

تأثر استخدام الحبال المطاطية المصاحبة للتمرينات في بعض القدرات التوافقية ونسبة مساهمتها في اداء

المهارات الاساسية بكرة اليد

أ.م.د احمد خميس راضي

جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ahmedalsodany@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى استخدام الحبال المطاطية المصاحبة للتمرينات لمعرفة تأثيرها على بعض القدرات التوافقية، ونسبة مساهمتها في الاداء المهاري للاعبي المركز الوطني للموهبة الرياضية بكرة اليد، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي، اما مجتمع البحث فقد تم اختياره بالطريقة العمدية وهم لاعبي المركز الوطني للموهبة الرياضية باعمار (15-17) سنة بكرة اليد، ومنه تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، وبعد تحديد أهم القدرات التوافقية والمهارات الاساسية واختباراتها قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث، لغرض التعرف على مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة، وبعدها تم اجراء التجربة الاساسية اذ تم استخراج النتائج، ثم معالجتها إحصائيا عن طريق استخدام القوانين الاحصائية المناسبة لاستخراج النتائج، اما اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث: استخدام الحبال المطاطية المصاحبة للتمرينات تأثير ايجابي في تطور بعض القدرات التوافقية بكرة اليد. كما حققت المجموعة التجريبية فروقا معنوية في الاختبارات البعدية للقدرات التوافقية مقارنة مع المجموعة الضابطة نتيجة تنوع التمرينات وحدائتها.

وبعد عرض الاستنتاجات أوصي الباحث بمجموعة توصيات اهمها التأكيد على اهمية ودور استخدام الحبال المطاطية المصاحبة للتمرينات في الوحدات التدريبية لما لها من اثر فاعل في تطوير القدرات البدنية والتوافقية والمهارية.

Abstract

The effect of the use of rubber cords associated with exercises in some compatibility abilities and their contribution to the performance of the basic skills of handball

By

Ahmed Khamis Radi, PhD, Ass. Prof.

College of Physical Education and Sports Science
Baghdad university

The aim of the research is to use the rubber ropes associated with the exercises to determine their effect on some compatibility abilities, and their contribution to the skill performance of the players of the national center of sports talent handball. However, the researcher used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests. A players of the national center for sports talent (15-17 years) in handball have been chosen randomly as a main subjects for this research from the research population. The researcher concluded that: The use of rubber cords associated with exercise has a positive effect on the development of some compatibility capabilities of handball. In addition, the experimental group achieved significant differences in the remote tests of the compatibility abilities compared to the control group due to the diversity of the exercises and their timing. Therefore, The researcher recommended that emphasize on the importance and role of the use of rubber cords associated with training in training units because of their effective impact in the development of physical, compatibility and skill.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعتبر لعبة كرة اليد واحدة من الالعاب الرياضية التي تمارس بشكل واسع، وتحتل مكانة جيدة كونها لعبة مشوقة وتحتوي على مهارات دفاعية وهجومية ينبغي على اللاعبين تعلمها وإتقانها بشكل عال، وأن تدريب اللاعبين خصوصاً في مراحل الناشئين والشباب لا يختلف عن أي لعبة أخرى من خلال اعداد المناهج التدريبية واتباع الاساليب العلمية الحديثة في تطوير ما ينبغي تطويره لتحقيق أفضل النتائج لهم.

ونتيجة للارتباط الوثيق والكبير والصلة الموجودة ما بين الاعداد البدني والمهاري والخططي في لعبة كرة اليد، اصبح من الضروري الاهتمام بالقدرات التوافقية لأنها اصبحت الاساس لكل المهارات والتحركات الخططية الفردية والجماعية، إذ تتألف من عدة مكونات، ويختلف كل مكون بنسبة مساهمته في الالعاب الرياضية، مثل: (القدرة على تقدير الوضع والربط الحركي وبذلك الجهد المناسب والتوازن والإيقاع الحركي والاستجابة السريعة والتكيف مع الاوضاع المتغيرة)، لكي يواجه التطور الحاصل في المتطلبات المختلفة للعبة كرة اليد.

ويظهر دور القدرات التوافقية بشكل أكبر في الالعاب التي تتميز بمتطلبات اعلى للانجاز من حيث التوافق العصبي العضلي، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائماً مع بعضها لتحقيق شروط الانجاز الرياضي مثل القدرات البدنية والتكتيك والتكتيك، وتنعكس القدرات التوافقية على نوعية الاداء الحركي وسرعه التعلم الحركي، والقدرة على تكيف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ.

ومما لا شك فيه ان اساليب التدريب الرياضي قد تقدمت لتحقيق طفرة في المجالات الرياضية المختلفة، وتعد الحبال المطاطية احد التقنيات والوسائل التدريبية غير التقليدية التي تساعد في تطوير المسار الحركي للمهارات الخاصة، إذ تساعد على

استثارة اكبر عدد من الالياف العضلية، عندما يكون الاداء باقصى سرعة من بداية الحركة الى نهايتها، وتظهر اهميته كمقاومة اثناء الاداء في كونها وسيلة مشابهة للاداء الحركي للمهارة، كما انها تساعد في الحركة الرجوعية لاستكمال الاداء المهاري⁽¹⁾.

كما ان تدريب الحبال المطاطية والتي يمكن تسميتها بتدريبات المقاومة المرنة توفر الكثير من اتجاهات الحركة اثناء التمرين، وهذا يعني مستوى اعلى من التحكم العضلي العصبي، والمقاومة فيها تعتمد على مدى الاطالة التي تحدث في الحبل بعكس الاثقال الحرة والاجهزة، الى جانب امكانية اداء التمرين في المدى الكامل للمفاصل مما يحسن من مستوى المرونة ويقلل من تمزقات العضلات والاربطة والاقتصاد في الطاقة⁽²⁾.

مما سبق تتضح اهمية التدريب بالحبال المطاطية لمساهمتها في تطوير القدرات التوافقية التي تربط الجانب البدني بالجوانب المهارية والخطية من جهة، وما تفرضه لعبة كرة اليد وقانونها على اللاعب من ان يحافظ على قدراته التوافقية كالاستجابة والتوازن وتقدير الوضع وغيرها عند اداء المهارات والخطط في ظل تواجد الاحتكاك البدني المسموح به مقارنة بالالعاب الاخرى من جهة ثانية، كما تعتبر عامل مساعد في تطوير مستوى الاداء وتأخر ظهور التعب، هذا ما دفع الباحث الى استخدام الحبال المطاطية المصاحبة للتمرينات لمعرفة تأثيرها على القدرات التوافقية، ونسبة مساهمتها في الاداء المهاري للاعبين المركز الوطني للموهبة الرياضية بكرة اليد.

2-1 مشكلة البحث

تعد كرة اليد من الالعاب الجماعية المفتوحة ذات المحيط المتغير التي متطلبات توافقية متعددة لاداء المهارات الاساسية والتحركات الهجومية بأتقان وبدرجه كبيره.

ومن خلال خبرة الباحث وملاحظته لبعض تدريبات اللاعبين باعمار (15-17) سنة في بعض الاندية والمدارس التخصصية، وجد قلة تركيز المدربين على الوسائل والتدريبات الحديثة التي تهتم بالقدرات التوافقية، وقد يرتبط ذلك بقلة معرفتهم بالوسائل او القدرات المستخدمة او التركيز على بعض القدرات التي تساهم بنسب اقل من غيرها في لعبة كرة اليد، وعليه ارتأى الباحث استخدام الحبال المطاطية المصاحبة للتمرينات، ودراسة تأثيرها على بعض القدرات التوافقية، ومعرفة نسبة مساهمة هذه القدرات في مستوى اداء المهارات الاساسية للاعبين المركز الوطني للموهبة الرياضية بكرة اليد.

3-1 اهداف البحث

1- التعرف على تأثير استخدام الحبال المطاطية المصاحبة للتمرينات على بعض القدرات التوافقية للاعبين باعمار (15-17) سنة بكرة اليد.

2- التعرف على نسبة مساهمة بعض القدرات التوافقية في اداء المهارات الاساسية لعينة البحث بكرة اليد.

4-1 فرضيات البحث

1- يوجد تأثير ايجابي لاستخدام الحبال المطاطية المصاحبة للتمرينات على بعض القدرات التوافقية للاعبين باعمار (15-17) سنة بكرة اليد.

2- توجد نسبة مساهمة لبعض القدرات التوافقية في اداء المهارات الاساسية لعينة البحث بكرة اليد.

¹ محمد جابر بريقع وايباب فوزي: التدريب العرضي (اسس- مفاهيم- تطبيقات)، الاسكندرية، منشأة المعارف، 2004، ص60.

² احمد محمد محمد: تأثير برنامج تدريبي باستخدام الاحبال المطاطية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري للاعبين الملاكمة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، عدد خاص للمؤتمر الدولي ال16، 2016، ص94.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: مجموعة من لاعبي المركز الوطني للموهبة الرياضية باعمار (15-17) سنة بكرة اليد.
2-5-1 المجال الزمني: الفترة من 1 \ 12 \ 2016م ولغاية 25\4\2017م.
3-5-1 المجال المكاني: القاعة التخصصية للمركز الوطني للموهبة الرياضية بكرة اليد.

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 القدرات التوافقية:

2-1-1-2 مفهوم القدرات التوافقية في المجال الرياضي:

تعد القدرات التوافقية من المقومات الاساسية للانجاز الرياضي وتعد اساس لعملية توجيه وتنظيم الحركة، وان مستوى انجاز عالي بها يضمن سرعة ونوعية جيدة من التعلم والتدريب المهاري والخططي، بالإضافة الى تقليل المخاطر في حدوث الاصابات، اذ يذكر محمد لطفي السيد(2006): أن توفر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى اللاعب يؤدي إلى اختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية، وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل اقتصادي في الطاقة المبذولة، كما أن المستوى التوافقي العالي يمكن اللاعب من تنوع الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية⁽¹⁾. ولقد تناولت المصادر العربية والاجنبية سابقا القدرات الحركية كالرشاقة والتوافق والتوازن وغيرها كقدرات حركية منفردة وترتبط فيما بينها ارتباطا وثيقا، ولها تأثيرها الكبير على الصفات والقدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة وتؤثر وتتأثر بها في أن واحد، وتعد هذه القدرات الحركية ضرورية ومهمة لتعلم واتقان وتطوير الأداء الحركي ولها دور فعال في تحسين وتطوير وتعليم مختلف الحركات الرياضية الصعبة والمهارات المعقدة وفي مختلف الالعاب الرياضية، وقد تطرق بعض العلماء الألمان الى هذا في كتبهم وحاولوا ان يجدوا علاقات بين بعضها البعض في بحوثهم ودراساتهم، اذ بدأ هيرتز منذ عام (1937) بربط اكثر من قابلية حركية توافقية مع بعضها البعض وهكذا، حتى تمكن كوخ (1997) الى جمع القدرات الحركية المتعددة ويضعها في اطار مصطلح واحد يطلق عليه بالقدرات التوافقية **koordinative Fahigkeite**⁽²⁾.

فالقدرات التوافقية هي التوافق والربط بين الصفات البدنية والحركية والمهارية معتمدة على سلامة اجهزة الجسم المختلفة اي يحصل توافق بين جميع اجهزة الجسم المختلفة لكي يستطيع الرياضي اداء العمل التدريبي بشكل صحيح⁽³⁾. ان الانسان يطور القدرات التوافقية في اثناء التدريب، وافضل مرحلة لتدريبها هي فترة تطوير الاحساس لدى الاطفال والمراهقين، وتقع هذه المرحلة تقريبا بين عمر (6-12) سنة، وهذا لايعني انه فقط في هذه المرحلة العمرية يمكن ان نقوم بتدريب القدرات التوافقية ولكن تكون الاستفاده اكثر في هذه المرحلة⁽⁴⁾.

1- محمد لطفي السيد: الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب للنشر، الإسكندرية، 2006، ص124.

1-Peter Koch: **Sportartübergreifende Ausbildung Spezifischer Koordinativer Fhigkeiten in den Individualruckschlagspielen**, Hamburg, 1997, P47.

2 سلومي شفيق واخرون : دراسة في التعلم الحركي/التوافق الحركي، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1997، ص36.

3- Joch. Winfried: **Rahmentrainingsplan für das Aufbautrainig Grundprinzipien**, Erste Auflage, Achen, Meyer und Meyer Verlag, 2006, P37.

2-1-1-2 مكونات القدرات التوافقية:

هنالك اراء مختلفة في تقسيم القدرات التوافقية الى اقسام عدة، أذ قسمها (P.Hirtz) الى خمسة قدرات وهي⁽¹⁾:

- 1- القدرة على التوجه.
- 2- القدرة على الاستجابة السريعة.
- 3- القدرة على التوازن.
- 4- القدرة على الإيقاع الحركي.
- 5- القدرة على التفريق.

وقد اتفق كلا من (جميل البديري واحمد خميس)⁽²⁾ مع (ريتر)⁽³⁾ في تقسيم القدرات التوافقية الى (7) قدرات وهي:

- 1- القدرة على تقدير الوضع.
- 2- القدرة على الربط الحركي.
- 3- القدرة على التوازن.
- 4- القدرة على الإيقاع الحركي.
- 5- القدرة على بذل الجهد المناسب.
- 6- القدرة على الاستجابة السريعة.
- 7- القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة.

ويتفق الباحث مع تقسيم القدرات التوافقية الى (7) قدرات وهي (القدرة على تقدير الوضع، القدرة على الربط الحركي، القدرة على بذل الجهد المناسب، القدرة على التوازن، القدرة على الإيقاع الحركي، القدرة على الاستجابة السريعة، القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة) لكونها تكون اكثر شمولية في تعدد القدرات التوافقية واكثر دقة في اعطاء المعنى العام لها. وفي مايلي توضيح لبعض مكونات القدرات التوافقية:

1- القدرة على تقدير الوضع:

وتعني القدرة الرياضي على تحديد وضع جسمه بالمكان نسبة الى الاشياء الاخرى او المتحركة كحركة الكرة او الزميل او المنافس⁽⁴⁾.

2- القدرة على الربط الحركي:

وتعني قدرة اللاعب على تنظيم اجزاء الحركة وتسلسلها بشكل متناسق وانسيابي، بالاضافة الى استخدام اجزاء جسمه بشكل متسلسل سواء اكانت الحركة بسيطة أم مركبة، او القدرة على الربط بين مهارتين مختلفتين، وهي تناسق الحركات الفردية او الحركات المركبة مع بعضها البعض بحيث تكون حركات الجسم متصلة مع بعضها البعض وموجهة نحو هدف معين (في وقت واحد او بشكل متتالي)⁽⁵⁾، ففي كرة اليد عند استلام الكرة ومحاولة التهديد فان اللاعب يستلم الكرة من اللاعب الزميل ومن ثم يقوم بعمل طبطبة ليأخذ بعدها ثلاث خطوات والقفز ومن ثم التصويب اي ربط اجزاء المهارات مع بعضها.

1- P.Hirtz : **koordinative Fähigkeiten im schulsport**, Berlin, Sportverlag, 1985, P33.

2- جميل قاسم واحمد خميس: موسوعة كرة اليد العالمية، بيروت، دار الكتاب العربي، 2011، ص77.

3- ريتر، انغبورغ: مدخل الى نظريات وطرق التدريب العامه، ترجمه، يورغن شلايف، كلية التربية الرياضية، جامعه لايبزغ، المانيا، 2004، ص11.

4- جميل قاسم واحمد خميس: المصدر السابق، ص77.

5- جميل قاسم واحمد خميس: المصدر نفسه، ص78.

3- القدرة على بذل الجهد المناسب:

هي قدرة الرياضي على تنسيق تصرفاته بدقة عالية من الاحساس بها داخليا ومجرى قوتها وزمانها ومكانها والتنوع بها، فاللاعب الذي يمتلك امكانية بذل الجهد المناسب فانه يكون مختلفا عن اللاعب الذي لايمتلكها من حيث استخدام عدد المجاميع العضلية، فاللاعب المحترف يستطيع ان يستخدم القوه المناسبة لحالة اللعب، اما اللاعب المبتدئ يستخدم قوة اكبر من القوة المطلوبة لحالة اللعب، ويظهر ذلك عند المناولة او عند التصويب.

4- القدرة على التوازن:

يدل التوازن على امكانية الجسم في السيطرة على القوى المؤثره فيه ومعادلتها، ويعتمد ذلك على الجهاز العصبي المركزي في قدرته على تحديد الابعاد والزوايا أذ يتم الاحتفاظ بالتوازن بواسطة الجهاز العضلي العصبي الذي يستقبل المعلومات المتعلقة بوضع الفرد في المكان.

5- القدرة على الايقاع الحركي:

إن الإيقاع هو أحد الطرائق المساعدة في عملية التعليم كونه مرتبط بالإحساس الحركي وطريقه المساعدة في توضيح الحركة وتسهيل شرحها، وبعد الإيقاع الحركي أحد القدرات الأساسية لبعض أنواع الألعاب الفردية والجماعية وذلك للخصوصية التي تمتلكها تمارينه وحركاته المتنوعة ومدى تأثيرها على كفاءة أجهزة الجسم⁽¹⁾.

6- القدرة على الاستجابة السريعة:

سرعة الاستجابة هي من القدرات المهمة التي لا يخلو اي نشاط رياضي منها وتعتمد على سلامة الجهاز العصبي في تفسير المثير وارسال اشارة للتنفيذ او حركة اول ليف عضلي، وتعني قدرة اللاعب في الرد على استجابة حسية او سمعية او بصرية باقل زمن ممكن وبسرعة عالية، وتعد عنصرا من عناصر المباعته أذ تمكن اللاعب من تغيير اتجاهه او سرعته بالاعتماد على موضع اللاعب المنافس، (فكلما قصر زمن الاستجابة كلما زادت سرعة التصرف عند اللاعب في الوقت المناسب اثناء تنفيذ المهارات الأساسية الدفاعية والهجومية التي تتطلب سرعة استجابة حركية تجاه المثيرات المنافس والكرة على وفق مواقف اللعب المختلفة والمتغيرة بشكل مستمر طيلة فترة المنافسة)⁽²⁾.

7- القدرة على التكيف مع الازواضع المتغيرة:

وتعني قدرة اللاعب على التكيف مع الازواضع الجديد عن طريق تحليل المتغيرات التي تحدث على الازواضع الاساسي تحليلا دقيقا واختيار برنامج حركي جديد قد يكون مختلفا عن البرنامج الحركي الاول الذي قد تم اختياره⁽³⁾، فعندما يريد لاعب كرة اليد التصويب على المرمى في احدى الزوايا ويلاحظ ان الحارس قد اتجه نحوها فانه يحاول بسرعة ان يغير الاستجابة للتصويب على زاوية اخرى من المرمى.

1-Kurt Meinel, Günter Schnabel: **Bewegungslehre Sportmotorik: Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt**, Meyer & Meyer Verlag, 2007, P227.

2- أثير عبدالله اللامي : تأثير منهج مقترح في تطوير سرعة الاستجابة الحركية عند أداء بعض المهارات الدفاعية الفردية في لعبة كرة اليد، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005، ص9.

3 Hans-Jürgen Schaller, Panja Wernz : **o.p. cit**, 2015, P169.

2-1-1-3 مبادئ تدريب القدرات التوافقية⁽¹⁾:

- 1- التنوع والتغيير في تنفيذ الحركات الرياضية.
- 2- تغيير الظروف الخارجية للأداء.
- 3- الجمع بين المهارات الحركية في اداء واحد مركب.
- 4- التدريب تحت الضغط الزمني.
- 5- الأداء بعد بذل جهد مسبق (ركض، درجعة، قفز،.... الخ).
- 6- التغيير المستمر في قواعد الاداء.
- 7- تغير الاداء او المهمة التكتيكية.

2-1-1-4 اهمية تدريب القدرات التوافقية⁽²⁾:

- 1- تعليم متطور في نوعية الاداء الحركي و تعلم سريع للمهارات الأساسية لكرة اليد في مجال القاعدة.
- 2- يتضمن تدريب المستوى العالي للقدرات التوافقية عملية اكتساب أفضل لمهارات أصعب في مراحل تدريب الانجاز العالي.
- 3- يسمح المستوى العالي والواسع للقدرات التوافقية باكتساب أفضل للياقة البدنية والاحماء والتدريب التعويضي (استعادة الشفاء).
- 4- المحافظة على قدرات الرياضي في متابعة صقل مهاراته الفنية وتطويرها (عدد مهارات الخداع ونوعيتها، مهارات المناولة أو مهارات حارس المرمى) وغيرها.
- 5- تسهم القدرات التوافقية في عمليات التشخيص عند الاختيار وانتقاء المواهب.

2-1-2 المهارات الأساسية بكرة اليد

تعد المهارات الأساسية عنصراً مهماً لتعيين المستوى في جميع الألعاب الرياضية ومنها كرة اليد بوصفها القاعدة الرئيسية فيها، بالإضافة إلى الأعداد البدني والنفسي والخططي، ولذلك فكلما ارتفع الاداء المهاري ارتفع مستوى اللعبة . كما ان متعة اللعب في كرة اليد تزداد عندما يضع اللاعب خطته وتصوراته موضع التطبيق عن طريق اتقانه التام للمهارات الحركية ، وفي الوقت الحاضر لم يعد الخطأ في المهارات الحركية ،كالاستقبال والطبقة والمناولة سوء حظ وانما ضعفاً للمتطلبات الأساسية لفن اللعب بالكرة.

ويضيف (علي تركي ، 1998) ان لكل نشاط رياضي خصوصيته في عدد المهارات الرياضية التي يمكن تعريفها على انها " مجموعة الحركات التي تهدف الى تحقيق هدف وفقاً للقواعد القانونية ، ويؤكد أن الاعداد البدني وخطط اللعب لا قيمة لها بدون مهارات ، اذ انه مهما كان اللاعب معد بدنياً ومستواه اقل مهارياً لا يمكنه استغلال امكانياته البدنية من حيث القوة والسرعة والمطاولة دون السيطرة على الكرة خلال تنفيذ الواجب الحركي المطلوب⁽³⁾ . و صنف (ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم)

1 مرتضى حسن: تأثير تمارين القدرات التوافقية في تطوير بعض المهارات الأساسية ونسبة نجاح اداء التحركات الهجومية للاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد باعمار (12-15) سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2015.

2-جميل البدري واحمد خميس : المصدر السابق، 2011، ص80.

3-علي تركي مصلح: محاضرات الدورة التدريبية الدولية، 1998 .

المهارات الاساسية الى مجموعتين وهي مجموعة المهارات الهجومية ومجموعة المهارات الدفاعية، اذ شملت المهارات الهجومية على (1):

- استلام الكرة واستقبالها.
- تمرير الكرة.
- طبطبة الكرة.
- التصويب
- الخداع.

أما مجموعة المهارات الدفاعية فهي:

- وضع الاستعداد الدفاعي.
- مواقف اللعب للمدافع (تحركات المدافع).
- قطع الكرة وتشتيتها .
- اعاقبة التصويبات .
- الدفاع ضد تنطيط الكرة.

إما كمال عارف وسعد محسن فقسموا المهارات الأساسية بكرة اليد إلى (2) :

- 1- مسك الكرة .
- 2- استقبال الكرة.
- 3 - مناولة او تمرير الكرة.
- 4- تنطيط الكرة (الطبطبة).
- 5- التصويب.
- 6- الخداع.

2-2 الدراسات المشابهة

2-1-1 دراسة احمد محمد محمد (3): (تأثير برنامج تدريبي باستخدام الاحبال المطاطة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري للاعبين الملاكمة)

هدفت الدراسة الى اعداد برنامج تدريبي باستخدام الاحبال المطاطية وذلك بهدف التعرف على تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري للاعبين الملاكمة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة على لاعبي منتخب جامعة كفر الشيخ للملاكمة، وتوصل الباحث الى مجموعة استنتاجات اهمها: البرنامج التدريبي باستخدام الاحبال المطاطة له فاعلية واضحة في تطوير وتحسن مستوى الاداء المهاري للاعبين الملاكمة، وعلى ضوء الاستنتاجات اوصى الباحث بضرورة الاهتمام باستخدام الاحبال المطاطة كوسيلة تدريبية فعالة في تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين.

1- ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم غزال: كرة اليد ، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988، ص48-49.

2-كمال عارف وسعد محسن: كرة اليد، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989، ص 60

3-احمد محمد محمد: تأثير برنامج تدريبي باستخدام الاحبال المطاطة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري للاعبين الملاكمة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، عدد خاص للمؤتمر الدولي الـ16، 2016

مناقشة الدراسات السابقة

تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة من حيث استخدام الحبال المطاطية مع التمرينات المطبقة ضمن حدود المنهاج التجريبي، اما اوجه الاختلاف بين الدراستين فقد هدفت الدراسة السابقة الى تطوير المستوى البدني والاداء المهاري للملاكمين، اما الدراسة الحالية فهدف الى تطوير القدرات التوافقية للاعبي كرة اليد، ومعرفة نسبة مساهمة القدرات التوافقية في الاداء المهاري، وتمثل التصميم التجريبي بنظام المجموعتين ذات الاختبار القبلي والبعدي على عينة من لاعبي المدرسة التخصصية لكرة اليد، اما تصميم الدراسة السابقة فتمثل بنظام المجموعة الواحدة على لاعبي منتخب جامعة كفر الشيخ.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

ان لكل بحث ما يلائمه من المناهج المستخدمة لغرض التوصل الى معرفة الحقائق الدقيقة الخاصة به، وعليه فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ملائمة لطبيعة مشكلة البحث واهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث بصورة عمدية والمتمثلة بلاعبي المركز الوطني للموهبة الرياضية ببغداد لكرة اليد باعمار (15-17) سنة والبالغ عددهم (24) لاعبا، وتم اختيارهم عمديا لتوافر العدد المناسب وتدريباتهم المنتظمة، فضلا عن ملائمة البحث ومتغيراته المدروسة مع المرحلة العمرية للاعبين.

اما عينة البحث فتم اختيارها بصورة عشوائية عن طريق القرعة والبالغ عددها (20) لاعبا، وشكلت نسبة (83.33%) من مجتمع البحث، تم تقسيمها الى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وعدد كل مجموعة (10) لاعبين، كما تم اختيار (4) لاعبين بصورة عشوائية من مجتمع البحث ليمثلوا عينة التجربة الاستطلاعية.

جدول (1) يوضح التصميم التجريبي

المجاميع	الاختبار القبلي	المتغيرات المستقلة	الاختبار البعدي
الضابطة	قدرات توافقية	التمرينات	قدرات توافقية
التجريبية	قدرات توافقية	التمرينات + الحبال المطاطية	قدرات توافقية+المهارات الاساسية

3-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

2- الانترنت.

3- الاختبار والقياس

4- المقابلات الشخصية

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث

1- شريط قياس.

2- ملعب لكرة اليد.

3- كرات (يد، تنس، سلة، طائرة، قدم).

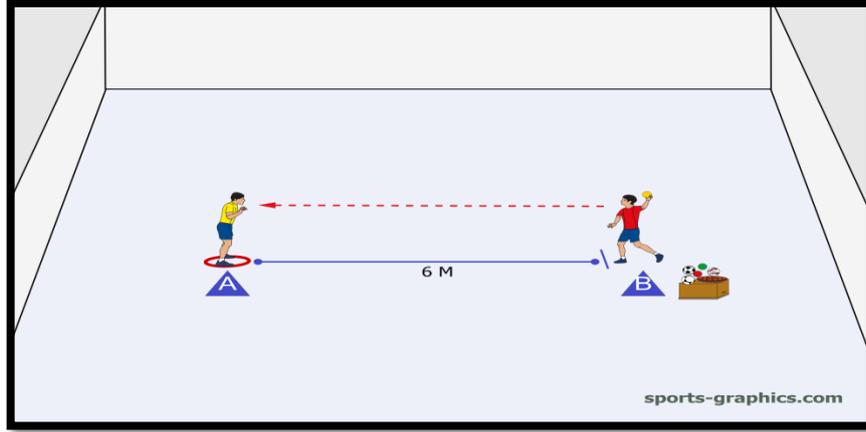
- 4- كرات اسفنجية.
- 5- أبسطة أسفنجية.
- 6- موانع مختلفة الاحجام.
- 7- شواخص.
- 8- مدرج ارضي.
- 9- حلقات.
- 10- حبال مطاطية مختلفة درجة المطاطية.
- 11- ساعات توقيت.
- 12- لايتوب نوع dell .
- 13- كاميرا تصوير نوع digital .
- 4-2 إجراءات البحث الميدانية
- 1-4-2 تحديد اختبارات القدرات التوافقية

بعد الاطلاع على المصادر المحلية والعربية لم نجد اختبارات صريحة تقيس القدرات التوافقية نتيجة لحدائتها من جهة، والخط بينها وبين اختبارات التوافق الحركي من جهة اخرى، وعليه تم الاستعانة بالمصادر الالمانية وترجمتها واختيار اختبارين لتكون النتائج أكثر دقة ومصداقية، فضلا عن شموليتها لاهم القدرات التوافقية المؤثرة في لعبة كرة اليد، وتطبيقهما بعد اجراء الاسس العلمية عليها لتكون مناسبة للبيئة العراقية، علما ان الاختبارات التي تم اختيارها مطبقة في البيئة الالمانية وعلى الفئة العمرية نفسها، وهي كما يأتي⁽¹⁾:

1- الاختبار الاول

نوع اللعبة	كرة اليد
هدف الاختبار	القدرة على الربط الحركي - القدرة على تقدير الوضع - القدرة على بذل الجهد - القدرة على التكيف مع الازواضع المختلفة.
نوع العينة	شباب
الجنس	ذكور و أناث
العمر	15-18
متطلبات الاختبار	1 كرة يد، 1 كرة قدم، 1 كرة سلة، 1 كرة طائرة، 1 كرة تنس، 1 كرة ركلي، 1 كرة بيسبول، 1 كرة يد نسائية، 1 كرة يد للصغار، 1 كرة يد اسفنجية.
وحدة القياس	عدد الكرات المستلمة
طريقة الاختبار	من نقطة مثبتة على الارض يقوم اللاعب (B) بمناولة الكرة الى اللاعب (A). اللاعب (B) يجب عليه ان يقوم بعملية المناولة بعشرة كرات مختلفة.

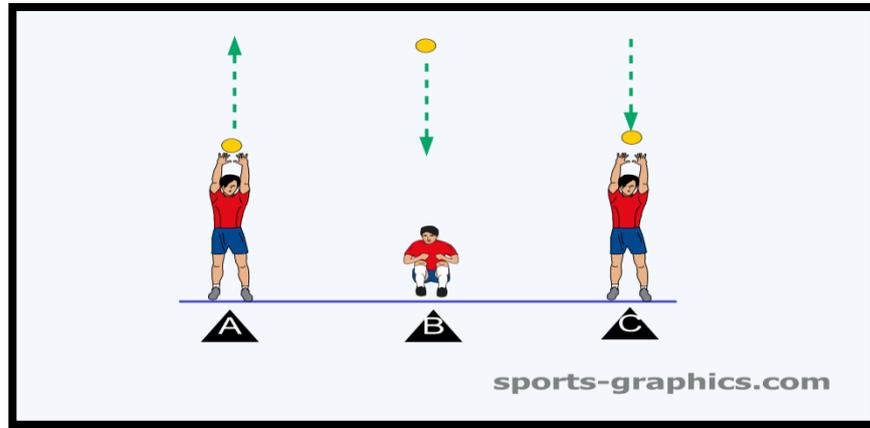
¹Hans-Jürgen Schaller, Panja Wernz : o.p. cit, 2015, P185.



الشكل (1) يوضح اختبار بعض القدرات التوافقية

2- الاختبار الثاني

نوع اللعبة	كرة اليد
هدف الاختبار	القدرة على الربط الحركي- القدرة على تقدير الوضع- القدرة على بذل الجهد- القدرة على الاستجابة- القدرة على التوازن.
نوع العينة	شباب
الجنس	ذكور و أناث
العمر	18-15
متطلبات الاختبار	1 كرة يد، 1 ساعة توقيت.
وحدة القياس	عدد الكرات المستلمة خلال 20 ثانية.
زمن الاختبار	20 ثانية
طريقة الاختبار	يقوم اللاعب برمي الكرة الى الاعلى (A)، بعد ذلك يقوم بالجلوس اللحظي على الارض (B) وبعدها ينهض مباشرة (C) لكي يستلم الكرة الراجعة من الوقوف.



الشكل (2) يوضح اختبار بعض القدرات التوافقية

2-4-2 تحديد المهارات الاساسية واختباراتها

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية، والمناقشة مع السيد المشرف تم التواصل الى اهم المهارات الاساسية واختباراتها المناسبة لعينة الحث ومتغيراته، وهي كما يأتي:

1- الاختبار الاول: التوافق في مهارة المناولة والاستلام⁽¹⁾

- يحاول اللاعب خلال 30 ثانية تكرار مناولة الكرة على الحائط الذي يبعد 3 امتار.
- تعد المناولة صحيحة عند ارجاع الكرة بكامل محيطها الى خلف الرأس في كل مرة، كذلك عدم تجاوز اللاعب خط الرمي المقرر.

- يسمح للاعب القيام بمحاولتين، وعند التقييم تحسب المحاولة الأفضل.

- التسجيل: عدد مرات استقبال الكرة خلال 30 ثا.

2-الاختبار الثاني: اختبار طبطبة الكرة المستمر باتجاه متعرج لمسافة (30م)⁽²⁾

الهدف من الاختبار: قياس مستوى مهارة الطبطبة.

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، كرة يد، شواخص عدد (5).

وصف الأداء: تثبيت خمسة شواخص في خط مستقيم المسافة بين الواحد والآخر (3) أمتار.

التوجيه والتسجيل: يقوم اللاعب بالطبطبة مع الركض بين الشواخص ذهابا وايابا، كما في الشكل ادناه، ويسجل الزمن لأقرب (0.01)ثا.

3-الاختبار الثالث: اختبار دقة التصويب من القفز عاليا⁽³⁾

الهدف من الاختبار: دقة التصويب من القفز عاليا.

الأدوات: (12) كرة يد، جهاز قفز عالي بارتفاع 150 سم وتكون المسافة بين القائمين (2م)، مع وجود (4) فتحات كل منها (40 x 40 سم) تمثل الزوايا الأربع للمرمى.

وصف الأداء

- يقف اللاعب خلف خط البداية تبعا لليد المصوية، وأمام قائم جهاز القفز مباشرة ممسكا بالكرة كما في الشكل (4).

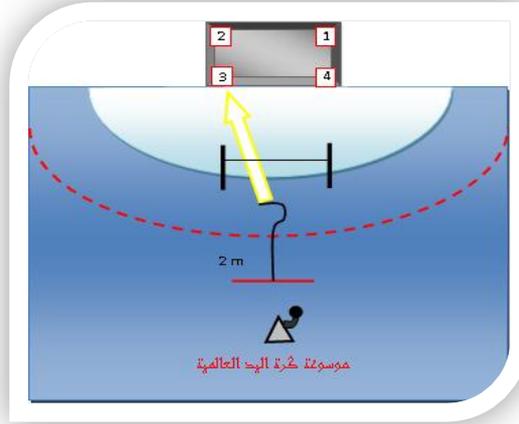
- يبدأ اللاعب في أخذ من 2-3 خطوات ثم يؤدي التصويب مع القفز عاليا إلى المربع (1) ثم إلى (2) ثم إلى (3) ثم إلى (4).

- يكرر الأداء 3 مرات أي يصوب (12) كرة، ثلاث منها الى كل مربع من المربعات الأربع.

¹ احمد عريبي (2004): المصدر السابق، ص285

² ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم: المصدر السابق، ص363

³ جميل قاسم واحمد خميس: المصدر السابق، ص271



الشكل (3) يوضح اختبار دقة التصويب من القفز عاليا

3-4-3 التجارب الاستطلاعية

3-4-3-1 التجربة الاستطلاعية الاولى: لاجراء اختبارات القدرات التوافقية واسسها العلمية

اجريت التجربة الاستطلاعية الاولى يوم (السبت) المصادف 2017/1/28م على (4) لاعبين تم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث، لكي نستطيع الوصول إلى أسس علمية تركز عليها نتائج بحثنا كان لابد من إجراء تجربة استطلاعية الغرض منها الوقوف على سلامة الاختبارات المستخدمة لقياس القدرات التوافقية لكونها تستخدم لأول مرة في البيئة العراقية، وباتفاق السادة الخبراء (ملحق 1) على الاستمارة الخاصة بالاختبارات وتفصيلها فقد تحقق للباحث صدق المحتوى" وهو قياس لمدى تمثيل الاختبار لنواحي الجانب المقاس لبحثه تحلل مواد الاختبار وعناصره تحليلا منطقيا لتحديد الوظائف والجوانب الممثلة فيه ونسبة كل منها إلى الاختبار بأكمله"⁽¹⁾.

اما ثبات الاختبار، فإنه يعد ثابتا عندما يتمكن من إعطاء نتيجة واحدة بشكل ثابت وهو" الذي يعطي نفس النتيجة إذا أعطي الاختبار أكثر من مرة لنفس العينة وتحت نفس الظروف"⁽²⁾، فقد تم إعادة الاختبار يوم (السبت) المصادف 2017/2/4م ومن المقوم نفسه*.

والذي على أثره توصل الباحث إلى ثبات الاستمارة بعد إن كانت النتيجة (0.88) وهذا الرقم يعتبر معامل ارتباط جيد. ولإيجاد موضوعية الاختبارات "عادة ما تستخدم طريقة معامل الارتباط بيرسون بين درجات أو تسجيلات مقومين يقومان بالتسجيل أو القياس لعينة واحدة في الوقت نفسه"⁽³⁾.

¹ مصطفى باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص 28 .

² نزار الطالب ومحمود السامرائي: مبادئ الإحصاء في الاختبارات البدنية والرياضية، مؤسسة الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1981، ص 134

* المقوم : د. محمد محمود/ جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

³ قيس ناجي وبسطويسي احمد: الاختبارات والقياس والمبادئ الإحصائية في المجال الرياضي، مطابع جامعة بغداد، 1984، ص 210

فقد قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط (person) بين درجات مقومين* يقومان بتسجيل البيانات والمعلومات حول الاختبارات المطبقة، ومن خلال معالجة البيانات إحصائياً توصل الباحث إلى موضوعية الاختبارات بعد أن تراوحت قيمة (R) للاختبارات (0.85-0.90) وهو معامل ارتباط جيد.

وبذلك تم تقويم الاختبارات من ناحية الصدق والثبات والموضوعية أساساً علمياً لصلاحيتها.

3-4-3 التجربة الاستطلاعية الثانية: لتنفيذ بعض التمرينات باستخدام الحبال المطاطية

أجرى الباحث بمساعدة مدرب الفريق وحدة تدريبية استطلاعية على العينة التجريبية قبل البدء بالتجربة الرئيسية، وقد تمت هذه التجربة يوم السبت الموافق 2017/2/14م وكان الهدف منها ما يأتي:

1- اخذ فكرة عن كيفية استقبال اللاعبين ذهنياً وبدنياً للتمرينات الموضوعية.

2- التأكد من زمن تنفيذ التمرينات خلال الوحدة التدريبية.

3- التأكد من زمن تحديد مدة الراحة بين التكرارات وبين مجموعة وأخرى.

4- معرفة المعوقات التي قد تظهر عند تطبيق التمرينات خلال المنهاج التدريبي.

3-5 التجربة الرئيسية

3-5-1 الاختبارات القبليّة

اجريت الاختبارات القبليّة للقدرات التوافقية على المجموعتين الضابطة والتجريبية يوم (الاربعاء) المصادف 2017/2/8، وتم تسجيل المتغيرات كافة من ناحية المكان والزمان لغرض ضبطها في الاختبارات البعدية.

3-5-2 تنفيذ التمرينات باستخدام الحبال المطاطية

قام الباحث بأعداد تمرينات باستخدام الحبال المطاطية لمرحلة الإعداد الخاص على أساس التجارب الاستطلاعية بها مراعيًا الإمكانيات المتوافرة والمستوى العام لعينة البحث مستندا في إعداده على الأسس العلمية للتدريب الرياضي والى بعض المصادر والمراجع العلمية.

- نفذت التمرينات باستخدام الحبال المطاطية خلال الوحدات التدريبية الخاصة بعينة البحث، ويواقع (3) وحدات في الاسبوع، ايام (الجمعة والاثنين والاربعاء) ولمدة (6) اسابيع، وعلية كانت عدد الوحدات التدريبية (18) وحدة، نفذت يوم الجمعة الموافق 2/10 ولغاية 2017/3/20م.
- تم تطبيق التمرينات في بداية القسم الرئيس من الوحدة التدريبية.
- تراوحت مدة تطبيق التمرينات (20-25) دقيقة خلال الوحدة التدريبية الواحدة.
- استخدم الباحث طريقتي التدريب الفترتي والتكراري.
- راعى الباحث مبدأ التنوع في التمرينات.

* المقومان هما:

- د. محمد محمود/ جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

- م.م فؤاد متعب/ جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3-5-3 الاختبارات البعدية

- أجريت الاختبارات البعدية للقدرات التوافقية على المجموعتين الضابطة والتجريبية يوم (الجمعة) المصادف 2017/3/24، وتم مراعاة الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات القبليّة.
- وفي اليوم التالي تم إجراء الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية على عينة المجموعة التجريبية لغرض استخراج نسبة مساهمة القدرات التوافقية بإداء المهارات الأساسية بكرة اليد.

3-6 الوسائل الاحصائية

أستخدم الباحث الوسائل الاحصائية لاستخراج نتائج البحث:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري
- T-TEST للعينات المرتبطة.
- T-TEST للعينات غير المرتبطة.
- نسبة مساهمة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

- 1-4 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقدرات التوافقية وقيمة T المحتسبة ومستوى الدلالة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها.

جدول (2)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى وقيمة T للمجموعة الضابطة

الدلالة	مستوى الخطأ	T	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		اختبارات القدرات التوافقية
			ع	س-	ع	س-	
عشوائي	0.75	0.32	0.99	4.10	0.81	4	الاختبار الاول
عشوائي	0.39	0.90	0.97	4.60	1.34	4.30	الاختبار الثاني

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ يساوي أو أصغر من (0.05) وبدرجة حرية (9)

جدول (3)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى وقيمة T للمجموعة التجريبية

الدلالة	مستوى الخطأ	T	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		اختبارات القدرات التوافقية
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0.00	5.58	0.96	5.60	0.99	4.10	الاختبار الاول
معنوي	0.01	4.74	1.10	5.10	1.28	4.10	الاختبار الثاني

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ يساوي أو أصغر من (0.05) وبدرجة حرية (9)

4-2 عرض الازوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحتسبة ومستوى الدلالة بين المجموعتين في الاختبارات البعدية للقدرات التوافقية وتحليلها.

جدول (4)

يوضح الازوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحتسبة ومستوى الدلالة بين المجموعتين في الاختبارات البعدية للقدرات التوافقية.

اختبارات القدرات التوافقية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
	ع	س-	ع	س-			
الاختبار الاول	0.99	4.10	0.96	5.60	3.42	0.03	معنوي
الاختبار الثاني	0.97	4.60	1.10	5.10	1.08	0.29	عشوائي

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ يساوي او أصغر من (0.05) وبدرجة حرية (18)

4-3 مناقشة نتائج القدرات التوافقية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

من خلال الجدول (2) الخاص بعرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية للمجموعة الضابطة يتبين ظهور فروق في الازوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، ولكن هذه الفروق لم تصل الى درجة المعنوية، وذلك نتيجة انتظام المجموعة الضابطة بالتدريب وتكرار اداء التمرين ادى الى تحسن القدرات ولكن بشكل محدود، وهذا ما يبرر ما نتطرقنا اليه في مشكلة البحث من قلة تركيز المدربين على التمرينات الخاصة بالقدرات التوافقية لحدائثة الموضوع واهميته من جهة، وعدم وجود الفهم الكافي بها وطرائق تدريبها خلال الوحدة التدريبية الواحدة وتكرارها خلال الدوائر التدريبية الصغيرة والمتوسطة، اذ ان تدريب القدرات التوافقية تعمل على تكوين تصرف حركي يتكون من عدة حركات وتنسيق اجزائه وربط بعضها ببعض لتشكل وحده مترابطة، فضلا عن القدرة على اجراء التعديلات في هذا التصرف الحركي وتحويله لكي يناسب الظروف المتغيرة⁽¹⁾. كما انها " الحركات الفعالة التي تعتمد على العمل المنظم والمنسق بين الجهاز العصبي والعضلي، فأذا ما كان التنسيق جيد بين عمل الجهازين تصبح الحركة منسجمة، وعندها يشعر الفرد بالقدرة على الأداء بشكل جيد"⁽²⁾.

وعند ملاحظة الجدول (3) الخاص بعرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية يتبين ظهور فروق في الازوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، ووصلت هذه الفروق الى درجة المعنوية، ويعزو الباحث ذلك الى تاثير التمرينات المتنوعة باستخدام الحبال المطاطية بالشكل الذي يؤثر ايجابا على المتغيرات قيد البحث، فضلا عن التخطيط العلمي للتمرينات وما تضمنه من اهداف واجبات مراعي المرحلة العمرية لعينة البحث وتخصصها، مما دفع بالقدرات التوافقية نحو التحسن، وهذا ما أكده البساطي "إن تطوير أي مكون لا يتم إذا لم يكن هناك انسجام وتكيف بدني وطبيعي بين اللاعبين ومكونات العملية التدريبية من حيث الكم والكيف من جهة ومستوى اللاعبين ومرحلتهم العمرية من جهة أخرى"⁽³⁾. وتختلف لعبة كرة اليد عن لعبة الكرة الطائرة وكرة السلة من ناحية الاحتكاك البدني مع اللاعب المنافس ضمن حدود القانون، وعليه يتطلب من اللاعب المحافظة على قدراته التوافقية كالاستجابة والتوازن وغيرها عند الاداء في المباريات وخصوصا عند التصويب على المرمى بوجود الضغط الدفاعي، وعليه فإن استخدام الحبال المطاطية المصاحبة للتمرينات اجبرت افراد العينة التجريبية على اتخاذ الوضع الصحيح عند الاداء للأمان وتجنباً لمخاطر الإصابة، مما انعكس ايجابا على اداء اختبارات

¹ حنا بولس ، فاضل علي: مبادئ التدريب الرياضي ، ط1، سوريا ، المؤسسة العامة للطبوعات والكتب المدرسية، ص213

² أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1990، ص25

³ أمر الله البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي، الإسكندرية، منشأة المعارف، (1998) ص21

القدرات التوافقية، وهذا ما يؤكده احمد محمد نقلا عن (مارك ستون وساند كوني 2006م) بان "تدريبات الحبال المطاطية تحتاج للوضع الصحيح للجسم اثناء الاداء لتحقيق الاستفادة الكاملة من التمرين، اذ ان وضع الجسم في بداية الحركة واثناء الاداء ونهايتها مهمة جدا لكي يتم تحقيق مقاومة مباشرة ضد العضلات المستهدفة، وبذلك يحقق التمرين فاعليته المتمثلة في الوصول الى اعلى مستوى من الكفاءة للعضلات العاملة مع تحقيق اكبر درجة من الامان وباقل خطورة"⁽¹⁾.

كما ان لعبة كرة اليد تعتمد وبدرجة كبيرة على القوة المميزة بالسرعة؛ وذلك لطبيعة التحركات القوية والسريعة داخل ملعب صغير نسبيا وبوجود عدد من اللاعبين الزملاء والمنافسين، اذ عملت التمرينات باستخدام الحبال المطاطية على تطوير هذه القدرة وما يتبعها من تغيرات فسيولوجية مما ادى الى تحسن الاداء بالقدرات التوافقية، وهذا ما اكدته (جيهان احمد بدر) بضرورة استخدام الحبال المطاطية في المهارات التي تعتمد على القوة المميزة بالسرعة"⁽²⁾.

كما ان استخدام الطريقة التدريبية المناسبة لتطوير المتغيرات المدروسة كان لها الاثر الكبير في الوصول الى المعنوية في الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، اذ ان طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والطريقة التكرارية الاثر الفعال في تطور الجهاز العصبي وتكيفه على سرعة اتخاذ القرار وتحسين عمل المستقبلات والمرسلات العصبية وزيادة التوافق العصبي العضلي داخل العضلة وزيادة تردد السيالات العصبية لاستثارة العضلات بسرعة عالية"⁽³⁾.

4-4 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الاساسية ونسبة مساهمة القدرات التوافقية عليها للمجموعة التجريبية وتحليلها.

جدول (5)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الاساسية ودرجة الارتباط مع القدرات التوافقية ونسبة المساهمة للمجموعة التجريبية

مستوى الخطأ	درجة الارتباط	نسبة مساهمة القدرات التوافقية			وحدة القياس	اختبارات المهارات الاساسية
			ع	س		
0.02	0.83	0.61	1.77	23.30	عدد	المناوله والاستلام
0.03	0.80	0.54	0.86	8.40	ثا	الطبطة
0.03	0.81	0.55	1.35	7.50	عدد	التصويب

4-5 مناقشة نسبة مساهمة القدرات التوافقية في المهارات الاساسية للمجموعة التجريبية

من خلال الجدول (5) الخاص بعرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات المهارات الاساسية للمجموعة التجريبية ودرجة الارتباط مع القدرات التوافقية ونسبة مساهمتها عليها، يتبين ان التطور الحاصل بالقدرات التوافقية للمجموعة التجريبية قد حقق درجة ارتباط معنوية مع نسبة مساهمة جيده مع اداء بعض المهارات الاساسية بكرة اليد، اذ ينمو دورها في النتيجة المحققة في المنافسة كلما كانت اللعبة او الفعالية تتميز بمتطلبات اعلى للانجاز من حيث التوافق

1 احمد محمد محمد: المصدر السابق، ص94.

2 جيهان احمد بدر: فعالية استخدام الاحبال المطاطية على بعض المتغيرات المرتبطة بمستوى اداء مهارة الارتكاز على البار العلوي والمرجحة خلفا للنزول وعمل دائرة خلفية على البار السفلي، بحث منشور، المجلة العلمية، جامعة حلوان، العدد (63)، ج2، 2011، ص217.

3 بسطويسي احمد (1999): المصدر السابق، ص149

العصبي العضلي، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائما بغيرها من شروط الانجاز الرياضي مثل القدرات البدنية والاداء المهاري والخططي، كما ترتبط في الاغلب ببعضها البعض، وتنعكس القدرات التوافقية على نوعية الاداء الحركي وسرعة التعلم الحركي، والقدرة على تكييف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ، وهذا ما أكده وجيه محجوب بان فكرة القدرات التوافقية تتلخص في تجميع عدد من القدرات الحركية مع بعض الصفات البدنية المؤثرة في الاداء وحسب متطلبات الأداء اضافه الى سلامة اجهزه الجسم الداخليه⁽¹⁾.

كما ان توفر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى اللاعب يؤدي إلى اختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية، وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل اقتصادي في الطاقة المبذولة، كما أن المستوى التوافقي العالي يمكن اللاعب من تنوع الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية⁽²⁾.

وعليه فان العلاقة بين المهارة والقدرة التوافقية علاقة وثيقة، وهي ذات اهمية كبرى في عملية التدريب الرياضي، إذ ان اللاعب يجب أن يملك أساسا معيناً من القدرات التوافقية حتى يستطيع أن ينمي ويطور مهاراته الرياضية، كذلك فان التدريب على المهارات الحركية المختلفة باستخدام الطرائق التدريبية المتنوعة يعمل على رفع مستوى القدرات التوافقية لدى اللاعب⁽³⁾.

إضافة الى ان القدرات التوافقية هي "التي تمكن الفرد الرياضي من أداء مختلف المهارات الفنية لاداء النشاط المتعدد وتشكل الحجر الاساس في وصول الفرد الى اعلى المستويات"⁽⁴⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

في ضوء عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات وهي:

- استخدام الحبال المطاطية المصاحبة للتمرينات لها تأثير ايجابي في تطور القدرات التوافقية بكرة اليد.
- حققت المجموعة التجريبية فروقا معنوية في الاختبارات البعدية للقدرات التوافقية مقارنة مع المجموعة الضابطة نتيجة تنوع التمرينات وحدائتها.
- حققت القدرات التوافقية نسبة مساهمة جيدة في الاداء المهاري لافراد المجموعة التجريبية لدورها في المحافظة على قدرات اللاعبين في متابعة صقل مهاراتهم الفنية وتطويرها.

5-2 التوصيات

- التأكيد على اهمية ودور استخدام الحبال المطاطية المصاحبة للتمرينات في الوحدات التدريبية لما لها من اثر فاعل في تطوير القدرات البدنية البدنية والتوافقية والمهارية.
- ضرورة تأكيد المدربين على تطوير القدرات التوافقية لما لها من نسبة مساهمة فاعلة في الاداء المهاري للاعبين.
- اجراء دراسات وبحوث مشابهة للتعرف على نسبة مساهمة القدرات التوافقية على المتغيرات البدنية والخططية.

¹ وجيه محجوب واحمد البدي(2002): المصدر السابق، ص116.

² محمد لطفى السيد: الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، الإسكندرية، مركز الكتاب للنشر، 2006، ص124.

³ قاسم لزام واخرون: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، بغداد، دار الكتب والوثائق - المكتبة الوطنية، 2005، ص79.

⁴ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1989، ص25.

المصادر العربية

- أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1990.
- أثير عبدالله اللامي : تأثير منهج مقترح في تطوير سرعة الاستجابة الحركية عند أداء بعض المهارات الدفاعية الفردية في لعبة كرة اليد، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005
- احمد محمد محمد: تأثير برنامج تدريبي باستخدام الاحبال المطاطة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري للاعبين الملاكمة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، عدد خاص للمؤتمر الدولي 16، 2016
- أمر الله البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي، الإسكندرية، منشأة المعارف، (1998)
- جميل قاسم واحمد خميس: موسوعة كرة اليد العالمية، بيروت، دار الكتاب العربي، 2011،
- جيهان احمد بدر: فعالية استخدام الاحبال المطاطة على بعض المتغيرات المرتبطة بمستوى اداء مهارة الارتكاز على البار العلوي والمرجحة خلفا للنزول وعمل دائرة خلفية على البار السفلي، بحث منشور، المجلة العلمية، جامعة حلوان، العدد (63)، ج2، 2011.
- حنا بولس وفاضل علي: مبادئ التدريب الرياضي ، ط1، سوريا ، المؤسسة العامة للمطبوعات والكتب المدرسية.
- ريتر، انغبورغ: مدخل الى نظريات وطرق التدريب العامة، ترجمه، يورغن شلايف، كلية التربية الرياضية، جامعه لايبزغ، المانيا، 2004
- سلومي شفيق واخرون : دراسة في التعلم الحركي/التوافق الحركي، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1997.
- ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم غزال: كرة اليد ، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
- علي تركي مصلح: محاضرات الدورة التدريبية الدولية ، 1998 .
- قاسم لزام واخرون: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، بغداد، دار الكتب والوثائق – المكتبة الوطنية، 2005،
- قيس ناجي وبسطويسي احمد: الاختبارات والقياس والمبادئ الإحصائية في المجال الرياضي، مطابع جامعة بغداد، 1984
- كمال عارف وسعد محسن: كرة اليد، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989.
- محمد جابر بريقع وايهاب فوزي: التدريب العرضي (اسس-مفاهيم-تطبيقات)، الاسكندرية، منشأة المعارف، 2004،
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1989.
- محمد عبده، مفتي ابراهيم : اساسيات كرة القدم، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994،
- محمد لطفى السيد: الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى، مركز الكتاب للنشر، الإسكندرية، 2006
- محمد لطفى السيد: الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى، مركز الكتاب للنشر، الإسكندرية، 2006.
- مصطفى باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- نزار الطالب ومحمود السامرائي: مبادئ الإحصاء في الاختبارات البدنية والرياضية، مؤسسة الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1981.
- وجيه محجوب: التحليل الحركي، جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987.

المصادر الاجنبية

- 📖 Hans-Jürgen Schaller, Panja Wernz : Koordinationstraining für Senioren, Meyer & Meyer Verlag, 2015
- Joch. Winfried: Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining Grundprinzipien, Erste Auflage, Achen, Meyer und Meyer Verlag, 2006
- 📖 Kurt Meinel, Günter Schnabel: Bewegungslehre Sportmotorik: Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt, Meyer & Meyer Verlag, 2007,
- 📖 P.Hirtz : koordinative Fähigkeiten im schulsport, Berlin, Sportverlag, 1985،
- 📖 Peter Koch: Sportartübergreifende Ausbildung Spezifischer Koordinativer Fähigkeiten in den Individualruckschlagspielen, Hamburg, 1997

ملحق (1)

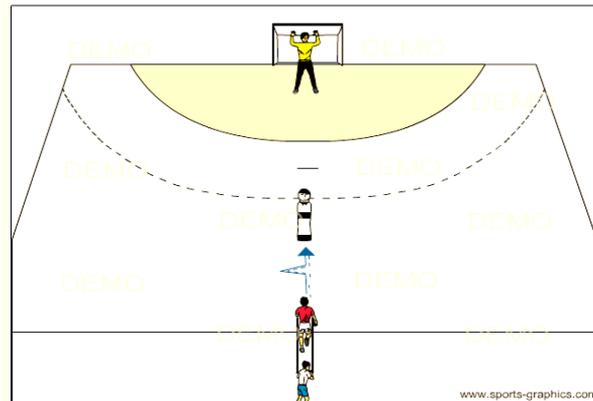
الخبراء الذين عرضت عليهم اختبارات القدرات التوافقية

ت	اسم الأستاذ	اللقب العلمي	مكان العمل
1	د. عمار دروش	أ.م	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
2	د. مشرق خليل	أ.م	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
3	د. محمد محمود	أ.م	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
4	د. فؤاد متعب	م	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
5	م. جميل قاسم	م	طالب دكتوراه جامعة لايبزيك الالمانية

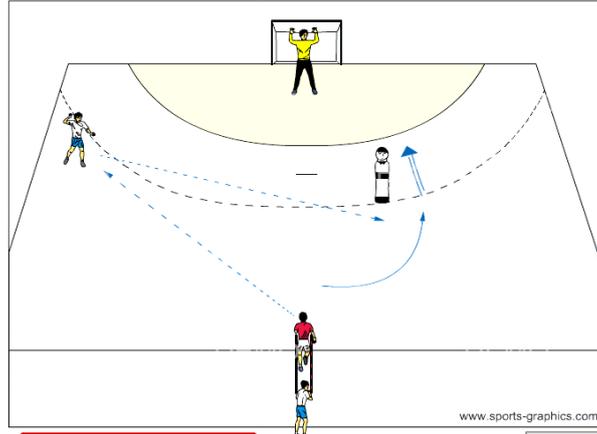
ملحق (2)

مجموعة من التمرينات المطبقة باستخدام الحبال المطاطية

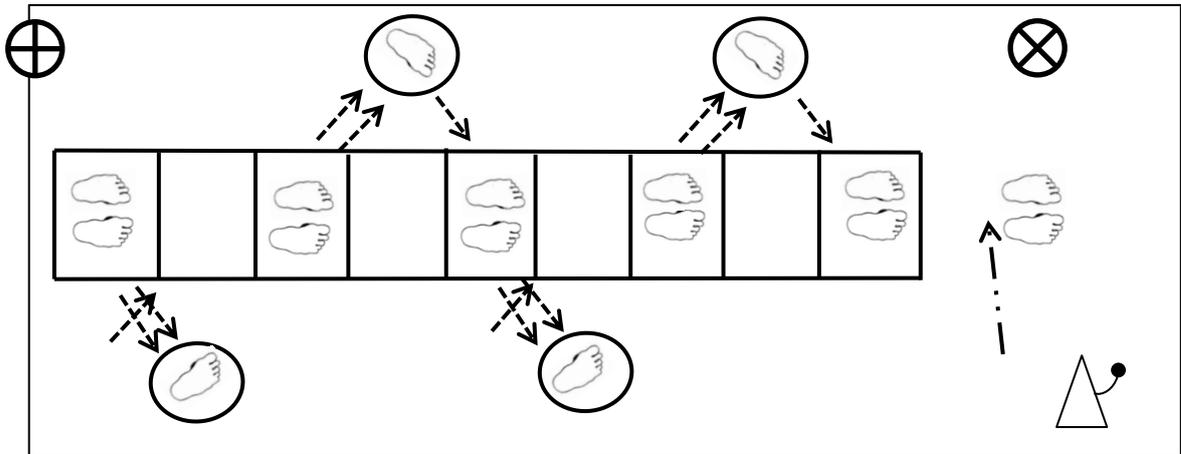
تمرين (1)



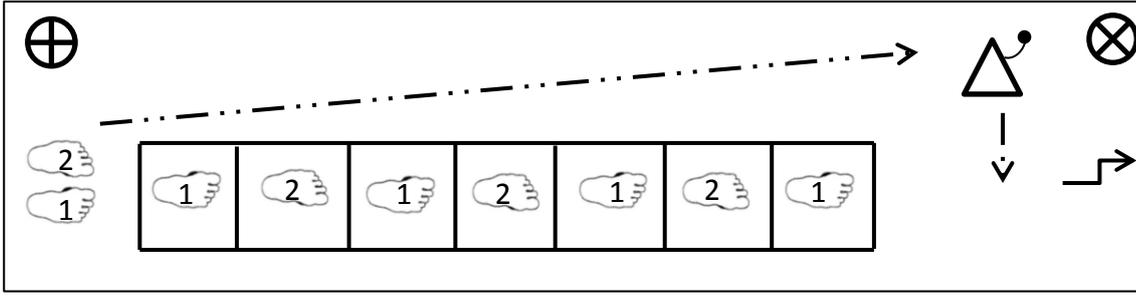
تمرين (2)



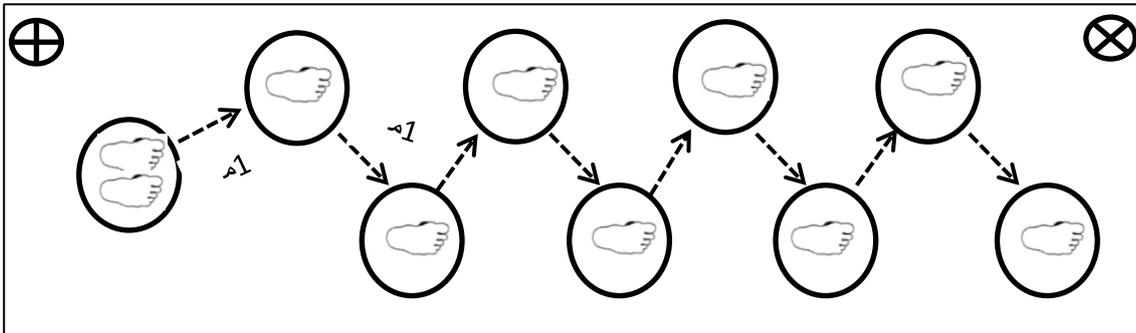
تمرين (3): يقف اللاعب بكلتا قدميه على بداية السلم ويسحب بالحبل المطاط المثبت على البطن من قبل الزميل من الخلف، ويوجد على جانبي السلم حلقات دائرية كما موضح في الشكل ادناه، عند الإشارة يقوم اللاعب بالقفز الى الحلقة الاولى (اليمين) والهبوط بالقدم اليمنى ومن ثم يقفز الى السلم بالشكل قطري والهبوط بكلتا قدميه ومن ثم يقفز الى الحلقة الموجودة في الطرف الاخر من السلم (الأيسر) والهبوط بالقدم اليسار وهكذا الى نهاية السلم، ومن ثم استلام الكرة من المساعد والتصويب على المرمى.



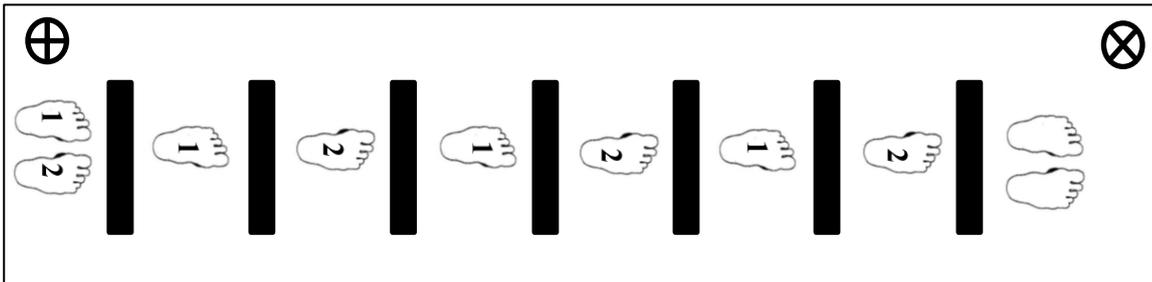
تمرين (4): يقف اللاعبون خلف السلم وكل لاعب تكون بيده كرة ويسحب من الخلف بالحبل المطاطي، ويقف احد المساعدين نهاية السلم على بعد (3) امتار، يقوم اللاعبون بمناولة الكرة الى المساعد ومن ثم التقدم على السلم وذلك بتعاقب الاقدام اليمنى ومن ثم اليسار على كل مربع الى نهاية السلم ومن ثم استلام الكرة من المساعد وعمل ثلاث خطوات ومن ثم التصويب على الهدف بوجود حارس كما في الشكل ادناه.



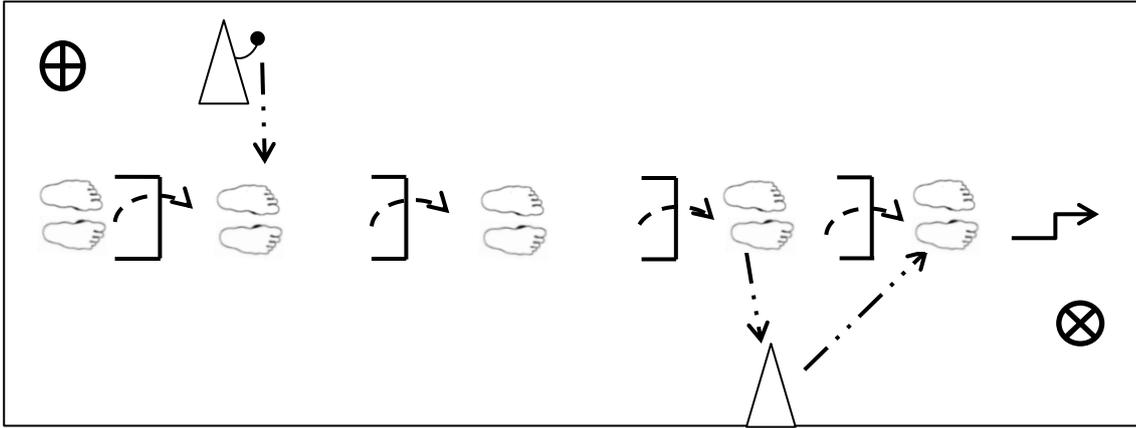
تمرين (5): يتم وضع الحلقات على الارض وتكون المسافة بين كل حلقة (1) متر كما موضح بالشكل ادناه، يقف اللاعب على اول حلقة ويسحب من الخلف بالحبل المطاطي من قبل الزميل ومن ثم يقوم بالوثب الى الحلقة التي على جهة اليسار والهبوط بالقدم اليسار ومن ثم القفز الى الحلقة اليمين والهبوط بالقدم اليمين وهكذا الى نهاية الحلقات ثم التصويب.



تمرين (6): يتم وضع القطع كما في الشكل ادناه، يقف اللاعبون خلف القطع مع السحب من الخلف بالحبال المطاط المربوط بالبطن، وعند الاشارة يقوم اللاعب بالتقدم ورفع وخفض اقدمه بين القطع بالتعاقب الى النهاية، ومن ثم التصويب على المرمى.



تمرين (7): وضع (4) موانع مختلفة الارتفاع وبين كل مانع واخر (1.50) متر كما في الشكل ادناه ويقف المساعد بعد المانع الاول ويقف المساعد الثاني بعد المانع الثالث، وعند الاشارة يقوم اللاعب الذي يتم سحبه بالحبل المطاط من الخلف بعبور المانع الاول من القفز ومن ثم استلام الكرة من المساعد الاول وطبقة الكرة وعبور المانع الثاني و الثالث مع الطبقة ومن ثم مناولة الكرة الى المساعد الثاني وعبور المانع الرابع ومن ثم استلام الكرة والتصويب على المرمى بعد اخذ ثلاث خطوات.



ملحق (3) تنفيذ التمرينات باستخدام الحبال المطاطية خلال وحدة تدريبية

مكان العمل: المركز التخصصي لكرة اليد
 عدد افراد العينة: 10 لاعبين
 زمن التمرينات الخاصة: 24.05 د
 الشدة الكلية للتمرينات: 92-97 %

الاسبوع: الرابع
 الوحدة: العاشرة
 اليوم: الجمعة
 التاريخ: 2017\3 \10

ت	أقسام الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	مكونات الوحدة التدريبية	التمرينات الخاصة	الحجم زمن التمرين	زمن الاداء	التكرار	الشدة	النبض ن ا د	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات
1	القسم التحضيري		-احماء عام -إحماء خاص								
2	القسم الرئيسي			تمرين (2)	4.30 د	40 ثا	3	92%	165	45 ثا	1 د
				تمرين (4)	6.40 د	40 ثا	4	95%	170	50 ثا	1.30 د
				تمرين (3)	8 د	45 ثا	4	97%	175	1 د	2 د
				تمرين (7)	4.55 د	40 ثا	4	93%	170	45 ثا	
3	القسم الختامي										