

تأثير تمارين القدرات الخاصة على التصويب من الخط الخلفي لدى لاعبي كرة اليد الناشئين

The effect of special ability exercises on shooting from the back line among emerging handball players

أ.م.د حيدر غازي عزيز

Prof. Dr. Haider Ghazi Aziz

الجامعة المستنصرية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Al-Mustansiriya University - College of Physical Education and Sports Sciences

Haider2017@uomustansiriyah.edu.iq

الملخص

لقد تم التطرق في مقدمة البحث إلى أهمية القدرات الخاصة بالأداء المهاري وخصوصا التصويب بالنسبة للاعبين كرة اليد، ومن هذه القدرات (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، وسرعة الاستجابة الحركية) وهي من القدرات البدنية المهمة للاعبين كرة اليد لأنها تساعد اللاعب على الاستمرار في الأداء محافظا على قوته ومقاوما للتعب والتصويب بدقة طويلة فترة المباراة، ومن هنا تكمن أهمية البحث. أما مشكلة البحث أن هنالك انخفاض في دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد خلال فترة المباراة، ويعزى الباحث هذا الانخفاض إلى ضعف (القدرات الخاصة) ومن هنا تأتي مشكلته البحث التي رغب الباحث في معالجتها وإيجاد الحلول المناسبة لها. أما اهم الاهداف هي أعداد تمارين للقدرات الخاصة ومعرفة تأثيرها على التصويب من الخط الخلفي لدى اللاعبين الناشئين. وكان فرض البحث هو هناك فروق معنوية مابين الاختبارين القبلي والبعدي في التصويب من الخط الخلفي لدى عينة البحث وكانت عينة البحث لاعبي تربية الرصافة الثانية في بغداد لفئة الناشئين واستخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وتم استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة لاستخراج النتائج وتم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وكانت اهم الاستنتاجات هي أن التمارين الخاصة التي تم اعدادها ساهمت في تطوير التصويب من الخط الخلفي لدى اللاعبين الناشئين. اما اهم التوصيات اعتماد تمارين القدرات الخاصة لتطوير أداء باقي المهارات في كرة اليد.

الكلمات المفتاحية: القدرات الخاصة-التصويب-كرة اليد

ABSTRACT

The importance of abilities related to skill performance, especially shooting, for handball players was discussed in the introduction to the research, and these abilities include (explosive power, power characterized by speed, and speed of motor response).

It is one of the important physical abilities of handball players because it helps the player to continue performing, maintaining his strength, resisting fatigue, and aiming accurately throughout the match. Hence the importance of research. The problem of the research is that there is a decrease in the accuracy of shooting among handball players during the match period, and the researcher attributes this decrease to weakness (special abilities). From here comes the research problem that the researcher wanted to address and find appropriate solutions for. The most important goals are to prepare exercises for special abilities and know their effect on shooting from the back line among junior players. The hypothesis of the research was that there are significant differences between the pre- and post-tests in shooting from the back line among the research sample. The research sample was the players of Rusafa Secondary Education in Baghdad for the junior category.

The researcher used the experimental method for one group with two pre- and post-tests. Appropriate statistical methods were used to extract the results. The results were presented, analyzed and discussed.

The most important conclusions were that the special abilities exercise that were prepared contributed to the development of shooting from the back line among emerging players. The most important recommendations are to adopt special abilities exercises to develop the performance of other skills in handball.

Keywords: special abilities - shooting - handball

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعتمد التدريب الرياضي بشكل كبير على العلوم المساعدة التي أسهمت في رقد الجانب التدريبي بالكثير من المعطيات لمساعدته على رفع المستوى في الأداء الفني والبدني. وتعد القدرات الخاصة من المقومات الأساسية لمستوى الرياضي الفني آذ لاستطيع تطوير الأداء المهاري والخططي ألا بتطوير هذه القدرات وترابطها مع الجوانب المهارية .

ومن القدرات البدنية التي تساعد على نجاح عملية التدريب الرياضي وديمومته هي (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، وسرعة الاستجابة الحركية) التي تساعد لاعبي كرة اليد على الاستمرار في الأداء محافظا على قوته

(القدرات الخاصة) من الصفات البدنية المهمة فضلا عن بقية الصفات ففيها يبذل لاعب كرة اليد جهدا بدنيا بشدة عالية ومقاوما للتعب، وفي لعبة كرة اليد التي تعد من الألعاب التنافسية ذات الطابع المهاري المتنوع والأساليب التكتيكية المتعددة وعلى هذا الأساس صنفت لعبة كرة اليد من قبل الباحثين والعلماء بانها لاهوائية إذ يؤكد (سكوت) "أن نسبة العمل اللاهوائي إلى الهوائي في كرة اليد من (5:95%) إذ يأخذ طابع القوة والسرعة والقدرات المشتركة بينهما نظرا للمواقف الهجومية والدفاعية المتنوعة طول مدة المباراة ولأن مباراة كرة اليد تتكون من شوطين يتطلب من اللاعب اكتساب لياقة بدنية عالية فضلا عن المهارات الفنية وإتقانها وتلك المهارات في الغالب يتطلب أداءها شدة عالية ومن هنا تكمن أهمية البحث وبما أن لعبة كرة اليد من الفعاليات التي تتطلب جهدا بدنيا عاليا وأداء مهاري مستمر طول فترة المباراة إذ لابد من تسليط الضوء على أهمية القدرات الخاصة وأعداد تمرينات لتطويرها ليتمكن اللاعبون الناشئين من أداء المهارات والمنتطلبات الدفاعية والهجومية طيلة فترة المباراة على اكمل وجه .

1-2 مشكلة البحث: لقد أصبح من الواقع بان التطور في لعبة كرة اليد واجب على المختصين والقائمين على العملية التدريبية والبحث عن وسائل وأساليب تدريبية حديثة وجديدة وإيجاد المعالجات للمشاكل التي تواجه العملية التدريبية ، ومن خلال خبرة الباحث في لعبة كرة اليد كونه لاعبا ومدربا لاحظ أن هنالك انخفاض في المستوى المهاري لدى لاعبي كرة اليد من خلال البطولات التي اجريت لفرق الناشئين لمنتخبات التربية وخصوصا في الشوط الثاني والفترات الختامية للمباراة .

ويعزي الباحث هذا الانخفاض إلى عدة أسباب يقف في مقدمتها ضعف (القدرات الخاصة) وقلة الفترات التدريبية التي تمنح لهذه القدرات ومن هنا تأتي مشكله البحث التي رغب الباحث في معالجتها وإيجاد الحلول المناسبة لها .

1-3 هدفا البحث:

- 1- أعداد تمرينات لتطوير القدرات الخاصة لدى لاعبي كرة اليد الناشئين.
- 2- معرفة تأثير التمرينات على الصويب من الخط الخلفي لدى اللاعبين الناشئين.
- 3- التعرف على نسبة التطور ما بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

1-4 فرض البحث:

- 1- هناك فروق معنوية ما بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية

5-1 مجالات البحث:**1-المجال البشري:** لاعبي منتخب تربية الرصافة الثانية في بغداد للناشئين باعمار 15-17 سنة.**2-المجال المكاني:** قاعه تربية الرصافة الثانية في بغداد.**3-المجال الزمني:** من 2024/10/4 إلى 2024/12/4**2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:****1-2 منهج البحث:**

أن طبيعة أمله المراد بحثها هي التي تحدد طبيعة المنهج المتبع حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة المشكلة (ولأنه يسمح بالملاحظة المباشرة والدقيقة فهو أكثر كفاية في الوصول إلى المعرفة) (فان دالين:5: 432).

2-2 مجتمع البحث وعينته :

اختار الباحث عينة بحثه من منتخب تربية الرصافة الثانية لفئة الناشئين والبالغ عددهم (14) لاعب وتم استبعاد (2) من اللاعبين حراس مرمى حيث اشتملت عينة البحث على (12) لاعب كمجموعة تجريبية .

3-2 تجانس العينة :

لغرض تجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة وإرجاع الفروق إلى العامل التجريبي أجرى الباحث تجانس للعينة في متغيرات الطول والوزن والعمر . ودلت نتائج الاختبار المبينة في الجدول (1) تجانس العينة إذ كانت قيم الطول والعمر والوزن جميعها أقل من 30% إذ "كلما اقتربت قيمة معامل الاختلاف من 1% يعد التجانس عاليا وإذا زاد عن 30% يعني أن العينة غير متجانسة (وديع ياسين،8: 160).

الجدول (1)**تجانس العينة في متغيرات العمر والطول والكتلة والعمر التدريبي**

الدالة	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	الوسائل المتغيرات	
					ت	المتغيرات
متجانس	0.47	1,94	1,83	سم	الطول	1
متجانس	0.77	0,91	16,83	سنة	العمر	2
متجانس	0.64	1,62	70,06	كغم	الكتلة	3
متجانس	0.78	1,83	3,833	سنة	العمر التدريبي	4

5-2 الوسائل والأدوات المستخدمة:

استخدم الباحث الوسائل الآتية:

- *-المصادر العربية والأجنبية .
- *-ساعة توقيت عدد2.
- *-كرات طبية عدد 6 .
- *-كرات يد عدد 12.
- *-جهاز عقلة عدد2.
- *-جهاز متوازي عدد2.
- *-ملعب كرة يد قانوني .

5-2 تحديد متغيرات البحث

1-5-2 (المهارات المختارة)

اعتمد الباحث على العديد من المصادر والبحوث العلمية والدراسات السابقة في لعبة كرة اليد من اجل تحديد أهم المتغيرات، من المهارات الاساسية، لذلك تم تحديد متغيرات البحث واختباراتها من قبل الباحث وبما ينسجم وأهداف البحث وهي التصويب من الخط الخلفي

2-5-2 تحديد اختبار التصويب من الخط الخلفي

بعد تحديد المتغيرات المهارات الاساسية، تم ترشيح اختبارات مقننة قد سبق استخدامها كاختبارات لقياس المهارات الأساسية من قبل الباحثين في لعبة كرة اليد.

3-5-2 التصويب من مسافة (9)م بخطوة واحدة (على سلوم،4:226)

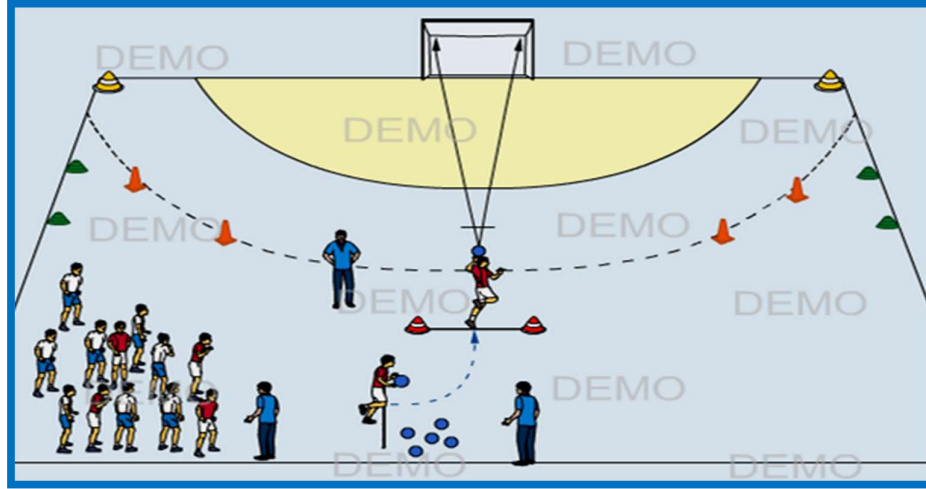
- الهدف من الاختبار/ لقياس دقة التصويب البعيد.

- الادوات / ملعب داخلي لكرة اليد- مرمى-كرة يد عدد (5)-مربعات حديدية (50×50)سم عدد (2) معلقان
بزوايتي المرمى.

- طريقة الاداء/

تصويب الكرات من منطقة ال(9)م باخذ خطوة واحدة محاولاً ادخال الكرة في المربع الايمن مرة وفي المربع الايسر مرة.

- التسجيل/ تحتسب كل كرة تدخل المربع الايمن والايسر ويعطى له خمس محاولات.



4-5-2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/10/6، وتم اجراء التجربة على (4) لاعبين وهم من ضمن مجتمع الاصل ومن ضمن عينة البحث، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية مع وجود فريق العمل المساعد، وذلك للتعرف على:

- معرفة الوقت اللازم لتنفي الاختبارات.
- التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث.
- التعرف على فريق العمل المساعد وفهمهم لطرق القياس وطريقة العمل.
- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات التي ستستخدم في التجربة الرئيسية.

6-2 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبار القبلي لمهارة التصويب من الخط الخلفي لعينة البحث (المجموعة التجريبية) في يوم (2024/10/7) على قاعة تربية الرصافة الثانية.

7-2 تمارينات القدرات الخاصة

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي تم البدء بتطبيق تمارينات القدرات الخاصة، إذ وضعت تمارينات بعد الاطلاع على مبادئ علم التدريب الرياضي، إذ تضمنت تمارينات القدرات الخاصة لتطوير القدرات البدنية والتي تسهم في تطوير المهارات الاساسية بكرة اليد، للمجموعة لتجريبية في التدريب باستخدام

التمارين الخاصة من قبل الباحث، حيث احتوت التمرينات للقدرات الخاصة بالمجموعة التجريبية على (18) وحدة تدريبية وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، ولمدة (2) شهرين، إذ تم تنفيذ الوحدات التدريبية أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) من كل أسبوع، وتضمن إجراء تلك التمارين مدة زمنية تراوحت ما بين (50-60) دقيقة للوحدة التدريبية من زمن القسم الرئيسي .

8-2 الاختبار البعدي

أجرى الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد الاختبار البعدي (للمجموعة التجريبية) بتاريخ 2024/12/2، وقد أتبع الباحث الطريقة نفسها التي اتبعها في الاختبارات القبليّة وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتمرينات الخاصة في اعداد التمرينات .

9-2 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث البرنامج الاحصائي (Spss) لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث. وتم استخدام الحقيبة في المواضيع الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- T- test للعينات المترابطة.

1-3 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في التصويب من الخط الخلفي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.

جدول (1)

يبين فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في التصويب من الخط الخلفي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	ع ف	قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
التصويب	درجه	1.188	2.75	معنوي

نتبين من الجدول (1) بان فرق الانحرافات بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير (التصويب) بلغ (1.188) ، وبلغت قيمة (t) (2.75)، في حين كانت قيمة (t) الجدولية (1.79) عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (5)، ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغير (التصويب) ولصالح الاختبار البعدي

ولاجل التعرف على نسبة التطور في متغير التصويب من الخط الخلفي نعرض الجدول (2) الذي يبين نسبة التطور للمجموعة التجريبية.

جدول (2)

يبين الوسطين الحسابيين في الاختبارين القبلي والبعدي والفرق بين الوسطين والنسبة المئوية للتطور في متغير التصويب من الخط الخلفي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي		نسبة التطور %
		القبلي	البعدي	
التصويب	درجة	1.650	2.955	96.66

نتبين من الجدول (2) بان الفرق بين الوسطين الحسابيين القبلي والبعدي في متغير (التصويب) للمجموعة التجريبية بلغ (1.305)، في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (96.66%) .

1-1-3 مناقشة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في التصويب من الخط الخلفي للمجموعة التجريبية.

يتبين من الجدول (1) دلالة الفروق ما بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير(التصويب) اذ بلغت قيم (t) المحسوبة (2.75) في حين كانت قيمة (t) الجدولية (1.79) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في متغير(التصويب) (لأنه ليس المهم فقط تنمية المهارات الفردية الخاصة بالعبة بمستوى عال وإنما المهم أن يحقق الفرد المهارة التي تمكنه من اللعب بالتعاون مع الفريق بدرجة عالية من الفعالية)، (خالد حمودة و جلال كمال 2:182) ويعزو الباحث تلك النتائج الى تأثير التمارين الخاصة التي تم تطبيقها على لاعبي هذه المجموعة والتي كانت ذات شدد متدرجة واهداف مختلفة في الوحدات التدريبية المتنوعة وتكرار تلك الشدد وتلك التمارين قد اسهمت في رفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً اذ ان "

الاعداد البدني والاعداد الخططي للاعب لا قيمة لهما بدون مهارات حركية فاللاعب المعد بدنياً ومستواه اقل مهارياً لا يمكن استغلال امكانياته سواء من حيث القوة والتحمل او السرعة بدون السيطرة على الكرة خلال حركته كما ان اللاعب غير المتمكن مهارياً تعد خطط اللعب بالنسبة له حتماً يصعب تحقيقه (منير جرجس، 62:7).

4 - الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

في ضوء المعالجة الاحصائية لنتائج اختبارات البحث وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

1. ساهم تنظيم اداء وتطبيق تمرينات القدرات الخاصة من قبل الباحث لدى افراد المجموعة التجريبية برفع مستوى اداء التصويب من الخط الخلفي وهذا ظهر من خلال النتائج البعدية.
2. ان نسبة التطور التي حصل عليها افراد المجموعة التجريبية في متغير التصويب كانت عالية وايجابية وذلك لتطبيق مفردات تمرينات القدرات الخاصة.
- 3- كان لتنظيم وتطبيق تمرينات القدرات الخاصة المعدة دور كبير في تطور التصويب لدى عينة البحث

4-2 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحث يوصي بما يلي:

1. استخدام وتطبيق تمرينات القدرات الخاصة ضمن مفردات مناهج تدريب واعداد فرق الشباب بكرة اليد.
2. اجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بمتغيرات البحث على عينات ومستويات مختلفة.
3. اجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بهذه المتغيرات على فعاليات اخرى فردية وفرقية.

المصادر

- 1- احمد سليمان عودة و خليل يوسف الخليلي؛ الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية. ط2: الاردن، اربد، دار الامل، 2000. ص568
- 2- خالد حمودة و جلال كمال؛ الهجوم والدفاع في كرة اليد، ط1 مصر، شركة ماكس كروب 2008
- 3- سامر عزيز محسن؛ منهج تدريبي مقترح و اثره في تطوير الرؤيا المزدوجة على بعض مهارات التمير بكرة اليد. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2003، ص48.
- 4- علي سلوم؛ الاختبارات والقياسات والاحصاء في المجال الرياضي. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، 2004، 226.
- 5- فان دالين: منهج البحث في التربية الرياضية و علم النفس, (ت) محمد نبيل نوفل ,مكتبة الانجلو المصرية, 1969, ص432
- 6- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين؛ القياس في كرة اليد. القاهرة: دار الفكر العربي، 1980.
- 7- منير جرجيس ابراهيم؛ كرة اليد للجميع. ط2: القاهرة، طبع الجهاز المركزي للكتب الجامعية والتدريبية والوسائل التعليمية، 1985.
- 8- وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية، الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر، 1999 ، ص160 .

نموذج التمرينات

- 1-رمي كرة الطبية 2كغم على الحائط باستمرار 30ثا بكلتا اليدين
- 2-رفع قرص حديدي 5كغم امام اعلى باستمرار 20ثا
- 3-خفض ورفع شفت حديد 20كغم خلف اعلى باستمرار 20ثا
- 4-القفز بتبادل الرجلين على المصطبة باستمرار 40 ثا
- 5-القفز والنزول بكلتا القدمين على المدرج باستمرار 30ثا
- 6-رمي الكرة الطبية على الحائط وتركها للزميل ليستلمها ثم يرميها بالتبادل باستمرار 30ثا
- 7-مناولات بالكرة الطبية 1كغم من وضع الجلوس مع الزميل بالذراع الرامية باستمرار 40ثا
- 8-مناولات بالكرة الطبية 1كغم من القفز مع الزميل 30كغم

نموذج الوحدة التدريبية

اليوم: الاحد

هدف الوحدة التدريبية: تطوير التصويب من الخط الخلفي

2024/11/26

الموقع: قاعة تربية الرصاف الثانية

زمن الوحدة التدريبية: 60 دقيقة

المجموع	الراحة بين تمرين	عدد المجموعات	الراحة بين التكرارات	زمن التمرين .	رقم التمرين
9	60 ثانية	1	60 ثانية	2دقيقة×3	1
16	60 ثانية	1	60 ثانية	3دقيقة×4	3
12	60 ثانية	1	60 ثانية	2دقيقة×4	6
8	60 ثانية	1	60 ثانية	1دقيقة×4	7
15	60 ثانية	1	2د	2دقيقة×4	8
60 دقيقة					المجموع

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1	علي ابراهيم	مدرب في تربية الرصافة الثانية
2	سعد علي	مدرب في تربية الرصافة الثانية
3	غزوان محمد	مدرب في تربية الرصافة الثانية