



تأثير تدريبات المقاومة الخاصة في مؤشر الكفاءة البدنية وتحمل الاداء لبعض التحركات الدفاعية والهجومية بكرة اليد

dr.wedadkadim@gmail.com

تدريب- كرة اليد

مقدم من قبل

طالبة الماجستير

الاستاذ المساعد الدكتور

الاستاذ الدكتور

هديل عامر

حردان عزيز سلمان

وداد كاظم الزهيري

المخلص

يهدف البحث الباعدا تدريبات استخدام المقاومات الخاصة لتنمية مؤشر الكفاءة البدنية وتحمل الاداء الدفاعي والهجومى لدى لاعبي نادي الجيش متقدمين بكرة اليد و التعرف الى تأثير هذه التدريبات في مؤشر الكفاءة البدنية وتحمل الاداء لبعض التحركات الدفاعية والهجومية لعينة البحث. اما مشكلة البحث فهي هبوط في مستوى تحمل الأداء المهاري للاعبين ويبدو ذلك واضحا في الدقائق الاخيرة من المباراة اذ تظهر علامات فقدان التركيز والدقة وعدم مقدرة اللاعب الاستمرار بمستوى جيد من الاداء دفاعا وهجوما وهذا لا يمكن اللاعب من اداء الدور المطلوب منه في تنفيذ الخطط التكتيكية والواجبات المرسومة له في الملعب فضلا عن كثرت ارتكابه للاخطاء داخل الملعب ، والذي يكون من اسبابه هبوط مستوى الكفاءة البدنية لدى اللاعبين . يهدف البحث الى اعداد تدريبات باستخدام المقاومة الخاصة لتطور مؤشر الكفاءة البدنية و تحمل الاداء المهاري. والتعرف النتائج تدريبات المقاومة الخاصة في تطوير مؤشر الكفاءة البدنية و تحمل الاداء لبعض التحركات الدفاعية والهجومية لدى لاعبي نادي الجيش متقدمين بكرة اليد. واما فرض البحث هو توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في مؤشر الكفاءة البدنية وتحمل الاداء لبعض التحركات الدفاعية والهجومية لدى عينة البحث. ولقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وقد بلغت عينة البحث (14) لاعبا من لاعبي نادي الجيش متقدمين بكرة اليد

وقد استغرقت مدة تنفيذ التدريبات ضمن المنهج التدريبي للعينة (8) اسابيع بمعدل (3) وحدات بالاسبوع وبواقع (24) وحدة تدريبية ابتداء من 2018/1/28 ولغاية 2018/3/25 وبزمن تراوح (25-30) دقيقة، وقد نفذ التدريبات للمقاومة الخاصة في القسم الرئيسي من فترة الاعداد الخاص. وبعد مناقشة النتائج توصل الباحثون لعدة استنتاجات منها اهمها - ان تدريبات المقاومة الخاصة ادت الى تطور مؤشر الكفاءة البدنية وتحمل الاداء لبعض التحركات الدفاعية والهجومية بكرة اليد لدى عينة البحث. ظهر تطور في متغير تحمل الاداء الدفاعي الخاصة للرجلين والذي أسهم في أحداث تحسن واضح في تحمل التحركات الدفاعية المتنوعة باستمرار في الختبار البعدي . ظهر تطور في متغير تحمل الاداء الهجومي للاعبين والذي أسهم في أحداث تحسن واضح في تحمل التصويب بالقفز لدى لاعبي نادي الجيش متقدمين بكرة اليد . وما اهم التوصيات التأكيد على اهمية استخدام تدريبات المقاومة الخاصة والمتنوعة من قبل المدربين عند تدريب لاعبي كرة اليد ولمختلف الاعمار . اهمية تطوير تحمل الاداء المهاري الدفاعي والهجومى لما لها من دور في تطور الاداء وفق الشروط الصحيحة وتكامل نواحي الاداء المختلفة لتحقيق افضل مستوى اداء.

الكلمات المفتاحية: تدريب_ كرة يد



Effect of Specific Resistance Training in the Physical Efficiency and Performance Endurance for Some Defensive and Offensive Movements in Handball

dr. wedadkadim@gmail.com

Sports Training - Handball

by

Dr. Prof. Wedad Kadhim Majeed

Dr. Prof-Asst Hardan Aziz

Salman Master Degree Student Hadeel Amer

Summary

The aim of the research is to prepare specific resistance training in order to improve the physical efficiency and performance endurance for defensive and offensive movements of Al-Jaish players club of handball, and to know the effect of these exercises in the physical efficiency and performance endurance of some defensive and offensive movements for the research sample. The research problem is that the performance of the players and it seems obvious in the final minutes of the game, showing signs of loss of concentration and accuracy and the inability of the player to continue a good level of defense and attack and he can't play the required role of tactical plans And the duties assigned to him in the court as well as a lot of mistakes in the court, which is one of the reasons for the decline in the level of physical efficiency of players. The aim of this study is to prepare a specific resistance training to improve the physical efficiency and technical endurance performance and to know the effect of specific resistance training in the development of physical efficiency and performance endurance of some of the defensive and offensive movements for Al-Jaish players of handball. The hypothesis of research, there are statistically significant differences between the results of the pre and post-tests in the physical efficiency and performance endurance of some defensive and offensive movements in the research sample. The researchers used the experimental method to suit the nature of the research with sample of (14) players from the Al-Jaish club of Handball.

The duration of the training within the training curriculum for the sample (8) weeks at the rate of (3) units per week and with the number of (24) training units started in 28/1/2018 till 25/3/2018 with duration of (25-30) minutes, the special resistance training has been done in the main section of the preparation period. After discussing the results, the researchers reached several conclusions, the most important of which is that the special resistance training led to the development of the physical efficiency and performance endurance of some defensive and offensive movements for the research sample. A progress has



been shown in the offensive performance endurance for the players which led to observed progress of jump shooting performance for the players. The recommendations emphasize the importance of using specific and varied resistance training by coaches when training handball players and for different ages, and importance of developing the performance endurance of the defensive and offensive, because of their role in the development of performance according to the right conditions and the integration of various aspects of performance to achieve the best level of performance.

Key Word: Hand ball, trainig

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته .

تعد لعبة كرة اليد من الالعاب الجماعية التي تتطلب المؤشرات البدنية لتكون مقياسا يعكس كفاءة الاعداد البدني وتطوره . ولهذا يجب انتلائم مع المتطلبات والمتغيرات التي تحدث اثناء المباراة والواجبات الحركية الملقى على اللاعب كي يمكن الجسم من الاستمرار في الاداء البدني والذي يعتمد على سلامة الاجهزة الداخلية لتتناسب مع الجهد المبذول خلال شوطي المباراة وقد تمتد المباريات الى اوقات اضافية . لذا تحتم على اللاعب الحركة المستمرة في الملعب دفاعيا وهجوما وان هذه الحركة تلقي عبأ كبيراً على الاجهزة العضوية الداخلية لجسم اللاعب ، وعندما يفقد اللاعب عنصر تحمل الاداء المهاري والذي يعد الركيزة الاساسية للاداء البدني الذي تعتمد عليه الكثير من الفعاليات الرياضية ومنها كرة اليد وتعد تدريب المقاومة من التدريبات المهمة التي يجب على اللاعبين والمدربين الاهتمام بها سواء كانت بوزن الجسم او بأوزان مضافة وبأدوات كالمطاط وغيرها لدورها المهم في كرة اليد .

وعليه لا بد للمدربين من الوقوف على مستويات اللاعبين الحقيقية وتقويم العملية التدريبية ومعرفة الاسباب التي ادت الى عدم تمكن اللاعبين من تحمل الاداء المهاري بصورة جيدة وكفاءة عالية حتى نهاية المباراة وان الوقوف على أسباب ضعف تحمل الاداء يمكن المدربين من قيام بتلك المهمة وتقويم السليبيات التي ترافق العملية التدريبية واعادة النظر في مفرداتها بالتخطيط السليم للتدريب الرياضي . وان عدم الاهتمام بتنمية تحمل الاداء المهاري وتطوير مقدرة اللاعبين على اداء الواجبات الحركية من قبل بعض المدربين اثناء فترة اعداد الفريق جعل من هذا الامر مشكلة تواجه معظم اللاعبين والمدربين على حد سواء .

وطبقاً لما تقدم فان أهمية البحث تكمن في استخدام تدريبات المقاومة الخاصة وتجربتها ميدانياً للتعرف على مدى تأثير تلك التدريبات في مؤشر الكفاءة البدنية وتحمل الاداء لبعض التحركات الدفاعية والهجومية بكرة اليد لدى عينة البحث وبذلك يسهم هذا البحث إسهاماً علمياً جاداً في دراسة واحدة من المشكلات الميدانية في لعبة كرة اليد. يعد تحمل الأداء المهاري ركيزة أساسية ومهمة للحفاظ على ثبات واستقرار الأداء طول مدة المباراة ، وهو من متطلبات الأداء البدني الجيد للاعبين، ولكون الباحثين مدرسي ومدربي للعبة ومن خلال المتابعته للعديد من مباريات كرة اليد للمتقدمين في الدوري الممتاز ،فضلا ان احد الباحثين هو مدرب للاندية الممتازة قد لاحظوا أن هناك هبوط في مستوى تحمل الأداء للاعبين و يبدو ذلك واضحا في الدقائق الاخيرة من المباراة اذ تظهر علامات فقدان التركيز والدقة وعدم مقدرة اللاعب



الاستمرار بمستوى جيد من الاداء دفاعا وهجوما وهذا لا يمكن اللاعب من اداء الدور المطلوب منه في تنفيذ الخطط التكتيكية والواجبات المرسومة له في الملعب فضلا عن كثرت ارتكابه للاخطاء داخل الملعب ، والذي يكون من اسبابه هبوط مستوى الكفاءة البدنية لدى اللاعبين. ونظراً لما يتمتع به تحمل الأداء المهاري من أهمية كبيرة في حسم نتائج المباريات ولغرض الوقوف على المستوى للاعبين. ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة كونها لم يأخذ دورها وحجمها الحقيقيين في عملية التدريب مما ساهم في ظهور التذبذب الواضح في تحمل الاداء المهاري دفاعا وهجوما سعياً منا الى ايجاد الحلول خدمتا لتطور اللعبة.

2-1 اهداف البحث

يهدف البحث الى :

1. اعداد تدريبات باستخدام المقاومة الخاصة لتطور مؤشر الكفاءة البدنية و تحمل الاداء المهاري لدى لاعبي نادي الجيش بكرة اليد.
2. التعرف النتائج تدريبات المقاومة الخاصة في تطوير مؤشر الكفاءة البدنية و تحمل الاداء لبعض التحركات الدفاعية والهجومية لدى لاعبي نادي الجيش بكرة اليد.

3-1 فرض البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في مؤشر الكفاءة البدنية وتحمل الاداء لبعض التحركات الدفاعية والهجومية لدى عينة البحث.

4-1 مجالات البحث

- المجال البشري :- لاعبي نادي الجيش متقدمين بكرة اليد والبالغ عددهم (14) لاعب .
 المجال الزمني :-المدة من 2018/1/28 م الى 2018/ 3 /25 .
 المجال المكاني :-قاعة نادي وسام المجد للألعاب الرياضية / محافظة بغداد .

2- اجراءات البحث الميدانية.

1-2 منهج البحث:

اختار الباحثون المنهج التجريبي لكونه الاسلوب الانسب لحل مشكلة البحث، وبما ان طبيعة هذا البحث ترمي الى معرفة تأثير متغير معين فأن استخدام المنهج التجريبي (بنظام تصميم المجموعة الواحدة) ذات الاختبارين القبلي والبعدية هو الافضل.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي اندية بغداد للمتقدمين بكرة اليد ، والبالغ عددهم (3) ناديهم (الشرطة والكرخ والجيش) بواقع (52) لاعب ، اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية وهم نادي الجيش وبلغ عدد أفراد العينة (16) لاعباً. تم استبعاد اثنين منهم بسبب الاصابه والغياب المتكرر ، وبذلك اصبحت العينة (14) لاعباً وبذلك تمثل العينة نسبة (26.92%) من مجتمع البحث . ولتجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة تم تجانس العينة باستخدام معامل الالتواء وبما ان قيم معامل الالتواء تراوحت بين (+1, -1) هذا يدل على تجانس العينة وأنهم يمثلون مجتمع الأصل تمثيلاً حقيقياً، وكما موضح في الجدول (1).



جدول (1)
يبين مواصفات العينة وقيم معامل الالتواء

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	البيانات المتغيرات
0,37	185	2,66	185,66	الطول / م
0,65	75	1,47	75,54	الكتلة / كغم
0,89	24	1,85	23,89	العمر / سنة
0,73	8	0,46	7,87	العمر التدريبي / سنة

2 - 3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- الملاحظة العلمية والتجريب
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- الاختبارات والقياس
- ملعب كرة يد مع كرات يد عدد (10)
- مصاطب وموانع مختلفة الارتفاعات ، أقماع , حبال مطاط , صندوق كرات طبيه ذات اوزان 1,2,3 .
- ساعة إيقاف
- ميزان طبي
- شريط قياس
- جهاز لابتوب نوع (DELL) مع اقراص (CD)

2 - 4 اجراءات البحث الميدانية .

2 - 4 - 1 اختيار الاختبارات المستخدمة في البحث .
استعان الباحثون بالمصادر والدراسات والبحوث العلمية السابقة والخبرة الشخصية لتحديد الاختبارات الضرورية لقياس بعض القدرات المرتبطة بالظاهرة المراد قياسها، وبناء على ذلك اختار الباحثون مجموعة من الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية لتكون مؤشراً لقياس مدى التطور الحاصل للعينة، وقد استند الباحثون في اختيارهم للاختبارات على آراء بعض السادة الخبراء والمختصين في مجال الاختبار والقياس والتدريب الرياضي وكرة اليد وكما موضحة في الجدول (2). (ملحق 1).

جدول (2)

يوضح الاختبارات المختارة والغرض منها ونسبة اتفاق الخبراء

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	الغرض منه قياس	اتفاق الخبراء	مصدر الاختبارات (*)
---	--------------	-------------	----------------	---------------	---------------------



1.	مؤشر الكفاءة البدنية	سم	قياس الكفاءة البدنية	محمد نصر الدين رضوان (1998: 282)	100%
2.	التحركات الدفاعية المتنوعة باستمرار	عدد	تحمل الاداء الدفاعي	احمد يوسف متعب (2003: 48)	98%
3.	تحمل الاداء الهجومي	عدد	تحمل مهارة التصويب من القفز	كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حساتين (1980: 176)	95%

2-4-2 الاختبارات القبلية :

اجرى الباحثون الاختبارات القبلية على عينة البحث والبالغ عددهم (14) لاعبين في يوم الاحد الموافق 2018/1/28 وفي تمام الساعة العاشرة صباحا وعلى قاعة الشهيد ميثم حبيب وقد تم اخذ القياسات من حيث الكتلة والطول والوزن والعمر التدريبي ، وبعد أن تم شرح الاختبارات على عينة البحث وتسلسلها تم اجراء اختبار مؤشر الكفاءة البدنية واختبارات تحمل الاداء الدفاعي والهجومي ، وقد تم اعطاء فترة راحة مناسبة للعينة لمدة (15) دقيقة بين اختبار واخر .

2-5-5 التدريبات المستخدمة:

قام الباحثون باعداد وتنظيم تدريبات المقاومة الخاصة باستخدام ادوات واجهزة مختلفة لتطوير مؤشر الكفاءة البدنية وبعض المهارات الدفاعية والهجومية بكرة اليد بناء على خبرات الباحثون واستنادا على المصادر المختصة، وقد راعى الباحثون التدرج في شدة الحمل وعدد التدريبات وتكراراتها والارتفاعات على وفق قابلية اللاعبين. تم تنفيذ التدريبات ضمن المنهج التدريبي لعينة البحث في (8) اسابيع بمعدل (3) وحدات بالاسبوع ولمدة (24) وحدة تدريبية ابتداء من 2018/1/28 ولغاية 2018/3/25 وبزمن تراوح (25-30) دقيقة، وكان زمن الوحدة التدريبية أما زمن القسم الرئيسي 70 دقيقة وقد طبق الباحثون تدريبات خلال 25 – 30 دقيقة من الزمن القسم الرئيسي وقد نفذ التدريبات للمقاومة الخاصة في القسم الرئيسي من فترة الاعداد الخاص . وقد استخدم الباحث الحبال المطاطية ذات المديات المقاومة من 2-3 متر حيث تم استخدامها في الأداء المهاري للتدريبات الدفاعية والهجومية وهذا يتفق مع ما ذكره (6: 7). من ان عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع بين (2-3) وعدد الاسبوع لا يقل عن (6) اسابيع حتى يمكن ظهور التطور. وقد استخدم الباحثون التدريب الفترتي مرتفع الشدة مع فترات راحة بينة، وقد اشارت المراجع انه من خصائص هذا التدريب ان تكون شدة الحمل تعادل 80-95% من الحد الاقصى للاعب وان حجم الحمل يقل نتيجة زيادة الشدة وان لايزيد التكرار عن (8-12) مرة، ولفترات الراحة بين المجموعات ما بين 90-180 ثانية.

وقد استخدم الباحثون التدرج بالحمل خلال الوحدات التدريبية. وهذا يتفق مع ما ذكره (3: 68) من ان هذا الحمل يجبر العضلات على العمل باقصى شدة والحمل الزائد الصحيح ينظم بالتحكم في الارتفاعات التي يثب اليها اللاعب ومن فوقها والتي يهبط منها الى الارض وايضا المسافات الافقية التي يثب اليها. وقد تم تغيير المقاومات عن طريق التغيير في الارتفاعات اثناء تنفيذ التمارين وبصورة متغيرة على مدار (8)



اسباب. وقد استخدمت الكرات الطبية وبأوزان مختلفة أيضا لتطوير مؤشر الكفاءة البدنية وتحمل الاداء الدفاعي والهجومى. وقد راعى الباحثون اداء التدريبات وفق والشروط الصحيحة عن طريق مد مفاصل الجسم بعد الوثب سريعا للاعلى مع التاكيد على قتل الجذع وسحب الذراع الحاملة للكرة من الخلف الى الامام بقوة وسرعة مستغلين قتل الجذع الى الخلف عند الاعداد للتصويب مع مراعات توجيه رسغ اليد للكرة لزيادة دقة التصويب اضافة الى التاكيد على التدريبات التي تزيد من الكفاءة البدنية وتحمل الاداء الدفاعي لعينة البحث لاعبي كرة اليد متقدمين .

2-6 الاختبارات البعدية .

بعد الانتهاء من تطبيق تدريبات المقاومة الخاصة خلال مدة تطبيق المنهج التدريبي الخاص بعينة البحث, تم اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث والبالغ عددهم (14) لاعبا في يوم الاحد الموافق 2018/3/25. وقد حرص الباحثون على تهيئة نفس الظروف قدر الامكان التي جرت بها الاختبارات القبلية .

2-7 المعالجات الاحصائية .

لغرض معالجة البيانات إحصائياً استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS)

3- عرض وتحليل ومناقشة متغيرات البحث

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار مؤشر الكفاءة البدنية وبعض المهارات الدفاعية والهجومية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية وانحرافات قيمتها (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في متغيرات البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س					
مؤشر الكفاءة البدنية	0.63	19.20	1.53	22.92	3.71	1.23	9.49	0.000	معنوي
تحمل الاداء الدفاعي	4.66	41.50	4.81	44.14	2.64	0.15	3.18	0.007	معنوي
تحمل الاداء الهجومي	0.99	3.28	0.77	5.85	2.57	0.22	6.87	0.000	معنوي

(* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) و مستوى الخطأ \geq من (0.05)



يتبين من الجدول (3):

- في اختبار مؤشر الكفاءة البدنية: بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (19.20) بانحراف معياري مقداره (0.63)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (22.92) بانحراف معياري مقداره (1.53) على التوالي.

وبلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي (3.71) بانحراف معياري للفروق مقداره (1.23)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (9.49)، في حين كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (13) ولصالح الإختبار البعدي. ومن خلال عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث وتحليلها ظهر التطور الواضح في مستوى اللاعبين، وهذه الفروق بين نتائج الاختبارات هي ما يؤكد ان هنالك تطوراً حاصلاً لعينة البحث. ويعزو الباحثون هذا التطور باستخدام التدريبات ذات المقاومة الخاصة والتي بنيت على اسس علمية صحيحة تخدم هدف الحركة او المهارة ، فضلاً عن استخدام الاحمال التدريبية المناسبة لطبيعة عينة البحث اذ أن تدريبات المقاومة الخاصة باستخدام الارتفاعات المختلفة والمطاط مع الكرة وبدونها كمقاومات تخللت المنهج التدريبي الخاص بالعينة احدثت تحسن مؤشر الكفاءة البدنية للاعبين والتي ساهمت بشكل واضح في أحداث حالة التكيف الوظيفي وتطوير الكفاءة البدنية وهذا يتفق مع ما أشار إليه (5: 184)

" اذ تحدث عملية التكيف عندما تكون التمرينات على درجة عالية من الفاعلية لدرجة تؤدي الى تطور في مستوى الكفاءة البدنية". كما ان استخدام الشدد المقننة واتباع الاساليب العلمية من حيث الراحة المناسبة كلها ساهمت في احداث هذا التكيف. ويؤكد ذلك (1: 122) من انه في حالة " تقنين حمل التدريب يجب استخدام كافة الوسائل لإحداث التغيرات الفسيولوجية في الجسم مما يحقق تحسن في استجاباته ثم تكيف الجسم.

- فيتحمل الاداء الدفاعي (اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة باستمرار). بلغ الوسط الحسابي في الإختبار القبلي (41،50) بانحراف معياري مقداره (4،66)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الإختبار البعدي (44،14) بانحراف معياري مقداره (4،81) على التوالي.

وبلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي (2،64) بانحراف معياري للفروق مقداره (0،15)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (3،18)، في حين كان مستوى الخطأ (0.007)، مما يدل على معنوية الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (13) ولصالح الإختبار البعدي. ويعزو الباحثون هذا التطور الى أن المجموعة التجريبية كانت تخضع الى تدريبات وفق أسس علمية وبتكرارات وشدد مختلفة مع مراعات التنوع في اشكال التمارين بكرة وبدون كرة ، قد أسهمت في زيادة قدرة العضلات المشاركة في الأداء الحركي بمعدل أسرع عند أداء حركات منتالية تقل فيها الأخطاء الحركية . وهذا يتفق مع ما ذكره ((4 : 113) نقلا عن (أوين) من أن التدريب على الأعادة المستمرة والتكرارات بشدة مختلفة ومكثفة للتمارين يساعد على تحسين التوافق بين حركة الذراعين والرجلين مع حركة الجذع ويساعد على تحسن الترابط بين القوة والسرعة في المجاميع العضلية العاملة بما يخدم تناسق الأداء المهاري وبشكل سليم .

ويرى الباحثون ان طبيعة التحركات الدفاعية بكرة اليد في التدريب وفي المباريات تتطلب السرعة والى اللياقة البدنية العالية لكي تمكن اللاعب من التحرك الى الجانب والى الخلف والى الامام الاعلى وبصورة مستمرة يجب ان تكون لدى المدافع القدرة والقابلية على التحرك الصحيح وبالتالي يتمكن من خلالها من اعاقه الخصوم والحد من خطورتهم ومنعهم من التسجيل فكلما زاد عمل اجهزة الجسم المختلفة كلما زادت



الحاجة الى تحمل الاداء وبقائه بنفس المستوي بكفاءة عالية طوال الوقت لذلك وعلى الرغم من أن قواعد اللعب تسمح بتغيير اللاعبين اثناء المباراة الا انه لتحقيق المستويات العليا في الاداء فانه على المدرب واللاعب وبجانب تنمية المقدرة اللاهوائية يجب الاهتمام بتنمية المقدرة الهوائية للاعب و تنمية التحمل للقوة والسرعة ايضا كون لعبة كرة اليد تحتاج الى تنمية عنصر القوة والسرعة والرشاقة وقوة وسرعة التصويب وبدقة عالية .

● في تحمل الاداء الهجومي (اختبار تحمل مهارة التصويب من القفز) بلغ الوسط الحسابي في الإختبار القبلي (3,28) بانحراف معياري مقداره (0,99)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الإختبار البعدي (5,85) بانحراف معياري مقداره (0,77) على التوالي.

و بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي (2,57) بانحراف معياري للفروق مقداره (0,22)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (6,87)، في حين كان مستوى الخطأ (0,000)، مما يدل على معنوية الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0,05) أمام درجة حرية (13) ولصالح الإختبار البعدي. ويعزو الباحثون التطور في تحمل التصويب من القفز الى التطور الحاصل لدى عينة البحث في متغير القوة لعضلات الرجلين والذراع الرامية والمتمثلة الى طبيعة التدريبات التي استخدمت فيها الحبال المطاط كمقاومة فضلا عن التدريب بالكرات الطبية ذات الاوزان المختلفة والتي تؤدي بالذراعين والذراع الرامية وبمسار حركي مشابه لمسار المهارة وكذلك التدرج في الاداء من الثبات ومن الحركة والقفز وربط اكثر من حركة وبتكرارات استمرت طيلة فترة تطبيق المنهاج التدريبي ، وهذا يتفق مع ما ذكره (2 : 78) ان التدريب بالتمارين التي تشابه حركات الاداء الخاص بالمهارة لتنمية القوة العضلية - العصبية للاعب كرة اليد ومنها التدريبات الخاصة باستخدام المجاميع العضلية نفسها وفي الاتجاه العام نفسه لاداء اللعبة ذاتها وذلك للوصول الى المستوى العالي .

ويرى الباحثون ان طبيعة تدريبات القوة والقدرة العضلية وتحمل اداء للرجلين والذراع الرامية و تكرار المهارة من اوضاع مختلفة وبمقاومات متغيرة ووفقا لزاويا الاداء قد حسن من انسيابية الحركة وادامة القوة والسرعة في هذه المرحلة عن طريق زيادة الترابط بين لحظتي الارتكاز والدفع والذي انعكس ايجابيا على جميع حركات الدفع بالرجلين من خلال ما يبذل من قوى سريعة بزمن قليل والذي ظهر واضحا من خلال التطور في تحمل التصويب في الاختبار البعدي.

4- الخاتمة :

تستنتج الباحثة

- 1- ان تدريبات المقاومة الخاصة ادت الى تطور مؤشر الكفاءة البدنية وتحمل الأداء لبعض التحركات الدفاعية والهجومية بكرة اليد لدى عينة البحث.
- 2- ظهر تطور في متغير تحمل الاداء الدفاعي الخاصة للرجلين والذي أسهم في أحداث تحسن واضح في تحمل التحركات الدفاعية المتنوعة باستمرار في الختبار البعدي .
- 3- ظهر تطور في متغير تحمل الاداء الهجومي للاعبين والذي أسهم في أحداث تحسن واضح في تحمل التصويب بالقفز لدى لاعبي نادي الجيش متقدمين بكرة اليد .
- 4- ان التدريب الفترتي مرتفع الشدة وباستخدام تدريبات المقاومة الخاصة يطور قدرة العضلات على تحمل القفز عاليا باقل زمن ممكن وبالتالي يزيد من قدرتها وفعاليتها في اداء مهارة التصويب بالقفز عند عينة البحث .



5- ان التدريبات جميعها والتي نفذت قد ساهمت بشكل فعال في تحقيق انجاز جيد في الاختبارات البعدية لمصلحة عينة البحث والتي كان لها الاثر الجيد في تطور الاداء المهاري للتصويب بالقفز عالياً والذي ادى بالنتيجة الى تثبيت الاداء وتطور دقة التصويب بكرة اليد.

توصي الباحثة

- 1- اهمية استخدام تدريبات المقاومة الخاصة والمتنوعة من قبل المدربين عند تدريب لاعبي كرة اليد ولمختلف الاعمار .
- 2- استخدام تدريبات المقاومة وباشكال متباينة من صناديق ومصاطب وموانع بارتفاعات مختلفة او المطاط مع الاخذ بنظر الاعتبار عامل الامان والسلامة وخاصة عند تدريب الناشئين.
- 3- اهمية تطوير تحمل الاداء المهاري الدفاعي والهجومى لمالها من دور في تطور الاداء وفق الشروط الصحيحة وتكامل نواحي الاداء المختلفة وان الرياضي يمكن تحقيق افضل مستوى اداء
- 4- التاكيد على تحمل تكرار الاداء الصحيح باستخدام تدريبات بوسائل مختلفة لاتقان الترابط بين اجزاء الحركة او المهارة مع التاكيد على اداء المهارة وفق المديات المناسبة لتطوير تحمل الاداء المهاري الدفاعي والهجومى .
- 5- ضرورة اجراء بحوث ودراسات مشابهة باستخدام تدريبات المقاومة الخاصة لتطوير الكفاءة البدنية في مختلف الفعاليات والالعاب الرياضية الاخرى سواء كانت فردية ام فرقية لمعرفة فائدة تلك التدريبات بالنسبة لمرحل عمرية مختلفة ولكلا الجنسين .

المصادر العربية والاجنبية

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح ,محمد حسن علاوي :فسيولوجيا الرياضة ,(دار الفكر العربي ,القاهرة 1994,
2. اسامة رياض ، الطب الرياضي وكرة اليد : (عمان دار الفكر العربي , 2000)
3. بسطو يسي احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة , دار الفكر العربي , 1999.
4. عبد العزيز النمر وترمان الخطيب ؛ تدريباً الأثقال –تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996) .
5. ماجد علي موسى : تأثير تشكيل أحمال تدريب مطاولة السرعة في بعض المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية بركض المسافات القصيرة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة البصرة، 2003.
6. Klinzing. Basketball For strength and atars: chabioshipBooks , USA , 1996.



الملاحق

ملحق (1)

أسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1.	إدفاطمة عبد مالح	استاذ	تدريب رياضي/مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد
2.	ا.م.دوردة علي	استاذ مساعد	اختبارات وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد
3.	ا.م.دانتظار جمعة	استاذ مساعد	تدريب رياضي/كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد

ملحق (2)

نموذج لبعض الوحدات التدريبية

القسم الرئيسي/فترة الاعداد الخاص زمن التدريبات (25-30) د

الشدة	زمن الراحة		المجاميع	التكرار	زمن الاداء	التمارين المستخدمة	الوحدة التدريبية	الاسبوع
	بين المجاميع	بين التكرارات						
	ع	ت	ع					ع



الشدة	زمن الراحة		المجاميع	التكرار	زمن الاداء	التمارين المستخدمة	الوحدة التدريبية	الاسبوع
	بين المجاميع	بين التكرارات						
80 %	د1:30	د1	2	6	30ثا	1- يقف اللاعب امام مصطبة مع اشارة البدء القفز بالتناوب بالرجلين معا على المصطبة 2- يقف اللاعب على منطقة 6م مواجهة الزميل يتقدم اللاعب المدافع الى خط 9م لاستلام كرة طيبة زنة 1كغم متدرجة امامة يعمل على مناولة الكرة بالذراعين من القفز الى الزميل والعودة الى خط 6م ليبدء التمرين مرة ثانية بالتقدم للأمام واستلام الكرة	الاولى	الاول
	د1:30	د1	2	6	45ثا	3- اربعة مدافعين وخمسة مهاجمين يقوم المهاجمون بعملية التمرير السريع للكرة لعمل الخلطة في صفوف المدافعين الذين يقومون بتحركات مختلفة امامية وخلفية وجانبية لمنع حدوث أي ثغرة دفاعية او منع استلام الرتكاز الكرة.		
	د1:30	د2	2	4	45ثا	4- يحوط جسم اللاعب من الخصر بالحبل المطاطي الذي يتراوح طولة من (2-3)م ويمسك الطرف الاخر من قبل الزميل وعمل مناولة واستلام بالكرة من ثلاث خطوات		
	د1:30	د1	2	4	45ثا	5- وضع سلم الاشرطة على الارض يعمل اللاعبون على القفز بتناوب الرجلين معا ومن ثم الانتقال للقفزين الموانع ال10 واستلام الكرة من المدرب والتصويب والعودة لتكرار التمرين الى نهاية الزمن المستهدف		
	د1:30	د1	2	4	د1			



الشدة	زمن الراحة		المجاميع	التكرار	زمن الاداء	التمارين المستخدمة	الوحدة التدريبية	الاسبوع
	بين المجاميع	بين التكرارات						
87 %	1:30د	1د	2	3	1د	6- وضع 10 شواخص على خط ال 6م و9م وعمل ركض جانبي لمس شاخص خط ال 9م مع حركة جانبية لمس الشاخص على خط ال 6م وهكذا يستمر التمرين بحركة سريعة لمس الشواخص على خطوط ال 6م و9م .	الثانية	الثالث
	2د	1د	2	3	1د	1- - ثلاثة مدافعين ضد أربعة مهاجمين حيث يعمل المهاجمين على خلخلة الدفاع وفتح الثغرات عن طريق التمير والاستلام السريع، بينما يقوم المدافعين بعمل تحركات دفاعية متنوعة والتحرك معا باتجاه سير الكرة لمنع حدوث الثغرات . وبعد التصويب الانطلاق بهجوم سريع للجهة الاخرى بعد استلام كرة من الحارس للتصويب على الهدف الاخر ويستمر التمرين الى نهاية الوقت المستهدف		
	2د	1د	2	3	1د	2- من جانب الملعب اداء تمرين بطن 3 مرات من ثم ترك الارض واداء الطبطبة بين الشواخص ال 8 ثم يؤدي مهارة التصويب من القفز عاليا والعودة لتكرار الاداء الى نهاية الوقت المستهدف		
	2د	1د	4	3	45ثا	3- مهاجم ومدافع يحاول اللاعبان عمل حركة سريعة جانبية بالرجلين		



الشدة	زمن الراحة		المجاميع	التكرار	زمن الاداء	التمارين المستخدمة	الوحدة التدريبية	الاسبوع
	بين المجاميع	بين التكرارات						
90 %	د2	د1	4	3	د1	مدة 30 ثا ثم القفز بالرجلين معا الى نهاية الملعب والعودة	الثالثة	السابع
	د2	د1	4	3	د45	4- مهاجمان ومدافع واحد يحاول المدافع أن يوقف تقدم لاعبين مهاجمين عن طريق أداء مجموعة من التحركات الدفاعية المتنوعة. 5-مدافع ومهاجم 1-1 يقوم المدرب بتمرير الكرة إلى المهاجم، الذي يحاول التصويب مباشرة على المرمى من القفز على المسطبة 6- يحوط جسم اللاعب من الخصر بالحبل المطاطي الذي يتراوح طوله من (2-3)م ويمسك الطرف الاخر من قبل الزميل وعمل مناولة واستلام بكرة طبية زنة (1) كغم من ثلاث خطوات الى الزميل المقابل .		
	د2	د1	2	2	د45	1- خمسة مهاجمين خارج ال9 يقف اللاعبون المدافعون على خط المرمى الجانبي ويقومون بتحركات دفاعية على خط ال6 ثم التقدم حيث يقابل اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة شرط التغطية السريعة للمهاجم الذي يمر أمامه و يستمر لنهاية الوقت المستهدف		
	د2	د1	2	2	د45			
	د2	د1	2	2	د45			



الشدة	زمن الراحة		المجاميع	التكرار	زمن الاداء	التمارين المستخدمة	الوحدة التدريبية	الاسبوع
	بين المجاميع	بين التكرارات						
		د1	2	2		2- من جانب الملعب اداء تمرين القفز جانبا بالتناوب 3 مرات من ثم استلام الكرة واداء مهارة التصويب من القفز عاليا والعودة لتكرار الاداء الى نهاية الوقت المستهدف		
	د2	د1	2	2	د1	3- وضع 6 حواجز على الارض يعمل اللاعبون على القفز بالرجلين معا ومن ثم استلام الكرة من المدرب والتصويب		
	د2	د1	2	2	45 ثا	4- يقف لاعبان احدهما مدافع والآخر مهاجم عند ركني الملعب، يقوم حارس المرمى برمي الكرة الى الأعلى في اتجاه منتصف الملعب، يحاول كل لاعب الاستحواذ على الكرة لعمل هجوم خاطف، بينما يتحول الآخر لمدافع ويحاول عمل مهاجمة دفاعية لإيقافه		
	د2	د1	2	2	د1	5- يقف اللاعبون امام مضطبة مع اشارة استلام الكرة من المدرب البدع اداء الطبطبة والقفز بالرجل القائدة على المضطبة والتصويب على المرمى والعودة للاداء الى نهاية الوقت المستهدف		
						6- مهاجمان عند ركني الملعب يقومان بالجري واستلام الكرة من حارس المرمى لعمل هجوم خاطف، في نفس الوقت يقوم المدافع بسرعة الدفاع والتحرك لعمل مهاجمة دفاعية ومحاولة منعهما من التصويب، مع محاولة قطع الكرة وتشثيتها أو الاستحواذ عليها.		



الشدة	زمن الراحة		المجمامع	التكرار	زمن الاداء	التمارين المستخدمة	الوحدة التدريبية	الاسبوع
	بين المجاميع	بين التكرارات						

