

تأثير المنهج التدريبي على سرعة الاستجابة الحركية وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

م.م. رعد خنجر حمدان

كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

٢٠٠٩ م

١٤٣٠ هـ

ملخص البحث

تتميز لعبة كرة اليد بتنوع أدائها ومهاراتها والحركات الدفاعية والهجومية وتعتمد على ما يبذله اللاعب من جهد والقدرات البدنية والمهارية والخطية لتحقيق افضل المستويات، وتعد سرعة الاستجابة الحركية للاعبين من القدرات التي تلعب دوراً مهماً وكبيراً في تطوير اداء المهارات والخطط الهجومية والدفاعي، لذا جاءت اهمية ومشكلة البحث في وضع منهج تدريبي لتطوير الاستجابة الحركية في اداء بعض المهارات الاساسية بلغية كرة اليد، ام هدف البحث فهو التعرف على تأثير المنهج التدريبي في رفع مستوى الاداء المهاري للاعبين، ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته طبيعة المشكلة ولقد تكونت عينة البحث من (١٦) لاعبا وابعار (١٧_١٩) من لاعبي شباب نادي الجيش للموسم ٢٠٠٩_٢٠١٠.

ولقد توصل الباحث الى عدة استنتاجات منها أن للتمارين المستخدمة تأثير ايجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والاداء المهاري للاعبين واوصى بعدة توصيات اهمها استخدام المنهج التدريبي من قبل المدربين لما له من تأثير ايجابي لتطوير الاداء المهاري للاعبين واجراء دراسات مشابهة على المهارات الاخرى.

The Effect of A Training Program On Developing Motor Response Speed While Performing Some Basic Skills In Handball

By : Asst. Instructor Raad Khenjer

The sport of handball is rich with varieties in performances, skills and the repetitions of defensive and offensive skills. It depends on the player's abilities, skills and tactics to achieve the best results. The speed of motor response is one of the abilities that play an important role in performing the basic skills and defensive and offensive tactics. Thus the researcher came up with a training program that will develop the speed of motor response while performing the basic skills in handball. The aim of the research is to identify the effect of the training program on the development of skill performance. The researcher used the experimental method. The subjects were (16) handball players from Al Jaish Athletic club.

The researcher came up with many conclusions; the most important one is that the training program has a positive effect in developing the basic skills of handball. Finally, he recommended that the proposed training program should be used by coaches to develop the players' performance and making similar studies on other subjects.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تعد كرة اليد من الألعاب الشعبية في العالم وان القابلية على الاستمرارية في اللعب بشكل جيد يعتمد على أسس رئيسية هي الإعداد البدني والمهاري والخططي والإعداد الذهني . ولكل من هذه الأسس لها طرائقها الخاصة في الإعداد البدني والتدريب . وتتميز كرة اليد بتنوع أدائها ومهارتها وتكرار الحركة الأساسية المتنوعة الدفاعية والهجومية وتعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخططية لتحقيق أفضل المستويات . ولعلم التدريب الرياضي أهمية كبيرة في مختلف مناحي الحياة . وعلم التدريب الرياضي فرع من فروع هذه العلوم الإنسانية ، ولقد ازدادت الحاجة إلى التدريب الرياضي بصورة عامة . إذا أن معارف هذا العلم قد تعمقت بصورة عامة في

كل ما يخص النشاط الرياضي"١. ومن خلال ملاحظة الباحث لكثير من الوحدات التدريبية للاعبين نادي الجيش الرياضي لاحظ إهمال المدرب لدور سرعة الاستجابة الحركية وانعكاس ذلك سلبيًا على اللاعبين بدنا ومهاريا كذلك إيصال اللاعب إلى المستوى الأمثل من سرعة الاستجابة الحركية التي تمكنه من التلائم مع المواقف أو المنافسات التي يستطيع فيها عقله وجسمه أداء ذلك بمستوى مناسب من الدافعية سواء في التدريب أو المنافسة أضف إلى ذلك ألمساهمه في تقليل فترة السكون للاستجابة الحركية أو المهارية مما يؤدي إلى زيادة السرعة في الاستفادة من الاستثارة المعتدلة والتي يصاحبها زيادة درجة الشد العضلي بشكل كبير أو متوسط أو ضعيف وبالتالي يؤدي ذلك إلى تحجيم مدة ذلك السكون للاستجابة وهو ما يحتاجه لاعب كرة اليد. ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال وضع منهج تدريبي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد .

٢-١ مشكلة البحث

من خلال مشاهدة الباحث مدرب المنتخب العراقي بكرة اليد والأخذ بآراء المدربين والتجربة الميدانية اتضح أن هناك ضعف لدى اللاعبين من حيث (سرعة الاستجابة الحركية) .
وان سرعة الاستجابة الحركية لدى الرياضيين قد تلعب دورا كبيرا في أداء بعض المهارات الحركية حيث تعطيها جمالية كبيرة .

لذا ارتى الباحث دراسة هذه الظاهرة البدنية المهمة دراسة ميدانية من اجل الوقوف على أرضية مناسبة متماسكة تدفع لاعب كرة اليد إلى الأمام من اجل مواكبة التطورات العلمية التي تشهدها الحركة الرياضية في بلدان العالم المتقدم من خلال وضع منهج تدريبي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد .

٣-١ هدفا البحث

١. وضع منهج تدريبي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد .
٢. معرفة مستوى سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي نادي الجيش الرياضي بكرة اليد .

^١ كامل طه لويس : علم النفس الرياضي : بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٤ ، ص ٧ .

٣. معرفة مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي نادي الجيش الرياضي لكرة اليد

٤-١ فرض البحث

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في سرعة الاستجابة الحركية وأداء بعض المهارات الأساسية لكرة اليد .

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: يمثل المجال البشري فريق نادي الجيش الرياضي لكرة اليد .
- ٢-٥-١ المجال الزمني: للفترة من (٢٠٠٩/١٢/١٥) إلى (٢٠١٠/٤/١٥) .
- ٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة نادي الكرخ الرياضي.

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-٢-١ مفهوم وأهمية السرعة ١

١-٢-١-١ مفهوم السرعة

تعرف السرعة باهنا "المقدرة على أداء حركات معينة في اقل زمن ممكن" . تتأثر السرعة بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات . ويعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب / اللاعبة على زمن رد الفعل والانقباض العضلي الديناميكي والمرونة وطريقة الأداء التحميل .

١-٢-١-٢ أهمية السرعة

١. مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة .
٢. تعتبر احد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية .

^١ مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي : تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ص ١٦١ .

٢-١-٢ أنواع السرعة ١

هناك عدة أنواع للسرعة هي كما يلي :

١. سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة / سرعة زمن الرجوع) : تعرف أنها "المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في اقل زمن ممكن". وتقسم إلى ثلاث أنواع هي :
 - ◀ سرعة رد الفعل البسيط : ويعبر عنها الزمن المحصور ما بين لحظة ظهور مثير واحد معروف من قبل وبين لحظة الاستجابة له كما هو الحال عند انطلاق إشارة السباحة أو الجري .
 - ◀ سرعة رد الفعل المركب : ويعبر عنها الزمن المحصور بين ظهور مثير للتمييز بينهما والاستجابة لأحدهما فقط (بعد إجراء عملية التمييز بين المثيرين) .
 - ◀ سرعة الفعل المنعكس : ويعبر عنها الزمن المحصور بين ظهور مثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار في الفعل المطلوب القيام به .
٢. سرعة الحركة الوحيدة : تعرف بأنها "انجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في اقل من زمن ممكن". ومن مظاهرها دفع الجلة والتصويب ، والبدء في السباحة والوثب ومن الملاحظ أنها كلها حركات مغلقة .
٣. سرعة الحركة المركبة : تعرف بأنها "انجاز أكثر من مهارة حركية لمرة واحدة في اقل زمن ممكن". ومن مظاهرها الوثب والضرب الساحق في الكرة الطائرة أو الاستلام والتمرير في كرة السلة والقدم والهوكي واليد .
٤. سرعة تكرار الحركات المتشابهة : تعرف بأنها "انجاز الحركات المتشابهة في اقل من الزمن ممكن" ومن مظاهرها العدو والجري والتجديف والدراجات والسباحة والمشي .

٢-١-٣ العوامل ذات العلاقة بالسرعة ٢:

هناك عدد من العوامل التي لها علاقة بالسرعة ، وبالتالي فإنها تؤثر في تنميتها كما يلي :

^١ مفتي إبراهيم حماد : المصدر السابق ، ص ١٦١ / ١٦٢ .

^٢ مفتي إبراهيم حماد : المصدر السابق ، ص ١٦٢ / ١٦٣ .

١. العامل الوراثي للألياف العضلية والخصائص الميكانيكية الحيوية :

السرعة جزء منها موروث وجزء آخر مكتسب ، الجزء الموروث هو الخصائص التركيبية لألياف العضلات و الخصائص الميكانيكية الحيوية ، فاللاعبون / اللاعبات الذين يرثوا أليافا عضلية بيضاء بدرجة أكبر وخصائص ميكانيكية ايجابية تزداد عندهم نسبة السرعة و قابليتها للتطور ، والعكس صحيح .

٢. القوة العضلية :

كلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب على المقاومات كلما زادت السرعة.

٣. التوافق العضلي العصبي :

كلما كان التوافق بين انقباض العضلات وارتخائها متوافقا (وهو ما ينتج عن الإشارات العصبية) أمكن تحقيق معدلات أفضل في السرعة .

٤. المرونة والمطاطية :

كلما زادت مرونة المفصل ومطاطية العضلات زادت فرص تحسين السرعة .

٥. الاستخدام الايجابي لقوانين الحركة :

الاستخدام الصحيح لقوانين الحركة خلال الأداء يمكن أن يؤدي إلى تحسين السرعة .

٢ - ١ - ٤ تنمية السرعة ١

١. خطوات تنمية السرعة :

فيما يلي خطوات يمكن إتباعها بالتسلسل لتنمية السرعة خلال البرنامج التدريبي:

- أ. تمارينات التقوية العامة والتحكم العضلي .
- ب. تمارينات القوة المميزة بالسرعة (الحركات المقذوفة أمام مقاومات) بدء من الشدة المتوسطة حتى أقل من القصوى .
- ج. تمارينات القدرة العضلية ذات السرعة العالية .
- د. تمارينات المط المعكوس (البليومتري) .
- هـ. تمارينات التحميل خلال السرعة مع مراعاة ما يلي :

◀ الضبط والتحكم خلالا السرعات العالية .

◀ شدة تتراوح ما بين ٨٥ : ١٠٠% من أقصى سرعة .

و. تطبيقات السرعة وتحمل السرعة في المنافسات ، والتي تشمل على تطبيقات واقعية في الرياضة التخصصية .

ز. تمرينات السرعة الفائقة والتي تتضمن تطبيقات نمطية للسرعة في الرياضة التخصصية والتي تعمل على الوصول إلى أعلى من السرعات المعهودة .

٢. طرق تنمية سرعة العدو والانطلاق السريع والسرعة الحركية :

أ. طريقة العدو والانطلاق ضد المقاومات .

◀ يتم خلالها العدو والانطلاق مع مراعاة إضافة (استخدام) مقاومات إضافية.

◀ من أمثلة هذه الطريقة الجري في اتجاه مرتفع بزاوية مناسبة مع ارتداء ملابس ذات أثقال .

◀ يتم في هذه الطريقة تطوير سرعة العدو والانطلاق السريع من خلال تحسين عامل الانقباض الديناميكي (الايزوتوني) .

ب. بطريقة تطوير معدلات سرعة الخطوات المتعاقبة :

◀ يتم من خلالها العدو والانطلاق في اتجاه منخفض لتخفيف المقاومة الواقعة على العضلات العاملة نسبيا .

◀ من أمثلة هذه الطريقة العدو والجري في اتجاه مرتفع بزاوية حادة مناسبة بهدف تطوير معدل الخطوات و لتخطي سرعة آلية تتابع الخطوات . ومن أمثلتها أيضا العدو على التريدميل بمعدلات عالية من السرعة لنفس الأهداف ، ويلاحظ أن تدريب التريدميل يتلقى المقاومة الناتجة عن احتكاك جسم اللاعب / اللاعبة بالهواء الجوي.

ج. طريقة الأنماط الحركية للمنافسة :

◀ وتستخدم خلالها الأنماط الحركية المستخدمة في المنافسة .

◀ التغذية الراجعة هي الوسيلة الرئيسية لإحداث تنمية في السرعة في هذه الطريقة

د. طريقة تحليل عناصر السرعة القصوى :

◀ عناصر السرعة القصوى هي زمن رد الفعل والمرونة والقوة العضلية وطريقة الأداء.

◀ تهدف هذه الطريقة إلى تقليل زمن رد الفعل وتحسين المرونة وتطوير القوة العضلية المميزة بالسرعة وزيادة كفاءة الأداء الفني الحركي .

هـ. تدريب المرتفعات :

◀ توصل كارفونين - Karvonen وآخرون حديثاً إلى طريقة تدريب المرتفعات لتحسين السرعة فقد وجد أن التدريب من أسبوعين إلى ثلاث أسابيع في مرتفعات متوسطة ١٨٥٠ | ١٩٠٠ م فوق مستوى البحر تحسن سرعة العدو.

٣. طرق تنمية سرعة رد الفعل :

أ. طريقة تكرار رد الفعل بصورة متشابهة :

◀ ويتم من خلالها تكرار الاستجابة كرد فعل للمثير بأسلوب واحد غير مغاير

◀ التغذية الراجعة تلعب دوراً مهماً في التطوير .

ب. طريقة تكرار رد الفعل بصورة متشابهة :

◀ ويتم من خلالها تكرار الاستجابة كرد فعل للمثير من خلال التغيير في اتجاهات

الاستجابة و ترتيبها .

ج. تحليل عناصر رد الفعل :

◀ يتم تحليل رد الفعل إلى مكونات أبسط والتدريب عليها ، فمثلاً في حالة العدائين

يمكن التدريب من خلال وضع العدو الطبيعي بعد سماع الإشارة ثم التدريب من

خلال نفس الوضع بدون إشارة ، ثم التدريب على البداية الكاملة من الوضع

المنخفض .

د. طريقة تطوير الإحساس :

- ◀ تعتمد على العلاقة بين سرعة رد الفعل والمقدرة على التفريق بين الفترات الزمنية القصيرة للزمن (١:١،٠ في الثانية) .
- ◀ تهدف هذه الطريقة إلى تطوير المقدرة على التفريق بين الفترات البسيطة جدا ، والتي بدورها تحسن سرعة رد الفعل.
- ◀ لهذه الطريقة عدد من المراحل كما يلي :
- ◀ المرحلة الأولى : يؤدي اللاعب / اللاعب الاستجابة بالسرعة القصوى ، وفي كل محاولة يخبر بزمن الأداء .
- ◀ المرحلة الثانية : يؤدي اللاعب / اللاعب بالسرعة القصوى على أن يحدد أو تحدد الزمن الذي سيستغرق في الأداء ، مما يؤدي إلى تحسن الإحساس بالزمن
- ◀ المرحلة الثالثة : يؤدي اللاعب / اللاعب الاستجابة بسرعات مختلفة ومحددة مما يحسن الإحساس بالوقت وبالتالي سرعة رد الفعل .

٢ - ١ - ٥ المهارة وأهميتها في المجال الرياضي

أن للمهارة مفاهيم عديدة تستخدم بطرائق متعددة فهي أدبيات التعلم الحركي ، وان أكثر التعريفات شيوعا هو أن المهارة عبارة عن (مهمة أو عمل معين يعكس فاعلية في الأداء) فمن جهة يمكن اعتبار المهارة هي مهمة أو عمل عندما نلاحظها من منظار الاستجابات الحسية والحركية المطلوبة لغرض التعلم ، ومن هذا المنطق يمكن أن تسمى الرمية الحرة في كرة السلة والإرسال في كرة الطائرة والتنس والمنضدة بان هذه المهارات هي مهارات حركية ومن جهة أخرى يمكن اعتبار المهارة صفة داله لفاعلية الأداء^١ . (والمهارة مصطلح غالبا ما يستخدم في حياتنا اليومية كلها دلالات ومعاني متعددة ولا يقتصر استخدام مصطلح المهارة في مجال محدد ، فهناك

١ محمد حسين علاوي ومحمد نصر الدين : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي . ط١ : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ، ص ٢٠ .

العامل الماهر والجراح الماهر واللاعب الذي يتميز بالأداء المهاري الجيد إذ أن كل عمل أو فعالية تحتاج إلى مهارة خاصة^١.

٢- ١- ٦ المهارات الأساسية في كرة اليد

كرة اليد واحدة من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظراً لوجود لاعب وخصم وأداة تفاعل مستمر وغير منقطع، لذلك يتميز الأداء المهاري بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة لتحقيق الهدف، معتمداً في ذلك على قدراته وصلاحياته البدنية كذلك مهاراته وحالته النفسية، وتفاعلهم جميعاً لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الانجاز والفعالية وكرة اليد من الأنشطة التنافسية.

التي تتميز بوجود منافسة ايجابية في احتكاك مستمر وعنيف، محاولاً بكل قوة إحباط جميع القضايا الهجومية والدفاعية التي تتم من قبل المنافس، كل ذلك يتم خلال قواعد محددة سلفاً لذلك يجب أن يتميز الأداء المهاري عند اللاعب بالفعالية والتكيف بمعنى أن يحقق اللاعب الهدف من الأداء في الوقت المحدد وتحت أي ظروف معيقة لأدائه لذلك يجب أن يتميز سلوكه الحركي بتناسق وتسلسل ودقة توقيت سليم يتناسب مع موقف الخصوم وللزملاء إذ أن ملعب كرة اليد صغير نسبياً لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب وبدرجة عالية من الفاعلية والانجاز، لان المهارة ترتبط دائماً بالانجاز في نشاط معين لأنها مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في مواقف متغيرة والمطلوب هو التكيف مع هذه المواقف بتحكم ودقة واقتصاد وسرعة لانجاز أفضل النتائج.

ومن الجدير بالذكر بان الحديث عن المهارات الأساسية والقدرة على أدائها بسرعة وإتقاناً مر هام ذلك لان المهارات الأساسية لكرة اليد تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن ثم الفريق لذلك فان القدرة على إتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وحماسه أثناء التدريب.

لعبة كرة اليد تحتوي على العديد من المهارات لذا يتم تقسيمها إلى عدة تقسيمات وكما يلي^١:

^١ قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي . عمان ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ص ٩٧٥ .

^٢ ياسر دبور : كرة اليد الحديثة . الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٦ ، ص ١٩ ، ٢٠ .

(مسك الكرة ، استقبال الكرة ، الطبطبة ، تمرير الكرة ، التصويب ، الخداع) .

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة (حسين سبهان صخي)٢

(منهج تدريبي لتطوير زمن و دقة التوقع والاستجابة الحركية وتأثيره في دقة بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة الطائرة للشباب) .

هدفت الدراسة إلى إعداد اختبارات لقياس زمن ودقة التوقع الحركي ودقة الاستجابة الحركية لبعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة .

وضع منهج تدريبي لتطوير زمن ودقة التوقع والاستجابة الحركية ومعرفة تأثيره في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

فقد اشتملت عينة البحث على لاعبي أندية بغداد للشباب (الكرخ - الجيش ج الصناعة - الحدود - الشرطة) والبالغ عددهم (٨٤) لاعبا وبأعمار (١٧ - ١٩) سنة .

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

أن لكل بحث ما يلائمه من منهج مستخدم لغرض التوصل إلى المعرفة الدقيقة الخاصة بذلك البحث وهو الذي يعتمد على التفكير الاستقرائي و الاستنتاجي تستخدم أساليب الملاحظة العلمية وفرض الفروض التجريبية لحل مشكلة تعليمية والوصول إلى نتيجة معينة^٣ . وقد

^١ كمال عارف ، سعد محسن : كرة اليد . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٦ ، ص ٥٩ .

^٢ حسين سبهان صخي : منهج تدريبي لدراسة زمن و دقة التوقع والاستجابة الحركية وتأثيره في دقة بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة الطائرة للشباب ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٦ .

^٣ وجيه محجوب : أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط ١ ، عمان : دار المناهج للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ ، ص ٢٤٢ .

استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه "تغيير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها"^١ .

٣ - ٢ عينة البحث

اختار الباحث مجتمع بحثه بالطريقة العمدية وهي تلك العينة التي يقتصد الباحث باختيارها ليعمم نتائج هذه العينة على الكل وتمثل مجتمع البحث شباب نادي الجيش بكرة اليد للموسم (٢٠٠٩ - ٢٠١٠) بأعمار (١٧ - ١٩) سنة والبالغ عددهم (١٦) لاعبا وكان من أهم أسباب اختيار مجتمع البحث هو كون الباحث قريب من تواجد العينة ولسهولة الحصول على عينة البحث من إجراء التجربة عليها .

٣ - ٣ أجهزة وأدوات البحث

٣ - ٣ - ١ الأجهزة المستخدمة في البحث

١. ساعة توقيت الكترونية عدد (١)
٢. حاسبة الكترونية عدد (١)

٣ - ٣ - ٢ الأدوات المستخدمة في البحث

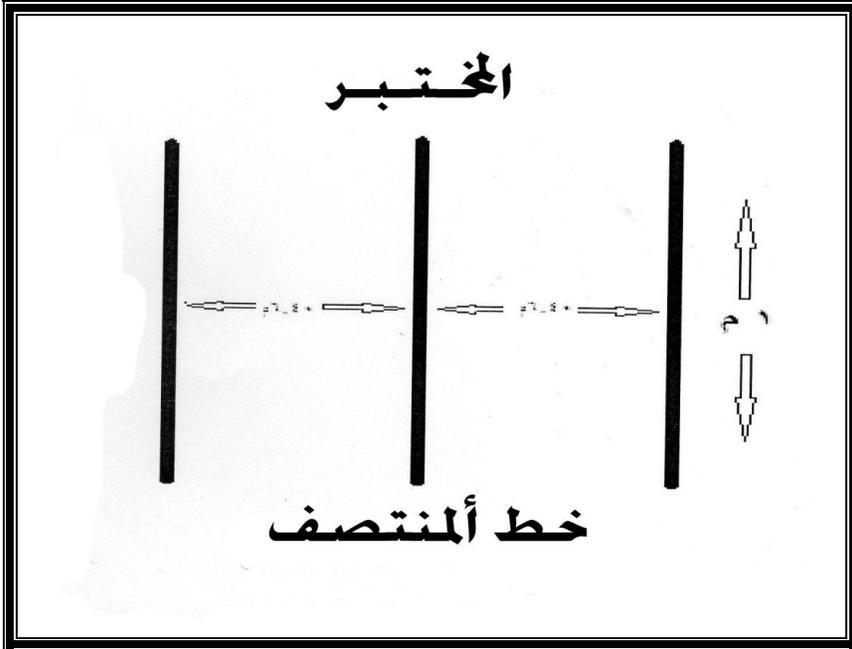
١. المصادر العربية والأجنبية .
٢. فريق عمل مساعد* .
٣. كرة يد قانونية عدد (١٠)
٤. شريط قياس بطول ١٠ م
٥. صافره عدد (٤)
٦. مربعات حديدية قياس ٥٠ × ٥٠ سم
٧. شريط لاصق
٨. شواخص معدنية وبلاستيك عدد (١٠)

^١ نوري الشوك ورافع الكبسي : دليل البحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية . جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤ ، ص ٥٩ .

* فريق العمل المساعد (لبث صبحي ، علي طالب حمدان) .

٣ - ٤ اختبار الاستجابة الحركية الانتقالية^١

الهدف من الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقا للاختبار المثير



شكل رقم (١)

الأدوات : منطقة فضاء خالية من العوائق بطول ٢٠ م وبعرض ٢ م - ساعة إيقاف ، شريط قياس .

الإجراءات : تخطيط منطقة الاختبارات بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط وآخر ٦,٤٠ م و طول الخط ١ م .

طريقة الأداء : يقف اللاعب عند احد نهائي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط .

◀ يتخذ اللاعب وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وينحني بجسمه للأمام قليلا .

١. احمد عريبي عودة : التحليل والاختبارات في كرة اليد ، بغداد ، ٢٠٠٤ ، ص ١٤٠ / ١٤٢ .

- ◀ يمسك الحكم ساعة إيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى أعلى ثم يقوم بنحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة .
- ◀ يستجيب اللاعب لإشارة اليد ويحاول الركض بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة ٦,٤٠ م .
- ◀ عندما يقطع اللاعب خط الجانب يقوم الحك بإيقاف الساعة .
- ◀ وإذا بدا اللاعب الركض في الاتجاه الخاطئ فإن الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير اللاعب اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح .
- ◀ يعطي اللاعب عشر محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى ٢٠ ثانية وبواقع خمس محاولات في كل جانب .
- ◀ تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة .

الشروط :

- ◀ يعطى كل لاعب عددا من المحاولات خارج القياس وذلك بغرض التعرف على إجراءات الاختبار .
- ◀ يجب على الحكم أن يتدرب على إشارة اليد .
- ◀ يجب عدم معرفة اللاعب بان المطلوب منه أداء عشر محاولات موزعة على خمس محاولات في كل اتجاه للحد من توقع اللاعب .
- ◀ يجب التنبيه على اللاعب بان عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الاتجاهين بالتساوي وإنما يحتمل أن يكون عدد المحاولات اتجاه ما اكبر من الآخر وان ترتيب المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من لاعب لآخر .
- ◀ يجب أن يبدأ الاختبار بان يعطي الحكم الإشارة التالية :

الرقم	ترتيب المحاولات	الزمن
١	يسار	١,٤

١,٩	يمين	٢
١,٨	يسار	٣
١,٦	يمين	٤
١,٧	يسار	٥
١,٣	يمين	٦
	يسار	٧
	يمين	٨
	يسار	٩
	يمين	١٠
$= \text{ثانية} \frac{\text{الزمن مجموع}}{10} \text{ الدرجة الكلية} =$		

١ إلى $\frac{1}{2}$ استعداد - أبدأ و أن تكون الفترة الزمنية بين كلمتي استعداد - أبدأ في مدى يتراوح ما بين ٢ ثانية .

التسجيل :

ثانية درجة اللاعب هي متوسط المحاولات $\frac{1}{10}$ يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب العشرة .

أعلاه نموذج لبطاقة ترتيب أداء المحاولات العشر لاختيار الاستجابة الحركية الانتقالية موزعة بشكل عشوائي .

٣ - ٥ الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث

٣ - ٥ - ١ الطبطة المستمرة في اتجاهات متعددة^١

الهدف من الاختبار :

قياس مهارة الطبطة .

الأدوات :

خمس شواخص - ساعة إيقاف - كرة يد - مستطيل الشكل (٣ × ٥) م .

طريقة الأداء :

تثبيت أربع شواخص على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل ويثبت الشاخص الخامس في منتصف المستطيل ، من مكان البداية يجري اللاعب على شكل دائرتين متماستين (∞) ويؤدي اللاعب هذا العمل ثلاث مرات .

التسجيل :

يسجل الزمن الذي يقطعه اللاعب في الدورات الثلاثة .

٣ - ٥ - ٢ المناولة والاستلام ودقتها ب (٣٠ ثا) على الحائط^٢

الهدف من الاختبار :

قياس قابلية اللاعبين بمناولة الكرة بروية مزدوجة .

طريقة الأداء :

يقف اللاعب أمام حائط مزدوج الجدران بمسافة (٤,٥) م ويحمل كرة داخل مربع طول أضلاعه (١ م مربع) بأخذ (٠,٥) من المسافة المقطرة ، يبدأ الاختبار عند إعطاء المدرب إشارة البدء بالتوقيت ب(٣٠ ثا) يقوم اللاعب بمناولة الكرة باستمرار بدون أن تسقط الكرة على الأرض

١ سامر عزيز محسن : منهج تدريبي مقترح وأثره في تطوير الرؤيا المزدوجة على بعض مهارات التمرير بكرة اليد . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٣ ، ص ٤٨ ، ط ٢ .

٢ علي سلوم : الاختبارات والقياسات والإحصاء في المجال الرياضي . وزارة العليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ ، ص ٢٢٦ .

وعلى جهتي الحائط يمين مره ويسار مره لحين انتهاء فترة أل (٣٠ ثا) ويقوم المدرب بإعطاء كرة إضافية عند سقوط أي كرة على الأرض عند المناولة على الحائط .

التسجيل :

يتم حساب عدد المناولات المتتالية على الحائط المزدوج الجدران لمدة (٣٠ ثا) وباستمرار

٣ - ٦ التجربة الاستطلاعية

لغرض الوقوف على دقة العمل الخص بالبحث وصلاحيته لذا يجب "القيام بتجربة على عينة من المجتمع الذي سنتطبق عليه الاختبارات للتأكد من سلامة تنظيم الموضوع على أن تكون هذه التجربة صورة مصغرة مما سيتم يوم تطبيق الاختبارات"١ .

إذ أجريت التجربة الاستطلاعية لمقياس تعبئة الطاقة النفسية والاختبارات المهارية المختارة عل عينة مؤلفة من (٨) لاعبين من فريق شباب نادي الجيش بكرة اليد بتاريخ (٢٣/٦/٢٠١٠) وعلى ملعب نادي الكرخ الرياضي في الساعة (العاشرة صباحاً) إذ تم تحديد أهداف هذه التجربة وكالاتي .

- ١ . التعرف على مدى استجابة عينة البحث للاختبارات وطريقة تفاعلهم معها .
- ٢ . مدى ملائمة الأدوات المستخدمة في البحث .
- ٣ . معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وتنفيذها .
- ٤ . لغرض تلاقي الأخطاء التي من الممكن الوقوع بها وقت إجراء الاختبارات .
- ٥ . معرفة إمكانية فريق العمل المساعد من ناحية الكفاية والعدد المناسب ..

٣ - ٧ المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق الثبات الموضوعية)

١ محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية الرياضية . ط٣ : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ٢٢٢ .

صدق الاختبار : يعني " أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه بمعنى أن الاختبار الصادق اختبارا يقيس الوظيفة التي يزعم أن يقيسها ولا يقيس شيئا آخر بدلا منها أو بالإضافة إليها " ^١ ، وعليه فقد استخدم الباحث صدق المحتوى أو المضمون حيث أكد (ساكس) أن "صدق المضمون يستخدم دائما في تقويم اختبارات الانجاز" ^٢ . وبما أن هذا النوع من الصدق يعتمد على تقويم الخبراء فقد قام الباحث بعرض الاختبارات المقترحة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة اليد والاختبارات والقياس ، وقد ثبت أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق بعد أن اتفق الخبراء على أنها تحقق الغرض الذي وضعت من أجله .

ثبات الاختبار : استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات إذ طبقت الاختبارات على المشاركين في التجربة الاستطلاعية وتم إعادة الاختبار بعد (٥) أيام وبنفس الظروف وكانت كما في الجدول رقم (٢) .

موضوعية الاختبار : استعان الباحث بمحكمين* لغرض إعطاء تقويم حقيقي للاختبارات وعبر تطبيق قانون (بيرسون) اتضح أن جميع الاختبارات كانت ذات موضوعية عالية كما مبين في الجدول (٢) .

جدول رقم (٢)

جدول يوضح معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات المهارية المطبقة على عينة البحث

١ مروان عبد المجيد : مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، ط ١ ، عمان : دار المسيرة ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٨٧ .
2 prentice hall : Englewood cliffs new dersey ، Foundations of Educational reseah : Gilbert ، SAXine, 1979 . P. 221 .

* المحكمين :

أ.د - عبد الوهاب غازي . جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية .

م.د - عمار دروش . جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية .

الموضوعية	الثبات	الاختبارات	ت
٠,٩٥٠	٠,٩٠٣	الطبطة المستمرة في اتجاهات متعددة	١
٠,٩٧٢	٠,٩٤٤	اختبار الاستجابة الحركية الانتقالية	٢
٠,٩٦٥	٠,٩٣١	المناولة والاستلام ودقتها ب (٣٠ ثا) على الحائط	٣

٣ - ٨ إجراءات التجربة الرئيسية

من اجل الوصول إلى تحقيق أهداف البحث من جهة والوقوف على تهيئة وإجراء المتغيرات الخاصة بالبحث من جهة أخرى والتي تهدف إلى الاستعداد للدخول في أجواء التجربة الرئيسية للبحث إذ قام الباحث بإعداد منهاج يحتوي على (١٥) تمرين ملحق (١) وتضمنت مجموعة من التمارين المهارية إذ أن تطبيق تلك التمارين في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ثم قام الباحث بتحديد يوم وموعد إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث .

٣ - ٨ - ١ الاختبارات القبليّة لعينة البحث

تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث البالغ عددها (١٦) لاعبا يمثلون عينة البحث وقد أجريت الاختبارات القبليّة الخاصة بمتغيرات البحث يوم الجمعة الموافق ٢٠١٠/١/١ في قاعة نادي الكرخ الرياضي وقام الباحث قبل البدء بتنفيذ الاختبارات على عينة البحث بشرح تلك الاختبارات للاعبين وتوضيح ما هيّتها وضرورة تهيئة اللاعبين قبل البدء بالاختبارات العملية . قام الباحث بشرح مفصل للاختبارات المهارية وتوضيحها والتأكيد على ضرورة إجراء الإحماء الجيد قبل البدء بتطبيق الاختبار ثم تم تطبيق الاختبارات المهارية . وأيضاً وقت إجراء الاختبارات استغرق ساعة ونصف الساعة (٩٠) دقيقة من الساعة الواحدة لغاية الثانية والنصف بعد الظهر .

٣ - ٨ - ٢ مفردات المنهج التدريبي

تم البدء بتطبيق مفردات المنهاج في يوم السبت الموافق ٢٠١٠/١/٤ في قاعة نادي الكرخ الرياضي إذ احتوى على تمارين مهارية خاصة وبلغ عدد التمارين المهارية الخاصة (١٥) تمريناً ملحق (١) إذ قام الباحث باعداد ذلك التمارين بالشكل الذي يساهم في زيادة تطوير المهارات الأساسية المختارة إذ كان تنفيذ التمرينات الخاصة في مدة الإعداد الخاص وكان عدد الوحدات التدريبية هي (٢٤) وحدة مقسمة إلى ثمانية أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً في أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء) وكان تطبيق التمارين الخاصة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ملحق (٣) بالتحديد في التمارين المهارية الخاصة واستخدام الباحث درجات الشدة الآتية (متوسطة - اقل من القصوى - قصوى) باستخدام طريقة التدريب الفترتي (منخفض الشدة - ومرتفع الشدة) إذ بدء الباحث بزيادة الشدة تدريجياً بواقع وحدتين تدريبية صعوداً والثالثة نزولاً أي (٢ - ١) إلى نهاية الوحدة التدريبية (٢٣ - ٢٤) إذ انخفضت شدة التمارين لغرض إجراء الاختبارات البعدية ولغاية يوم الخميس الموافق ٢٠١٠/٣/٤ المدة المحددة لنهاية المنهج التدريبي حيث كان المنهج في فترة الإعداد الخاص وتم تطبيقه من قبل المدرب بالفريق بإشراف الباحث في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية .

٣ - ٨ - ٣ الاختبارات البعدية لعينة البحث

بعد أن تم تطبيق مفردات التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث على مدار (٨) أسابيع . تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم السبت الموافق ٢٠١٠/٣/٦ وقد حرص الباحث بالالتزام على توفير وتهيئة الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبلية فيها من حيث وقت إجراء التجربة ومكانها وتوفير الأدوات اللازمة والمناسبة لها بالإضافة .

٣ - ٩ الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث

استخدم الباحث للمعالجات الإحصائية البرنامج الجاهز (SPSS) الذي تم من خلاله استخدام القوانين الآتية :

- ١ . الوسط الحسابي .
- ٢ . الانحراف المعياري .
- ٣ . اختبار (ت) للعينات المتناظرة .

الباب الرابع

٤ - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤ - ١ عرض وتحليل النتائج

من خلال استخدام الباحث للوسائل الإحصائية المستخدمة في الحقيقة الإحصائية ظهرت لنا النتائج الآتية لمتغيرات البحث SPSS .

جدول رقم (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة التطور ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية لعينة البحث

المتغيرات	قبلي		بعدي		قيمة (t) المحسوبة	نسبة التطور %	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س			
الطبخة المستمرة في اتجاهات متعددة	٠,٥١٦	٣,١٦٦	٠,٤٠٨	٣,١٦٦	٦,٧٠٨	٩٠	معنوي
اختبار الاستجابة الحركية الانتقالية	٢,٠٠٠	٣,٣٣٣	٨,١٦٥	٣,٣٣٣	٤	٦٦	معنوي
المناولة والاستلام ودقتها ب(٣٠ ثا) على الحائط	٠,٥١٦	٣,٣٣٣	٨,١٦٥	٣,٣٣٣	٣,٢٩٧	١٠٠	معنوي

* قيمة (t) أجدوليه (٢,٠١٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٥=١-٦) ^١.

يتبين من الجدول (٣) بان الأوساط الحسابية للاختبار القبلي لعينة البحث في متغيرات المهارات الأساسية بالتسلسل بلغ (١,٦٦٦) و (٢,٠٠٠) و (١,٦٦٦) وبانحرافات معيارية

^١ عايد كريم الكتاني : مقدمة في الإحصاء وتطبيقات (spss) ، العراق ، دار الضياء للطباعة والنشر ، ٢٠٠٨ ، ص ١٥٧

لمجموعة تحركات تشابه حالات اللعب تتطلب قدرا كبيرا من الجهد لأجل الحفاظ على القوة المميزة بالسرعة لفترات طويلة باستخدام ظروف مختلفة واتجاهات حركية متنوعة هدفها الأساسي هو الاستمرار في إعطاء القوة السريعة وتكرار ذلك لمرات محددة نسبيا خلال زمن اللعب دون حدوث أي انخفاض حاد يعيق من هبوط مستوى الأداء إذ "يؤدي تكرار أداء المهارة في المواقف المشابهة لمواقف المباراة دورا رئيسا في تنمية الصفات البدنية والخاصة بهذه المهارة ، فعندما يقوم اللاعب بتكرار مهارة التصويب بالوثب لأعلى لعدد من المرات وتحت ظروف مختلفة ، مثل وجود مدافع ايجابي أو من فوق عارضة بارتفاع معين أو بعد اخذ خطوة واحدة أو عقب الانطلاق للهجوم الخاطف ... الخ ، فان هدف التدريب هنا هو تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة أو تحملها مطاوتتها في ظروف مشابهة لمواقف اللعب"^١ .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- في ضوء المعالجة الإحصائية لنتائج اختبارات البحث وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :
١. للتمارين المستخدمة ضمن المنهج التدريبي فاعلية وتأثير ايجابي على أداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد .
 ٢. ساهم تنظيم أداء وتطبيق التمارين على وفق المنهج المعد من قبل الباحث لدى أفراد عينة البحث برفع مستوى أداء بعض المهارات الأساسية وهذا ظهر من خلال النتائج البعدية .
 ٣. أن نسبة التطور التي حصل عليها أفراد عينة البحث في بعض المهارات الأساسية كانت عالية وإيجابية وذلك لتطبيق مفردات المنهاج التدريبي .

^١ كمال الدين عبد الرحمن درويش (وآخرون) . القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد - نظريات - تطبيقات ، ط ١ ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢ ، ص ٤٠ .

٤. أن للمنهج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا في تطوير المهارات الأساسية لأفراد عينة البحث .

٥ - ٢ التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحث يوصي بما يلي :

١. استخدام وتطبيق المنهاج المستخدم ضمن مفردات مناهج تدريب وإعداد فرق الشباب بكرة اليد .
٢. تأكيد أهمية مرحلة الإعداد المهاري الخاص ودورها في تطوير المستوى البدني والمهاري وانعكاس ذلك في تحقيق النتائج الايجابية .
٣. إجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بمتغيرات البحث على عينات ومستويات مختلفة .
٤. إجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بهذه المتغيرات على فعاليات أخرى فردية وفرقيه .

المصادر

- ◀ احمد عريبي عودة : التحليل والاختبارات في كرة اليد ، بغداد ، ٢٠٠٤ .
- ◀ حسين سبهان صخي : منهج تدريبي لدراسة زمن و دقة التوقع والاستجابة الحركية وتأثيره في دقة بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة الطائرة للشباب ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٦ .
- ◀ سامر عزيز محسن : منهج تدريبي مقترح وأثره في تطوير الرؤيا المزدوجة على بعض مهارات التمرير بكرة اليد . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٣ ، ط ٢ .
- ◀ عصام ألوشاحي : الكرة الطائرة مفتاح للوصول إلى المستوى العالي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- ◀ قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي . عمان ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
- ◀ كامل طه لويس : علم النفس الرياضي : بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٤ .
- ◀ كمال الدين عبد الرحمن درويش (وآخرون) . الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد . ط ١ ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٨٨ .

- ◀ كمال عارف ، سعد محسن : كرة اليد . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٦ .
- ◀ مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي : تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
- ◀ محمد حسين علاوي ومحمد نصر الدين : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي . ط ١ : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .
- ◀ محمد خير الله وممدوح عبد المنعم : سيكولوجيا التعلم والنظرية والتطبيق . بيروت ، دار النهضة ، ١٩٩٣ .
- ◀ وجيه محجوب . علم الحركة . الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩ .
- ◀ ياسر دبور : كرة اليد الحديثه . الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٦ .
- ◀ محمد توفيق أوليلي : كرة اليد تعليم ، تدريب ، تكنيك . الكويت ، شركة مطابع السلام ، ١٩٨٩ .
- ◀ محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- ◀ محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية الرياضية . ط ٣ : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
- ◀ منير جرجيس إبراهيم : كرة اليد للجميع : القاهرة ، مطابع دار الشعب ، ١٩٨٢ .
- ◀ وجيه محجوب : أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط ١ ، عمان : دار المناهج للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ .
- ◀ يعرب خيخون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٠ .