

تأثير التمارين التوافقية في تحسين مستوى التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد

م.م نصر خالد عبد الرزاق الكيلاني

جامعة الانبار - كلية التربية الرياضية ٢٠١١

مستخلص البحث

من خلال اطلاع الباحث على العديد من المصادر والدراسات العلمية وخاصة في كرة اليد لاحظ ان هناك قدرة مهمة ذات تأثير كبير جدا على مستوى الاداء المهاري وهي قدرة التوافق والتي يعتبرها العديد من المختصين الرابط الرئيسي بين الصفات البدنية الاخرى والمهارات الاساسية في جميع الفعاليات الرياضية في الحين الاخر لاحظ ان الكثير من المختصين والمدربين انه يتم التعامل مع هذه القدرة بشكل قليل وعدم التركيز في اعطاء تمارين توافقية ممزوجة بالتدريبات والتمارين الاخرى دون الاخذ بالنظر الى خصوصية هذه القدرة ، اضافة الى قلة البحوث التي تناولت دراسة هذه القدرة في المجال الرياضي حسب علم الباحث . ومن هنا برزت فكرة البحث في اجراء دراسة علمية تجريبية للتمارين التوافقية مع الكرة مبنية على اسس علمية وتمرين خاصة لكرة اليد لبيان تأثير هذه القدرة على بعض المهارات الاساسية بكرة اليد.

اجري البحث على طلاب المرحلة الثانية من كلية التربية الرياضية - جامعة الانبار، للعام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١ والبالغ عددهم ٨٠ طالب . وتم اختيار عينة البحث من (٤٠) طالب من نفس المرحلة وقسموا إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية أحداها ضابطة والأخرى تجريبية . والتي تشكل نسبة ٥٠% من مجتمع البحث الأصلي . تم تنفيذ تجربة البحث الرئيسة يوم الخميس الموافق ٢٠١١/٣/٣ ولغاية ٢٠١١/٤/١٢ بواقع وحدتين أسبوعيا ولمدة ستة اسابيع وبمجموع (١٢) وحدة . حيث يتم اخذ المحاضرة الخاصة بكرة اليد ويتم اعطاء التمارين التوافقية بالقسم الرئيسي للدرس اذ تم التركيز على التغيير في التمارين المستخدمة واستخدام أكثر من كرة في اغلب التمارين .

أجريت بعدها الاختبارات البعدية ثم عولجت البيانات إحصائيا وعرضت ونوقشت بأسلوب علمي يستند الى المصادر العلمية التي تعزز هذه النتائج .

Abstract Search

Effect of exercise in improving the compatibility level of synergy and some basic skills handball

Empirical research

M. M . NASSR KHALID ABDULRAZZAQ al-Kilani

Anbar University – College of Physical Education 2011

Through the informed researcher on a variety of sources and scientific studies, especially in the handball Note that there is the ability of the task with a very big impact on the level of performance skill is the ability of consensus and considered by many specialists from the main interface between the physical attributes of other and basic skills in all sporting events in time, the other Note that a lot of specialists and trainers that he is dealing with this ability are few and lack of focus in giving exercises compatibility combined with exercises and exercises the other without taking view of the specificity of this capability, in addition to the lack of research on the study of this capacity in the sports field to the knowledge of the researcher. Hence arose the idea of research in a scientific study of the experimental harmonic exercises with the ball based on scientific grounds and special exercises to handball to demonstrate the impact of this ability to some of the basic handball skills.

Recent research on second level students from the College of Physical Education – University of Anbar, for the academic year 2010–2011 and of the 80 students. Was chosen as the research sample of (40) students from the same stage and divided into two random way one of them an officer and the other experimental. Which accounted for 50% of the original research community. Been the experience of the implementation of the major search on Thursday, 3/3/2011 until

12/4/2011 by two units per week for six weeks, crowds (12) units. Where the lecture is taken for handball and harmonic exercises are given the department's main focus has been studied as a change in the exercises used and the use of more of the ball in most of the exercises. Posteriori tests were conducted after the data and then statistically treated and presented and discussed in a scientific manner based on .the scientific resources that enhance these results

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

من خلال متابعة الباحث لمستوى طلاب كلية التربية الرياضية وخاصة في مجال التعلم للمهارات الأساسية بكرة اليد لاحظ الباحث عدم التركيز على بعض القدرات التي تعتبر مهمة ومتربطة الأداء مع المهارات الأساسية التي تؤدي إلى رفع مستوى الأداء . " وان تحسين قدرة التوافق للاعب تعني مساعدته في تحقيق المستوى العالي للانجاز المطلوب خلال المباراة . ومن أجل الوصول إلى التوافق الجيد يجب ان يكون هناك ترابط وتناسق عالي بين القدرات البدنية (السرعة ، القوة ، المرونة والمطاولة) لأنها تعتبر مكملة للأخرى والقدرات البدنية الخاصة (الرشاقة ، التوازن ، الانسيابية والدقة) حيث أن هذا الترابط والتكامل مهم جدا للوصول إلى الأداء المثالي للحركة " (١) ويشير مشتت إلى إن التوافق يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطها معا في أطار واحد ولهذا يستلزم كفاءة من الجهاز العصبي حيث يتعين إرسال الإشارات العصبية إلى أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد . " (٢) وان قابليات التوافق تختلف في هدفها ومستواها ولا تأتي منفردة وتكون أساسا لنشاطات رياضية متعددة ، فأنها أساس لتصرفات حركية كثيرة من الوقت الذي تحل المهارات التكنيكية الرياضية واجب حركي واحد ، ويمكن ملاحظة التوافق في كل الحركات التي تعتمد على العمل الجسمي او الرياضي باختلاف التجارب الحركية التي يقوم به الفرد الاعتيادي أو الرياضي ومدى ممارسته له ودرجة صعوبة هذه الممارسة . " (٣)

(١) عبد الله حسين اللامي : أساسيات التعلم الحركي : مجموعة مؤيد الفنية القادسية ، ب ، ت ، ص ٣٤ .

(٢) رائد محمد مشتت : تصميم وتقنين اختبارات لقياس التوافق الحركي بواسطة أجهزة ميكانيكية مبتكرة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٤ ، ص ٢٤ .

(٣) اشرف ممتاز: اثر تمارين توافقية مع الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية على لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، ٢٠١٠، ص ١١ .

ونرى المدربين والباحثين يتفانون من اجل أيجاد الطرق والوسائل التي تحقق التطور المهاري بنسبة أعلى من المتبع في المجال الرياضي ، وبشكل أكثر خصوصية فأن المهارات الأساسية بكرة اليد وهي موضوع البحث نجد أن اللاعب المتمكن من تأدية المهارات بشكل جيد يكون مصدر قوة للفريق ونقطة ضعف على المنافس لهذا يعتبر قوة ضاربة على الفرق الأخرى وتكون فرصة تحقيق الفوز اكبر .

ومن هنا تبرز أهمية البحث في أدراج التمارين التوافقية على المنهاج والتعرف على تأثير التمارين التوافقية في تحسين مستوى التوافق الحركي والمهارات الأساسية بكرة اليد ، كون قدرة التوافق احد الأعمدة الرئيسية في بناء الأداء الحركي والمهاري الصحيح ولا يمكن تجاهلها في جميع الحالات وكذلك مما زاد أهمية البحث هو قلة البحوث والدراسات العلمية التي تطرقت الى هذه القدرة على حد علم الباحث .

٢ مشكلة البحث :-

أن لعبة كرة اليد تتطلب امتلاك نوع من التوافق (الخاص) بين العين والذراع وذلك لاداء المهارات الحركية بانسيابية عالية لان كل الحركات التي يؤديها لاعبو كرة اليد تؤدي بالذراعين مع الاعتماد على الساقين .

لذا يتحتم على اللاعبين امتلاك قدرة التوافق ، لاحظ الباحث ان هناك ضعف في المهارات الاساسية بكرة اليد ، ووجد ان الضعف في عدم احتواء المنهج على تمارين للقدرات التوافقية حيث سعى الباحث على ادخال هذه التمارين لمحاولة ايجاد حل لهذا الضعف في المهارات.

١-٢ أهداف البحث :-

- وضع تمارين توافقية لتطوير مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية .
- تأثير التمرينات على مستوى بعض المهارات الاساسية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية ومستوى الأداء لبعض المهارات .
- تأثير التمرينات على مستوى بعض المهارات الاساسية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية ومستوى الأداء لبعض مهارات كرة اليد .
- التعرف على نسب التطور للقدرات التوافقية ومستوى الأداء لبعض المهارات بكرة اليد .

٢-٢ فروض البحث :-

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للتمارين على المستوى الاداء بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية ومستوى الأداء لبعض مهارات كرة اليد .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة والقدرات التوافقية لبعض مهارات كرة اليد .
- وجود نسب تطور متفاوتة في القدرات التوافقية ومستوى الأداء لبعض مهارات كرة اليد .

٣-٢ مجالات البحث :-

- ١-٥-١ المجال المكاني : الملعب الخارجي لكرة اليد لكلية التربية الرياضية - جامعة الانبار .
- ٢-٥-١ المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية للعام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١ م .
- ٣-٥-١ المجال الزمني : للفترة الزمانية من ١/٣/٢٠١١ لغاية ١٤/٤/٢٠١١ .

٢. الدراسات النظرية

١-٢ التوافق :-

" يعد التوافق من القدرات البدنية التي متى ما اكتسبها الرياضي توفرت له الإمكانية الحركية التي هي حاصل جمع وتمازج مكونات اللياقة البدنية المختلفة ولا يمكن لأي رياضي ان يؤدي المهارات المطلوبة منه إلا إذا كان يمتلك توافقا بين عمل الجهاز العصبي من جهة والعضلات العاملة من جهة أخرى . " (١)

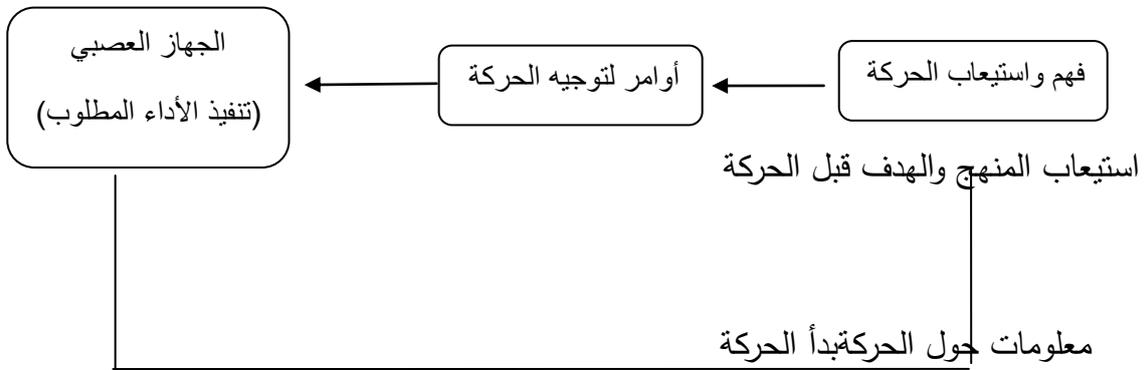
وان متى ما أصبح الرياضي لديه التوافق بصورة عالية وألية متى ما كان هناك اقتصاد في العمل العضلي وسهولة في الأداء مما يسهل على الرياضي الأداء المهاري والحركي بصورة سهلة وعدم بذل جهد في الأداء .

ويقول (عادل فاضل) انه عندما يقوم شخص ما بأداء حركي معين (الرياضي عندما يؤدي حركة) فإنه يقصد الوصول الى هدف معين من خلال حركته هذه ، وهذه العملية تحتاج الى جهد يبذل من قبله وتنظيم هذا الجهد المبذول يدعى التوافق الذي يعني التنظيم والترتيب

(١) اشرف ممتاز بونس : مصدر سبق ذكره، ص ١١ .

(٢) عادل فاضل علي : التوافق الحركي ومساراته ومنحنياته ، ٢٠٠٥ الأكاديمية العراقية الرياضية
الالكترونية .ص ١

والتبويب وتنظيم الجهد والتكرار وطريقة التعلم . ويعرف التوافق فسيولوجيا على انه توافق
عمل العضلات والأجهزة الوظيفية للجسم ويعرف بيوميكانيكيا بأنه تنظيم عمل القوة .
والمخطط التالي يفسر كيف يبدأ الحركة وعملة الاستيعاب والأوامر لتوجيه الحركة وتنفيذ
الأداء المطلوب . (٢)



شكل (١)

يفسر كيف يبدأ الحركة وعملة الاستيعاب والأوامر لتوجيه الحركة وتنفيذ الأداء المطلوب

ولأجل تنظيم العمل يقوم الجهاز العصبي العضلي بتفسير المعلومات وتنظيمها وتنسيقها
وإرسالها عن طريق الأعصاب (الجهاز المحيطي) الى أنحاء الجسم . فالجهاز العصبي
المركزي هو مركز التوافق الذي تنظم فيه العمليات المطلوبة (قوة تنفيذ الحركة ، تنظيم الجهد
فسلجيا وغيرها) أي عمل الأجهزة الخارجية والداخلية . ويعرف التوافق على انه قدرة الرياضي
على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد بالجهد .

ومما سبق يعرف الباحث التوافق على انه تنظيم الأداء الحركي والاقتصاد بالجهد من خلال
الانسيابية بالحركة وان التكرار في عملية التعلم تؤدي الى الانسيابية في الحركة .

٢-٢ التمارين التوافقية :-

" هي الحركات الفعالة التي تعتمد على العمل المنظم والمنسق بين الجهاز العصبي العضلي ، فأذا ما كان التنسيق جيد بين عمل الجهازين العصبي والعضلي تصبح الحركة منسجمة وهذا ما يعتبر عنه بـ (التوافق العصبي العضلي) وعندها يشعر الفرد بالقدرة على الأداء بشكل جيد" (١) " ويتطلب استخدام التمارين التوافقية أدوات او من دون أدوات وان هذه التمارين غرضها الأساس هو التنمية الجسدية والمهارية بشكل صحيح وممتزن ، ولكل جزء من أجزاء الجسم تمارين خاصة يمكن الاختبار منها والتنوع فيها وان يكون بينها ما هو سهل يصلح للمبتدئين ومنها ما هو مركب وصعب يصلح للمتدربين وغرضه النمو الشامل للجسم والعقل من اجل ترقية الارتباط العصبي العضلي . " (٢)

" ويشير (تركي) إلى انه كلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين العضلات وتحسن التوزيع الزمني والديناميكي للأداء " (٣) وان أفضل مرحلة عمرية لإعطاء التمارين التوافقية هي عندما يصل الفتيان الى بداية طريق الانجاز اي مرحلة الشباب (٤) كما يمكن إعطاء تمارين القدرات التوافقية بدون أداة في مرحلة الإحماء في بداية الوحدة . (٥)

مميزات تدريبات التمارين التوافقية :- (٦)

- ١- العمل على تدريب التوافق في أجزاء مخصصة خلال الوحدة التدريبية .
 - ٢- يتم تدريبها لمدة قصيرة (٤٥ دقيقة على أكثر تقدير) لتجنب حدوث التعب الذي لا يجب حدوثه عند أداء التمارين التوافقية .
 - ٣- استخدام عدد كبير من التمرينات المختلفة وتدريبها بشكل متنوع اي التنوع بالتنفيذ الحركي بين مجموعة وأخرى او تغير شروط التنفيذ .
 - ٤- التبديل بين أشكال التمارين التوافقية السهلة والصعبة خلال الوحدة التدريبية .
 - ٥- إعطاء راحة كاملة بين المجموعات .
-

(١) أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ ، ص٢٥ .

(٢) عباس احمد صالح : طرق التدريس في التربية الرياضية ، ١٩٨١ ، ط١ ، المكتبة الوطنية ، بغداد ، ص٣٩ .

(٣) مجيد تركي وآخران : نظريات تدريب الأثقال ، ٢٠٠٢ ، العراق - بغداد ، ص٧٠ .

(٤) منذر هاشم الخطيب وعلي الخياط : قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم ، ٢٠٠٠ ، عمان ، دار المنهاج للطباعة ، ص٣١ .

(5) Jean Marie stine ;Duble your Brai power , 1997,p 141.

(٦) علي فالح سليمان البهادلي : تأثير تدريبات القدرات التوافقية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة لاهاي ، ٢٠٠٩ ، ص٢٣ .

٦- لاتزيد الفترة الزمنية الفاصلة بين وحدات التدريب اكثر من ٧ أيام .

٧- يجب ان يعطى التمرين بشرط ان لا يتخلله مهارة غير معروفة من قبل المتدربين .

٨- يجب التأكد في تدريبات التوافق على التنوع وعدم التكرار الكثير على ان لايتجاوز التكرار ثلاث تكرارات للتمارين المهارية .

٩- نحتاج الى تدريبات التمارين التوافقية في الاعمار المبكرة ، لكن عند المستويات العليا نحتاجها من اجل الارتقاء الى المستوى الاول وذلك من اجل تنسيق المهارة الجديدة التي ستساعنا في تطوير المستوى .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ومشكلته .

٣-٢ عينة البحث :-

تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانية من كلية التربية الرياضية - جامعة الانبار، للعام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١ والبالغ عددهم ٨٠ طالب . وتم اختيار عينة البحث من (٤٠) طالب من نفس المرحلة وقسموا إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية أحداها ضابطة والأخرى تجريبية . والتي تشكل نسبة ٥٠% من مجتمع البحث الأصلي .

٣-٣ الأدوات البحثية للدراسة :

تشمل وسائل جمع البيانات والمعلومات التي تساعد في حل مشكلة البحث ، وقد تضمن المصادر العلمية والأجنبية ، الملاحظة ، الاختبارات وشبكة المعلومات (AL-ENTERNET)

، كما شملت أجهزة وأدوات لعشرة كرات يد ، شواخص عدد (٥) ، ساعة إيقاف عدد (١) شريط لاصق .

٣-٤ التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (١٠) من طلاب الصف الثاني يوم الاحد الموافق ٢٠١١/٢/٢٧ في الساعة (١٠:٣٠) صباحا ، للتأكد من كفاءة فريق العمل المساعد* والادوات المستخدمة ولطريقة اجراء الاختبارات وتجنب المشاكل والاختفاء التي قد تصادفنا في التجربة الرئيسية والاختبارات .

*- م.م عدنان فدعوس عمر (تدريسي في كلية التربية الرياضية بجامعة الانبار)
- م.ألعب عمر احمد مصلح (مدرب ألعاب في كلية التربية الرياضية بجامعة الانبار).

٣-٥ تجربة البحث الميدانية :

٣-٥-١ الاختبارات القبلية :-

تم اجراء الاختبارات القبلية لمجموعتين البحث الضابطة والتجريبية يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١١/٣/١ الساعة العاشرة صباحا وقد شملت الاختبارات (اختبار التوافق بكرة التنس ، الطبطقة ، التمرير والاستلام مع الحائط بكرة اليد) .

٣-٥-٢ تجربة البحث الرئيسية :-

تم تنفيذ تجربة البحث الرئيسية يوم الخميس الموافق ٢٠١١/٣/٣ ولغاية ٢٠١١/٤/١٢ بواقع وحدتين أسبوعيا ولمدة ستة اسابيع وبمجموع (١٢) وحدة . حيث يتم اخذ المحاضرة الخاصة بكرة اليد ويتم إعطاء التمارين التوافقية بالقسم الرئيسي للدرس اذ تم التركيز على التغيير في التمارين المستخدمة واستخدام أكثر من كرة في اغلب التمارين .

٣-٥-٣ الاختبارات البعدية :-

أجريت الاختبارات البعدية يوم الخميس الموافق ٢٠١١/٤/١٤ وتحت نفس الظروف نفسها من حيث الزمان والمكان .

٣-٦ الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .

- اختبار (ت) للعينات المرتبطة متساوية العدد .
- اختبار (ت) للعينات المستقلة متساوية العدد .

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج :-

٤-١-١ عرض نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات البحث

جدول (١)

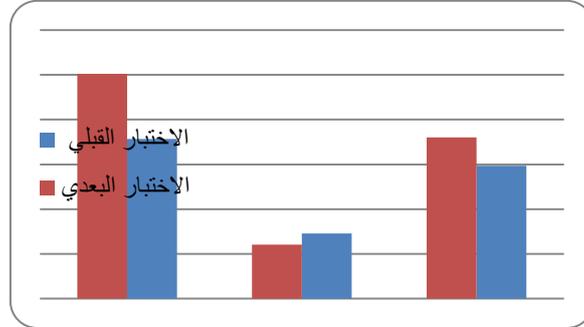
الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وأوساط الفروق وانحرافات المعيارية وقيم T المحسوبة والدلالة للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	س- ف	قيمة T المحسوبة	الدلالة * مستوى . . . ٥
		ع	س	ع	س				
التوافق	درجة	١٤.٨٥	١.٥٥	١٨	١.٠٩	٣.٢٥	١.٨٩	٧.٧٣	دال
الطبطة	ثانية	٧.٣٠	٠.٦٧	٦.٠٣	٠.٦١	١.٢٧	٠.٦٧	٨.٤٦	دال
التمرير والاستلام	ثانية	١٧.٨٥	١.٣١	٢٥.١٠	١.٧٥	٧.٢٥	١٤.٧٥	٢.٢٠	دال

*قيمة (ت) الجدولية (٢٠٠٩٣) امام درجة حرية (٢٠ - ١ = ١٩)

يتضح من الجدول (١) ان قيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث (التوافق ، الطبطة ، التمرير والاستلام) كانت (٧.٧٣ ، ٨.٤٦ ، ٢.٢٠) على التوالي وعند مقارنة هذه القيم بقيمة (ت)

الجدولية (٢٠٠٩٣) أمام درجة حرية (١٩=١-٢٠) ومستوى دلالة ٠.٠٥ وجدت أنها أكبر من القيمة الجدولية ، لذا فالفروق دالة إحصائياً ، ولصالح الاختبارات البعدية . وكما في الشكل (٢)



شكل (٢)

الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث

٤-١-٢ عرض نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات البحث.

جدول (٢)

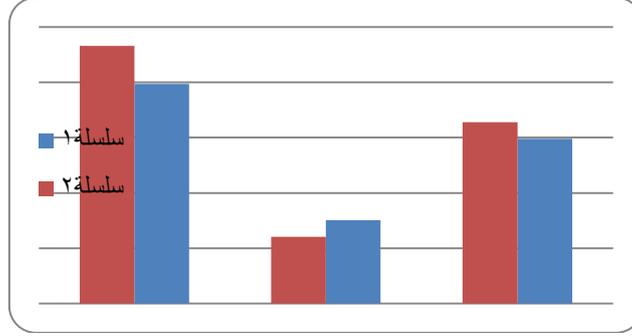
الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وأوساط الفروق وانحرافات المعيارية وقيم T المحسوبة والدلالة للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

الدلالة * مستوى ٠.٠٥	قيمة T المحسوبة	ع ف	س- ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
				ع	س -	ع	س -		
دال	٣.٣٣	٢.٠٣	١.٥	١.١٥	١٦.٤	١.٤٧	١٤.٩	درجة	التوافق
دال	١٣.٤٥	٠.٥١	١.٤٨	٠.٤٩	٦.٠٤	٠.٥٣	٧.٥٣	ثانية	الطبوبة
دال	٢.٠٩	٧.٣٩	٣.٤٥	١.٥٨	٢٣.٣٠	١.٧٣	١٩.٨٥	ثانية	التمرير والاستلام

*قيمة (ت) الجدولية (٢٠٠٩٣) أمام درجة حرية (١٩ = ١ - ٢٠)

ينتضح من الجدول (١) ان قيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث (التوافق ، الطبوبة ، التمرير والاستلام) كانت (٣.٣٣ ، ١٣.٤٥ ، ٢.٠٩) على التوالي وعند مقارنة هذه القيم بقيمة (ت) الجدولية (٢٠٠٩٣) أمام درجة حرية (١٩=١-٢٠) ومستوى دلالة ٠.٠٥ وجدت أنها أكبر

من القيمة الجدولية ، لذا فالفروق دالة إحصائيا ، ولصالح الاختبارات البعدية . وكما في الشكل (٣)



شكل (٣)

الأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث

٣-١-٤ عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث

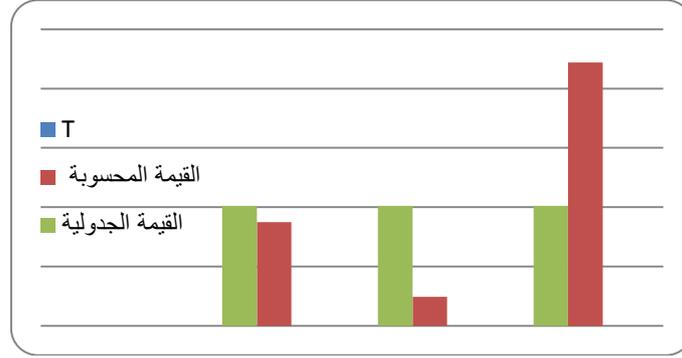
جدول (٣)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث في الاختبارات البعدية

الدالة بمستوى * ٠.٠٥	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع	س -	ع	س -		
دال	٤.٤٤	١.٠٩	١٨	١.١٥	١٦.٤	درجة	التوافق
غير دال	٠.٠٥	٠.٤٩	٦.٠٤	٠.٦١	٦.٠٣	ثانية	الطبطة
دال	٣.٣٣	١.٧٥	٢٥.١٠	١.٥٨	٢٣.٣٠	ثانية	التمرير والاستلام

*قيمة (ت) الجدولية (٢.٠٢) أمام درجة حرية (٢٠ + ٢٠ - ٢ = ٣٨)

يتضح من الجدول (٣) ان قيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث (التوافق ، الطبطبة ، التميرير والاستلام) كانت (٤.٤٤ ، ٠.٠٥ ، ٣.٣٣) على التوالي وعند مقارنة هذه القيم بقيمة (ت) الجدولية (٢.٠٢) أمام درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة ٠.٠٥ وجدت أنها اكبر من القيمة الجدولية ، لذا فالفروق دالة إحصائيا ، ولصالح الاختبارات البعدية . ما عدا قيمة (ت) الجدولية لمهارة الطبطبة حيث كانت (٠.٠٥) فأنها اصغر من القيمة الجدولية فهي غير دالة إحصائيا وكما في الشكل (٤) .



شكل (٤)

قيمة (T) المحسوبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث في الاختبارات البعدية وقيمة (T) الجدولية

٤-١-٤ عرض قيم الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ونسب الانجاز لمتغيرات البحث

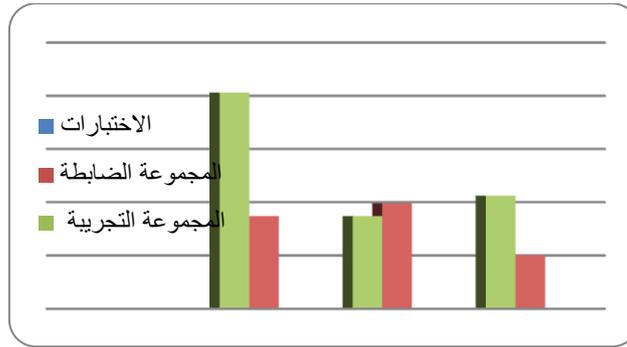
جدول (٤)

الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ونسب الانجاز لمتغيرات البحث

المعالم الإحصائية الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		نسبة التطور
	س- القبلي	س- البعدي	س- القبلي	س- البعدي	
التوافق	١٤.٩	١٦.٤	١٤.٨٥	١٨	%٢١.٢١
الطبطبة	٧.٥٣	٦.٠٤	٧.٣٠	٦.٠٣	%١٧.٣٩
التميرير والاستلام	١٩.٨٥	٢٣.٣٠	١٧.٨٥	٢٥.١٠	%٤٠.٦١

كانت وحدة قياس التوافق والتميرير والاستلام بعدد التكرارات اما الطبطبة فقد كانت بالثانية

يتضح من الجدول (٤) ان قيمة نسبة التطور لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة (التوافق ، الطبطة والتمرير والاستلام) كانت (١٠.٠٦% ، ١٩.٧٨% ، ١٧.٣٨%) وعلى التوالي . وان قيمة نسبة التطور لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية (التوافق ، الطبطة والتمرير والاستلام) . كانت (٢١.٢١% ، ١٧.٣٩% ، ٤٠.٦١%) وهذا يؤكد ان نسبة التطور الحاصل في المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة .



شكل (٥)

قيمة نسبة التطور لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة والتجريبية

٤-٢ مناقشة النتائج :-

من خلال الجداول (٣،٢،١) تم عرض نتائج الاختبارات لكل من التوافق والطبطة والتمرير والاستلام وأظهرت نتائج اختبار المجموعة التجريبية وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى ، ويعزو الباحث السبب في ذلك الى تأثير استخدام التمارين التوافقية على المهارات الاساسية قيد الدراسة بكرة اليد .

وان تطور الانجاز في اختبار الطبطة والتمرير والاستلام بسبب تأثير استخدام التمارين التوافقية الخاصة بكرة اليد وكذلك التوافق حيث حدث تطور في الانجاز حيث ان هذه التمارين تنمي سرعة الحركة للذراعين حيث ذكر Tamas ان التدريب على تمارين سرعة الاستجابة والربط الحركي بين الحركات ضمن ايقاع محدد سيؤدي الى تطور السرعة الحركية للجسم وتظهر من خلال انتقال الجسم ككل او في حركات الاطراف العليا " (١)

اما بالنسبة لمهارة الطبطة فقد ظهرت قيمتها في الاختبارات البعدية للمجموعتين غير معنوية وذلك بسبب ان عينة البحث قد كانوا مجموعة من الطلبة في المرحلة الثانية وهم عينة مبتدئة بالنسبة للعبة كرة اليد وكذلك لاختلاف حجم الكرة حيث ان صغر حجم الكرة يؤدي الى الصعوبة

في السيطرة عليها عكس كرة السلة والتي يكون السيطرة على في مهارات الطبطة افضل وهذا مما ادى الى ان نتائج هذا المهارة الى الغير معنوية .

وان للتمارين التوافقية تأثير وظيفي على تنمية قدرة التوافق حيث يحصل التوافق العصبي العضلي والذي يعد من القدرات البدنية المركبة التي يشترك فيها اكثر من قدرة بدنية الاثر الاكبر في تطوير القدرات البدنية الاخرى . حيث يبين عد الفتاح " ان تنمية التوافق تعد احد الاهداف الرئيسية للتربية البدنية " (٢) .

وان التطور الحاصل لمهارة التمرير والاستلام يرجع الى انها مهارة مركبة تتطلب توافق بين (النظر والذراع) اضافة الى التوافق بين اجزاء الجسم الاخرى وكذلك مهارة الطبطة والتي تتطلب كلا منها توافق عصبي عضلي . وان التمارين التوافقية المستخدمة بوجود الكرة والتي تعود الطلاب على الاحساس بالكرة والتي تؤدي بدورها الى خلق نوع من الترابط العالي بين النظر والعين وعضلات الذراعين .

(1)Tamas Ajan, Lazar Baroga Weight lifting for all sports international weightlifting federation szechengi printing House Hungary , 1988 ,p176 .

(٢) ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، ط١ ، ١٩٩٧ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص ٢٠٥ .

ويرى الباحث ان نسبة التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية للمهارات قيد الدراسة يرجع الى فاعلية التمارين التوافقية مع الكرة وما تضمنته من تمارين متنوعة وموجه نحو المهارات .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

١-٥ الاستنتاجات :

من خلال النتائج المستحصلة في البحث استنتج الباحث مايلي :-

- ١- أن للتمارين التوافقية أثرا في تطوير المهارات قيد الدراسة بكرة اليد .
- ٢- ان هناك فروقا في تطوير بعض المهارات قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعدية .
- ٣- ان نسبة تطور المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين التوافقية هي افضل من نسبة تطور المجموعة الضابطة .

٢-٥ التوصيات :

- ١- ضرورة الاهتمام بالتمارين التوافقية تبعا لاهمية التوافق الحركي بالنسبة للمهارات مع الكرة عند تعلم وتدريب المهارات لما تبين من نتائج البحث في تحسن واضح .

- ٢- امكانية تطبيق التمارين التوافقية مع الكرة على فئات عمرية اخرى كفئة الشباب والناشئين ولكلا الجنسين لبيان اثره في احداث تطور لهذه الفئات .
- ٣- امكانية تطبيق التمارين التوافقية مع الكرة لفترات اطول من المستخدمة في الدراسة الحالية للحصول على نتائج افضل .

المصادر

- ١- ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، ط ١ ، ١٩٩٧ ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٢- احمد عريبي عودة : التحليل والاختبار في كرة اليد ، ط ١ (بغداد ، المكتبة الوطنية) ، ٢٠٠٤ .
- ٣- اشرف ممتاز : اثر تمارين توافقية مع الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية على لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، ٢٠١٠ .
- ٤- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٥- عادل فاضل علي : التوافق الحركي ومساراته ومنحنياته ، ٢٠٠٥ الأكاديمية العراقية الرياضية الالكترونية .

٦-ريسان خريط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية ، ج ١ ، جامعة البصرة ، دار الكتب والوثائق ، ١٩٨٩ .

٧-رائد محمد مشتت : تصميم وتقنين اختبارات لقياس التوافق الحركي بواسطة أجهزة ميكانيكية مبتكرة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٤ .

٨-عبد الله حسين اللامي : أساسيات التعلم الحركي : مجموعة مؤيد الفنية القادسية ، ب ، ت .

٩-عباس احمد صالح : طرق التدريس في التربية الرياضية ، ١٩٨١ ، ط ١ ، المكتبة الوطنية ، بغداد .

١٠-علي فالح سليمان البهادلي : تأثير تدريبات القدرات التوافقية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة لاهاي ، ٢٠٠٩ .

١١-مجيد تركي وأخران : نظريات تدريب الأثقال ، ٢٠٠٢ ، العراق - بغداد .

١٢-منذر هاشم الخطيب وعلي الخياط : قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم ، ٢٠٠٠ ، عمان ، دار المنهاج للطباعة .

13-Jean Marie stine ;Duble your Brai power , 1997.

14-Tamas Ajan, Lazar Baroga Weight lifting for all sports international weightlifting federation szechengi printing House Hungary , 1988.

الملاحق

ملحق (١)

الاختبارات المستخدمة :-

الاختبار الأول: (١)

اسم الاختبار : التمرير على الحائط لمدة (٣٠ ثا).

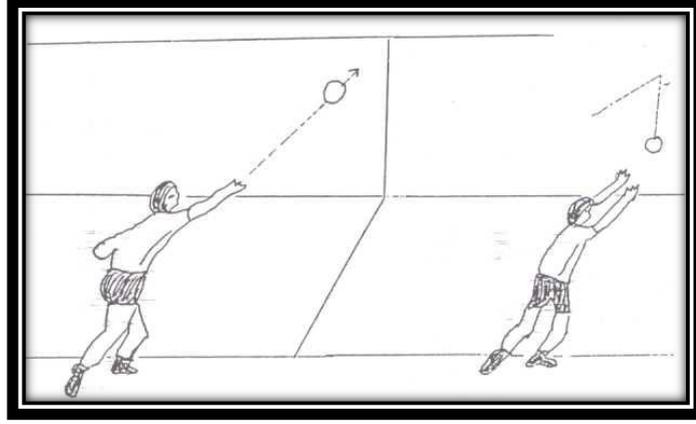
الهدف من الاختبار: قياس التوافق وسرعة التمرير على الحائط.

الأدوات المستخدمة: كرة يد، ساعة توقيت، حائط مستو.

طريقة الأداء: يقف المختبر على بعد (٣) أمتار من الحائط.

يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط واستمرار التمرير لأكثر عدد ممكن في زمن محدد قدره (٣٠) ثانية.

التسجيل: تحسب عدد التمريرات في الزمن المحدد (يحسب عدد مرات استلام الكرة).



الاختبار الثاني : (٢)

اسم الاختبار: طبطة بخط مستقيم (٣٠) متر.

الهدف من الاختبار: قياس مستوى مهارة الطبطة.

الأدوات اللازمة: كرة يد، خطان متوازيان المسافة بينهما (٣٠) متر، ساعة إيقاف.

(١) احمد عريبي عودة : التحليل والاختبار في كرة اليد ، ط١ (بغداد ،المكتبة الوطنية) ،٢٠٠٤، ص ١٥٩.

(٢) احمد عريبي عودة : المصدر السابق ،٢٠٠٤،ص١٦٠

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية، وهو ممسك بالكرة متخذ وضع البدء العالي والكرة ممسوكة بارتفاع الحوض، عند سماع إشارة البدء، يجري اللاعب للأمام مع التنطيط المستمرة للكرة باستخدام يد واحدة، ويستمر في ذلك بأقصى سرعة إلى أن يتجاوز خط النهاية.
التسجيل: يسجل زمن الجري إلى أقرب ١/١٠ ثانية.

الاختبار الثالث : (١)

اسم الاختبار: رمي واستقبال الكرات .

الهدف من الاختبار: قياس التوافق بين العين والذراع .

الأدوات اللازمة: كرة تنس ، حائط مستوي ، يرسم خط على بعد خمس امتار من الحائط .

طريقة الأداء : يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض حيث يتم الاختبار

وفقا للتسلسل الاتي :-

- رمي خمس كرات باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .
 - رمي خمس كرات باليد اليسرى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
 - رمي خمس كرات باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة باليد اليسرى بعد ارتدادها من الحائط .
- التسجيل: يسجل كل محاولة صحيحة وتحسب درجة ، أي ان مجموع الدرجات لجميع المحاولات ١٥ درجة .
- التمارين التوافقية لكرة اليد المستخدمة في البحث :-

- ١- تنطيط الكرة ضمن مساحة محددة مع أعضاء الفريق مجتمعاً ، ويتم تصعيب التمرين بتصغير المساحة او تغيير نوع التنطيط (سريع ، بطيء ، عالي ، واطيء) .
- ٢- نفس التمرين السابق لكن يعطي المدرب إشارة كأن تكون صافرة ، حينها يحاول كل لاعب قطع كرة زميله الآخر مع المحافظة على تنطيط كرتة .
- ٣- نفس التمرين السابق ، لكن هنا مع إشارة المدرب يحاول كل لاعب إيجاد زميل له لعمل أزواج مع لاعبين وتتشابك أذرعهم الحرة مع الاستمرار بالتنطيط بالذراع الأخرى .

(١) ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية ، ج١ ، جامعة البصرة ، دار الكتب والوثائق ، ١٩٨٩ ص ١٨٢

- ٤- وللتصعيب يمكن التحام الزميلين بالظهر والاستمرار بالتنطيط مع الصعود والنزول في حالة الالتحام ، او تشابك الأذرع والدوران حول المحور الطولي مع الاستمرار بالتنطيط .
- ٥- تنطيط كرتين بنفس الوقت ، وللتصعيب يمكن إجراء التنطيط بالحركة أو بتغيير نوع التنطيط.
- ٦- لاعبان ينططان بالكرة مع تمرير كرة ثالثة باليد الحرة ، وللتصعيب أبدال ذراع التنطيط بالرمي .
- ٧- مسك الكرة باليد ومحاولة تنطيط كرة أخرى بواسطة الكرة الممسوكة وليس بواسطة الكف ، ويمكن أداء التمرين من الحركة أيضا .
- ٨- مسك كل لاعب كرتين ، وتكون الكرة الثالثة محشورة بين الكرتين ، يقوم اللاعب بقذف الكرة المحشورة الى الأعلى ثم لقفها بواسطة حشرها بين الكرتين ، وللتصعيب يمكن أداء التمرين من الجري او بعد سقوط الكرة على الأرض وارتدادها يتم حشرها بين الكرتين .

٩- تمرير الكرة الى الزميل بالذراع واستقبال كرة أخرى من الزميل بالقدم ، ولتصعيب التمرين يمكن تمرير كرتين بين زملاء مع تمرير الكرة الثالثة بالقدم او تنطيط كرة وتمرير كرة بالذراع وتمرير كرة أخرى بالقدم .

١٠- لاعبان الأول يمسك كرتين والثاني يمسك بكرة واحدة ، يمرر اللاعب الأول على اليد الفارغة ، ثم يمرر الثاني الى الأول على اليد التي أصبحت فارغة ثم يمرر الثاني الكرة الثانية الى اليد الفارغة ، وهكذا يستمر التمرين ويفضل ان يتم العمل بالسرعة الممكنة .

١١- لاعبان كل لاعب يمسك بكرة ، يقذف اللاعب الأول الكرة الى الأعلى ويستلم الكرة الأخرى من زميله ثم يعيد تمريرها ثم يستقبل كرتة النازلة من الأعلى .

الوحدة التعليمية

الصف : الثاني

الهدف : تحسين التوافق الحركي والمهاري لمهارة الطبطبة

التاريخ :

عدد اللاعبين :

مكان الأداء : الملعب الخارجي لكرة اليد لكلية التربية الرياضية - جامعة الانبار

الملاحظات	التشكيلات	المهارة الحركية	الزمن	اقسام الوحدة
	دائرة	خروج الطلاب / تهيئة الاموات والاجهزة / وقوف الطلاب والبدأ بالدرس سير + هرولة + الاحماء العام مع تمارين عامة للجسم	١٥ - ٢٠ / د ٥ - ١٠ / د	١-المقدمة الإعداد العام

<p>-التأكيد على الالتزام بالنواحي الفنية للاداء -التأكيد على ضبط النفس والالتزام والهدوء -التأكيد على عوامل الاثارة والتشويق</p>	<p>اربع فرق ثلاث فرق</p>	<p>تمطيه خاصة للذراعين والساقين + والجذع وتمارين احماء للاكتاف مع استخدام الكرات والكرات الطبية وغيرها من التمارين</p>	<p>د / ١٥ - ١٠</p>	<p>تمارين خاصة</p>
<p>-الاداء بشكل جماعي وحر مع تثمين جهود المتميزين بالعرض امام المجموعة</p>	<p>نصف دائرة نصف دائرة</p>	<p>تعليم المبادئ الأساسية لمهارة الطبوبة واعطاء اساسيات لمهارة الطبوبة شرح بعض المعلومات التكتيكية لأوضاع الطبوبة واليدا بالطبوبة العالية والتنوع فيما بينها من الانواع من الطبوبة</p>	<p>د / ٤٥ د / ١٠</p>	<p>٢-القسم الرئيسي النشاط التعليمي</p>
<p>-التأكد على تصحيح الأخطاء -التأكيد عدم السرعة وإدائها بصورة جيدة</p>		<p>تمرين رقم (١) بتغير عدد المساحة او التنوع بالطبوبة . تمرين رقم (٢) مع محاولة عدم ضرب الزميل . تمرين رقم (٤) مع المحافظة على التوافق . تمرين رقم (٦) مع المحافظة على السيطرة على الكرة .</p>	<p>د / ٣٥</p>	<p>النشاط التطبيقي</p>
	<p>ثلاث فرق</p>	<p>تمارين تهدئة وإرخاء وتنفس وحركات جمناستكية بسيطة ومن ثم الانصراف</p>	<p>د / ١٠ - ٥</p>	<p>القسم الختامي</p>