

تأثير تمرينات التنافسية في تطوير بعض القدرات
البدنية والتصويب من القفز عاليا للشباب بكرة اليد

م.م وسام اذياب فيصل

م.م بهاء اذياب فيصل

تربية ذي قار

تأثير تمارينات التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية والتصويب من القفز عاليا للشباب بكرة اليد

م.م وسام اذياب فيصل

م.م بهاء اذياب فيصل

المخلص:

ومن خلال متابعة الباحثين لمباريات بعض فرق الشباب ضمن دوري أندية القطر بكرة اليد لاحظ أن أغلب لاعبي الفرق بالرغم من التطور في عمليات الدفاع لديهم ضعف في عملية التصويب وخاصة من القفز عالياً بالإضافة إلى حدوث أخطاء سواء كانت متعلقة بالمهارة نفسها أو متعلقة بالأخطاء القانونية وفي النتيجة ينعكس سلباً على مستوى الأداء الفني للمباريات والسبب في ذلك هو انه الكثير من المدربين والعاملين في هذا المجال يعمل على إعطاء واجبات مهارية في أثناء التمرين من دون وجود مدافع أمام اللاعب الحائز على الكرة مما يجعل تصرفه في أثناء المنافسات يكون غير صحيح ولذلك يكلف الفريق الكثير من الأخطاء في أثناء المباريات وهدف البحث الى:

١- وضع مجموعة من التمارينات التنافسية من أجل تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والتصويب من القفز عالياً لدى لاعبي الشباب بكرة اليد .

٢- التعرف على تأثير التمارينات التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والتصويب من القفز عالياً لدى لاعبي الشباب بكرة اليد .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة، وتحدد مجتمع البحث باللاعبين الشباب في نادي نفط ميسان بكرة اليد حيث بلغ عددهم (٢٤) لاعبا وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية وبالباغة (٢٠) لاعباً وقسمت العينة الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالتساوي لكل مجموعة (١٠) لاعبين ودلت النتائج على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القدرات البدنية الخاصة والتصويب من القفز عاليا بكرة اليد. وكانت اهم الاستنتاجات:

١- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القدرات البدنية الخاصة والتصويب من القفز عاليا بكرة اليد.

الكلمات المفتاحية: التمارينات التنافسية ، القدرات البدنية، التصويب من القفز .

Abstract

physical abilities and correction of high jump for youth handball

Through the follow-up of the researchers to the matches of some teams in the youth league clubs handball note that most of the players of the team despite the development of defense operations have a weakness in the process of correction, especially from jumping high in addition to errors, whether related to the same skill or related to legal errors' to me:

1. Develop a set of competitive exercises in order to develop some special physical abilities and to correct the high jump of young players in handball.

2 - To identify the impact of competitive exercises in the development of some special physical abilities and correction of the jump high in the youth players handball.

The most important conclusions were:

1 - There are significant differences between the tests of tribal and remote and in favor of the test after the experimental group in the test of special physical abilities and correction of the jump handball.

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث :-

يعد التطور الكبير في مجال البحث العلمي من أهم مزايا العصر الحديث الذي عمّ مجالات الحياة المختلفة ، ولما كانت الرياضة إحدى هذه المجالات كان لها نصيب لا بأس به في مجال البحث في مختلف المتغيرات النفسية والوظيفية والبدنية والمهارية وغيرها ، لذا فقد أصبح اعتماد الوسائل العلمية بأشكالها المختلفة من الأمور المهمة جداً لغرض تحقيق التقدم بالمستوى الرياضي.

ولعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي لها مبادئها الأساسية المتعددة و تعتمد في إتقانها على اتباع التخطيط السليم واستعمال طرائق التدريب الحديثة وفقاً للأسلوب العلمي المبني على الأسس الصحيحة بغية الحصول على أفضل النتائج ، إذ أن متطلبات التدريب الحديث في كرة اليد يجب أن تكون مكتملة للفريق واللاعب من النواحي البدنية والمهارية والخططية كافة وغيرها وهذا بدوره يعد أحد السبل الكفيلة برفع مستوى اللعبة والارتقاء بها .

أن الحاجة إلى إعطاء التمرينات التنافسية ولهذه الفئة العمرية أهمية خاصة وصولاً باللاعب إلى المستوى الذي يسهم في التصرف الصحيح إزاء مواقف ومتغيرات اللعب وهو يظهر من خلال إعطاء واجبات حركية سواء كانت دفاعية او هجومية عن طريق خلق مساحات فارغة تمكن اللاعب من استغلالها ومواجهة المرمى وإحراز الأهداف والتي بدورها تعزز الفوز في المسابقات الرياضية ، ومما تقدم تتضح أهمية البحث في معرفة تأثير استعمال هذه التمرينات في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والتصويب من القفز عالياً للشباب بكرة اليد، كما ستمكنهم من المحافظة على مستواهم البدني والمهاري.

١-٢ مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحثين لمباريات بعض فرق الشباب ضمن دوري أندية القطر بكرة اليد لاحظوا وجود ضعف واضح بالتصويب عالياً بوجود المنافس نتيجة قلة التمرينات التنافسية التي تعطى للاعبين اثناء التدريبات من خلال معايشة الباحثين لفرق الدوري وتدريباتهم فضلاً أن لهم تجربة طويلة في الدوري العراقي كاللاعبين سابقين ومدربين في الوقت الحالي ، كما لاحظ الباحثان إن غالبية لاعبي الفرق بالرغم من التطور في عمليات الدفاع لديهم ضعف في عملية التصويب وبالأخص من القفز عالياً بالإضافة إلى حدوث أخطاء سواء كانت متعلقة بالمهارة نفسها أو متعلقة بالأخطاء القانونية وفي النتيجة ينعكس سلباً على مستوى الأداء الفني للمباريات والسبب في ذلك هو انه الكثير من المدربين والعاملين في هذا المجال يعمل على إعطاء واجبات مهارية في

أثناء التمرين من دون وجود مدافع أمام اللاعب الحائز على الكرة ما يجعل تصرفه في أثناء المنافسات يكون غير صحيح ومن ثم يكلف الفريق الكثير من الأخطاء في أثناء المباريات وإقناعاً من الباحثين يجب الاهتمام في إعطاء هذه التمرينات المتمثلة بوجود مدافع أو عن طريق التدرج في صعوبة الأداء التي تتشابه في ظروفها مع المواقف التنافسية .

١-٣ أهداف البحث :

- ١- وضع مجموعة من التمرينات التنافسية من أجل تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والتصويب من القفز عالياً لدى لاعبي الشباب بكرة اليد .
- ٢- التعرف على تأثير التمرينات التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والتصويب من القفز عالياً لدى لاعبي الشباب بكرة اليد .

١-٤ فروض البحث

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة والتصويب من القفز عالياً لدى لاعبي الشباب بكرة اليد .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة والتصويب من القفز عالياً لدى لاعبي الشباب بكرة اليد .

١-٥ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري : لاعبو نادي نفط ميسان لفئة الشباب بكرة اليد .
- ١-٥-٢ المجال الزمني : المدة من (٢٠١٨/٨/١٣م) ولغاية (٢٠١٩/١/٢٠م).
- ١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة نادي نفط ميسان بكرة اليد .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١- منهج البحث: استعمل الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

قام الباحثان بتحديد مجتمع البحث باللاعبين الشباب في نادي نفط ميسان بكرة اليد حيث بلغ عددهم (٢٤) لاعبا وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية والبالغة (٢٠) لاعباً وتم تقسيم العينة الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالتساوي لكل مجموعة (١٠) لاعبين.

٣-٢-١ تجانس العينة: أجرى الباحثان التجانس لعينة البحث بالمتغيرات التابعة من خلال استخراج معامل الالتواء لها والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١) يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
١	الطول	١٧٢.١٠	٣.٠٧	١٧٢	٠.٠٣
٢	الوزن	٧١.٤٠	٢.٨١	٧٠	٠.٤٩
٣	العمر الزمني	١٦.٠٧	٠.٧٢	١٦	٠.٠٩
٤	العمر التدريبي	٤.٠٤	٠.٥٩	٤	٠.٠٦

من خلال الجدول السابق ان قيم معامل الالتواء لكل المتغيرات صفرية ما يدل على تجانس افراد عينة البحث.

٣-٢-٢ تكافؤ مجموعتي البحث:

ولمنع المتغيرات التي تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى أفراد عينة البحث قام الباحثان باحتساب التكافؤ في متغيرات البحث المدروسة كافة وكما موضحة بالجدول (٢) .

الجدول (٢) يبين تكافؤ مجموعتي البحث

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t)	الدلالة
		س-	ع	س-	ع		
١	اختبار سارجنت (القوة الانفجارية)	٣٠.١٥	٣.٤٤	٢٩.٤٨	٣.٦٩	١.٧٢	عشوائي
٢	الاستناد الأمامي لمدة (١٠) ثا (القوة المميزة بالسرعة للذراعين)	٧.٢٠	٠.٦٥	٦.٩٥	١.٠٣	٠.٨٩	عشوائي
٣	الوثب الطويل من الثبات (القوة المميزة بالسرعة للرجلين)	١.٨٥	٠.٢٠	١.٨٣	٠.١٩	٠.٢٢	عشوائي
٤	رمي كرة يد على الحائط لمدة (٣٠) ثا (سرعة الأداء)	٢٢.١٧	٢.٥٧	٢٣.٦٦	١.٨٩	١.٤٨	عشوائي
٥	رمي الكرات (١٠ . ٨ . ٦) (تحمل الاداء)	١.٤٠	٠.٣٥	١.٤٢	٠.١٦	٠.٦٢	عشوائي
٦	التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب	٢.٤٨	٠.٦٨	٢.٢٧	٠.٧٤	١.٤٢	عشوائي

من خلال الجدول (٢) نلاحظ ان قيمة (t) المحسوبة للاختبارات ككل ومستوى دلالة (sig) اكبر من

(٠.٠٥) عليه ان المجموعتين متكافئتان بكل الاختبارات.

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

٣-٣-١ أدوات البحث:

- المصادر العربية والأجنبية
- استمارة الاستبانة.
- المقابلات الشخصية .

- فريق العمل .

٣-٢-٣ الأجهزة المستخدمة في البحث

- كرات يد عدد (١٠) قانونية من حيث الوزن والمحيط .
- شواخص عدد (١٢) وموانع عدد (١٢) لتدريبات القفز .
- أهداف صغيرة مربعة معلقة في الهدف بقياس (٥٠×٥٠) سم عدد (٤) خاص باختبارات دقة التصويب .
- كرات طبية عدد (٦) خاصة بتدريبات القوة والقوة المميزة بالسرعة .
- ساعة توقيت عدد (٢) لغرض تحديد الاختبارات وتوقيت الوحدات التدريبية .
- جهاز فيديو سي دي نوع (Sony) ياباني الصنع لعرض الأفلام .
- كاميرا تصوير نوع (Sony) عدد (٢) ياباني الصنع لتسجيل المباريات .
- ميزان طبي نوع (Person) إيطالي المنشأ لقياس وزن اللاعبين قبل الشروع بالعمل .
- جهاز كمبيوتر بانتيوم (٤) للمعالجات الإحصائية وإدخال بيانات التجربة الرئيسية الخاصة بالبحث .

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١- تحديد صلاحية القدرات البدنية الخاصة للاعبين الشباب بكرة اليد:

لغرض تحديد صلاحية القدرات البدنية الخاصة الواجب توافرها لدى لاعب كرة اليد فئة الشباب والمؤثرة في مستوى أدائهم قام الباحثان بتصميم استمارة استطلاع تم توزيعها على عدد من الخبراء والمتخصصين والبالغ عددهم (٩) خبراء^(*) في مجال كرة اليد والاختبارات والقياس والتدريب الرياضي وقد تم اختيار القدرات البدنية الخاصة التي أتفق عليها الخبراء بنسبة (٨٠%) فما فوق وهي نسبة جيدة إذ أن " للباحثين الحق في اختبار النسبة التي يرونها مناسبة عند اختبارها للمؤشرات" ^(١) الجدول (٣) .

الجدول (٣) يبين صلاحية القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة اليد

ت	القدرات البدنية	الدرجة الكلية	النسبة المئوية	المستبعدة
١	القوة الانفجارية	٥٠	١٠٠ %	
٢	القوة المميزة بالسرعة	٥٠	١٠٠ %	
٣	مطاولة القوة	١٠	٢٠ %	×
٤	سرعة الأداء	٤٥	٩٠ %	
٥	السرعة الحركية	٢٠	٤٠ %	×
٦	السرعة الانتقالية	١٠	٢٠ %	×
٧	تحمل الأداء	٤٠	٨٠ %	

٣-٤-٢ تحديد صلاحية اختبارات القدرات البدنية والتصويب للاعبين الشباب بكرة اليد:

لغرض تحديد صلاحية اختبارات القدرات البدنية الخاصة ومهارة التصويب من القفز عالياً الواجب توافرها لدى لاعب كرة اليد فئة الشباب قام الباحثان بتصميم استمارة استطلاع تم توزيعها على عدد من الخبراء والمتخصصين والبالغ عددهم (٩) خبراء (تم ذكرهم في ملحق رقم (١)) في مجال كرة اليد والاختبارات

والقياس والتدريب الرياضي وقد تم اختيار الاختبارات التي أتفق عليها الخبراء بنسبة (٨٠%) فما فوق والجدول (٤) .

الجدول (٤) يبين صلاحية اختبارات القدرات البدنية والتصويب للاعبين الشباب بكرة اليد

ت	الاختبارات البدنية والمهارية	الدرجة الكلية	النسبة المئوية
١	اختبار سارجنت (القوة الانفجارية)	٥٠	١٠٠ %
٢	الاستناد الأمامي لمدة (١٠) ثا (القوة المميزة بالسرعة للذراعين)	٥٠	١٠٠ %
٣	الوثب الطويل من الثبات (القوة المميزة بالسرعة للرجلين)	٤٠	٨٠ %
٤	رمي كرة يد على الحائط لمدة (٣٠) ثا (سرعة الأداء)	٤٥	٩٠ %
٥	رمي الكرات (١٠ . ٨ . ٦) (تحمل الاداء)	٥٠	١٠٠ %
٦	التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب	٥٠	١٠٠ %

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على (٤) لاعبين من نادي نفط ميسان بكرة اليد من غير عينة البحث في الساعة الخامسة عصرا وذلك في (٢٢/٨/٢٠١٨) في القاعة المغلقة في نادي نفط ميسان لغرض الاختبارات وإعيدت التجربة على اللاعبين انفسهم في ٢٩/٨/٢٠١٨ وان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية هو :

١- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث .

٢- مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث

٣- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

٤- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تلأفيها مستقبلا.

٥- استخراج الأسس العلمية (الثبات والموضوعية) للاختبارات

٣-٦- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث:

٣-٦-١- صدق الاختبارات :

من خلال عرض الاختبارات على المتخصصين في مجال كرة اليد بالحكم على مدى صلاحية هذه الاختبارات في قياس الصفة المراد قياسها حيث اعتمدت أراء (٨٠%) من المتخصصين على صلاحية هذه الاختبارات لانها تقيس ما أعدت من اجله وبهذا تحقق للباحثين في أحد أنواع الصدق وهو الصدق الظاهري ، حيث أن الصدق الظاهري " يشير إلى إمكانية تحقيق عناصر الاختبار للهدف الذي وضع من أجله وفي الظروف نفسها " (٢) .

٣-٦-٢ - ثبات الاختبارات :

الثبات هو (الاتساق في النتائج ويعد الاختبار ثابتاً إذا ما حصلنا منه على النتائج نفسها الأفراد انفسهم وتحت الظروف نفسها)^(٣). ومن أجل التأكد من ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث قام الباحثان باستعمال طريقة إعادة الاختبار بعد (٧) أيام وتم حساب معامل الارتباط البسيط بيرسون بين درجات الاختبارين وأظهرت أن هناك علاقة ارتباط عالية والجدول (٥) يبين ذلك.

٣-٦-٣ - موضوعية الاختبارات

أن من أهم سمات الاختبار المقنن الدرجة العالية من الموضوعية وتعود موضوعية الاختبار إلى وضوح التعليمات من حيث إدارة الاختبار وأعطاء الدرجة " ويتصف الاختبار بموضوعية عالية عندما يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المحكمون " ^(٤) . وبما أن الاختبارات المستعملة في البحث سهلة واضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعبارة عن التقويم الذاتي للمقوم ، حيث يتم التسجيل باستخدام وحدات المسافة والتكرار فضلاً عن أن فريق العمل من ذوي التخصص في التربية الرياضية وبذلك تعد الاختبارات المعتمدة في البحث ذات موضوعية عالية والجدول (٥) يبين ذلك.

الجدول (٥) يبين درجات الثبات والموضوعية للاختبارات

ت	الاختبارات	الثبات	الموضوعية
١	اختبار سارجنت (القوة الانفجارية)	٠.٩٠	٠.٩٥
٢	الاستناد الأمامي لمدة (١٠) ثا (القوة المميزة بالسرعة للذراعين)	٠.٩١	٠.٩٣
٣	الوثب الطويل من الثبات (القوة المميزة بالسرعة للرجلين)	٠.٩٠	٠.٩٢
٤	رمي كرة يد على الحائط لمدة (٣٠) ثا (سرعة الأداء)	٠.٨٧	٠.٩٣
٥	رمي الكرات (٦ . ٨ . ١٠) (تحمل الاداء)	٠.٨٥	٠.٩٢
٦	التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب	٠.٩٢	٠.٩٤

٣-٧ الاختبارات القبلية:

قام الباحثان بإجراء هذه الاختبارات في الساعة الخامسة عصرا بتاريخ (٢٠١٨/٨/٣٠) على عينة البحث والبالغ عددهم (٢٠) لاعبا في قاعة نفط ميسان.

٣-٨ المنهج التدريبي:

قام الباحثان وبعد استشارة الخبراء والمتخصصين^(*) بأعداد منهج تدريبي يتضمن مجموعة من التمرينات التنافسية لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارية باستعمال وسائل مساعدة لتسهم بدورها بتطوير بعض القدرات البدنية ومهارة التصويب من القفز عاليا وعلى لاعبي نادي نفط ميسان لفئة الشباب في محافظة ميسان، ولقد راعى الباحثان عند اعداد التمرينات التنافسية النقاط الاتية :-

- ١- أن تتميز التمرينات بالتدرج والمرونة وبالتشويق.
- ٢- أن تسهم التمرينات المقترحة في تحقيق أهداف مرحلة الأعداد الخاص (الأعداد البدني الخاص ومهارة التصويب من القفز) .

- ٣- أن تتماشى محتويات التمرينات المقترحة مع القدرات البدنية والمهارات التي يمتلكها اللاعبون الشباب.
- ٤- أن يتم استعمال الوسائل التدريبية بشكل صحيح وإيجابي ولا يتعارض مع تطوير المسارات الطبيعية مع مهارة التصويب من القفز عاليا التي يرام تطويرها ويجب توافر عنصر الحماية والأمان فيها .
- ٥- يجب أن تراعى الفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين وتتماشى طبيعة التمرينات مع قدراتهم.
- ٦- التأكيد على رفع مستوى اللاعبين وتأهيلهم.

وتم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة وتم تطبيق التمرينات المقترحة ضمن فترة الأعداد الخاص للمركز ولمدة (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية بالأسبوع من تاريخ (٢٠١٨/٩/١) ولغاية (٢٠١٨/١٠/٣٠)، وكان زمن الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية الذي تعطى فيه التمارين التنافسية يتراوح (٤٥ - ٧٥) دقيقة وكانت شدة التمارين تتراوح بين (٧٠ - ٩٥%) في (٤ مجاميع) اما الراحة بين التمارين تتراوح بين (١ - ٣) دقيقة ، وكانت طريقة التدريب المستخدمة هي طريقة التدريب الفكري وبذلك بلغ عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية ، وان هذه التمرينات التي أعدت من قبل الباحثين ساهمت بتطوير بعض القدرات البدنية ومهارة التصويب من القفز عاليا لدى لاعبي عينة البحث ، حيث يؤكد (عربي) " يعد التدريب الفكري أسلوبا يهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة بالإضافة إلى تطوير صفة التحمل حيث أن هذه الطريقة تتشابه بما يقوم به لاعب كرة اليد في المباراة فاللاعب يركض ثم يستريح ثم يركض وهكذا... (٥) . حيث استعمل الباحثان مبدأ التموج في تخطيط حمل التدريب خلال فترة الأعداد الخاص بنسبة (٢ : ١) خلال الأسابيع أما بالنسبة لتخطيط حمل التدريب خلال الأيام في الأسبوع الواحد كان بنسبة (١ : ١) ويقصد " بالتموج تبادل الارتفاع والانخفاض في حمل التدريب وعدم السير على وتيرة واحدة ومستوى واحد (٦).

٣-٩ الاختبارات البعيدة: أجرى الباحثان هذه الاختبارات في تمام الساعة الخامسة عصرا بتاريخ (٢٠١٨/١١/٢) على المجموعتين الضابطة والتجريبية وجرت الاختبارات في ظروف مقاربة للاختبارات القبلية.

٣-١٠ الوسائل الإحصائية^٧:

-الوسط الحسابي. -الانحراف المعياري . -معامل الارتباط. - المنوال. - معامل الالتواء. -احتبار (t) للعينات المتناظرة. -احتبار (t) للعينات المستقلة.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمتغيرات والمجموعة الضابطة:

الجدول (٦) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات والمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) الدلالة
		س-	ع	س-	ع	
١	اختبار سارجنت (القوة الانفجارية)	٣٠.١٥	٣.٤٤	٣٣.٥٨	٢.٧٦	٢.٧٣ معنوي
٢	الاستناد الأمامي لمدة (١٠) ثا (القوة المميزة بالسرعة للذراعين)	٧.٢٠	٠.٦٥	٨.٦٠	٠.٤٧	٣.١٢ معنوي
٣	الوثب الطويل من الثبات (القوة المميزة بالسرعة)	١.٨٥	٠.٢٠	١.٩٧	٠.١٥	٤.١١ معنوي

						للرجلين)
٤	رمي كرة يد على الحائط لمدة (٣٠) ثا (سرعة الأداء)	٢٢.١٧	٢.٥٧	٢٦.٦١	٢.٣٠	٤.٧٣
٥	رمي الكرات (٦ . ٨ . ١٠) (تحمل الاداء)	١.٤٠	٠.٣٥	١.٣٥	٠.٣٢	٣.١٤
٦	التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب	٢.٤٨	٠.٦٨	٣.٥٩	٠.٥١	٣.٢٣

من الجدول السابق نلاحظ تطور الاختبارات كافة للمجموعة الضابطة لان قيمة (t) المحسوبة اكبر عند مستوى دلالة عند مستوى دلالة (sig) (٠.٠٥) ما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

٢-٤ عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمتغيرات وللمجموعة التجريبية:

الجدول (٧) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات وللمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
		ع	-س	ع	-س		
١	اختبار سارجنت (القوة الانفجارية)	٢٩.٤٨	٣.٦٩	٣٨.٦٩	٢.١٠	٩.١١	معنوي
٢	الاستناد الأمامي لمدة (١٠) ثا (القوة المميزة بالسرعة للذراعين)	٦.٩٥	١.٠٣	١١.١١	٠.٣٢	٧.١٢	معنوي
٣	الوثب الطويل من الثبات (القوة المميزة بالسرعة للرجلين)	١.٨٣	٠.١٩	٢.١٧	٠.١٧	٦.٨١	معنوي
٤	رمي كرة يد على الحائط لمدة (٣٠) ثا (سرعة الأداء)	٢٣.٦٦	١.٨٩	٢٨.٢٤	٢.١٢	٦.٤٣	معنوي
٥	رمي الكرات (٦ . ٨ . ١٠) (تحمل الاداء)	١.٤٢	٠.١٦	١.٢٥	٠.١٩	٨.٥٥	معنوي
٦	التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب	٢.٢٧	٠.٧٤	٤.٦٤	٠.٣٩	٥.١٦	معنوي

من الجدول السابق نلاحظ تطور الاختبارات كافة للمجموعة التجريبية لان قيمة (t) المحسوبة اكبر عند مستوى دلالة عند مستوى دلالة (sig) (٠.٠٥) ما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

٣-٤ عرض نتائج الاختبارات البعدي للمتغيرات وللمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (٨) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات وللمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
		ع	-س	ع	-س		
١	اختبار سارجنت (القوة الانفجارية)	٣٣.٥٨	٢.٧٦	٣٨.٦٩	٢.١٠	٦.٧٢	معنوي
٢	الاستناد الأمامي لمدة (١٠) ثا (القوة المميزة بالسرعة للذراعين)	٨.٦٠	٠.٤٧	١١.١١	٠.٣٢	٤.٨٣	معنوي
٣	الوثب الطويل من الثبات (القوة المميزة بالسرعة للرجلين)	١.٩٧	٠.١٥	٢.١٧	٠.١٧	٥.٩٢	معنوي
٤	رمي كرة يد على الحائط لمدة (٣٠) ثا (سرعة الأداء)	٢٦.٦١	٢.٣٠	٢٨.٢٤	٢.١٢	٥.٨٤	معنوي
٥	رمي الكرات (٦ . ٨ . ١٠) (تحمل الاداء)	١.٣٥	٠.٣٢	١.٢٥	٠.١٩	٤.٣٦	معنوي

٦	التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب	٣.٥٩	٠.٥١	٤.٦٤	٠.٣٩	٤.٤٩	معنوي
---	--	------	------	------	------	------	-------

عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨).

من الجدول السابق نلاحظ تطور الاختبارات البعدية كافة وللمجموعتين الضابطة و التجريبية لان قيمة (t) المحسوبة اكبر عند مستوى دلالة عند مستوى دلالة (sig) (٠.٠٥) ما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-٤ مناقشة النتائج:

من خلال الجداول السابقة نلاحظ تطور المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ويعزو الباحثان سبب هذا التطور للمجموعة الضابطة الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالإضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب الذي كان لها الدور الواضح في تطور القدرات الحركية. اذ يؤكد (سعد محسن) " آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية ان البرنامج التدريبي يؤدي حتما الى تطور الانجاز، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البينية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة"^(٨). اما سبب التطور والافضلية للمجموعة التجريبية فيعزو الباحثان السبب إلى التمارين المستخدمة خلال فترة تنفيذ المنهج لعضلات الساقين التي تم أعدادها بشكل دقيق لكي تؤثر في العضلات العاملة في القفز وخاصة عندما تكون هذه التمارين مبنية على أسس علمية صحيحة من حيث استعمال الشدة المناسبة وبالتدرج واستعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البينية المؤثرة فضلاً من استعمال الأدوات التي تخدم تطور هذه الصفة خلال فترة تطبيق التمرينات . وهذا ما أكدته (الخياط ٢٠٠١) " أن جميع هذه العناصر تكون مرتبطة ومشترطة بشكل متبادل وعند إغفال أي عنصر منها فإن ذلك يؤدي إلى انخفاض فاعلية العمل وتغير نوع القوة "^(٩) . وكذلك يؤكد (درويش ١٩٨٩) " أن تطور القوة الخاصة والتي تعد من المؤهلات الأساسية للأداء الحركي ينتج عن استعمال تمارين خاصة سواء كان ذلك بأداة أو بدونها كالوثب بالقدمين أو الارتقاء برجل واحدة أو استعمال الأوزان كالكرات الطبية أو الزميل أو البار الحديدي "^(١٠). كذلك يعود على فاعلية التمرينات المقترحة وتأثيرها في تطوير سرعة التمرير ولما لهذه المهارة الأهمية في الانتقال بالكرة من مكان إلى آخر وخاصة في حالات الهجوم المختلفة بالإضافة إلى استعمال هذه التمرينات مع زميل أثناء الركض تكسب اللاعب التحمل والسرعة وهذه التحركات عندما تؤدي بين اثنين تعد بمثابة خطة لعب جماعية وخاصة عندما تتم عملية التقاطع أو تغيير المراكز . ويتفق الباحثان مع ما أكدته (الويلي ١٩٩٨) " أن مهارتي التمرير وسرعته تعدان مهارتين أساسيتين بالنسبة لخطط اللعب وأتمام العملية الهجومية لذا وجب إتمام تعليم التمريرات المختلفة والمستخدمه خلال فترة المنافسات بالإضافة إلى دقة الأداء من خلال الحركة السريعة خلال ظروف المباريات ما يدل على الدقة في التمرير وعدم فقدان الكرة "^(١١). كما يعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن الأداء المهاري الواقع تحت الظروف المتغيرة تمنح اللاعب الثقة بالنفس على أدائها

فضلاً عن ذلك إعطاء التمرينات التي تتشابه مع طبيعة المباراة سوف تساعد اللاعب على إتقان هذه المهارة بشكل جيد ويذكر (دبور ١٩٩٦) " هذا التغير والتكيف المهاري من المتطلبات الأساسية للاعب كرة اليد لذلك يجب أن يهتم المدرب بوضع التدريبات التي تجبر اللاعب على التدريب على الأنواع المختلفة من العناصر الفنية المهمة لرفع مستوى وفعالية الأداء المهاري في أثناء المنافسة " (١٢). ويرى الباحثان أن التدريب المنظم والمبرمج يعمل على تطوير عمل الأجهزة الداخلية بتأثير التمرينات التي يؤديها الرياضي في أثناء الوحدات التدريبية والتي تشكل عاملاً أساسياً ومهماً في أحداث التكيف المطلوب فهي تمكن الرياضي من القيام بواجباته داخل الملعب بشكل جيد. وهذا ما أكدته (علاوي ٢٠٠٤) " في تقنين حمل التدريب يجب استعمال الوسائل كافة لأحداث التأثيرات الفسيولوجية في الجسم ما تحقق تحسن في استجاباته ومن ثم تكيف الجسم والارتفاع بالمستوى المطلوب إلا أن استعمال الحمل البدني الملائم هو الشيء المهم بحيث لا تقل الأحمال التدريبية عن مستوى اللاعب ، لذا فإن تقنين حمل التدريب يعد من أهم مراحل نجاح المنهج التدريبي ومن ثم تحسن الأداء (١٣). ويعزو الباحثان سبب هذا التطور لصالح المجموعة التجريبية هو استعمال تمرينات تتميز بصعوبتها من أجل العمل على تطوير الدقة حيث تعد هذه الصفة عاملاً أساسياً لنجاح عملية التصويب بالإضافة إلى أن تكرار في عملية الأداء تحت متغيرات عديدة تتصف بالتدرج بصعوبتها سوف تعطي نتائج جيدة وهذا ما أكدته (محمد ١٩٩٥) " تعد الدقة عنصراً أساسياً ومهماً لمهارة التصويب الناجح ويجب دوام الحفاظ على تنميتها" (١٤).

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات :

- ١- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القدرات البدنية الخاصة والتصويب من القفز عالياً بكرة اليد.
- ٢- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القدرات البدنية الخاصة والتصويب من القفز عالياً بكرة اليد.
- ٣- وجود فروق معنوية في الاختبارات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدي للقدرات البدنية الخاصة والتصويب من القفز عالياً بكرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية .

٥-٢ التوصيات :

- ١- التأكيد على استعمال التمرينات الخاصة بالقدرات البدنية التي تتشابه مع متطلبات المنافسة
- ٢- التأكيد على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لما لها تأثير في تطوير قابلية الرياضي وإداء الواجبات خلال فترة المنافسات .
- ٣- استعمال تمارين المهارات الأساسية بوجود منافس فعال للوصول إلى الآلية في الأداء بما يشابهه ما يحدث في أثناء المباراة .
- ٤- إجراء اختبارات بين فترة وأخرى لمعرفة مدى التطور والتأخر في التقدم بمستوى الأداء المهاري .

المصادر والمراجع:

- إبراهيم عبد ربه خليفة ، حبيب حسيب الصدومي : الانتقاء النفسي وتطبيقاته ، مطبعة العراق ، ٢٠٠٠.
- أحمد عربي: كرة اليد وعناصر الأساسية ، ط ١ ، منشورات جامعة الفاتح ، ١٩٩٨.
- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة : ١٩٩٩.
- ضياء الخياط ، نوفل محمد : كرة اليد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، مطابع جامعة الموصل : ٢٠٠١.
- عايد كريم: مقدمة في الاحصاء وتطبيقات spss ، النجف، دار الضياء، ٢٠٠٩.
- سعد محسن اسماعيل . تاثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه . بغداد: ١٩٩٦.
- كمال درويش وآخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، نظريات ، تطبيقات ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة : ٢٠٠٢.
- محمد توفيق الوليلي :: كرة اليد ، تكنيك : الكويت : مطابع السلام ، ط ٢ ، ١٩٩٤.
- محمد حسن علاوي ، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة : ٢٠٠٤ .
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط ١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- محمد خالد ، ياسر محمد : الهجوم في كرة اليد ، القاهرة : مجموعة الديب ١٩٩٥ ..
- مروان عبد المجيد : تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستعمل طريقة التحليل العاملي ، ط ١ ، عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ٢٠٠١ ، .
- روجيه محجوب: أصول البحث العلمي ومفاهيمه ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان : الأردن : ٢٠٠١ .
- ياسر دبور ، كرة اليد الحديثة ، الإسكندرية : مطابع الإسكندرية ، ١٩٩٦ .

الملاحق

ملحق (١) يبين أسماء الخبراء الذين تمت معهم المقابلات الشخصية

حيث أجرى الباحث المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء المدرجة أسماؤهم ودرجاتهم العلمية ومكان العمل وكان الغرض من المقابلة جمع آراء الخبراء حول تحديد صلاحية القدرات البدنية والاختبارات الخاصة للاعبين الشباب بكرة اليد.

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	حسام محمد جابر	أ. د	التدريب الرياضي / كرة يد	جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	صادق عباس علي	أ.د	التدريب الرياضي / كرة يد	جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	جبار علي جبار	أ. د	التدريب الرياضي/كرة يد	جامعة ذي قار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	صادق يوسف محمد	أ.د	التدريب الرياضي	جامعة ذي قار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	قاسم حسن حسين	أ.م.د	التدريب الرياضي /كرة يد	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦	نبيل كاظم هويدي	أ.د	قياس وتقويم / كرة يد	رئاسة جامعة بابل/ الوحدة الرياضية
٧	خالد عدنان احمد	مدرّب دولي	مدرّب منتخب شباب العراق بكرة اليد	قاعة نادي الكرخ الرياضي/ بغداد
٨	قتيبة احمد	محاضر دولي	مدرّب منتخب العراق الوطني بكرة اليد	الاتحاد العراقي المركزي بكرة اليد/ بغداد
٩	ظافر صاحب	مدرّب دولي	مدرّب منتخب ناشئي العراق بكرة اليد	قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية/بغداد

الهوامش:

(*) انظر للملحق رقم (١) .

^١ - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط ١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ص ٣٦٦-٣٦٧ .

^٢ - سرجيه محجوب: أصول البحث العلمي ومفاهيمه ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن : ٢٠٠١ ، ص ١٣٥ .

- ٢ - مروان عبد المجيد : تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طريقة التحليل العاملي ، ط ١ ، عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ٢٠٠١ ، ص ٨٩ .
- ٣ - إبراهيم عبد ربه خليفة ، حبيب حسيب الصدومي : الانتقاء النفسي وتطبيقاته ، مطبعة العراق ، ٢٠٠٠ ص ٩٧ .
- (*) انظر للملحق رقم (١).
- ٥ - أحمد عربي: كرة اليد وعناصر الأساسية ، ط ١ ، منشورات جامعة الفاتح ، ١٩٩٨ ، ص ١٩٤-١٩٥ .
- ٦ - حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة : ١٩٩٩ ، ص ٢٩٩ .
- ٧ عايد كريم: مقدمة في الاحصاء وتطبيقات spss ، النجف، دار الضياء، ٢٠٠٩، ص ٦٧-٩٠ .
- ١ سعد محسن اسماعيل . تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه . بغداد: ١٩٩٦ ، ص ٩٨
- ٩ ضياء الخياط ، نوفل محمد : كرة اليد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، مطابع جامعة الموصل : ٢٠٠١، ص ١٤٣
- ١٠ كمال درويش وآخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، نظريات ، تطبيقات ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة : ٢٠٠٢، ص ٦٨
- ١١ - محمد توفيق الوليلي :: كرة اليد ، تكنيك : الكويت : مطابع السلام ، ط ٢ ، ١٩٩٤ ، ص ٢١٢ .
- ١٢ - ياسر دور ، كرة اليد الحديثة ، الإسكندرية : مطابع الإسكندرية ، ١٩٩٦ ، ص ٢٢٨ .
- ١٣ - محمد حسن علاوي ، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة : ٢٠٠٤ ، ص ٢٢ .
- ١٤ - محمد خالد ، ياسر محمد : الهجوم في كرة اليد ، القاهرة : مجموعة الديب ١٩٩٥ ص ١٢٣ .