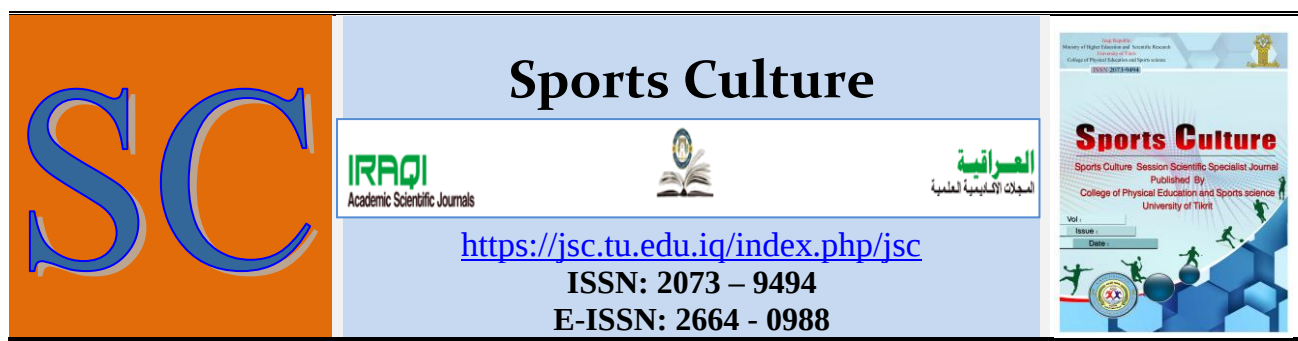




The effect of specific cross-style exercises in developing some physical abilities and accuracy of high-jumping handball shooting for students

Hadeel Talib Mohammed¹

Dijla University College – Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 15/11/2024

-Accepted: 10/12/2024

-Available online: 31/12/2024

Keywords:

- Specific exercises
- cross style
- physical abilities
- accuracy
- aiming

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract: -

The research aimed to identify the effect of specific exercises using the cross-sectional method in developing some physical abilities and the accuracy of shooting by jumping high with handball for students. The researcher followed the experimental method by designing the individual experimental group, and the research sample was randomly selected from third-year students in the Department of Physical Education and Sports Sciences - Dijla College. The university has 16 students, The homogenization process was carried out for the members of the research sample, in addition to the researcher adopting tests of some physical abilities and testing the accuracy of aiming by jumping high with a skilled handball that suits the research sample, with the use of specific exercises in the cross-sectional method were applied to the research sample after conducting the pre-measurement and after completing the implementation period. Exercises: Post-measurement was conducted, and in light of the results that were processed with appropriate statistical methods, several conclusions were reached, the most important of which are: Specific cross-style exercises played a major role in developing some of the physical abilities and accuracy of high-jumping handball shooting for students. In addition, these exercises brought about a clear improvement through the percentages achieved for the variables investigated. In light of these conclusions, several recommendations were formulated, the most important of which are: Emphasis on the use of cross-style specific exercises during the educational units for students in the third stage, as well as allocating specific time for cross-style specific exercises in the educational units to develop the special physical abilities associated with handball skill performance.

¹ Corresponding author: hadeel.talib@duc.edu.iq Dijla University College – Iraq

تأثير تدريبات نوعية بالأسلوب المتقاطع في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد للطلاب

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2024/12/31

م.د. هديل طالب محمد شهاب

كلية دجلة الجامعة - العراق

الخلاصة

الكلمات المفتاحية

- التدريبات النوعية

- الأسلوب المتقاطع

- القدرات البدنية

- الدقة

- التصويب

هدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات نوعية بالأسلوب المتقاطع في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد للطلاب، واتبعت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الفردية، واختيرت عينة البحث عشوائياً من طلاب المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية جلة الجامعة وبعدد (16) طالباً، وتم إجراء عملية التجانس لأفراد عينة البحث، فضلاً عن اعتماد الباحثة اختبارات بعض القدرات البدنية واختبار دقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد المهارية التي تناسب عينة البحث، مع استعمال وتم تطبيق التدريبات النوعية بالأسلوب المتقاطع على عينة البحث بعد إجراء القياس القبلي وبعد الانتهاء من مدة تنفيذ التدريبات تم إجراء القياس البعدي، في ضوء النتائج التي تمت معالجتها بالوسائل الإحصائية المناسبة، تم التوصل إلى استنتاجات عدة من أهمها: أدت التدريبات النوعية بالأسلوب المتقاطع دوراً كبيراً في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد للطلاب، فضلاً عن أن هذه التدريبات أحدثت تحسناً واضحاً من خلال النسب المئوية المتحققة للمتغيرات المبحوثة، وفي ضوء هذه الاستنتاجات وصغت توصيات عدة من أهمها: التأكيد على استعمال التدريبات النوعية بالأسلوب المتقاطع في أثناء الوحدات التعليمية للطلاب المرحلة الثالثة، فضلاً عن تخصيص وقتاً محدداً للتدريبات النوعية بالأسلوب المتقاطع في الوحدات التعليمية لتطوير القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالأداء المهاري بكرة اليد.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

يعد الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في الألعاب الرياضية ، وهو خطوة البداية لتحقيق المستوى المهاري العالي، كما أنه يعد من أهم الدعائم التي يركز عليها الوصول إلى الأداء المتميز في اللعب، لأنه يهدف إلى تطوير القدرات البدنية والحركية الضرورية المرتبطة بطبيعة اللعبة لأقصى مدى حتى يتمكن اللاعبون من الوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الفني للمهارات الرياضية.(6،192).

ويعد الأسلوب التدريبي المتقاطع شكلاً تنظيمياً يهدف إلى تطوير القدرات البدنية والحركية والفسيولوجية الخاصة بالعبة من خلال استعمال أنشطة والعب وفعاليات رياضية ووسائل (أجهزة ،أدوات، تقنيات) تدريبية متعددة ذات صلة بالعبة التخصصية وتوظيفها، الأمر الذي قد يكسب اللاعبين أو المتعلمين المتعة والإثارة لتحسين حالتهم النفسية، والتي تزيد من دافعيتهم لتنفيذ الواجبات البدنية الموكلة اليهم، والذي ينعكس بدوره على مستوى الأداء المهاري في التدريب أو المباراة، ويجمع الأسلوب التدريبي المتقاطع بين نشاطين أو أكثر في المنهج التدريبي، وقد تم تصميمه من أجل تطوير اللياقة البدنية وتوفير

الراحة اللازمة للمجموعات العضلية المجهدة، ولتقليل نسب الإصابة والقضاء على الملل والضجر في العملية التدريبية أو التعليمية. (8، 430).

وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية ذات طابع خاص من حيث الأداء، إذ شهدت تطور ملحوظ وكبير في الجوانب البدنية والمهارية و الخططية والنفسية، منذ نشأتها لحد الآن إذا ما قورنت بالألعاب الرياضية الجماعية الأخرى، وتتطلب أن يتمتع لاعبيها باللياقة البدنية العالية، فقد أصبحت القدرات البدنية الخاصة ضرورية للاعب في الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية و الفترية، وتتميز لعبة كرة اليد بالإيقاع السريع والانتقال المستمر بين الهجوم والدفاع طوال فترات اللعب، مما يتطلب أن يؤدي جميع اللاعبين المهارات الأساسية بمستوى متقارب حتى يتمكن كل لاعب من مقابلة احتياجات موقفه في الملعب، الأمر الذي يستوجب زيادة الاهتمام بإعداده في الجوانب البدنية والمهارية و الخططية والنفسية كافة.

ومن هنا تكمن أهمية البحث الحالي في استعمال تدريبات نوعية بالأسلوب المتقاطع لتسهيل من عمل مدرسي كرة اليد بإيجاد حالات تدريبية وأنشطة مختلفة ومتنوعة تساعد الطلاب على تطوير قدراتهم البدنية والمهارية بكرة اليد للوصول إلى تحقيق الأهداف المطلوبة منهم وهي الأداء البدني والمهاري الأفضل.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثة للوحدات التعليمية لمادة كرة اليد لطلاب المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية دجلة الجامعة ، لاحظت انخفاض واضح في بعض القدرات البدنية ، فضلاً عن ضعف مستوى أدائهم لاسيما في مهارة التصويب من القفز عالياً التي يتطلب أدائها نوافر قدرت بدنية جيدة، مع شعور الطلاب بحالات التعب العضلي خاصة في نهاية الوحدة التعليمية، وقد ترجع الباحثة سبب ذلك إلى اتباع أغلب مدرسي مادة كرة اليد إلى تنفيذ الوحدات التعليمية بالأسلوب المتبع من قبلهم مع قلة مراعاتهم بإعداد الطلاب بدنياً ليتمكنوا من أداء مهارات كرة اليد بشكل جيد، الأمر الذي قد يصيب الطلاب بحالة من الملل والضجر، ونقص في دافعية الأداء والاستمرار فيه، وبالتالي ضعف واضح في القدرات البدنية، لذا يتوجب على مدرسي كرة اليد العمل على إيجاد حلول بصيغ علمية مناسبة تتضمن وضع تدريبات نوعية وإعدادها على وفق الطرائق والأساليب الحديثة للتدريب الرياضي.

1-3 هدف البحث:

1- التعرف على تأثير تدريبات نوعية بالأسلوب المتقاطع في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد للطلاب.

1-4 فرضية البحث:

1- للتدريبات النوعية بالأسلوب المتقاطع تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد للطلاب.

1-5 مجالات البحث:

1- **المجال البشري:** طلاب المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية دجلة الجامعة للعام الدراسي (2024-2025).

2- **المجال الزمني:** -المدة من 2024/10/1 ولغاية 2024/11/27.

3- **المجال المكاني:** -القاعة الرياضية المغلقة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية دجلة الجامعة.

1-6 تحديد المصطلحات:

- **التدريبات النوعية:** -هي "ذلك النوع من التمرينات الذي يصل إلى أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهارى والبدني كماً ونوعاً وذلك وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء لممارسة نوع النشاط الرياضي التخصصي". (5، 206).

- **الأسلوب المتقاطع:** -هو "عبارة عن ممارسة أنشطة غير متصلة بصورة مباشرة بالنشاط التخصصي وتساعد في تنمية المجموعات العضلية التي لا تستخدم بكثرة لتحقيق التوازن في عمل المجموعات العضلية العاملة وغير العاملة في النشاط التخصصي الأمر الذي يقي اللاعبين من الإصابة، كما أن عملية التغيير في التدريب تكون محفزاً نفسياً للاعبين ويحافظ على مستوياتهم". (122، 1).

2- الإجراءات:

2-1 **منهج البحث:** -اتبعت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستعمال القياس القبلي والبعدي، وذلك لملاءمته لطبيعة هذا البحث.

2-2 **عينة البحث:** -تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بطلاب المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية دجلة الجامعة للعام الدراسي (2024-2025)، البالغ عدده (86) طالباً، واختيرت عينة البحث بصورة عشوائية وبعدهد (16) طالباً، وقامت الباحثة بحساب اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في بعض المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج المتغيرات التابعة، وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات: الطول الكلي والكتلة والعمر الزمني

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النموال	معامل الالتواء
1	الطول الكلي	سم	178.95	4.63	176	0.64
2	الكتلة	كغم	73.28	3.69	71	0.62
3	العمر الزمني	سنة	21.86	0.97	21	0.89

يتبين من الجدول (1) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات: الطول الكلي والكتلة والعمر الزمني جاءت أصغر من $(1 \pm)$ مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في هذه المتغيرات.

2-3 الاختبارات:- لاختيار اختبارات بعض القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز عالياً اعتمدت الباحثة على المصادر والمراجع والدراسات السابقة ذات العلاقة لاعتمادها الموضوعية في عملية التقييم، وتم اختيار الاختبارات الآتية:-

أولاً:- الاختبارات البدنية وشملت:(45،4-47).

- 1- القدرة الانفجارية للذراعين:- اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم.
- 2- القدرة الانفجارية للرجلين:- اختبار القفز العمودي سارجنت.
- 3- تحمل القوة:- اختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين حتى التعب.

ثانياً:- اختبار التصويب من القفز عالياً بكرة اليد.(792،10).

2-4 إجراءات البحث الرئيسة:

2-4-1 التجربة الاستطلاعية:- أجرت الباحثة تجربة استطلاعية على عينة عددها (10) طلاب في تمام الساعة الحادية عشر بتاريخ 2024/10/2 في القاعة الرياضية المغلقة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية دجلة الجامعة ، وقد قامت الباحثة بهذه التجربة بهدف التحقق من:-

- 1- صلاحية الاختبارات وملائمتها لعينة البحث.
- 2- الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.
- 3- المعوقات التي قد توجه الباحثة في أثناء تطبيق التدريبات النوعية.
- 4- الأسس العلمية للاختبارات.

2-4-2 الأسس العلمية للاختبارات:

أولاً:- صدق الاختبارات:- تم التحقق من صدق الاختبارات من خلال استعمال صدق المحكمين، إذ تم عرض الاختبارات على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي وكرة اليد واللياقة البدنية، وقد كانت نتائج نسبة موافقتهم على الاختبارات، وكما هو مبين في الجدول (2).

ثانياً:- ثبات الاختبارات:- لاستخراج ثبات الاختبارات استعملت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة استطلاعية عددها (10) طلاب من خارج عينة البحث الرئيسة، وذلك بفواصل زمني بين القياسين الأول والثاني بلغ (7) أيام، إذ تم إجراء القياس الأول بتاريخ 2024/10/2، أما القياس الثاني للاختبارات فتم بتاريخ 2024/10/9، بعد ذلك قامت الباحثة بحساب معامل الثبات وفق معادلة الارتباط البسيط (بيرسون)، إذ اظهرت النتائج تمتع الاختبارات بمعامل ارتباط عال، وكما هو مبين في الجدول (2).

ثالثاً:- الموضوعية:- من أجل الحصول على موضوعية الاختبارات قامت الباحثة بالاستعانة بدرجات مقومين اثنين ومن ثم تم استخراج قيم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجاتهما، التي أظهرت تمتع الاختبارات بموضوعية عالية، وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين قيم الأسس العلمية لاختبارات لبعض القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الصدق	الثبات
1	رمي كرة طبية زنة (3) كغم	متر	%100	0.92

2	القفز العمودي(سارجت)	سم	%100	0.91
3	الاستناد الأمامي	عدد	%100	0.90
4	دقة التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	درجة	%100	0.91

2-4-3 القياس القبلي:- أجرت الباحثة القياس البعدي للقدرات البدنية ودقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد لأفراد عينة البحث في تمام الساعة الحادية عشر صباحاً بتاريخ 2024/10/14 في القاعة الرياضية المغلقة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية دجلة الجامعة.

2-4-4 تطبيق التدريبات النوعية بالأسلوب المتقاطع:- تم تطبيق محتوى التدريبات النوعية بالأسلوب المتقاطع المعدة على أفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة)، وكما يأتي:-

1- المدة الكلية(6) أسابيع.

2- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (1) وحدة

3- عدد الوحدات التدريبية الكلية(6) وحدة.

4- زمن الوحدة التعليمية(90) دقيقة.

5- زمن التدريبات النوعية بالأسلوب المتقاطع(20) دقيقة.

2-4-5 أسس وضع أسلوب التدريبات النوعية بالأسلوب المتقاطع:

1- الاهتمام بأداء تدريبات الإطالة والمرونة في بداية الوحدة التعليمية.

2- مناسبة التمرينات المختارة في الوحدة التعليمية مع قدرات أفراد عينة البحث.

3- توفير عنصر التنوع والتشويق في الأنشطة والتدريبات المستعملة

4- استعملت الباحثة التدريب الفكري بنوعيه(المنخفض الشدة والمرتفع الشدة) في أثناء الوحدات التعليمية.

5- التدرج في زيادة الأحمال التدريبية بما يتناسب مع للقدرات البدنية ودقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد لأفراد عينة البحث.

2-4-6 تحديد أنشطة التدريبات النوعية بالأسلوب المتقاطع:- في ضوء نتائج استطلاع رأي السادة الخبراء والمختصين تمكنت الباحثة من تحديد الأنشطة الآتية(التدريب بالأثقال، وكرة السلة، كرة قدم صالات)، وقامت الباحثة بتوجيه أنشطة التدريبات النوعية لتطوير بعض القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد عن طريق الدمج بين أنشطة التدريبات النوعية بالأسلوب المتقاطع.

2-4-7 القياس البعدي:- بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات التدريبات النوعية بالأسلوب المتقاطع أجرت الباحثة القياس البعدي للقدرات البدنية ودقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد لأفراد عينة البحث في تمام الساعة الحادية عشر صباحاً بتاريخ 2024/11/27 في القاعة الرياضية المغلقة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية دجلة الجامعة.

2-5 الوسائل الإحصائية:- استعانت الباحثة بالوسائل الإحصائية الآتية:- (9,11).

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- معامل الارتباط البسيط.

4- اختبار (t) للعينات المتناظرة.

5- النسبة المئوية للتطور.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج وتحليلها:

الجدول (3) يبين قيم (t) المحسوبة لقياس الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد

ت	القدرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (t) المحسوبة
			س-	ع	س-	ع	
1	القدرة الانفجارية للذراعين	متر	3.84	0.45	4.50	0.36	9.16
2	القدرة الانفجارية للرجلين	سم	45.22	4.17	52.11	3.29	12.32
3	تحمل القوة	عدد	11.95	1.12	16.38	0.79	8.59
4	دقة التصويب من القفز عالياً	درجة	2.43	0.98	4.69	0.54	7.84
قيمة (t) الجدولية = (2.13) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (15).							

يتبين من الجدول (3) وجود فروقاً معنوية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح البعدي لبعض القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد لأفراد عينة البحث لأن قيم (t) المحسوبة جاءت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.13) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (13).

الجدول (4) نسب تحسن المئوية للقياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد لأفراد عينة البحث

ت	القدرات	وحدة القياس	عينة البحث: ن= (12) طالب		
			قياس قبلي	قياس بعدي	نسبة التحسن %
1	القدرة الانفجارية للذراعين	متر	3.64	4.50	23.63%
2	القدرة الانفجارية للرجلين	سم	45.22	52.11	15.27%
3	تحمل القوة	عدد	11.95	16.38	37.07%
4	دقة التصويب من القفز عالياً	درجة	2.43	4.69	48.19%

يتبين من الجدول (4) وجود نسب تحسن جيدة في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث في بعض القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد تراوحت ما بين (15.27%- 48.19%).

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (3) التي أشارت إلى وجود فروق معنوية دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) وتحت درجة حرية (13) بين الاختبارات القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث في اختبارات بعض القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد ولصالح الاختبارات البعديّة، وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق الى تأثير التدريبات النوعية بالأسلوب المتقاطع الذي اعتمدته المجموعة

التجريبية، إذ تضمنت هذه التدريبات على مجموعة من تدريبات الأثقال الذراعين والجذع لتأسيس القوة العضلية، فضلاً عن ممارسة لعبتي كرة السلة وكرة قدم الصالات كعامل ترفيهي بعيداً نوعاً ما عن لعبة كرة اليد، وفي المرحلة الثانية تم تنفيذ تدريبات الأثقال بشدد عالية للتأكد من تطور القدرة العضلية للطلاب بما يتلاءم طبيعة الأداء المهاري للتصويب من القفز عالياً، وهذا يتفق مع ما تمت الإشارة إليه في أن "التدريب المتقاطع درجه عالية من الأهمية في تطوير مستوى مكونات اللياقة البدنية من خلال أنشطة التدريب المتقاطع المتمثلة المتنوعة، كما أنه ليس المقصود بالتدريب المتقاطع ممارسة نشاط ليحل محل الجدول الزمني للتدريب، ولكنه يعد بمثابة مُحسن للأداء الرياضي عن طريق بناء العضلات وتنمية الدقة والرشاقة والسرعة والقوة الانفجارية". (39، 3).

كما تعزو الباحثة سبب الفروق بين القياس القبلي والبعدي الى اعتماد التدريبات النوعية التي أدت إلى الاقتصاد في الوقت والجهد وعملت على توفير مبدأ الأمان للطلاب ووصلوه إلى درجة معقولة من درجات الصعوبة في أداء التصويب من القفز عالياً، فضلاً عن تأثير هذه التدريبات في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمتربطة بالأداء المهاري لهذه المهارة ، إذ أن التدريبات النوعية التي تم تصميمها واختيارها كانت تعمل في اتجاهين تطوير القدرات البدنية الخاصة للطلاب بكرة اليد، وفي الوقت نفسه من خلال تطوير القدرات البدنية فإنها عملت على تحسين مستوى دقة أداء التصويب من القفز عالياً، وذلك لأنها تؤدي بشكل خاص جداً يتشابه مع أداء هذه المهارة من حيث المسار الحركي والزمني لها ، ومقدار القوة اللازمة، كذلك تركز على العضلات العاملة التي يتم استعمالها في أثناء تنفيذ الواجبات المهارية، ، وهذا يتفق مع ما تمت الإشارة إليه في أن " استعمال التدريبات النوعية يؤدي إلى تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة في نوع النشاط الرياضي التخصصي". (7، 183).

كما تشير نتائج الجدول (4) إلى وجود نسب تطور مئوية في الاختبارات البعيدة عن القبلية لأفراد عينة البحث في هذه الاختبارات، وتعزو الباحثة سبب هذه والنسب المئوية للتطور إلى إتباع أفراد المجموعة التجريبية التدريبات النوعية بالأسلوب المتقاطع عن لعبتهم التخصصية ألا وهي كرة اليد، فهذه التدريبات كانت عبارة عن ممارسة أنشطة مختلفة غير متصلة بصورة مباشرة بالعبة التخصصية بحيث ساعدت في تطوير المجموعات العضلية التي لا تستعمل بكثرة لتحقيق التوازن في عمل المجموعات العضلية العاملة وغير العاملة في اللعبة التخصصية الأمر الذي ساعد الطلاب من قلة التعرض للإصابة في أثناء أداء لمهارة التصويب من القفز عالياً، فضلاً عن أن عملية التغيير في أسلوب التدريب كانت تحفيزاً معنوياً للطلاب، وحافظ على أدائهم المهاري، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن أسلوب التدريب المتقاطع هو " أسلوب تدريبي يجمع بين نشاطين أو أكثر في البرنامج ، وقد صمم التدريب المتقاطع خصيصاً من أجل تنمية اللياقة البدنية وتوفير الراحة اللازمة للمجموعات العضلية المجهدة ، ولتقليل نسبة الإصابة والقضاء على الرتابة في التدريب، وكذلك الحد من مخاطر الإصابة بالاحتراق النفسي الناتج عن ظاهرة الحمل الزائد للرياضيين". (292، 12).

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- أدت التدريبات النوعية بالأسلوب المتقاطع دوراً كبيراً في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد للطلاب.
- 2- أحدثت التدريبات النوعية بالأسلوب المتقاطع تحسناً واضحاً في بعض القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد للطلاب من خلال النسب المئوية المتحققة.

4-2 التوصيات:

- 1- التأكيد على استعمال التدريبات النوعية بالأسلوب المتقاطع في أثناء الوحدات التعليمية للطلاب المرحلة الثالثة.
- 2- تخصيص وقتاً محدداً للتدريبات النوعية بالأسلوب المتقاطع في الوحدات التعليمية لتطوير القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالأداء المهاري بكرة اليد.
- 3- ضرورة ادخال أسلوب التدريب المتقاطع في أثناء الوحدات التعليمية لطلاب المرحلة الثالثة للعمل على مقاومة التعب العضلي الذي يشعرون به في أثناء الأداء المهاري.
- 4- التأكيد على التنوع والتغيير في استعمال أنشطة وأساليب تدريب لتحسين الجوانب البدنية والنفسية لدى الطلاب
- 5- الاهتمام بتوفير الأدوات والأجهزة الرياضية المستعملة في التدريبات النوعية بالأسلوب المتقاطع.

المصادر:

- 1- أحمد الراعي(2013). تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تطوير القدرات الحركية الخاصة وعلاقته بدقة الضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق.
- 2- أحمد بيومي الشافعي ومحمد محمد القاضي(2021).تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام أسلوب التدريب المتقاطع علي المتطلبات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي للاعبين الوثب الطويل، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان العدد88، الجزء2.
- 3- زكي محمد حسن(2004).التدريب المتقاطع اتجاه حديث في التدريب الرياضي، الإسكندرية، المكتبة المصرية.
- 4- ريسان خريط مجيد (1989). موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية والبدنية . الجزء 1، جامعة البصرة .

- 5- عامر مشعل فيحان الدليمي(2024). تأثير التمرينات التخصصية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للاعب الحر (الليبرو) في الكرة الطائرة، المجلة العلمية للبحوث التطبيقية في المجال الرياضي، وزارة الشباب والرياضة المجلد6، العدد1.
- 6- عبد الله مبارك مجبل ادريس السكران(2017).برنامج تدريبي مقترح للتدريب المتقاطع علي تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد4.
- 7- عبد العزيز ضاري برجس ضاري(2017).التدريبات النوعية وتأثيرها على بعض القدرات البدنية والأداءات مهارية لناشئي كرة السلة بدولة الكويت، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد4.
- 8- عيد كمال عبدالعزيز البانوبي(وأخرون)(2002).فاعلية استخدام برنامج التدريب المتقاطع لمسابقات الوثب على تحسين بعض القدرات البدنية وسرعة الدوران والمستوي الرقمي لسباحي 400 متر حرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد 59 الجزء1.
- 9- ناهدة عبد زيد الدليمي (وأخرون). (2022). تأثير استراتيجيات المهام المجزأة في خفض قصور الانتباه وتعلم مهارة التصويب بكرة اليد للطلّالبات، مجلة علوم التربية الرياضية، عدد خاص بالمؤتمر العلمي الدولي الأول لعلم النفس الرياضي لكلية الصفوة الجامعة.
- 10- ناهدة عبد زيد الدليمي(2023). تأثير استراتيجيات (REACT) في متعة التعلم ودقة أداء بعض مهارات الكرة الطائرة للطلاب، Sports Culture، <http://doi.org/10.25130/sc.23.2.10>
- 11- Werner, W., & Sharon,(2011) A.Lifetime Physical Fitness and ellness: A Personalized Program Cengage Learning 2ed, USA.

الملحق(2)

يبين لاختبارات المستعملة بالبحث

1-اختبار دفع كرة طبية لأقصى مسافة

-الغرض من الاختبار:-قياس القدرة الانفجارية للذراعين.

-الأدوات المستعملة:-مكان مستوى، حبل صغير، كرات طبية زنة الواحدة (3 كغم) ، كرسي، وعدد مناسب من الرايات والأعلام، شريط قياس.

-مواصفات الاختبار:-يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر، وتحت مستوى الذقن، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي، ويوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم، وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة.. وتتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط.

-طريقة التسجيل:-يسجل للمختبر مقدار المسافة المتحققة، كما هو موضح الشكل(1).



الشكل (1) يوضح اختبار القدرة الانفجارية للذراعين

2- اختبار الوثب العمودي (سارجنت).

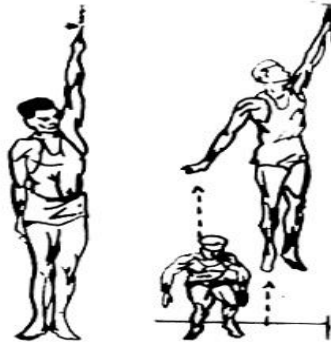
- الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين.

الأدوات المستعملة:- سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض مسافة 150 سم على أن تدرج بعد ذلك من (151سم - 400سم)، طباشير.

مواصفات الأداء:-

- يمسك المختبر بطباشير ثم يقف بحث يكون ذراعه بجانب السبورة.
- يقوم المختبر رفع ذراعه على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة.
- ملاحظة عدم رفع العقبين عن الأرض، ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه.
- يقوم المختبر من الوقوف بمرجحة الذراعين أماماً عالياً ثم أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً، ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع المختبر الوصول إليها لعمل علامة باليد وهي على كامل امتدادها.
- للمختبر الحق في عمل مرجحتين، يجب عدم رفع كتف الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة الأولى.

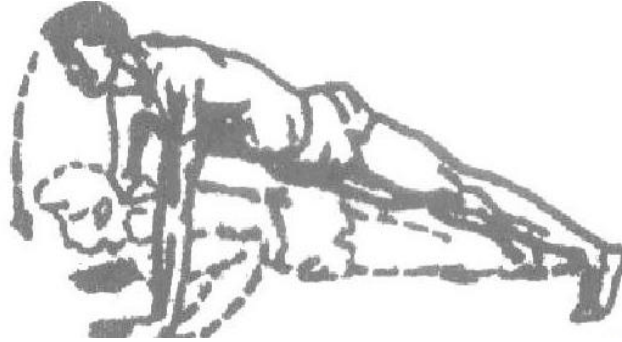
- طريقة التسجيل:- لكل مختبر محاولتان ويسجل له أفضلهما، وتعتبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من قدرة عضلية مقاسة بالسنتيمتر، كما هو موضح الشكل (2).



الشكل (2) يوضح اختبار القدرة الانفجارية للرجلين

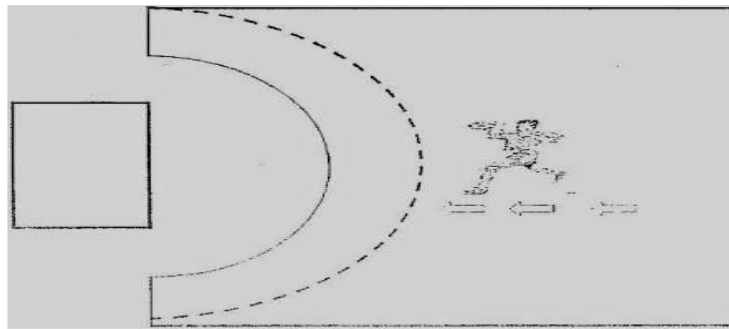
3- اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل.

- الغرض من الاختبار:- قياس تحمل القوة للعضلات العاملة على مد الذراعين
- الأدوات المستعملة:- ملعب صغير ، زميل لحساب العدد ، ساعة توقيت
- مواصفات الاختبار:- من وضع الانبطاح الأمامي المائل يقوم المختبر بثني المرفقين ، ثم العودة إلى الوضع الابتدائي يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات
- طريقة التسجيل:- أقصى عدد يمكن أدائه لتحمل القوة للذراعين خلال (60) ثانية، كما هو موضح الشكل(3).



الشكل(3) يوضح اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل.

- 4- اختبار التصويب على مربعات الدقة.
- الهدف من الاختبار:- قياس دقة التصويب من القفز عالياً.
- الأدوات المستعملة:- ملعب كرة يد قانوني، كرات يد قانونية عدد(6) ،استمارة تقييم دقة الأداء معدة مسبقاً.
- مواصفات الأداء:- يقف الطالب المختبر في المنطقة المواجهة للمرمى خلف خط الـ (10) أمتار، ويتم التصويب من القفز عالياً مع أخذ ثلاث خطوات ومن مسافة (10) أمتار، على المربع الأيمن ثم المربع الأيسر.
- طريقة التسجيل:- تمنح لكل طالب مختبر ستة محاولات متتالية، تحسب عدد المحاولات الناجحة والفاشلة التي يسجلها الطالب المختبر ، علماً إن الدرجة الكلية للتقييم هي (6) درجات، كما هو موضح في الشكل(4).



الشكل (4) يوضح اختبار دقة للتصويب من القفز عالياً