

تأثير استخدام تدريبات السرعة الحركية على بعض المهارات الهجومية في كرة اليد
م. صونكول بلال مراد

العراق. جامعة تكريت. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

sonbilal90@gmail.com

تاريخ تسليم البحث / ٠٠٠٠٠ تاريخ قبول النشر / ٢٠٢٢/٥/١٨

الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات السرعة الحركية على بعض المهارات الهجومية في كرة اليد ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذو الاختبار القبلي والبعدي ، وتكونت عينة البحث من (١٢) طالباً من طلاب المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كركوك.

اسفرت نتائج البحث: عن وجود فروق معنوية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في مهارتي (الطبطة والتصويب) بكرة اليد ، وأن استخدام تدريبات السرعة الحركية لها أثر ايجابي على تطوير مستوى المهارات الهجومية بكرة اليد.

وقد أوصت الباحثة: التأكيد على تطبيق برنامج التدريب المستخدم في الدراسة الحالية لما له من تأثير ايجابي في تطوير مستوى المهارات الهجومية في كرة اليد ، والتوسع في تطبيق تدريبات السرعة الحركية على مهارات وعينات مختلفة ، والتأكيد على استخدام الأسس العلمية عند وضع البرامج التدريبية.

الكلمات المفتاحية : السرعة الحركية ، المهارات الهجومية ، كرة اليد.

The effect of using motor speed exercises on some offensive skills in handball

La. Songol Bilal Murad

College of physical education and sports science

Iraq / Tikrit university

Email : sonbilal90@gmail.com

Phone : 07708593309

Kew word :

- Motor speed. - plump. - Scoring. - Attack skills. - Handball.

The research aims to identify the effect of using motor speed training on some offensive skills in handball. The researcher used the experimental method for one group with a pre-test and dimensional and formed.

The research sample consisted of (12) students of the fourth stage of the College of Physical Education and Science Sports University of Kirkuk.

The results of the research resulted in the presence of significant differences between the results of the pre and post measurements in favor of the post measurement in my skills (plumping and shooting) in handball. The use of motor speed exercises has a positive impact on developing the level of offensive skills in handball.

The researcher recommended: Emphasis on the application of the training program used in the current study because of its positive impact on developing the level of offensive handball skills. Expand the application of motor speed exercises to different skills and samples. Emphasis on the use of scientific foundations when developing training programmers.

يخطوا العالم من حولنا بخطى سريعة نحو التقدم ويعتبر مجال التدريب الرياضي واحد من أهم الركائز الأساسية لبناء المجتمع ، كما أولت العديد من الدول عناية فائقة لتطوير التدريب على اختلاف مراحله ، ويعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم اعداد متعدد الجوانب بدنياً وفنياً وخططياً ونفسياً للوصول الى اعلى مستوى ممكن.

(بسطويسي أحمد ، ١٩٩٩ ، ص ٢٤)

وتأتي خصوصية التدريب من خلال نوع الفعالية وشكل او طبيعة السرعة التي تحتاجها متطلبات الأداء ، ففي فعالية كرة اليد يحتاج اللاعب إلى السرعة بشكل يتوافق ويتلاءم مع ظروف اللعبة ، وان احتياج لاعب كرة اليد للسرعة تبدو في مقدرته على البدء السريع سواء بالكرة أو بدونها وكذلك امكانية اكتسابه السرعة الحركية وسرعة تغيير الاتجاه وسرعة جريه بالكرة.

إن تدريبات السرعة الحركية من الأساليب الحديثة في تعليم وتدريب المهارات الهجومية والتي أدت إلى تحسين التحكم في الجسم وزيادة سرعته ، وهي طريقة هامة يمكن من خلالها زيادة القدرة على رفع مستوى الأداء (Donny . 2005 P.23) وتعتبر السرعة أحد أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة اليد والتي تلعب دوراً هاماً وبارزاً في اللعبة ، حيث يقوم اللاعب مثلاً بتمرير الكرة ويقوم بالجري واستلام الكرة والتهديف فهذا الجهد الذي يبذله اللاعب فإنه يحتاج الى تطوير السرعة لكي يتمكن من القيام بذلك ، ويرجع السبب في ذلك أن الأداء البدني والمهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جداً ، اذ تتطلب السرعة الحركية مستوى عالي من اللياقة البدنية.

(٢٠٠١ ، ص ٥٥)

وتعتبر كرة اليد واحدة من الانشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطوراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية والمهارية ، كما اتفق الجميع على أن الفريق وتقدمه يتوقف الى حد كبير على التحكم الجيد في الحركات الاساسية في بناء اللعب ، وبناء على ما سبق ولضرورة تأثيره على المهارات الهجومية المرتبطة بكرة اليد ارتأت الباحثة إجراء هذه الدراسة للوصول إلى نتائج من شأنها رفع مستوى اللعبة.

وتتجلى أهمية البحث في التعرف على اثر استخدام تدريبات السرعة على بعض المهارات الهجومية بكرة اليد ومن أجل توظيف نتائج هذا البحث في خدمة العملية التعليمية والتدريبية. ويحرص الكثير من المدربين على تصحيح أخطاء الأداء بأن يطلبوا من لاعبيهم المزيد من التدريب ، بينما في الغالب تكون المشكلة الحقيقية ليس نتيجة النقص في اللياقة البدنية وإنما ضعف في الاداء المهاري والبدني للاعبين ، ويسعى البحث الحالي إلى تجريب اسلوب تدريبات السرعة الحركية لتنمية المهارات الهجومية في كرة اليد بما يتلاءم مع طبيعة المجال العلمي

لمهارات كرة اليد والذي أصبح يتطلب اساليب جديدة لتنمية المهارات الهجومية والتي تساعد على تحسين مستوى الأداء ، ومن خلال عمل الباحثة في التدريب والتدريس في كرة اليد لاحظت عدم قدرة لاعبي كرة اليد في اتمام عملية الربط لتكوين الجملة المهارية في كرة اليد اثناء الاداء ، ومن خلال اطلاع الباحثة على الدراسات التي اشارت الى اهمية استخدام تدريبات السرعة الحركية في تحسين مستوى التوافق الحركي للجمال المهارية دفع الباحثة إلى القيام بهذه الدراسة ، ومن هنا تتضح مشكلة البحث في التعرف على تأثير استخدام تدريبات السرعة الحركية على بعض المهارات الهجومية في كرة اليد.

ويهدف البحث إلى:

- التعرف على تأثير استخدام تدريبات السرعة الحركية على بعض المهارات الهجومية في كرة اليد.

٢- إجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذو الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي اشتملت على طلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كركوك والبالغ عددهم (٢٢) طالباً للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ ، وتم استبعاد (١٠) طلاب لمشاركتهم بالتجربة الاستطلاعية ، ليستقر العدد النهائي على (١٢) طالباً يمثلون عينة البحث.

الجدول (١) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والمهارات الهجومية بكرة اليد لعينة البحث (ن = ١٢)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	٢١,٦٥٦	١,٢٢٢	٠,٤٥
الطول	١٧٧,٠٢٢	٦,٨٨٦	٠,٧٢-
الوزن	٦٩,٥٥٧	٢,٤٣٢	٠,١٦-
الطبطة	١٣,٦٩	١,٢١	٠,٣٨-
التصويب	١٤,٥٢	١,١٢	٠,٤٢

يتبين من الجدول (١) إن قيم معاملات الالتواء في المتغيرات (السن - الطول - الوزن - الطبطة - التصويب) قيد البحث قد انحصرت ما بين ($3 \pm$) مما يدل على اعتدالية عينة البحث.

٣-٢ وسائل جمع البيانات: استعانت الباحثة لجمع البيانات بالوسائل التالية:

٢-٣-١ المقابلة الشخصية:

تمت المقابلة الشخصية مع بعض الخبراء في مجال التربية الرياضية للاستفادة من آرائهم فيما يخص المعلومات المتعلقة بموضوع البحث والاختبارات المستخدمة ، وايضاً حول كيفية تطبيق البرنامج.

٢-٣-٢ استمارة استبيان آراء الخبراء :

تم توزيع استمارة استبيان تحتوي على المهارات الهجومية بكرة اليد واختباراتها على عدد من الخبراء (*) في لعبة كرة اليد والتدريب الرياضي بهدف تحديد بعض المهارات الهجومية المؤثرة في الدراسة ، وقد استخلصت الباحثة أهم المهارات الهجومية واختباراتها من وجهة نظر المختصين وبنسبة اتفاق عالية ، إذ يشير (امر الله البساطي ، ١٩٩٨) إلى أنه على الباحث الحصول على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر من آراء المحكمين الخبراء

(أمر الله أحمد البساطي ، ١٩٩٩ ، ص١٤٣)

وقد أسفر التحليل عن تحديد بعض المهارات الهجومية في كرة اليد وهي كالآتي:

- الطبطبة.

- التصويب.

٢-٤-١ الاختبارات المستخدمة:

٢-٤-١ اختبار السرعة الحركية:

اختبار عدو (٢٠م) ، البدء من (٣٠م) لقياس السرعة الحركية (محمد مرعي وعلي محمد ، ٢٠٠٤ ، ص٣٩)

٢-٤-٢ اختبار الطبطبة بكرة اليد:

الطبطبة المتعرجة بين الشواخص خلال (٦٠ ثانية) لقياس سرعة أداء الطبطبة بكرة اليد.

٢-٤-٣ اختبار التصويب بكرة اليد:

(*) أسماء السادة الخبراء والمختصين:

(١) أ.د. حازم علوان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كوية.

(٢) أ.د. وداد كاظم حسين/كلية التربية للبنات/جامعة بغداد.

(٣) أ.د. اقبال عبد الحسين/كلية التربية للبنات/جامعة بغداد.

التصويب على (٤) مربعات بأبعاد (٥٠ × ٥٠) خلال (٦٠ ثانية) لقياس سرعة أداء سرعة التصويب بكرة اليد.
(كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ، ص٢١٨)

٢-٥ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

- استمارة تسجيل فردية للاختبارات.

- ميزان طبي.

- حاسبة الكترونية.

- شريط قياس.

- ساعة إيقاف.

- كرة يد عدد (١٢).

- اقماع عدد (٢٠).

٢-٦ صدق الاختبار:

تعد درجة الصدق العامل الأكثر أهمية المكان جودة الاختبارات والقياس فالاختبار الصادق هو الذي يقيس بدقة الظاهرة التي صمم لقياسها
(محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، ٢٠٠٠ ، ص٢٥٤)

(مروان عبد المجيد ، ٢٠٠٠ ، ص١٣٢)

وقد استخدمت الباحثة صدق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية مكونة من (١٠) طلاب وكما

هو مبين في الجدول (٢).

الجدول (٢) يبين دلالة الفروق بين الرباعي الأعلى والأدنى في اختبارات المهارات الهجومية بكرة اليد

الاختبارات	المستوى المرتفع		المستوى المنخفض		متوسط الرتب	U	W	قيمة Z	احتمالية الخطأ
	م	ع	م	ع					
الطبطة	١٢,٦٠	٠,٤٥	١١,٤٠	٠,٦٩	٦,٤	٢,٠٠	١٦,٠٠	٢,١٢	٠,٢٢
التصويب	١٣,٣٢	٠,٠٠	١٣,٦٥	٠,٠٢	٣,١٢	٠,٤٠	١٤,٤٠	٢,٢٣	٠,١٠

يتبين من الجدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذات المستوى المرتفع والمستوى المنخفض في اختبارات المهارات الهجومية في اتجاه المستوى المرتفع ، حيث قيمة احتمالية الخطأ عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات المختلفة.

٢-٧ ثبات الاختبار :

تم إيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٠) طلاب من مجتمع البحث ، والجدول (٣) يبين ذلك.

الجدول (٣) يبين معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات المهارات الهجومية بكرة اليد

الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		متوسط الرتب	U
	مج س	مج س ^٢	مج ص	مج ص ^٢		
الطبطة	١٢,٠٠	١٥٨٨,٠٠	١٢٢,٠٠	١٦٦٥,٠٠	١٦٥٥,٠٠	٠,٨٨
التصويب	١٥٥,٥٤	٢١٩٨,٤٣	١٧٥,٤٥	٢١٨٧,٧٦	٢٢٠٠,٠٩	٠,٨٦

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٥٨٤

٢-٨ موضوعية الاختبار :

ان موضوعية الاختبار تعني عدم تأثر الاختبار بتغير المحكمين أو أن الاختبار يعطي نفس النتائج أيًا كان القائم بالتحكيم:

(محمد صبحي حسنين ، ١٩٩٥ ، ص ٢٢٢)

وان من سمات الاختبار الجيد هو الدرجة العالية من الموضوعية ، وان درجة الموضوعية ستكون عالية اذا اعتمد الممتحن على اداة ميكانيكية في القياس كساعة توقيت او شريط قياس ، اذ أن استخدام الادوات يقلل نسبة الخطأ. (وديع ياسين التكريتي ، ومحمد العبيدي ، ١٩٩٩ ، ص ٢١٣)

٢-٩ الخطة الزمنية للبرنامج التدريبي:

تكون البرنامج التدريبي من (١٦) وحدة تدريبية على مدى (٨) أسابيع ، بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع ، ومدة كل وحدة تدريبية (٧٠) دقيقة موزعة على الأقسام وكالاتي:

- القسم الإعدادي (٢٠) دقيقة.

- القسم الرئيسي (٤٥) دقيقة.

- القسم الختامي (٥) دقائق.

٢-١٠ التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية من أجل الوصول إلى أفضل طريقة للحصول على نتائج دقيقة قبل تنفيذ الاختبارات على عينة البحث ، حيث يشير (قاسم المندلوي ، ١٩٩٠) ، أن التجربة الاستطلاعية تعد تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تواجه الباحث اثناء اجراء الاختبارات

(قاسم المندلوي ، ١٩٩٠ ، ص ٢٠٧)

وقد أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية على عينة تجريبية والبالغ عددها (١٠) طلاب في يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/١١/١ ، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

- معرفة الصعوبات والمشكلات التي تواجه الباحث.

- التعرف على الأخطاء والمعوقات المتوقعة اثناء تنفيذ الاختبارات.

- تحديد الوقت الذي تستغرقه الاختيارات.

٢-١١ برنامج تدريب السرعة الحركية:

يهدف البرنامج المقترح الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات السرعة الحركية على بعض المهارات الهجومية في كرة اليد لعينة البحث ويراعى عند تنفيذ البرنامج التدريبي النواحي الاتية:

- يجب العناية بتمارين التهيئة والاحماء قبل اجراء تمرينات السرعة للوقاية من الاصابات في العضلات والأوتار والأربطة.

- مراعاة تدرج التمرينات من الأسهل إلى الأصعب وأن يتسم الأداء الحركي على التوقيت الصحيح والانسيابي والاسترخاء.

- استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا يؤدي التعب إلى ظهور اخطاء في الأداء.

- تكون فترة الراحة كافية بحيث تسمح بإعادة الاستشفاء وتتراوح غالباً ما بين (٥-٢) دقيقة.

- استخدام السرعة القصوى بما لا يزيد عن (٢) مرة أسبوعياً لتجنب ارهاق الجهاز العصبي.

- الاستفادة من تأثير عام المرونة والامتطاط على تمرينات السرعة الحركية وكذلك القدرة على الاسترخاء.

- يحسن البدء بتمرينات السرعة عقب عمليات الإحماء مباشرة حتى يمكن الاستفادة بفاعلية هذه التمرينات وعدم تأثر الجسم بالتعب.

- الاهتمام بتنمية القوة العضلية حتى يمكن بذلك تنمية سرعة الانتقال.

- عدد مرات التكرار في المجموعة الواحدة (٢×٤).

- زمن الراحة في المجموعة الواحدة يتراوح من (٢دقيقة) وبين المجموعات (٣) دقيقة.

١٢-٢ التجربة الرئيسة والقياسين القبلي والبعدي:

قامت الباحثة بوضع خطة لتنفيذ البرنامج التدريبي على وفق برنامج تدريبات السرعة الحركية.

١٢-٢-١ القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على عينة البحث في يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/١١/٥.

١٢-٢-٢ تطبيق البرنامج:

قامت الباحثة عقب انتهاء القياس القبلي بتطبيق برنامج تدريبات السرعة الحركية على عينة البحث وذلك خلال الفترة من الخميس الموافق ٢٠١٨/١١/٨ ولغاية الأربعاء الموافق ٢٠١٨/١٢/٢٧ بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع.

١٢-٢-٣ القياس البعدي:

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي على عينة البحث في يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/١/٣.

٢-١٣ المعاملات الإحصائية:

استخدمت الباحثة في معالجة النتائج البرنامج الاحصائي (SPSS) للحصول على ما يأتي:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت).
- معامل الارتباط البسيط بيرسون.

٣- عرض النتائج ومناقشتها:

١-٣ عرض النتائج:

تم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث على وفق المتغيرات الأساسية المعتمدة ، وبغية التحقق من صحة الفرض الذي وضعتة الباحثة فقد استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) ، والجدول (٤) يبين دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث.

الجدول (٤) يبين دلالة الفروق بين متوسطي درجات المقياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المهارة الهجومية بكرة اليد (ن = ١٢)

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفروق	الخطأ المعياري	قيمة ت	نسبة التغير
	م	ع	م	ع				
الطبطة	٠,٨٨	٠,٢٢	١,٧٦	٠,٢٢	١,٣٢	٠,٠٨	١٦,٨٥	١٥٨,٩٥
التصويب	٠,٩٠	٠,١١٤	١,٦٦	٠,٢٢	١,٢٠	٠,٠٨	١٢,٦٢	١٨٨,٥٧

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٦٨٦

يتبين من الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المهارات الهجومية بكرة اليد (الطبطة ، التصويب) ولصالح القياس البعدي ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية وعند مستوى دلالة (٠,٠٥)

٢-٣ مناقشة النتائج:

في ضوء النتائج الاحصائية للبحث تقوم الباحثة بمناقشة نتائج البحث حيث يتبين من الجدول (٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى المهارات الهجومية (الطبطة ، التصويب) بكرة اليد ولصالح القياس البعدي ، وهذا يدل على أن تدريبات السرعة الحركية والمنهاج المستخدم اخذت دورها الايجابي في رفع مستوى المهارات الهجومية بكرة اليد ، وتعد السرعة الحركية من أهم مكونات الاستعداد البدني ، ويمكن استخدامها لرفع مستوى الأداء المهاري وتحقيق أعلى المستويات الرياضية ، كما يلعب عنصر السرعة الحركية دوراً مهماً في تحقيق النجاح والتفوق في كرة اليد ، وتتأثر سرعة اللاعب بعدد من العوامل الفسيولوجية ومنها تكوين الألياف العضلية ، والنمط العصبي لدى اللاعب ، وقدرة العضلة على الانبساط والانقباض ، وقوة الإرادة ، والتي يمكن التحسين منها من خلال ممارسة التمارين الرياضية الخاصة بذلك.

حيث يشير (Mathew . 2009) أن تدريبات السرعة الحركية تمثل طرق وظيفية لتطوير المهارات الحركية وهو افضل من التدريب بشكل حر ، حيث وجد أن الرياضيين يكون لديهم دقة اكثر عند استخدام هذه التدريبات ، حيث أن الرياضيين يكون لديهم دقة اكثر عند استخدام هذه الطريقة ، كذلك التغير والتنوع والتشكيلات المختلفة في استخدام تدريبات السرعة الحركية يساعد في رفع مستوى مختلف القدرات مما ينعكس أثره على تطوير المستوى المهاري.

ويرى (بيباك محمد ، ٢٠١٤) أن تدريبات السرعة الحركية تؤثر بشكل واضح في تطوير الهجوم السريع ، حيث أن السرعة الحركية تكون الزامية عند جري اللاعبين في الهجوم

(بيباك محمد علي ، ٢٠١٤ ، ص ٢٣٠)

وتشير (ايمان عبد الله ، ٢٠١٢) أن التأثير الايجابي لتدريبات السرعة الحركية على بعض المهارات ، بسبب التنوع والتغير وثبات وربط للمهارات والذي يمثل تنوع في الاستجابة ، وان الاتقان في المهارات لن يتحقق إلا من خلال تنمية شاملة للقدرات مهارية

(ايمان عبد الله ، ٢٠١٦ ، ٢٠١٢)

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من (ايمان عبد الله ، ٢٠١٢) ودراسة (Mathew . 2009) في وجود اثر ايجابي في استخدام تدريبات السرعة ، حيث تعتبر السرعة واحدة من أهم الصفات البدنية التي يتم الاعتماد عليها بشكل كبير في الرياضات الجماعية ، فمن خلال تدريبات السرعة الحركية تنمي المهارات للممارسين ، بعد ذلك

ينتقل الى المهارات العامة ثم الى المهارات الخاصة بالرياضات التخصصية فهي تهيء الجهاز العصبي أن يكون جاهزاً ومستعداً لتنشيط وحدات حركية أكثر ، وبهذا يكون قد تحقق فرض البحث في وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعدية في مستوى بعض المهارات الهجومية بكرة اليد

وتعزو الباحثة سبب الفروق في القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي أن تدريبات السرعة الحركية اخذت دورها الفعال في رفع مستوى الأداء لدى اللاعبين ، وإن البرنامج التدريبي كان معد بشكل يتلاءم مع القدرات المهارية للطلاب في كرة اليد من حيث سرعة الأداء العالية والتركيز على حالة الجهاز العصبي من خلال توجيه وترشيد الحمل التجريبي عند تدريب السرعة الحركية ، مع الأخذ بنظر الاعتبار عدد التكرارات المجموعات وفترات الراحة.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي بكرة اليد.
- ٢- استخدام تدريبات السرعة الحركية لها أثر ايجابي على تطوير مستوى المهارات الهجومية بكرة اليد.

٤-٢ التوصيات:

- ١- التأكيد على تطبيق البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة الحالية لما له من تأثير ايجابي في تطوير مستوى المهارات الهجومية بكرة اليد.
- ٢- التوسع في تطبيق تدريبات السرعة الحركية على مهارات وعينات مختلفة.
- ٣- التأكيد على استخدام الأسس العلمية عند وضع البرامج التدريبية.

المصادر

- أمر الله أحمد البساطي ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩).

- ايمان عبد الله الأعصر؛ أثر استخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة على بعض القدرات الحركية والمهارية في الجمناز الفني : (بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد ٧٨ ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠١٦).
- بسطويسى أحمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩).
- بيباك محمد علي؛ أثر استخدام تمرينات خاصة في تطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع لدى لاعبات كرة السلة : (بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد ٧ ، العدد ٥ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة السليمانية ، ٢٠١٤).
- قاسم المندلاوي؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية والتربية البدنية : (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠).
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ رياضة كرة اليد الحديثة : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الأداء الحركي : (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠).
- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥).
- محمد مرعي وعلي محمد ؛ أثر التدريب الفترى باستخدام أزمنة مختلفة الجهد الأولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٤).
- مروان عبد المجيد ؛ أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، ط ١ : (عمان ، الأردن ، مؤسسة الورق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠).
- وديع ياسين التكريتي ، ومحمد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٠).

- Amr Allah Ahmad Al-Busati Foundations and Theories of Sports Training: (Cairo, Arab Thought House, 1999).
- Bastawisi Ahmed; Foundations and Theories of Sports Training: (Cairo, Arab Thought House, 1999).
- Bibak Muhammad Ali; The effect of using special exercises in developing the transitional speed and rapid attack of basketball players: (published research,

Journal of Physical Education Sciences, Volume 7, Number 5, College of Physical Education, University of Sulaymaniyah, 2014).

- Donny , Th; Agility ladder training usage guidelines for power ladder : (Sport ladder, 2005).

- Iman Abdullah Al-Aasar; The effect of using directed motor speed exercises on some motor and skill abilities in artistic gymnastics: (published research, Scientific Journal of Physical Education and Sports Science, Volume 78, Faculty of Physical Education for Boys in Al-Haram, Helwan University, 2016).

- Kamal Abdel Hamid and Mohamed Sobhi Hassanein; Modern handball sport: (Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 2001).

Marwan Abdel Meguid; Foundations of Scientific Research for the Preparation of University Theses, 1st Edition: (Amman, Jordan, Al-Warraq Publishing and Distribution Corporation, 2000).

- Mathew , S : Agility ladder drills and exercises , <http://livestrong.enovartiele/1384>, agility , ladder , drills exercises.

- Muhammad Hassan Allawi and Muhammad Nasr al-Din Radwan; Motor performance tests: (Cairo, Arab Thought House, 2000).

- Muhammad Merhi and Ali Muhammad; The effect of interval training using different times of the first effort on some physical and skill variables and the pulse rate of basketball players: (Unpublished Master's Thesis, University of Mosul, 2004).

- Muhammad Sobhi Hassanein; Measurement and evaluation in physical education and sports: (Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi, 1995).

- Qasim Al-Mandalawi; Tests and Measurement in Physical Education and Physical Education: (Mosul, Higher Education Press, 1990).

- Wadih Yassin Al-Tikriti and Muhammad Al-Obaidi; Statistical applications and computer uses in physical education: (Mosul University, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, 1999).