

تمرينات خاصة واثرها على بعض القدرات البدنية ودقة التصويب للاعبين الشباب بكرة اليد

ام.د. حيدر غازي عزيز

Haider2017@uomustansiriyah.edu.iq

الكلمات المفتاحية: تمرينات ، القدرات البدنية ، دقة التصويب ، كرة اليد .

مقدمة البحث وأهميته: تطرق الباحث فيها الى اهمية استخدام الوسائل التدريبية الحديثة في التدريب والتمرينات الخاصة وفعاليتها في تطوير القدرات البدنية والتي بدورها تنعكس ايجابيا على تطوير دقة التصويب التي تعد من الاساسيات التي تبنى عليها مهارات التصويب في لعبة كرة اليد.

مشكلة البحث: وخلال ملاحظة الباحث كونه احد المتابعين للعبة كرة اليد فضلا عن انه مدرب المنتخب الوطني بكرة اليد ومن خلال المتابعة الميدانية لدوري الشباب لاحظ بان هناك تذبذباً في الاداء الفني لدقة التصويب لهؤلاء اللاعبين والمتمثلة بقلّة استخدام التمارين الخاصة مما يمكنهم من بذل قصارى جهدهم في التدريب والمنافسات ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد تمارين خاصة لبعض القدرات البدنية ومعرفة تأثيرها على اداء دقة التصويب للاعبين الشباب كرة اليد.

هدف البحث: (اعداد تمرينات خاصة لتطور بعض القدرات البدنية ودقة التصويب بكرة اليد ، التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث بتأثير التمرينات الخاصة على بعض القدرات البدنية ودقة التصويب كرة اليد.

فرضيتا البحث: (للتمرينات الخاصة المستخدمة تأثير ايجابي في تطور بعض القدرات البدنية ودقة التصويب للاعبين الشباب بكرة اليد ، هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث بتأثير التمرينات الخاصة في بعض القدرات البدنية ودقة التصويب للاعبين الشباب بكرة اليد ولصالح الاختبارات البعدية).

Special exercises and their impact on some physical abilities and accuracy of shooting for young handball players

Introduction to the research and its importance: The researcher touched on the importance of using modern training methods in training and special exercises and their effectiveness in developing physical abilities, which in turn is positively reflected on the development of shooting accuracy, which is one of the basics on which shooting skills are built in the game of handball.

The aim of the research: (Preparing special exercises for the development of some physical abilities and accuracy of handball shooting, identifying the differences between the tribal and remote tests of the research sample with the effect of special exercises on some physical abilities and accuracy of handball shooting. The two hypotheses of the research: (The special exercises used have a positive effect on the development of some physical abilities and the accuracy of shooting for young handball players.

1- المقدمة.

شهدت الالعاب الجماعية تطوراً كبيراً في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية ، وكرة اليد واحدة من الالعاب الجماعية التي شملها هذا التطور وبدأت تستأثر باهتمام العديد من المتابعين والباحثين نظراً لما تتميز به من اثاره وقوة وسرعة في الاداء البدني والفني.

وقد نالت لعبة كرة اليد عناية خاصة من قبل الخبراء والمختصين العاملين في مجالها، فالمستويات العالمية تتطلب استخدام الاساليب التدريبية الحديثة والملائمة ، وان تقنين التدريب وأحماله وكفايته وأنواعه وأهدافه أصبح من القضايا المهمة التي يسعى إليها المعنويون باللعبة.

وتعد التمرينات الخاصة وسائل مساعدة الهدف منها الاعداد البدني واتقان الاداء الحركي لمختلف الفعاليات الرياضية فقد عرفها محمد حسن علاوي بانها " الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الاداء الحركي من قوة والسرعة" (13:22)

وبما ان صفة سرعة رد الفعل هي من المتطلبات الأساسية للأداء في لعبة كرة اليد والتي يرجع الفضل لها في أداء المهارات الأساسية باللعبة وخاصة الهجومية منها اذا اصبح الفريق الذي يمتلك المهارات الهجومية الجيدة (كالمناولة والاستلام والطبقة والتصويب) عاملاً أساسياً لتحقيق الفوز في المباراة لذا وجب الاهتمام بها وتطويرها واستخدام كل ما هو جديد في سبيل الارتقاء بها لما لها من تأثير ايجابي على معنويات الفريق وحافزاً لها وحيوياً في بدا عملية الهجوم.

ويعد الاعداد المهاري من اهم اركان التدريب الذي يعتمد عليه في تطوير مستوى اللاعب في التدريب والمنافسة اذ ان اعداد اللاعب مهارياً بشكل جيد يساعد على تطوير ادائه وخصوصاً في المنافسات، على عكس اللاعب غير المعد مهارياً

فأن ادائه لا يستقر سواء في التدريب او المنافسات، وان زيادة التدريبات من قبل المدربين على المهارات المركبة والشبيهة بحالات اللعب يساعد بارتقاء القدرات المهارية للاعبين اذ يحتاج اللاعب الشاب الى تقنين تكرار هذه التدريبات في فترة الاعداد الخاص وان تشتمل على عنصر التشويق والمنافسة من اجل خلق الاجواء التنافسية ما بين اللاعبين الشباب خلال ممارسة وتطبيق التدريبات العملية للمهارات الاساسية.

ومن خلال متابعة الباحث كونه احد المتابعين لهذه اللعبة فضلا عن انه احد العاملين في مجال التدريب في المنتخبات والأندية تأتي أهمية البحث من خلال اعداد تمارينات خاصة ببعض القدرات البدنية ودقة التصويب بكرة اليد ومعرفة مدى تأثير هذه التمارينات على اداء اللاعبين الشباب بكرة اليد .

مشكلة البحث .

لاحظت الباحث كونه احد المتابعين للعبة كرة اليد ومن خلال المتابعة الميدانية لدوري الشباب تبين بان هناك تذبذباً في الاداء الفني لدقة التصويب لهؤلاء اللاعبين والمتمثلة بقلّة استخدام التمارين الخاصة مما يمكنهم من بذل قصارى جهدهم في التدريب والمنافسات ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد تمارين خاصة لبعض القدرات البدنية ومعرفة تأثيرها على اداء دقة التصويب للاعبين الشباب كرة اليد.

اهداف البحث .

1. اعداد تمارينات خاصة لتطور بعض القدرات البدنية ودقة التصويب بكرة اليد.
2. التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث بتأثير التمارينات الخاصة على بعض القدرات البدنية ودقة التصويب بكرة اليد.

1-2- منهج البحث

يعد تلائم المنهج المختار مع طبيعة مشكلة البحث المراد التوصل إلى حلها من أساسيات البحث العلمي ، وقد أستخدم المنهج التجريبي في بحثنا هذا بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ، إذ إن المنهج التجريبي يتضمن "محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره في المتغير أو المتغيرات التابعة". (3:194)

2-2 مجتمع البحث وعينته

إن اختيار العينة ركيزة من الركائز المهمة في عملية البحث العلمي الرئيسية كونها " تمثل مجتمع الأصل أو الأنموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه". (15:181)

واختار الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بلاعبي الشباب بكرة اليد ليمثلوا مجتمع البحث وتمثلت عينة البحث بلاعبي المدارس التخصصية في بغداد للشباب الذين تم اختيارهم بصورة عمدية كون الباحث يستطيع الحصول على هذه العينة بسهولة.

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

2 - 3 - 1 الوسائل المستعملة في البحث

- ❖ المصادر العربية والأجنبية .
- ❖ برنامج (Easy Sports - Graphics2.Handball Demo) لرسم الاختبارات.

❖ استبانة ترشيح الاختبارات كما مبين في ملحق (1).

❖ الاختبارات المهارية واستمارة تسجيل الإختبارات.

❖ المقابلات الشخصية للخبراء والمختصين.

❖ فريق العمل المساعد.*

2 - 3 - 2 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.

❖ حاسبة الكترونية نوع (Compag 610) صينية الصنع عدد (1).

❖ صافرة نوع (FOX) عدد 2.

❖ شواخص عدد 12 شاخصاً .

❖ كرسي عدد (1)

❖ كرة طبية زنة (3) كغم

❖ حزام تثبيت .

❖ شريط قياس .

❖ طباشير .

(*) فريق العمل المساعد (فاضل كريم ، علي حسن)

❖ ساعة توقيت الكترونية صينية المنشأ عدد 2.

❖ كرات يد عدد (12) رقم (3).

2-4 اختبارات البحث

1- اختبار رمي كرة طبية زنة (3) كغم باليدين من وضع الجلوس على الكرسي.
(13:106)

◀ الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين .

◀ الأجهزة والأدوات: كرة طبية زنة (3) كغم ، شريط قياس ، كرسي مع حزام تثبيت محكم للجذع.

◀ طريقة الأداء : يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس والجذع ملاصق لحافة الكرسي ، يوضع الحزام حول جذع المختبر ويمسك من الخلف بطريقة محكمة لغرض منع المختبر من الحركة للأمام في أثناء رمي الكرة باليدين لتتم عملية رمي الكرة باليدين دون استخدام الجذع، يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات وتسجل أفضلها .

◀ التسجيل : تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي واقرب نقطة تلمسها الكرة على الأرض .

2- اختبار الوثب الطويل من الثبات (13:108)

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين
الأدوات اللازمة:

◀ مكان للوثب مقسم بالأمتار والسنتمترات إلى نهاية المجال.

◀ شريط قياس.

◀ قطع تباشير.

وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان ثم يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين ثم الوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

حساب الدرجات: يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض، وتقاس كل محاولة لأقرب (5سم) وتحسب للمختبر أفضل محاولة.

3- اختبار ثني الذراعين ومدى وضع الانبطاح لمدة 10 ثانية (9:71)

الفرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين

الأدوات اللازمة:

◀ ساعة توقيت

◀ صافرة

وصف الأداء: من وضع الانبطاح المائل ثني الذراعين ومدى أقصى عدد ممكن خلال 10 ثانية.

الشروط:

أ- اخذ الجسم وضع الانبطاح المائل الصحيح.

ب- يراعي ملائمة الصدر للأرض أثناء ثني الذراعين ثم مدّها كاملاً.

حساب الدرجات: تسجل للمختبر عدد مرات أداء الثني والمد خلال 10 ثانية.

4- اختبار دقة التصويب من القفز عالياً (5:508)

الغرض من الاختبار: دقة التصويب من القفز عالياً.

الأدوات: (12) كرة يد، جهاز قفز عالٍ بارتفاع (150سم) وتكون المسافة بين القائمين (2م)، ستارة من القماش أو السلك القوي يغطي المرمى تماماً مع وجود (4) فتحات كل منها (40×40سم) تمثل الزوايا الأربع للمرمى، جهاز القفز يوضع على خط الـ6 متر وان بداية الحركة على بعد (11) متر من المرمى.

طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية (تبعاً لليد المصوبة) وأمام قائم جهاز القفز مباشرة ممسكاً بالكرة، يبدأ اللاعب في أخذ من (2-3) خطوات ثم يؤدي التصويب من القفز عالياً إلى المربع (1) ثم إلى (2) ثم إلى (3) ثم إلى (4).

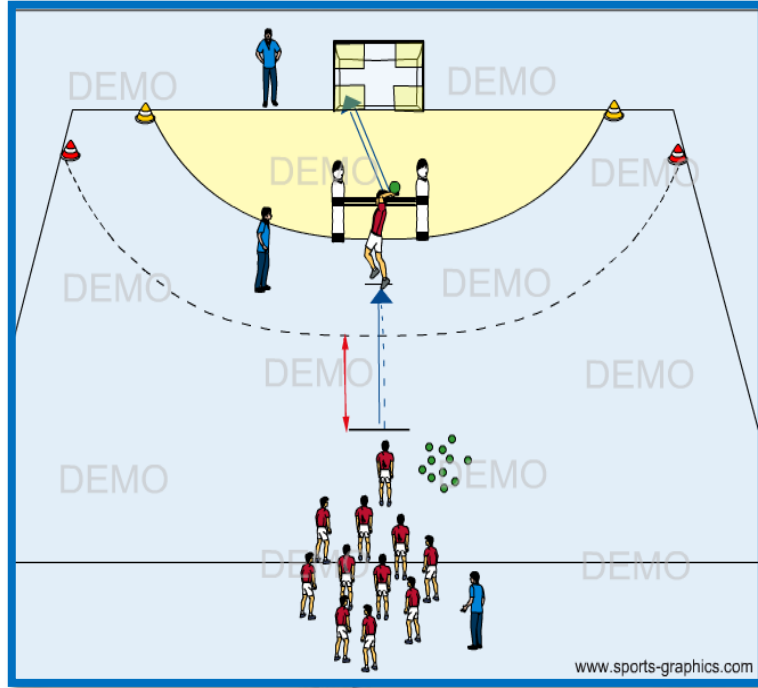
يكرر الأداء (3) مرات أي يصوب (12) كرة ثلاث منها إلى كل مربع من المربعات الأربعة كما في الشكل (2).

القواعد: عدم أخذ أكثر من ثلاث خطوات.

التسجيل: تحتسب نقطة من دخول الكرة المربع المخصص للتصويبة.

. تحتسب صفراً للتصويبة خارج المربع.

. لا تحتسب نتيجة التصويبة التي يتحرك منها اللاعب أكثر من ثلاث خطوات.



الشكل (2) يوضح اداء اختبار التصويب من القفز عالياً

2-6- المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق الثبات الموضوعية)

صدق الاختبار : اعتمد الباحث في استخراج صدق الاختبار على الصدق الظاهري كونها اختبارات مقننة ومستخدمة من قبل أكثر من باحث ومتواترة عبر العديد من المصادر المتخصصة في مجال اللعبة .

ثبات الاختبار: استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات إذ طبقت الاختبارات على المشاركين في التجربة الاستطلاعية وتم إعادة الاختبار بعد (5) أيام وبنفس الظروف وكانت النتائج كما في الجدول رقم (1).

موضوعية الاختبار: استعان الباحث بمحكمين * لغرض اعطاء تقييم حقيقي للاختبارات وعبر تطبيق قانون (بيرسون) اتضح ان جميع الاختبارات كانت ذات موضوعية عالية كما مبين في الجدول (1).

* المحكمين : (د. يعقوب يوسف عبد الزهرة ، د. علاء محمد جاسم) .

جدول رقم (1)

جدول يوضح معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات البدنية والوظيفية المهارية المطبقة على عينة البحث

الموضوعية	الثبات	الاختبارات	ت
0.95	0.90	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	1
0.85	0.87	القوة الانفجارية للرجلين	2
0.97	0.92	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	3
0.893	0.903	دقة التصويب من القفز	4

2- 5 التجربة الاستطلاعية

أكدت معظم البحوث والدراسات على أهمية التجربة الاستطلاعية للباحث وذلك من خلال التعرف على المعوقات وتلافيها في التجربة الرئيسية، إذ تعد التجربة الاستطلاعية " تدريب عملي للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبار لتفاديها"، (8:107) قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث والبالغ عددهم (3) لاعبين وهم من عينة البحث في يوم الثلاثاء المصادف (2021/12/20) لمعرفة امكانية افراد العينة على اداء الاختبارات المستخدمة فضلا عن.

- معرفة حجم فريق العمل المساعد وعددهم والتأكد من صلاحية الادوات والاجهزه المستخدمة في البحث.
- التعرف على الوقت المستغرق في اداء الاختبارات.
- التأكد من ملائمة الاختبارات للأفراد عينة البحث مع مراعاة سلامة اللاعبين.
- تلافي الاخطاء والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات لغرض تجاوزها في التجربة الرئيسية.
- تدريب المساعدين على كيفية تطبيق الاختبارات وكيفية تسجيل الدرجات.

2- 6 الاختبارات القبلية.

أجرى الباحث الاختبارات القبلية لعينة البحث لبعض القدرات البدنية ودقة التصويب المشمولة بالدراسة، على قاعة المدارس التخصصية في يوم السبت المصادف 2021/12/25، وقد تم مراعاة ظروف الاختبار من حيث وقت ومكان تنفيذ الاختبارات، وكذلك الأدوات المستعملة وكيفية تنفيذ الاختبارات، لكي تكون الظروف مشابهة قدر الإمكان لظروف الاختبارات البعيدة.

2- 7 التمرينات الخاصة المستخدمة في البحث .

قام الباحث بأعداد تمرينات خاصة ضمن اطار المنهج التدريبي لمرحلة الإعداد الخاص على أساس التجارية الاستطلاعية التي قام بها مراعيًا الإمكانيات المتوافرة والمستوى العام لعينة البحث مستندًا في إعداداته على الأسس العلمية للتدريب الرياضي وإلى بعض المصادر والمراجع العلمية، وركز المنهج التدريبي على الشمول في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة التصويب للاعبين الشباب بكرة اليد.

تم تطبيق التمرينات الخاصة في يوم (الاحد) المصادف 2021\12\26 ولغاية يوم (الخميس) المصادف 2022\3\26 على المجموعة التجريبية وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحث بمساعدة مدرب الفريق.

تضمن المنهج التدريبي (12 أسبوع) خلال مرحلة الإعداد الخاص التي تسبق مرحلة المنافسات، بواقع (4) وحدات في الأسبوع كانت أيام (السبت، الاثنين، الثلاثاء، الخميس) وبذلك بلغت مجموع الوحدات التدريبية (48) وحدة على طول فترة تطبيق المنهج التدريبي وكما في الملحق (1).

قسمت الوحدة التدريبية على وفق أقسام الوحدة الثلاث وهي القسم التحضيري والرئيسي والختامي.

تراوحت مدة الوحدة التدريبية الواحدة ما بين (90-120) دقيقة إذ كان نصيب القسم التحضيري (20) دقيقة والقسم الرئيس ما بين (65-90) دقيقة، كانت حصة التمرينات الخاصة منها ما بين (40-75) دقيقة، والقسم الختامي (5) دقيقة.

أعتمد الباحث طريقة التدريب الفتري (مرتفع ومنخفض الشدة) وطريقة التدريب التكراري في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة التصويب للاعبين الشباب بكرة اليد، حيث يؤكد احمد عريبي إن " التدريب الفتري يعد أسلوبا يهدف إلى تحسين السرعة والقوة

المميزة بالسرعة فضلا عن تطوير صفة مطاولة السرعة حيث إن هذه الطريقة تتشابه بما يقوم به لاعب كرة اليد في المباراة، فاللاعب يركض ثم يستريح ثم يركض وهكذا...". (2:194)

2-8 الاختبارات البعدية

قام الباحث بإجراء الإختبارات البعدية في يوم السبت المصادف 28 / 3 / 2022 في قاعة المدارس التخصصية وذلك بعد الإنتهاء من تنفيذ التمرينات الخاصة وبوحداته كافة البالغة (48) وحدة، وقام الباحث بتوفير الظروف نفسها التي تمت بها الإختبارات القبلية .

2-9 الوسائل الإحصائية

قام الباحث بأستخدام البرنامج الجاهز في الحقيبة الإحصائية (spss) في المعالجات الإحصائية. (6:157)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

قام الباحث بعرض النتائج التي توصل إليها وتحليلها ومناقشتها للتعرف على واقع تأثير التمرينات الخاصة على بعض القدرات البدنية ودقة التصويب بكرة اليد. إذ تم تحليل النتائج في ضوء القوانين الإحصائية المستخدمة في البحث والمناسبة لهذه البيانات لكي يتم تحقيق فرض البحث في ضوء الإجراءات الميدانية التطبيقية التي استخدمها الباحث للتوصل إلى هذه البيانات، ومن ثم مناقشتها وفق المراجع العلمية.

3-1 عرض نتائج الاختبارات بعض القدرات البدنية ودقة التصويب بكرة اليد القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث.

جدول (2)

جدول يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث للمتغيرات المبحوثة .

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T	T	الدالة
	س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	3.36	1.93	4.45	1.32	2.38	معنوي	
القوة الانفجارية للرجلين	2.10	0.54	2.90	1.02	3.29	معنوي	
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	20.35	1.97	30.33	2.12	4.99	1.75	معنوي
دقة التصويب من القفز	6.86	2.75	8.65	2.55	3.10	معنوي	

تحت مستوى دلالة (0.05) (ن-1) = 15

❖ مناقشة النتائج.

من خلال ما عرض في الجدول (2) الذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T.test) لافراد عينة البحث لمستوى أداء بعض القدرات البدنية ودقة التصويب بكرة اليد في الإختبارين القبلي والبعدي ، وأظهرت النتائج معنوية الفروق بالنسبة للاعبين في الاختبارات البعدية، ويعزو الباحث الى استخدام التمرينات الخاصة والاعتماد على الاسلوب التدريب الفكري ادى الهذ التطور الحاصل في متغيرات البحث ، مما يؤكد الأثر الفعال للتمرينات البدنية المتنوعة والخاصة بتنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين التي اعتمدت تمرينات الوثب إلى الأمام بالإضافة إلى تمرينات القفز إلى المصاطب أو الهبوط (تمارين بلايومترك) لتنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، ويتفق هذا مع آراء العديد من خبراء التدريب الرياضي الذين يرون في استخدام تمرينات البلايومترك أسلوباً تدريبياً مهماً لتنمية القوة الانفجارية.(4:68)

ويتفق ذلك ايضاً مع ما أشار إليه (أبو العلا أحمد ومحمد حسن علاوي) من أنه (تناسب فترة الانقباض العضلي تناسباً عكسياً مع القوة ، فكلما قلت فترة الانقباض العضلي زادت القوة).(1:124) ويرى (مفتي ابراهيم) أنه كلما قصرت مدة الانقباض العضلي زادت القوة العضلية وكان معدل الانقباض أعلى. (14:138)

ويعزو الباحث سبب هذا التطور إلى أن التمارين التي طبقها أفراد العينة والتي أثبتت فاعليتها في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين عن طريق النتائج التي حصل عليها ، إذ تم استخدام (كرات طيبة بأوزان مختلفة) وبمسار حركي مشابه للمسار الحركي للمهارة ، فضلاً عن جميع التمارين التي تمت على وفق الأسس الميكانيكية الصحيحة من خلال التدرج في أداء الحركات من الثبات ومن الحركة ، ومن ثم القفز وبذراع واحدة وبالذراعين معاً ، اخذين بعين الاعتبار التدرج في صعوبة التمارين بما يخدم النشاط الحركي وهدفه وباستخدام المجاميع العضلية المشاركة في عملية الرمي مما أدى إلى زيادة قدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع عند أداء حركات متتالية ممزوجة بالقوة والسرعة في الأداء الحركي.

كذلك أخذ الباحث بعين المراجعة التدرج في صعوبة التمارين بما يخدم النشاط الحركي وهدفه ، وهذا ما أكده (عبد العزيز النمر ، وفرحان الخطيب) من إن أهم

مميزات القوة الانفجارية أن يزيد من الأداء الحركي ، بمعنى أن القوة المكتسبة من هذا النوع من التدريب تؤدي إلى نشاط حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجيئاً خلال مدى الحركة في المفصل وبكل سرعات الحركة. (7:114) وبذلك يمكن القول أن التمارين التي استخدمت في المنهج التدريبي أسهمت في تطوير القوة الانفجارية للذراعين

وكذلك مما يؤكد الأثر الفعال للتمرينات البدنية المستخدمة في المنهج التدريبي والخاصة بتنمية المجاميع العضلية التي تسهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين باستخدام تمرينات متنوعة ، والذي يركز على أداء تكرارات تتصف بانقباضات عضلية سريعة وقوية من أجل زيادة في مطاطية العضلات والحصول على أكبر طاقة حركية ممكنة عن طريق الدفع القوي والسريع ضد مقاومة خارجية ، ويرجع هذا التحسن كذلك إلى الأسلوب التدريبي والتمارين المتنوعة ضمن مفردات المنهج التدريبي ، ويتوافق ذلك مع ما ذكره (مفتي إبراهيم) من (إن الطرائق والأساليب التدريبية المستخدمة في تنمية القوة المميزة بالسرعة هي طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة). (14:144) وإن القوة المميزة بالسرعة ترتبط بالأداء المهاري ، فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ، ارتفع مستوى التوافق بين الألياف والعضلات ، وتحسن مستوى التوزيع الديناميكي للأداء الحركي). (1:133)

ويرى الباحث أن هذا التطور في صفة القوة المميزة بالسرعة ناتج عن التطور الحاصل في صفة القوة ، وهذا يأتي متوافق مع ما أكدته (قاسم حسن حسين) من "إن أحد الطرائق الأساسية في تنمية القوة المميزة بالسرعة يتم عبر تنمية القوة". (10:84) "وإن التناسق داخل العضلات وبينها يساعد في زيادة سرعة الحركة (القدرة) ، فعندما يكون عمل العضلات متناسقاً تتحدد بذلك جهودها للتغلب على المقاومة الخارجية وبسرعة أكبر". (4:526)

كما أن هناك فرقاً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ، ولصالح الاختبار البعدي في اختبار دقة التصويب من القفز عالياً. فقد أظهرت النتائج أن قيمة (ت) المحسوبة هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (15) ، وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على أن تطور ذا دلالة معنوية عالية قد حدث في مهارة دقة التصويب من القفز ، مما يؤكد الأثر الإيجابي والفعال للمنهج التدريبي من تمرينات

الخاصة المختلفة والمتنوعة ، فضلاً عن تمارينات الدقة وبأشكال مختلفة والتي تخللت وحدات المنهاج التدريبي ، والتي أدت إلى تطور القوة السريعة والانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين ، وذلك من خلال زيادة عدد التكرارات وأداء التمارينات بمسار حركي مشابه للمسار الحركي للمهارة بحيث تعمل على تطوير الجانب البدني والمهاري في الوقت نفسه. وإن التمارينات التي استخدمت في المنهج التدريبي ، والتي طبقت على عينة البحث تميل إلى تطوير كل المتغيرات ذات العلاقة بأداء المهارة من خلال تنظيم عمل المجاميع العضلية باتجاه الواجب الحركي.

"كما إن التدريب المركز للقوة العضلية والقوة الانفجارية للذراعين والرجلين يؤدي إلى تطور مستوى التصويب ودقته في كرة اليد"(12:155)

4- الخاتمة

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للاختبارات القبالية والبعديّة لعينة البحث تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :-

- 1- أدى إستخدام التمرينتان الخاصة إلى المساهمة في تطور بعض القدرات البدنية ودقة التصويب للاعبين الشباب بكرة اليد.
- 2- أظهرت النتائج ومن خلال الاختبارات البعدية تحسن في مستوى أداء افراد عينة البحث في المهارات قيد البحث ولصالح الاختبار البعدي.
- 3- ساهم تنظيم اداء وتطبيق التمارينات الخاصة على وفق المنهج المعد من قبل الباحث لدى افراد عينة البحث برفع مستوى اداء بعض القدرات البدنية ودقة التصويب بكرة اليد وهذا ظهر من خلال النتائج البعدية.

من خلال ما تم التوصل إليه من استنتاجات يمكننا الخروج بالتوصيات الآتية :-

- 1- أهمية إستخدام التمارين المعدة من قبل الباحث كونها فعالة بالنسبة إلى أعمار هذه المرحلة لأنها أدت الى تطور المتغيرات المبحوثة .
- 2- ضرورة الاهتمام بمهارة التصويب من القفز عالياً بوصفها من أهم وأصعب المهارات الهجومية ، فضلاً عن إنها تخلف توافق أكثر لدى اللاعب من خلال زيادة الدقة أثناء التصويب.
- 3- إجراء دراسات مقارنة في استخدام التمارينات على الفعاليات الرياضية لمعرفة تأثير هذه التمارين بين الالعب الرياضية.

4- اجراء دراسات على عينات مختلفة ومن كلا الجنسين في لعبة كرة اليد.

المصادر

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، ومحمد حسن علاوي، فسيولوجيا التدريب الرياضي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1994) .
- 2- احمد عريبي: كرة اليد وعناصرها الاساسية، ط1، بغداد ، 2005.
- 3- جابر عبد الحميد جابر و احمد خيرى كاظم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (القاهرة، دار النهضة العربية للطبع والنشر والتوزيع، 1989).
- 4- ريسان خريبط ، تطبيقات علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، ط1، (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 1997).
- 5- ضياء الخياط ونوفل الحيايى؛ كرة اليد ، (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001) .
- 6- عايد عبد الكريم؛ مقدمة في الإحصاء وتطبيقات spss، (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009).
- 7- عبد العزيز النمر وفرحان الخطيب ، تدريب الأثقال: تصميم برنامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1996).
- 8- قاسم المندلاوي؛ الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية، (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990).
- 9- قاسم حسن حسين وبسطويسى احمد: التدريب العضلي الايزومتري في مجال الفعاليات الرياضية (بغداد، 1979).
- 10- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، (عمان، دار الفكر العربي، 1998).
- 11- كمال درويش (وآخرون): القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد-نظريات-تطبيقات (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002) .
- 12- محمد جمال محي الدين محمد حمادة ، أثر تنمية القوة العضلية على مهارة التصويب بالوثب عالياً في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1987.



الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032

مجلة علوم الرياضة

العدد التاسع والعشرون

- 13- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ط6، 1999).
- 14- مفتي ابراهيم ، التدريب الرياضي الحديث: تخطيط ، تطبيق، قيادة، ط1، (عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1998).
- 15- وجيه محجوب جاسم؛ طرائق البحث العلمي ومنهجه؛ (بغداد، دار الحكمة للطباعة، 1993).

مجلة علوم الرياضة