

تأثير تمارين الهجوم السريع على بعض المهارات الأساسية
للاعبي كرة اليد الناشئين

م.د. جاسم صالح جاسم
قسم النشاطات الطلابية
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

احتوى البحث اربعة أبواب ، وقد اوضح الباب الاول أهمية البحث ومشكلته التي تركزت في وجود ضعف في مستوى اداء المهارات التكتيكية نتيجة ضعف التدريب على. وهدفت الدراسة الى اعداد تمارين الهجوم السريع بكرة اليد واستخدامها في اعداد اللاعبين الناشئين ، والتعرف على تأثير هذه التمارين في تطوير مستوى الاداء المهاري لدى عينة البحث. وقد استخدم الباحث في الباب الثاني :المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، وكانت عينة البحث متمثلة بلاعبي المركز التدريبي لكرة اليد في البصرة والبالغ عددهم(18) لاعبا. وقد تم استخدام بعض الاختبارات المهارية لتقييم مستوى الاداء المهاري. وبعد استخراج النتائج باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) ،استنتج الباحث :
1-وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في ولصالح الاختبار البعدي.
2-التمارين المستخدمة لها تأثير ايجابي في تطوير مستوى الاداء المهاري بكرة اليد (فئة الناشئين).
وقد اوصى الباحث باعتماد التمارين المستخدمة في برامج اعداد لاعبي كرة اليد لمختلف الفئات العمرية لرفع المستوى البدني والمهاري .

The impact of quick attack exercises on some of the basic skills of emerging handball players

M.D. Jassim Saleh Jassim

The research contained four sections, and the first part explained the importance of research and its problem which was centered on the weakness in the performance of tactical skills as a result of poor training on. The study aimed at preparing the exercises of quick attack handball and using it in the preparation of the players who are living, and to identify the effect of these exercises in the development of the level of skill performance in the research sample.

The researcher used in the second section: the experimental method with one group, and the sample of the research was represented by the players of the handball training center in Basra, numbering (18) players.

Some skill tests have been used to assess the level of skill performance.

After extracting the results using the statistical bag (spss), the researcher concluded:

There are moral differences between the tribal and dimension standards in favor of the dimensional test.

The exercises used have a positive effect in the development of the level of skill performance of the handball (junior category)

The researcher recommended the adoption of exercises used in the programs of preparing handball players for different age groups to raise the level of physical and skill. Research

1-التعريف بالبحث

1-1المقدمة وأهمية البحث:

ظهرت في الآونة الأخيرة تطورات واضحة في النتائج الرقمية للألعاب الرياضية المختلفة وإن هذه التطورات جاءت نتيجة تأثير التدريب الرياضي (حمل التدريب) على الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي ونتيجة لاستمرار التدريب لفترات طويلة أدى ذلك إلى حدوث تكيف في الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي .

ولعبة كرة اليد هي واحدة من الألعاب التي شهدت تطوراً ملحوظاً وأصبحت تحتل مكاناً بارزاً في أغلب بلدان العالم لامتيازها بالتشويق والإثارة وتعدد المهارات الأساسية فيها . وتتميز لعبة كرة اليد بأنها تتطلب قدرات بدنية عالية بصورة عامة وتحتاج إلى مستوى مميز من الكفاءة البدنية بصورة خاصة والتي لها الأثر الكبير والمباشر في دقة الأداء المتميز للمهارات الهجومية ومنها الهجوم السريع بكرة اليد .

إن عملية التدريب الرياضي تهدف إلى إعداد لاعبين ذوي مستويات عليا يمتلكون المهارات والقواعد الأساسية للعبة فضلاً عن امتلاكهم للصفات والقدرات البدنية الخاصة التي تؤهلهم إلى الإيفاء بمتطلبات الأداء خلال الوحدات التدريبية والمنافسات ، وهذه العملية هي عملية متسلسلة وخاصة بالنشاط الرياضي الممارس .

إن الأدوات التدريبية المساعدة هي واحدة من الوسائل الهامة والضرورية في عملية بناء وإعداد اللاعب كونها تساعد على اختصار الوقت والجهد المبذول من قبل المدرب واللاعب في عملية تعلم المهارات الأساسية فضلاً عن كونها تضيف عنصر الإثارة والتشويق عن طريق اللعب مع الزميل أو مع الاداة المستخدمة وتسهل بشكل عملية إتقان الأداء الفني بصورة غير مباشرة وهذا يساعد على زرع حب اللعبة لدى اللاعب الناشئ.

تخضع العملية التدريبية إلى ضوابط وشروط محددة كي تعطي ثمارها وتحقيق الهدف منها، إن عملية إعداد الرياضي للمستويات العليا يجب أن يمر بمراحل متعددة تتميز كل مرحلة بخصائص ومميزات تختلف عن الأخرى لكنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالوحدة بالأخرى كون نهاية مرحلة معينة تعني بداية المرحلة التالية وهكذا فهي عملية شاملة متكاملة تأخذ بعين الاعتبار التغيرات البدنية والمورفولوجية والوظيفية التي ترافق الرياضي من بداية ممارسته للنشاط الرياضي وحتى بلوغه المستويات العليا .

وتتجلى أهمية البحث في استخدام تمارين الهجوم السريع لغرض تطوير بعض المهارات الأساسية

للاعبي كرة اليد.

1-2 مشكلة البحث:

من المشاكل التي تواجه اللاعب الناشئ بكرة اليد وجود بعض الأخطاء في المهارات الأساسية المكتسبة وهذا ما ظهر واضحاً من خلال المتابعة للاعبين المدرسة التدريبية لكرة اليد في محافظة البصرة .

1-3 أهداف البحث:

1- تهيئة وأعداد التمرينات المستخدمة على عينة البحث.

2- التعرف على مستوى تأثير التمرينات المستخدمة على بعض المهارات الأساسية لكرة اليد.

1-4 فروض البحث:

افترض الباحث وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبي المركز التدريبي لكرة اليد البصرة.

1-5-2 المجال الزمني : للفترة من 2019/3/1 ولغاية 2019/6/1 .

1-5-3 المجال المكاني : القاعة الرياضية للمركز التدريبي لكرة اليد البصرة.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وتحقيقه متطلباته.

2-2 عينة البحث : اشتملت عينة البحث على لاعبي المركز التدريبي لكرة اليد في البصرة للعام 2019 والبالغ عددهم (18) لاعب (4) تم استبعادهم لغرض استخدامهم في التجربة الاستطلاعية .

2-3 تجانس العينة :

تم إجراء التجانس لمتغيرات النمو ومتغيرات البحث لأفراد العينة التجريبية لضمان عدم وجود أفراد من شأنهم أن تؤثر درجاتهم على درجات المجموعة وبالتالي ستعطي نتائج غير دقيقة، إذ استخدم الباحث معامل الالتواء في استخراج التجانس لأفراد عينة البحث التجريبية وكانت النتائج محصورة بين (3+) وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات النمو والمتغيرات المدروسة ، كما مبين في الجدول (1).

جدول (1) تجانس العينة في متغيرات النمو ومتغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	و	س	ع	معامل الالتواء
1	العمر التدريبي	شهر	10.71	10	2.62	0.356
2	الطول	سم	162	1260.71	4.27	0.605
3	الوزن	كغم	45	45.85	5.45	0.676
4	المنافسة القصيرة	درجة	17	15.28	3.9	0.206
5	المنافسة الطويلة	درجة	8	7.42	0.97	1.23

2-4 ادوات البحث:

*-كرات يد (10)

*-اهداف كرة يد قانونية

*-ملعب كرة يد

*شريط لاصق

*ساعة توقيت الكترونية عدد(3)

*طباشير

*شريط قياس

*صافرة

2-5 أختبارات المستخدمة :

اولا :اختبار المناولة القصيرة : (3 : 495)

اختبار التمرير الكراجي:

الهدف من الاختبار :قياس التوافق وسرعة ودقة التمرير الكراجي على الحائط

الادوات :حائط مستوي مرسوم عليه دائرة قطرها 25 (سم)ترتفع عن الارض 1.15 (سم)ساعة ايقاف ، صافرة .

طريقة الاداء :يقف المختبر على بعد (2م)من الحائط ، يقوم المختبر بتمرير الكرة الى الحائط ضمن حدود الدائرة وباستمرار لأكثر عدد من المرات في زمن 35 (ثا.)

طريقة التسجيل :تحسب عدد المناولات الصحيحة في الزمن المحدد والكرة الساقطة على الارض او الخارجة عن حدود الدائرة لا تحسب ، ويعطى للمختبر محاولتين تحسب افضلهما.

ثانيا :اختبار المناولة الطويلة: (3 : 500)

(اختبار طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 1م)

الهدف من الاختبار :قياس مهارة التمرير ودقته

الادوات : ملعب كرة يد ، مربع مرسوم بأبعاد (4X4)م في منتصف الملعب يبعد الضلع المواجه للمرمى مسافة (20)م ، كرات يد حجم (1) عدد (5) توضع داخل المربع.

طريقة الاداء : يستحوذ اللاعب وهو داخل المربع على الكرات الخمس ليوجهها الواحدة بعد الاخرى الى المرمى مستخدما في ذلك ثلاث خطوات من المشي او الجري على ان يكون ملامسا للارض لحظة خروج الكرة من يده مع مراعاة عدم خروجه من المربع لحظة خروج الكرة من يده.

طريقة التسجيل: تحول الرميات التي تدخل المرمى الى درجات وفق الجدول الاتي:

5	4	3	2	1	صفر	عدد الرميات الصحيحة
20	15	10	8	6	صفر	الدرجة

2-6 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين والبالغ عددهم (4) لاعبين الذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية يوم السبت الموافق 2019/3/2 حيث تم اجراء الاحماء اللازم ثم تطبيق الاختبارات المستخدمة ومن ثم تنفيذ بعض التمرينات المستخدمة في المنهج وكان الهدف من اجراء التجربة :

1- التأكد من ملائمة الاختبارات المستخدمة .

2- الوقوف على المشكلات التي قد ترافق تطبيق المنهج.

3- الوقوف على مدى فهم واستيعاب التمرينات ودرجة صعوبتها.

2-7 الاجراءات الميدانية:

2-7-1 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث في اليوم الثاني بعد التجربة الاستطلاعية حيث قام الباحث بشرح الاختبارات بالتفصيل وعرضها على العينة وبعد الانتهاء من الاحماء تم تطبيق الاختبارات بالترتيب وبعد الانتهاء تم تنزيل البيانات في استمارة مخصصة لذلك .

2-7-2 التمرينات المستخدمة :

تم البدء في تطبيق التمرينات في اليوم التالي من الاختبارات القبلية وكانت فترة التطبيق كالتالي:

* استغرق تنفيذ التمرينات المستخدمة خلال (24) وحدة تدريبية وبواقع ثمان اسابيع ، ثلاث وحدات اسبوعيا.

* زمن تنفيذ التمرين خلال الوحدة التدريبية استغرق (25-30) دقيقة .

2-7-3 الاختبارات البعيدة :

تم اجراء الاختبارات البعيدة بعد اتمام اداء التمرينات من قبل العينة وذلك يوم السبت الموافق 2019/4/27 وقد راعى الباحث قدر الامكان تثبيت الظروف التي رافقت الاختبارات القبلية .

2-8 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) في معالجة البيانات واستخراج النتائج .

3- عرض ومناقشة النتائج :

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط وانحرافات في الاختبارات المهارية

الاختبارات	قبلي س	ع	بعدي س	ع	س ف	ع ف	ت المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة
المناولة القصيرة	15.28	3.90	19.57	2.51	4.28	1.97	5.73	0.001	معنوي
المناولة الطويلة	7.43	0.976	12.14	2.67	4.71	2.28	5.45	0.002	معنوي

من خلال ملاحظة النتائج المثبتة في الجدول رقم (2) نجد هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث هذه الفروق الى فاعلية تمارينات الهجوم السريع المعدة من قبله والمستخدمه ضمن المنهج التدريبي لعينة البحث والتي ساهمت بشكل كبير وفعال في تنمية وتطوير المهارات الاساسية لدى عينة البحث وذلك لمشابتها لما يحدث اثناء سير المباريات مما اضاف طابع الاثارة والتشويق الى التدريب وعمل على زيادة الرغبة لدى اللاعبين في تطوير مستوياتهم المهارية مما ساعد على الوصول الى تثبيت الاداء من خلال التكرار ومعالجة الاخطاء المصاحبة ، ها فضلا عن ان التمارينات المستخدمة ركزت على العضلات العاملة في هذه المهارات مما زاد من ثقة اللاعبين ، اذ ان "التمارين الخاصة تخدم توجيهه تكامل مستوى لياقة عنصر معين وكذلك قابلية التوافق وعنصري الاداء الفني والخططي وربطه ببناء نوعية الخلق والصفات النفسية للمنافسة" (4 : 90)

كذلك فان احدهم اسباب الفروق المعنوية لصالح الاختبارات البعدية يعود الى كثرة التمارين والتنوع في استخدامها لمواقف مختلفة وباحجام كبيرة ، مما ادى ذلك الى تثبيت تلك المهارات واتقانها نسبيا ، حيث تجلى ذلك في نتائج الاختبارات البعدية للمهارات الاساسية لدى عينة البحث ، وهذا ما اكده سعد فاضل الحمداني(2) ان اتقان المهارات الفردية او المركبة يعد "اساسا للارتقاء والتفوق سواء اكان ذلك في الوحدات التدريبية او الاختبارات المهارية او المنافسة الحقيقية".

4-الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات:

1-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

2-التمارين المستخدمة من قبل الباحث لها تأثير ايجابي في تطوير مستوى الاداء المهاري.

4-2 التوصيات:

1- اعتماد التمارينات المستخدمة في برامج اعداد لاعبي كرة اليد ولجميع الفئات العمرية لرفع المستوى البدني والمهاري بشكل افضل .

2-ضرورة تعميم الدراسة على الفئات العمرية الاخرى وكافة الالعاب الفرقية لتحقيق الاستفادة .

المصادر

1-اياد حميد رشيد وحسام محمد وهدان: اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي : (ديالى،المطبعة المركزية جامعة ديالى، 2001 .).

2-سعد فاضل الحمداني: فاعلية المستويين البدني والمهاري في تحديد كفاءة الاداء للاعبي كرة السلة مراكز اللعب (علاقة مساهمة،تتبؤ)، اطروحة دكتوراه،كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2001 .

3-ضياء الخياط،نوفل محمد الحياي: كرة اليد، الموصل ،دار الكتب والطباعة، 2001 .

4-هارا: اصول التدريب(ترجمة)، عبد علي نصيف: ط2 (الموصل ،مطبعة التعليم العالي، 1990