

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي نادي
السليمانية الرياضي لكرة اليد لفئة الشباب

د.هه فال خورشيد رفيق - م.م. محمد ابراهيم كنعان

المخلص

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي نادي السليمانية الرياضي لكرة اليد لفئة الشباب

د.هه فال خورشيد رفيق - م.م. محمد ابراهيم كنعان

البحث الى وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي نادي السليمانية الرياضي لكرة اليد لفئة الشباب ومدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير متغيرات البحث ، وقد افترض الباحث بوجود فروق ذات دلالة معنوية إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث ، ووجود فروق ذات دلالة معنوية إحصائياً بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث. وقد تضمن مجتمع البحث لاعبي نادي السليمانية الرياضي لكرة اليد لفئة الشباب حيث بلغ مجتمع البحث (22) لاعباً تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وعددها (8) لاعباً وضابطة وعددها (8) لاعباً بعد استبعاد حراس المرمى وعددهم (2) والمجموعة الضابطة يطبق عليها برنامج المدرب الاعتيادي أما المجموعة التجريبية فيطبق عليها البرنامج المقترح وقد تم تجانس العينتين كي لا تؤثر على سير نتائج الاختبارات . وقد تضمن البرنامج التدريبي (24) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات لكل من المهارات الاساسية والقدرات البدنية المختارة واستغرق تنفيذ البرنامج (8) اسابيع وكان زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة وقد تم تنفيذ البرنامج التدريبي من 13 / 3 / 2010 لغاية 18 / 5 / 2010 ثم اجريت بعد ذلك الاختبارات البعدية وتم بعدها جمع البيانات وتفرغها ثم معالجتها احصائياً باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (T. Test) وتم التوصل الى الاستنتاجات التالية :

1- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع المهارات الاساسية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى وكانت نسبة التطور لدى المجموعة الضابطة أقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية.

2- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع القدرات البدنية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ونسبة التطور لدى المجموعة الضابطة أقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية وفي ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحث يوصي بضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي نادي السليمانية الرياضي لكرة اليد

program (8) weeks was time module (90) minutes have been implemented training program from 13.03.2010 up to 18/5 / 2010, then underwent tests later dimensional data collection was then discharged then processed statistically using the arithmetic mean and standard deviation and test (T. Test) was reached the following conclusions:

1 - the appearance of the development in the level of performance of the players in all the basic skills of the experimental and control groups between pre and post tests and in favor of the post test and the proportion of the development of the control group less compared to the results of the experimental group.

2 - the emergence of evolution in the level of performance of the players in all the physical abilities to the experimental and control groups between tests pre and post and the post test and rate of evolution in the control group less compared to the results of the experimental group and in light of the findings that came out of the researcher recommended that attention capabilities physical and skill of the players club Sulaymaniyah Sports handball youth.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث :

1-1- المقدمة وأهمية البحث:

أهتمت دول العالم المتقدمة اهتمامًا كبيرًا بتدريب الشباب من كافة النواحي ولجميع الألعاب الرياضية حيث فتحت لهم مدارس خاصة يتلقون فيها الى جانب الدروس الاعتيادية التي تلقاها اقرانهم في المدارس الاخرى، وحيث يجب أن يتم تحسين كفاءة عملية التدريب الرياضي للمرحلة السنية التي تبدأ من الطفولة حتى مرحلة تحت سن 21 سنة ، وقد بات استنثار كافة الجوانب التي تسهم في توسيع قاعدة الشباب مما أدى الى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الاعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية ،أذ يعتبر الاعداد البدني والمهاري من الركائز الاساسية التي يعتمد عليها عملية التدريب بالنسبة للاعبي كرة اليد كون هذه اللعبة تتميز بالاداء السريع الدفاعي والهجومى من خلال شوطي المباراة ، اذ ان ضعفها سيؤثر بالتأكيد على تنمية المباراة والتي تشترك معا لتنمية اللاعب وبدونها يكون اللاعب غير مهيا خلال المنافسة الرياضية وبذلك تظهر عليه علامات التعب مما يسبب ذلك ضعفا في الجانب الخططي فالتطور الذي شهدته لعبة كرة اليد واتساع قاعدتها في العراق بصورة عامة وفي محافظة السليمانية بشكل خاص مما دعانا الى البحث والتقصي لحل المشكلات التي تتعلق بالجانبين البدني والمهاري والانجاز لتشخيصها وعلاجها. من هنا تكمن اهمية البحث من خلال الاهتمام بفئة الشباب وذلك بوضع برنامج تدريبي بأستخدام احد الطرق التدريبية المهمة بطريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة والذي سيساعد ذلك من وجهة نظر الباحثان في تطوير الجانبين البدني والمهاري معتمدا ذلك على الاسس العلمية المتمثلة بتحديد شدة العمل التدريبي وكذلك التكرارات وفترات الراحة البينية بغرض تطوير مستوى اللاعب واداءه خدمة منا للمدربين والعاملين في هذا المجال.

2-1 مشكلة البحث :

من خلال إطلاع الباحثان على مناهج تدريبي الفئات العمرية وخاصة فئة الشباب وكذلك من خلال متابعة النتائج الفرق الرياضية تبين وجود تباين بين مستويات الفرق المشاركة ببطولات الدوري وكذلك تباين مستوى الفريق نفسه خلال ادوار البطولة والذي يقل فيه المستوى كلما زادت المباريات . ومن خلال ملاحظتنا لمستوى الفرق المشاركة خلال السنوات الماضية تبين لنا انه هناك تبايناً في مستوى الشباب وعدم تقدم مستواهم وهذا ما يؤثر مستوى الفرق أنياً وكذلك تدني مستوى فرق الدرجة الاولى ومنتخب المحافظة مستقبلاً لذا اتجه الباحث اعداد برنامج تدريبي مقترح للاعداد البدني والمهاري وتطبيقه على فئة الشباب لاهداف الاندية الرياضية وذلك بغرض رفع مستواهم البدني والمهاري والذي يؤثر على اداءهم خلال المباريات.

3-1 اهداف البحث :

يهدف البحث الى :

- 1- وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي نادي السليمانية الرياضي بكرة اليد لفئة الشباب.
- 2- التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي نادي السليمانية الرياضي بكرة اليد لفئة الشباب.

4-1 فرضا البحث :

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث .
- 2- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث .

3- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي السليمانية الرياضي بكرة ليد لفئة الشباب.

1-5-2 المجال الزمني : 2010/3/13 لغاية 2010/5/18.

1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي السليمانية الرياضي بكرة اليد.

الباب الثاني

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 طريقة التدريب الفكري :

وهي من الطرائق الرئيسية والمهمة في العملية التدريبية لكونها تهدف إلى الارتقاء بمستوى صفات البدنية ، و" تتميز هذه الطريقة بأنها عملية تبادل منظم ومستمر بين الحمل والراحة غير الكاملة، ويراعى في حالة استخدام هذه الطريقة تقنين فترات الراحة البيئية المستخدمة، بحيث تتناسب وإمكانيات وقدرات الأفراد الممارسين، وتشير المصادر الحديثة في علم التدريب الرياضي إلى أن معدل النبض هو المؤشر العلمي السليم الذي يمكن من خلال استخدامه التعرف على حدود الراحة غير الكاملة ، أي تحديد نقطة بداية الحمل الجديد" (1) وكما يذكر (بسطويسى احمد) "بأن هذه الطريقة لم تقتصر على الفعاليات الرياضية الفردية كالسباحة والعباب القوى والدراجات فحسب بل جميع الفعاليات الأخرى غير الرقمية والألعاب والمنازلات، إذ تعتمد على تنمية مستوى القدرات البدنية وتحسينها" (2)

(1) محمد عثمان ، موسوعة العباب القوى : (ط1، كويت ، دار العلم للنشر والتوزيع ، 1990) ص54.
(2) بسطويس احمد ، اسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة، دار القلم ، 1999) ص287-288.

كما يذكر (Thompson & Williams) "اذ يعتمد التدريب الفتري على إيجاد التجانس بين شدة التدريب ومدة دوامه والراحة البيئية ما بين التكرارات والمجاميع لقطع مسافات معينة وأن سبب تسميتها بالتدريب الفتري كونها تتخللها فترات راحة، إذ تتميز بوجود فترات راحة بين كل تمرين وآخر وكذلك بين مجموعة وأخرى" (3) ويجدر بالذكر فإن طريقة التدريب الفتري تتميز عن بقية الطرائق الأخرى بما يأتي :

1- أن طريقة التدريب الفتري يمكن استخدامها في الفعاليات الرياضية كافة سواء الفردية منها أم الجماعية، إذ أن استخدام هذا النوع من التدريب في الفعاليات المتقطعة (الفرقية) أفضل من استخدامها في الفعاليات المستمرة .

2- تتميز هذه الطريقة بتأخير ظهور التعب لوقت أكثر، كما يمكن المحافظة على سرعة النبض إلى حد معين.- إن هذا النوع من التدريب يتميز بالراحة غير الكاملة تكون السيطرة في هذا النوع من التدريب على متغيرات التدريب كلها مثل زمن الأداء والتكرار ومدة الراحة ومعدل النبض.(1) وهناك تقسيم لطريقة التدريب الفتري قد تم الاتفاق عليه بين المتخصصين على حسب الشدة المستخدمة في التدريب وهما:

1. طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة .

2- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة .

(3) Thompson & Williams: Effect of variant dosges of amehetamine up on Endwrane, P ,S. Ourt. J. 1973 ,pp14.

(1) ياسر منير طه البقال، أثر استخدام التدريبات التكراري والفتري في انجاز وسرعة استشفاء مسافات محددة في عدو 100م، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، (2002) ص36-37.

وتختلف هاتان الطريقتان على حسب عملية تحديد العلاقة بين الشدة والحجم، وعلى حسب الأهداف المختلفة للمنهج التدريبي، ففي حين تهدف طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة إلى تحسين وتطوير القدرة الاوكسجينية ، " تهدف طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة إلى تطوير

القدرة على تكيف الأجهزة الحيوية الداخلية وبقية أجهزة الجسم على العمل مع دين الأوكسجين، أي العمل اللاهوائي القدرة اللاوكسجينية . وتعد طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة أفضل الطرائق المستخدمة في رفع مستوى صفة تحمل السرعة، وتركز هذه الطريقة على زيادة الشدة المستخدمة مقارنة بطريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة، مما يؤدي إلى تخفيض الحجم (عدد التكرارات) في المجموعة الواحدة أو تخفيض عدد المجموعات، وتتميز هذه الطريقة باستخدام شدة تعادل (80-90%) في تمرينات تحمل الخاص ، وتقرب فترات الراحة من (90-180) ثانية، ويتم تعيين الراحة من خلال قياس النبض في نهايتها وتصل الراحة المستحقة عند وصول النبض إلى (120-130) نبضة/دقيقة"⁽²⁾

الباب الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث:

إن مشكلة البحث هي التي تحدد استخدام المنهج العلمي لحلها ، حيث تم استخدام المنهج التجريبي كونه أنسب المناهج العلمية لحل مشكلة البحث.

3-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث المتمثلة بنادي السليمانية الرياضي بكرة اليد لفئة الشباب والبالغ عددهم (18) لاعبا تم استبعاد حراس المرمى وعددهم (2) ليصبح عدد افراد العينة (16) لاعبا ثم تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين وبعده (8) لاعبين للمجموعة الضابطة التي طبقت المنهج

(2) محمد عثمان ، مصدر سبق ذكره : (1990) ص57-61.

التدريبي الاعتيادي للمدرب و (8) لاعبين للمجموعة التجريبية التي طبقت المنهج التدريبي المقترح للباحث وبعدها تم اجراء عملية التجانس والتكافؤ وبذلك بلغت نسبة العينة (88.88%) من المجتمع الكلي.

3-3 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- 1- ساعة توقيت.
- 2- شريط قياس.
- 3- شواخص.
- 4- ميزان طبي.
- 5- كرات يد قانونية.
- 6- للمصادر والمراجع.
- 7- استمارة استبيان.
- 8- الاختبارات والقياس.
- 9- شبكة المعلومات الدولية (Internet).

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث :

3-4-1 الاختبارات البدنية : نظرا لتجربة الباحثين الميدانية تم اختبار الاختبارات التالية وبما يتلائم مع عينة البحث

1.السرعة الانتقالية:الركض من الوقوف لمسافة 30م⁽¹⁾

(1) محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية الرياضية : (ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995)ص 35 .

2. القوة المميزة بالسرعة : دفع بارحديدي (2)

3. الرشاقة : الركض المكوكي ذهابا وايابا 4×10م (3)

4- مطاولة السرعة : الركض من الوقوف 180 (4)

3-4-2 الاختبارات المهارية :

1. مهارة الطبطبة : اختبار الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة 30 م (5)

2. سرعة تمريرة : قياس التوافق وسرعة التمرير على الحائط 30 ثا (6)

3. دقة التصويب : اختبار دقة التصويب (7).

3-5 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من اهم الاجراءات التي يوصي بها خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة، وهي "دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة، قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار اساليب البحث وادواته" (8) ، أجريت بتاريخ 2010 /3/5 على عينة مؤلفة من (3) لاعبين من عينة البحث اختيروا بالطريقة العشوائية وعلى اشكل التالي اليوم الاول (تم اجراء الاختبارات المهارية) وفي اليوم الثاني (تم اجراء اختبارات البدنية الخاصة) وكان الهدف من هذه التجربة :

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .

- كفاية فريق العمل وتفهمهم لسير العمل.

(2) محمد صبحي حسنين. نفس المصدر السابق ، ص35 .
(3) محمد صبحي حسنين ، التقويم والقياس في التربية الرياضية: (ج1، ط2، دار الفكر العربي، 1987) ص199.
(4) وديع ياسين وياسين طه، الإعداد البدني للنساء : (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1986) ص153.
(5) ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم ، كرة اليد : (مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1988) ص365.
(6) ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم ، نفس المصدر السابق ، ص365 .
(7) سعد محسن وايمان حسين . التدريب بواسطة الأدوات المساعدة واثرها على دقة التصويب بكرة اليد ، بحث منشور، العدد الخامس ، مجلة كلية التربية الرياضية ، 1993، ص35 .
(8) وجيه محبوب واحمد بدري حسين ، البحث العلمي : (جامعة بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2002) ص35.

- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملاءمتها لمستوى العينة .
- مدى استجابة اللاعبين وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملاءمتها لهم .
- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .

- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء .

6-3 التجربة الاساسية :

1-6-3 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث بتاريخ (6-7 / 3 / 2010) .

2-6-3 المنهج المستخدم :

بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات امكن وضع البرنامج المقترح باستخدام طريقة التدريب
الفتري مرتفع الشدة

ولتحقيق اهداف البرنامج فقد روعيت الاسس التالية عند وضعه:-

- 1- ان تساهم محتويات البرنامج وزمن ادائه في احداث التغييرات الفسيولوجية للاجهزة الحيوية بالجسم.
- 2- الزيادة التدريجية حمل التدريب حيث يستطيع الجسم التكيف مع المجهود المبذول ويتحقق ذلك عن طريق:-

- زيادة شدة حمل التدريب من خلال تثبيت شدة التمارين والراحة بين التكرارات والمجاميع والزيادة
التدريجية في حجم التدريب.

- التدرج في الزيادة في عدد مرات تكرار التمرين الواحد.

- عند الشعور بالم زائد ناتج عن الاجهاد من الضروري التقليل من عدد مرات التكرار.

- استثارة الرغبة والحماس على بذل الجهد وتحقيق الهدف المرغوب.

- اداء التمرين في مكان متجدد الهواء.

- ابتدأ المنهاج يوم السبت المصادف 15 / 3 / 2010 وانتهى يوم السبت الموافق 18 / 5 / 2010.

- استمرار المنهاج التدريبي لمدة شهرين وبواقع (8) اسابيع واشتمل على (24) وحدة تدريبية وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع تطبق في يوم (السبت، الاثنين، الاربعاء) من كل الاسبوع. - اعتمد الباحث على مبادئ علم التدريب الرياضي في حركة الحمل التمرجي بعد اعتماد مبدأ رفع الحمل بنسبة (1:3).

3-6-3 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعديه بتاريخ (19-20 / 5 / 2010) بعد تطبيق البرنامج المقترح وتحت نفس شروط اجراء الاختبار القبلي.

3-7 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبه الاحصائيه الجاهزه (spss)

الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار (T) للعينات المرتبطه.

الباب الرابع

4- عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض النتائج :

جدول (1) يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية للمجموعة الطابطة

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
		±ع	-س	±ع	-س	
0.487	0.74	0.09	4.02	0.41	4.11	السرعة الانتقالية
0.980	0.03	0.28	8.16	0.23	8.16	القوة المميزة بالسرعة
0.643	0.48	0.25	8.07	0.66	8.12	الرشاقة

0.178	1.52	2,52	34.91	4.23	35.94	مطاولة السرعة
-------	------	------	-------	------	-------	---------------

● معنوية عند مستوى دلالة اقل من (0.05)

جدول (2) يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-	
0.180	1.49	2.92	18.63	1.85	17.38	سرعة التمريرة
0.093	1.95	0.63	9.89	0.86	10.65	الطبطة
0.180	1.49	0.99	6.12	1.30	5.50	دقة التصويب

● معنوية عند مستوى دلالة اقل من (0.05)

من الجدول (1) و(2) تشير نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية الى عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين ويعزو الباحث اسباب ذلك الى عدم وجود فروق معنوية بين متغيرات الصفات البدنية الى كون المنهج التدريبي المستخدم من قبل المدرب كانت تتحدد وحداته التدريبية لانشغال الملعب بتدريب اكثر من فريق لفئات العمرية فضلا عن ان المدرب قد يمتلك من الطرائق التدريبية الا ان عدم توفر الوسائل والاجهزة والادوات حالت دون ذلك اذ ان ادارات الاندية الرياضية تركز على اعتمادها وتعطي كامل جهدها الى الفريق الاول .

جدول (3) يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحنسية	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع+	س-	ع±	س-	
0.008	3.69	0.06	3.73	0.25	3.99	السرعة الانتقالية
0.000	7.54	0.06	8.52	0.07	8.22	القوة المميزة بالسرعة
0.003	4.38	0.04	7.24	0.19	7.58	الرشاقة
0.000	6.89	0.65	32.64	2.28	38.68	مطاولة السرعة

● معنوية عند مستوى دلالة اقل من (0.05) في الجدول رقم (3) تشير النتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار السرعة الانتقالية 30م يتبين ان المجموعة التجريبية تحسنت بشكل معنوي ويعزو الباحث اسباب ذلك الى ان ركض مسافات التي لانتجاوزه 30م والموضوع ضمن المنهج التدريبي المقترح وبشدد مختلفة تساعد على احداث هذا التطور والتي تعتبر مهمة بالنسبة للاعبين كرة اليد اذ يؤكد (الحيالي) على اهمية هذه الصفة والتي تعتمد على العديد في الرياضات باعتبارها صفة اساسية ويمكن تطويرها من خلال زيادة شدة

حمل التدريب اذ تساعد اللاعب على امتلاك المقتدرة للاداء باقصى سرعة .⁽¹⁾² فضلا عن التركيز على اداء التمارين الخاصة بالمهارات الاخرى بالدقة المطلوبة وبصياغة التمرينات الموضوعه على التأكيد على العوامل الاتية :

- قابلية التوافق العضلي والعصبي.

- التكنيك بالركض.

- مستوى تطور مصادر الطاقة داخل العضلة التي يمكن ان يحققها الرياضي.⁽¹⁾

وان تلك الخاصة يمكن تطويرها عن طريق استخدام التدريب الفترى الذي يعتمد بصفة اساسية على النظام الفوسفاجيني لاحتياج الطاقة ATP - AC فضلا عن انظم الاخرى اذ يؤثر على القدرة الهوائية ولاهوائية وهو بذلك يسهم كثيرا في احداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيرات للعبة.⁽²⁾ واما لاختبار القوة المميزة بالسرعة يتبين ان المجموعة التجريبية تحسنت بشكل معنوي ويعزو الباحث اسباب ذلك الى واللذين يقيسان صفة القوة المميزة بالسرعة كون المنهج المعتمد من قبل الباحث فقد حقق الترابط بين صفتي القوة والسرعة من خلال أداء التمارين الموضوعة بتكرارات مناسبة وبالشددة المحددة وبذلك كانت النتائج على الشكل المعنوي وهذا ما أشار إليه (قاسم حسن وقيس ناجي) على ضرورة "وجود ترابط بين القوة والسرعة وأكد وجود حالات تتوقف فيها كمية السرعة بدرجة كبيرة على امكانية قوة الإنسان.⁽³⁾

واما لاختبار الرشاقة ان لاعب الكرة اليد يحتاج الى الرشاقة وذلك للربط بين مهارات حركية عدة في اطار واحد كما هو الحال عندما يقوم اللاعب بالخداع او التصويب ومن ثم يقوم بعملية الدفاع من خلال محاولة الحصول على الكرة ، وهذا يؤكد أن الرشاقة لها دور كبير في تحسين مستوى اللاعب وبسرعة .ان التدريب على هذه القدرة والشباب يعد امرا مهما وضروريا لأن تطوير قدرة الرشاقة يجب ان يتم التدريب عليها في المراحل العمرية الأولى لكي يتم اكتساب الحركات السريعة وتغير اوضاع الجسم في الهواء والارض بما يضمن أمكانية تطوير هذه بالتدريب المستمر في المراحل المتقدمة.⁽⁴⁾

(1) عويس الحياي، التدريب الرياضي النظرية والتطبيق : (ط1، 2000) ص412.

(1) امر الله أحمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الإسكندرية، مطبعة الانتصار، 1998) ص88.

(2) Fox & Mathews : international training conditioning for sports and general fitness, W.B. Saunders Company. Philadelphia. 1974.p.37

(3) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ، علم التدريب الرياضي : (ط2 ، مطبعة الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل) (ب- ت) ص91.

(4) عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي نظريات تطبيقات : (ط1 ، الاسكندرية ، مطبعة الانتصار للطباعة ، 1991) ص168.

جدول (4) يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-	
0.000	9.10	1.51	22.00	1.66	18.25	سرعة التمريرة
0.000	6.97	0.74	9.35	0.67	11.38	الطبطة
0.000	8.66	1.40	9.62	1.18	5.37	دقة التصويب

معنوية عند مستوى دلالة اقل من (0.05)

اذ يؤكد (محمد محمود) " ان البرنامج التدريبي المقننة والمنظمة على وفق الاسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين "⁽¹⁾ وهذا ما يؤكده (محمد رضا) " على المدربين تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسن مستوى الرياضيين بشكل جيد جدا"⁽²⁾ ويرى الباحث ايضا ان تنمية الصفات البدنية تساهم في

(1) محمد محمود عبدالدايم ، اثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الاساسية للناشئين في كرة السلة ، المجلد الثاني ، بحوث المؤتمر الدولي ، رياضة مستويات العالية ، القاهرة (1985) ص 136.

(2) محمد رضا ابراهيم ، التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: (ط1 ، بغداد ، المكتبة الفضلي، 2008). ص 117-118.

عملية تحصيل مستوى المهاري لدى لاعبي كرة اليد . بما ان نتائج الاختبارات البدنية كانت جميعها معنوية بالنسبة للأفراد عينة البحث التجريبية لذلك اثرت على نتائج الاختبارات المهارية اذ ان لعبة كرة اليد تخضع لمواقف مختلفة ومتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة الاداء والمواقف وذلك لارتباطها بحركات المنافس ومواقفها اذ ان انشطة اللاعب الحركية خلال المباراة ليس دائما متكررة فقد يكون اللاعب بمفرده او مع زملائه مسؤولين عن تسجيل هدف وانقاذ المرمى او منع هجوم او تسجيل هدف مضاد لذلك فاللاعب يحتاج الى القيام بحركات دقيقة وهادئة في مثل هذه المواقف السريعة والمتغيرة والمفاجئة ولاشك ان هناك ترابطا بين الصفات البدنية والانجاز اذ ان التطور الذي حصل على المتغيرات البدنية والمحتملة تتطور الصفات البدنية لدى افراد عينة البحث التجريبية قد ساهمت بشكل كبير على تطور الاداء المهاري والتمثلة بانجاز افراد العينة

في الاختبارات المهارية وهذا ما يؤكد (قاسم حسن) " على ضرورة التدريب على الصفات البدنية ويربطها بالانجاز وكلما تطور الصفات البدنية تطورا لانجاز"⁽³⁾ جدول (5) يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين البعدين للمتغيرات البدنية للمجموعي البحث الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-	
0.000	6.60	0.06	3.73	0.10	4.02	السرعة الانتقالية
0.000	5.03	0.06	8.52	0.22	8.10	القوة المميزة بالسرعة
0.000	9.24	0.04	7.24	0.25	8.07	الرشاقة
0.027	2.47	0.65	32.64	2.52	34.91	مطاولة السرعة

• معنوية عند مستوى دلالة اقل من (0.05) الجدول (5) يوضح نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات السرعة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة ومطاولة السرعة والتي تبين ان جميعها معنوية وحسب درجات مستوى الدلالة ويعزو الباحثان اسباب ذلك الى تاثير المنهج التدريبي المقترح الذي ساعد على تطور مستوى تلك العناصر اذ تعد مستوى اللياقة البدنية " الامور الاساسية التي يجب التركيز عليها على اساس انها المؤشر الحقيقي لمعرفة درجات التطور خلال مراحل التدريب المستمرة"⁽¹⁾ وهذا ما يؤكد (مفتي ابراهيم حماد) " بدون مستويات

(3) قاسم حسن حسين ، الاسسس النظرية والعملية لفعاليات العاب الساحة والميدان للمراحل الثانية لكليات التربية الرياضية : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987) ص116.

(1) اثر صبري و عقيل الكاتب ، التدريب الرياضي الحديث : (بغداد ، مطبعة علاء، 1980) ص18.

عالية جدا للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق اهداف تطوير كفاءة الاداء المهاري⁽²⁾ وهي ضرورية بالنسبة للاعب كرة اليد كون الفترة الزمنية التي يستغرقها المباراة تصل الى ساعة كاملة والمتمثلة بشوطي المباراة ومن الاسباب الاخرى التي يعزو الباحث الى طبيعة المنهج المستخدم من خلال استخدام طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة وكذلك التمارين التي تتلائم مع افراد العينة فضلا عن عدد التكرارات وفترات الراحة مما ساعد على احداث تكيفات في عمل الاجهزة الوظيفية اذ ان " التدريب على الاعادة المستمرة والمكثفة للتمارين تساعد على تحسين بين حركة الذراعين والرجلين"⁽³⁾

المصادر العربية والاجنبية :

- (1) اثير صبري و عقيل الكاتب ، التدريب الرياضي الحديث : (بغداد ، مطبعة علاء، 1980)
- (2) امر الله أحمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الإسكندرية، مطبعة الانتصار، 1998)
- (3) بسطويس احمد ، اسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة، دار القلم ، 1999)
- (4) سعد محسن وايمان حسين . التدريب بواسطة الادوات المساعدة واثرها على دقة التصويب بكرة اليد ،بحث منشور، العدد الخامس ، مجلة كلية التربية الرياضية ، 1993.
- (5) ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم ، كرة اليد : (مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1988).
- (6) عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي نظريات تطبيقات : (ط1 ، الاسكندرية ، مطبعة الانتصار للطباعة ، 1991)
- (7) عويس الحيايلى، التدريب الرياضي النظرية والتطبيق : (ط1، 2000)
- (8) قاسم حسن حسين ، الاسسس النظرية والعملية لفعاليات العاب الساحة والميدان للمراحل الثانية لكليات التربية الرياضية : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987) ص116.

(2) مفتى ابراهيم حمادة ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط1، 1988) ص 21
(3) محمد رضا واخرون ، تأثير تمرينات القفز العميق على القفز العمودي للاعبى كرة السلة من الدرجة الثانية ، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكلية التربية الرياضية في العراق ، ج2 ، مطبعة التعليم العالي ، 1988، ص1082.

- (9) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ، علم التدريب الرياضي : (ط2 ، مطبعة الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل).
- (10) محمد رضا ابراهيم ، التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: (ط1 ، بغداد ، المكتبة الفضلي، 2008).
- (11) محمد رضا واخرون ، تاثير تمرينات القفز العميق على القفز العمودي للاعبي كرة السلة من الدرجة الثانية ، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكلية التربية الرياضية في العراق ، ج 2 ، مطبعة التعليم العالي ، 1988.
- (12) محمد صبحي حسنين ، القياس والتقويم في التربية الرياضية : (ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995).
- (13) محمد صبحي حسنين ، التقويم والقياس في التربية الرياضية: (ج1، ط2، دار الفكر العربي، 1987).
- (14) محمد عثمان ، موسوعة العاب القوى : (ط1، كويت ، دار العلم للنشر والتوزيع ، 1990).
- (15) محمد محمود عبدالدايم ، اثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الاساسية للناشئين في كرة السلة ، المجلد الثاني ، بحوث المؤتمر الدولي ، رياضة مستويات العالية ، القاهرة (1985) ص 136.
- (16) مفتى ابراهيم حمادة ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط1، 1988) .
- (17) وجيه محجوب واحمد بدري حسين ، البحث العلمي: (جامعة بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2002) .
- (18) وديع ياسين وياسين طه، الاعداد البدني للنساء: (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1986).

(19) ياسر منير طه البقال، أثر استخدام التدريبات التكراري والفتري في انجاز وسرعة استشفاء مسافات محددة في عدو 100م، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، (2002) ص36-37.

(20) Thompson &Williams: Effect of variant dosges of amehetamine up on Endwrane, P ,S. Ourt. J. 1973 ,pp14.

(21)Fox & Mathews ؛ international training conditioning for sports and general fitness, W.B. Saunders Company. Philadelphia. 1974.p.37