



Realism of follow-up tests for some physical abilities related to the skill performance of players at the National Center for Handball Talent Care

Abdullah Munther Najm ^{*1} , Prof. Dr. Hardan Aziz Salman ² 

^{1,2} College of Physical Education and Sports Science / University of Baghdad, Iraq.

*Corresponding author: Hardan2017@uomustansiriyah.edu.iq

Received: 13-10-2024

Publication: 28-12-2024

Abstract

The research aimed to identify the numerical values that reflect the reality of evaluating training curricula for some physical abilities related to the skill performance of players at the National Center for Handball Talent Care. The research problem revolved around the question of whether the training curricula are adequate for the purpose they are intended for? Or does it need to modify the axes of the curricula through an organized realistic evaluation?. Therefore, the researchers sought to choose some standardized tests related to physical and skill performance, and thus it is possible to conduct more than one test within a specific period of time to identify the players' achievement according to these indicators. The research community was determined by the players of the National Center for the Care of Sports Talent in Handball in Baghdad. Their number reached (45) players and the research sample was chosen intentionally and their number was (15) players from the research community. The researchers concluded that there is a significant impact of the training curricula provided to the research sample through the apparent results of the tests conducted on the sample, and they recommended conducting similar studies on other samples.

Keywords: Traceability Tests, Athletic Talent, Handball.



واقعية الاختبارات التتبعية لبعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهارى للاعبى المركز الوطنى

لرعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد

عبد الله منذر نجم ، أ.د. حردان عزيز سلمان

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Hardan2017@uomustansiriyah.edy.iq

تاريخ استلام البحث 2024/10/13 تاريخ نشر البحث 2024/12/28

المخلص

هدف البحث الى التعرف على القيم الرقمية التي تعكس واقع تقييم المناهج التدريبية لبعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهارى للاعبى المركز الوطنى لرعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد. وان مشكلة البحث تمحورت من خلال التساؤل حول هل ان المناهج التدريبية وافية بالغرض التي تهدف من اجله؟ ام يحتاج الى تعديل في محاور المناهج من خلال تقييم واقعي منظم. لذا سعى الباحثان باختيار بعض الاختبارات المقننة ذات العلاقة بالأداء البدني والمهاري وبالتالي ممكن اجراء أكثر من اختبار ضمن مدة زمنية محددة للتعرف على انجاز اللاعبين وفق هذه المؤشرات. تحدد مجتمع البحث بلاعبى المركز الوطنى لرعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد في بغداد، إذ بلغ عددهم (45) لاعباً وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (15) لاعباً من مجتمع البحث. توصل الباحثان الى ان هنالك تأثير معنوي للمناهج التدريبية المقدمة لعينة البحث من خلال النتائج الظاهرة للاختبارات التي أجريت على العينة، وأوصيا بأجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى.

الكلمات المفتاحية: الاختبارات التتبعية، الموهبة الرياضية، كرة اليد.

1- المقدمة:

لا يمكننا إغفال التقدم الرياضي في شتى الألعاب الرياضية على المستوى العربي والقاري والعالمي، والعراق أحد البلدان التي تسعى صوب تحقيق ذلك التقدم وفق رؤية استراتيجية تنتهجها وزارة الشباب والرياضة، وهذا التقدم يعد انعكاساً للمعرفة بالعلوم المختلفة والبحث بطريقة علمية.

ومن أجل مواكبة هذا التقدم لا بدّ من نظرة عميقة لطبيعة متطلبات اللاعبين وصولاً بها لتحقيق الانجاز، كونها ذات اساليب لعب متغيرة ومتنوعة وذات قدرات ومهارات مركبة متعددة تفرض على اللاعبين متطلبات بدنية ومهارية عالية في أدائها لمستوى البطولات، لذلك وجب على ممارسيها التكامل في مستوى التدريب من بداية الإعداد العام وصولاً لخوض المنافسة.

إن مهارات اللعب في اي لعبة اذا كانت الدفاعية والهجومية هي أساس التنافس الذي يحدد مستوى الفرق وهي تشكل أيضاً أساس التدريب التي يسعى اليها المدرب في خلق التكيفات التي من شأنها أداء مهاراتها بأفضل مستوى، ولذلك تكثف التدريبات لتطوير تلك المهارات فضلاً عن ثباتها في الظروف المتغيرة ، وعليه من واجب المدرب الاهتمام بأسس تصميم منهج التدريب إذ يكون إنجازه ملائماً لأوضاع خاصة في خصوصية اللعب لتكون ذات قيمة فعالة ، فضلاً عن ذلك أن يتضمن منهج التدريب التمرينات بأنواعها الفردية ، الجماعية ، الفرقية جزءاً كبيراً من مكونات المباريات الحقيقية التي من خلالها يصبح اللاعبون أكثر تكيف وجاهزية للعب ولا سيما عندما يوضعوا تحت ضغط التنافس او الجهد البدني .

وللتعرف على مستوى جاهزية اللاعب لخوض المنافسة برز دور علم القياس والاختبار كأداة من أدوات التقييم في المجال الرياضي لكونه أحد العلوم التي يركز عليه علم التدريب الرياضي والذي يؤدي دوراً مهماً وأساسياً في التعرف على مستوى التطور للاعب، ومن ثم معرفة مدى تحقيق المدرب لمنهجه التدريبي ضمن دائرته التدريبية، لذلك برزت الحاجة اليوم لاختبارات تكون أكثر واقعية ودقة في قياس مستوى الحالة التدريبية لمتطلبات اللاعب.

وفي ضوء ما تقدم تتجلى أهمية البحث في الكشف عن نقاط القوة والضعف لمستوى التدريب، والتي من شأنها مساعدة مدربي الاعباب في الوقوف على مستوى اللاعب الحقيقي من خلال تحديد اختبارات لاهم القدرات المرتبطة بالأداء المهارى الهجومي للاعبى المركز الوطنى لرعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد، ومن ثم بيان جاهزيتهم للعب والمنافسة، فضلاً عن معرفتهم مدى تقييم مستوى اللاعب للوصول الى الانجاز العالى، وفق رؤى وأهداف المركز الوطنى لرعاية الموهبة الرياضية.

2- اجراءات البحث ة:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تحدد مجتمع البحث بلاعبى المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد في بغداد، إذ بلغ عددهم (45) لاعباً وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (15) لاعباً من مجتمع البحث وعينة التجربة الاستطلاعية (5) وتم استبعاد (25) لاعباً منهم حراس المرمى والبالغ عددهم (3) لاعبين، لان خصوصية أدائهم وتكيفاتهم للتدريب لا تتناسب مع أداء القياسات والاختبارات لمتغيرات.

جدول (1) يبين تفاصيل المجتمع والعينة

ت	تفاصيل العينة	العدد	النسبة
1	تحديد مجتمع البحث	45	100%
2	عينة البحث	15	33.33%
3	عينة التجربة الاستطلاعية	5	11.11%
4	المستبعدون	25	55.55%

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

2-3-1 الوسائل البحثية:

- المراجع
- والمصادر العربية والأجنبية
- الملاحظة
- استمارة خاصة باستطلاع آراء الخبراء والمختصين حول تحديد أهم القدرات البدنية والمهارية للاعبى كرة اليد بأعمار (13-15) سنة، فريق العمل المساعد.

2-3-2 الأجهزة والأدوات:

- حاسبة لا بتوب نوع (HP) أمريكي المنشأ عدد (1)
- كاميرا نوع (Sony) ياباني المنشأ عدد (1)
- حاسبة يدوية نوع (Casio) صيني المنشأ
- ساعات توقيت إلكترونية رقمية 100/1 من الثانية يدوية نوع (DIAMOND-DM3-060) صيني المنشأ عدد (3)
- شريط قياس جلدي النوع بطول 50 متر

- شريط قياس حديدي النوع بطول 5 متر
- شريط لاصق ملون عدد (1)
- حزام عدد (1)
- حلقات عدد (8)
- كرة طبية زنة (800 غم) عدد (2)
- أقماع بلاستيك عدد (10)
- صافرة عدد (4)
- ملعب كرة يد
- كرات تنس عدد 20 كرة
- اهداف عدد (2)
- كرات يد قانونية حجم (1) عدد (12)
- 2-4 تحديد متغيرات البحث واختباراتها:**

2-4-1 تحديد بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة في لعبة كرة اليد:

حدد الباحثان مجموعة من القدرات البدنية والمهارية كونهما خبيران في مجال الاختبار والقياس بكرة اليد وبعد اطلاعهما على العديد من المصادر والمراجع العلمية المتخصصة في لعبة كرة اليد وفي مجال التدريب الرياضي والاختبارات والقياس ومالها من علاقة في مجال اللعبة والتي تمثل آراء وخبرة مؤلفيها، فقد اختار الباحثان القدرات والاختبارات الآتية:

2-4-2 تحديد بعض الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية والمهارية المختاره بلعبة كرة اليد:

أولاً:- اختبار التوافق (اختبار رمي الكرات على الحائط)

الهدف من الاختبار: قياس توافق العينين والذراعين والكرة.

الأدوات: حائط له ارتداد، عشرون كرة تنس، خط للرمي يبعد (5) أمتار عن الحائط.

طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط الرمي ومواجهاً للحائط. يقوم برمي الكرات واستقبالها وفقاً للأسلوب الآتي:

- رمي خمس كرات باليد اليسرى واستقبالها باليد نفسها.
- رمي خمس كرات باليد اليمنى واستقبالها باليد نفسها.
- رمي خمس كرات باليد اليسرى واستقبالها باليد اليمنى.
- رمي خمس كرات باليد اليمنى واستقبالها باليد اليسرى.

الشروط:

- يجب رمي الكرة إلى الحائط واستقبالها مباشرة قبل أن تلامس الأرض:
- لا يسمح بمحاولات إضافية:

التسجيل: يحسب درجة لكل محاولة صحيحة من العشرين رمية المقررة، أي درجة الكلية من عشرين درجة.



الشكل (1) يوضح اختبار التوافق الحركي

ثانياً: - اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين: اختبار الوثب للأمام بالرجلين معا لأقصى مسافة خلال 10 ثا

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات: مساحة ارض فضاء مستوية، شريط قياس، ساعة توقيت صافرة، طباشير.

طريقة الأداء: يقف المختبر على خط البداية وعند سماع صافرة البداية والبدء بتشغيل ساعة التوقيت

ينطلق المختبر بأقصى سرعة بالوثب من لحظة صافرة البداية وحتى وصول التوقيت إلى (10 ثانية)

وتحتسب المسافة التي قطعها المختبر بالمتر وأجزائه خلال زمن الاختبار.

تحسب المسافة للأبعد مسافة تقاس ب/سم



الشكل (2) يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين

ثالثاً: - القوة المميزة بالسرعة للذراعين: اختبار الاستناد الامامي، ثني ومد الذراعين باستمرار لمدة (10) ثا

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.
الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف الكترونية.

طريقة الأداء: يتخذ اللاعب وضع الاستناد الامامي على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم عند إشارة البدء يقوم المختبر بمد الذراعين كاملاً على ان يستمر في تكرار الأداء لأكثر عدد ممكن من التكرارات بدون توقف لمدة (10) ثا.

الشروط:

- غير مسموح بالتوقف في اثناء الأداء.
- يلاحظ استقامة جسم المختبر خلال الأداء.
- ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الاداء.
- يلاحظ ثني ومد الذراعين كاملة.

طريقة التسجيل: تحسب عدد مرات الثني والمد خلال عشرة ثانية



الشكل (3) يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين

رابعاً: - اختبار القدرة الانفجارية للذراع المفضلة: اختبار رمي كرة طبية زنة (800) غم من الجلوس على كرسي للذراع المفضلة لأقصى مسافة ممكنة:
الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للذراع المفضلة.
الأدوات: كرسي، كرات طبية زنة 800 غرام عدد 2، شريط قياس، كاميرا تصوير عدد (2).
مواصفات الأداء:

يمسك اللاعب أو المختبر الكرة الطبية بيد واحدة من وضع الجلوس على الكرسي مع تثبيت اللاعب برباط من منطقة الظهر ثم يقوم بسحب الذراع للخلف الى ابعد مدى بشرط عدم استخدام الذراع الأخرى بالرمي ثم يقوم برمي الكرة بيد واحدة يكرر المحاولة مرتين وتحتسب ابعد مسافة محققة وكما هو موضح في الشكل (4)

التسجيل: يتم حساب القوة الانفجارية من خلال قياس مسافة طيران الكرة.



الشكل (4) يوضح اختبار القوة الانفجارية للذراعين

خامساً: - اختبار ركض (20 م) من الوضع الطائر

اسم الاختبار: اختبار ركض (20 م) من الوضع الطائر.

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأجهزة والأدوات: ساعة توقيت، صافرة.

طريقة اداء الاختبار: نرسم 3 خطوط متوازية على الارض والمسافة بين الخط الاول والثاني 10م وبين الخط الثاني والثالث 20م، يقف المختبر خلف خط البداية، ومن البدء العالي عند الاشارة يقوم المختبر بالركض تزايداً بسرعة تصل الى أقصاها عند خط البدء الثاني وينتهي عند نهاية الخط الثالث.

التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن المستغرق من بداية الخط الثاني وحتى لحظة اجتيازه خط النهاية بالثانية وأجزائها. ويسمح للمختبر أداء محاولتين بعد إعطاء راحة مناسبة على أن تسجل له أفضلها.

سادساً:- اختبار القفز العمودي من الثبات المعدل لـ (سارجنت):
الهدف من الاختبار: قياس القدرة العضلية (الانفجارية) لعضلات الرجلين.
الأدوات: شريط قياس، حائط بارتفاع مناسب، وعاء به ماء، سلم او كرسي.
مواصفات الأداء: يقف المختبر بحيث يواجه الحائط بكتفه الأيمن او (كتف الذراع المميزة)، يقوم المختبر برفع ذراعه التي جهة الحائط عاليا (بعد غمس أصابع اليد في الماء)، لعمل علامة على الحائط عند أقصى نقطة تصل اليها الأصابع، يقوم المختبر بمرجحة الذراعين أسفل مع ثني الركبتين نصفاً، ثم مرجحتها أماما عاليا مع مد الركبتين عموديا للوثب لأعلى لعمل علامة أخرى بيد الذراع المجاورة للحائط عند أقصى نقطة تصل اليها الأصابع، كما في الشكل (5).
الشروط: للمختبر ثلاث محاولات تسجل له أفضلها.
التسجيل: تسجل المسافة الواقعة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية، حيث تعبر عن رقم للمختبر في هذا الاختبار (بالسنتيمتر).



الشكل (5) يوضح اختبار القوة الانفجارية للرجلين

سابعاً: - اختبار التصويب من القفز عالياً:

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب على المرمى من القفز عالياً.

الأدوات: ملعب كرة يد، هدف كرة يد، كرة يد قانونية عدد (12)، استمارة تسجيل.

طريقة الأداء: يقف اللاعب المختبر على بعد (12م) عن خط المرمى مقابل العمود الأيسر له من الهدف (بالنسبة الى اللاعب الذي يلعب باليد اليمنى او بالعكس للاعب الأيسر) ، ويقف ثلاثة لاعبين على خط منطقة المرمى (6م) في المنطقة المواجهة للهدف (3م) دون ملامسته ، يمثلون كلاعب زميل للمختبر (لاعب ارتكاز) وبجانبه لاعبان مدافعان (خصم) ، ويقف لاعب زميل آخر للمختبر على خط (9م) في الجهة اليمنى او اليسرى حسب يد لعب اللاعب المختبر مهمته مناولة الكرات الى اللاعب المختبر ، فضلا عن وجود حارس المرمى في المرمى ، بعد استلام اللاعب المختبر المناولة من الزميل يقوم بعمل خطوتين او ثلاثة (حسب تكنيك اللاعب) ثم التصويب من القفز عالياً من منطقة (9م) على المرمى من فوق اللاعبين الثلاثة ، ويكرر الأداء لـ (12 مرة بعدد الكرات) ، كما في الشكل (6).

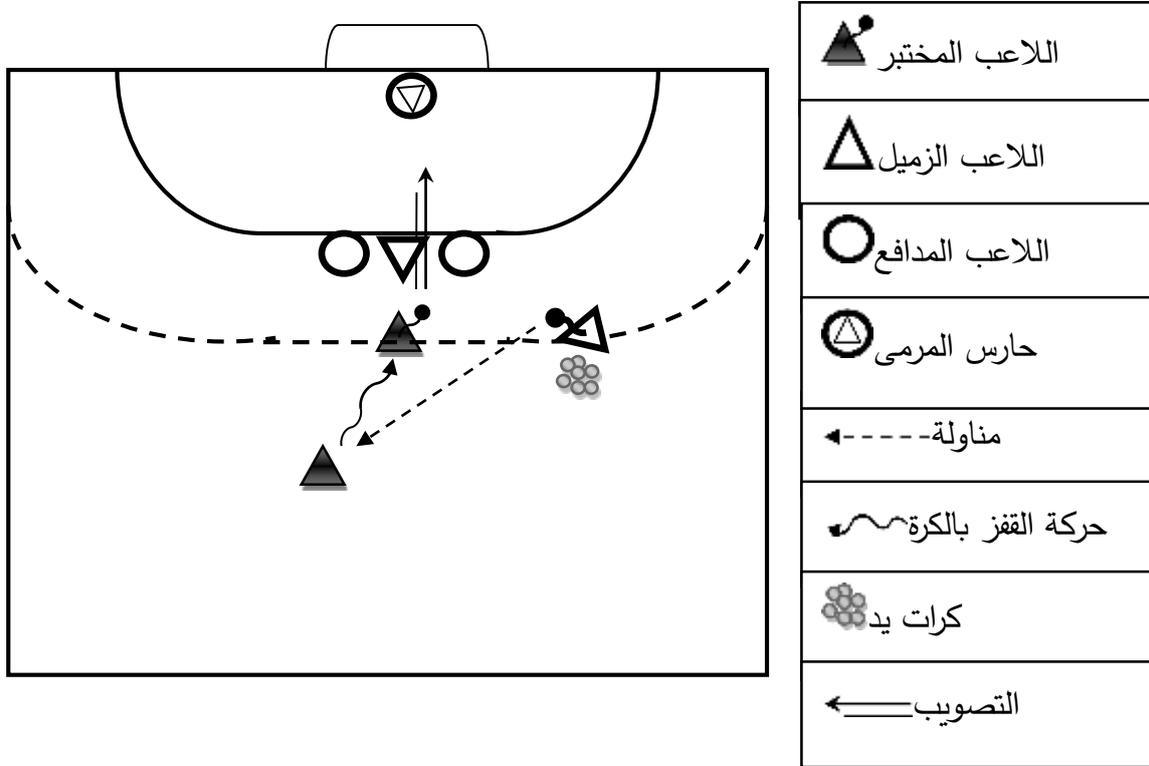
شروط الاختبار:

- يكون قفز اللاعب للأعلى من على خط الـ (9) أمتار بقوة وسرعة عالية كما في حالة اللعب في المباراة، على ان يؤديه ضمن قانون اللعبة.

- يكون تواجد اللاعبين الثلاثة كدفاع ايجابي للمختبر اي بدون عمل حائط صد (بلوك) للمختبر بحيث عليهم فقط الوقوف أمام المرمى ضمن منطقة (3م) التي يتوزعون عليها وعدم التحرك لأي دفاع.

- يكون أداء حارس المرمى كما في حالة اللعب في صد الكرات المصوبة على الهدف.

التسجيل: يحتسب للاعب المختبر عدد الكرات المصوبة الداخلة في المرمى.



الشكل (6) يوضح اختبار التصويب من القفز عالياً

ثامناً: - اختبار المناولة والاستلام من الركض:

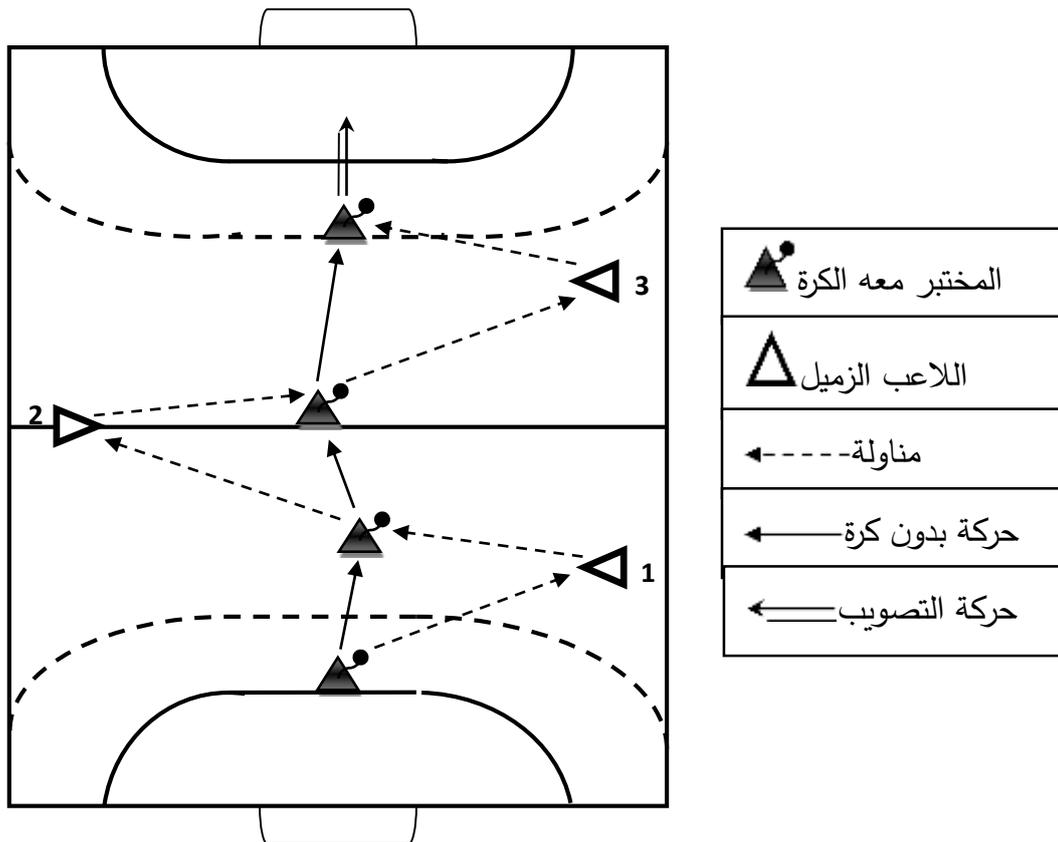
الهدف من الاختبار: قياس سرعة أداء المناولة والاستلام من الركض.

الأدوات: كرة يد قانونية، شريط قياس، ساعة توقيت، صافرة، شريط لاصق ملون.

طريقة الأداء: يقف اللاعب المختبر على منتصف خط منطقة المرمى (6م) بدون ملامسته ، وبعد سماع صافرة البداية للموقت يقوم بالركض الى المرمى الآخر وبميل قليل مع اتجاه الكرة (اي عدم الركض بخط مستقيم) مع مناولة الكرة الى الزميل رقم (1) الذي يبعد عن خط المرمى (10م) وعن الخط الجانبي (1.5م) ، ومن ثم استلام الكرة منه ، ثم مناولة الكرة الى الزميل الآخر رقم (2) الذي يبعد عن خط المرمى (20م) اي يكون واقفا على خط المنتصف لملاعب كرة اليد ، وعن الخط الجانبي (1.5م) ، ومن ثم استلام الكرة منه ، ثم مناولة الكرة الى الزميل الآخر رقم (3) الذي يبعد عن خط المرمى (30م) ، وعن الخط الجانبي (1.5م) ، ومن ثم استلام الكرة منه والوثب للأمام لأداء حركة التصويب لعبور خط منطقة المرمى الآخر المواجهة للهدف التي تكون هي خط النهاية لأداء الاختبار ، كما في الشكل (7).

شروط الاختبار:

- يجب ان يكون أداء الاختبار للاعب المختبر وزملائه كما في حالة اللعب في المباراة من حيث السرعة والدقة في المناولة والاستلام.
 - يكون أداء اللاعب المختبر المناولة والاستلام من الركض، أما زملائه يؤدون الاستلام والمناولة من الثبات، مع تبديل جهة أماكنهم للمختبر الأيسر.
 - يكون أداء الاختبار في حدود قانون اللعب بالنسبة الى عدد الخطوات المسموح بها للاعب الركض بالكرة، وعدم ملامسة خطي المرمى.
 - لا يسمح للاعب المختبر أداء الطبطبة بالكرة في الاختبار.
 - يعاد الاختبار في حالة قيام الزميل بأداء مناولة خاطئة للاعب المختبر.
- التسجيل:** يحتسب للاعب المختبر الزمن الذي يستغرقه لأداء الاختبار، لأحسن محاولة من بين ثلاث محاولات.



الشكل (7) يوضح اختبار المناولة والاستلام من الركض

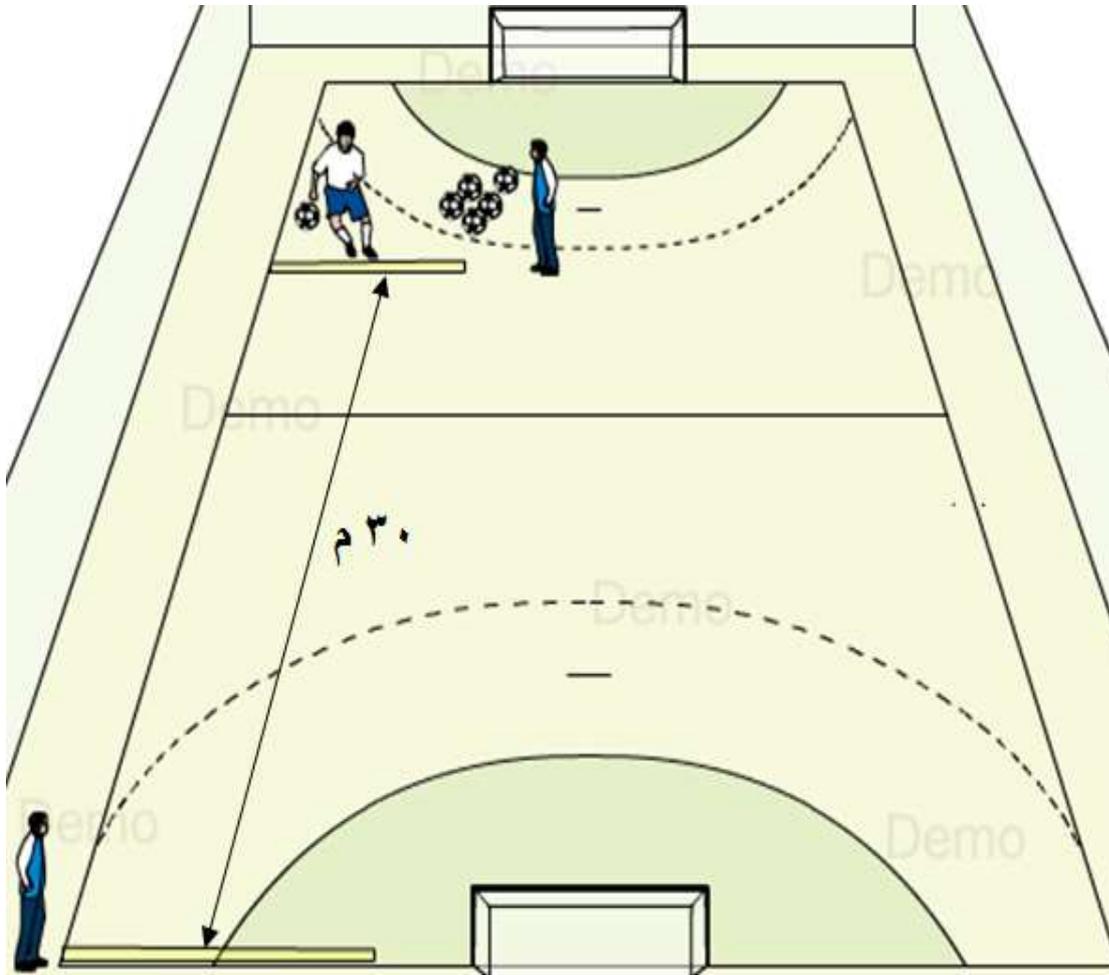
تاسعاً: - اختبار الطبطقة مسافة (30 م) .

الهدف من الإختبار : قياس سرعة إداء الطبطقة من الركض للاعب .

الأدوات والامكانيات : ملعب كرة يد، كرة يد، ساعة توقيت، صافرة، شريط لاصق .

إجراء الإختبار: يجري الإختبار ويقف اللاعب خلف خط البداية وهو ماسك للكرة ومتخذاً وضع البداية العالية مواجهاً لخط النهاية وعند سماع إشارة البدء يبدأ الركض بالطبطقة بالكرة بأقصى سرعة الى أن يتجاوز خط النهاية بالثانية واجزائها العشرية كما في الشكل (8) .

عدد المحاولات : يعطى للاعب محاولة واحدة فقط .



الشكل (8) يوضح اختبار الطبطقة

عاشراً: - اختبار الاستجابة الحركية:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية الانتقالية.

الأدوات: منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول (20) متر والعرض (2) متر، ساعة إيقاف، شريط قياس، شريط ملون.

الإجراءات: تخطيط منطقة الاختبار بثلاث خطوط، المسافة بين كل خط والآخر (6.40) م وطول (1) م.
مواصفات الأداء:

يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط. كما في الشكل (9).

يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين، ويكون الجسم منحنى قليلاً للأمام.

يمسك الحكم بساعة إيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى الأعلى، ثم يقوم بتحريك ذراعه بسرعة إلى إحدى الجهتين (اليمن أو اليسار) وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة.

يستجيب المختبر لإشارة البدء ويحاول الحركة بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة (6.40) متر.

عندما يصل المختبر إلى خط النهاية في الجانب الصحيح، يقوم الحكم بإيقاف الساعة.

إذا بدء المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فإن الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح.

يكرر العمل (10) مرات، بين كل محاولة وأخرى (20) وبواقع (5) محاولات لكل جانب.

تختار المحاولات لكل جانب بطريقة عشوائية.

تعليمات الاختبار:

يعطى كل مختبر عدداً من المحاولات خارج القياس بالشروط الأساسية نفسها، وذلك لغرض التعرف على إجراءات الاختبار.

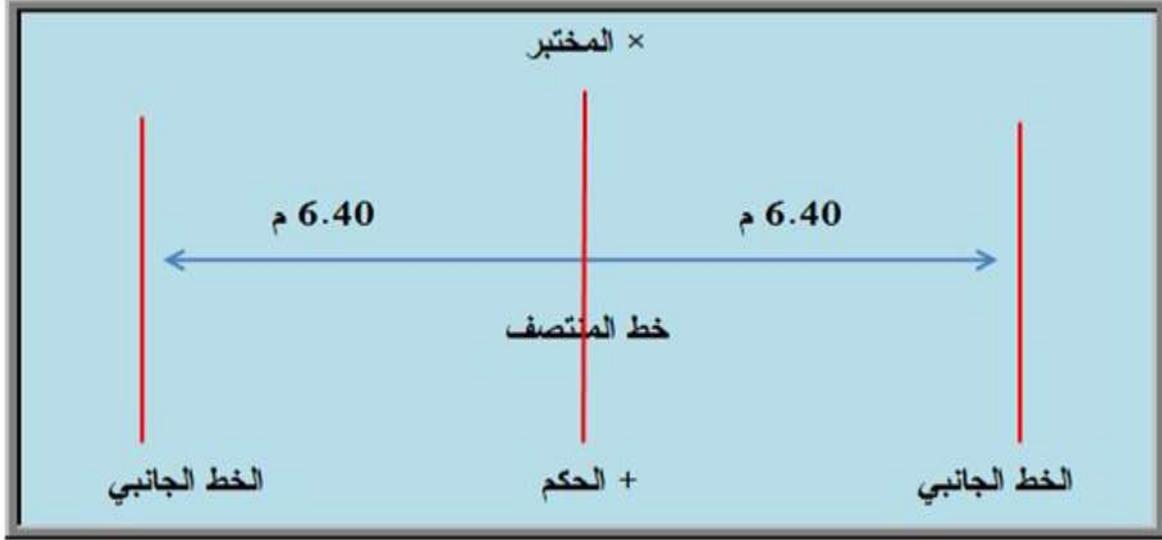
يجب على الحكم أن يتدرب على إشارة البدء، وذلك حتى يتمكن من إعطاء الإشارة وتشغيل الساعة في الوقت نفسه.

يجب عدم معرفة المختبر بأن المطلوب منه أداء (10) محاولات موزعة على الاتجاهين بالتساوي. وإنما يحتمل أن يكون عدد المحاولات في اتجاه ما أكبر من المحاولات بالاتجاه الآخر.

يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطي الحكم الإشارة الآتية: (استعد/أبدأ) وفي جميع المحاولات يجب أن تكون الفترة الزمنية بين كلمتي (استعد/أبدأ) في زمن يتراوح بين (0.5 - 2) ثانية.

التسجيل:

يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة، لأقرب ثانية.
درجة المختبر هي متوسط زمن المحاولات العشرة.



الشكل رقم (9) يبين اختبار الاستجابة الحركي

2-5 التجربة الاستطلاعية:

لقد أجرى الباحثان بإجراء تجربته الاستطلاعية يومي الجمعة المصادف (2024/4/26) في تمام الساعة الرابعة عصرا على قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد في مقر وزارة الشباب والرياضة، على مجموعة من اللاعبين عددهم (5) لاعب والذين هم خارج عينة التجربة الرئيسية وتم تطبيق الاختبارات المقترحة عليهم للتوصل الى الآتي:

- معرفة الوقت المستغرق لكل اختبار.
- التأكد من سلامة الادوات المستخدمة للبحث.
- معرفة مدى صلاحية الاختبارات لمستوى افراد العينة.
- معرفة حجم فريق العمل من التجربة الرئيسية.
- تجاوز الاخطاء في الاختبارات ان وجدت.
- مدى تفاعل العينة مع الاختبارات.
- تشخيص الأخطاء والمعوقات التي ستظهر في التجربة الاستطلاعية وتجاوزها.

2-6 التجربة الرئيسية:

بعد اجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات قام الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة البحث حيث تم تقسيم الاختبارات على يومين اليوم الأول المصادف (2024/5/17) للاختبارات المهارية واليوم الثاني المصادف (2024/5/18) وبعد مرور أربعة أسابيع قام الباحث بإعادة الاختبار اليوم الأول المصادف (2024/6/14) للاختبارات المهارية واليوم الثاني المصادف (2024/6/15) للاختبارات البدنية وبعد مرور أربع أسابيع قام الباحث بإعادة الاختبار اليوم الأول المصادف (2024/7/12) للاختبارات المهارية واليوم الثاني المصادف (2024/7/13) للاختبارات البدنية بعدها تم تفرغ البيانات في استمارات التفرغ لمعالجتها إحصائياً.

2-7 الوسائل الإحصائية: تم استخدام بعض الوسائل الإحصائية في الحقيبة الإحصائية (Spss) وهي:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- قيمة F.
- قيمة T.
- الخطأ المعياري.
- تحليل التباين.
- قيمة اقل فرق معنوي (LSD) .

3-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

الجدول (2) يبين الوصف الاحصائي للاختبارات التتبعية للقدرات البدنية والمهارية لعينة البحث

ت	الاختبارات التتبعية	عد العينة	س-	ع
1	الاختبار الاول (التوافق)	15	8.666	1.112
2	الاختبار الثاني(التوافق)	15	10.266	0.961
3	الاختبار الثالث(التوافق)	15	11.466	0.833
1	الاختبار الأول (سرعة الاستجابة)	15	2.460	0.213
2	الاختبار الثاني (سرعة الاستجابة)	15	2.416	0.209
3	الاختبار الثالث (سرعة الاستجابة)	15	2.418	0.252
1	الاختبار الأول (السرعة الانتقالية)	15	3.099	0.405
2	الاختبار الثاني (السرعة الانتقالية)	15	3.126	0.421
3	الاختبار الثالث (السرعة الانتقالية)	15	3.032	0.397
1	الاختبار الأول (القوة المميزة بالسرعة للذراعين)	15	6.600	1.121
2	الاختبار الثاني (القوة المميزة بالسرعة للذراعين)	15	7.333	0.975
3	الاختبار الثالث (القوة المميزة بالسرعة للذراعين)	15	7.800	1.146
1	الاختبار الأول (القوة المميزة بالسرعة للرجلين)	15	21.236	3.207
2	الاختبار الثاني (القوة المميزة بالسرعة للرجلين)	15	22.033	3.351
3	الاختبار الثالث (القوة المميزة بالسرعة للرجلين)	15	23.300	3.281
1	الاختبار الأول (القوة الانفجارية للذراعين)	15	5.413	1.280
2	الاختبار الثاني (القوة الانفجارية للذراعين)	15	5.696	1.264
3	الاختبار الثالث (القوة الانفجارية للذراعين)	15	5.986	1.127

4.923	29.666	15	الاختبار الأول (القوة الانفجارية للرجلين)	1
5.599	32.266	15	الاختبار الثاني (القوة الانفجارية للرجلين)	2
5.553	35.533	15	الاختبار الثالث (القوة الانفجارية للرجلين)	3
1.162	4.733	15	الاختبار الأول (التصويب من القفز عالياً)	1
1.387	6.266	15	الاختبار الثاني (التصويب من القفز عالياً)	2
2.325	7.466	15	الاختبار الثالث (التصويب من القفز عالياً)	3
0.733	11.606	15	الاختبار الأول (المناولة والاستلام)	1
0.652	11.376	15	الاختبار الثاني (المناولة والاستلام)	2
0.721	10.787	15	الاختبار الثالث (المناولة والاستلام)	3
0.781	8.220	15	الاختبار الأول (للطبطة)	1
0.771	7.490	15	الاختبار الثاني (للطبطة)	2
0.869	6.780	15	الاختبار الثالث (للطبطة)	3

الجدول (3) يبين قيم تحليل التباين للاختبارات التتبعية لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	الاختبارات التتبعية	مج المربعات	د. ح	متوسط المربعات	F	Sig	الدالة
1	التوافق	بين المجموعات	59.200	2	29.600	31.080	0.000	معنوي
		داخل المجموعات	40.000	4	0.952			
		المجموع	99.200	44				
2	سرعة الاستجابة	بين المجموعات	0.018	2	0.009	0.178	0.837	غير معنوي
		داخل المجموعات	2.146	4	0.051			
		المجموع	2.164	44				
3	السرعة الانتقالية	بين المجموعات	0.069	2	0.035	0.208	0.813	غير معنوي
		داخل لمجموعات	7.002	4	0.167			
		المجموع	7.071	44				
4	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	بين المجموعات	10.978	2	5.489	4.673	0.015	معنوي
		داخل المجموعات	49.333	42	10.175			
		المجموع	60.311	44				
5	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	بين المجموعات	32.482	2	16.241	1.507	0.233	غير معنوي
		داخل المجموعات	452.776	42	10.780			
		المجموع	485.258	44				
6	القوة الانفجارية الذراعين	بين المجموعات	2.65	2	1.233	0.820	0.447	غير معنوي
		داخل المجموعات	63.112	4	1.503			
		المجموع	65.577	44				
7	القوة الانفجارية للرجلين	بين المجموعات	259.244	2	129.62	4.499	0.017	معنوي
		داخل المجموعات	1210.000	4	28.810			
		المجموع	1469.244	44				
8	التصويب من القفز عالياً	بين المجموعات	56.311	2	28.156	9.725	0.000	معنوي
		داخل المجموعات	121.600	4	2.895			
		المجموع	177.911	44				
9	المناوله والاستلام	بين المجموعات	5.367	2	2.683	5.403	0.008	معنوي
		داخل المجموعات	20.860	42	0.497			
		المجموع	26.227	44				
10	الطبطبة	بين المجموعات	15.553	2	7.777	11.885	0.000	معنوي
		داخل المجموعات	27.481	42	0.654			
		المجموع	43.034	44				

الجدول (4) يبين اقل فرق معنوي (LSD) بين الاختبارات التتبعية لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	الاختبارات	المقارنة	الفروق للأوساط	الخطأ المعياري	Sig	الدلالة
1	التوافق	الاختبار الأول	الثاني	1.600	0.356	0.000	معنوي لصالح 2
		الاختبار الثاني	الثالث	1.200	0.356	0.002	معنوي لصالح 3
		الاختبار الثالث	الأول	2.800	0.356	0.000	معنوي لصالح 3
2	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	الاختبار الأول	الثاني	0.733	0.395	0.071	غير معنوي
		الاختبار الثاني	الثالث	0.466	0.395	0.245	غير معنوي
		الاختبار الثالث	الأول	1.200	0.395	0.004	معنوي لصالح 3
3	القوة الانفجارية للرجلين	الاختبار الأول	الثاني	2.600	1.959	0.192	غير معنوي
		الاختبار الثاني	الثالث	3.266	1.959	0.103	غير معنوي
		الاختبار الثالث	الأول	5.866	1.959	0.005	معنوي لصالح 3
4	التصويب من القفز عالياً	الاختبار الأول	الثاني	1.533	0.621	0.018	معنوي لصالح 2
		الاختبار الثاني	الثالث	1.200	0.621	0.060	غير معنوي
		الاختبار الثالث	الأول	2.733	0.621	0.000	معنوي لصالح 3
5	المناولة والاستلام	الاختبار الأول	الثاني	0.230	0.257	0.37	غير معنوي
		الاختبار الثاني	الثالث	0.590	0.257	0.027	غير معنوي
		الاختبار الثالث	الأول	0.820	0.257	0.003	معنوي لصالح 3
6	الطبطة	الاختبار الأول	الثاني	0.730	0.295	0.018	معنوي لصالح 2
		الاختبار الثاني	الثالث	0.710	0.295	0.021	معنوي لصالح 3
		الاختبار الثالث	الأول	0.440	0.295	0.000	معنوي لصالح 3

3-2 المناقشة:

من خلال الجداول (3،2) نرى ان التطور المعنوي الحاصل في الصفات البدنية للاختبارات المقدمة سببها يعود لاتباع القواعد والأسس العلمية الصحيحة للتدريب الرياضي في تطوير هذه الصفات، وإذا ألقينا نظرة على البرنامج المتبع نجده يحتوي على تمارين ووحدات منتظمة والتي طبقها اللاعبون مع المدرب طيلة مدة الدراسة أدى الانتظام الى تطوير الجوانب البدنية لدى عينة البحث ويرى الباحثان بان الاستمرار في انتظام التدريب يؤدي الى تطور الجوانب البدنية ومن ضمنها القوة المميزة بالسرعة وكذلك القوة الانفجارية للرجلين بالإضافة للتوافق وهذا ما يوكده (رشام، مزين، 2017) "التي تؤكد أن المداومة على البرامج التدريبية تساهم في بناء لياقة بدنية متزنة تسمح بتغطية متطلبات اداء الاختصاص".

إذ تدرجت هذه التمارين مبتدئةً من حيث الشدة من السهل إلى الصعب مما أدى إلى تنفيذ التمارين بالطريقة الأمثل التي ضمنت حدوث التطور لدى أفراد عينة البحث وهذا ما اشار اليه (عطية، زهيان، 2016) "وأن التدرج يعني سير خطة التدريب على وفق التدرج من السهل إلى الصعب، التدرج من البسيط إلى المركب".

وبالعودة الى الوحدات التدريبية نرى بان الجزء الرئيسي كان التركيز الاكبر للتمارين المهارية وتم التركيز عليها بشكل اكبر من الجانب البدني ولوجود تداخل او ترابط بين أداء المهارات التي تمت دراستها وكذلك القدرات البدنية ومن هنا يرى الباحثان بان تطور الجانب البدني هو نتيجة لتطور الجانب المهارى للتداخل بين الجانبين وهذا ما توكده الدراسات الحديثة ، اذ ان درجة اتقان الأداء المهارى ترتبط بتطور القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة فكما كانت القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية التي يمتلكها اللاعب جيدة كلما كان أداءه المهارى عالي والعكس صحيح وهذا ما اشار اليه .(المطيري،2017)

اذا يوكده بان التدريب المستمر على أداء المهارات يؤدي الى تحسين القدرات البدنية للاعبين"

وكذلك أكد كل من (Smith واخرون، 2018) والذان وجدا أن تحسن المهارات التقنية يلعب الدور البارز في تطوير الجوانب البدنية للاعبين"

ولعل التوافق هو القدرة الأكثر وضوحاً في لعبة كرة اليد حيث ان اللاعبين يجب عليهم التمتع بالقدر الكافي من التوافق في اثناء تأديتهم لأغلب المهارات ومنها المهارات الخاصة بالدراسة وهي الطبطبة والمناولة والاستلام حيث ان التوافق هي القدرة التي يتم تطويرها بتكرار التمارين في التدريب لكونها تتعلق بالإيعاز العصبي العضلي ولعل دراسة (العزاوي، 2015) تؤكد على أهمية التدريب الرياضي يعزز التوافق الحركي للاعبين"

وكذلك أشار اليها (الشرقاوي، 2018) "إذ يذكر الشرقاوي بان التدريب المهارى يؤثر على التوافق العصبي العضلي وان المهارات المكتسبة تؤدي الى تحسين التحكم في العضلات وبالتالي تطوير الأداء

الرياضي". ويرى الباحثان بان سبب تأخر اللاعبين في تطورهم البدني لبعض العناصر يعود لكون اغلب التمارين رغم استمراريتها الا انها قد تخللها بعض نقاط الضعف في اعداد الوحدات التدريبية وكذلك قلة عامل التشويق الذي يعطي حافز للتطور وهذا قلما نراه خلال الوحدات التدريبية، الذي يؤدي الى زيادة دافعيتهم وتشويقهم للوحدات التدريبية فضلا عن ان البرنامج المتبع لم يكن يمتاز بدرجة كافية من التنوع والتركيب والتغيير المستمر في الادوات والحركات والمهارات أذ "ان التنوع في الأدوات وتمارينها كل ذلك من شأنه استثارة اللاعبين وزيادة دافعيتهم نحو التقدم و الارتفاع بالمستوى الرياضي".

اما عن مناقشة نتائج اقل فرق معنوي (LSD) لمتغيرات البحث المهارية:

من خلال الجدول (4) لاستخراج اقل فرق معنوي بين الاختبارات المهارية لمتغيرات البحث لوحظ ان هناك فروق معنوية بين الاختبارات كون التمارين المستخدمة هي اساسية في لعبة كرة اليد ويستخدمها اللاعبون بكثرة طوال فترة التدريب مما ادى الى حصول هذا التطور البسيط لمستوى المهارات قيد الدراسة إضافة الى ذلك كانت العينة منتظمة بالتدريب طول فترة تتبع البرنامج التدريبي ، فضلا عن احتواء الوحدات التدريبية على مباريات في نهاية الوحدة التدريبية وان الانتظام بالتدريب والاستمرار دون انقطاع لعينة البحث يؤدي الى هذا التطور اذ يذكر (kasmi & Amri، 2017) "ان الاستمرار بالتدريب المنتظم له دور كبير في ارتقاء اللاعبين لمستويات العليا من حيث الأداء المهارى للمهارات .

كما ان العملية التدريبية والبرنامج المتبع في المدارس التخصصية يعني بمبدأ الخصوصية وهو أحد اهم المبادئ الأساسية في التدريب الرياضي وهذا يتفق مع ما أشار اليه (محمد رضا الداغمة، 2016) إلى أن "مبدأ الخصوصية في التدريب يعني اداء التمارين الخاصة باللعبة او الفعالية الممارسة والتي تكون مشابهة لطبيعة الاداء الممارس"

ويرى الباحثان بان اداء التمارين في البرنامج التدريبي مشابهة خلال الوحدات التدريبية لما هو موجود في المباريات يتم تدريب اللاعبين عليها وصولاً لتطوير مستوى أداء المهارات وهنا يشير (احمد عطية، 2017) "لكي يستطيع اللاعب أداء المهارات خلال المباريات بالسرعة المثالية يجب إن

المدرّب باختيار التمرينات التي تشابه تماماً ما يحدث في أثناء المباريات"

كما ان تطبيق البرنامج التدريب الاعتيادي وتتبعه لمدة 8 أسابيع كانت جيدة من ناحية تطور المهارات للعينة قيد الدراسة وهذا ما أكده (أبو شهاب، المدانات، 2023) إذا يؤكد بان مدة التدريب المطلوبة لتطوير القدرات المهارات تكون بحدود (8) أسابيع.

ويرى الباحثان بان الجانب البدني والمهارى هما جانبين متداخلين في التدريب فأحدهما يكمل الآخر وان تطور أي جانب من شأنه ان يطور في الجانب الاخر ولعل التطور الحادث في القوة الانفجارية قد أدى الى التطور في جانب التصويب من القفز عاليا وهذا ما اشار اليه جملة من الباحثين اذ أكدوا على ان

تطور الجانب البدني أدى لتطور الجانب المهارى وخير دليل على ذلك هو تأثير القوة الانفجارية للرجلين على نتائج أداء مهارة التصويب من القفز عالياً. اما بخصوص الفروق غير المعنوية فيرى الباحثان بان المدة بين الاختبار الأول والثاني هي مدة قليلة بحدود اربعة أسابيع وهذا لا يؤدي الى التطور المنشود لكون علم التدريب الرياضي يؤكد ان حدوث التطور يكون بحدود (8-12) أسبوع وهي المدة التي يمكن ان نقول بانها مدة كافية لا تحدث التكيفات المطلوبة من عملية التدريب وهذا ما يؤكد (Kumar Zemkova .2022) ان التدريب الرياضي يحتاج بالأساس لمدة تتراوح بمعدل لا يقل عن ستة أسابيع كحد أدنى الى اثنا عشر أسبوع لا تحدث التكيف المطلوب في الجانب البدني والمهارى).

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1-هنالك تأثير معنوي للمناهج التدريبية المقدمة لعينة البحث من خلال النتائج الظاهرة للاختبارات التي أجريت على عينة البحث.

4-2 التوصيات:

1-اجراء دراسات مشابهة على باقي الألعاب والفعاليات الأخرى وكذلك على عينات أخرى لتقييم واقع حال المناهج التدريبية المقدمة.

المصادر

- احمد العزاوي. "تأثير التدريب المهاري في تحسين التوافق الحركي لدى لاعبي كرة السلة". المجلة العربية للتربية البدنية والرياضة، 18(2)، 2015.
- احمد امين فوزي: سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008.
- احمد عطية: اساسيات تدريب كرة القدم، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2017.
- احمد كاظم عبد الكريم: تقييم حالة التدريب للمرحلة الخاصة بالقدرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة اليد بأعمار 15-17 سنة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل 2015،
- جمال الدين رشام، مزيان: "أثر التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على التطور القوي الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبات الكرة الطائرة فئة الاشبال اناث"، المجلة الدولية للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة والتدريب، المجلد 3، العدد 1، 2022.
- خالد الشراوي "تأثير التدريب المهاري على التوافق العصبي العضلي لدى لاعبي كرة القدم". مجلة بحوث التربية البدنية، 25(3)، 2018.
- علي سلمان عبد الطرقي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنيه حركية مهارية، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2013
- قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد: التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية جامعة بغداد، مطبعة الوطن العربي، 1979.
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطوسي احمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1990.
- محمد المطيري. "دور التدريب المهاري في تحسين القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم". المجلة العربية للعلوم الرياضية، 22(1)، 2017.
- محمد رضا إبراهيم المدامغة: نظريات التدريب الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2016.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج2، ط5، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003
- محمد عبد الحسين عطية، ناصر حسين زهيان: تأثير استخدام منهج تدريبي ضمن مناطق محددة وتأثيره في تطوير النواحي البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 28، العدد 3، 2016.
- منصور حازم علوان: ايجاد درجات معيارية للمهارات الاساسية بكرة اليد. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990.

–Amri Hammami, Kasmi Sofen, Paulo Farinatti, Taieb Fgiri **Blood pressure, heart rate and perceived enjoyment after small-sided soccer games and repeated sprint in untrained healthy adolescents**, Biology of Sport, Vol. 34 No3,2017

–Rajesh Kumar, Erike Zemkova “**The Effect Of 12 –Week Core Stengthening and Weight Training on Muscle Strength Endurance and Flexibility In School** – Aged Athletes, 2022.

–Smith, J., & Thomas, P. “**The Interrelation of Skill and Physical Fitness in Team Sports.**” Journal of Sports Science and Medicine, 17(2), .2018