

## تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية واداء التطبيقات الهجومية لدى اللاعبين باعمار (١٧-١٥) سنة بكرة اليد

م.م احمد خميس راضي السوداني

كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد

٢٠٠٩م

### ملخص البحث

أن القدرات البدنية لم تأخذ دورها وحجمها الحقيقيين في عملية التدريب ضمن المناهج المعدة من قبل المدربين وبأساليبها المختلفة على وفق الأسلوب العلمي الصحيح مما ولد ضعفاً في الأداء وخاصةً في فترة الأعداد الخاص، كما لوحظ ان هناك تبايناً في تنفيذ تطبيقات الهجوم المستخدمة من الفرق اثناء المنافسات الرياضية، وعليه ارتأى الباحث الولوج الى دراسة هذه المشكلة، وهدف البحث الى إعداد منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية واداء التطبيقات الهجومية لدى اللاعبين باعمار (١٧-١٥) سنة بكرة اليد. والتعرف على الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير بعض القدرات البدنية واداء التطبيقات الهجومية لدى افراد عينة البحث.

اما فرض البحث فكان: هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير بعض القدرات البدنية واداء التطبيقات الهجومية لدى افراد عينة البحث.

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي على عينة من (١٢) لاعبا لنادي الكرخ بكرة اليد بأعمار (١٧-١٥) سنة للموسم الرياضي ٢٠٠٩-٢٠٠٨م، حيث خضعت المجموعة للمنهج التدريبي بواقع (٤) وحدات في الأسبوع، وقد أجرى الباحث الاختبارات

والمباراة القبلية قبل تنفيذ المنهج التدريبي بعد أن تم تحديد القدرات البدنية والتطبيقات الهجومية بكرة اليد، وقد أعيدت الاختبارات والمباراة بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي، وتمت معالجة النتائج إحصائياً عن طريق استخدام الحقيبة الإحصائية نظام الـSPSS ، اما اهم الاستنتاجات فكانت: لتطبيق المنهج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير القدرات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين). كما ان لتطبيق المنهج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير التطبيقات الهجومية (الحجز، تغيير المراكز، احداث التفوق العددي) بكرة اليد. وبعد عرض الاستنتاجات أوصى الباحث بمجموعة توصيات ومنها التأكيد على ضرورة الربط بين بعض القدرات البدنية وأداء بعض التطبيقات الهجومية بكرة اليد، وهذا ما اثبتته نتائج البحث. والتأكيد على تنوع التمرينات الخاصة بالتطبيقات الهجومية التي تتشابه مع متطلبات المنافسة لما لها من تأثير على تطور مستوى اللعب الخططي الهجومي .

### Abstract

#### **The effect of an training approach in developing som of corporal competences and making the offensive appliances for players in the ages (15-17) years in handball games**

The corporal competences wasn,t taken its real roleand size in training opreration within approaches that are din by the instructors in different ways according in executing specially in the period of own bracing, also notice that there is imprity in carring out the attack used appliances from teams through athletic rivalries, depending on this, the researcher opine to considering this problem, the research aim is to atraining approach to developing som of corporal competences and making the offensive appliances for players in the ages (15-17) years in handball games, and to know the differences between consequences of the intertribal and dimensional test in developing som of corporal competences and making the offensive appliances for researcher sample teams.

Amust of research was; there is differences have astatistical denotation between consequences of the intertribal and dimensional test in developing som of corporal competences and making the offensive appliances for researcher sample teams.

Research used the empiricist approach in designing the only one group that is has the intertribal and dimensional test an asample of (12) players for AL-karkh team for handball in ages(15-17) ywars athletic season 2008-2009, where the group is bring under the training approach in 4 units aweek, and researcher mode the test and intertrible game befor corporal competences and offensive oppliances in handball, after ending to carring out the training approach, the tests and games was repeayed, also addressing the consequences in computing way through used computing bag the system is (spss). The most important conclusions was; the using of training approach has positive effect in developing som of corporal competences (the explosiveness power for arms and feet, speedness that characteristic power for arms and feet).

Also to using training approach has positive effect in developing offensive oppliances (the barricade. Changing places, make numeral preponderance) in handball. After showing conclusions researcher recommended about of it; assuring on the necessity of accouplement between consequences of the intertribal and dimensional test in developing som of corporal competences and making the offensive oppliances in handball, that is what researcher consequences proved.

And making sure about coloratura in offensive appliances exercises that is seems like the competitveness requirement. Which has effect on developingthe level of offensive plaing.

## الباب الأول

### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ مقدمة البحث وأهميته

ان الأسس الواجب توافرها لنجاح عملية التدريب بشكل عام تتركز في وضع المناهج التدريبية المبنية على الأسس العلمية من حيث الأعداد الشامل المتضمن الإعداد البدني (العام - الخاص) والمهاري والخططي والنفسي والتربوي والنظري إذ إن أساس الارتقاء بالمستوى الرياضي في الألعاب الرياضية ومنها كرة اليد هو الأعداد البدني الشامل الذي يتشكل من الأعداد العام والخاص، الذي يتركز باستخدام أساليب تدريبية علمية صحيحة تتسجم والعنصر المراد تطويره سواءً أكان بدنياً أو مهارياً .

ولقد ظهر من خلال مباريات كرة اليد في الدورات الاولمبية والبطولات العالمية حدوث تغيير في اعمال الدفاع لغالبية الفرق سواء على المستوى الفردي أو الجماعي أو الفرق ككل، والمسألة هنا تعود الى

نظام التشكيل الدفاعي والذي يعتمد على السرعة، يضاف الى ذلك ارتفاع مستوى اللاعبين في قدراتهم الدفاعية وذلك نتيجة تطوير قدراتهم البدنية والمهارية، وعليه تتطلب الاهتمام بالنواحي الهجومية الفردية والجماعية والفرقية، اضافة الى الواجبات المهمة التي يجب ان يحددها المدربون للاعبينم والتي لا بد من ان يتعلمها ويتقنها المهاجمون لتأدية هذه الواجبات على اتم وجه في المباريات. وأن الهجوم بكرة اليد" يهدف التغلب على دفاع المنافس من خلال قدرة اللاعبين على اختراق المواقع الدفاعية للمنافس، بأستخدام الاساليب المناسبة والمهارات المختلفة لكرة اليد لتسجيل اكبر عدد من الاهداف، أي انه الوسيلة التي يستطيع الفريق عن طريقها تسجيل اكبر عدد من الاهداف في مرمى الفريق المنافس"<sup>(١)</sup> .

وجاءت اهمية البحث من خلال اعداد منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية واداء التطبيقات الهجومية اثناء المباريات في كرة اليد وهي تعتبر بمثابة المقياس الحقيقي لقدرة اللاعب في تنفيذ الواجب بشكل صحيح وفقا لمتغيرات ظروف المنافسة في الجانب الفردي الذي يعزز الأداء الهجومي الجماعي وصولا بالأداء الأمثل لمجمل الفريق خلال الهجوم الفرقي .

## ٢-١ مشكلة البحث

من خلال الخبرة الميدانية للباحث كونه احد لاعبي نادي الشرطة بكرة اليد ومتابعته للوحدات التدريبية للفئات العمرية لاحظ أن القدرات البدنية لم تأخذ دورها وحجمها الحقيقيين في عملية التدريب ضمن المناهج المعدة من قبل المدربين وبأساليبها المختلفة على وفق الأسلوب العلمي الصحيح مما ولد ضعفاً في الأداء وخاصةً في فترة الأعداد الخاص التي تعد من الفترات المهمة في التدريب كون الجانب البدني فيه يتم على وفق مسار الأداء الحركي المهاري من جهة والتركيز على الأداء المهاري من جهة أخرى، كما لاحظ ان هناك تبايناً في تنفيذ تطبيقات الهجوم المستخدمة من الفرق اثناء المنافسات الرياضية، وعليه ارتأى الباحث الولوج الى دراسة هذه المشكلة .

## ٣-١ أهداف البحث

يهدف البحث إلى :-

١. إعداد منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية واداء التطبيقات الهجومية لدى اللاعبين باعمار (١٧-١٥) سنة بكرة اليد.

(١) ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨، ص٣٧.

٢. التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير بعض القدرات البدنية واداء التطبيقات الهجومية لدى افراد عينة البحث.

#### ٤-١ فرض البحث

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير بعض القدرات البدنية واداء التطبيقات الهجومية لدى افراد عينة البحث .

#### ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : - مجتمع من لاعبي كرة اليد بأعمار (١٧-١٥) سنة في محافظة بغداد والمتمثلة بلاعبي نادي الكرخ للموسم الرياضي ٢٠٠٩-٢٠٠٨ م .  
١-٥-٢ المجال الزمني : للفترة من ١/ ١/ ٢٠٠٩ ولغاية ٢٥ / ٥ / ٢٠٠٩ .  
١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة نادي الكرخ الرياضي في الإسكان / بغداد .

### الباب الثاني

#### ١-٢ الدراسات النظرية

#### ١-٢-١ القدرات البدنية وأهميتها بلعبة كرة اليد

لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب العديد من الخصائص البدنية وذلك لطبيعة الأداء فيها الذي يتميز بالمواقف المختلفة والمتغيرة والسريعة، وعليه يحتاج اللاعب إلى مستوى عال من القدرات البدنية لأنها تعد العامل الحاسم والعنصر الأساس والمهم للوصول إلى النتائج العالية، ولهذا فإن تكيف وتأقلم لاعب كرة اليد بشكل منتظم ومتناسق يتطلب تخطيطاً علمياً لذلك، وهذا ما أكدته احمد عريبي (١٩٩٨) بأن مباريات كرة اليد تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بقدرات بدنية عالية والتي أصبحت إحدى المحاور الرئيسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والموسمية مع مراعاة الاهتمام بتطوير المجاميع العضلية الأكثر استخداماً في اللعبة وتعويد اللاعبين من خلال المباريات التجريبية على ظروف المباريات ومصاعبها<sup>(١)</sup>. ويشير كمال درويش وآخرون انه "يجب إن يرتبط تطوير الصفات البدنية بتدريب المهارات الأساسية وخاصة في فترة الإعداد الخاص لان التدريبات في هذه المرحلة تشبه إلى حد كبير ما يحدث

(١) احمد عريبي: كرة اليد وعناصرها الأساسية، ط١، منشورات جامعة الفاتح، ١٩٩٨، ص٢٠٨.

إنشاء المنافسة" (١). كما إن "لاعب كرة اليد يحتاج إلى قدرات بدنية تؤهله للقيام بواجباته مهارية والخطية أثناء المباريات، وما يتطلبه الأداء الفني للعبة كقوة القفز للدفاع ضد التصويبات فضلا عن تكرار عمليتي الهجوم والدفاع الأمر الذي يتطلب تحملا للأداء" (٢).

### ١-١-٢ القوة الانفجارية

تعد القوة الانفجارية من القدرات البدنية المهمة التي يحتاجها لاعب كرة اليد وبإملاك هذه القدرة يستطيع اللاعب القفز وعمل حائط الصد ضد التصويبات على المرمى أو التصويب بمختلف أنواعه وبصورة متقنة وجيدة، والقدرة الانفجارية تمثل شكلا من أشكال القوة المركبة كونها تتركب من صفتي القوة والسرعة لذا تعرف " بأنها أقصى مقدار للقوة ممكن للعضلة أداءه في أقصى انقباض عضلي واحد أو أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد" (٣). كما عرفها قاسم حسن حسين بأنها "القابلية التي تصل إليها القوة القصوى بأقصر زمن ممكن" (٤). وإن نظم الطاقة التي تعمل عليها القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد تتمثل بنظام (ATP-CP) وهو النظام الفوسفاجيني اللاهوائي من فوسفات الأدينوسين وفوسفات الكرياتين اللازمة لتجهيز العضلات العاملة بالطاقة خلال أداء أقصى انقباض عضلي إرادي لمرة واحدة.

ومما تقدم لا بد من الاهتمام بتطوير القوة والسرعة معا في تدريب القوة الانفجارية في لعبة كرة اليد، إذ يعد الربط بينهما إحدى المتطلبات الأساسية في الأداء عند اللاعبين، وهذا نجده واضحا عند القفز عاليا للتصويب على المرمى أو عند التحرك والانتقال السريع والمفاجئ لشن هجوم خاطف على الفريق المنافس.

### ٢-١-٢ القوة المميزة بالسرعة

إن القوة المميزة بالسرعة هي القدرة البدنية الأكثر وضوحا للاعبين كرة اليد لما تتطلبه هذه اللعبة من تحركات دفاعية وهجومية سريعة على أن تكون مصحوبة بتردد عالي وسريع مع استجابة حركية في

(١) كمال درويش (آخرون): الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨، ص ١٠١.

(٢) احمد عريبي (١٩٩٨): المصدر السابق، ص ٣٨.

(٣) أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣، ص ١٦١.

(٤) قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٨، ص ١١١.

التقاط الكرة والجري بها وعلى طول فترات المباراة، فضلا عن أن لاعبي كرة اليد يحتاج إلى إعداد بدني عال يكون التركيز فيه على السرعة والقوة لأنه لا يمكن الوصول إلى القوة المميزة بالسرعة مالم يكن هناك بناء عضلي عال مع سرعة حركية كبيرة مصحوبة بالإتقان الجيد للمهارة والخطّة، وهذا ما أكدّه الوليلي بأن " لاعب كرة اليد يحتاج إلى مختلف أنواع القوة ومنها القوة السريعة حتى يتمكن من مسايرة المباراة والتي لا يكون الأداء فيها على وتيرة واحدة خاصة بالنسبة لعنصر القوة حيث إننا نحتاج إليها كثيرا خلال المباراة"<sup>(١)</sup>. وأخيرا لا بد أن نفرق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة حيث نجد أن القوة الانفجارية هي قوة قصوى في أقصى سرعة ممكنة ويجب إن تكون هناك لحظات زمنية يتوقف عندها اللاعب لتجميع قوته، بينما نجد القوة المميزة بالسرعة هي قوة قصوى في سرعة قصوى ولكنها تتميز بالتركرار دون فترات انتظار لتجميع القوة، ويلعب العنصران السابقان دورا كبيرا في كرة اليد حيث أنها تعتبر من العناصر الحاسمة في كثير من التطبيقات الهجومية والتي يعتمد عليها في كفاءة الأداء والانجاز.

## ٢-١-٢ الهجوم بكرة اليد

### ١-٢-١ مفهوم الهجوم وأهميته

فن الهجوم يعتمد في أساسه على الامكانيات الفردية للاعبين الفريق من جهة وعلى التفاهم فيما بينهم من جهة ثانية، والفريق الذي يتكون من افراد يتقنون اصول الهجوم بصورة عامة يستطيع ان يقلب الموقف لصالحه، وينتقل من فريق مدافع الى فريق مهاجم. ويعرف فيرنزيك واخرون الهجوم بأنه "موقف خططي يتواجد فيه الفريق في حالة استحواذ على الكرة مما يجعله قادرا على تحديد احداث اللعب بشكل كبير... ويعتبر كافة لاعبي الفريق مشتركين في احداث اللعب في هذا الموقف"<sup>(٢)</sup>. اما الوليلي فقد عبر عن الهجوم بأنه "قدرة الفرد او المجموعة او الفريق على اقتحام المواقع الدفاعية للخصم باستخدام الاسلوب المناسب لنوع الدفاع، معتمدا على حسن استغلال امكانياته"<sup>(٣)</sup>.

ومن خلال ما تقدم نستطيع القول انه لم يكن ممكنا الا ان نتجاهل حقيقة ان الفريق الذي يستطيع ان يتنافس على الصعيد الدولي هو الفريق الذي يعمل على اساس مفاهيم منهجية تتعلق بالوسائل الخططية في الهجوم على مستوى المجموعة والفريق، واخيرا يرى الباحث بان عملية الهجوم

(١) محمد توفيق الوليلي: كرة اليد (تعليم-تدريب-تكنيك)، الكويت، مطابع السلام، ١٩٨٩، ص ٥١

(٢) فيرنزيك (واخرون): الممارسة التطبيقية لكرة اليد، ط ٢، ترجمة كمال عبد الحميد، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٢،

ص ٢٣١

(٣) الوليلي (١٩٨٩): المصدر السابق، ص ٢٥٧

هي وسيلة تعتمد على التحركات الفردية للاعبين من جهة ومدى الترابط بين هذه التحركات جميعا من جهة اخرى، بغية الوصول الى منطقة الخصم وفتح الثغرات في الدفاع لتمكين المهاجم من تسجيل هدف دون اعاقه دفاعية.

### ٢-١-٢ مراحل الهجوم

ان الهجوم بكرة اليد يمر بمراحل متعددة ومتنوعة حيث يمكن ان ينجح في واحدة منها وقد تنتهي المراحل كافة دون ان يتم النجاح، وهذا يعني ان ليس هناك مرحلة هجومية افضل من الاخرى حيث ما هو جيد لموقف ما يكون غير مناسب لآخر، والعكس حيث يكون ما هو مناسب لهذا الموقف غير جيد لمواقف اخرى، وقد قسمها منير جرجيس وآخرون الى اربعة مراحل ايضا وهي: (١)

١. مرحلة الهجوم الخاطف.
٢. مرحلة الهجوم الخاطف الموسع.
٣. مرحلة بناء الهجوم من المراكز.
٤. مرحلة انتهاء الهجوم.

### ٢-١-٣ التطبيقات الاساسية للهجوم (مرحلة الاختراق)

ان مرحلة الانهاء الناجحة لاتعتمد على التشكيلات الاساسية في فتح الثغرات فقط ، وانما يجب ان يكون هناك جهد مبذول قبل ذلك من خلال التحرك الهجومي اثناء مرحلة بناء الهجوم لتثبيت المدافعين بوضع يساعد على تنفيذ التشكيل الاساس المتفق عليه، وكلما اتقن الفريق عددا كبيرا من التكوينات الهجومية واستخدامها بصورة متنوعة ومفاجئة كانت فرصة النجاح اكبر. ويذكر الوليلي ان التطبيقات الهجومية تشمل عدة انواع اهمها: (٢)

١. تغيير المراكز.
٢. القطع.
٣. نصف تغيير المراكز.
٤. الرمية الحرة.
٥. اختراق المواجهة.

(١) منير جرجيس (آخرون) : كرة اليد بين النظرية والتطبيق، مطبعة الفيحانة ، ط١ ، ١٩٧٨ ، ص٧٦

(٢) الوليلي (١٩٨٩) : المصدر السابق ، ص٢٧٨

٦. الحجز بانواعه.

- تغيير المراكز.

- الحجز.

- احداث التفوق العددي.

- التحركات المخططة مسبقا.

**وفيما يأتي شرح موجز لاهم التطبيقات الهجومية :**

### **اولا : الحجز**

لقد اصبحت مهارة الحجز " احدى الوسائل المهمة والجيدة للعمل في النهج الهجومي الجماعي للهجوم الناجح في كرة اليد الحديثة"<sup>(١)</sup>. ويعرف جاروسلاف الحجز" هو الجهود المترابطة للاعبين اثنين او اكثر يعيقان حركات لاعب مدافع او اكثر مستخدمين الطرائق القانونية، وعليه فأنها تعطي المهاجم الفائدة لاحتلال مكان افضل"<sup>(٢)</sup>.

### **ثانيا : تغيير المراكز**

هي عبارة عن عملية قيام المهاجمين بتغيير مكانهما الهجومي معا مما يضطر المدافعين في هذه المنطقة الى تغيير اماكنهما وموقفهما الدفاعي امام المهاجمين، وقد يحدث خطأ منهما يستغله المهاجمون لمصلحتهم"<sup>(٣)</sup>.

### **ثالثا : احداث التفوق العددي**

ويعد احداث التفوق العددي حسب ما ذكره الخياط وغزال "بأنه ذلك التفوق العددي الذي يتوافر اثناء التصرف الهجومي، والذي لا يتم تحديده في اللعب بالضرورة وهذا التفوق يعطي الهجوم فرصة

(١) عبد الوهاب غازي : المبادئ الخطية لكرة اليد ، محاضرات الدورة التدريبية التي اقيمت في بغداد للفترة من ١١٢٩ ولغاية ٢١٤ ٢٠٠٠ ، ص ٢١

(٢) جاروسلاف : الحجز باعتباره سلاحا تكتيكيا في الهجوم ، محاضرة ندوة الاتحاد المصري لكرة اليد ، ترجمة سعد محسن ، سويسرا ، ١٩٨٣ ، ص ١

(٣) ماهر صالح : كرة اليد الحديثة، ط١، القاهرة، دار السياسة للطباعة، ١٩٧١ ، ٢٦٩

خطية ينبغي استغلالها واستثمارها لصالح الفريق<sup>(١)</sup>. وهذا ما اكده منير جرجيس وآخرون على ان "التفوق العددي مجموعة من التحركات الهجومية التي تحدث عند سير المباراة عدة مرات ويعتمد في تطبيقها على الامكانيات الفردية للاعبين الفريق"<sup>(٢)</sup>.

## الباب الثالث

### ٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

#### ١-٣ منهج البحث

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج، فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدى لملائمة طبيعة المشكلة.

#### ٢-٣ عينة البحث

قام الباحث باختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية (طبقية) وهم لاعبو أندية محافظة بغداد لكرة اليد بأعمار (١٧-١٥) سنة للموسم الرياضي ٢٠٠٩-٢٠٠٨م، حيث تضمنت محافظة بغداد أندية (الكرخ، الشرطة، والجيش) وبلغ عدد لاعبو هذه الأندية (٤٥) لاعبا وحسب استمارات الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد، بعدها تم تحديد عينة البحث وهم لاعبو نادي الكرخ لكرة اليد وبلغ عددهم (١٨) لاعبا وبنسبة (٤٠%) من مجتمع البحث، وعليه تم اختيار (١٢) لاعبا وبنسبة (٦٦.٦٧%) من عينة البحث بالقرعة من عينة البحث كمجموعة تجريبية بعد استبعاد حراس المرمى.

◀ تم اختيار (٤) لاعبين من فريق الكرخ عن طريق القرعة لإجراء التجربة الاستطلاعية.

### ٣-٣ الأجهزة والادوات المستخدمة بالبحث

#### ١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات

◀ المصادر العربية والأجنبية

◀ المقابلات الشخصية

(١) ضياء الخياط وعبد الكريم غزال : المصدر السابق، ص ١٧٥

(٢) منير جرجيس (وآخرون) : المصدر السابق، ص ٥٦

← الاختبارات والقياس

← الاستبانة

### ٣-٣-٢ الأدوات

← كرات يد قانونية عدد (١٢)

← صافرة عدد (٢) نوع فوكس

← لاصق لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديدها

← شواخص وأعلام بارتفاعات مختلفة عدد (١٥)

← مساطب خشبية بارتفاعات مختلفة عدد (٨)

### ٣-٣-٣ الأجهزة المستخدمة

← آلة تصوير فيديو عدد (٢) نوع SONY ياباني المنشأ

← جهاز حاسوب لابتوب نوع DELL ايرلندي المنشأ

### ٣-٤ إجراءات البحث الميدانية

#### ٣-٤-١ تحديد القدرات البدنية واختباراتها

لغرض تحديد أهم القدرات البدنية الواجب توافرها لدى لاعبي كرة اليد والمؤثرة في مستوى أدائهم الهجومي قام الباحث بعملية جمع ومسح للمراجع العلمية من اجل التعرف على هذه القدرات، إذ تم تصميم استمارة استطلاع ثم توزيعها على عدد من الخبراء والمختصين\* لغرض تحديد أهم القدرات البدنية التي ستساعد في تحقيق أهداف البحث. وبعد جمع وفرز الاستمارات تم اختيار القدرات البدنية مع الاختبارات الخاصة بها التي حصلت على نسبة (٦٥%) فصاعداً، وذلك لقلّة المتغيرات البدنية المعروضة على الخبراء، بحيث كلما قلت المتغيرات زادت نسبة الاتفاق، تم اختيار القدرات البدنية التالية:

\* أسماء الخبراء:

- د. كمال عارفا استاذ ممارس

- د. عبد الوهاب غازي\كرة يد- تدريب

- د. عمار دروش\كرة يد- تدريب

جدول (١)

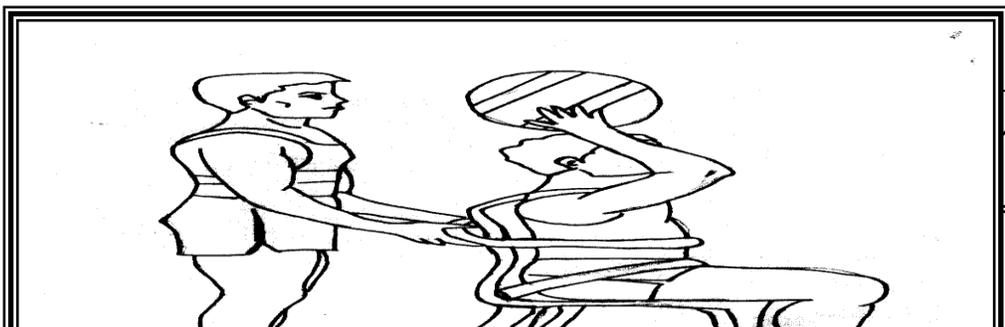
يوضح القدرات البدنية واختباراتها والنسب المئوية لآراء الخبراء

ت	القدرات البدنية	النسبة المئوية	الاختبارات	النسبة المئوية
١	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	%١٠٠	رمي كرة طبية زنة ٢ كغم بذراع التصويب	%٠
			الاستناد الأمامي لمدة ١٠ ثا	%٦٦.٦٧
٢	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	%١٠٠	ثني ومد الرجلين كاملا ١٥ ثا	%٣٣.٣٣
			الحجل على ساق واحدة ٣٠ ثا	%٣٣.٣٣
			اختبار الحجلات الثلاثة (يمين ، يسار)	%١٠٠
٣	القوة الانفجارية للذراعين	%١٠٠	رمي كرة طبية زنة ٣ كغم من الجلوس	%١٠٠
			القوة الانفجارية للرجلين	%١٠٠
				الوثب الطويل من الثبات
			الفقز العمودي من الثبات	%٣٣.٣٣

٣-٤-١ الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

١- اختبار رمي كرة طبية زنة (٣) كغم باليدين من وضع الجلوس على الكرسي<sup>(١)</sup>

- ◀ الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين .
- ◀ الأجهزة والأدوات: كرة طبية زنة (٣) كغم ، شريط قياس ، كرسي مع حزام تثبيت محكم للجذع .
- ◀ طريقة الأداء : يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس والجذع ملاصق لحافة الكرسي ، يوضع الحزام حول جذع المختبر ويمسك من الخلف بطريقة محكمة لغرض منع المختبر من الحركة للأمام في أثناء رمي الكرة باليدين لتتم عملية رمي الكرة باليدين دون استخدام الجذع ، يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات وتسجل أفضلها .
- ◀ التسجيل : تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وأقرب نقطة تلمسها الكرة على الأرض .



### الشكل (١)

يوضح اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم من خلف الرأس من وضع الجلوس على الكرسي

### ٢- اختبار الوثب الطويل من الشبات<sup>(١)</sup>

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين  
الأدوات اللازمة:

◀ مكان للوثب مقسم بالأمتار والسنتمترات إلى نهاية المجال.

◀ شريط قياس.

◀ قطع تباشير.

وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان ثم يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين ثم الوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

حساب الدرجات: يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض، وتقاس كل محاولة لأقرب (٥سم) وتحتسب للمختبر أفضل محاولة.

### ٣- اختبار ثني الذراعين ومدتها من وضع الانبطاح لمدة ١٠ ثانية<sup>(٢)</sup>

(١) كمال درويش (وآخرون): القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد-نظريات-تطبيقات، القاهرة، مركز الكتاب للنش، ٢٠٠٢، ص ١٧٦

(١) قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد: التدريب العضلي الايزومتري في مجال الفعاليات الرياضية

بغداد، ١٩٧٩، ص ٧١

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين

الأدوات اللازمة:

← ساعة توقيت

← صافرة

وصف الأداء: من وضع الانبطاح المائل ثني الذراعين ومدهما أقصى عدد ممكن خلال ١٠ ثانية.

الشروط:

أ- اخذ الجسم وضع الانبطاح المائل الصحيح.

ب- يراعي ملامسة الصدر للأرض أثناء ثني الذراعين ثم مدهما كاملاً.

حساب الدرجات: تسجل للمختبر عدد مرات أداء الثني والمد خلال ١٠ ثانية.

#### ٤- اختبار الحجلات الثلاثة بالرجل اليمين واليسار<sup>(١)</sup>

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين واليسار.

الأدوات اللازمة:

← منطقة مستوية.

← شريط قياس.

← صافرة.

وصف الأداء: يقف المختبر على خط البداية بإحدى قدميه التي يتم أداء عملية الحجل عليها، ويؤدي

المختبر ثلاث حجلات متتالية لأبعد مسافة.

#### ٣-٤-٢ تحديد اهم التطبيقات الهجومية المؤثرة

من خلال التحليل الذي قام به الباحث والمراجعة الدقيقة لعدد من المراجع والمصادر العلمية

حول تحديد أهم التطبيقات الهجومية بكرة اليد لغرض اختيار البعض منها، تم توزيعها على نفس الخبراء

(٢) قاسم محمد حسن: أساليب تدريب القوة المميزة بالسرعة وأثرها على بعض المتغيرات البيوميكانيكية

إثناء مرحلة النهوض والانجاز بالقفز العالي، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد-

٢٠٠١

والمختصين في مجال كرة اليد مع السماح بذكر التطبيقات التي يرونها ضرورية ومناسبة ولم يتم ذكرها في الاستبانة، وبعد جمع الاستمارات وفرزها تم ترشيح التطبيقات التي حصلت على نسبة (٦٥%) فصاعداً ، وعليه تم ترشيح التطبيقات التالية:

جدول (٢)

يبين التحركات الدفاعية الفردية والجماعية والنسب المئوية لآراء الخبراء

النسبة المئوية	التطبيقات الهجومية
٦٦.٦٧%	١- الحجز
١٠٠%	٢- تغيير المراكز
٦٦.٦٧%	٣- احداث التفوق العددي

وبعدها تم تحديد المحاور التي تضمنتها استمارة الملاحظة (ملحق ١) لتحليل التطبيقات الهجومية في المباراة، وقد تضمن كل محور جانبين احدهما للمحاولات الناجحة والجانب الآخر للمحاولات الفاشلة التي يرتكبها الفريق خلال شوطي المباراة من خلال وضع علامة (١) للمحاولات الناجحة وعلامة (x) للمحاولات الفاشلة كل على حدة لشوطي المباراة، وبعد ذلك يتم معالجة البيانات إحصائياً لتحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها.

**٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية**

بعد أن تم تحديد أهم القدرات البدنية واختباراتها قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مؤلفة من (٤) لاعبين تم اختيارهم عن طريق القرعة من مجتمع البحث، وبمساعدة فريق العمل المساعد\*<sup>١</sup> تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد الموافق ٢٠٠٩١٢١١ .

**٣-٤-٥ الاختبارات القبليّة لعينة البحث**

<sup>١</sup> \* فريق العمل المساعد:

- م.م. فؤاد متعب كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد -  
- محمد حمزة مدرب العابا كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد -

- ◀ تم إجراء الاختبارات القبلية (للقدرات البدنية) على عينة البحث البالغ عددهم (١٢) لاعبا يوم (الثلاثاء) المصادف ٢٠٠٩/٢/٣.
- ◀ تم إجراء مباراة بين فريقي نادي الكرخ (عينة البحث) ونادي الشرطة يوم (الأربعاء) المصادف ٢٠٠٩ ١٢١٤ م وعلى قاعة نادي الكرخ في الإسكان وتم تسجيلها على شريط فيديو ثم تحويلها إلى قرص سيدي، لغرض تحليل المباراة واستخراج النتائج الخاصة بالتطبيقات الهجومية بكرة اليد لأفراد عينة البحث.
- ◀ قام الباحث بمراعاة الظروف المتعلقة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من أجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعيدة.

### ٦-٤-٣ تنفيذ المنهج التدريبي

- ◀ قام الباحث بأعداد المنهج التدريبي لمرحلة الإعداد الخاص على أساس التجارب الاستطلاعية التي قام بها مراعيًا الإمكانيات المتوافرة والمستوى العام لعينة البحث مستندا في إعدادها على الأسس العلمية للتدريب الرياضي وإلى بعض المصادر والمراجع العلمية، وركز المنهج التدريبي على الشمول في تطوير بعض القدرات البدنية والتطبيقات الهجومية المهمة للاعبين كرة اليد.
- ◀ تم تطبيق المنهج التدريبي في يوم (السبت) المصادف ٢٠٠٩ ١٢١٧ م ولغاية يوم (الخميس) المصادف ٢٠٠٩١٤١٢ على المجموعة التجريبية وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحث بمساعدة مدرب الفريق.
- ◀ تضمن المنهج التدريبي (٨ أسابيع) خلال مرحلة الإعداد الخاص التي تسبق مرحلة المنافسات، بواقع (٤) وحدات في الأسبوع كانت أيام (السبت، الاثنين، الثلاثاء، الخميس)
- ◀ أعتمد الباحث طريقة التدريب الفترتي (مرتفع ومنخفض الشدة) وطريقة التدريب التكراري في تطوير القدرات البدنية والتطبيقات الهجومية بكرة اليد.

### ٧-٤-٣ الاختبارات البعيدة

- تم إجراء الاختبارات البعيدة بعد الانتهاء من المنهج التدريبي لتطوير القدرات البدنية والتطبيقات الهجومية بكرة اليد يوم (السبت) المصادف ٢٠٠٩ ١٤١٤ لقياس القدرات البدنية، ويوم الاثنين المصادف ٢٠٠٩ ١٤١٦ تم إجراء مباراة تجريبية بين نفس الفريقين وعلى القاعة نفسها وتحت نفس

الظروف وإجراءات وشروط الاختبارات القبليّة وبمساعدة الفريق المساعد نفسه لقياس التطبيقات الهجومية بكرة اليد.

### ٥-٣ الوسائل الإحصائية

قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً:

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. النسبة المئوية.
٤. اختبار T-TEST للعينات المترابطة.
٥. نسبة التطور

## الباب الرابع

### ٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

#### ٤-١ عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية القبليّة والبعديّة لعينة البحث

لقد تم استخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة لمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعة عينة البحث للتعرف على تأثير المنهج التدريبي الموضوع على بعض القدرات البدنية. وأخيراً تم مناقشة هذه النتائج بطريقة علمية مدعومة بالمصادر والمراجع العربية والأجنبية.

### جدول (٣)

يوضح فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث

الفروق	T المحتسبة	T الجدولية	ع ف	س-ف	الاختبارات	القدرات البدنية	
معنوي	٢.٢٠	٥.٨٢	٠.٢٧	٠.٤٥	رمي كرة طبية من الجلوس ٣كغم	للذراعين	القوة الانفجارية
معنوي		٢١.٤٦	٠.٠٥	٠.٣٠	الوثب الطويل من الثبات	للرجلين	
معنوي		٦.٨٤	١.١٣	٢.٢	الاستناد الأمامي ١٠ ثا	للذراعين	القوة المميزة بالسرعة
معنوي		٥.٢٠	٠.٢٧	٠.٤١	الحجلات الثلاث للرجل اليمين	للرجلين	
معنوي		٤.١٦	٠.٣٧	٠.٤٥	الحجلات الثلاث للرجل اليسار		

قيمة T الجدولية (٢.٢٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (١٢-١=١١).

يبين الجدول (٥) نتائج فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (T) المحسوبة والجدولية للقدرات البدنية لعينة البحث، وهي كما يأتي:

✂ حيث بلغ فرق الأوساط الحسابية لـ(رمي كرة طبية من الجلوس ٣كغم) (٠.٤٥) وفرق انحراف معياري قدره (٠.٢٧)، بينما بلغت قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه (٥.٨٢) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي.

✂ حيث بلغ فرق الأوساط الحسابية لـ(الوثب الطويل من الثبات) (٠.٣٠) وفرق انحراف معياري قدره (٠.٠٥)، بينما بلغت قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه (٢١.٤٦) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي.

✂ حيث بلغ الوسط الحسابي لـ(الاستناد الأمامي ١٠ ثا) (٢.٢) وبانحراف معياري قدره (١.١٣)، بينما بلغت قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه (٦.٨٤) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي.

✧ حيث بلغ فرق الاوساط الحسابية لـ(الحجلات الثلاث للرجل اليمين) (٠.٤١) وبانحراف معياري قدره (٠.٢٧)، بينما بلغت قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه (٥.٢٠) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي.

✧ حيث بلغ فرق الاوساط الحسابية لـ(الحجلات الثلاث للرجل اليسار) (٠.٤٥) وبانحراف معياري قدره (٠.٣٧)، بينما بلغت قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه (٤.١٦) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي.

#### ٤-١-١ مناقشة نتائج اختبارات القدرات البدنية

ويعزو الباحث التطور الحاصل في القوة الخاصة للرجلين إلى فاعلية المنهج التدريبي، إذ اعتمد التخطيط العلمي لتحقيق الهدف الموضوع إذ احتوى المنهج التدريبي تمارينات متنوعة نجحت في رفع شدة الأحمال التدريبية بشكل علمي مبرمج لتطويرها، حيث تضمنت هذه التمارين أشكالاً متنوعة من القفزات والحجلات التي تضمن إمكانية بقاء الشدة التدريبية للتكرارين عالية، وبما إن "الشدة العضلية هي القوة الناتجة أو التي تبذلها العضلة عندما تنقبض، وهي تتوقف على عدد الألياف العضلية المشتركة في الانقباض وأيضاً تختلف طبقاً لاختلاف نوع الانقباض العضلي"<sup>(١)</sup>. كما يعزو الباحث سبب التطور ذلك إلى التركيز إثناء التدريب على التمارينات التي تعمل على تطوير هذه القدرة وبالشكل الذي يجعله عاملاً مؤثراً في الأداء إذ إن لاعب كرة اليد يقوم اثناء المباراة بأداء حملاً عضلياً كبيراً جداً كالقفز والمناولة أو التصويب ومتابعة المنافس في الدفاع والهجوم، حيث إن نوعية التمارين البدنية والمهارية التي تضمنها المنهج التدريبي المقترح قد صممت وتم توليفها بالشكل الذي ينسجم مع متطلبات لعبة كرة اليد وخصوصيتها، ويتفق الباحث مع رأي الوليلي (١٩٨٩) "أن لاعب كرة اليد يحتاج إلى قوة الذراعين كي يستطيع أداء التحركات بالقوة المطلوبة، ولقوة الرجلين كي يستطيع القدرة على القفز إلى الأعلى وبالسرعة المطلوبة للوصول إلى الكرة أو المكان المناسب، ولما لها أيضاً من دور أساسي لمهارات اللعبة وتحركاتها الدفاعية والهجومية"<sup>(٢)</sup>.

(١) محمد صبحي حسانين : القياس والتقييم في التربية الرياضية، ج ١، ط ٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥، ص ٢٣٦

(٢) محمد توفيق الوليلي (١٩٨٩): المصدر السابق، ص ٢٦

ويعزو الباحث سبب تطور القوة الانفجارية لعضلات الذراعين من قبل عينة البحث إلى التمرينات الخاصة التي استخدمت في المنهج من خلال رمي الكرات الطبية بأوزان وأوضاع مختلفة، لذلك يرى الباحث أن الأمر قد ساعد في إتقان الأداء الحركي لهذا الاختبار نتيجة التكرار ومن ثم ظهور التطور الكبير بين الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ما أكدته البحوث السابقة في مجال تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والمتمثلة باختبار رمي الكرة الطبية مثل دراسة نجاح سلمان (٢٠٠٠)<sup>(١)</sup> إذ أظهرت نتائج هذه الدراسات عن وجود تأثير ايجابي في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين باستخدام الكرة الطبية.

كما أن تطور القوة المميزة بالسرعة للذراعين يعود إلى استخدام تمرينات بالكرات الطبية ومناسبة لأوزانها من حيث أعمارهم وقابلياتهم، وقد أشار ريسان خربيط إلى "الوسائل المتنوعة في التدريب الديناميكي التي تؤمن تأثيراً متنوعاً في الجهاز العصبي وتساعد أيضاً في تمازج أنواع القوة"<sup>(٢)</sup>. ويرى الباحث أن التمارين المطبقة بعموم مفردات الجرعات التدريبية الخاصة به قد اعتمدت على التمارين الحركية وبمقاومات دون القصوى وبدرجات تسارع مختلفة تصل إلى أقصى تسارع ممكن لأفراد العينة البحثية وهذا ينسجم مع المتطلبات التدريبية لتطوير القوة المميزة بالسرعة، فكرة اليد واحدة من الألعاب التي تعتمد بشكل كبير على التمرينات المتنوعة للقوة المميزة بالسرعة.

كما يؤكد الباحث إن التمارين التي تدرب عليها أفراد العينة والمتمثلة باستخدام رجل واحدة في القفز ساعدت على تطوير القوة المميزة للرجل لديهم، إذ إن اللاعب الذي يؤدي التمرين على رجل واحدة سيتسلط وزن الجسم كله على تلك الرجل أي تزداد المقاومة عليها مما يؤدي إلى تطوير المجاميع العضلية لتلك الرجل، وعندما يؤدي اللاعب التمرين نفسه الذي أداه برجل واحدة بالرجلين معا فإن وزن الجسم سيتوزع على الرجلين وبذلك فإن المقاومة تقل ومن ثم يكون التطور أقل من السابق، كما انه عندما يؤدي اللاعب هذا التمرين نفسه ولكن بالتعاقب فإن كلا الرجلين ستأخذ راحة بين خطوة وأخرى

(١) نجاح سلمان: تأثير مناهج تدريبية في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين على قوة الرمي بدقة

التصويب بكرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠، ص ٦٢

(٢) ريسان خربيط: النظريات العامة في التدريب الرياضي، الأردن، دار الشروق للنشر، ١٩٩٨، ص ٦٢

وبهذا يكون التطور اقل<sup>(١)</sup>. ويؤكد عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين انه " يرتفع مستوى الانجاز الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي وتحمل جرعات خاصة"<sup>(٢)</sup>.

#### ٢-٤ عرض وتحليل فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا T المحتسبة وT

#### الجدولية للتطبيقات الهجومية بكرة اليد

#### الجدول (٤)

يوضح فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا T المحتسبة للتطبيقات الهجومية بين نتائج

#### الاختبارين القبلي والبعدي

ت	التحركات الدفاعية الفردية	س - ف	ع ف	T المحتسبة	T الجدولية	دلالة الفروق
١	الحجز	١.٠	٠.٧٤	٤.٦٩	٢.٢٠	معنوي
٢	تغيير المراكز	١.٠٨	١.١٧	٣.٢٢		معنوي
٣	احداث التفوق العددي	١.٠	٠.٩٥	٣.٦٣		معنوي

قيمة T الجدولية (٢.٢٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (١٢-١=١١).

يتبين من خلال الجدول (٩) ما يأتي:

\* ان فرق الأوساط الحسابية للتطبيق الهجومي (الحجز) قد بلغ (١)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين كان (٠.٧٤)، وباستخراج قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه والبالغة (٤.٦٩) أتضح بأنها اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

\* ان فرق الأوساط الحسابية للتطبيق الهجومي (تغيير المراكز) قد بلغ (١.٠٨)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين كان (١.١٧)، وباستخراج قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه والبالغة (٣.٢٢)

(١) محمد ضايغ: تأثير منهج تدريبي باستخدام أسلوبين مختلفين في تطوير قوة القفز الانفجارية وعلاقتها بدقة مهارة الضرب

الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٧، ص ١٠٦

(٢) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨، ص ١٠٥

أُتضح بأنها أكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

\* ان فرق الأوساط الحسابية للتطبيق الهجومي (احداث التفوق العددي) قد بلغ (١.٠)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين كان (٠.٩٥)، وباستخراج قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه والبالغة (٣.٦٣) أُتضح بأنها أكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

#### ٤-٢-١ مناقشة نتائج التطبيقات الهجومية

وهنا يود الباحث الإشارة الى مدى اهمية الهجوم بكرة اليد، ومدى تركيز الفرق على هذا الجانب وما تتطلب منهم من تخطيط وتنظيم لقدرات لاعبيهم البدنية والمهارية والخططية لتحقيق هذا الهدف وفي اطار موحد للوصول بهم الى اعلى مستوى من الاداء الرياضي وخاصة اثناء المباريات، حيث كانت قيمة T المحتسبة لهذه التطبيقات كبيرة جدا لفريق عينة البحث. ويعزو الباحث ذلك الى تأثير المنهج التدريبي الذي عمل على رفع مستوى القدرات البدنية لدى لاعبي فريق عينة البحث، حيث كانت من الاسباب الرئيسية في تحسن نتائج الاختبار البعدي، اذ اصبح من الضروري على اللاعب تغيير المراكز باستمرار والجري في مساحة أكبر من الملعب لفتح الثغرات في صفوف المدافعين وهذا ما اشارت اليه ايمان حسين" ان الاعداد البدني جانبا آخر مهما واساسا من جوانب البناء المتكامل للرياضي، حيث ان تطور مستوى اللياقة البدنية عند لاعبي كرة اليد يجعله يؤدي المهارات والحركات التأكتيكية المتنوعة برشاقة واقتدار تجعله قادرا على القيام بها بأقل جهد"<sup>(١)</sup>. حيث اعتمدت التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي وبشكل كبير على سرعة التحرك وتغيير المراكز والاعتماد على عمليات القطع والحجز، فضلا عن احداث التفوق العددي، ومن واجب اللاعب المهاجم او المدافع على السواء اللعب المباشر والسريع بالاضافة الى ضرورة الجري السريع وتغيير المراكز لفتح الثغرات في صفوف المدافعين وهذا ما أكده الخياط وغزال" ضرورة تحريك الفريق المدافع من جانب الى جانب، ويتم اخفاء التشكيلات المزمع اداؤها من خلال الحركة السريعة للكرة وكذلك يتم توفير عنصر المفاجأة عن طريق التحرك المفاجئ للمهاجمين المكلفين بأداء الهجوم".<sup>(٢)</sup>

(١) ايمان حسين واقع تطبيق مراحل الهجوم لفرق اندية الدوري الممتاز بكرة اليد في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية

الرياضية-جامعة بغداد-١٩٨٦، ص ١١

(٢) ضياء الخياط وعبد الكريم غزال: المصدر السابق، ص ٢١٥.

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات

- في ضوء عرض وتحليل النتائج ومناقشتها توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات وهي:
١. لتطبيق المنهج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير القدرات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين).
  ٢. لتطبيق المنهج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير التطبيقات الهجومية (الحجز، تغيير المراكز، احداث التفوق العددي) بكرة اليد.

#### ٢-٥ التوصيات

- من خلال عرض الاستنتاجات التي حصل عليها الباحث من خلال تحليل مفردات هذا البحث يوصي الباحث بمجموعة توصيات هي:
١. التأكيد على ضرورة الربط بين بعض القدرات البدنية وأداء بعض التطبيقات الهجومية بكرة اليد، وهذا ما اثبتته نتائج البحث.
  ٢. التأكيد على تنوع التمرينات الخاصة بالتطبيقات الهجومية التي تتشابه مع متطلبات المنافسة لما لها من تأثير على تطور مستوى اللعب الخططي الهجومي.
  ٣. ضرورة استخدام الأسلوب العلمي في تدريب القدرات البدنية بما يتلائم ومستوى اللاعبين ومستوى تطورهم، وربطها مع التطبيقات الهجومية بشكل ينسجم مع متطلبات الموقف الهجومي في المباراة.

## المصادر العربية والأجنبية

- ◀ أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣
- ◀ احمد عريبي: التحليل والاختبار في كرة اليد، ط ١، بغداد، مكتب سناريا، ٢٠٠٤

- ◀ ايمان حسين: واقع تطبيق مراحل الهجوم لفرق اندية الدوري الممتاز لكرة اليد في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد-١٩٨٦
- ◀ جاروسلاف : الحجز باعتباره سلاحا تكتيكيا في الهجوم ، محاضرة ندوة الاتحاد المصري لكرة اليد ، ترجمة سعد محسن ، سويسرا ، ١٩٨٣
- ◀ ريسان خربيط: النظريات العامة في التدريب الرياضي، الأردن، دار الشروق للنشر، ١٩٩٨
- ◀ صادق عباس علي: تأثير منهج تدريبي باستخدام التمرينات المساعدة التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخطئية الفردية لكرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ٢٠٠٦
- ◀ ضياء الخياط وعبد الكريم غزال: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨
- ◀ عبد الوهاب غازي : المبادئ الخطئية لكرة اليد ، محاضرات الدورة التدريبية التي اقيمت في بغداد للفترة من ١١٢٩ ولغاية ٢١٤ ٢٠٠٠
- ◀ عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ التدريب الرياضي ،بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨
- ◀ فيرنريك (وآخرون): الممارسة التطبيقية لكرة اليد، ط٢، ترجمة كمال عبد الحميد، القاهرة ، دار المعارف، ١٩٨٢ ١٩٧٧
- ◀ قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية ،عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٨
- ◀ قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد: التدريب العضلي الازومتري في مجال الفعاليات الرياضية، بغداد، ١٩٧٩.
- ◀ كمال درويش (وآخرون): القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد-نظريات-تطبيقات، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢.
- ◀ ماهر صالح : كرة اليد الحديثة، ط١، القاهرة، دار السياسة للطابع، ١٩٧١
- ◀ محمد توفيق الوليلي : كرة اليد تعليم-تدريب-تكنيك، القاهرة:ب م، ١٩٩٤
- ◀ محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: سيكولوجيا التدريب والمسابقات، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٠
- ◀ محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج١، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥

- ◀ محمد ضايح: تأثير منهج تدريبي باستخدام أسلوبين مختلفين في تطوير قوة القفز الانفجارية وعلاقتها بدقة مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٧
- ◀ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: سيكولوجيا التدريب والمسابقات، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٠.
- ◀ منير جرجيس (آخرون) : كرة اليد بين النظرية والتطبيق، مطبعة الفيحانة ، ط ١ ، ١٩٧٨
- ◀ نجاح سلمان: تأثير مناهج تدريبية في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين على قوة الرمي ودقة التصويب بكرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠
- ◀ ياسر دبور: : كرة اليد الحديثة، الاسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٧.
- Jon Germaniscu. Practica Handball (nh. 3) p.52, Bucurest , 1996

## الملاحق

### ملحق (١)

#### استمارة خاصة لتحليل تطبيقات الهجوم

رقم المباراة :

النتيجة :

الفريق ب :

الفريق أ :

التطبيقات الهجومية (مرحلة الانهاء)		التشكيلات الهجومية (البناء)	مراحل الهجوم	الفريق												
التصويب القريب	الاندفاع المتوازي	المناولة المزدوجة	احداث التفوق العددي	تغيير المراكز	القطع والحجز	٣:٣	٤:٢	٢:٤	١:٥	الهجوم المنظم	الهجوم الجماعي السريع	الهجوم الفردي السريع				
ن.	ط.	ن.	ط.	ن.	ط.					ن.	ط.	ن.	ط.	ن.	ط.	