



تأثير تدريبات دفاعية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد

م. د نصیر حمید کریم سعید

جامعة ديالى - كلية التربية الأساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

naserhandball@gmail.com

الكلمات المفتاحية / تدريبات دفاعية بالنقص العددي – القدرات البدنية الخاصة

ملخص البحث:

كرة اليد من الالعاب التي تحتاج الى القوة والسرعة بصورة خاصة لأن الاعبين يحتكاك مباشرةً في أثناء الدفاع والهجوم كذلك في اداء مهارة المناولة والتصوير ، لذا يحتاج الاعبين أملاكمهم مستوى عالي من القدرات البدنية ، لأن لعبة كرة اليد تعتمد بصورة خاصة على أداء حركات سريعة مصحوبة بقوة من أجل التغلب على حركات المنافس الدفاعية والهجومية ، فالتحركات الدفاعية التي يكلف بها اللاعب خلال المباراة تتطلب منه قدرات بدنية عالية مع سرعة عالية في الانتقال من الدفاع إلى الهجوم، هدف البحث التعرف على تأثير التدريبات الدفاعية بالنقص العددي لتطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد، كانت عينة البحث مجموعة واحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي مكونة من (13) لاعباً.

The effect of defensive training with a deficiency and numerical increase in the development of the most important physical capabilities of players of the National Center for the care of sports talent with handball

D.r Naseer hameed kareem

Keyword / numerical defensive exercises – special physical abilities

Research Summary

Handball is one of the games that needs strength and speed in particular because the players with direct contact during defense and attack also perform the skill of handling and aiming, so players need to have a high level of physical capabilities,



because the handball game depends in particular on the performance of rapid movements accompanied strongly for the sake of Overcoming the opponent's defensive and offensive movements ,the defensive moves assigned to the player during the game require him high physical capabilities with a high speed in the transition from defense to attack, the aim of the research is to identify the impact of defensive exercises with a decrease and numerical increase to develop physical capabilities Private players of the National Center for the care of sports talent reel hand, the research sample was one group of pre-test and post composed of 13 players.

١- المقدمة :

يشهد عصرنا الحاضر تطويراً كبيراً وسريعاً في شتى مجالات الحياة ، وقد حظي مجال التدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وترانيم الخبرات وإن هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وإنما نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستخدام مختلف العلوم والمعرف ، وما توصل إليه المختصون بشؤون علوم الرياضة والاستفادة من نتائج أبحاثهم ودراساتهم في إرساء قواعد البناء الرياضي وتقدمه السليم وأن التقدم الذي حصل في مجالات الحياة بصورة عامة وفي مجال المنافسات الرياضية خاصة لم يكن وليد الصدفة إنما كان نتيجة جهود قام بها المختصون في المجالين الأكاديمي والتطبيقي باستخدام منهجية علمية تهدف إلى تطوير قدرات ومهارات اللاعبين في المستويات كافة ، إذ أصبح تحقيق الفوز نتيجة لجهد مدرب كفاء يعتمد استخدام مختلف الأساليب والطرق العلمية و اختيار أفضلها من أجل الارتقاء بمستويات اللاعبين من الناحية الفنية والبدنية . و تعد كرة اليد من الألعاب الرياضية التي أصبح لها مكانة متميزة في دول العالم جميعها بوصفها أنموذجاً جيداً للألعاب الجماعية التي يتسم لاعبوها بالعديد من القدرات المختلفة والاستعدادات الدائمة بالتصريف بحل مواقف اللعب في أثناء المباريات، إذ شهدت هذه اللعبة تطويراً متزايداً في مستوى أداء لاعبيها ونتائج مبارياتها في الدفاع والهجوم مما يضيف متطلبات بدنية وفنية وخططية جديدة ينبغي مراعاتها في تصميم المناهج التربوية الخاصة باللعبة وتنفيذها .



إن اداء التحركات والجمل الخططي يتطلب أداءً بدنياً عالياً كي يصل اللاعبين إلى مستوى عالٍ طوال أوقات المبارات وبفاءة مميزة ، ويمكن تطوير الجوانب البدنية والمهارية من خلال التصرف الخططي لأن هناك حجوماً معينة عند إعداد أي فريق لرفع قدرات اللاعبين البدنية والمهارية ويكون هناك حجم خاص للإعداد الخططي الدفاعي والهجومي يتناسب مع المرحلة العمرية للاعبين ، إذ أن الإعداد الخططي الدفاعي هو اكتساب اللاعبين لبعض القدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكن اللاعب من التصرف على وفق مختلف الظروف والمواقف المتغيرة والمتعددة خلال المباراة ، ومن الضروري أن استخدام أسلوب في التدريب يدفع اللاعبين إلىبذل أكبر قدر ممكن من الجهد البدني والمهاري ، ويعود النقص العددي من الحالات المهمة في لعبة كرة اليد والتي تحدث نتيجة خروج لاعب أو أكثر من الفريق بسبب حصوله على عقوبة الإيقاف لمخالفته قوانين اللعبة، وكذلك يحدث النقص العددي نتيجة لنقص في القدرات البدنية للاعب تمنعه من الاشتراك بشكل سريع وفقاً لمتطلبات اللعبة في الهجوم أو في الدفاع، إذ أن حالة النقص العددي في الفريق تعطي الفريق المنافس أفضلية في عدد اللاعبين تسمح له بتطبيق بعض الخطط الدفاعية تساعد في قطع الكرات أو هجومية تساعد في تسجيل الأهداف ، لذا يحتاج اللاعبين في الدفاع عن منطقة المرمى إلى قدرات بدنية تساهم في اداء التحركات الدفاعية السريعة والقوية هدفها الحد من خطورة المهاجم المسحود على الكرة او عمل حائط ضد التصويبات على المرمى . أن مشكلة البحث تكمن من خلال متابعة الباحث للاعب المدرسة التخصصية بكرة اليد- ديارى لاحظ هناك ضعف في القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد للاعبين في إثناء تأدية الواجبات الدفاعية إثناء الوحدات التدريبية وفي المباريات حيث لاحظ ان هناك عدم القدرة من بعض اللاعبين في العودة السريعة الى مراكزهم وكذلك ارتكاب الاخطاء عند الدفاع وعدم تغطية اللاعب الزميل والتحرك في المكان الخالي فعمد الباحث بأجراء اختبارات استطلاعية لتتأكد من صدق الملاحظة وعلى ضوء الاختبارات تبين هناك تباين وضعف في هذه القدرات لدى اللاعبين بعد أجراء هذه الاختبارات . لذا ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة وذلك بإعداد تدريبات دفاعية بالنقص العددي لتطوير القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد ، إن الطابع الذي يغلب على لعبة كرة اليد صفة القوة والسرعة وذلك من خلال أداء المهارات وكذلك الانتقال السريع من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس ، لذا فمن الواجب الاهتمام في تطوير القدرات البدنية لدى اللاعبين لأنها احدى مقاومات نجاح تحركات اللاعبين في إثناء التحركات الدفاعية او الانتقال بالكرة أو بدونها وخصوصاً لهذه الفئة العمرية (12-14) سنة ، كذلك من أجل إجادة



اللاعبين استخدام مختلف التشكيلات الدفاعية في حالة النقص العددي للمدافعين وحسب متطلبات المباراة والذي يعتمد بشكل أساسى على قابليات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية فكلما كان مستوى هذه القابليات عالياً ومتطرقاً زادت فرص التقدم بنتائج المباريات، ويعتقد الباحث انه بالرغم من استخدام بعض الأساليب التدريبية لتطوير القدرات والصفات البدنية وعدم اهتمامهم باستخدام تدريبات تخصصية مشابهة للعب بالادوات المساعدة قد أدى إلى عدم تطورها بالمستوى المطلوب ، وما تقدم فان أهمية الدراسة تتجلى في معرفة اهمية التدريبات الدفاعية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبى المركز الوطنى لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد ، هدف البحث الى إعداد مجموعة من التدريبات الدفاعية بالنقص العددي لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد، والتعرف على تأثير التدريبات الدفاعية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد، وفرض البحث وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة ولصالح الاختبارات البعيدة.

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2 - 1 منهج البحث :

أعتمد الباحث المنهج التجاربي ، بإسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمة طبيعة البحث وأهدافه ، حيث يتم اختبار المجموعة قبلي ومن ثم تطبيق (المتغير التجاربي) التدريبات الدفاعية بالنقص العددي ثم أجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث في بعض القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد .

2 - مجتمع البحث وعينته :

أشتمل مجتمع البحث الحالي المدارس التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد لعموم العراق وبالبالغ عددها (10) مدارس والتابعة لوزارة الشباب والرياضة للعام 2020 ، وبلغ عدد اللاعبين في مجتمع البحث (288 لاعب) موزعين على مدارس المراكز التخصصية بكرة اليد ، أما عينة البحث فقد اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العدمية وهم لاعبي المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد في ديارى وعددهم (20) لاعب بأعمار (12 - 14) سنة ، تم استبعاد (2) لاعب وهم حراس المرمى ، وكذلك استبعاد (5) لاعبين لاشراكهم في التجربة الاستطلاعية الخاصة بالتدريبات والاختبارات البدنية ، وبالتالي اصبح عدد العينة التي سوف يتم تطبيق التدريبات الدفاعية عليهم (13) لاعباً.



2 - 3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

- 1- المراجع والمصادر العربية والأجنبية .
- 2- المقابلات الشخصية .
- 3- الملاحظة العلمية .
- 4- الاختبارات والقياسات .

5- أستمارة استطلاع اراء الخبراء الخاصة بالقدرات البدنية .

6- أستمارة استطلاع اراء الخبراء الخاصة باختبارات القدرات البدنية .

2 - 3 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

1- ملعب كرة يد قانوني .

2- ساعات توقيت نوع (RACINESELECT) صنع في سويسرا عدد (4) .

3- شريط قياس .

4- أشرطة لاصقة لتحديد المسافات - اشرطة ملونة .

5- صافرة نوع (فوكس) صنع في إنكلترا عدد (2) .

6- حاسبة يدوية .

7- كرات يد حجم (2) وعدد 10 .

8- جدار مستوي .

9- شواخص عدد(10).

10- احزمة ثقالة للذراعين والرجلين (نصف كغم) عدد 25 زوج .

11- كاميرا نوع (Nikon) يابانية الصنع عدد (1) .



2-4 تحديد القدرات البدنية الخاصة :

للغرض تحديد أهم القدرات البدنية قام الباحث بعملية جمع ومسح للمراجع العلمية من أجل التعرف على هذه القدرات، إذ تم تصميم استمارة استطلاع، تم توزيعها على عدد (9) من الخبراء والمحترفين في مجال كرة اليد والاختبارات والتدريب الرياضي، وبعد جمع وفرز الاستبيانات تم اختيار القدرات البدنية مع الاختبارات الخاصة بها التي حصلت على أعلى نسبة، وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين القدرات البدنية الخاصة والنسب المئوية لآراء الخبراء

الاختيار	النسبة المئوية	عدد الإجابات	عدد الخبراء	القدرات البدنية الخاصة	ت
✓	%80	8	10	القدرة المميزة بالسرعة للذراعين	1
✓	%90	9		القدرة المميزة بالسرعة للرجلين	2
✓	%80	8		القدرة الانفجارية للذراعين	3
✓	%80	8		القدرة الانفجارية للذراعين	4
✗	%50	5		تحمل السرعة	4
✗	%60	6		تحمل القوة	5
✗	%50	5		السرعة الانتقالية	6
✗	%50	5		سرعة الاستجابة الحركية	7



2 - 5 اختبارات القدرات البدنية الخاصة :

2-5-1 الاختبار الاول: اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين.(حسانين: 1987: 268)

اسم الاختبار: اختبار الاستناد الأمامي للذراعين(شناو) لمدة (10) ثانية

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

الأدوات : منطقة مستوية (فضاء)، ساعة إيقاف، صافرة لإعطاء إشارة البدء.

وصف الاختبار: يتخد المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون في وضع مستقيم وليس فيه تقوس للأسفل او الأعلى وبعد إعطاء إشارة البدء الذي يقوم المختبر بثني الذراعين للامسة الصدر بالأرض ثم الرجوع بمدها كاملاً ويستمر المختبر في تكرار هذا الأداء الى أقصى عدد من المرات لمدة (10) ثانية .

الشروط:

1. اخذ المختبر الوضع الصحيح (الاستناد الأمامي).

2. يجب ان يلمس المختبر بصدره الأرض في كل مرة يقوم فيها بثني الذراعين ثم مدتها كاملاً.

3. الاستمرار وعدم التوقف في أثناء الأداء عند إعطاء الإشارة ولغاية إعطاء إشارة النهاية.

4. لكل مختبر محاولة واحدة فقط .

5. يعلن الرقم الذي سجله كل مختبر على المختبر الذي يليه لضمان عامل المنافسة.

التسجيل:

• تحسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها المختبر بثني ومد الذراعين بالطريقة الصحيحة.

وتحسب وتسجل عدد مرات أداء وثني ومد الذراعين لمدة (10) ثانية.



2-5-2 الاختبار الثاني: اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين . (أحمد:2014:81)

اسم الاختبار: اختبار الحجل لأقصى مسافة في (10) ثانية الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت وصافرة وشريط قياس واستماراة تسجيل .

طريقة الأداء: يقف اللاعب المختبر خلف علامة محددة على الأرض وبعد سماع الصافرة يقوم اللاعب بالحجل على رجل واحدة وباختيار اللاعب وبخط مستقيم محدد وبأسرع ما يمكن. التسجيل:

- تسجيل المسافة التي قطعها المختبر في أثناء مدة الد (10) ثواني
- تعطى للمختبر محاولاتان وتسجل أفضل المحاولات .

2 - 5 - 3 الاختبار الثالث : اختبار القوة الانفجارية للذراعين.

اسم اختبار : اختبار دفع الكرة الطبية بوزن (2 كغم) من وضع الوقوف. (الصميدعي وأخرون:2010:286)

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراعين .

الأدوات المستخدمة : مساحة من الأرض ، شريط قياس ، كرة طبية بوزن (2 كغم) .

وصف الأداء: يقف المختبر خلف الخط الاول ، يقوم بدفع الكرة الطبية للأمام بأقصى قوة وبسرعة (حركة انفجارية) .

حساب الدرجة : أ. يعطى لكل مختبر محاولاتان تسجل أفضلهما ب. تسجل مسافة الدفع وتحسب بالأمتار .

2-5-4 الاختبار الرابع: اختبار القوة الانفجارية للرجلين :

اسم اختبار : اختبار الوثب العمودي من الثبات (سارجينت) (حسانين:2001:304)

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين .



الأدوات المستخدمة : مسطرة أو شريط قياس ، حائط ، قطعة طباشير .

وصف الأداء :

- تثبيت المسطرة على الحائط أو شريط القياس وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين العلامتين .
- يقف المختبر جانباً بجوار الحائط حافي القدمين ممسكاً بيده قطعة من الطباشير (طولها بوصة واحدة) في اليد بجوار الحائط .
- يفرد يده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير .
- يقوم المختبر بثي الركبتين مع احتفاظه بذراعه لأعلى والرأس والظهر على استقامة واحدة.
- يبدأ المختبر في الوثب العمودي لأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلى نقطة يصل إليها .

حساب الدرجة : أ. يعطى للمختبر ثلاث محاولات وتسجل أفضل محاوله له .

ب . يتم القياس من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية .

6- التجربة الاستطلاعية :

قبل الشروع بإجراء الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث أجرى الباحث تجربة استطلاعية للتدريبات الدافعية والاختبارات البدنية الخاصة بكراة اليد على عينة مكونة من (5) لاعبين من خارج عينة البحث يوم الخميس الموافق 10/10/2019 في القاعة المغلقة لنادي ديالي في الساعة 3 ظهراً، إذ تُعد هذه التجربة استطلاعاً للظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث دراستها والكشف عن الأمور الغامضة في التدريبات والاختبارات وتقديرها فيما بعد.

2- اسس اعداد التدريبات الدافعية بالنقص العدي بكرة اليد :

قام الباحث بالاطلاع على الدراسات السابقة والمصادر العلمية في مجال التدريب في كرة اليد وخبرة الباحث في مجال اللعبة مدرياً وتدريسيأً لمادة كرة اليد ، تم اعداد التدريبات الدافعية بالنقص العدي بكرة اليد لعينة البحث ، وقد راعى الباحث اثناء اعداده للتدريبات الخطوات الآتية :



1. مراعاة المرحلة العمرية لعينة الدراسة .

2. توفير الامكانيات من مستلزمات والادوات .

3. مراعاة التوقيتات الخاصة باداء التدريبات والتكرارات وفترات الراحة المناسبة .

4. ملائمة التدريبات لطريقة التدريبية المستخدمة .

5. الانتباه على الفروق الفردية بين اللاعبين ومراعاتها .

3-8 الاختبارات القبلية

بعد تهيئة مستلزمات الاختبارات جميعها وتوفير الشروط الازمة لإجرائها كافة تم إجراء الاختبارات القبلية للقدرات البدنية الخاصة من قبل الباحث ومساعدة فريق العمل المساعد على عينة البحث وهم لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية يوم السبت 12/10/2019 وعلى القاعة المغلقة للألعاب الرياضية في ديالى.

3-9 التجربة الرئيسية (تطبيق التدريبات).

1- بدأ تطبيق التجربة الرئيسية في يوم الاثنين 14/10/2019 ولغاية يوم الجمعة 6/12/2019

2- أستمرت عينة البحث بالتدريب لمدة ثلاثة أيام في الأسبوع في أيام (الاثنين- الاربعاء- الجمعة).

3- كان زمن تطبيق التدريبات (20) دقيقة من زمن الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

4- اعتمد الباحث على مبدأ زيادة الحمل.

5- أستخدم الباحث مبدأ تموج الحمل التدريبي.

6- استخدم الباحث طريقة التدريب الفتري المرتفع والمنخفض الشدة وطريقة التدريب التكراري.

7- أعتمد الباحث في تحديد فترات الراحة بين التدريبات أن تكون كافية لاستعادة الحالة الوظيفية والطبيعية للاعب.

3-10 الاختبارات البعدية.

تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم الاحد الموافق 8/12/2019 وحرص الباحث على أن تكون الظروف مشابهة للاختبارات القبلية من حيث المكان والوقت ووجود فريق العمل المساعد ، واستخدمت الخطوات نفسها في الاختبار القبلي في طريقة أداء الاختبار البعدية .



11-3 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيقة الاحصائية (spss) في استخراج النتائج .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج الاختبار (قبلى - بعدي) للمجموعة التجريبية ومناقشتها :

قام الباحث بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، وفق البيانات التي تم الحصول عليها قبل البدء بتطبيق التدريبات الدافعية بالنقص العددي والبيانات التي تم الحصول عليها بعد الانتهاء من تطبيق التدريبات ، ومن خلال الاختبارات القبلية والبعدية، ولعرض التعرف على حقيقة الفروق والتأكد من تأثير التدريبات المطبقة على المجموعة التجريبية على عينة البحث.

تم وضع النتائج المجموعة التجريبية في جدول من أجل تحليل المعلومات ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فرضه، وهذا ما يؤكد (العساف : 1995: 11) إذ " ان تحليل المعلومات يعني استخراج الأدلة والمؤشرات العلمية الكمية والكيفية التي تبرهن على إجابة الأسئلة وتؤكد على قبول فرضه أو عدم قبولها ".

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t.test) المحتسبة والدلالة

الإحصائية بين الاختبارين (القبلى و البعدي) للمجموعة التجريبية

الدلالة الإحصائية	نسبة الخطأ	قيمة(t) المحتسبة	ع ف	س - ف	البعدي		القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
					± ع	- س	± ع	- س		
معنوي	0.000	15.917	1.115	4.923	1.863	13.846	1.320	8.923	درجة	القوة المميزة بالسرعة للذراعن
معنوي	0.000	15.324	1.207	5.130	1.868	37.223	1.290	32.092	سم	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	0.000	14.753	1.032	4.223	1.698	13.076	1.027	8.853	سم	القوة الانفجارية للذراعن
معنوي	0.000	12.257	0.126	0.430	0.163	1.907	0.175	1.476	سم	القوة الانفجارية للرجلين



من خلال الجدول (2) حيث يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيم فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة (T.TEST) المحتسبة ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة لمتغيرات القدرات البدنية الخاصة ، اذ تبين أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين قد بلغ (8.923)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (1.320) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدى (13.846) وكانت قيمة الانحراف المعياري (1.863) ولغرض معرفة معنوية الفروق في الأوساط الحسابية استخدم الباحث (T.TEST) ، إذ ظهر أنَّ قيمة الوسط الحسابي لفرق بين الأوساط الحسابية في الاختبار (القبلي والبعدي) قد بلغت (4.923) وقيمة فرق الانحراف المعياري بلغت (1.115) وكانت قيمة (T.TEST) المحتسبة (15.917) عند مستوى خطأ بلغ (0.000) ولدى مقارنته بمستوى الدلالة البالغة (0.05) تبين أن الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدى في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين للمجموعة التجريبية ، أمَّا في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (32.092) وبانحراف معياري بلغ (1.290) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (37.223) وكانت قيمة الانحراف المعياري (1.868) ولمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تم استخدام اختبار (T.TEST) ، اذ ظهرت قيمة الوسط الحسابي لفرق بين الأوساط الحسابية (القبليه والبعديه) لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (5.130) وقيمة فرق الانحراف المعياري بلغت (1.207) وبلغت قيمة (T.TEST) المحتسبة (15.324) عند مستوى خطأ بلغ (0.000) ولدى مقارنته بمستوى الدلالة التي بلغت (0.05) تبين أن الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدى في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى عينة البحث للمجموعة التجريبية.

وتبيَّن في اختبار القوة الافتقارية للذراعين ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (8.853) وبانحراف معياري بلغ (1.027) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (13.076) وكانت قيمة الانحراف المعياري (1.698) ولمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تم استعمال اختبار (T.TEST) للعينات المتربطة، اذ ظهرت قيمة الوسط الحسابي لفرق بين الأوساط الحسابية (القبليه والبعديه) لاختبار القوة الانفجارية للذراعين (4.223) وقيمة الانحراف المعياري بلغت (1.032) وبلغت قيمة (T.TEST) المحتسبة (14.753) عند مستوى خطأ بلغ (0.000) ولدى مقارنته بمستوى الدلالة التي بلغت (0.05) تبين أن الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدى في اختبار القوة الانفجارية للذراعين لدى عينة البحث للمجموعة التجريبية.

وفي اختبار القوة الافتقارية للرجلين فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.476) وبانحراف معياري بلغ (0.175) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (1.907) وكانت قيمة الانحراف المعياري (0.163) ولمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تم استعمال اختبار



(T.TEST) للعينات المترابطة، اذ ظهرت قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية القبلية والبعدية لاختبار القوة الانفجارية لرجلين (0.430) وقيمة فرق الانحراف المعياري بلغت (0.126) وبلغت قيمة (T.TEST) المحتسبة (12.257) عند مستوى خطأ بلغ (0.000) ولدى مقارنته عند مستوى الدلالة (0.05) تبين أن الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي في اختبار القوة الانفجارية لرجلين لدى عينة البحث للمجموعة التجريبية .

وبعد استخراج النتائج يعزو الباحث اسباب تلك الفروق الى التدريبات الداعية بالنقص العددي باستخدام الثقالات الرملية في الذراعين والرجلين ، إذ أن استخدام التدريبات الداعية من قبل أفراد العينة في القسم الرئيسي من الوحدة التربوية كان له الأثر الواضح في تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث إذ احتوى القسم الرئيسي على التدريبات الخاصة المعدة من قبل الباحث والتي كانت بمثابة طريقة جديدة أبعدت الملل الذي سيطر على اللاعبين نتيجة استخدام التمارين المعتادة فضلاً عن طريقة التدريب التكراري والتدريب الفوري المرتفع والمنخفض الشدة والتي كان لها اثر كبير في تطوير القدرات البدنية الخاصة اذ ادت الى اندفاع اللاعبين لأداء تمريناتهم بشكل جدي وتفاعل كبير نتيجة المتعة في أداء تمريناتهم الخاصة ، "كما أن استخدام أدوات مساعدة جديدة (الثقالات) في التدريب كانت هي الأخرى دافعاً كبيراً لخلق روح المنافسة بين اللاعبين لتحقيق افضل أداء وقد اتصف التدريبات التي أعدها الباحث بعامل التحدي مما دفع اللاعبين إلى أداء التدريبات بندفاع عالي ، وبالتالي ظهور نتائج إيجابية في الاختبارات البدنية والوصول إلى الهدف ، أذ إن التدريبات الداعية بالادوات هي التي تناسب في تركيبها مع مستوى اداء اللاعبين والتي تخدم هدفين في الوقت نفسه بدني ومهاري ثم تصعيبيها تدريجيا مع مرور الوقت".(حمادة: 2013:156)

كما يرى الباحث ان التدريبات المعدة كان لها اثر كبير في احداث الفروق و المؤثرة وفعالة للمجموعة التجريبية وهذا من خلال استخدام التخطيط العلمي في اعداد هذه التدريبات ، اذ تم اداءها بحجم تدريبي كافٍ وبشدة تدريبيه مؤثرة تتناسب واهداف التدريب مع مراعاة الباحث لمبدأ الاعادة والتكرار الى جانب مبدأ التنويع وتعقيد الاحمال التربوية المناسبة لمستوى التطور الحاصل لدى افراد العينة اذ تم اعداد هذه التدريبات بشكل منظم وعلمي مع مراعاة التدرج في الشدد التربوية وفترات راحة كافية وقد أكد (محمد رضا ابراهيم) ذلك اذ يشير إلى: "أن جميع مكونات حمل التدريب يجب إن تزداد نسبة إلى التحسن الكلي الذي يتحققه الرياضي أي كلما ارتفع مستوى تحسن اللاعب كلما كانت الحاجة إلى زيادة مكونات الحمل التدريبي أكثر".(المداعنة

(88: 2008:



أذ أن التدريبات الخاصة بكرة اليد هدفت إلى تطوير المجاميع العضلية العاملة في اللعبة (الذراعين والرجلين) والاهم من ذلك ضمان قدر الإمكان أن يكون تطوير وإعداد هذه المجاميع بمسارات حركية مشابهة للأداء بلعبة كرة اليد، وكذلك يجب دمج تمارين القوة الانفجارية في الإعداد الخاص مع التحركات الدافعية والهجومية أو عن طريق التمارين المرتبطة بمهارات اللعبة "ويخطئ الذين يظنون إن هناك فصلاً بين تنمية القدرات البدنية وتنمية المهارات الحركية".(البصیر: 1999: 91) ، ولهذا ينبغي إعطاء التدريبات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والانفجارية بمسارات حركية للانقباض العضلي مقاربة لمسارات انقباض العضلات إثناء أداء التحركات الدافعية الجماعية ضمن حدود التشكيلات الدافعية، وهذا ما أشار إليه أبو العلا من أن "القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجة إتقان الأداء المهاري "(عبدالفتاح: 1997: 133)، كما إن التدريبات والتي تدرب بها عينة البحث كانت ملائمة لمستوى العينة من حيث الشدة والحجم والراحة وهذا ما يراه (محمود عبدالله) من "أن إعطاء التمارين على وفق الأسلوب العلمي الصحيح يعزز في زيادة كفاءة العمل للمجاميع العضلية المشتركة في أداء مختلف المهارات الدافعية وبالتالي يزداد اكتساب اللاعب للقدرات البدنية إثناء التدريب".(عبدالله وآخرون): (1991: 42)، وهذا مأكده البساطي "إن تطوير أي مكون بدني لا يتم إذا لم يكن هناك انسجام وتكييف بدني وطبيعي بين اللاعبين ومكونات العملية التدريبية من حيث الكم والكيف من جهة ومستوى اللاعبين ومرحلتهم العمرية من جهة أخرى". (البساطي: 1998: 42) أذ ان الفئة العمرية (12-14) سنة التي تم استهدافها وتطبيق التدريبات الدافعية بالنقص العددي ومن خلال النتائج أظهرت النتائج المعنوية ويعود السبب في ان التنوع والتثبيق وزيادة التكرار من شأنه يزيد من استثارة اللاعبين وزيادة دافعيتهم نحو التقدم والارتقاء بالمستوى الرياضي ، وهذا ما أكدته (صالح عبد الله الزغبي وماجد محمد الخياط ، 2014) " ان استخدام اكبر قدر من التدريبات وتنوعها في الوحدة الواحدة ليس فقط لغرض تربية القدرات البدنية والمهارية وإنما حتى لا يصاب الناشئ بالملل . ونتيجة لما تقدم فإن المدرب الجيد هو الذي يستعين بأكبر عدد ممكن من التدريبات واستخدام الأدوات التي تساعد على التنمية الحركية والبدنية والمهارية للاعبين ".(الزغبي و الخياط: 2014: 61)، كذلك ان التمارين البدنية او الفنية او الخططية من الصعب الفصل بينهما لأن كل تمرين يمكن ان يطبق لتحقيق اهداف عدة ، فالتمرين الذي يستخدم لتطوير الناحية الدافعية هو في الوقت نفسه يمكن ان يطور الناحية الهجومية والذي يطور الناحية الفنية يمكن ان يطور الناحية البدنية وهذا بقية التمارين ".(عودة: 2014: 191).



الخاتمة :

على ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث أن التنظيم العلمي للتدريبات الدافعية بالنقص العددي بالثقالات المستخدمة في البحث والدرج بالصعوبة أسهم في تطوير القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد ، كذلك ساهم التدرج بالحمل التدريسي والطريقة التدريبية المستخدمة برفع مستوى متغيرات البحث ، التشويق والمنافسة ووالتنويع بالتدريبات ساعدة على ظهور التطور في المتغيرات، وعليه وجوب على مدربين الفئات العمرية من استخدام التدريبات الدافعية باستخدام الثقالات لما لها من فائدة على قدرات اللاعبين، أجراء دراسات مشابهة يستخدم فيها الثقالات لتطوير القدرات البدنية للاعبين.

المصادر والمراجع :

- ❖ عبد الفتاح أبو العلا احمد: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1(القاهرة، دار الفكر، 1997).
- ❖ عودة احمد عرببي ؛ الإعداد البدني في كرة اليد : ط 1 (بغداد ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2014).
- ❖ البساطي أمر الله: قواعد وأسس التدريب الراضي (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998) .
- ❖ احمد بسطويسى؛ اسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والألعاب الرياضية ، ط 1 (القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 2014) .
- ❖ العساف صالح حمد ؛ المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية : (الرياض، مكتبة العبيكان، 1995).
- ❖ الرغبي صالح عبد الله والخياط ماجد محمد ؛ علم النفس الرياضي ، ط 1 (الأردن ، عمان ، دار الراية للنشر والطباعة ، 2014) .
- ❖ البصیر عادل عبد: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)
- ❖ الصميدعي لؤي غانم وأخرون ؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي ، ط 1 (اربيل ، 2010) .
- ❖ المدامغة محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، (بغداد مكتب الفضلي ، ط 1 . 2008 .)
- ❖ حسانين محمد صبحي: التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ط 7 ، (دار الفكر العربي ، القاهرة 2001)
- ❖ حسانين محمد صبحي؛ التقويم والقياس في التربية البدنية ، ط 2، ج 2، القاهرة، (دار الفكر العربي، 1987).
- ❖ عبدالله محمود (وآخرون): تعليم وتدريب الملائمة (الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1991)
- ❖ حمادة مفتى ابراهيم؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1994) .



العدد الثامن عشر ISSN : 6032-2074 الرقم الدولي

مجلة علوم الرياضة

1998

مجلة

علوم الرياضة

16

