

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

أ.م.د الدكتور حردان عزيز سلمان مصطفى محمد حسين

Hardan2017@uomustansiriyah.edu.iq

الكلمات المفتاحية: منهج تدريبي ، سرعة الاستجابة الحركية ، المهارات الأساسية بكرة اليد
مقدمة البحث وأهميته: تطرق الباحثان فيها الى أهمية استخدام الوسائل التدريبية الحديثة في التدريب سرعة الاستجابة الحركية وفعاليتها في تطوير القدرات البدنية والتي بدورها تنعكس ايجابيا على تطوير بعض المهارات الأساسية التي تعد من الاساسيات التي تبنى عليها مهارات التصويب في لعبة كرة اليد.

مشكلة البحث: من خلال مشاهدة الباحثان والأخذ بأراء المدربين والتجربة الميدانية اتضح أن هناك ضعف لدى بعض اللاعبين من حيث (سرعة الاستجابة الحركية) وأن سرعة الاستجابة الحركية لدى الرياضيين قد تلعب دوراً كبيراً في أداء بعض المهارات الحركية حيث تعطيها جمالية كبيرة

هدفاً للبحث: معرفة مستوى سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي نادي الجيش الرياضي بكرة اليد ، و معرفة مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي نادي الجيش الرياضي بكرة اليد.

فرضية البحث: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في سرعة الاستجابة الحركية وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد .
مجالات البحث: المجال البشري: لاعبو نادي الجيش لفئة الشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة، المجال الزماني: للفترة من ١٥ / ١٢ / ٢٠١٨ إلى (١٥ / ٤ / ٢٠١٩) ، المجال المكاني: القاعة المغلقة لنادي وسام المجد الرياضي. تضمن هذا الباب عرضاً لنتائج المعالجة الإحصائية باستخدام مجموعة من الجداول ومن ثم تحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي دقيق ومدعم بالمصادر العلمية من خلال هذه المناقشة تم التوصل الى اهداف البحث والتحقق من فرضيه البحث. الخاتمة اشتملت على الاستنتاجات منها (للتمارين المستخدمة ضمن المنهج التدريبي فاعلية وتأثير ايجابي على سرعة الاستجابة الحركية واداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد) والتوصيات منها (تأكيد أهمية مرحلة الاعداد المهاري الخاص ودورها في تطوير المستوى البدني والمهاري وانعكاس ذلك في تحقيق النتائج الايجابية) .

The effect of the training curriculum on the speed of the motor response and the performance of some basic handball skills

Dr. Hardan Aziz Salman Mostafa Mohamed Hussein

Hardan2017@uomustansiriyah.edu.iq

Introduction to the research and its importance: The researchers touched on the importance of using modern training methods in training, the speed of the motor response and its effectiveness in developing physical capabilities, which in turn are positively reflected in the development of some basic skills that are one of the basics upon which correction skills are based on handball.

The research problem: Through watching the researchers and taking the opinions of the coaches and the field experience, it became clear that there is a weakness for some players in terms of (the speed of the kinetic

response) and that the kinetic response of the athletes may play a big role in the performance of some of the motor skills as it gives them a great aesthetic.

Research objectives: Knowing the level of kinetic response speed of the Al-Jaish Sports Club players with handball, and knowing the level of performance of some basic skills of Al-Jaish Sports Club players with handball.

The research hypothesis: There are statistically significant differences between the pre and post tests and in favor of the post tests in the speed of the motor response and the performance of some basic handball skills.

Research fields: The human field: Army Club players for the youth age group (17-19 years), time domain: from 12/15/2018 to 4/15/2019, spatial field: closed hall of Wissam Al-Majd Sports Club. This section included a presentation of the results of statistical treatment using a set of tables, and then analyzing and discussing them in an accurate scientific manner and supported by scientific sources. Through this discussion, the goals of the research and verification of the research hypothesis were reached. The conclusion included the conclusions from it (the exercises used within the training curriculum are effective and have a positive effect on the speed of the motor response and the performance of some basic handball skills) and recommendations (emphasizing the importance of the special skill preparation stage and their role in developing the physical and skill level and its reflection in achieving positive results).

١ - التعرف بالبحث

١ - مقدمة البحث وأهميته

تعد كرة اليد من الألعاب الشعبية في العالم وان القابلية على الاستمرارية في اللعب بشكل جيد يعتمد على أسس رئيسية هي الأعداد البدني والمهاري والخططي والأعداد الذهني . ولكل من هذه الأسس لها طرائقها الخاصة في الأعداد 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 .

ومن خلال ملاحظة الباحثان لكثير من الوحدات التدريبية للاعبين نادي الجيش الرياضي لاحظا إهمال المدرب لدور سرعة الاستجابة الحركية وانعكاس ذلك سلباً على اللاعبين بدناً ومهارياً 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 الدفاعية سواء في التدريب أو المنافسة أضف إلى ذلك المساهمة 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 تأتي أهمية البحث من خلال وضع منهج تدريبي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد .

١ - ٢ مشكلة البحث

من خلال مشاهدة الباحثان والأخذ بأراء المدربين والتجربة الميدانية اتضح أن هناك ضعف لدى بعض اللاعبين من حيث (سرعة الاستجابة الحركية) وأن سرعة الاستجابة الحركية لدى الرياضيين قد تلعب دوراً كبيراً في أداء بعض المهارات الحركية حيث تعطيها جمالية كبيرة . لذا أرتئى الباحثان دراسة هذه الظاهرة الحركية المهمة دراسة ميدانية من أجل 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 واداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد .

١ - ٣ أهداف البحث

- ١- وضع منهج تدريبي لتطوير سرعة الاستجابة الحركي واداء بعض المهارات الاساسية بكرة اليد.
- ٢- معرفة مستوى سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي نادي الجيش الرياضي بكرة اليد .
- ٣ - معرفة مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي نادي الجيش الرياضي بكرة اليد.

١ - ٤ فرض البحث

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

١ - ٥ مجالات البحث

- ١ - ٥ - ١ المجال البشري يمثل المجال البشري فريق شباب نادي الجيش الرياضي بكرة اليد .
- ١ - ٥ - ٢ المجال الزماني للفترة من ١٥ / ١٢ / ٢٠١٨ إلى (١٥ / ٤ / ٢٠١٩) .
- ١ - ٥ - ٣ المجال المكاني قاعة نادي وسام المجد الرياضي .

- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

- ٢ - ١ منهج البحث ان لكل بحث ما يلائمه من منهج مستخدم لغرض التوصل الى المعرفة الدقيقة الخاصة ذلك البحث "وهو الذي يعتمد على التفكير الاستقرائي والاستنتاجي تستخدم أساليب الملاحظة العلمية وفرض الفروض التجريبية لحل مشكلة تعليمية والوصول الى نتيجة معينة" (٨:٢٤٢). وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لكونه " تغيير متعمد ومضبوط للشرط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها " (٨:٥٩).

٢ - ٢ عينة البحث

اختر الباحثان 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 (٢٠١٨-٢٠١٩) بأعمار (١٧-١٩) سنة والبالغ عددهم (١٦) لاعبا وكان من أهم أسباب اختيار مجتمع البحث هو كون الباحثان قريبي من تواجد العينة ولسهولة الحصول على عينة البحث من أجراء التجربة عليها.

٢ - ٣ الاجهزة والأدوات البحث

٢ - ٣ - ١ الأجهزة المستخدمة في البحث

- ١ . ساعة توقيت الكترونية عدد ١
- ٢ . حاسبة الكترونية عدد ١

٢ - ٣ - ٢ الادوات المستخدمة في البحث

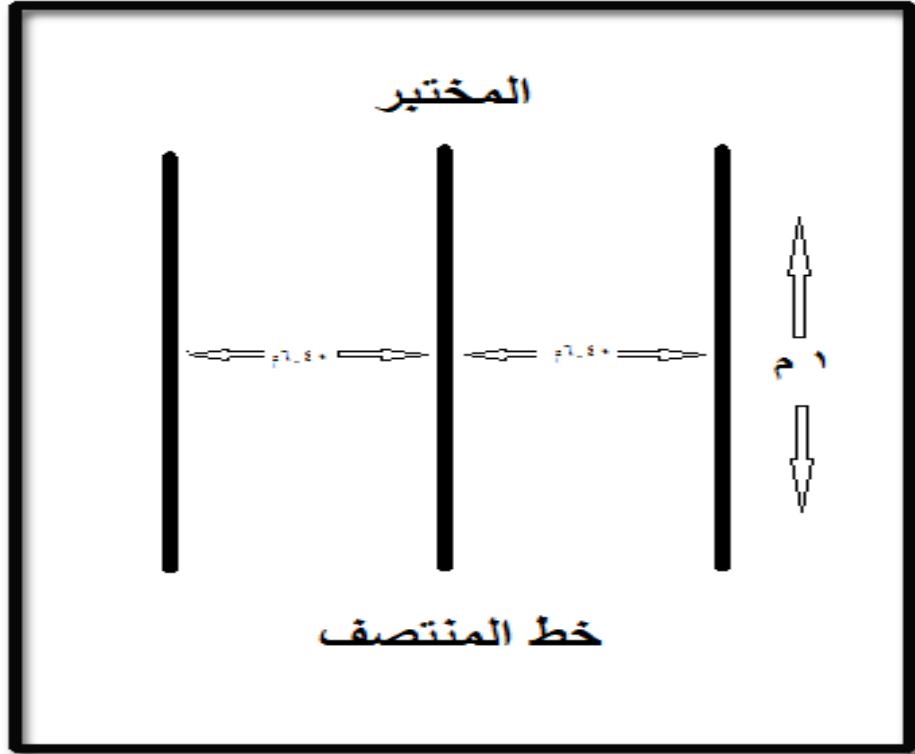
- ١ . المصادر العربية والأجنبية.
- ٢ . فريق عمل مساعد (م.م. علي محمد طالب ، م.م. رسل احمد شهاب)
- ٣ . كرة يد قانونية عدد ١٠
- ٤ . شريط قياس بطول ١٠م
- ٥ . صافرة عدد ٤
- ٦ . مربعات حديدية قياس ٥٠×٥٠سم

٧ . شريط لاصق

٨ . شواخص معدنية وبلاستيك عدد ١٠ .

٢ - ٤ اختبار الاستجابة الحركية الانتقالية (١:٤٠)

الهدف من الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة و التحرك بسرعة و دقة وفقا للاختبار المثير .



شكل رقم (١)

الأدوات : منطقة فضاء خالية من العوائق بطول ٢٠ مترا و بعرض ٢ متر - ساعة إيقاف شريط قياس .

الاجراءات : تخطيط منطقة الاختبارات بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط و آخر ٦.٤٠ م و طول الخط ١ م .

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

يتخذ اللاعب وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين و ينحني بجسمه للأمام قليلا .

يمسك الحكم ساعة إيقاف بأحدى يديه و يرفعها الى أعلى ثم يقوم بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين و في الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة .

يستجيب اللاعب لإشارة اليد ويحاول الركض بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة ٦.٤٠ متر .

عندما يقطع اللاعب خط الجانب يقوم الحكم بإيقاف الساعة .

و اذا بدأ اللاعب الركض في الاتجاه الخاطئ فان الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير اللاعب اتجاهه و يصل الى خط الجانب الصحيح .

يعطى اللاعب عشر محاولات متتالية بين كل محاولة و أخرى ٢٠ ثانية و بواقع خمس محاولات في كل جانب .

تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة .

الشروط :

- __ يعطى كل لاعب عددا من المحاولات خارج القياس و ذلك بغرض التعرف على اجراءات الاختبار .
- __ يجب على الحكم أن يتدرب على اشارة اليد .
- __ يجب عدم معرفة اللاعب بأن المطلوب منه أداء عشر محاولات موزعة على خمس محاولات في كل اتجاه للحد من توقع اللاعب .
- __ يجب التنبيه على اللاعب بأن عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الاتجاهين بالتساوي و انما يحتمل أن يكون عدد المحاولات اتجاه ما أكبر من الآخر و أن ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية و هو يختلف من لاعب لآخر .
- __ يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطي الحكم الاشارة التالية :

الرقم	ترتيب المحاولات	الزمن
١	يسار	١.٤
٢	يمين	١.٩
٣	يسار	١.٨
٤	يمين	١.٦
٥	يسار	١.٧
٦	يمين	١.٣
٧	يسار	
٨	يمين	
٩	يسار	
١٠	يمين	
الدرجة الكلية = $\frac{\text{مجموع الزمن}}{10}$ = ثانية		

استعد __ ابدأ و أن تكون الفترة الزمنية بين كلمتي استعد __ ابدأ في مدى يتراوح ما بين $\frac{1}{2}$ الى ٢ ثانية .
التسجيل :

يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب $\frac{1}{10}$ ثانية درجة اللاعب هي متوسط المحاولات العشرة .
أعلاه نموذج لبطاقة ترتيب أداء المحاولات العشر لاختبار الاستجابة الحركية الانتقالية موزعة بشكل عشوائي .

٢ - ٥ الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث ٢ - ٥ - ١ الطبطة المستمرة في اتجاهات متعددة (٢:٤٨)

١. الهدف من الاختبار/قياس مهارة الطبطة.
٢. الأدوات/خمس شواخص - ساعة إيقاف - كرة يد - مستطيل الشكل (٣×٥) م.
٣. طريقة الاداء/ تثبيت اربع شواخص على الأرض في الأركان الاربعه للمستطيل ويثبت الشاخص الخامس في منتصف المستطيل ،من مكان البداية يجري اللاعب على شكل دائرتين متماستين(∞)ويؤدي اللاعب هذا العمل ثلاث مرات.
٤. التسجيل/يسجل الزمن الذي يقطع اللاعب في الدورات الثلاثة.

٢ - ٥ - ٢ المناولة والاستلام ودقتها ب(٣٠ثا) على الحائط (٣:٢٢٦)

١. الهدف من الاختبار/ قياس قابلية اللاعبين بمناولة الكرة برؤية مزدوجة.
٢. طريقة الاداء/ يقف اللاعب امام حائط مزدوج الجدران بمسافة (٤.٥)م ويحمل كرة داخل مربع طول اضلاعة (١م مربع) باخذ (٠.٥)من المسافة المقدره ، يبدأ الاختبار عند اعطاء المدرب إشارة البدء بالتوقيت ب(٣٠ثا)يقوم اللاعب بمناولة الكرة باستمرار بدون ان تسقط الكرة على الارض وعلى جهتي الحائط يمين مرة ويسار مرة لحين انتهاء فترة ال(٣٠ثا)ويقوم المدرب باعطاء كرة اضافية عند سقوط اي كره على الارض عند المناولة على الحائط.
٣. التسجيل/يتم حساب عدد المناولات المتتالية على الحائط المزدوج الجدران لمدته (٣٠ثا) وباستمرار

٢ - ٦ التجربة الاستطلاعية

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته لذا يجب"القيام بتجربة على عينة من المجتمع الذي سنتطبق عليه الاختبارات للتأكد من سلامة تنظيم الموضوع على ان تكون هذه التجربة صورة مصغرة مما سيتم يوم تطبيق الاختبارات".(٥:٢٢٢)

اذ أجريت التجربة الاستطلاعية لسرعة الاستجابة الحركية والاختبارات المهارية المختارة على عينة مؤلفة من(٨)لاعبين من فريق شباب نادي الكرخ بكرة اليد بتاريخ (٢٠١٩/١/١٥) وعلى ملعب نادي الكرخ الرياضي في الساعة (الرابعة عصرا) اذ تم تحديد اهداف 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 الاخطاء التي من الممكن الوقوع بها وقت إجراء الاختبارات .

٥. معرفة إمكانية فريق العمل المساعد من ناحية الكفاية والعدد المناسب.

٢ - ٧ المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق الثبات الموضوعية)

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(٦:٢٨٧) . " وعالية فقد استخدم الباحثان صدق المحتوى أو المضمون حيث أكد (ساكس) أن " صدق المضمون يستخدم دائما في تقييم اختبارات الانجاز ".(١٠:٢٢١) وبما أن هذا النوع من الصدق يعتمد على تقييم 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 الباحثان طريقة اعادة الاختبار لايجاد معامل الثبات اذ طبقت الاختبارات على المشاركين في التجربة الاستطلاعية وتم إعادة الاختبار بعد (٥) ايام وبنفس الظروف وكانت النتائج كما في الجدول رقم (٢).

موضوعية الاختبار: استعان الباحث بمحكمين لغرض اعطاء تقييم حقيقي للاختبارات وعبر تطبيق قانون (بيرسون) اتضح ان 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

ت	الاختبارات	الثبات	الموضوعية
١	الطبطة المستمرة في اتجاهات متعددة	٠.٩٠٣	٠.٩٥٠
٢	اختبار الاستجابة الحركية الانتقالية	٠.٩٤٤	٠.٩٧٢
٣	المناولة والاستلام ودقتها ب(٣٠ثا) على الحائط	٠.٩٣١	٠.٩٦٥

٨-٢ اجراءات التجربة الرئيسية:

من اجل الوصول الى تحقيق اهداف البحث من جهة والوقوف على تهيئة واجراء المتغيرات الخاصة بالبحث من جهة اخرى والتي تهدف الى الاستعداد للدخول في اجواء التجربة الرئيسية للبحث اذ قام الباحثان باعداد منهاج للاعبين يحتوي على (١٥) تمرين ملحق (١) وتضمنت مجموعة من التمارين المهارية اذ ان تطبيق تلك التمارين في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ثم قام الباحثان بتحديد يوم وموعد اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث.

١-٨-٢ الاختبارات القبلية لعينة البحث

تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث البالغ عددها (١٦) لاعبا يمثلون عينة البحث وقد اجريت الاختبارات القبلية الخاصة بمتغيرات البحث يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/١/١ في قاعة نادي وسام المجد الرياضي وقام الباحثان قبل البدء بتنفيذ الاختبارات على عينة البحث بشرح تلك الاختبارات للاعبين وتوضيح ماهيتها وضرورة تهيئة اللاعب قبل البدء بالاختبارات العملية. قام الباحثان بشرح مفصل للاختبارات المهارية وتوضيحها والتاكيد على ضرورة اجراء الاحماء الجيد قبل البدء بتطبيق الاختبار ثم تم تطبيق الاختبارات المهارية. وأيضاً وقت اجراء الاختبارات استغرق ساعة ونصف الساعة (٩٠) دقيقة من الساعة الواحدة لغاية الثانية والنصف بعد الظهر.

٢-٨-٢ مفردات المنهج التدريبي

تم البدء بتطبيق مفردات المنهاج في يوم السبت الموافق ٢٠١٩/١/٥ في قاعة نادي وسام المجد الرياضي اذ احتوى على تمارين مهارية خاصة وبلغ عدد التمارين المهارية الخاصة (١٥) تمريناً ملحق (١) اذ قام الباحثان باعداد تلك التمارين بالشكل الذي يساهم في زيادة تطوير المهارات الأساسية المختارة إذ كان تنفيذ التمرينات الخاصة في مدة الاعداد الخاص وكان عدد الوحدات التدريبية هي (٢٤) اربع وعشرون وحدة مقسمة الى ثمانية اسابيع وبواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً في ايام (السبت-الاثنين-الاربعاء) وكان تطبيق التمارين الخاصة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ملحق (٣) بالتحديد في التمارين المهارية الخاصة واستخدم الباحث درجات الشدة الاتية (متوسطة-اقل من القصوى- قصوي) باستخدام طريقة التدريب الفئري (منخفض الشدة - ومرتفع الشدة) اذ بدء الباحث بزيادة الشدة تدريجياً بواقع وحدتين تدريبية صعوداً والثالثة نزولاً أي (٢-١) الى نهاية الوحدة التدريبية (٢٣-٢٤) اذ انخفضت شدة التمارين لغرض اجراء الاختبارات البعدية ولغاية يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٣/٤ المدة المحددة لنهاية المنهج التدريبي حيث كان المنهج في فترة الاعداد الخاص وتم تطبيقه من قبل المدرب الخاص بالفريق باشراف الباحثان في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية .

٣-٨-٢ الاختبارات البعدية لعينة البحث

بعد ان تم تطبيق مفردات التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثان على مدار (٨) اسابيع تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/٣/٦. وقد حرص الباحثان بالالتزام على توفير وتهيئة الظروف التي تم اجراء الاختبارات القبلية فيها من حيث وقت اجراء التجربة ومكانها وتوفير الأدوات اللازمة والمناسبة لها بالإضافة .

٢ - ٩ الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث

استخدم الباحثان للمعالجات الإحصائية البرنامج الجاهز (spss) الذي تم من خلاله استخدام القوانين الآتية :

١. الوسط الحسابي .
 ٢. الانحراف المعياري .
 ٣. اختبار (ت) للعينات المتناظرة.
 ٤. نسبة التطور .
- ٣ - عرض وتحليل ومناقشة النتائج
- ٣ - ١ عرض وتحليل النتائج

من خلال استخدام الباحثان للوسائل الإحصائية المستخدمة في الحقيقة الإحصائية spss ظهرت لنا النتائج الآتية لمتغيرات البحث .

جدول رقم (٢)

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 %	Sig	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س				
الطبخية المستمرة في اتجاهات متعددة	١.٦٦٦	٠.٥١٦	٣.١٦٦	٠.٤٠٨	٦.٧٠٨	٩٠	٠,٠٠٠١	معنوي
اختبار الاستجابة الحركية الانتقالية	٢.٠٠٠	صفر	٣.٣٣٣	٨.١٦٥	٤	٦٦	٠,٠٠٠٢	معنوي
المناولة والاستلام ودقتها ب(٣٠ثا) على الحائط	١.٦٦٦	٠.٥١٦	٣.٣٣٣	٨.١٦٥	٣.٢٩٧	١٠٠	٠,٠٠٠٣	معنوي

* مستوى دلالة (٠.٠٥) .

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 معياري بالتسلسل قدرها (٠.٥١٦) و(صفر) و(٠.٥١٦) والأوساط الحسابية للاختبار البعدي لعينة البحث في متغيرات المهارات الأساسية للاعبين (٣.١٦٦) و (٣.٣٣٣) و (٣.٣٣٣) وبانحرافات معيارية (٠.٤٠٨) و (٨.١٦٥) و (٨.١٦٥) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٦.٧٠٨)(٤)(٣.٢٩٧)، في حين كانت قيمة (t) الجدولية (٢.٠١٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبلغت قيمة (sig) (٠,٠٠٠١)(٠,٠٠٠٢)(٠,٠٠٠٣)، ولما كانت قيمة (sig) اصغر من مستوى دلالة (٠.٠٥) دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث ولصالح الاختبار البعدي. وبلغت نسبة التطور للمهارات الأساسية للاعبين بالتسلسل (٩٠) و (٦٦) و (١٠٠) .

٣-٢ مناقشة النتائج.

تبين من الجدول (٣) دلالة الفروق ما بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغيرات البحث من خلال مستوى دلالة (٠.٠٥) دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحثان تلك النتائج الى تأثير المنهج التدريبي الذي تم تطبيقه على عينة البحث والتي كانت ذات شدد متدرجة واهداف مختلفة في الوحدات التدريبية المتنوعة قد اسهمت في رفع مستوى اللاعب بدنياً ومهارياً اذ ان " الاعداد البدني والاعداد الخططي للاعب لا قيمة لهما بدون مهارات حركية فاللاعب المعد بدنياً ومستواه اقل مهارياً لا يمكن استغلال امكانياته سواء من حيث القوة والتحمل او السرعة بدون السيطرة

على الكرة خلال حركته كما ان اللاعب غير المتمكن مهارياً تعد خط اللعب بالنسبة له حتماً يصعب تحقيقه (٧:٦٢) ". كذلك يعزو الباحث التطور في متغيرات البحث الى امتلاك اللاعبين لصفات بدنية خاصة منها القوة الانفجارية للذراعين والرجلين هذا من جانب، ومن جانب آخر فان تكرار اداء التمارين المهارية من خلال تكرار الوحدات التدريبية المرتبطة بالالتزام بالاسس العلمية الصحيحة في توزيع الجهد المبذول لكل تمرين مهارياً، قد ساعد في تطوير اللاعبين ، فالاداء المهاري لمجموعة تحركات تشابه حالات اللعب تتطلب قدراً كبيراً من الجهد لاجل الحفاظ على القوة المميزة بالسرعة لفترات طويلة باستخدام ظروف مختلفة واتجاهات حركية متنوعة هدفها الاساسي هو الاستمرار في اعطاء القوة السريعة وتكرار ذلك لمرات محددة نسبياً خلال زمن اللعب دون حدوث اي انخفاض حاد يعيق من هبوط مستوى الاداء اذ، "يؤدي تكرار اداء المهارة في المواقف المشابهة لمواقف المباراة دوراً رئيساً في تنمية الصفات البدنية والخاصة بهذه المهارة، فعندما يقوم اللاعب بتكرار مهارة التصويب بالوثب لاعلى لعدد من المرات وتحت ظروف مختلفة؛ مثل وجود مدافع ايجابي او من فوق عارضة بارتفاع معين او بعد أخذ خطوة واحدة او عقب الانطلاق للهجوم الخاطف ... الخ، فان هدف التدريب هنا هو تنمية عنصر سرعة الاستجابة الحركية او تحمل السرعة ومطاولتها في ظروف مشابهة لمواقف اللعب" (٤:٤٠).

الخاتمة

١- الاستنتاجات

في ضوء المعالجة الاحصائية لنتائج اختبارات البحث وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

١. للتمارين المستخدمة ضمن المنهج التدريبي فاعلية وتأثير ايجابي على سرعة الاستجابة الحركية واداء بعض المهارات الاساسية بكرة اليد.
٢. ساهم تنظيم اداء وتطبيق التمارين على وفق المنهج المعد من قبل الباحث لدى افراد عينة البحث برفع مستوى سرعة الاستجابة الحركية واداء بعض المهارات الاساسية وهذا ظهر من خلال النتائج البعدية.
٣. ان نسبة التطور التي حصل عليها افراد عينة البحث في سرعة الاستجابة الحركية واداء بعض المهارات الاساسية كانت عالية و ايجابية وذلك لتطبيق مفردات المنهج التدريبي.
٤. ان للمنهج التدريبي المقترح تأثيراً ايجابياً في تطوير سرعة الاستجابة الحركية واداء بعض المهارات الاساسية لافراد عينة البحث.

٢- التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحثان يوصي بما يلي:

١. استخدام وتطبيق المنهج المستخدم ضمن مفردات مناهج تدريب واعداد فرق الشباب بكرة اليد.
٢. تأكيد اهمية مرحلة الاعداد المهاري الخاص ودورها في تطوير المستوى البدني والمهاري وانعكاس ذلك في تحقيق النتائج الايجابية.
٣. اجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بمتغيرات البحث على عينات ومستويات مختلفة.
٤. اجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بهذه المتغيرات على فعاليات اخرى فردية وفرقية.

المصادر

- ١- أحمد عريبي عودة؛ التحليل والاختبارات في كرة اليد، بغداد، ٢٠٠٤.
- ٢- سامر عزيز محسن؛ منهج تدريبي مقترح وآثره في تطوير الرؤيا المزدوجة على بعض مهارات التمرير بكرة اليد رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، ٢٠٠٣.
- ٣- علي سلوم؛ الاختبارات والقياسات والاحصاء في المجال الرياضي. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، ٢٠٠٤.
- ٤- كمال الدين عبد الرحمن درويش (وأخرون). القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد - نظريات - تطبيقات، ط١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢.
- ٥- محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية والرياضية ط٣: القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥.
- ٦- مروان عبد المجيد؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ط١، عمان: دار المسيرة، ٢٠٠٠.
- ٧- منير جرجيس ابراهيم؛ كرة اليد للجميع. ط٢: القاهرة، طبع الجهاز المركزي للكتب الجامعية والتدريبية والوسائل التعليمية، ١٩٨٥.
- ٨- نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية. جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤.
- ٩- وجيه محبوب؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، ط١، عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠١.

10- SAX, Gilbert ; Foundations of Educational reseah, Englewood cliffs new dersey : prentice hall ,1979.

ملحق (١) التمرينات المستخدمة

١. تمرين الركض بين الخطوط ذهاباً واياباً و بسرعة عالية .
٢. تمرين القفز على البقعة ثم الانطلاق لمسافة ٣ م .
٣. نفس التمرين اعلاه لكن مع تبادل الرجلين للامام والخلف وتغيير المسافة الى ٦ م .
٤. نفس التمرين اعلاه لكن مع تغيير المسافة الى ٩ م.
٥. نفس التمرين اعلاه لكن مع تغيير المسافة الى ١٥ م.
٦. نفس التمرين اعلاه لكن مع تغيير المسافة الى ٢٠ م.
٧. تمرين القفز فوق الشواخص بالتعاقب وبطريقة الركض .
٨. نفس التمرين اعلاه و لكن القفز يكون مزدوجاً .
٩. تمرين الركض بين الشواخص وبسرعة عالية (زكزاك) .
١٠. المناولة والاستلام بين لاعبين من الهرولة وعلى طول الملعب .
١١. المناولة والاستلام بين ثلاثة لاعبين من الهرولة وعلى طول الملعب.
١٢. المناولة والاستلام بين ثلاثة لاعبين من الهرولة وعلى طول الملعب مع تحرك اللاعب الوسط باتجاه اليمين واليسار لاستلام الكرة ومناولتها .
١٣. المناولة والاستلام بين اربعة لاعبين من الهرولة وعلى طول الملعب مع كرتين حيث يتقاطع اللاعبون في الوسط بعد ادائهما للمناولة ثم استلام الكرة من اللاعب المعاكس. المناولة واستلام الكرة بين اربعة لاعبين من الثبات وبكرتين وبشكل سلسلة في المناولات حيث يقوم اخر لاعب بارسال مناولة طويلة الى اللاعب الاول وهكذا .. وينفذ هذا التمرين بكرتين .
١٤. نفس التمرين اعلاه ولكن من الهرولة .
١٥. المناولة والاستلام وباربعة مجاميع ومن الانطلاق والهجوم الخاطف.