



منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية و التحركات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة اليد

م.د. مريوان حسن محمد - جامعة السليمانية Email:marewan.hasan@unvisul.edu.iq

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٤/١٠/١٢

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٤/١٠/٢٧

الكلمات المفتاحية: منهج تدريبي , القدرات البدنية , التحركات الدفاعية

ملخص البحث:

يهدف البحث الى اعداد منهج تدريبي مقترح للاعبين الشباب بكرة اليد و معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية و الباحث الدفاعية للاعبين الشباب بكرة اليد و التعرف على الفروقات بين المنهج المعد من قبل الباحث و المنهج المتبع من قبل المدرب في المتغيرات التابعة (بعض القدرات البدنية و التحركات الدفاعية بكرة اليد) لدى عينة البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما التجريبية و الثانية الضابطة, تم تحديد مجتمع البحث شباب نادي السليمانية الرياضي البالغ عددهم (١٩) لاعبا, أما عينة البحث اقتصرت على (١٤) لاعبا بواقع (٧) لاعب لكل المجموعة, ذلك بعد استبعاد (٥) لاعبا للتجارب الاستطلاعية, استعان الباحث بعدد من الاجهزة و الأدوات و وسائل لجمع المعلومات, و اختيار الاختبارات الملائمة لقياس متغيرات البحث, و من ثم اعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير القدرات البدنية و التحركات و اجراء الاختبار القبلي و تطبيق المنهج و الاختبارات البعدية للمجموعتين. استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية الاكلمترونية (SPSS) لمعالجة البيانات توصل الى الاستنتاجات الآتية: ان المنهج التدريبي المعد اثر ايجابيا في تطوير جميع القدرات البدنية قيد البحث و لدى عينة البحث والمنهج التدريبي المعد اثر ايجابيا في تطوير التحركات الدفاعية لدى عينة البحث وأن المنهج المعد من قبل المدرب اثرا ايجابيا في (السرعة المرونة) وظهرت فروقات معنوية لصالح المجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث (القدرات البدنية و التحركات الدفاعية).



The effectiveness of a proposed training method in developing some physical abilities and defensive movements of young handball players

Mr. Mariwan Hassan Ahmed - University of Sulaimani

The research aims to prepare a proposed training method for young handball players and to know the effect of the proposed training method in developing some physical and defensive abilities of young handball players and to identify the differences between the method prepared by the researcher and the method followed by the coach in the dependent variables (some physical abilities and defensive movements in handball) for the research subject.

The researcher used the experimental method by designing two groups, one experimental and the other control. The research community was determined as the youth of Sulaymaniyah Sports Club, numbering (19) players. The research sample was limited to (14) players, with (7) players for each group, after excluding (5) players for exploratory experiments. The researcher used a number of devices, tools and means to collect information, and choose appropriate tests to measure the research variables, and then prepare a proposed training curriculum to develop physical abilities and movements and conduct the pre-test and apply exercises and post-tests for the two groups. The researcher used the electronic statistical package (SPSS) to process the data and reached the following conclusions: After processing the data, the researcher reached the following conclusions and The prepared training curriculum had a positive effect on developing all the physical abilities under study and in the research sample. And The prepared training curriculum had a positive effect on developing defensive movements in the research sample. The curriculum prepared by the coach had a positive effect on (speed and flexibility). Significant differences appeared in favor of the experimental group in all research variables (physical abilities and defensive movements).

Keywords: Training method, physical abilities, defensive movements

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث و اهميته

ان الوصول الى المستويات العالمية و الانجازات لا تأتي اعتباطا بل جاءت نتيجة الدراسات و البحوث الاكاديمية في المجتمع الاختصاصات النظرية المتعلقة بالمجال الرياضي و منها التدريب الرياضي. فأنه ((عملية خاصة منظمة مبنية على لاعبي العلمية و القواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد الرياضي الى اعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس من خلال التشكيل السليم لمحل التدريب (خريط, ١٩٩٥ : ١٢٨) و في هذه النظرية يوجد البرامج أو المناهج أو الوحدات التدريبية متنوعة وفق الالعب و الفعاليات و مواسم التدريبية و الفئات و الجنس.

إذ إن للمناهج تدريبية دور رئيسي و فعال لتحقيق أهداف التدريب الرياضي من حيث محتوى و طرف التدريب و الانشطة و الاساليب و طرق التقييم المناسبة و المواكبة للتغيرات و المستجدات الآنية و المستقبلية محققا هدف و غاية التدريب. و ذلك عن طريقة استخدام الاسس العلمية و المنهجية الحديثة والنماذج ذات صلة بالمعلومات الخاصة بجوانب وأركان التدريب وتحقيق متطلباته.

ان كل نشاط رياضي يحتاج الى متطلبات بدنية و مهارية و حركية، وان القدرات البدنية واحدة من تلك المتطلبات التي سيحتاجها الرياضي و بمستوى عالي، وبالتالي انهم يساعد الرياضي في دمج الكثير من مهارة واحدة بشكل منظم و متسلسل واداء الحركات تحت ظروف متغيرة.

وإن لعبة كرة اليد تتميز بالتكرار في الاداء و بذل القوة بمقادير معينة كل هذه المتغيرات تتطلب من اللاعبين امكانيات بدنية و مهارية خاصة و مترابطة لتحقيق الانجاز الافضل ومنها الجانب المهم فيها الا و هو مكونات القدرات البدنية لأنها تعد مطلبا مهما لإ نجاح الجانب المهاري، فهي قدرات محكمة بعضها البعض.

إن لعبة كرة اليد واحدة من الالعب الجماعية التي تحتاج الى دمج الكثير من المهارات الاساسية الفردية والجماعية، وهذا يتطلب من الالعب ان يهيء كل قدراته وامكانياته البدنية والنفسية والعقلية لتحقيق الاداء الافضل و من تلك المهارات هي الدفاع (التحركات الدفاعية) بشكل خاص والتي تطورت و تميزت بالسرعة و رشاقة والقوة والقدرة على تغيير الاتجاه من اجل التصدي لهجمات الفريق المنافس.

من هنا تكمن أهمية البحث في اعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والتحركات الدفاعية للاعبين الشباب و معروفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطور متغيرات البحث لدى العينيه والامكانية

لإيجاد الفروقات بين المنهج المعدو منهج المتبع من قبل المدرب، ذلك كمحاولة علمية لرفع مستوى القدرات البدنية والتحركات الدفاعية لدى فئة تدريبية مهمة إلا وهي فئة الشباب وامكانية تقدم اللعبة في المنطقة.

١ - ٢ مشكلة البحث

تعد كرة اليد الالعب الفرقية الجماعية يتطلب متطلبات خاصة عند اداء مهارياتها الاساسية بشكل سليم كما ان لها خصوصية من خلال الاحتكاك والتصادم مع ذلك من المدافع و المهاجم ولذلك تعد ذات اساليب دفاعية وهجومية متعددة، ومن تلك المهارات (التحركات الدفاعية) والتي تحتاج الى امتلاك اللاعبين للقدرات البدنية الخاصة، و هي من اهم المهارات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة اليد لأن لها اهمية كبيرة في إفشال مخططات الفريق المنافس والتصدي للتصويبات وبالتالي عدم تسجيل الاهداف بسهولة. ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعبا و مدربا و مشرفا للفرق لاحظ ان هناك قلة الاهتمام و التركيز في المهارات الاساسية و قلة الاهتمام والتركيز و بالقابليات البدنية التي يحتاجها لاعبو كرة اليد كما ان هناك وضع الوحدات التدريبية داخل المناهج يعتمد على اساس الخبرة الشخصية ولست على اساس علمية مخطط لها، لذا أرتا الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال وضع منهج تدريبي لتطور بعض القدرات البدنية والتحركات للاعبين الشباب بكرة اليد. وامكانية الاجاته على السؤال الآتي:

- هل ان المنهج التدريبي المعد يؤثر ايجابا في تطوير القدرات البدنية قيد البحث والتحركات الدفاعية لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد؟

١ - ٤ اهداف البحث

- اعداد منهج تدريبي مقترح للاعبين الشباب بكرة اليد.
- التعرف على تأثير المنهج المقترح على بعض القدرات البدنية والتحركات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة اليد.
- التعرف على الفروقات بين المنهج المعد و المنهج المتبع من قبل المدرب في متغيرات قيد البحث.
- التعرف على الفروقات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير متغيرات البحث.

١ - ٤ فروض البحث

- هناك فروقات ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي و للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث.



- هناك فروقات ذات دلالة احصائية بين الاختبار لقبلي والبدني والمجموعة الضابطة في متغيرات البحث.
- هناك فروقات ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين و للمجموعتين في متغيرات البحث.

١-٥ مجالات البحث

- ١ - ٥ - ١ المجال البشري / لاعبو نادي السليمانية الرياضي فئة الشباب
- ١ - ٥ - ٢ المجال الزمني / ٢٠٢٤/٧/٣ و لغياية ٢٠٢٤/٩/٣
- ٣ - ٥ - ٣ المجال المكاني / القاعة دكتور لطيف المغلقة التابعة لنادي السليمانية الرياضي.

٢ - منهجية البحث واجراءاته الميدانية

١ - ٢ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما التجريبية والثانية الضابطة لملائمته مع طبيعه البحث.

٢ - ٢ مجتمع و عينته

حددت لاعبي نادي السليمانية الرياضي فئة الشباب والبالغ عددهم (١٩) لاعبا مجتمعا للبحث، وتم إختيار (١٤) لاعبا عينه للبحث ذلك بعد استبعاد (٥) لاعب للتجارب الاستطلاعية و بعد ذلك تم توزيع العينية الى مجموعتين احدهما التجريبية بواقع (٧) لاعبا و (٧) لاعبا المجموعة الضابطة وتم اجراء التجانس بين المجموعتين كما في الجدول (١).



الجدول (١)

يبين تكافؤ العينية القياسات (طول، وزن، العمر، العمر التدريبي)

ت	المتغيرات	س	ع +	معامل الالتواء
١	الطول/سم	١٥٩.١١	٠.٢١	٠.٥٤٠
٢	الوزن/كغم	٥٤.٢٤	٢.٥٩	٠.٦٢٢
٣	العمر/سنة	١٥.٠٢	٣.١٩	٠.٥٥٣
٤	العمر التدريبي	١٧.١١	٢.١٣	٠.٥١٨

٢ - ٣ الاجهزة والادوات و وسائل جمع المعلومات

٢ - ٣ - ١ الاجهزة والادوات المستعملة في البحث

استعمل الباحث الاجهزة والادوات الآتية:

- ساحة كرة اليد القانونية
- كرات اليد قانونية عدد (٦)
- جهاز لقياس الوزن والطول
- جهاز قياس النبض
- شواخص بارترفاع ٣٠سم عدد ١٢
- صافرة
- شريط قياس بطول ٢٥م
- ساعة توقيت نوع Casio عدد ٢

٢ - ٣ - ٢ وسائل جمع المعلومات

إستعان الباحث بالوسائل الآتية لجمع المعلومات:

- المصادر والمراجع والدراسات المشابهة

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

- إختيارات المهارية والبدنية

- رأي الخبراء والمختصين

- إستمارات لجمع البيانات

٢ - ٤ التصميم التجريبي

إستخدم الباحث التصميم التجريبي و بأسلوب المجموعتين متكافئتين ذات الاختبارات القبلية والبعديّة. و كما

في الشكل رقم (١).

الفرق بين البعديين	الاختيار البعدي	المنهج المستعمل	الاختيار القلبي	المجموعة	ت
- القدرات البدنية - التحركات	- القدرات البدنية - التحركات	المنهج التدريبي المعد	- القدرات البدنية - التحركات	التجريبية	١
- القدرات البدنية - التحركات	- القدرات البدنية - التحركات	المنهج المتع من قبل المدرّب	- القدرات البدنية - التحركات	الظابطة	٢

الشكل (١)

يوضع التصميم التجريبي في البحث

٢-٥ متغيرات البحث

٢-٥-١ تحديد بعض القدرات البدنية و اختباراتهم

بعد حصر الشامل للمراجع و المصادر العربية و التي تتناول القدرات البدنية, قام الباحث بتصميم استمارة استبيان و أدرج فيها انواع القدرات, ثم قام بتوزيع الاستمارات على المختصين في المجال علم التدريب الرياضي و لعبة كرة اليد بغية تحديد القدرات البدنية لعينه البحث و اختبارهم, و بعد جمع الاستمارات و تفرغ تم تحديد تلك الأنواع و كما يأتي:

ركض من بدء الطائر لمسافة ٢٠م

- السرعة الانتقالية

دوران الجذع للجانبين

- المرونة الحركية

القفز للاعلى من الثبات

- القوة الانفجارية

(علاوي و نصر الدين, ١٩٨٩: ١١١)

٢-٥-٢ تحديد التحركات الدفاعية و الاختبار

يعد التحركات الدفاعية و بأنواعه من أهم المهارات الاساسية في لعبة كرة اليد و من اجل تحديد التحرك الدفاعي المبحوث تم تحديد (التحركات الدفاعية المتنوعة) كونه ينعكس عليه نوع التدريب المستخدم في البحث الحالي بصورة واضحة (البيك, ١٩٨٧, ١٢٢)

٣-٦ التجارب الاستطلاعية

ان التجربة الاستطلاعية هي ((تجربة الأولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل التجربة الرئيسية بهدف معرفة السلبيات و المعوقات التي قد تواجهه)) (المندلأوى و اخرون, ١٩٨٧, ٧١)

٢-٦-١ التجربة الاستطلاعية للاختبارات

قام الباحث و بمساعدة فريق العمل المساعد باجراء التجربة الاستطلاعية على عينه من مجتمع عددهم (٥) لاعبا ذلك بتاريخ ١/٧/٢٠٢٤ و في قاعة نادي السليمانية الرياضي و كانت الهدف من التجربة:-

- التعرف على المعوقات و السلبيات التي قد تواجه الباحث.

- التعرف على مدى تفهم افراد عنية البحث للاختبارات.



- التعرف على الوقت المستغرق للاختبارات.

- التعرف على الوصول البدائل اللازمة قبل التجربة الرئيسية.

٢-٦-٢ التجربة الإستطلاعية للمنهج

قام الباحث بإجراء التجربة الإستطلاعية على نفس عينة التجربة الإستطلاعية للاختبارات وذلك في

٢٠٢٤/٧/١، وكان الهدف من التجربة:-

- معرفة المعوقات و السلبيات التي قد تواجه الباحث.

- مدى إمكانية تطبيق التمرينات المعدة.

- سهولة و صعوبة التمرينات المعدة لدى العينة.

- الوصول إلى البدائل قبل التجربة الرئيسية.

٧-٢ المنهج التدريبي

بعد الاطلاع على المراجع و المصادر التي تتناول إعداد المناهج التدريبية و الدراسات و البحوث المشابهة للموضوع، قام الباحث بإعداد عدد من التدريبات. و تم تطبيق تلك التدريبات في بداية القسم الرئيسي للوحدات التدريبية و الذي يستغرق مدة (٣٠) دقيقة في كل وحدة تدريبية، و بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة و كانت شدة التمرينات تتراوح بين (٨٠ - ١٠٠٪) و استمر الباحث في تطبيق التمرينات لمدة (٨) اسابيع و بواقع ثلاث وحدات تدريبية في اسبوع و في الايام (الاحد، الثلاثاء، الخميس) و كانت المنهج في فترة الاعداد الخاص ضمن التدريب السنوي.

٨-٢ الاختبارات القبلية

قام الباحث بتطبيق الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث و بمساعدة فريق العمل و في ملعب و قاعة نادي

السليمانية الرياضي بتاريخ ٢٠٢٤/٧/٢ و في تمام الساعة (٤:٣٠) عصرا.

٩-٢ تطبيق المنهج

إستغرقت مدة تطبيق (٨) اسابيع حيث تم البدء بتطبيق المنهج التدريبي من ٢٠٢٤/٧/٣ و لغاية

٢٠٢٤/٩/٥. بواقع ثلاث وحدات في اسبوع واحد.



٢-١٠ الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي المعد لعنية البحث تم اجراء و تطبيق الختبارات البعدية للمتغيرات المبحوثة بتاريخ ٢٢/١٠/٢٠٢٤. إذ حاول الباحث توفير نفس الجو و الظروف أو المشابهة للاختبارات القبليّة.

٢-١١ الوسائل الاحصائية

إستعان الباحث بالحقيبة الاحصائية الالكترونية وفق المعادلات الاحصائية الآتية: (التكريري و العبيدي, 1996، 230)

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- اختبار t للعينات المستقلة.

- اختبار t للعينات الغير المستقلة.

٣- عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها:

٣-١ عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية لأفراد المجموعتين الضابطة و التجريبية .

٣-١-١ عرض و تحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية لأفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات:

(جدول ٢)

يبين قيم t للقياس القبلي و البعدي لأفراد المجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة

ت	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فرق الأوساط	قيمة T المحسوبة	نوع الدلالة
		الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط			
١	السرعة	٠.٤٧	٧.٢٠	٠.٤٢	٧.٠١	٠.١٩	١.٨٢	معنوي
٢	المرونة	١.١٦	٢١.١٧	١.١١	٢٣.٠٩	٢.٠٨	١.٧٣	معنوي

غير معنوي	٠.٩٥	٠.٠٩	٠.٢٩	٢٦.٧ ١	١.٦٢	٢٦.٦٢	القوة	٣
غير معنوي	٠.٣٩	٠.٢٣	٠.٨٢	٢٠.١ ٥	٠.٩٥	٢.٣٨	الدفاع	٤

*قيمة (t) الجدولية (١.٢٤) عند درجة حرية (٦) و مستوى دلالة (٠.٠٥)

من الجدول (٢) يتبين بأن الفرق بين الاختبارين القبلي و البعدي للاختبارات معنوية لمتغيري (السرعة الانتقالية و المرونة الحركية) للمجموعة الضابطة.

٢-١-٣ عرض و تحليل نتائج الاختبارات القبلي و البعدي لأفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات المبسوثة:

(جدول ٣)

جدول قيم t للقياس القبلي و البعدي لأفراد المجموعة التجريبية للمتغيرات المبسوثة

نوع الدلالة	قيمة T المحسوبة	فرق الأوساط	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	ت
			الانحراف	الوسط	الانحراف ف	الوسط		
معنوي	٢.١١	٠.٧١	٠.٩٢	٦.٨٢	١.١١	٧.٠٩	السرعة	١
معنوي	٢.٠١	٢.٩٦	١.٠١	٢٤.١١	٠.٩٢	٢١.١٩	المرونة	٢
معنوي	١.٧٩	٢.٤١	١.١٣	٢٧.٤٨	١.٠٥	٢٥.٩٩	القوة	٣
معنوي	١.٦٨	١.٢٩	٠.٩١	١٩.١٥	٠.٤٢	٢٠.٤٤	الدفاع	٤

*قيمة (t) الجدولية (١.٢٤) عند درجة حرية (٦) و مستوى دلالة (٠.٠٥)

من الجدول (٣) يتبين بأن الفرق بين الاختبارين القبلي و البعدي للاختبارات معنوية لجميع متغيرات البحث و للمجموعة التجريبية.

٣-١-٣ عرض و تحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية في التغيرات المبحوثة:

(جدول ٤)

يبين الأوساط الحاسبية و الانحرافات المعيارية و قيمة (t) المحسوبة و الجدولية لنتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة و التجريبية

ت	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فرق الأوساط	قيمة T المحسوبة	نوع الدلالة
		الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط			
١	السرعة	٠.٤٢	٧.٠١	٠.٩٣	٦.٨٢	٠.٦٩	٢.١٥	معنوي
٢	المرونة	١.١١	٢٣.٠٩	١.٠١	٢٤.١١	١.٠٢	٢.١٠	معنوي
٣	القوة	٠.٢٩	٢٦.٧١	١.١٣	٢٧.٤٨	٠.٧٢	٢.٠٩	معنوي
٤	الدفاع	٠.٨٢	٢٠.١٥	٠.٩١	١٩.١٥	١.٠٠	٢.٢٢	معنوي

*قيمة (t) الجدولية (٢.٠٤) عند درجة حرية (٦) و مستوى دلالة (٠.٠٥)

من الجدول (٤) يتبين بأن الفرق بين الاختبارين البعديين معنوية لجميع متغيرات البحث و لصالح المجموعة التجريبية.

٣-١-٤ مناقشة النتائج:

بعد عرض و تحليل النتائج ظهرت ما يأتي:

تبين من الجداول (٤,٣,٢) أن هنالك اثر ناتج عن استخدام المنهج التدريبي المقترح على المتغيرات قيد الدراسة وفقاً للمجموعة التجريبية , فبالنسبة للأختبار القبلي - البعدي للمجموعة الضابطة هنالك معنوية في بض المتغيرات ويعزى ذلك الى التكرار المستمر في أداء المتغيرات قيد الدراسة , أما في حالة المجموعة التجريبية فيعزى ذلك الى المنهج المقترح والذي عمل على تطوير القدرات البدنية , إذ أن المجموعة التجريبية قد تضمنت تمارين مقننة هدفها تحسين القدرات وذلك وفقاً للمراحل السنوية المختلفة, و يشير (sharma,1992) بأن "التدريب على التمارين نوعية يؤدي الى تحسن القدرات البدنية إذ أن التمارين متنوعة وتتميز بالتغيير والإثارة (sharma,1992)

كما أن ونتيجة للتطور الملحوظ في السرعة الانتقالية أثرت وبشكل ايجابي على القوة المميزة بالسرعة لهذا " ينصح مدربي كرة القدم في تنمية المجاميع العضلية الخاصة بحيث تكون باتجاه السرعة أي تنمية القوة السريعة لأهميتها في اللعب (صالح، ١٩٩٠، ٨٣)

وتنوع الشدة كذلك يعود السبب الى ما يتضمنه المنهج التدريبي من التمارين التي ركزت على تطوير القابلية البدنية نتجية التطبيق و تكرار التمارين و ايضا ما يتضمنه المنهج من الاداء المركب لحركات اجزاء المختلفة في وقت واحد. و من جهة أخرى ان هذا التطوير التي حصلت للقدرات البدنية إنعكست على اداء اللاعبين بصورة عامة و الحركات التوافقية المتنوعة بصورة خاصة "التمرينات تعمل على تهيئة الفرد للنشاط الرياضي الممارس و تطوير القدرات اللازمة لهذا النشاط حتى يتحسن اداء الفرد للنواحي الحركية، و كذلك الخططية للنشاط الممارس" (عبدالخالق، ٢٠٠٥، ٨٩). و من خلال الجدول المرقم (٢) يتبين لنا بأن افراد المجموعة الضابطة و تطوير في قدرتي السرعة الانتقالية و المرونة الحركية للذرع) و يعزو الباحث السبب في ذلك الى تأثير و فاعلية النهج المتبع من قبل المدرب، بالاضافة الى الاستمرار و انتظام اللاعبين في التدريب الذي كان الدور الواضح في هذا التطوير إذ يؤكد (محسن، ١٩٩٦) بأن "راء الخبراء مهما اختلفت متابع ثقافتهم العلمية و العملية إن المنهج التدريبي يؤدي حتما الى تطوير القابليات و الانجاز" (محسن، ١٩٩٦، ٩٧). وان الفرق بين المجموعتين في المتغيرات المبحوثة كانت لصالح المجموعة التجريبية و يعزوه الباحث الى بأن المنهج التدريبي المقترح بنى على اساس علمي في تنظيم عملية التدريب و برمجة و استعمال الشدد المناسبة و المتدرجة و مراعاة الفروق الفردية كذلك استخدام التكرارات و فقرات الراحة و الكثافة البيئية المؤثرة.

وكذلك ترجع معنوية الفروق الى فاعلية التمرينات وذلك باستخدام مختلف الاوزان والاحجام ومدى تحكمها في تنفيذ الواجبات بحيث يتعامل اللاعب مع الكرة وفق وزنها وحجمها وهي عملية ليست سهلة حيث ان ثقل وزن الكرة او خفتها تسبب تغير في سرعة الاداء أي ان الكرات الخفيفة تحتاج الى سرعة عالية من اجل السيطرة عليها والتحكم بها اما الكرات الثقيلة فتحتاج من اللاعب الى قوة ممزوجة بسرعة الاداء من اجل ان يكون قادراً على تنفيذ الواجبات المهارية اثناء اداء التمارين وهذا ما اشار اليه " بان الربط بين السرعة والمهارة في كرة اليد الحديثة له اهمية الخاصة للاعب والفريق من اجل الارتقاء بمستوى الاداء وهذه وجهة النظر الخاصة بالبناء الفني والخططي لما يتطلبه الانجاز من وصول اللاعب الى درجة عالية من اللياقة الخاصة " (ياس عبد العظيم ، ١٩٩٧، ٣١).

وكما يعزو ذلك التطور الحاصل في القدرات لعينة المجموعة التجريبية الى الربط بين المهارات في حالات كثيرة بحيث تتشابه مع الظروف الواقعية للمباريات حيث تم الربط بين القدرات وهذا لا يتم الا من خلال التحكم

الصحيح بالكرة في مختلف المواقف وهذا ما يتفق مع ما اشار اليه (ثامر محسن وواثق ناجي) " بان المدرب الناجح يحاول دائماً ان يجعل من اللاعب يعيش في التمرين وكأنه في السباق وذلك بما يقدمه من تمارين مشابهة للمباريات . (ثامر محسن وواثق ناجي , ١٩٧٤ , ١٥٨)

ان المجموعة التجريبية التي نفذت المنهج التدريبي المقترح طورت في جميع القدرات البدنية المبحوثة (السرعة الانتقالية و المرونة و القوة الانفجارية) و يعزو الباحث السبب في ذلك الى محتويات و ما يتضمنه المنهج التدريبي المقترح من قبل الباحث و الذي شمل على تمارين نوعية مقننة لاكتساب و تطوير القدرات البدنية إذ يشير (sharma,1992) بأن "التدريب على التمارين نوعية يؤدي الى تحسن القدرات للمراحل السنوية المختلفة" (sharma,1992). كذلك يعود السبب الى ما يتضمنه المنهج التدريبي من التمارين التي ركزت على تطوير القابلية البدنية نتيجة التطبيق و تكرار التمارين و ايضا ما يتضمنه المنهج من الاداء المركب لحركات اجزاء المختلفة في وقت واحد. و من جهة أخرى ان هذا التطوير التي حصلت للقدرات البدنية انعكست على اداء اللاعبين بصورة عامة و الحركات التوافقية المتنوعة بصورة خاصة "التمارين تعمل على تهيئة الفرد للنشاط الرياضي الممارس و تطوير القدرات اللازمة لهذا النشاط حتى يتحسن اداء الفرد للنواحي الحركية, و كذلك الخططية للنشاط الممارس" (عبدالخالق, ٢٠٠٥, ٨٩). و من خلال الجدول المرقم (٢) يتبين لنا بأن افراد المجموعة الضابطة و تطوير في قدرتي السرعة الانتقالية و المرونة الحركية للجذع) و يعزو الباحث السبب في ذلك الى تأثير و فاعلية النهج المتبع من قبل المدرب, بالإضافة الى الاستمرار و انتظام اللاعبين في التدريب الذي كان الدور الواضح في هذا التطوير إذ يؤكد (محسن, ١٩٩٦) بأن "اراء الخبراء مهما اختلفت متابع ثقافتهم العلمية و العملية إن المنهج التدريبي يؤدي حتما الى تطوير القابليات و الانجاز" (محسن, ١٩٩٦, ٩٧). وان الفرق بين المجموعتين في المتغيرات المبحوثة كانت لصالح المجموعة التجريبية و يعزوه الباحث الى بأن المنهج التدريبي المقترح بنى على اساس علمي في تنظيم عملية التدريب و برمجة و استعمال الشدد المناسبة و المتدرجة و مراعاة الفروق الفردية كذلك استخدام التكرارات و فقرات الراحة و الكثافة البيئية المؤثرة.



٤- الاستنتاجات و التوصيات

٤-١ الاستنتاجات

بعد معالجة البيانات توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- ان المنهج التدريبي المعد اثر ايجابيا في تطوير جميع القدرات البدنية قيد البحث و لدى عينة البحث.
- المنهج التدريبي المعد اثر ايجابيا في تطوير التحركات الدفاعية لدى عينة البحث.
- المنهج المعد من قبل المدرب اثر ايجابيا في (السرعة المرونة).
- ظهرت فروقات معنوية لصالح المجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث (القدرات البدنية و التحركات الدفاعية).

٤-٢ التوصيات

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بما يأتي:

- استخدام المنهج التدريبي المعد من قبل المدربين ذلك للاستفادة في تطوير القدرات البدنية و التحركات الدفاعية.
- إجراء اختبارات في الوحدات التدريبية للتأكد من مدى فائدة التدريبات المطبقة.
- الاهتمام الاكثر بالمهارات الضرورية و لاسيما التحركات الدفاعية.
- اجراء دراسات مشابهة لبقية القدرات البدنية و لجنس الآخر.



المصادر

- البيك, علي, القياس في المجال الرياضي, مصر, دار المعارف, ١٩٨٧.
- التكريتي, وديع ياسين و العبيدي, محمد حسن, التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية, جامعة الموصل, مطبعة الجامعة, ١٩٩٦.
- خريط, رسان مجيد, التطبيقات الفسيولوجية و التدريب الرياضي, بغداد, نون للطباعة, ١٩٩٥.
- المندلاوي و اخرون, قاسم حسن, الاختبارات و القياس في مجال الرياضي, جامعة بغداد, ١٩٨٧.
- محسن, سعد , تأثير اساليب تدريبيه لتنمية القوة الانفجارية للرجلين و الذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد, اطروحة دكتوراه, جامعة بغداد, ١٩٩٦.
- علاوي, محمد حسن و نصر الدين, احمد, اختبارات الاداء الحركي, القاهرة, دار الفكر العربي, ١٩٨٢.
- عبدالخالق, عصام, التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات, القاهرة, فشا المعارف, ٢٠٠٥.
- صالح راضي امين : تأثير اهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , ١٩٩٠ .
- Sharma, K.D. "EFFECTS OF BIOLOGICAL Age on coordination abilities" Biology of Sport, 1992.