

أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير السرعة اللحظية للخداع للاعبين نادي بلاد الرافدين بكرة اليد للشباب
The effect of a proposed training program to develop the instantaneous speed of deception for Bilad Alrafidain Youth Handball Club players

م.د. سعدون عبدالرضا فرحان

كلية بلاد الرافدين الجامعة

*Dr. Saadoun Abdel Reda Farhan
Bilad Alrafidain University College*

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي، السرعة اللحظية للخداع، كرة اليد، الشباب.

Keywords: training program, instantaneous speed of deception, handball, youth.

الملخص

هدف البحث إعداد برنامج تدريبي مقترح لتطوير السرعة اللحظية للخداع بكرة اليد ، معرفة اثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير زمن اداء الخداع.

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة كونه انس المناهج لمعالجة مشكلة البحث، اختيرت مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم اللاعبون الشباب بكرة اليد في محافظة ديالى مقسمين على اندية والمدارس التخصصية في المحافظة اما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العشوائية وهم لاعبي نادي بلاد الرافدين بكرة اليد للموسم الرياضي 2024/2023 للشباب البالغ عددهم (14) لاعباً.

الاستنتاجات :

1. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لدى افراد عينة البحث.
2. ان للبرنامج التدريبي اثر فعال في تطوير السرعة اللحظية للخداع للاعبين الشباب بكرة اليد.

يوصي الباحث بما يلي :

1. تطبيق المنهاج التدريبي المقترح على عينات اخرى.
2. اعتماد اختيار قياس زمن اداء الخداع لغرض تطوير هذه المهارة لفئات أخرى بكرة اليد.

Abstract:

The objectives of the research are to prepare a proposed training program to develop the instantaneous speed of handball deception, and to know the effect of the proposed training program on developing the time of performing deception.

The researcher used the experimental method with one experimental group, as it is the most suitable method to address the research problem. The research

population was chosen intentionally, namely the young handball players in Diyala Governorate, divided into clubs and specialized schools in the governorate. As for the research sample, it was chosen randomly, and they are the Mesopotamia Handball Club players for the season. Sports 2023/2024 for youth (14) players.

Conclusions:

1. There are statistically significant differences between the pre- and post-tests in favor of the post-test among members of the research sample.
2. The training program has an effective impact in developing the instantaneous speed of deception for young handball players.

The researcher recommends the following:

1. Applying the proposed training curriculum to other samples.
2. Adopting the choice of measuring the time of performing deception for the purpose of developing this skill for other groups in handball.

1- المقدمة:

تسعى الدول التقدم في مختلف المجالات العلمية ومنها المجال الرياضي الذي أخذ يتطور بشكل كبير نتيجة لاستخدام الطرائق والأساليب الحديثة والمطورة في سبيل تحقيق أفضل المستويات الرياضية. وقد نالت لعبة كرة اليد عناية خاصة من قبل الخبراء والمختصين العاملين في مجالها، فالمستويات العالمية تتطلب تحديد شكل عملية التخطيط للتدريب وأساليبه وبرامجه سواء بالنسبة للفرق المحلية أو على صعيد المنتخبات الوطنية، فتقنين التدريب وأحماله وكفائته وأنواعه وأهدافه أصبح من القضايا المهمة التي يسعى إليها المعنيون بالعبة.

ولعبة كرة اليد هي واحدة من الألعاب الرياضية التي تمارس بشكل واسع وتحتل مكانة جيدة كونها لعبة مشوقة وتحتوي على مهارات دفاعية وهجومية ينبغي على اللاعبين تعلمها واتقانها بشكل عال في المباريات وأن تدريب الناشئين في هذه المرحلة العمرية لا يختلف عن أي لعبة أخرى من خلال اعداد المناهج التدريبية واتباع الاساليب العلمية الحديثة في تطوير ما ينبغي تطويره لتحقيق افضل النتائج لهم.

ونتيجة للارتباط الوثيق والكبير والصلة الموجودة ما بين الاعداد البدني والمهاري في كرة اليد اصبح من الضروري الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية ولاسيما السرعة التي تعد احدى الصفات البدنية الخاصة المؤثرة في نجاح اداء معظم المهارات الأساسية بكرة اليد ومنها مهارة الخداع إذ أن السرعة اللحظية تعد نقطة التحول في الأداء لحظة حصول اللاعب الكرة إذ من خلالها تمكن المهاجم في تنفيذ المهارة المطلوبة لاجتياز المنافسة.

وتتجلى أهمية البحث تأتي على ضوء ما تمتاز به لعبة كرة اليد من كثرة مهارتها الأساسية وتنوعها إضافة الى ارتباطها بالعناصر البدنية حيث زاد اقبال اللاعبين واللاعبات لممارستها إذ يرى اكثر المدربين وخبراء التدريب ان اساس الارتقاء بمستوى الرياضي هو الاهتمام بالاعداد البدني والمهاري إذ يعد الركيزة الأساسية، ومن هنا تأتي أهمية المهارات الحركية الأساسية كرة اليد ومنها مهارتا الخداع فلها اثر واضح في نتائج المباريات وهنا تكمن أهمية البحث.

اما مشكلة البحث لقد شهدت لعبة كرة اليد تطوراً ملحوظاً في السنوات الاخيرة في النواحي البدنية والمهارية والخطية مما ادى الى تغيير طابع اللعبة بسبب تعدد طرائق اللعب الحديثة واتساعها ونتيجة لاتباع المدربين الاسس العلمية في بناء التدريب ووضع البرامج التدريبية للارتقاء (النيك: 1987: 16)، ومن خلال المشاهدة والمتابعة لكثير من المباريات الداخلية والخارجية للفرق العراقية ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعب ومدرب سابق للاندية والمنتخبات في اثناء الدراسة ومناقشة الرأي مع ذوي الاختصاص ويعزو الباحث ان من ضمن الاسباب هو ضعف مهارة السرعة اللحظية للخداع لذا ارتأى الباحث وضع برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة السرعة اللحظية للخداع والوصول بها الى المستوى المطلوب لاحتراز نتائج متقدمة في هذا المجال.

هدفاً للبحث:

1. وضع برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارتي الخداع والتصويب بكرة اليد للشباب.
2. معرفة اثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير زمن اداء الخداع بكرة اليد للشباب.

فروض البحث:

1. البرنامج التدريبي المقترح له أثر معنوي في تطوير زمن اداء الخداع بكرة اليد.
- 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة كونه انسب المنهج لمعالجة مشكلة البحث.

2-2 عينة البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة كونه انسب المنهج لمعالجة مشكلة البحث، اختيرت مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم اللاعبين الشباب بكرة اليد في محافظة ديالى مقسمين على اندية والمدارس التخصصية في المحافظة اما عينة البحث فقد

اختيرت بالطريقة العشوائية وهم لاعبي نادي بلاد الرافدين لكرة اليد للموسم الرياضي 2024/2023 للشباب البالغ عددهم (14) لاعباً.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

ادوات البحث هي الوسائل التي يستطيع الباحث بها جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينات واجهزة الخ (محبوب:1988:133).

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة :

1. شريط قياس .
2. شواخص بارتفاع 50 سم .
3. كرات يد : حجم (1) كغم .
4. سجل ملاحظات .
5. ملعب كرة يد قانوني .
6. هدف كرة يد قانوني .
7. صافرة .
8. ساعة توقيت .

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث :

اولاً :اختبار السرعة اللحظية لأداء الخداع: (فرحان:2015: 52)

اسم الاختبار :السرعة اللحظية لأداء الخداع

الهدف من الاختبار : التحليل لقياس السرعة اللحظية للخداع .

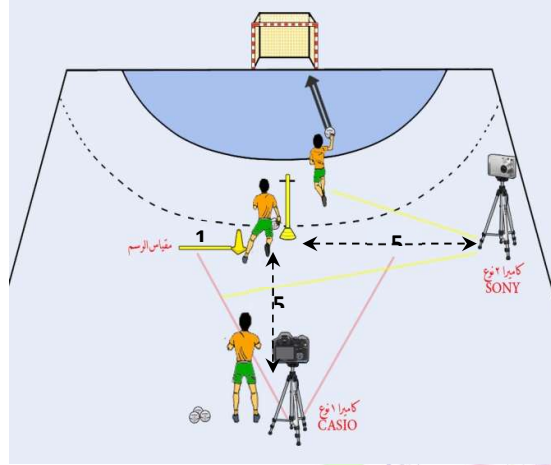
أدوات الاختبار المستخدمة :

كامرة تصوير ، شاخص عالي بارتفاع (2) متر ، لوحة بقياس (1) متر توضع على الأرض بمحاذاة الشاخص العالي الارتفاع ، كرة يد ، شريط قياس .

طريقة الأداء : يتم تحليل الخداع بوضع شاخص عالي الارتفاع يمثل لاعباً مدافعاً (منافسا) ويقف اللاعب المنفذ على بعد (1,5)م عن الشاخص إذ يقوم بالتحرك لعمل الخداع الوهمي على جهة (اليمين مثلاً) وذلك من خلال نقل قدم اليسار مع ميلان الجذع إلى نفس الجهة ثم يقوم بعد ذلك بتغيير الاتجاه للعمل الأساسي وهو تحريك ونقل قدم اليمين إلى جهة

اليسار من الشاخص ثم العبور بقدّم اليسار لتكملة العملية والشروع للعمل الآخر المطلوب كما موضح في الشكل من (2).

طريقة التسجيل : حساب السرعة اللحظية لأداء الخداع .



الشكل (2)

يبين اختبار السرعة اللحظية لأداء الخداع

2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

أجريت التجربة الاستطلاعية يوم 20/11/2023 في قاعة الألعاب الرياضية في كلية بلاد الرافدين الجامعة على أفراد من خارج عينة البحث في تمام الساعة 2 ظهراً البالغ عددهم (6) لاعبين، إذ تم اختياروا بالطريقة العشوائية وأجريت عليهم اختبارات قيد البحث ليرى الباحث صلاحية هذه الاختبارات وكذلك تعد مقياساً ليؤشر مدى اقتراب عينة البحث من العينة الاستطلاعية .

وقد أجريت التجربة الاستطلاعية للتأكد من الآتي :

1. مقدرة فريق العمل المساعد ومكانياته في إدراك خطوات البحث.
2. امكانية العينة على اجراء الاختبارات بالطريقة المطلوبة.
3. معرفة المدة الزمنية لاجزاء الاختبارات.
4. تجاوز الاخطاء والمعوقات التي يمكن ان تواجه التجربة الرئيسية.

2-4-3 الاختبارات القبليّة:

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة في يوم الاحد الموافق 26/11/2023 قاعة الألعاب الرياضية في كلية بلاد الرافدين الجامعة تمام الساعة الثانية ظهراً التي سعى من خلالها الباحث تثبيت الظروف من حيث المكان والزمان ولخلق نفس الظروف في الاختبارات البعيدة.

2-4-4 التجربة الرئيسية:

قام الباحث في تصميم برنامج تدريبي معتمداً على طريقة التدريب المرحلي (الفتري) مرتفع الشدة ومنخفض الشدة، الذي تكون مدة الوحدات للمجموعة التجريبية (6) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الدورة الصغرى الواحدة، وبلغ عدد مرات تكرار التمرينات من (2-4) تكرار، ويكون تموج الحمل في الدورة الصغرى (الأسبوعية) الواحدة (1:2) وبحسب الشدة للعمل القصوى، وتكون تموج الحمل في الوحدات التدريبية (1:2) وبحسب شدة العمل فيها، وطريقة التدريب المستخدمة في الوحدات التدريبية هي المرحلي (الفتري) مرتفع الشدة ومنخفض الشدة، ونفذ البرنامج التدريبي للفترة من 2023/12/3 ولغاية 2024/1/11 خلال أيام (الاحد - الثلاثاء - الخميس).

3-4-5 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة أجرى الاختبار البعدي في يوم الاحد الموافق 2024/1/14 في تمام الساعة الثانية ظهراً على قاعة الألعاب الرياضية في كلية بلاد الرافدين الجامعة بكرة اليد وقد تم خلق نفس الظروف التي تحققت في الاختبار القبلي.

2-5 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين (القبلي والبعدي) للسرعة اللحظية لاداء الخداع:

الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للسرعة اللحظية لاداء الخداع للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
1.	السرعة اللحظية	القبلي	1.528	0.227	0.056	0.000	معنوي
	لاداء الخداع	البعدي	1.089	0.125	0.031		

3-2 عرض وتحليل ومناقشة قيمة (ت) وفرق الاوساط والانحرافات والفروق بين متغيرات البحث:

الجدول (3)

يبين قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة لمتغيرات البحث في الاختبارات

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	ف س	ف ع	T المحسوبة	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
1.	السرعة اللحظية	1.528	0.227	0.056	0.319	0.182	6.996	0.000	معنوي
	لاداء الخداع	1.089	0.125	0.031					

3-3 مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (3) تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث هذه النتائج هذا التطور نتيجة اكتساب العضلات القوة المناسبة وزيادة سرعتها وتقليل زمن ادائها وهذا يعني بأن تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين التي تناولها التدريب قد عملت على تطوير سرعة اداء الحركة لأن السرعة تلعب دورا هاما في الاداء المهاري وتعتمد بالدرجة الاساس على القوة العضلية حيث يؤكد (بارو ومك جي) على "أن القوة العضلية هي أحد العوامل الديناميكية لاداء الحركي كما أنها سبب التقدم فيه" (كامل:1992: 88) فضلا عن ذلك فان تطوير القوة العضلية يؤدي الى تطور صفة حركية الوقت نفسه، كما وان تطوير قوة عضلات الذراعين ولاسيما (الساعد، الرسغ ، الاصابع) زادت قدرته في الاداء الحركي والتي تساعد في دورها على النقل الحركي للجسم من نقطة إلى أخرى وحفظ التوازن في اثناء الحركة.

وهذه بدورها عملت على سرعة الاداء المهاري سواء بالكرة أو بدونها نتيجة زيادة سيطرته على الكرة وقدرته على التحكم بها ، لهذا يؤكد (الشيخلي:2022: 242) "على ضرورة زيادة قدرة وقابلية اللاعب وهو مسيطر على الكرة خلال الطبطبة إذ تصبح امتدادا لليد وليست منفصلة عنها"، ذلك لاهميتها لانها مهارة قائمة بذاتها ولها خصوصيتها ودورها الفاعل عند السيطرة عليها والتحكم بها خلال الاداء في المباريات ، ان تطور القوة العضلية لعضلات الرجلين وتطور قوة عضلات الذراعين تعتمد بالدرجة الاساس على تدريبات الاثقال المختلفة الاوزان واستخدام الكرات الطبية وباداء يعتمد على القوة والسرعة كل ذلك ادى الى تطوير القوة المميزة بالسرعة التي يحتاجها العمل الحركي لاداء السرعة اللحظية للخداع وبذلك أثرت ايجابيا على الاداء (براين وبيتر) "على ان اللاعب الذي يقفز اعلى ما يمكن من أجل التصويب يكون هو الراجح حيث يمكنه من التسجيل بصورة أفضل"(Brin: 1980: 170)، هذا ويتفق الباحث مع عبدالفتاح إذ القوة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العضلي على انتاج قوة سريعة الامر

الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد، وترتبط بالأنشطة التي تتطلب حركة قوية وسريعة في آن واحد كألعاب. (عبدالفتاح:2003: 85)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات :

1. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لدى افراد عينة البحث.
2. ان للبرنامج التدريبي اثر فعال في تطوير السرعة اللحظية للخداع للاعبين الشباب بكرة اليد.

يوصي الباحث بما يلي :

1. تطبيق المنهاج التدريبي المقترح على عينات اخرى.
2. اعتماد اختيار قياس زمن اداء الخداع لغرض تطوير هذه المهارة لفئات أخرى بكرة اليد.

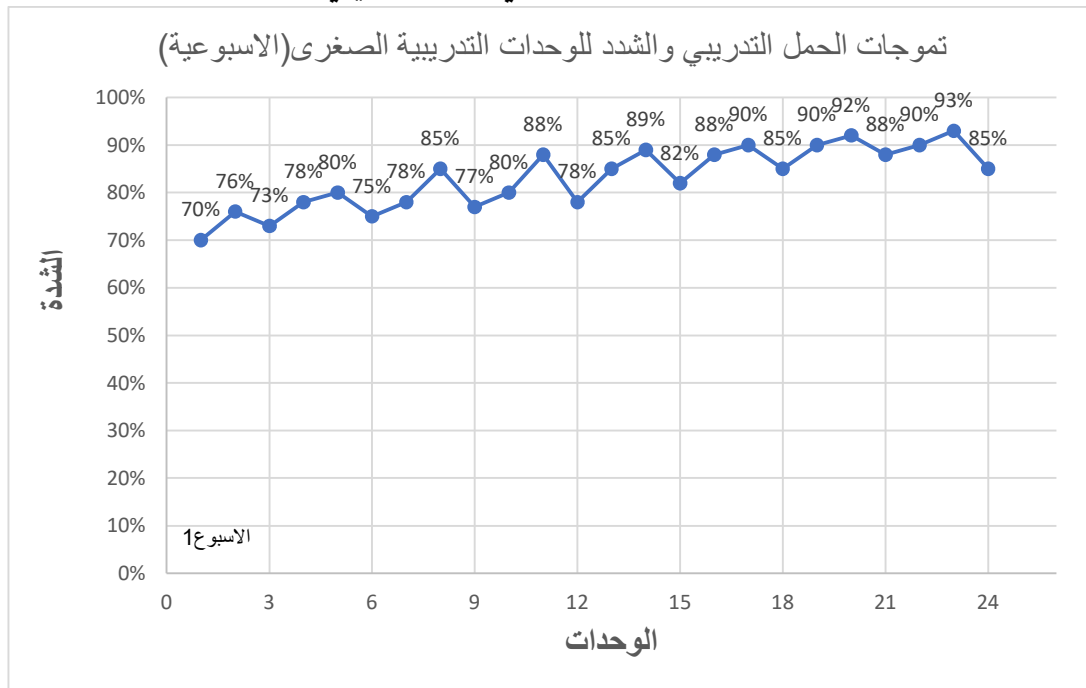
المصادر:

- ابو العلا احمد عبد الفتاح: حمل التدريب وصحة الرياضي الايجابيات والمخاطر، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1996.
- سعد منعم الشخيلي؛ التدريب الرياضي الحديث، ط1: (مكتبة المفيد، بغداد، 2022)
- سعدون عبد الرضا فرحان : تأثير تمرينات خاصة لتطوير السرعة اللحظية لاداء الخداع ودقة التصويب وعلاقتها بمستويات الذكاء للناشئين بكرة اليد . (اطروحة دكتوراه / جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية، ديالى، 2015).
- علي البيك: تخطيط التدريب الرياضي: (الاسكندرية، دار المعرفة، 1987).
- فاضل كامل . أثر تطوير القوة العضلية على مقاتلي الهندسة العسكرية ، رسالة ماجستير جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1992.
- مفتي ابراهيم حمادي : اللياقة البدنية الطريق الصحيح الى الصحة والبطولة الرياضية ، ط1 ، القاهرة دار الفكر العربي ، 1997.

- Brin Coleman, Peter Ray. Play Basketball, Canada, Coles publishing company limited, 1980

الملحق (1)

نموذج من التموج في الحمل التدريبي



المؤتمر العلمي الدولي الثامن لعلوم الرياضة

الملحق (2)

نموذج من البرنامج التدريبي المستخدم

الأسبوع: 1

الزمن الكلي: (60) دقيقة

الشدة النسبية: 70%

التاريخ: 2018/3/14

رقم الوحدة: 1

رقم التمرين	الشدة %	زمن الاداء	عدد التكرارات	زمن الاداء الكلي	زمن الراحة بين التكرار	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمرين
1	70	37 ثا	4	148 ثا	80 ثا	2	240 ثا	1803.83 ثانية
9	75	40 ثا	4	160 ثا	80 ثا	1	240 ثا	
17	80	38 ثا	4	152 ثا	75 ثا	2	225 ثا	
25	75	40 ثا	4	160 ثا	75 ثا	2	-	

الأسبوع : 1

الزمن الكلي: (60) دقيقة

الشدة النسبية: 75%

التاريخ: 2018/3/16

رقم الوحدة : 2

رقم التمرين	الشدة %	زمن الاداء	عدد التكرارات	زمن الاداء الكلي	زمن الراحة بين التكرار	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمرين
2	75	37	4	148	80	1	320	2497.36 ثانية
10	80	38	4	152	80	2	320	
18	85	40	3	120	75	2	300	
26	80	40	4	160	75	1	-	