

تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام
وسائل مساعدة لتطوير دقة التهديف بالقفز لدى لاعبي كرة اليد

بحث تقدم به

أ.م. د. عثمان عدنان عبد الصمد م.د. اسماعيل عبد الجبار صالح م. زياد طارق زيدان
said.t.al1968@uomosul.edu.iq asmaeel@uomosul.edu.iq Othman_ad@yahoo.com
جامعة الموصل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث

هدف البحث إلى الكشف عن تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القفز العمودي ودقة التصويب من تحقق أغراض القفز لدى لاعبي كرة اليد من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية ، والفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في القفز العمودي ودقة التصويب بالقفز لدى عينة البحث ، وتمثلت عينة البحث والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية (القصدية) والتي "يتم اختيارها اختياراً حراً على أساس أنها الدراسة التي يقوم بها الباحثون وتمثل مجتمع البحث من لاعبي كرة اليد المتمثلين بطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الموصل والذين يمثلون طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للموسم (2019-2020) والبالغ عددهم (20) طالباً، بعد إن تم استبعاد الطلاب المتخلفين عن التدريبات والاختبارات, وقد تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منها (7) لاعبين وذلك عن طريق القرعة، وبعد عرض النتائج ومناقشتها استنتج الباحثون ان استخدام برنامج تدريبي مقترح بانتظام ولمدة (9 أسابيع) بواقع (3 مرات) أسبوعياً، يُعد فعالاً في زيادة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (لعينة البحث) ،مع تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين باستخدام برنامج تدريبي مقترح قد أدى إلى التأثير إيجابياً في تحسين مسافة القفز ودقة التصويب بالقفز لدى المجموعة التجريبية من عينة البحث، وأوصو باستخدام تدريبات القفز في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لما لها من فعالية في تحسين مسافة القفز العمودي لدى لاعب كرة اليد، على أن تتضمن البرامج التدريبية في كرة اليد وحدات تدريبية باستخدام تدريب القفز لتطوير القوة على الوثب العمودي لدى اللاعبين.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي ، وسائل مساعدة ، دقة التهديف.

The effect of a proposed training program using aids to improve the scoring accuracy of skipping of handball players

Researchers

Assait .prof .Dr
Othman .A. ALBayatai

Lecture
Ismael abd aljabar

Lecture
zeadi. T.zeadan

Abstract

The research aims to Revealing the impact of the proposed training program on developing vertical jumping and accuracy of correction from achieving the purposes of jumping for handball players (students of the College of Physical Education and Sports Science).

- The differences between the pre and post tests in vertical jump and the accuracy of correction by jumping in the research sample

The research sample represented by the intentional (intentional) method and which "is freely chosen on the basis that it is the study carried out by the researchers and represents the research community of handball players represented by students of the College of Physical Education and Sports Science - University of Mosul, who represent students of the College of Physical Education and Sports Science For the season (2019-2020) and the number (20) students, after students who were left behind from training and tests were excluded, and the research sample was divided into two experimental and control groups consisting of (7) players each by lot.

In the light of the research sample and the method used, and after presenting and discussing the results, the following conclusions can be drawn: The use of a proposed training program regularly for a period of (9 weeks) at the rate of (3 times) per week, is effective in increasing the explosive strength of the muscles of the two men (for the research sample). The development of the explosive strength of the muscles of the two men using a proposed training program that has had a positive impact in improving the jump distance and the accuracy of the correction by jumping in the experimental group of the research sample. They recommended the use of jumping exercises to develop the explosive strength of the muscles of the two men because of their effectiveness in improving the vertical jumping distance of the handball player, provided that the training programs in handball include training units using the jump training to develop the strength on the vertical jump in the players.

Key words: training program, aids, scoring accuracy.

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

مما لا شك فيه أن لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية التي حافظت على مكانتها وشعبيتها بين مختلف الألعاب الأخرى الفردية كانت أم الجماعية، لما تتميز به هذه اللعبة من مستوى رفيع سواء على الصعيد المهاري أو البدني، وما كان لكرة اليد لأن تصل لما وصلت إليه، إلا من خلال اهتمام القائمين عليها بالمنهجية العلمية في مجالات التدريب البدني والمهاري والنفسي والتي تكفل لنا هذه مجتمعة النهوض باللعبة إلى أعلى مستوى.

إن العملية التدريبية لا تعني فقط الارتقاء بالمستوى البدني وذلك عن تطوير الصفات البدنية مثل القوة والسرعة والرشاقة وغيرها من الصفات البدنية الأخرى، بل إن التدريب يعتمد كذلك على الإعداد المهاري، وإن غياب أحد العاملين السابقين الذكر عن العملية التدريبية يمكن أن يخلق أرباكاً في العملية التدريبية والذي سيؤثر سلباً على المستوى الرياضي وبالتالي الانجاز، ومن ذلك يتضح أن الإعداد المهاري يعد عاملاً أساسياً في تحقيق المستوى الجيد وإن مفهوم المهارة يدل على مدى كفاءة الفرد في أداء واجب حركي معين أو على أن مقدرة الفرد في التوصل إلى النتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة وفي أقل زمن ممكن، كما إن المهارة تعد بأنها عصب الأداء وجوهره في أي رياضة وانجازها يعتمد على الإعداد البدني ويبنى عليها الإعداد الخططي (حماد، 1998، 80).

إن استخدام الأجهزة الحديثة والوسائل التعليمية التي تسهم في تطبيق إعداد وتهيئة البحوث الميدانية قد سهل مهمة الباحثين والمدرّبين في اختبار آلية علمية تتسم بالدقة والموضوعية للقياس والتقويم وتوجيه الأداء البدني والمهاري لدى اللاعب.

إن مهارة التصويب من القفز عالياً هو أهم وأكثر أنواع التصويب استخداماً وأكثرها نجاحاً (إسماعيل، 1996، 55)، كما إن تطور الفرق الرياضية يوجب وجود لاعبين يتمتعون بمقدرة فائقة على إصابة الهدف من فوق دفاعات الخصم وهذا يتطلب إمكانيات عالية من المهارة في الأداء والدقة في إصابة الهدف.

ومن هنا تتجلى أهمية إجراء دراسة حول التصويب من القفز عالياً للتعرف على أوجه القصور في هذه المهارة للوقوف على الحلول الممكنة التي يمكن أن تطور هذه المهارة عند لاعبي كرة اليد من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بلعبة كرة اليد.

2-1 مشكلة البحث :

إن المهارات الدفاعية في لعبة كرة اليد واختراق منطقة الدفاع من الأمور الصعبة التي تواجه اللاعبين بصورة عامة والطلاب بصورة خاصة مما يبرز أهمية التصويب البعيد من خارج منطقة الـ(9 م) عن طريق القفز عالياً، إن فاعلية التصويب البعيد في كرة اليد تمثل في دقة إصابة المرمى وقوة انطلاق الكرة وهي المحصلة النهائية للأداء المهاري في حين أن رمي الكرة ومسارها الذي تسلكه منذ انطلاقها من يد اللاعب ولحين وصولها إلى الهدف هو ما يطلق عليه كفاءة الأداء ويسبق هاتين العمليتين (المحصلة والكفاءة) مرحلة الإعداد للتصويب (متولي، 2000، 149)، ونتيجة للضعف في مهارة التصويب بالقفز لدى لاعبي كرة اليد من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، لذا سعى الباحثون إلى تطوير مهارة التصويب بالقفز لدى عينة البحث بغية الظفر بالمحصلة النهائية للعملية الهجومية وإصابة الهدف في حالة تعذر اختراق دفاعات الفريق الخصم.

٣-١ أهداف البحث :

1. الكشف عن تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القفز العمودي ودقة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة اليد.
2. الكشف عن الفروق بين الأختبارين القبلي والبعدي في القفز العمودي ودقة التصويب بالقفز لدى افراد عينة البحث.
3. العلاقة بين القفز العمودي ودقة التصويب بالقفز لدى افراد عينة البحث.

4-1 فرضيات البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين نتائج الأختبارين القبلي والبعدي لدى كلا المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.
3. وجود علاقة ارتباطية بين القفز العمودي ودقة التصويب بالقفز لدى افراد عينة البحث.

١-5-١ مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبي كرة اليد من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وعددهم (20) لاعباً .

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2019/9/ الى 2019/11/28.

3-5-1 المجال المكاني: قاعة كلية التربية الرياضية للألعاب الفرعية.

الفصل الثاني

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد منهجية البحث لذا استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.

2-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية (القصدية) والتي يتم اختيارها اختياراً حراً على أساس أنها تحقق إغراض الدراسة التي يقوم بها الباحثون، وتمثل مجتمع البحث من لاعبي كرة اليد من طلاب كلية التربية الرياضية- جامعة الموصل للموسم الدراسي (2019-2020)، والبالغ عددهم (20) لاعباً، بعد ان تم استبعاد الطلاب المتخلفين عن التدريبات والاختبارات، وقد تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منها (7) لاعبين وذلك عن طريق القرعة.

3-2 التكافؤ بين مجموعتي البحث:

الجدول (1)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية بين المجموعتين في متغيرات العمر والطول والوزن ومهارة التهديف والقفز العمودي (لفرض التكافؤ)

المتغيرات	الوسائل الإحصائية		مجذ		مجت		قيمة t	دلالة الفروق
	س	ع ±	س	ع ±	س	ع ±		
العمر التدريبي (سنة)	21.9	18.17	22.15	17.9	0.37	1,782	غير معنوي	
الطول (سم)	169.7	13	173.6	16	0.89	1,782		
الوزن (كغم)	69.72	6.38	72.61	8.59	1.28			

		0,49	1,86	4,14	1,40	4,57	التهدف بالقفز عاليا
		1,358	0,35	2,71	0,82	2,76	القفز العمودي

* قيمة (t) الجدولية هي عند مستوى دلالة (0,05) وإمام درجة حرية (12).

2-4-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

2-4-4-1 الأجهزة المستخدمة :

- ميزان طبي لقياس الوزن- شريط قياس- شواخص- كرات يد- ابسطة جمناستك وقفزات- حلقات دائرية مثبتة على الهدف.

2-4-4-2 أدوات البحث:

- المقابلات الشخصية- استمارة الاستبيان- المصادر العلمية العربية والأجنبية.

2-4-4-3 وسائل جمع البيانات :

2-4-4-1-3 تحديد القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

القياسات الجسمية (قياس الطول، وقياس الوزن)

* لقياس الوزن استخدم الباحثون ميزاناً طبيياً حيث يقف المختبر في وسط الميزان ويتم القياس لأقرب نصف كيلو غرام.

* لقياس الطول تم استخدام حائط مدرج، إذ يقف اللاعب حافي القدمين وبوضع منتصب بحيث يلامس كعب القدمين ومؤخرة الورك والظهر الحائط المدرج وأن يكون الرأس بوضعه الطبيعي في أثناء القياس، ويكون القياس من الأرض وإلى أعلى نقطة في الجمجمة، من هذا الوضع توضع آلة على الرأس بحيث تكون زاوية قائمة مع الجدار ويقرأ طول اللاعب من محل اتصال الآلة (المسطرة) بالجدار (الطالب والسامرائي، 1981، 151-152).

- الاختبارات البدنية والمهارية وشملت :

1. اختبار القفز العمودي (لقياس القوة الانفجارية للرجلين) :

اما سبورة تثبيت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض (150سم)، على أن تدرج بعد ذلك من (151 – 400سم)، بمادة الطباشير " أو يمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفقاً لشرط الأداء".

مواصفات الأداء: يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المغنيزيوم او بديل عنه، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة بجانب السبورة، يقوم المختبر برفع الذراع المميزة على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة، ويجب ملاحظة عدم رفع الركبتين من على الأرض أثناء قيام المختبر بهذا العمل، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه، من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بإصبع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه.

الشروط:

- عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما من الأرض كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة.

- للمختبر الحق في مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب.

- لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.

التسجيل: تعبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسة بالـ (سم) (الخياط والحيالي، 2001، 462-463).

يعد هذا الاختبار أكثر شيوعاً واستخداماً في قياس القوة والقدرة لعضلات الرجلين إذ أشار (حسانين، 1995، 395) إلى أن هذا الاختبار يتمتع بمعاملات صدق وثبات وموضوعية عالية.

2. اختبار التصويب بالقفز عالياً لقياس دقة التصويب :

الغرض من الاختبار: دقة التصويب من الوثب عالياً.

الأدوات: (12) كرة يد، جهاز وثب عال بارتفاع (150سم) وتكون المسافة بين القائمين (2م)، ستارة من القماش أو السلك القوي يغطي المرمى تماماً مع وجود (4) فتحات كل منها (60) × 60سم) تمثل الزوايا الأربع للمرمى لدقة التصويب.

طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية (تبعاً لليد المصوبة) وأمام قائم جهاز الوثب مباشرة ممسكاً بالكرة.

- يبدأ اللاعب في أخذ من 2-3 خطوات ثم يؤدي التصويب مع الوثب عالياً إلى المربع (1) ثم إلى (2) ثم إلى (3) وأخيراً إلى (4).

- يكرر الأداء 3مرات أي يصوب (12) كرة ثلاثاً منها إلى مربع من المربعات الأربع.

القواعد: عدم أخذ أكثر من ثلاث خطوات.

التسجيل:

- تحتسب نقطة من دخول الكرة في المربع المخصص للتصويبة.

- تحتسب صفراً للتصويبة خارج المربع.

- لا تحتسب نتيجة التصويبة التي يتحرك منها اللاعب أكثر من ثلاث خطوات (الخياط والحيالي، 2001، 508).

5-2 إجراءات البحث الميدانية:

2-5-1 التجربة الاستطلاعية :

اجرى الباحثون مع فريق العمل المساعد، تجربة استطلاعية وعلى مجموعة من اللاعبين والبالغ عددهم (6) لاعبين وعلى الاختبارات المهارية والتي تم ترشيحها من قبل السادة المختصين، تم استبعادهم عن إجراءات البحث الأساسية، وقد تمت هذه التجربة يوم الأربعاء المصادف 2019/9/15 وكان الهدف منها:

- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.

- التأكد من ملائمة الاختبارات ومدى تفهمها من قبل عينة البحث.

- معرفة المعوقات التي قد تلاقي الباحثون أثناء أداء الاختبارات.

- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات.

- تحديد عد التكرارات والمجاميع وفترات الراحة وطريقة تنفيذ التمارين في البرنامج التدريبي المقترح.

وقد أسفرت نتائج التجربة عن صلاحية الأدوات المستخدمة وملائمة الاختبارات وتفهم العينة لها.

2-5-2 الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي على أفراد عينة البحث بمجموعته وبمساعدة فريق العمل المساعد ولمدة يوم واحد، وكان ذلك يوم الخميس المصادف 2019/9/19.

2-5-3 تصميم البرنامج التدريبي (استبيان):

صمم برنامج تدريبي مقترح خاص بتدريبات القفز العمودي والتصويب بالقفز عاليًا معتمداً على الأجهزة والأدوات المساعدة وعرض على مجموعة من الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي لبيان رأيهم حول التكرارات المستخدمة في البرنامج إذ تضمن هذا البرنامج تهدف إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية وهي القوة الانفجارية للرجلين، ومهارة التصويب بالوثب عاليًا.

2-5-4 تنفيذ البرنامج التدريبي :

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي تم البدء بتطبيق البرنامج التدريبي لمجموعتي البحث، إذ وضع البرنامج بعد الاطلاع على مبادئ علم التدريب الرياضي وطبق هذا البرنامج بعد إجراء عدد من التعديلات عليه والاستفادة من ملاحظات السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي، نفذ البرنامج التدريبي الخاص باستخدام تدريبات القفز العمودي والعميق وبوسائل وأدوات مساعدة وبارتفاعات مختلفة للقفز على عينة البحث وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في كل أسبوع ولمدة (8) أسابيع إذ نفذت (24) وحدة تدريبية، هذا وقد راعى الباحثون في أثناء تنفيذ كل وحدة تدريبية ما يأتي:

- الإحماء العام لتهيئة عضلات الجسم جميعها للعمل وللأفراد جميعهم.
- ضرورة إجراء إحماء خاص لمرونة وتمطية العضلات العاملة قبل البدء بأداء التدريبات الأساسية لكل ارتفاع من قبل كافة أفراد العينة.
- يتكون المنهاج التدريبي من ثلاث دورات متوسطة ويتموج حركة حمل (1:3) .
- تنفيذ التدريبات على لاعبي المجموعة التجريبية وحسب البرنامج الموضوع.
- إنهاء الوحدة التدريبية بتمارين التهدئة والاسترخاء.
- بدأت عينة البحث بتنفيذ البرنامج التدريبي بتاريخ (2019/9/22) وتم الانتهاء منها بتاريخ (2019/11/27).

2-5-5 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي على أفراد عينة البحث للمجموعتين وبمساعدة فريق العمل المساعد، وكان ذلك بتاريخ 2019/11/28 وبنفس تسلسل أداء الاختبارات في الاختبار القبلي.

2-6 الوسائل الإحصائية :

- الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) (T-test) لفروق الأوساط الحسابية، معامل الارتباط البسيط، وبعد تفريغ البيانات للقياسين القبلي والبعدي عولجت إحصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS).

الفصل الثالث

3- عرض ومناقشة النتائج :

3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القوة الانفجارية :

الجدول (2)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعنصر القوة الانفجارية

المعالم الإحصائية المجاميع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة
	س-	ع ±	س-	ع ±		
المجموعة التجريبية	2,76	0,82	2,79	0,79	1.942	2,14
المجموعة الضابطة	2,71	0,35	2,73	0,19		

** معنوي عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (6)

الجدول (3)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية
لنتائج الاختبارات البعدية لعنصر القوة الانفجارية

قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		المعالم الإحصائية المجاميع
		ع ±	س-	
1.782	1,864	0,788	2,79	المجموعة التجريبية
		0,19	2,73	المجموعة الضابطة

** معنوي عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (12)

ويعزو الباحثون التطور في مسافة القفز العمودي لمجموعة البحث التجريبية إلى أن تدريبات باستخدام القفزات والصناديق الخشبية تعد فعالة لعضلات الرجلين المشاركة في القفز العمودي وهذا يهدف إلى إنتاج أكبر قوة في أقصر زمن ممكن وهذا يؤثر في زيادة سرعة الانقباض العضلي مما يساهم في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين وزيادة مسافة القفز العمودي (محمد، 1997، 259)، ويعزو الباحثون السبب إلى أن تدريبات القفز تعمل على شد وانسساط في العضلة وهذا يتولد نتيجة تنفيذ القفز بزمن قصير مما يعمل على تطوير رد فعل العضلة، ويبدأ في التأثير من خلال العمل على تطوير العلاقة بين (القوة × السرعة) والتي تزداد في التقلص العضلي المركزي، أما التقلص العضلي اللامركزي فالعضلة تقاوم أكبر من القوة في التقلص المركزي.

3-1-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجاميع الثلاثة لمهارة دقة التهديف :

الجدول (4)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية
لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارة دقة التهديف

قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المجاميع
		ع ±	س-	ع ±	س-	
1.942	3,74	1,00	7	1,40	4,57	المجموعة التجريبية
		5,00	2,73	0,35	4,14	المجموعة الضابطة

** معنوي عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (6)

الجدول (5)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية
لنتائج الاختبارات البعدية لمهارة دقة التهديف

قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		المعالم الإحصائية المجاميع
		ع ±	س-	
1.942	3,74	1,00	7	المجموعة التجريبية
		5,00	2,73	المجموعة الضابطة

** معنوي عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (12)

في الجداول اعلاه يعزو الباحثون سبب ذلك إلى فاعلية تمارين التصويب التي احتواها البرنامج التدريبي من أداء التصويب أمام الخصم ، وتمارين اجتياز المدافع ثم التصويب ، وتمارين القفز من المصطبة والحبيل ثم التصويب ... الخ , والنتائج التي تحققت تتفق ورأي فوكس وماثيوس (1981), ان أثناء أداء الحركة تحتاج إلى عنصر الدقة في توجيه الأداة، فإن الإشارة العصبية تنتقل إلى المسالك العصبية السفلى باتجاه العضلات المناسبة لأداء الحركة وفي نفس الوقت تنتقل نفس هذه الإشارة (المعلومات) إلى المخيخ، فعندما تصل الإشارات العصبية إلى العضلات فإن المغازل العظمية وأجسام كولوجي الوترية والمستقبلات المفصليّة سترسل إشارات عائدة إلى المخيخ تصف فيها الحركة فيقوم المخيخ عندئذٍ بمقارنة هذه الإشارة المرجعة مع المعلومات المخزونة فيه ويرسل بموجبها إشارة تسمى بعامل التصحيح من القشرة الحركية وهو المكان الذي بدأ منه المثير الأصلي للحركة وبعد هذه العملية ستبدأ الحركة (فوكس وماثيوس، 1981، 132).

الفصل الرابع

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات :

1. إن استخدام برنامج تدريبي مقترح بانتظام ولمدة (9 أسابيع) بواقع (3 مرات) أسبوعياً يعد فعالاً في زيادة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (لعينة البحث).
2. تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين باستخدام برنامج تدريبي مقترح قد أدى إلى التأثير إيجابياً في تحسين مسافة القفز ودقة التصويب بالقفز لدى المجموعة التجريبية.

4-2 التوصيات

1. استخدام تدريبات القفز في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لما لها من فعالية في تحسين مسافة القفز العمودي لدى لاعب كرة اليد.
2. أن تتضمن البرامج التدريبية في كرة اليد وحدات تدريبية باستخدام تدريب القفز لتطوير القوة على الوثب العمودي لدى اللاعبين.
3. إجراء دراسات مشابهة على فعالية رياضة أخرى.

المصادر

1. إسماعيل، سعد محسن (1996): "تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد عالياً في كرة اليد"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
2. حماد، مفتي إبراهيم (1998): "التدريب الرياضي – تخطيط وتطبيق وقيادة" ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. الخياط، ضياء، والحيالي، نوفل محمد (2001): "كرة اليد"، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
4. متولي، أمال جابر (2000): "مساهمة بعض المتغيرات الديناميكية والانثروبومترية على دقة التصويب الثلاثية من الوثب لدى لاعبي كرة السلة"، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد الأول، العدد الأول، كلية التربية، جامعة البحرين.
5. محمد، إلهام عبد الرحمن (1997): "فاعلية التدريب البليومترية على مسافة الوثب العمودي وأثرها على الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة طائرة"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد (12)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

6. Fox, E.L., and Mathews (1981) : The physiological Basis of physical Education and Athletics, 3rd ed., Philadelphia, W.B.Saunders Co.

نموذج لوحدة تدريبية

الوحدة التدريبية: رقم واحد

التاريخ: 2019/9/20

اليوم: الأربعاء

الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير بعض أوجه القوة العضلية

الزمن: (60 – 75) دقيقة

الجزء الإداري ويشمل: (الزمن 10 دقيقة)

- تهيئة مستلزمات التدريب من أدوات وكرات قبل البدء بالوحدة التدريبية

- يقف اللاعبون أمام المدرب ليشرح لهم الهدف من الوحدة التدريبية

الجزء التحضيري ويشمل ما يلي: (الزمن 10 دقيقة)

الإحماء العام: تهيئة عضلات ومفاصل الجسم

الإحماء الخاص: تهيئة المجاميع العضلية الأساسية في لعبة كرة اليد وكذلك إطالة العضلات العاملة

الجزء الرئيسي: ويشمل (مهاري + بدني + خطي + نفسي)

المهاري: (مهارات مختلفة وحسب توجيه المدرب) (الزمن 15 دقيقة)

البدني ويشمل ما يلي: (الزمن 20 – 25 دقيقة)

مجموعة تمارين القفز من فوق المصطبة والقفاز والتصويب (المجموعة التجريبية)

نوع التمرين	زمن التمرين	زمن الأداء	التكرار	المجموعة	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع
تمرين القفز من فوق المصطبة – أو القفز من فوق صندوق – أو القفز من فوق الشواخص	20 دقيقة	2-3 ثا	6 ك	5	10 ثا	3-5 دقيقة

التهدئة: وتشمل تمرينات استرخاء للعودة للحالة الطبيعية مع مراعاة فترات الراحة البيئية وتتراوح ما بين (2 – 3) دقيقة.

التمارين الأساسية لمهارة التهديف بالقفز عالياً بكرة اليد:

1-تمرين التصويب من القفز للأعلى: يقسم اللاعبين إلى مجموعتين يقفون خلف خط التسعة أمتار وبحوزة كل منهم كرة، يبدأ التمرين بقيام اللاعب الأول من المجموعة (أ) بأخذ ثلاث خطوات ويقفز للأعلى ويصوب إلى أحد زوايا الهدف الخالي من حارس المرمى، نفس العمل يكرر للمجموعة (ب) والرجوع كل لاعب إلى الجهة الأخرى.

2-تمرين التصويب من فوق المصطبة: يقف اللاعبون خلف خط التسعة أمتار، وبحوزة كل منهم كرة يبدأ التمرين بقيام اللاعب الأول من المجموعة بأخذ ثلاث خطوات ويقفز للأعلى وهو في الهواء بعد اجتيازه المصطبة ويصوب إلى أحد زوايا المرمى وكذلك اللاعب الثاني.

3-تمرين التصويب من فوق لاعب مدافع: يقف اللاعبون خلف خط التسعة أمتار، وبحوزة كل لاعب كرة يبدأ التمرين بقيام اللاعب الأول من الفريق بأخذ ثلاث خطوات ويقفز للأعلى من فوق اللاعب المدافع ويصوب الكرة نحو المرمى ويكرر اللاعب التالي نفس الأداء.