

إعداد تمارينات مركبة، وأثرها في تحمّل بعض قدرات المهارة، الخاصة باللاعبين الناشئين، في كرة اليد

أ.م.د. مصطفى حسن عبد الكريم م.م. تحسين علي حاتم

2013م

1434 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

غرض الدراسة إعداد مجموعة من التمارينات المركبة، في تحمّل بعض قدرات المهارة للاعبين الناشئين، في كرة اليد، إذ استخدم الباحثان المنهج التجريبي ليلائم طبيعة المشكلة، وتكونت عينة البحث من (12) لاعبا، من فئة الناشئين في كرة اليد، تم تقسيمهم على مجموعتين تجريبية، وضابطة، واستمرت مدة تنفيذ المنهاج التدريبي (10) أسابيع، وبواقع أربع وحدات تدريب في الأسبوع، والزمن المخصص للتمارين (30) دقيقة، وبعد تنفيذ التمارين المعدة، توصل الباحثان إلى إن التمارين المعدة، قد أثرت بصورة واضحة في تطوير تحمّل أداء المهارة للمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة، لذا يوصي الباحثان: بضرورة أن تشمل الوحدة التدريبية على تمارين مركبة، لغرض تطوير هذه الصفة.

Abstract

The formation of complex exercises to develop and influence to bear some skills for young players handball

This study aimed to prepare the exercises complex in carrying some skills players junior handball. Therese archers used the experimental design of two groups (experimental and control).The sample consists of (12) players junior class handball, they are selected in an intentional way, and the sample is divided into two groups by drawing lots by (6) players per set. And continued for the implementation of the curriculum (10) weeks and by four training modules in the week and the time allotted for the exercise is 30 minutes. After the implementation of the complex exercises researchers found that complex exercises have influenced clearly endurance on the development of performance skills of the experimental groupies better than the control group, so the researchers recommended the need to include module on the vehicle exercises for the purpose of developing this capacity.

1- المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

1-1 المقدمة، وأهمية البحث:

تعدّ لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية، التي حققت انتشارا واسعا في أرجاء العالم، لما لها من مزايا وخصائص المهارة، والجوانب التربوية والبدنية والعقلية، هذا فضلا عن وجود عناصر خاصة لممارستها، مثل الإثارة والأداء الفني الحيوي والمتعة، وكذلك للمتفرجين. ولغرض رفع مستوى أداء اللاعبين الناشئين، لا بد من وجود بعض العناصر الخاصة، التي تساهم في تطوير مستوى أدائهم، ويعد التحمل واحدا من العناصر المهمة، التي تساعد في الاستمرار في أداء المهارة، من خلال شوطي المباراة، لذا فإن طول شوط المباراة والحركة السريعة بين الهجوم والدفاع، فضلا عن كبر مساحة الملعب - والتي تمتاز بكبرها عن باقي ملاعب الكرة الطائرة، وكرة السلة - تحتم أن يتمتع اللاعبون بتوافر هذه الصفة بصورة فاعلة، ليتمكنوا من الاستمرار في اللعب طول مدة المباراة، من دون هبوط في مستوى أدائهم المهارة المطلوبة. ولكون التمارين المركبة من التمارين المهمة التي تساعد في تطوير أية صفة مركبة، سواء أكانت من القوة والسرعة، أم القوة والتحمل، أم السرعة والتحمل، أم الأداء والتحمل... وغيرها، لذا تكمن أهمية البحث في إعداد تمارين مركبة لتطوير تحمل أداء المهارة لدى اللاعبين الناشئين، والتي من الممكن أن تساعدهم في الاستمرار في اللعب طول مدة الشوطين، من دون هبوط في المستوى الخاص بأداء المهارة.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة الباحثان العامة، وزيارتهما المتكررة ومشاهدتهما للعديد من المباريات المحلية، التي خاضها اللاعبون الناشئون في كرة اليد في محافظة ميسان، وفي معظم المباريات التي أجريت، من خلال اللقاءات مع أندية المحافظات، لاحظنا وجود هبوط في تحمل الأداء بصورة عامة، وتحمل أداء المهارة بصورة خاصة في الربع الأخير من وقت المباراة، مما أثر بالسلب في أداء اللاعبين بصورة عامة، وكذلك في نتيجة المباراة، فضلا عن الأخذ بآراء المدربين والمسؤولين عن الفريق، إذ أجمعوا على أن هنالك نقصا واضحا في هذه الصفة المهمة، لذا عمد الباحثان إلى إعداد تمارين خاصة بتحمل الأداء، والتي قد تساعد في حل هذه المشكلة، ورفع مستوى الأداء.

1-3 هدفا البحث:

1. إعداد تمارين مركبة، لتطوير تحمل أداء المهارة للاعبين الناشئين، في كرة اليد.
2. تعرّف تأثير التمارين المركبة في تطور التحمل، في مستوى بعض قدرات المهارة الخاصة باللاعبين الناشئين، في كرة اليد.

1-4 فرضا البحث:

1. للتمارين المركبة تأثير ذو دلالة إحصائية، في تحمل بعض القدرات الخاصة للاعبين الناشئين.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية، بين المجموعتين التجريبيّة، والضابطة، في ما بعد الاختبارات، لتحمل بعض القدرات الخاصة للاعبين الناشئين.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: اللاعبون الناشئون، في كرة اليد، في محافظة ميسان.
1-5-2 المجال الزمني: المدة من (2012 /12/22 إلى 2013 /2/28).
1-5-3 المجال المكاني: القاعة الرياضية، في كلية التربية الرياضية، في محافظة ميسان.

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

1-2 التمرينات المركبة:

تعمل هذه التمرينات في أساسها على تطوير قدرات الحركة، وتعدّ هذه التمرينات ضرورية، لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي للاعبين، وعلى تكامل أداء المهارة، وترقية فهم الخطط من قبل اللاعبين، وتعدّ هذه التمارين من تمرينات التنافس، التي تؤدي في مواقف اللعب على وفق شروط اللعبة وقانونها، كما أنها تعدّ الوسيلة لتطوير التدريب، من خلال مدة الإعداد، والمنافسات في كثير من الألعاب الرياضية، وأن تأثيرها يكون فاعلا وكاملا بالقياس إلى وسائل التدريب الأخرى، وبذلك تحافظ على الترابط الجيد بين مكونات التدريب وتطويره (7: 324).
"التمرينات المركبة هي: التمرينات التي تكون قريبة ومشابهة لأحوال المنافسة، بشرط أن تكون خاضعة لقانون اللعبة، والتي من شأنها أن تكون مكملة للإعداد البدني والنفسي، فضلا عن أداء المهارة، للوصول إلى الحال التي يمكن عن طريقها دخول اللاعب إلى أجواء المنافسة الحق، وتؤدي بعدد قليل من اللاعبين، وبملعب صغير، وفي الأغلب ما تستثير سرور اللاعبين، فضلا عن أنها تعد أيضا وحدة تدريب، وهذه ليست الخاصية الوحيدة التي تمتاز بها، ولكن عن طريقها ومع توفر الإثارة المناسبة، يمكن التقدم وتنمية القدرات العامة للعب" (3: 101).

3- المبحث الثالث: منهج البحث، وإجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وذلك ليلام طبيعة البحث، وبما إن طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحثين استخدام المنهج المناسب، لذا فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي.

2-3 المجتمع، وعينة البحث:

تمثلت عينة البحث بلاعبي، كرة اليد من فئة الناشئين، من اتحاد كرة اليد، من منتدى شباب حي الحسين في محافظة ميسان، ممن تتراوح أعمارهم بين (15-16) سنة والبالغ عددهم (25) لاعبا، تم اختيار عينة البحث بطريق العمد، وتمثلت بلاعبي منتدى شباب حي الحسين الرياضي، في كرة اليد، للموسم (2012-2013)، والبالغ عددهم (12) لاعبا، ولتجنب المؤثرات التي قد تؤثر في النتائج المرجوة من البحث، فقد عمد الباحثان إلى تجانس عينة البحث وتكافؤها في متغيرات البحث. لضمان خط شروع واحد للمجموعتين.

3-3 الوسائل، والأدوات، والأجهزة المستخدمة.

3-3-1 الوسائل المستخدمة في جمع المعلومات:

- المصادر العربية، والأجنبية.
- فريق العمل المساعد، الذين أعانوا الباحثين في إجراء الدراسة، ملحق (1).

3-3-2 الأدوات، والأجهزة المستخدمة:

- كرات يد قانونية عدد (20).
- شريط ألوان مختلفة.
- صفارات عدد (2).
- ساعة توقيت نوع (Casio) صينية المنشأ.
- شاخص عدد (20).
- شريط قياس معدني (وحدة القياس سم).
- ميزان طبي ألماني (Sony).
- آلة تصوير نوع (Sony).
- جهاز حاسوب شخصي نوع (HP pavilion g6) صيني المنشأ.

3-4 اختبارات البحث:

أولاً: اسم الاختبار: التصويب من القفز عاليا مدة (45) ثانية (1:53):

الهدف من الاختبار: قياس تحمل أداء التصويب من القفز عاليا.

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة اليد، و مربعات لدقة التصويب في الزوايا العليا للمرمى بمساحة (50 × 50) سم، و ساعة إيقاف، و كرات يد عدد (15)، و صندوق كرات، يوضع على بعد متر واحد بجانب نقطة أداء التصويب، وتكون بجانب ذراع التصويب نفسه، و صفارة.

وصف الأداء: يقف المختبر في نقطة الرمية الحرة وهو يحمل الكرة، وعند إشارة البدء، يعمد المختبر إلى أداء التصويب، من القفز من منطقة المواجهة لمنتصف خط المرمى، وتبعد عنه (9) أمتار نحو المربعين في زوايا المرمى العليا، بعد الهبوط يتحرك بسرعة نحو صندوق الكرات، ليحمل كرة أخرى، ويستمر في الأداء مدة (45) ثانية.

تعليمات الاختبار:

- 1/ أداء التصويب باستخدام ما لا يزيد عن ثلاث خطوات من الجري.
 - 2/ عدم اجتياز اللاعب حدود منطقة الرمية الحرة، لحظة القفز لأداء التصويب.
 - 3/ عدم تسلّم اللاعب الكرات من مكان غير الصندوق.
- التسجيل: محاولة التصويب ناجحة إذا لامست الكرة حدود المربع.
- التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب.

ثانيا: اسم الاختبار: التمرير الطويل مسافة (30) متر مدة (45) ثانية (6: 228):

الهدف من الاختبار: قياس تحمل أداء التمرير، في كرة اليد

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة اليد، يرسم في داخله مربع بمساحة (4م × 4م) من نصفي الملعب، ويكون ضلع المربع البعيد من خط المرمى، والموازي له على بعد (10) أمتار من خط المنتصف، ويبعد كل من الضلعين الآخرين الموازيين لخط الجانب (8) متر، وكرات يد أكثر من (15) كرة، وصندوق كرات يوضع عند خط منطقة الرمية الحرة، وساعة إيقاف، وصفارة.

وصف الأداء: يقف اللاعب في داخل المربع، وهو يحمل الكرة بيده، وعند إشارة البدء، يقوم اللاعب بتمرير الكرة نحو المرمى المقابل، وبعد التمرير يتحرك نحو صندوق الكرات ليحمل كرة أخرى، ويستمر بتمرير الكرات مدة (45) ثانية.

تعليمات الاختبار:

1/ أداء التمرير باستخدام ما لا يزيد عن ثلاث خطوات من الجري.

2/ يجب عدم اجتياز اللاعب حدود المربع لحظة خروج الكرة من اليد.

3/ عدم استخدام اللاعب الكرات من مكان غير الصندوق.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد التمرير الصحيح، والذي تدخل فيه الكرة إلى المرمى مقذوفه، وليس متدرجة على الأرض.

ثالثا: اسم الاختبار: التمرير والتسليم على الجدار لمدة (60) ثانية (8: 214):

الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة لعضلات الذراعين.

الأدوات المستخدمة: جدار مستوي، و شريط لاصق يثبت على الأرض، وعن بعد (4) أمتار من الجدار، و كرات يد، وساعة توقف.

وصف الأداء: يقف المختبر عن بعد (4) أمتار من الجدار، و يحمل الكرة بيده، وعند إشارة البدء، يعمد المختبر إلى تمرير الكرة نحو الجدار، وتسلمها أكثر عدد ممكن، من خلال الزمن المحدد للأداء، (60) ثانية.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات التمرير والتسليم، من خلال (60) ثانية.

رابعا: اسم الاختبار: الجري المرتد، مع الطبطبة، في طول ملعب كرة اليد:

الهدف من الاختبار: قياس مطاولة السرعة مع الطبطبة.

الأدوات المستخدمة: كرة اليد، وساعة توقف، وصفارة.

وصف الأداء: يقف اللاعب عند منتصف خط المرمى وبيده الكرة، وعند بدء الإشارة، ينطلق اللاعب باتجاه خط منطقة المرمى، ويعمد المدرب إلى تشغيل الساعة، عند لحظة إعطاء إشارة البدء عند وصول اللاعب خط منطقة المرمى، ويعود وهو يطبطب الكرة إلى خط المرمى ثم إلى خط ال (9) متر (الرمية الحرة)، ثم إلى خط المرمى، ثم إلى خط الوسط، ثم إلى خط المرمى في الساحة الخاصة، ثم إلى خط المرمى في الساحة الثانية، ثم يعود إلى اجتياز خط مرماه، وعند اجتياز الخط يوقف المدرب الساعة.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن المستغرق، من خلال التمرين.

كما قام الباحثان بإيجاد الثقل العلمي للاختبارات، قبل تنفيذها على مجموعتي البحث.

3-5 التجربة الاستطلاعية:

عمد الباحثان إلى إجراء التجربة الاستطلاعية، في يومي السبت الموافق (2012/12/8)، لغرض تأكيد سير الاختبارات، و (2012/12/15) لغرض تطبيق التمارين المركبة، على عينة من (4) لاعبين، من مجتمع البحث، ولكنهم من خارج العينة.

3-6 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة، في يوم الثلاثاء المصادف 2012/12/17، لإجراء اختبارات المهارة.

3-7 خطوات تنفيذ التمارين المركبة المخصصة للبحث:

- ✓ تضمن المنهج التدريبي إعداد تمارين مركبة، أعدت من قبل الباحثين، والتي من شأنها أن تساهم في تطوير القدرات البدنية والمهارة الخاصة، والمرافقة لبعض المهارات الأساس المختارة، في كرة اليد.
- ✓ تم تحديد مجموعة من التمارين المركبة على ضوء الأدوات، ليتم تنفيذها من قبل اللاعبين، في المدة المختارة من مكونات الوحدة التدريبية في الجزء الرئيس منها، وترك باقي أجزاء ومكونات الوحدة التدريبية للمدرب المختص ليكمل مفردات منهجه في الجزء الرئيس.
- ✓ احتوى المنهج التدريبي المقترح (40) وحدة تدريبية، وتم تنفيذها على عينة البحث التجريبية، وتركت المجموعة الضابطة من دون تعرضها إلى المتغير المستقل الخاص بالمجموعة التجريبية، و تمّ التدريب للمجموعتين كل بحسب وقته المخصص في الوحدة التدريبية اليومية، من ضمن منهج المجموعتين.
- ✓ تم تنفيذ هذه الوحدات من تاريخ 2012/12/22 ولغاية 2013/2/27 وبمعدل (4 وحدات يومية في الأسبوع الواحد)، ولمدة (10) أسابيع. أيام التدريب هي (السبت، والأحد، والثلاثاء، والأربعاء).
- ✓ بلغ مجموع الوقت الكلي لمفردات المنهج التدريبي المقترح هو (1200 دقيقة)، أي بمعدل (20) ساعة، وكان زمن الوحدة التدريبية اليومية الواحدة (90) دقيقة.
- ✓ بلغ الوقت المخصص لإعطاء التمارين المخصصة والمقترحة من قبل الباحثين (30 دقيقة).
- ✓ التدرج بصعوبة التمارين من السهل إلى الصعب، فضلاً على التموج بالحمل التدريبي.
- ✓ تم تنفيذ التمارين المقترحة في بداية مرحلة الإعداد الخاص للفريق، وفي القسم الثاني من القسم الرئيس للوحدة التدريبية. (ملحق 3)
- ✓ بلغ عدد التمارين المستخدمة (39) تمريناً، مكونة من (13) تمريناً، لتحمل السرعة + المهارة، و (13) تمريناً لتحمل قوة مميزة بالسرعة + مهارة و (13) تمريناً لتحمل القوة + مهارة. (ملحق 2)
- ✓ استخدم الباحثان طريق التدريب (الفتري) بنوعيه.

3-8 الاختبارات البعيدة:

تم إجراء الاختبارات البعد، في يوم السبت 2 / 3 / 2013، في قاعة كلية التربية الرياضية، في جامعة ميسان. وكان اليوم الأول لاختبارات المهارة. وقد جرت الاختبارات في تمام الساعة التاسعة صباحاً، إلى الساعة الثانية عشرة ظهراً. وفي الظروف، وفي القاعة نفسها، التي أجريت فيها الاختبارات القبل.

3-9 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث (14):

تم استخدام القوانين الإحصائية، كونها دليل عمل لحساب معنوية الفروق، بين اختبارات البحث، وهي كما

يأتي:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- قيمة معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- اختبار (ت) للعينات المترابطة.
- اختبار (ت) لعينات غير مترابطة.

4- المبحث الرابع: عرض، ومناقشة نتائج اختبارات البحث.

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبل و البعد ، للمجموعة التجريبية.

بعد أن أفرغ الباحثان البيانات الخاصة بالاختبارين القبل والبعد، للمجموعة التجريبية، ومعالجتها

إحصائياً وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين نتائج الاختبارات القبل و البعد، للمجموعة التجريبية، في اختبارات المهارة

| دلالة الفروق | قيمة (t) الجدولة* | قيمة (t) المحسوبة | ف هـ | ف | البعيدة | | القبلية | | وحدة القياس | المعالجات الإحصائية المتغيرات |
|--------------|-------------------|-------------------|------|-------|---------|-------|---------|-------|-------------|--|
| | | | | | ±ع | س | ±ع | س | | |
| دال | 2.57 | -5.83 | 1.04 | -2.50 | 2.94 | 8.33 | 2.13 | 5.83 | تكرار | التصويب من القفز مدة (45) ثانية. |
| دال | | -12.47 | 0.75 | -3.83 | 2.16 | 15.66 | 1.94 | 11.83 | تكرار | التمرير الطويل (30) متر مدة (45) ثا. |
| دال | | 7.26 | 1.51 | -4.50 | 3.43 | 33.83 | 2.87 | 29.33 | تكرار | التمرير والتسلم عند الجدار مدة (60) ثانية. |
| دال | | 7.62 | 0.24 | 0.75 | 0.27 | 0.65 | 0.36 | 1.41 | ثانية | الجري المرتد مع الطبطبة. |

* عند حرية (ن-1)، ومستوى دلالة (0.05).

من خلال ملاحظة الجدول (1)، نجد أن قيمة الوسط الحسابي، والانحراف المعياري لاختبار التصويب من القفز هو (5.83 و 2.13)، فيما كان فرق الأوساط الحسابية، والانحراف المعياري لفرق الأوساط الحسابية هو (2.50 و 1.04)، وبعد إجراء المعادلات الإحصائية، نجد أن قيمة (t) المحسوبة (5.83)، وهي أعلى من قيمة (t) الجدولة، وبالبالغة (2.57)، وعند درجة حرية (ن-1)، ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على إن الفرق معنوي. إما في اختبار التمرير الطويل، نجد أن قيمة الوسط الحسابي، والانحراف المعياري هو (11.83 و 1.94)، فيما كان فرق الأوساط الحسابية، والانحراف المعياري لفرق الأوساط الحسابية هو (3.83 و 0.75)، وبعد إجراء المعادلات الإحصائية نجد إن قيمة (t) المحسوبة هي (10.00)، وهي أعلى من قيمة (t) الجدولة، و البالغة (2.57) عند درجة حرية (ن-1)، ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على أن الفرق معنوي. أما في اختبار التمرير والتسلم عند الجدار، نجد إن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري هو (29.33 و 2.87)، فيما كان فرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لفرق الأوساط الحسابية هو (4.50 و 1.51) وبعد إجراء المعادلات الإحصائية نجد إن قيمة (t) المحتسبة هي (7.26) وهي أعلى من قيمة (t) الجدولية و البالغة (2.57) عند درجة حرية (ن-1) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على أن الفرق معنوي. أما في اختبار التمرير الطويل نجد إن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري هو (1.41 و 0.36)، فيما كان فرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لفرق الأوساط الحسابية هو (0.75 و 0.24) وبعد إجراء المعادلات الإحصائية نجد أن قيمة (t) المحتسبة هي (7.62) وهي اعلي من قيمة (t) الجدولية و البالغة (2.57) عند درجة حرية (ن-1) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على أن الفرق معنوي.

2-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة.

بعد أن افرغ الباحثان البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، ومعالجتها إحصائياً كما تبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات المهارية

| المعالجات الإحصائية المتغيرات | وحدة القياس | القبلية | | البعدي | | ف | ف هـ | قيمة (t) المحتسبة | قيمة (t) الجدولية* | دلالة الفروق |
|---|-------------|---------|------|--------|------|-------|------|-------------------|--------------------|--------------|
| | | س± | ع± | س± | ع± | | | | | |
| التصويب من القفز مدة (45) ثانية | تكرار | 3.83 | 2.31 | 4.83 | 1.72 | -1.00 | 0.89 | -2.73 | 2.57 | دال |
| التمرير الطويل لمسافة (30) متر لمدة (45) ثا | تكرار | 9.83 | 1.72 | 10.83 | 1.94 | -1.00 | 0.89 | -2.73 | | دال |
| التمرير والاستلام على الجدار مدة (60) ثانية | تكرار | 26.83 | 5.26 | 27.16 | 4.30 | -0.33 | 1.63 | -0.50 | | غير دال |
| الجري المرتد مع الطبطبة | ثانية | 1.45 | 0.71 | 1.22 | 0.20 | 0.23 | .26 | 2.18 | | غير دال |

* عند حرية (ن-1) ومستوى دلالة (0.05)

من خلال ملاحظتنا للجدول (2) نجد أن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار التصويب من القفز هو (3.83 و 2.31) في ما كان فرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لفرق الأوساط الحسابية هو (1.00- و 0.89) وبعد إجراء المعادلات الإحصائية نجد بان قيمة (t) المحتسبة هي (-2.73) وهي أعلى من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.57) وعند درجة حرية (ن- 1) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على الفرق معنوي. أما في اختبار التمرير الطويل نجد إن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري هو (9.83 و 1.72)، فيما كان فرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لفرق الأوساط الحسابية هو (1.00- و 0.89) وبعد إجراء المعادلات الإحصائية نجد أن قيمة (t) المحتسبة هي (-2.73) وهي أعلى من قيمة (t) الجدولية و البالغة (2.57) عند درجة حرية (ن- 1) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على أن الفرق معنوي. أما في اختبار التمرير والاستلام نجد إن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري هو (26.83 و 5.26)، فيما كان فرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لفرق الأوساط الحسابية هو (0.33- و 1.63) وبعد إجراء المعادلات الإحصائية نجد أن قيمة (t) المحتسبة هي (-0.50) وهي أقل من قيمة (t) الجدولية و البالغة (2.57) عند درجة حرية(ن-1) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على أن الفرق غير معنوي. أما في اختبار الجري المرتد نجد إن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري هو (1.45 و 0.71)، فيما كان فرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لفرق الأوساط الحسابية هو (0.23 و 0.26) وبعد إجراء المعادلات الإحصائية نجد أن قيمة (t) المحتسبة هي (2.18) وهي أقل من قيمة (t) الجدولية و البالغة (2.57) عند درجة حرية(ن-1) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على أن الفرق غير معنوي.

3-4 عرض نتائج الاختبارات البعد، للمجموعة التجريبية والضابطة، في قدرات المهارة.

بعد أن أفرغ الباحثان البيانات الخاصة بالاختبارين البعد، للمجموعتين التجريبية والضابطة، ومعالجتها إحصائياً، كما تبين في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين نتائج الاختبارات البعد، للمجموعة التجريبية والضابطة، لقدرات المهارة.

| المعالجات الإحصائية المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة (t) المحتسبة | قيمة (t) الجدولة* | دلالة الفروق |
|---|-------------|--------------------|-------|------------------|-------|-------------------|-------------------|--------------|
| | | س | ±ع | س | ±ع | | | |
| التصويب من القفز مدة (45) ثانية | تكرار | 8.33 | ±2.94 | 4.83 | ±1.72 | 2.51 | 2.22 | دال |
| التمرير الطويل لمسافة (30) متر مدة (45) ثا | تكرار | 15.66 | ±2.16 | 10.83 | ±1.94 | 4.07 | | دال |
| التمرير والاستلام على الجدار مدة (60) ثانية | تكرار | 33.83 | ±3.43 | 27.16 | ±4.30 | 2.96 | | دال |
| الجري المرتد مع الطبطة | ثانية | 0.65 | ±0.27 | 1.22 | ±0.51 | - 2.36 | | دال |

* عند درجة حرية (ن-2) ومستوى دلالة (0.05)

من خلال ملاحظتنا الجدول (3)، نجد أن الوسط الحسابي لاختبار التصويب من القفز هو (8.33)، وبتحرف معياري قد بلغ (2.94)، للمجموعة التجريبية، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (4.83)، وبتحرف معياري بلغ (1.72) وبعد إجراء المعادلات الإحصائية نجد بأن قيمة (t) المحسوبة هي (2.51)، وهي أعلى من قيمة (t) الجدولة والبالغة (2.22)، وعند درجة حرية (ن-2)، ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على إن الفرق معنوي، ولصالح المجموعة التجريبية. أما في اختبار التمرير الطويل، نجد أن الوسط الحسابي هو (15.66)، وبتحرف معياري بلغ (2.16)، للمجموعة التجريبية، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (10.83)، وبتحرف معياري بلغ (1.94) وبعد إجراء المعادلات الإحصائية، نجد بأن قيمة (t) المحسوبة هي (4.07)، وهي أعلى من قيمة (t) الجدول، والبالغة (2.22)، وعند درجة حرية (ن-2)، ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على أن الفرق معنوي، ولصالح المجموعة التجريبية. أما في اختبار التمرير والتسلم، نجد أن الوسط الحسابي هو (33.83)، وبتحرف معياري بلغ (3.43)، للمجموعة التجريبية، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (27.16)، وبتحرف معياري بلغ (4.30)، وبعد إجراء المعادلات الإحصائية نجد بأن قيمة (t) المحسوبة هي (2.96)، وهي أعلى من قيمة (t) الجدولة، والبالغة (2.22)، وعند درجة حرية (ن-2)، ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على أن الفرق معنوي، ولصالح المجموعة التجريبية. إما في اختبار الجري المرتد مع الطبطبة، نجد أن الوسط الحسابي هو (0.65)، وبتحرف معياري بلغ (0.27)، للمجموعة التجريبية، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (1.22)، وبتحرف معياري بلغ (0.51) وبعد إجراء المعادلات الإحصائية نجد بأن قيمة (t) المحسوبة هي (2.36)، وهي أعلى من قيمة (t) الجدولة، والبالغة (2.22) وعند درجة حرية (ن-2)، ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على أن الفرق معنوي، ولصالح المجموعة التجريبية.

4-4 مناقشة نتائج اختبارات البحث:

من خلال الاطلاع على الجداول (1، 2، 3) نجد وجود فروق معنوية لجميع اختبارات البحث، في الاختبارات القبل والبعده، وكذلك البعد، ولصالح المجموعة التجريبية، في حين لم تحقق المجموعة الضابطة أي معنوية في ما عدا اختباري التصويب من الثبات والتمرير الطويل. ويعزو الباحثان هذا التطور إلى تأثير التمارين المستخدمة في تطوير صفات المهارة، فضلا عن الأسلوب العلمي في الالتزام بمكونات الحمل التدريبي، عند إعطاء التمارين وطريقة التدريب (الفتري) المستخدمة بنوعيه، فقد قام الباحثان بالتدرج بإعطاء بالتمارين من السهل إلى الصعب، وبحسب مقتضيات الوحدة التدريبية. وكذلك فعل التمارين المستخدمة من ضمن الوحدة التدريبية، وإلى استخدام التمارين التي تم أعدادها بصورة دقيقة، لكي تؤثر في العضلات العاملة في المهارات قيد البحث والتي تخدم هذه المهارات، وكذلك إتباع الأسس العلمية الصحيحة من: كثافة، وشدة، وحجم، والمدد البينية بين التمارين، وإلى الأدوات المساعدة التي خدمت هذه المهارة، وأجزاء الجسم من العضلات العاملة والمساعدة في هذه المهارات بصورة خاصة، وتحمل الأداء بصورة عامة. إذ يشير قاسم(7: 258) "أن العنصر الرئيس في تطوير الدقة الحركية وضبط المهارات الحركية الجيدة والاستمرار بزيادة بعض التمرينات والمهارات الحركية، في أثناء عملية التدريب الرياضي" وأن استخدام التمارين التي تعتمد على الإثقال (الكرات الطبية)، وكذلك استخدام الأسس العلمية الصحيحة من التكرار والشدة والحجم، ومدد الراحة البينية في مفردات المنهج، والتي تخدم هذه المهارات بصورة مباشرة.

إذ يشير حنفي (2: 97) إلى: "أن اللعب الحديث في كرة اليد يتطلب من اللاعب الثقة المتناهية في تمريراته، فضلا عن سرعتها، وذلك لتأمين وصول الكرة إلى المكان الصحيح، قبل أن تكون عرضة للقطع من قبل الخصم" كما ويشير ضياء، وعبد الكريم (5: 23) إلى ذلك بقوله: "حتى يستطيع اللاعب أداء المهارة بالطريقة المثالية، لا بد إن تكون عضلاته قوية، حتى يستطيع إن يبذل الجهد المطلوب، وخاصة في المباريات تحت ضغط الخصم، فالقوة تساعده في التغلب على الخصم من جهة، ومن جهة أخرى يستطيع إن يؤدي المهارة بالقوة المطلوبة". وبذلك تحقق فرض البحث الأول، في تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات القبل والبعد في جميع الاختبارات قيد البحث. في حين لم تحقق المجموعة الضابطة تفوقا إلا في اختبارين فقط، ويعزو الباحثان ذلك إلى قلة التمارين المستخدمة، والمساعدة في تطور صفات المهارة المعنية.

أما في الاختبارات البعد، فنجد تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في جميع اختبارات البحث، إذ يعزو الباحثان هذا التطور المعنوي، ولصالح المجموعة التجريبية، إلى المنهج التدريبي، والتمارين الخاصة، والمهارة المستخدمة، والتي ركزت بصورة مباشرة في العضلات العاملة في هذه المهارة. إذ يشير (هاره) إلى: "إن التمرينات التي تؤدي يجب إن تحتوي على جزء من مسار حركة الفعالية التي تعمل فيها العضلة، أو عدة عضلات من جانب (القوة - الزمن - والمسار) عند أداء حركات المنافسة" (12: 95)، وهذا ساعد في تطور مهارة التصويب من القفز، إذ يشير إلى ذلك محمد (11: 90) "يعد التصويب من القفز واحداً من أكثر الأسلحة الهجومية فاعلية، لما يتميز به الدفاع من ملاصقة ومضايقة ومحاولات مستمرة لتشتيت الكرة من المهاجم، ويجب أن يقترن التصويب من القفز بالخداع والسرعة والدقة". فضلا عن تحسن مهارة الطبطبة، كون المسافات التي يقطعها اللاعب في أثناء الأداء كبيرة، مما ساعد في زيادة عدد تكرار المهارة، وتطوير تحمل وسرعة الأداء، إذ يشير كمال وسعد (9: 115) إلى: "أنه يجب أن تراعى السرعة في عملية الطبطبة، وخاصة في حال الهجوم السريع، وانفراد المهاجم بحارس المرمى" فضلا عن التطور الحاصل في مهارة التسلم والاستلام، إذ يشير الوليلي (10: 48) إلى أن: "غالبا ما يبدأ تعليم المهارة بالتسلم لأنها الأكثر عمقا، كما يؤدي دوراً مهماً في بقية المهارات الأخرى، فكلما كان التسلم سليماً يكون التمرير سليماً"، وبذلك تحقق الفرض الثاني للبحث، في تفوق المجموعة التجريبية، في الاختبارات قيد البحث جميعاً.

5- المبحث الخامس: الاستنتاجات، والتوصيات.

5-1 الاستنتاجات:

- إن للتمارين المعدة أثرا واضحا، في تطوير تحمل التصويب من القفز.
- إن التمارين المعدة ساعدت وبصورة واضحة، في تطوير تحمل مهارة التمرير الطويل لمسافة 30م.
- إن للتمارين المعدة أثرا واضحا، في تطوير تحمل مهارة التسليم والتسلم.
- إن التمارين المعدة، مع استخدام أدوات مساعدة في تنفيذ التمارين، قد ساعد في تطوير تحمل مهارة الجري المرتد، مع الطبطبة.

5-2 التوصيات:

- اعتماد التمارين الخاصة بالتحمل الخاص، في تدريب الناشئين لما تحقق منها، في تطوير تحمّل أداء المهارة لدى اللاعبين.
- اعتماد التمرينات المركبة التي تضمنها برنامج التدريب، في تطوير بعض الصفات البدنية، والتي يمكن دراستها في المستقبل.

المصادر.

- أحمد يوسف متعب، تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص للشباب في لعبة كرة اليد، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية. (2004).
- حنفي مختار. المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. 1998.
- الصفار وآخرون. كرة القدم، ج1، ط1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987.
- سليمان على حسن، وآخرون. المبادئ التدريبية والخططية في كرة اليد، جامعة الموصل، الكتب للطباعة والنشر، 1983.
- ضياء الخياط، وعبد الكريم غزال. كرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر، مطابع جامعة الموصل. 1988.
- ضياء الخياط، ونوفل محمد، كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001.
- قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف. علم التدريب، الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر ط1، بغداد. 1980.
- كمال عبد الحميد، ومحمد صبحي حسانين. القياس في كرة اليد، القاهرة. دار الفكر العربي، 1980.
- كمال عارف ظاهر، وسعد محسن إسماعيل. كرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل. 1989.
- محمد توفيق الوليلي. كرة اليد، تعليم، تدريب، تكنيك، الكويت، مطابع السلام، 1989.
- محمد إسماعيل. الأساسيات المهارية والخططية الهجومية في كرة السلة، منشأة المعارف، جامعة الإسكندرية، 2003.
- هارة. أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، مطابع التعليم العالي، جامعة بغداد. 1975.
- وديع ياسين، وحسن عبد محمد عيد، التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، 1999.

الملاحق.

ملحق (1)

فريق العمل المساعد

| ت | الاسم | الاختصاص |
|---|-------------------------|--|
| 1 | محمد عبد الرضا محمد | رئيس اتحاد كرة اليد (الفرعي) |
| 2 | حيدر عبود | مدرب نادي شباب حي الحسين |
| 3 | أحمد حسين غانم | طالب ماجستير تربية رياضية / الجامعة المستنصرية |
| 4 | سيف كريم نعمة | طالب ماجستير تربية رياضية / الجامعة المستنصرية |
| 5 | إبراهيم ميثم عبد الأمير | تربية رياضية / جامعة ميسان |

ملحق (2)

تمارين البحث

| تمارين تحمل سرعة + مهارة (A) | تمارين تحمل قوة مميزة بالسرعة + مهارة (B) | تمارين تحمل قوة + مهارة (C) |
|---|--|---|
| 1/ المشي مسافة (10) أمتار ثم البدء السريع مسافة (10) أمتار. (مع استلام وتسليم الكرة). 2/ الجري بتغير السرعة على طول الملعب والجري بين الشواخص عدد الشواخص (10) المسافة بين الشواخص (2) متر مع استلام وتسليم الكرة، تبعد الشواخص عن نقطة الانطلاق مسافة (10) متر، مع استلام الكرة وتسليمها. 3/ إجراء تمارين الانطلاق والمناولة مع الزميل بكرة اليد، ومسافة (40) متر مع عبور (5) موانع تبعد عن خط البداية (20) متر المسافة بين مانع وآخر (2) متر. 4/ جري سريع مسافة (40) متر مع استلام الكرة من الحارس والتهديف. 5/ جري سريع بين الشواخص ثم التهديف | 1/ الجري المتعرج بين الشواخص على طول الملعب ثم التصويب. المسافة بين الشواخص (1,5) متر عدد الشواخص (10) متقابلة المسافة، تبعد الشواخص مسافة (10) متر. 2/ القفز على الشواخص بضم القدمين مع فتحهما عند النزول مع الطبطبة عدد الشواخص (6) ومسافة (20) متر المسافة بين شاخص وآخر (1) متر. 3/ وقوف القفز من وضع القرفصاء (20) متر مع استلام وتسليم الكرة، عدد مرات الاستلام (4) مرات. 4/ وقوف القفز من وضع القرفصاء مسافة (20) متر ثم الاستلام والتسليم ثم التهديف على المرمى. 5/ الوقوف أمام مانع بارتفاع من (50-100) سم والوثب من فوقه، توضع عدة | 1/ المناولة بكرة طبية زنه (1) كيلوغرام بأوضاع مختلفة مدة (1) دقيقة أي التمرير من فوق مستوى الكتف و التمرير من فوق الرأس. 2/ من وضع الوقوف رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة وزن الكرة (1) كغم. 3/ قذف كرة اليد من بداية الملعب إلى نهاية الملعب لمدة (1) دقيقة أي تصويب على الهدف. 4/ ثلاث لاعبين متقابلين ومن وضع الجلوس الطويل تمرير كرة اليد إلى الزميل الذي يرد التمرير بالمثل، باليد البعيدة مع لف الجذع. 5/ لاعبين متقابلين من وضع الرقود تبادل تمرير الكرة الطبية باليدين. 6/ من وضع الجلوس الطويل وظهر اللاعب لظهر زميله تسليم الكرة الطبية |

| تمارين تحمل قوة + مهارة (C) | تمارين تحمل قوة مميزة بالسرعة + مهارة (B) | تمارين تحمل سرعة + مهارة (A) |
|---|---|---|
| <p>إلى الزميل من جهة اليمين ثم استلامها من جهة اليسار وهكذا يستمر التمرين.</p> <p>7/ وقوف الجري مع الكرة الطبية مع المناولة بين الزميل، ثم المرور بين الشواخص، ثم التصويب عدد الشواخص (8) المسافة بين الشواخص (1.5) مترا مسافة (30) متر، تبعد الشواخص عن خط البداية مسافة (5) أمتار.</p> <p>8/ وقوف طبطبة الكرة مسافة (30) متر، ثم (15) متر عرضا واستلام وتصليم الكرة والوقوف المفاجئ والتصويب نحو المرمى.</p> <p>9/ مباراة بين فريقين مدة (15) دقيقة بكرة وزنها واحد كغم ومن دون حارس مرمى وضع الكرة على خط المرمى يعتبر هو الهدف.</p> <p>10/ اللعب بكرة طبية زنة (1) كغم بدون طبطبة واللعب لمدة (15) دقيقة.</p> <p>11/ لاعبان احدهما يركض للإمام وللآخر للخلف مناوالات سريعة.</p> <p>12/ لاعبان متقابلان وجها لوجه مناوالات سريعة على طول الملعب مع العبور على الموانع. عدد الموانع (5).</p> <p>13/ لاعبان متقابلان احدهما يركض للخلف وللآخر إلى الإمام مناوالات سريعة بكرة طبية. وزن الكرة (1) كيلو.</p> | <p>موانع حول ملعب كرة اليد المسافة بين كل منهما (2) متر يجري اللاعب ويثب من فوق كل مانع يعترضه والى نهاية آخر مانع عدد الموانع (10) مع استلام وتصليم الكرة بين الموانع.</p> <p>6/ التمرين نفسه لكن الوثب يكون بقدم واحدة والنزول عليها، عدد الموانع (5) مع استلام وتصليم الكرة بين الموانع.</p> <p>7/ التمرين نفسه الجري حول ملعب كرة اليد والوثب على أول مانع يلاقه اللاعب ثم من أسفل المانع الثاني وهكذا يستمر التمرين مع استلام الكرة من الزميل ثم التصويب.</p> <p>8/ التمرين نفسه بعد اجتياز كل مانع عمل درجعة أمامية والنهوض لتكملة بقية الموانع عدد الموانع (10).</p> <p>9/ الوقوف ومسك كرة اليد العبور على فوق المانع ثم الدرجة الأمامية مع الكرة ثم التصويب نحو الهدف.</p> <p>10/ الوقوف مسك الكرة العبور على المانع الأول ثم درجعة ثم عبور المانع الثاني لمسافة (20) متر والدرجعة ثم التصويب.</p> <p>11/ القفز بالرجل اليمين ذهابا والقفز على الرجل اليسار إيابا مع الطبطبة مسافة (20) مترا.</p> <p>12/ المناولة واستلام الكرة على الحائط من مسافة (4) أمتار مدة (60) دقيقة.</p> <p>13/ المناولة واستلام الكرة الطبية على الحائط من مسافة (3) أمتار. وزن الكرة (1) كيلو.</p> | <p>في نهاية الحركة مسافة (40) متر، ومن أوضاع مختلفة المسافة بين الشواخص (2) مترا متقابلة عدد الشواخص (6).</p> <p>6/ من الوقوف الجري السريع مسافة (40) متر، ثم المشي لمسافة (10) أمتار، ثم البدء المفاجئ السريع القوي مسافة (15) مترا ثم الوقوف فجأة.</p> <p>7/ إجراء خمس انطلاقات كل منها (30) مترا، والعبور على (5) موانع المسافة بين الموانع (1.5) متر ثم الرجوع إلى خط إيل (9) والتصويب نحو المرمى.</p> <p>8/ ثم خمس انطلاقات مسافة (40) مترا مع الطبطبة ثم الرجوع إلى مسافة (10) أمتار ثم الالتفاف ثم التصويب.</p> <p>9/ إجراء خمس انطلاقات سريعة مسافة (40) متر لكل انطلاقة، ثم الرجوع إلى خط إيل (9) واستلام الكرة والتصويب.</p> <p>10/ إجراء خمس انطلاقات سريعة مسافة (40) متر ثم العبور على عدة موانع المسافة بين مانع وآخر (2) متر عدد الموانع (7).</p> <p>11/ الانطلاق السريع مسافة (20) متر طولا ثم (10) أمتار عرضا ثم الرجوع إلى خط إيل (9) ثم التصويب نحو المرمى.</p> <p>12/ الانطلاق السريع مسافة (20) متر ثم العبور على موانع ثم (10) أمتار عرضا ثم التصويب على المرمى عدد الموانع (5).</p> <p>13/ الانطلاق السريع مسافة (20) متر ثم (10) أمتار ثم الانطلاق السريع مسافة (20) متر ثم استلام الكرة ثم التصويب على المرمى.</p> |

ملحق (3)

نموذج وحدة تدريبية

التاريخ: نموذج لوحدة تدريبية الأسبوع: الثاني

المكان: القاعة الرياضية

الشدة المطلوبة (65 %).

اليوم: السبت زمن الوحدة: 90 دقيقة

رقم الوحدة التدريبية: (5)

الهدف: تحمل سرعة تحمل قوة مميزة بالسرعة تحمل قوة

الأدوات المستخدمة: كرات يد، كرات طبية، شواخص، وعوارض

| زمن القسم | الأقسام | نوع التمرين | زمن التمرين | التكرار | التكرار | الراحة بين | مجموع العمل | مجموع الراحة | المجموع | الراحة بين | الكلبي مجموع العمل | ملحوظات |
|-----------|--------------------|---------------|-------------|---------|---------|------------|-------------|--------------|---------|------------|--------------------|--------------------------------|
| 20 د | التحضيرية | | | | | | | | | | | |
| 60 د | الرئيس: عام (30) د | | | | | | | | | | | |
| | خاص: (30) د | تمرين (A) (5) | 30 ثا | 5 | 30 ثا | | 150 ثا | 120 ثا | 3 | 60 ثا | 7.5 د | علما أن نبض الأداء 133 ن ض |
| | | تمرين (B) (5) | 30 ثا | 6 | 30 ثا | | 180 ثا | 150 ثا | 3 | 60 ثا | 8.5 د | 2 د زمن الانتقال من تمرين لآخر |
| | | تمرين (C) (5) | 30 ثا | 6 | 30 ثا | | 180 ثا | 150 ثا | 3 | 60 ثا | 8.5 د | |
| 10 د | القسم الختامي | | | | | | | | | | | |