تأثير برنامج مقترح لتطوير دقة مهارة المناولة في الفراغ والقدرة اللاوكسجينية لدى لاعبي كرة اليد

بحث تجريبي على عينة من لاعبي نادي ديالى

تقدم به

تماضر عبد المنعم عبد الحسين

ملخص البحث

تحتاج حركة اللاعب في الملعب الى تطوير بعض القدرات البدنية وهذا يتطلب وضع تمرينات حركية (مهارية – بدنية) لتطوير واحد من اهم المهارات التي يحتاجها اللاعب في الملعب لذا جاءت هذه الدراسة والتي تهدف الى وضع برنامج تدريبي يتضمن تمرينات حركية بالإضافةإلى معرفة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية بالقدرات البدنية ولأجل ذلك فقد استخدمت الباحثة المنهج التدريبي لحل مشكلة بحثية بالإضافةإلى اختيار عينة عمدية بعد (14) لاعب من اللاعبين المشاركين في بطولة اندية القطر للعام 2013 والذين خضعوا لاختبار مهارة المناولة والقدرة اللاهوائية وبعد اجراءات تطبيق المنهج التدريبي وبعد تلك الاجراءات الخاصة بالبحث بما فيها اجراء المعالجات الاخصائية توصل الباحث الى عدة استنتاجات كانت اهمها:

ان البرنامج التدريبي تمرينات مركبة ساهم بصورة كبيرة في تطوير مهارة في الموضع المطلوب المناولة عند اللاعب.

كما ان الباحثة توصل الى عدة توصيات كان اهمها:

- استخدام وسائل تدريبية ميكانيكية وعملية اخرى لتطوير مهارة المناولة عند اللاعب في المكان المطلوب وجوده فيه.

ABSTRACT

THE IMPACT OFA PROPOSED PROGRAMTO DEVELOPTHE ACCURACY OF THE SKILL INPASSING THE BALL INTHE VACUUMAND THE OXYGENIC ABILITYWITHIN THE PLAYERS OF HANDBALL

By:

Tomader Abdel-Moneim Abdel-Hussein

The movement ofthe player in the needs a development in somephysical abilitiesandthisrequires a settingof physical exercises(skill -physical) to developoneof the most importantskillsthat theplayer needs on the field. This study aims to develop a

training program that includes exercises kinetics in addition to the knowledge of the differences between the pre and post- testsof physical capabilities.

For this purpose it has been used researcher training curriculum to solve a research problem in addition to the selection of intentional sample after (14) Player of the players involved in clubs Distance Championships in 2013 and who underwent test handling and anaerobic capacity skill and after the application of the training curriculum procedures and after those of the research, including a statistic processor, the researcher to reach several conclusions the most important of which are the following:

The training program exercises are complicated ones which contributed significantly to the development of skill in handling the desired position when passing the ball to the player.

As theresearcherto reachseveral recommendationsmost important of which are:

1.The use ofmechanical other mechanical and practical means oftrainingto developthe skill of passing the ball to the player in the position that he or she is supposed to be .

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة ومشكلة البحث

يهتم الكثير من الباحثون والاكاديميون في الوسط الرياضي باللاعبين المشاركين في الفعاليات الرياضية وفي مستويات تدريبية مختلفة وذلك من اجل الوقوف على مكامن الخطأ في العملية التدريبية وفعالية كرة اليد واحد من الألعاب المهمة التي تحتاج لرعاية كاملة سواء كان في البحث العلمي الوظيفي او التدريبي كونها تحتاج الى بناء كامل للاعبين وفي كافة الجوانب اضافة الى تحمل الجهد التدريبي العالي سواء كان في وحدات التدريب او المنافسة اذ ان هذه الفعالية تحتاج الى انظمة الطاقة المختلفة ولكن الاتجاه الأبعد والحاجة لأكثر للتدريب اللاهوائي كون هذه اللعبة تحتاج الى السرعة والقوة في وقت واحد حيث ان "الحركات النشطة اذا ما اراد لها ان تكون ابعد من المدة الزمنية القصيرة المحددة بالنظام الفوسفاجيني لابد ان يعاد تركيب ال ATP المرتفع الطاقة بسرعة"[1] وعلى هذا الاساس فان في الوقت الذي يجب فيه الاستمرار بالأداء التكنيكي والتكتيكي للاعب وان يؤدي اللعب بمهارة كان لزاما عليه ان يمتلك السرعة والقوة في الاداء في الاماكن التي تطلب وجوده في الفراغ المؤثر في ساحة الخصم.

وإزاء ذلك ومن اجل تطوير مهارة المناولة في المكان الصحيح لدى اللاعب بالإضافةإلى قدرته على تحمل الاداء بدنيا جاءت مشكلة البحث والتي تكمن بوضع تمرينات مركبة (بدنية مهارية) لمعرفة المدى الذي تكون عليه مهارة

(1)Fox, E. L., Powers R. W., Foss M.L.: Anaerobic Glycolysis, in The Physiological basis for Exercise and sport, WBC Browii and Benchmark.1993, P.19.

المناولة عند الحاجة اليها في الفراغ التكتيكي المؤثر على الخصم ومن ثم تحقيق تنمية جانب مهم من جوانب العملية التدريبية سواء كان اثناء التدريب او المنافسات الرياضية.

1-2 أهداف البحث

- وضع برنامج تمرينات حركية حركية (مهارية بدنية) لتطوير مهارة المناولة الى الفراغ لدى عينة البحث.
- معرفة الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية في اختبار دقة المناولة لدى عينة البحث.
- معرفة الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية في متغير القدرة اللاهوائية لدى عينة البحث.

1-3 فروض البحث

- هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات القبيلة عنها في البعدية في مهارة المناولة الى الفراغ لدى عينة البحث.
- هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات القبيلة عنها في البعدية في القدرة اللاهوائية لدى عينة البحث.

1-4 مجالات البحث

- المجال البشري: عينة من لاعبي نادي ديالى الرياضي بعدد (14) لاعب.
- المجال الزماني: للفترة 2/20 – 2013/5/20.
- المجال المكاني: نادي ديالى الرياضي.

2- الدراسة النظرية

ان من أهم ماتعنيه العملية التدريبية ان يكون اللاعب في افضل حالة خصوصا في الفعاليات التي تتطلب جهد بدني وتكنيكي وتكتيكي عالي فاكتساب اللاعب المهارة واتقانها لايكفي من دون التخطيط الى استخدامها والجهد البدني بصورة جيدة واقتصادية تحت اي ظروف سواء كانت في التدريب او المنافسة الرياضية لان "التدريب الصحيح يحتاج الى الممارسة بطريقة منتظمة حتى تصبح المهارة نمطا من انماط السلوك الحركي الذي يظهر على اللاعب بشكل تلقائي بكفاية وسهولة"[1] وهذا يتطلب في حقيقة الامر اتقان العمل بوسائل التدريب وتحديد العمل بمناطق اللعب بالإضافةإلى فهم الخصم والقدرة على الانتقال في المكان المناسب لتنفيذ المهارة وتحقيق الهدف بصورة أسرع هذا التنفيذ السريع يتطلب امتلاك وحفاظ للطاقة اذ ان "كمية ATP المخزون بالعضلة قليلة جدا تكفي

(1)محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي 1997 ص85.

لإنتاج طاقة لا تتعدى بضعة ثوان ولذلك فانه يتم بصورة مستمرة اعادة بناء ATP"[1] وهذا يتطلب التكييف وفهم مدى تأثير العمل التدريبي المركب لضمان الاستمرار بالأداء البدني على طول ساحة التدريب. لان "العمل العضلي الذي يستمد طاقته من طاقة متولدة دون الاعتماد على الاوكسجين ومن ثم انتاج ال ATP من مصادر تختلف عن مصادر النظام الهوائي التي تعتمد كليا على وجود الاوكسجين"[2]

ان فعالية كرة اليد وللاعبات يخضعون إلى متطلبات تدريبية مختلفة تعتمد على نظام الطاقة العامل والى مفردات تنفيذ مهارة اللعب بإتقان بالارتفاع وتقدير المسافة والاتجاه بالإضافة إلى الوعي وإدراك الحركة الخاصة باللاعب او اللاعب الخصم لكي يتم انجازمهمة الخداع وتحقيق الهدف. لذا يمكن ومن خلال ماتطرقت اليه الباحثة ان تقول ان فعالية كرة اليد تحتاج الى القدرات البدينة وخصوصا القدرة اللاهوائية اثناء التدريب والمنافسة بالإضافة الى دقة واتقان المناولة ونقل الكرة بإتقان إلى الفراغ المهم لتنفيذ الواجب في ساحة الخصم بإتقان وذكاء عاليين.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

ان "الحالات والظواهر لا يمكن دراستها الا من خلال منهج يتلائم والمشكلة المبحوثة".[3] لذا فان الباحثة استخدمت المنهج التدريبي كونه يتلائم مع مشكلة بحثها.

3-2 عينة البحث

اختارت الباحثة عينة عمدية من لاعبي نادي ديالى بكرة اليد وعددهم (14) لاعب للعام 2012-2013 خضعوا الى التصميم التجريبي ذو المجموعة المنفردة التي سيتم العمل بها بالاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة. والجدول (1) يبين مواصفات العينة

جدول (1)

يبين الطول والعمر والوزن لعينة البحث

المتغيرات الاحصائية / المتغيرات البحثة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر / سنة	25	50(3
الطول / سم	173	2.40
الوزن / كغم	92	3.59

(1)بهاء الدين سلامة، التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي،1999، ص149.
(2)محمد يونس، ذنون عبد الله، (اثر استخدام التمرينات البليومترية في القدرة اللاهوائية وبعض متغيرات التقلص العضلي) رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2001، ص60.
(3) رافع صالح فتحي، نوري الشوك، دليل البحاث في كتابة الابحاث، بغداد، مطبعة الشهد، 2004، ص54.

3-3 أدوات البحث

- المصادر العربية والاجنبية.
- استمارة تسجيل البيانات.
- ساعة تسجيل الوقت.
- شريط القياس.
- طباشير للتأشير.
- كرات يد.
- ملعب كرة اليد.

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

3-4-1 اختبار المناولة المرتدة[1]

- قياس دقة المناولة
- الادوات المستعملة: ملعب كرة قدم، كرات يد، ساعة توقيت، فريق العمل المساعد، مساعد طبي.
- وصف الاداء: توضع الكرة على مركز دائرة قطرها (150سم) وتوضع مستطيلان طول كل واحد منهما (120سم) وتبعد أحداهما عن الأخرى مسافة (4م) من منتصف المسطبة، والمسطبتان تبعدان عن مركز الدائرة مسافة (4م) ايضا، وعند الايعاز بيد اللاعب يرمي الكرة باتجاه المسطبة الاولى (بمثابة الفراغ) بعدها تركض باتجاه ارتداد الكرة عن المسطبة وتقوم اللاعبة بالطبطة إلى الدائرة ثم ترميها الى المسطبة الثانية (بمثابة فراغ) وهكذا تستمر بالتناوب حتى نهاية زمن الاختبار (30ثا).

التسجيل: (10) درجات لكل (5) مرات ناجحة.

(7) درجات لكل (4) مرات ناجحة.

(3) درجات لكل (3) مرات ناجحة.

(1) درجات لكل (1) مرات ناجحة.

(1)محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين، الاختبارات المهارية في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.

3-4-2 القدرة اللاهوائية[1]

اسم الاختبار: اختبار الوثب العمودي من الايات (سارجنت).

الهدف : قياس القدرة اللاوكسيجينية الفوسفاتية.

الادوات : جهاز الوثب العمودي مثبت على مقياس لقراءة اطوال اللاعبين ومستوى القفز.

وصف الاداء: يقف المختبر بجانب الجهاز ثن يقوم المختبر برفع ذراعه الى اقصى نقطة تصل اليها الاصابع وبعد ذلك يقوم المختبر بمرجحة الذراعين اسفل مع ثني الركبتيننصف، ثم مرجحتها اماماً عاليا مع مد الركبتين عموديا للوثب اعلى، للوصول الى اعلى واقصى نقطة تصل اليها الاصابع، يعطي المختبر ثلاث يسجل افضلها.

التسجيل يتم وفق المعادلة الاتية (21.07 x وزن الجسم x الفرق بين القياسين).

3-5 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء المصادف 2013/2/18 الساعة الثالثة اثنين من اللاعبين من ضمن مجموعة اللاعبين وذلك لان اجراء هذه التجربة لا تؤثر على مسار نتائج التجربة الرئيسية من حيث الناحية العلمية كونها تجربة عملية وليست دراسة نفسية. حيث كان هدف تلك التجربة معرفة الزمن الكلي مع مراعاة تطبيق اللاعبين للاختبارات من حيث التواجد والاداء العملي ومستوى فريق العمل[*] في الحضور والاداء مما ساعد في تعميم الفائدة في التجربة الرئيسية.

3-6- الاختبارات القبلية

في يوم الخميس المصادف 2013/2/20 الساعة الثالثة عصرأتم اجراء الاختبار القبلي وفقاً لما يلي:

اولاً: اجراء اختبار القفز العمودي لاعباً تلوه الاخر وذلك للحصول على القدرة اللاهوائية (اللاوكسيجينية).

ثانيا: بعد استكمال إجراءات اختبار القفز العمودي ثم العمل بتطبيق اختبار دقة المناولة في الفراغ وكما وضحت في اجراءات البحث.

3-7 المنهج التدريبي

- استخدم المنهج التدريبي بتمرينات بوسائل تدريبية مختلفة.
- استخدم المنهج التدريبي للفترة من 2/21-/5/21.

---

(1) ابو العلا احمد، محمد صبحي حسانين، فسيولوجيا ومورفلوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم، ط1، مصر، دار الفكر العربي،1997، ص120.

(*) أ. د. غازي صالح محمود.
د. جنان محمد.
احمد محمد مهدي.
عباس حسين جواد.

- زمن الوحدة التدريبية (90 د) استخدمت الباحثة فقط القسم الرئيسي (50-55د).
- عدد الوحدات التدريبية(*) في الاسبوع ثلاث وحدات تدريبية.
- تناولت شدة الوحدة التدريبية من (60-95)%.
- اعتمدت الباحثة التدرج في زيادة الحمل التدريبي.

3-8 الاختبارات البعدية

في يوم الخميس المصادف 2013/5/22 الساعة الثالثة عصراً وبعد استكمال اجراءات تطبيق البرنامج التدريبي اجريت الاختبارات البعدية وكما جاء في اجراءات وظروف الاختبارات البعدية.

3-9 الوسائل الاحصائية

تم استخدام حقيبة ال SPSS الاحصائية للحصول على النتائج النهائية.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول (1)

يبين قيم نتائج القدرة اللاهوائية (اللاوكسيجينية) ودقة المناولة لدى عينة البحث

المتغيرات الاحصائية / البحثية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فَ	ف هـ	قيمة (T)(*) المحتسبة	الدلالة الاحصائية
	سَ1	ع 1	سَ 2	ع 2				
القدرة اللاوكسيجينية كغم/م/د	501	29،01	670،3	18،02	169،3	40،11	4،22	معنوي
دقة المناولة في الفراغ	6،2	1،24	8،9	1،90	2،7	0،678	3،98	معنوي

(*) الجدولية (2.20) عند درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0.05).

من الجدول (1) يتبين ان الوسط الحسابي لاختبار القدرة اللاوكسيجينية وفي الاختبار القبلي كان (501) والانحراف المعياري (29،01) ام في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (670،3) والانحراف المعياري (18،02) في حين كان (فَ) فرق الاوساط الحسابية (169،3) والانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية (40،11) وبعد اجراء العمليات الاحصائية للحصول على قيمة (T)المحتسبة تبين ان قيمتها (4،22) في حين كانت الجدولية (2.20)عند درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0.05).

وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق الى البرنامج التدريبي المدروس الذي وضع بالأسلوب العلمي المركب المرتبط بالقدرة اللاوكسيجينية التي ساهمت هي الاخرى في تحمل الاداء خصوصاً عند انطلاقات اللاعب إلى الفراغ

(*) انظر الملحق (1)

المطلوب اذ ان استخدام "الشدة المتوسط العالية الى المرتفعة ستساهم في انتاج الطاقة اللاهوائية اعتماداً على فوسفات الكرياتين وكلايكوجين العضلة"[1].

ومن الجدول (1) ايضاً يتبين ان الوسط الحسابي لاختبار دقة المناولة في الفراغ وفي الاختبار القبلي كان (6،2) درجة والانحراف المعياري (1،24) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي لنفس المتغير (8،9) ودرجة الانحراف المعياري (1،90) في حين كان (فَ) فرق الاوساط الحسابية (2،7) والانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية (0،678) وبعد اجراء العمليات الاحصائية للحصول على قيمة (T)المحتسبة تبين ان قيمتها (3،98) في حين كانت الجدولية (2.20)عند درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0.05).

وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق الى البرنامج المركب الذي يعتمد على تكرار المحاولات باتجاهات بدنية ومهارية بتركيز عالٍ لتحقيق الاداء الافضل اذ ان توافق "حركة اللاعب مع دقة ادراك ووزن الكرة وقوة الدفع وسرعة المناولة وارتفاعها مما يساعد اللاعب ويسمح له عند ضرب الكره تحديد مكان المناولة"[2]بالإضافة الى ذلك فان "الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة امكن تعلم اللاعب المهارات الصحيحة نحو الافضل "[3].

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1. البرنامج التدريبي المعد بأسلوب مشابه لتطبيقات الملعب حقق الهدف المطلوب من وجهة النظر التدريبية.
2. تطورت دقة المناولة في الفراغ في الاختبارات البعدية عنها في القبلية.
3. تطورت القدرة اللاهوائية في الاختبارات البعدية عنها في القبلية.
4. تساهم تدريب القدرة اللاهوائية على استمرار تطوير المهارات وخصوصا دقة المناولة في الفراغ.

5-2 التوصيات

1. الاستفادة من محتوى البرنامج التدريبي عند العمل مع عينات بمستويات اخرى.
2. اجراء دراسة مشابه ولكن بمهارات اخرى.
3. ادخال اساليب تدريبية اخرى مع مهارات مختارة اخرى ولنفس المستوى من العينات او العينات الاخرى.

(1) حسين عصري محمود، مجلة بحوث التربية الرياضية، مجلد 21، جامعة الزقازيق، 1998، ص56.
(2) قاسم حسن، علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقه في مجال التدريب، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990، ص96.
(3) أسامة كامل، الأعداد النفسي لتدريب الناشئين، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997,ص80.

ملحق (1)

نموذج لوحدة تدريبية لعينة البحث

التاريخ: اليوم: هدف الوحدة: تطوير القوة المميزة بالسرعة

الأسبوع: القسم في الوحدة الرئيسي:

شدة الوحدة التدريبي: 82%

زمن الوحدة في القسم الرئيسي (50-55)د

رقم التمرين	المتطلبات التدريبية المحتوى	شدة التمرين	زمن الاداء	التكرار	الراحة بين التكرار	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع
1-	الحجل على رجل اليمين ثم اليسار صعوداً على منحدر (30)م	%80	10	8	6-1	3	3 د
2-	القفز على المسطبة بارتفاع (4)سم جانبا	%80	12 ثا	8	6-1	3	3 د
3-	رمي الكرة بزنت3 كغم الطبية	%85	12 ثا	8	6-1	3	3 د

	من الاستلقاء						
4-	حمل الزميل والهرولة به بمسافة 30 م	%90	8 ثا	7	7-1	3	3 د
5-	الركض على شكل ونيات لمسافة 40 م	%85	10 ثا	8	6-1	3	3 د

المصادر :

- أبو العلا احمد، محمد صبحي حسانين، فسيولوجيا ومورفلوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم، ط1، مصر، دار الفكر العربي،1997.
- أسامة كامل، الاعداد النفسي لتدريب الناشئين، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- بهاء الدين سلامة، التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي،1999.
- حسين عصري محمود، مجلة بحوث التربية الرياضية، مجلد 21، جامعة الزقازيق، 1998.
- رافع صالح فتحي، نوري الشوك، دليل البحاث في كتابة الابحاث، بغداد، مطبعة الشهد، 2004.
- قاسم حسن، علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقه في مجال التدريب، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990.
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين، الاختبارات المهارية في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي 1997.
- محمد يونس، ذنون عبد الله، (اثر استخدام التمرينات البليومترية في القدرة اللاهوائية وبعض متغيرات التقلص العضلي) رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2001.
- Fox, E. L., Powers R. W., Foss M.L.: Anaerobic Glycolysis, in The Physiological basis for Exercise and sport, WBC Browii and Benchmark.1993.