د4.45	د1.20	ث50	%95	4	ث20	- تمرين رقم 5		
	د4.10	د1.40	ث30	100 %	5	ث20	- تمرين رقم 6		
	د4.45	د1.20	ث50	%95	4	ث20	- تمرين رقم 7		
	د2.40	ث40	د1	%90	2	ث20	- تمرين رقم 8		
							- معرفة نظرية معرفة خطية تطبيقات خطية		
							تمارين تهدئة واسترخاء		القسم الختامي 3