



تأثير تمارينات تحت ضغط الزمن على بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة اليد ناشئين

The effect of time pressure exercises on some offensive skills of junior handball players

م.م ابراهيم خنجر حمدان

مديرة تربية الرصافة

أ.م.د حيدر غازي عزيز

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

وتكمن أهمية البحث في أعداد تمارينات تحت ضغط الزمن لتطوير بعض المهارات الهجومية في كرة اليد. اما مشكلة البحث ان هناك ضعف واضح في بعض المهارات الهجومية مما ياتر سلبا على اداء اللاعبين داخل الملعب، اما اهداف البحث الى أعداد تمارينات تحت ضغط الزمن لتطوير بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة اليد بأعمار 16-18 سنة والتعرف على تأثير تمارينات تحت ضغط الزمن في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة اليد بأعمار 16-18 سنة. اما منهج البحث استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب التصميم التجريبي من مجموعة تجريبية واحدة فقد حدد مجتمع البحث بلاعبين الناشئين في اندية إقليم كردستان وهم لاعبو (الناشئين) فرق أندية (السليمانية، كوية، دهوك، أربيل، سولاف، زانكو) وكان عدد لاعبين المجتمع (90) لاعبا وبواقع 15 لاعب لكل نادي وتم اختيار عينة البحث بالطريق العشوائية البسيطة (القرعة) وكانت نادي اربيل باعمار (16-18) سنة (الناشئين)، وقد مثلت العينة النهائية 14 لاعبا وتم استبعاد 3 لاعبين بمركز حارس المرمى، وأيضا كانت العينة الاستطلاعية (6) لاعبين من نادي زانكو. وقد تم تحديد بعض المهارات الهجومية واختيار اختبارات لها، وكذلك اعداد تمارينات تحت ضغط الزمن ومراعاة طرق قياسها وضبطها وتدريبها للعينة. وكان واقع تأدية هذه التمارينات في 36 وحدة تدريبية في ثلاثة شهور، أما

عن استنتاجات البحث كانت في ان التمرينات تحت ضغط الزمن الذي نفذتها المجموعة البحث حققت تطوراً في بعض المهارات الهجومية (المناوله، الطبطبة، التصويب من الارتكاز (الثبات)، التصويب من القفز عالياً) لدى لاعبي بأعمار 16-18 عام (الناشئين).

الكلمات المفتاحية: تمرينات تحت ضغط الزمن، المهارات الهجومية، كرة اليد.

ABSTRACT

The importance of the research lies in preparing exercises under time pressure to develop some offensive skills in handball. As for the problem of the research, there is a clear weakness in some offensive skills, which negatively affects the performance of players on the field. As for the objectives of the research, it is to prepare exercises under time pressure to develop some offensive skills for handball players aged 16-18 years and to identify the effect of exercises under time pressure in developing some offensive skills for handball players aged 16-18 years. The research methodology used the experimental method using the experimental design method from one experimental group. The research community was defined as junior players in the clubs of the Kurdistan Region, who are the players (juniors) of the clubs (Sulaymaniyah, Koya, Dohuk, Erbil, Solaf, Zanko). The number of players in the community was (90) players, 15 players for each club. The research sample was selected by simple random method (lottery) and was Erbil Club with ages (16-18) years (juniors). The final sample represented 14 players and 3 players were excluded from the goalkeeper position. Also, the exploratory sample was (6) players from Zanko Club. Some offensive skills were identified and tests were selected for them, as well as preparing exercises under time pressure and taking into account the methods of measuring, controlling and training them for the

sample. The reality of performing these exercises was in 36 training units in three months. As for the research conclusions, they were that the time-pressure exercises carried out by the research group achieved development in some offensive skills (handling, tapping, shooting from a pivot (steady), shooting from a high jump) among players aged 16-18 years (juniors).

Keywords: time pressure exercises, offensive skills, handball

Ibrahim Khanjar Hamdan

Email: Ibrahim.khanjar1717@mail.com

مقدمة البحث وأهميته

وتتميز لعبة كرة اليد بالسرعة الكبيرة نتيجة للتغيير في قواعد اللعبة حيث ساهمت هذه التغييرات في زيادة سرعة اللعبة مما تطلب من المدربين الى ابتكار تمارينات تتناسب مع التطور الحاصل في اللعبة وتعتبر تمارينات تحت ضغط الزمن من اهم التمارينات التي واكبت تطوير اللياقة البدنية والهجومية للاعبين للتوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية، كما ذكرنا انفا ان تطور سرعة لعبة كرة اليد أصبح مشروطا بتطوير القدرات البدنية باتجاه السرعة. كما ان الواجبات التي يكلف بها لاعبين تتطلب منهم قدرات بدنية عالية نتيجة ادائهم للحركات المطلوبة في الملعب من سرعة عالية في الانتقال من الدفاع الى الهجوم مع قيامهم بحركات الخداع والقفز والتهديف من اماكن صعبة وكذلك الرجوع السريع في حال فشل الهجوم او محاولة إيقاف هجوم الفريق المنافس كل ذلك يتطلب نسبة عالية من القدرات البدنية. ويجب ان يكون الفريق ذو لياقة بدنية عالية جدا وخاصة عنصر السرعة وتحمل السرعة في الاداء ويكون الاداء بالكفاءة نفسها من بداية المباراة في كرة اليد وحتى نهايتها كي يمكن تنفيذ هذه التحولات باستمرار وبشكل متواصل لإرهاق المنافس واستنفاد طاقته وهذا يتحقق من خلال الانسجام في اللعب الذي يسهم بقدر كبير في الاداء الحركي الصحيح والخالي من الاخطاء والمرحلة المتماثلة بانسيابية حركة البدء والانطلاق السريع.

أما أهمية البحث فتكمن في التحولات الدفاعية الهجومية لما لها من أثر في اللعب الحديث بكرة اليد اذ أصبحت عامل حسم لكثير من الفرق في التفوق على منافسيها فضلا عن أهمية التصويب لذلك ارتأى الباحثان استخدام تمرينات خاصة.

2-1 مشكلة البحث

أن تحديد مشكلة البحث والوقوف عليها هو جزء من الحل وتصحيح العملية التدريبية بمعالجتها وهو الجزء الآخر لتطور المستوى ومعالجة القصور في الأداء الرياضي. وانطلاقاً من خبرة الباحثان كونه لاعب كرة يد سابق ومدرّب حالياً لأحد فرق الدوري ومنتخب الناشئين وحاصل على دورات تدريبية من الاتحاد الدولي تصنيف A وتصنيف B أيضاً من الاتحاد الدولي والاتحاد الألماني، ومن خلال المشاهدة لبطولة أوروبا وبطولات كأس العالم الأخيرة التي أقيمت في دولة لدنمارك وفرنسا حيث ان الاحصائيات الأخيرة التي تم توثيقها في الدقيقة الواحدة من المباراة تم تسجيل (3) اهداف وهذا يدل على مدى السرعة والانتقال من الدفاع الى الهجوم وبالعكس مما اثر ايجابا على عملية التصويب لدى الفرق المتنافسة ونظرا لما تعاني منه اغلب فرقنا من ضعف في التحولات الدفاعية الهجومية والنتاج من ضعف التركيز على الجانب البدني والمهاري في التدريب كذلك افتقار الدقة في التصويب لدى لاعبيننا لاحظ الباحثان ان هناك ضعف في المهارة مما يؤثر سلبا على الهجوم السريع الخاطف.

3-1 اهداف البحث:

1. أعداد تمرينات خاصة في بعض القدرات الهجومية للاعبين كرة اليد للناشئين.
2. التعرف على تأثير التمرينات في بعض القدرات الهجومية للاعبين كرة اليد للناشئين

4-1 فروض البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات الهجومية لدى عينة البحث ولصالح الاختبار البعدي.

منهج البحث

ان طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي أسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي مجتمع البحث وعينته

العينة هي " النموذج الذي يجري الباحثان مجمل محاور عمله عليه"⁽¹⁾ تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي فرق أندية اقليم كردستان للناشئين لكرة اليد بأعمار (16-18 سنة) والبالغ عددهم (85) لاعباً يمثلون الأندية التالية (السليمانية، كوية، دهوك .اربيل، سولاف، هولير) ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة القرعة، وهم لاعبو (نادي اربيل) والبالغ عددهم (15) لاعباً، وتم استبعاد (1) لاعب لعدم التزامه بالاختبارات بالإضافة لاستبعاد حراس المرمى عدد(2) لكون لديهم مدرب خاص، وبذلك أصبحت عينة البحث الفعلية (12) لاعباً، وتمثل نسبتهم 14.11% من مجتمع البحث، وعلى هذا الاساس تمثل العينة مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً.

الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

المصادر العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية ملحق(2)، الاختبارات والقياس، شبكة المعلومات الدولية، حاسبة الكترونية نوع (dell)، ميزان طبي معايير لقياس الوزن لأقرب (كغم)، ساعة إيقاف stop watch لقياس الزمن لأقرب (0,1) من الثانية. مقياس الطول Rest meter لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب (سم)، صفارة نوع دولفين عدد (2) ..اسطوانات، علامات ارشادية، حبال، كاميرا تصوير فيديو نوع (Sony) .

الاختبارات المستخدمة بالبحث

4-3-1 اختبار مهارة المناولة .

أسم الاختبار : التوافق وسرعة التمرير: (2)

الهدف من الاختبار: قياس التوافق وسرعة المناولة على الحائط.

الادوات :حائط مستوي، ساعة توقيت، كرة يد.

طريقة الاداء: يقف اللاعب على بعد (3) أمتار او (4) أمتار من الحائط يقوم اللاعب بتمرير الكرة الى

الحائط واستمرار التمرير خلال فترة زمنية محددة كما في (6)

الشروط: يتم تحديد الزمن المحدد لمسافة (3) او (4) أمتار وفق لما يلي:

للتلاميذ: يكون على مسافة (3) أمتار ويكون التمرير لمدة (30) ثانية.

للشابات: يكون على مسافة (3) أمتار ويكون التمرير لمدة (30) ثانية.

للسيدات: يكون على مسافة (3) أمتار ويكون التمرير لمدة (60) ثانية.

(1) وجيه محجوب ، طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط 1: الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989 ، ص135.

(2) ضياء الخياط ونوفل الحياي: كرة اليد ، (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001) ص294.

للشباب: يكون على مسافة (4) أمتار ويكون التمرير لمدة (60) ثانية.
للرجال: يكون على مسافة (4) أمتار ويكون التمرير لمدة (60) ثانية.
التسجيل: تحسب عدد المرات في الزمن المحدد (يحسب عدد مرات استلام الكرة).



صورة رقم (6) توضح اختبار التمرير

3-4-2 اختبار الطبطة .

أسم الاختبار : الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة (30م) زكزاك (3).

الهدف من الاختبار: قياس مستوى مهارة الطبطة

الأدوات : خمس شواخص ، ساعة إيقاف ، كرة يد

طريقة الاداء: تثبيت خمس شواخص على الأرض في خط مستقيم المسافة بين كل اثنين (3) أمتار ،

ويرسم خط البداية والنهاية على مسافة (3) أمتار من الشاخص الأول كما في (7).

يقف اللاعب خلف خط البداية ، عند الإشارة بالبداية يقوم اللاعب بطبطة الكرة مع الجري على شكل

متعرج بين الشواخص ذهاباً وإياباً حتى يعبر خط النهاية .

التسجيل : يحسب الزمن المسجل ذهاباً وإياباً من لحظة البدء حتى تخطي اللاعب خط النهاية.



صورة رقم (7) توضح اختبار الطبطة

3-3-4-3 اختبار التصويب من الارتكاز (الثبات) .

أسم الاختبار: اختبار مهارة التصويب من الارتكاز من فوق مستوى الرأس(4):

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب من ارتكاز من فوق مستوى الرأس.

الادوات: ملعب كرة يد، جهاز حائط الصد بارتفاع (170سم) وبعرض (50سم) ومغلقة من الامام، مربعات دقة التصويب (50 x 50سم) معلقه في الزوايا الأربعة للهدف، كرات يد قانونية عدد (5).

مواصفات الاداء: يقف اللاعب المختبر على خط (9م) ويوضع الجهاز المصمم على خط (7م) يقوم اللاعب باستلام الكرة من القائم على الاختبار (يفضل ان يكون المدرب الخاص بالفريق) من الجانب ومن خطوة واحدة او خطوتين يصوب اللاعب من مستوى فوق الرأس والتصويب باتجاه المربعات على أن ترسل أربع كرات في كل مربع من المربعات وبالتعاقب وكرة واحدة تكون له حرية الاختيار في التصويب كما في الشكل(8).

التسجيل: تعطى الى كل مختبر خمسة محاولات تكون الدرجة بين (15 – صفر) وكما يلي:

- 1- تحتسب 3 درجات للكرة التي تدخل المربع مباشرة.
- 2- تحتسب (2) درجات للكرة التي تمس المربع وتدخل.
- 3- تحتسب (1) درجة الى الكرة التي تمس المربع وتخرج الى الخارج.

(1) ابراهيم خنجر حمدان: تأثير تمرينات بجهاز حائط صد ميكانيكي لتطوير سرعة ودقة مهارة التصويب من الارتكاز بمستوياتها للاعب منتخب تربية الكرخ بكرة اليد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية 2020 ، رسالة ماجستير غير منشورة

4- تحتسب (صفر) الى الكرات التي لا تمس المربع .



صورة رقم (8) توضح اختبار التصويب من الثبات

4-3-4-3 اختبار التصويب من القفز أماماً⁽⁵⁾.

أسم الاختبار: التصويب من القفز أماماً.

الأدوات: (ملعب كرة يد، كرات يد قانونية عدد 6، مربعان (60×60 سم) معلقان في المرمى).
طريقة الأداء: يتم التصويب من نقطة تقع على زاوية قائمة مع منتصف خط المرمى وتبعد منه بمقدار 10م للذكور و9م للإناث، على أن يسبق التصويب إعداد بالجري بإيقاع ثنائي وثنائي مع ملاحظة أن يتم التصويب على هدفين محددين موضوعين في الزاويتين العلويتين للمرمى بحيث تبلغ أبعادهما (60×60 سم) كما في رقم (9).

الشروط:- لا يجوز تخطي النقطة المحدودة للتصويب .

-يكون التصويب مرة على الهدف الأيمن ومرة على الهدف الأيسر.

-يكون التصويب من القفز أماماً.

- لكل لاعب 3 محاولات (على كل هدف معلق في المرمى).

التسجيل: يعد التصويب صحيحاً عندما تصيب الهدف أو إذا اصطدمت بحدوده أي يحتسب مجموع الكرات التي تصيب الهدف وحدوده من مجموع 6 محاولات.

(1) كمال عبد الحميد ومحمد صبيح حسنين؛ القياس في كرة اليد (القاهرة: دار الفكر العربي، 1980) ص 176 – 177.



الصورة (9) تبين اختبار التصويب من القفز اماما

التجربة الاستطلاعية

بعد ماتم تحديد بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية واختباراتها قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم السبت المصادف 2022/ 12 /10، على عينة التجربة الاستطلاعية وكان الهدف من هذه التجربة ما يأتي:

- التأكيد من ان الاختبارات مناسبة لمستوى أفراد عينة البحث عن طريق معرفة درجة صعوبتها وسهولتها وكيفية تنفيذها.
- التأكد من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- معرفة الأخطاء التي قد ترافق العمل التجريبي وكيفية تجاوزها.
- معرفة من تفهم فريق العمل المساعد وكفاءتهم في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج.

- معرفة المعوقات التي قد تظهر أثناء سير الاختبارات وتلافي حدوث الأخطاء.

هذا وقد تحققت هذه الغايات دون مشاكل تذكر

الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية على العينة في قاعة في قاعة نادي فتاة اربيل الرياضي، للوقوف على المستوى الحقيقي للعينة قبل اجراء التمرينات الخاصة، فضلاً عن ذلك قام الباحثان بتوضيح طريقة اداء الاختبارات للعينة وتسجيل نتائج الاختبارات القبلية بشكل تام للمحاولة في ضبطها عند اجراء الاختبارات البعدية والتي كانت بالتسلسل الآتي:

في يوم السبت الموافق (2023/1/7) في الساعة الخامسة عصراً تم إجراء اختبارات بعض القدرات المهارية القبلية على مجموعة البحث.

التمرينات الخاصة

قام الباحثان بإعداد تمرينات خاصة على أساس التجارب الاستطلاعية التي قام بها مراعي الإمكانات المتوافرة والمستوى العام لعينة البحث مستندا في إعداده إلى الأسس العلمية للتدريب الرياضي وإلى بعض المصادر والمراجع العلمية، وكون الباحثان خبيراً في هذا المجال كمدرّب للأندية والمنتخبات الوطنية للفئات العمرية فضلاً عن مساعدة المشرف واستشارته كونه خبيراً في المجال نفسه،

تم تطبيق التمرينات الخاصة في يوم الاحد الموافق 2023/1/15م ولغاية يوم الخميس الموافق 2023/1/15م على المجموعة البحث وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحثان بمساعدة مدرب الفريق، وطبقت التمرينات ضمن (36) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد ايام (اجد , الثلاثاء , الخميس) اي استمر لمدة ثلاثة شهور ، وتم تنفيذ التمرينات المعدة من قبل الباحثان بأساليب متنوعة ومتغيرة بشكل مستمر وبعض انواع التصويب بكرة اليد من (30 - 45) دقيقة ونسبة (50 %) من القسم الرئيس للوحدة التدريبية اما الوقت المتبقي من مجموع القسم الرئيس هو خاص بمتغيرات خاصة بالمدرّب.

أعتمد الباحثان طريقة التدريب الفكري (مرتفع الشدة) وطريقة التدريب (التكراري) في تطوير التحولات الدفاعية الهجومية وبعض انواع التصويب بكرة اليد، وتم تقنين الحمل التدريبي بضبط مكونات الحمل المستخدمة بين حجم وشدة وراحة والتي تمثلت في التمرينات الخاصة المستخدمة، وتم قياس معدل النبض القصوى للعينة (220ض/د-العمر) وكذلك تم قياس اقصى معدل للنبض اثناء الراحة (76 ض/د).

حرص الباحثان على وصول النبض الى مستوى (120-130) ض/د قبل البدء بالأداء لكي يسمح للاعبين بالعودة الى الحالة الطبيعية (نبض الاحماء) وانخفاض مستوى التعب، كذلك تم استخدام

الأجهزة والأدوات المساعدة في تطوير العملية التدريبية والارتفاع بالمستوى البدني والقابليات المهارية والخطئية.

3-6-3 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة في ايام (الثلاثاء-الخميس والسبت)، وعلى قاعة نادي اربيل وحرص على توفير الظروف وإجراءات وشروط الاختبارات القبلية نفسها وبمساعدة الفريق المساعد نفسه لضمان ضبط كل المتغيرات الدخيلة على البحث وتمت الاختبارات البعدية بالتسلسل الاتي:

1. في يوم السبت الموافق (2023/4/8) في الساعة الخامسة عصراً تم إجراء اختبارات القدرات المهارية على عينة البحث.

3-7 الوسائل الاحصائية: -

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) v21 للحصول على نتائج البحث
عرض نتائج اختبار (قبلي – بعدي) للمجموعة التجريبية في الاختبارات المبحوثة وتحليلها.
الأوساط الحسابية القبلي والبعدي و فرق الأوساط وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في اختبارات المهارات الهجومية

المتغيرات	وحدة القياس	س- قبلي	س- بعدي	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	درجة sig	دلالة الفروق
اختبار دقة التصويب من خطوة ارتكاز على مربعات 50&50	درجة	2.07	4.64	2.57	0.93	10.26	0,000	معنوي
اختبار دقة التصويب من القفز اماما على مربعات 60&60	درجة	2.21	5.21	3.00	0.67	16.52	0,000	معنوي
قياس التوافق وسرعة التمرير	درجة	20.14	27.28	7.14	2.03	13.14	0.000	معنوي
اختبار الطبطة المستمر في اتجاه متعرج لمسافة 30م زكزاك	زمن	17.40	14.30	3.10	0.78	4.74	0.000	معنوي

ن = 12 درجة الحرية (ن - 1) = 11 مستوى الدلالة (0,05)

مناقشة نتائج البحث

يتبين من الجدول (8) والشكل (13) أن هناك فروقا معنوية في اختبارات دقة أنواع التصويب للعبينة بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي. ففي اختبار دقة التصويب من خطوة ارتكاز على مربعات 50&50 يؤكد الباحثان ان سبب التطور في دقة التصويب من خطوة ارتكاز الى تكرار في هذه المهارة في كل الوحدات التدريبية ولها اهمية مما اكد على توفير فرص كافية لتطويرها كما أن تكرار هذه المهارة قد زاد من خبرة اللاعبين على التصويب بدقة وقوة مناسبة على المرمى. ويعزو الباحثان ان اسبب هذا التحسن يعود الى تنمية القوة الانفجارية للذراعين نتيجة استخدام تمرينات تحت ضغط الزمن والتي راعى بها الباحثان اعطاء تمرينات كثيرة ومتنوعة للذراعين وهذا ما اكده سعد محسن (1996) " حول وجود علاقة ايجابية بين مستوى مهارة دقة التصويب في كرة اليد وبين عنصر القدرات البدنية الخاص والاكثر أهمية في كرة اليد الا وهو القوة الانفجارية⁽¹⁾. وكذلك أكد الباحثان على استخدام مربعات معلقة على الهدف لزيادة دقة التصويب لدى اللاعبين.

وفي اختبار دقة التصويب من القفز أماما". تبين في الجدول نفسه فروق الأوساط بين نتائج الاختبارات القبلية - البعدية للعبينة، إذ تبينت نتائج الفروق معنوية أي إن تمرينات تحت ضغط الزمن التي كان لها تأثير إيجابي في تحسن مستوى العبينة ولصالح الاختبار البعدي. كما اكد الباحثان السبب في تنمية دقة التصويب من القفز اماما الى فاعلية تمرينات تحت ضغط الزمن التي اثرت بشكل كبير وفعال في مهارة التصويب وقام الباحثان باستخدام تمرينات مشابهة للمباراة فضلا عن استخدام مربعات معلقة على الهدف لزيادة دقة التصويب لأهمية الدقة في كرة اليد , وهذا ما أكدته (محمود طه 2014) " بأن الدقة من المكونات المهمة والضرورية في كرة اليد وقد لا تكون مبالغين اذا قلنا ان هذا المكون يرتبط ارتباطا وثيقا وقويا" بأحراز الفوز متمثلا في احراز الأهداف فالتصويب مهارة تعتمد على هذا المكون بصورة عالية⁽⁶⁾. واكد الباحثان ان شدة التدريب وصعوبة التمرينات خلال وضع الاحمال المتمثلة بالزمن والتكرارات وكذلك الراحة التي تؤدي الى الوصول في حالة من الثبات في الاداء المهاري في الوحدات التدريبية اثناء المنهاج التدريبي وملاءمته لأفراد العبينة ويشير (محمد عثمان 1987) " الى تأثير الاداء الفني وبشكل واضح وصول المهارات بشكل أكثر دقة وسرعة من خلال استخدام الحمل التدريبي المنظم المبني على أسس علمية من خلال الشدد والحجم والراحة⁽⁷⁾.

(1) سعد محسن اسماعيل: طرائق التدريس العامة، ط 4، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2009، ص 107

2 محمود طه نيه : دليل مقترح لمعلمي المرحلة الاعدادية في منهاج كرة اليد المخطورة ، ط 1 . (الاسكندرية ، مؤسسة عالم الرياضة ، 2014) ص 52.

1 محمد عثمان :التعلم الحركي والتدريب الرياضي . (الكويت ، دار العلم ، 1987) ص 151.

ويؤكد الباحثان السبب في تنمية دقة مهارة التصويب من القفز إماماً التي هي من أكثر أنواع التصويب أهمية في كرة اليد الى فاعلية تمرينات تحت ضغط الزمن وأنواع القوة الخاصة لان هذه التمرينات الموجهة والمقننة من الاحمال التدريبية (الشدة والحجم والراحة) ادت الى تطوير العضلات الرئيسية مما ساعد على ضبط الاداء للمسار الحركي الصحيح وكذلك في زيادة سرعة الاداء وتقليل زمنه والتخلص من الحركات العشوائية التي كانت موجودة بسبب عدم ضبط الاداء الناتج من وجود ضعف في قوة عضلات الذراعين والرجلين يؤكد (مفتي ابراهيم 2002) " ان الاداء المهاري لأية لعبة رياضية يعتمد اساساً على الاعداد البدني ولاسيما في صفة القوة العضلية⁽⁸⁾. ويؤكد الباحثان أن تدريب القوة هو من اهم التمرينات في النشاط البدني الذي يستخدم لزيادة قدرة اللاعبين في التغلب على مقاومات خارجية وان التطور في تمرينات القوة العضلية يؤدي الى زيادة النجاح في اداء بعض المهام الحركية " كما تساعد القوة العضلية في تطوير أي نوع من انواع الاعداد البدني او المهاري وفي كل نوع من الرياضة⁽⁹⁾. وهذا ما أشار اليه (زكي 1998) من أن الاداء الفني والتكنيك والاداء التكتيكي وعوامل التدريب الاخرى هي في مجموعها محصلات القدرات البدنية والاعداد البدني وكلما كانت هذه العوامل على مستوى عال من التحصيل الرياضي انعكس ذلك على مستوى الاداء⁽¹⁰⁾ وكما يرى الباحثان ان الاداء المهاري يعتمد بشكل كبير على امكانية القدرات البدنية ولاسيما القوة الخاصة اذ ان " تطوير القوة العضلية يؤدي الى تطور صفة حركية في الوقت نفسه⁽¹¹⁾.

وفي اختبار التوافق وسرعة التمرير ,يعزو الباحثان السبب في تطوير دقة التمرير الى فاعلية تمرينات تحت ضغط الزمن التي أعدت من قبل الباحثان واعطى الباحثان أهمية تمرينات مشابهة للاداء في عملية التمرير من خلال التمرير والاستلام من الحركة ويشير (ابو العلا وسيد 1993) الى انه كلما ازدادت كفاية التحكم في انتاج مقدار القوة المطلوبة بالضبط تميز الاداء الحركي بالدقة والاقتصادية في الجهد⁽¹²⁾. وأكد الباحثان ذلك في ان تمرينات تحت ضغط الزمن قد اثرت بشكل فعال في تطوير دقة مهارة التمرير والتوافق خلال التمرير بين اللاعبين جاء من خلال تنمية القوة الانفجارية للذراعين وهذا ما أشار اليه (سعد محسن 1996) انه يمكن تنمية وتطوير خصائص مهارية عن طريق خصائص بدنية

2 مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي التروي ط 1 (القاهرة , مؤسسة المختار للنشر والتوزيع , 2002) ص 176.

3 مفتي ابراهيم حماد : مصلو سبق ذكره , 2002 , ص 17

4 ابو العلا عبد الفتاح وأحمد السيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية , ط 1. (القاهرة , دار الفكر العربي , 1993) ص 111.

أخرى⁽¹³⁾ وأوعز الباحثان التدرج والتنوع الصحيح في التمرينات التي عملت على تطوير القابليات الحركية وقد تم اعداد تمرينات من اجل ان تكون ذات تاثير ايجابي وتعطي اللاعب حلاً " عديدة ومتنوعة تتماشى مع مستوى العينة الذين يتدربون على وفق هذه التمرينات للوصول الى الاداء الحركي الامثل التي استخدمها في تمرينات تحت ضغط الزمن وأن صعوبة الاداء أدت الى سرعة إتقانهم لمهارة التمرير.

وفي اختبار الطبطة لمسافة 30م متعرج (زكزاك) من خلال ملاحظة تحليل النتائج لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية ظهرت هناك معنوية فروق لصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان ان سبب هذه الفروقات المعنوية يعود الى تطبيق التمرينات تحت ضغط الزمن التي كانت من ضمنها الطبطة السريعة اثناء تطبيق الموجات السريعة مما ساعدت على تطوير الطبطة بخط مستقيم والطبطة باتجاه متعرج وكان للتمرينات المستخدمة دور فعال في تحسين مستوى الأداء المهاري لهذه المتغيرات فضلاً عن ذلك نوع التمرينات ومستوى صعوبة الاداء وعدد التكرارات وفترات الراحة التي تتناسب مع قدرات افراد العينة من تحسين التوافق العضلي العصبي وتكيفها على العمل خلال مدة تنفيذ المنهاج وفق الوسائل المساعدة. (ان الزيادة في شدة التدريبات يتناسب وقدرات الفرد الرياضي قد تظهر درجة عالية من التكيف)⁽¹⁴⁾ (ان التحكم في شدة الحمل التدريبي ودرجة الحمل وتقنيته يجب ان يتناسب مع خصوصية الفعالية الرياضية ونوعية التدريب مع الهدف الموضوع)⁽²⁾.

الاستنتاجات

1. ان التمرينات تحت ضغط الزمن الذي نفذتها مجموعة البحث تطوراً في بعض المهارات الهجومية (المناولة، الطبطة، التصويب من الارتكاز (الثبات)، التصويب من القفز اماماً) لدى لاعبي بأعمار 16-18 عام (الناشئين).
2. بينت النتائج علاقات ارتباط ايجابية عالية بين في بعض المهارات الهجومية (المناولة، الطبطة، التصويب من الارتكاز (الثبات)، التصويب من القفز (اماماً) وحالات التحولات الدفاعية الهجومية لدى لاعبي بأعمار 16-18 عام (الناشئين) .

5 سعد محمد اسماعيل :مصدر سبق ذكره , 1996, ص162.

1Shapirovolm Smith R G : EFFEet of tyaining on left :veuticalav styuctabe and Function : Anechocardiographie Bvhatj :1989: p82:

التوصيات :-

يوصي الباحثان بالاتي :

- 1- استخدام التمرينات تحت ضغط الزمن من قبل المدربين لتطوير في بعض المهارات الهجومية (المناولة , الطبطبة , التصويب من الارتكاز (الثبات), التصويب من القفز (اماما) لدى لاعبي بأعمار 16-18 عام (الناشئين).
- 2- اجراء بحوث علمية مشابهة على العاب رياضية اخرى وعلى عينات اخرى كالشباب والمتقدمين .

المصادر العربية

- 1- حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي: دوائر تدريب المرتفعات الاستشفاء، بغداد، مكتبة الكرار، 2006.
- 2- ابو العلا عبد الفتاح وأحمد السيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط (القاهرة، دار الفكر العربي، 1993).
- 3- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: تدريب القوة، ط1. (بغداد، الدار العربية للطباعة، 1978).
- 4- زكي محمد حسن: الكرة الطائرة بناء مهارات الفنية والخططية .(القاهرة، منشأة المعارف، 1998).
- 5- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي ، ط1 (القاهرة ،مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، 2002).
- 6- محمد عثمان :التعلم الحركي والتدريب الرياضي .(الكويت، دار العلم، 1987).
- 7- محمود طه نبيه : دليل مقترح لمعلمي المرحلة الاعدادية في منهاج كرة اليد المطورة , ط 1 . (الاسكندرية , مؤسسة عالم الرياضة , 2014).
- 8- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين؛ القياس في كرة اليد، (القاهرة: دار الفكر العربي، 1980).
- 9- ابراهيم خنجر حمدان: تأثير تمرينات بجهاز حائط صد ميكانيكي لتطوير سرعة ودقة مهارة التصويب من الارتكاز بمستوياتها للاعبي منتخب تربية الكرخ بكرة اليد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية 2020، رسالة ماجستير غير منشورة،
- 10- ضياء الخياط ونوفل الحياي: كرة اليد ، (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001).

11- وجيه محبوب ، طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1: الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989،

المصادر الانكليزية

Shapiovolm Smith R G : EFFEet of tyaining on left :veuticalav styuctabe and Function : Anechocardivgaphie Bvhatj :1989: