



تأثير تمارينات خاصة باستخدام الحبال المطاطية لتطوير بعض القدرات البدنية والتصويب من القفز للاعبين كرة اليد.

((The effect of special exercises using elastic ropes to develop some physical abilities and shooting from jumping for handball players))

أ.م.د. محمد كاظم صالح

جامعة ديالى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. احمد محمد فرحان

جامعة ديالى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. نزار ناظم حميد

جامعة ديالى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Asst. Prof. Dr. Mohammed Kazim Salih,

University of Diyala - College of Physical Education and Sports Sciences

Prof. Dr. Ahmed Mohammed Farhan,

University of Diyala - College of Physical Education and Sports Sciences

Prof. Dr. Nizar Nazim Hamid,

University of Diyala - College of Physical Education and Sports Sciences

ahmed.farhan@uodiyala.edu.iq

3rd IPESD-CONFERENCE

مستخلص البحث:

تتلخص مشكلة البحث في التساؤل الاتي: هل التمارينات باستخدام الحبال المطاطية تعمل على تطوير بعض القدرات البدنية والتصويب من القفز للاعبين كرة اليد لاستهداف الضعف الحاصل لديهم والعمل على تطويره بشكل علمي ومدرّس لتحقيق الاهداف المطلوبة؟

يهدف البحث الى اعداد تمارينات خاصة باستخدام الحبال المطاطية لتطوير بعض القدرات البدنية والتصويب من القفز بكرة اليد. وكذلك التعرف الى تأثير التمارينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية لتطوير بعض القدرات البدنية والتصويب من القفز بكرة اليد. وقد فرض الباحثون ان هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

تمثل مجتمع البحث بلاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة اليد للموسم (2023- 2024) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (12) لاعباً وتم استبعاد لاعبين (2) منهم وهم حارسي المرمى وبذلك أصبح عدد افراد العينة الرئيسة للتجربة (10) لاعبين يمثلون العينة التجريبية للبحث.

وقد استنتج الباحثون ان لتمرينات الحبال المطاطية تأثير ايجابي على القدرات البدنية، كما ان لتمرينات الحبال المطاطية تأثير ايجابي لدقة التصويب بالقفز عالياً بكرة اليد، وقد اوصى الباحثون بضرورة استخدام تمارينات الحبال المطاطية في المناهج التدريبية التي تستهدف تطوير القدرات البدنية وبعض المهارات الهجومية بكرة اليد.

Abstract:

The research problem can be summarized in the following question: Do exercises using rubber ropes develop some physical abilities and jump shooting for handball players, targeting their weaknesses and working to develop them scientifically and thoughtfully to achieve the desired goals?

The research aims to develop specific exercises using rubber ropes to develop some physical abilities and jump shooting for handball players. It also aims to identify the effect of exercises using rubber ropes on developing some physical abilities and jump shooting for handball players.

The researchers hypothesized that there are statistically significant differences between the pre-test and post-test, with the post-test favoring the post-test.

The researchers used the experimental method with a single-group design with a pre-test and post-test, as it is appropriate for the nature of the research problem.

The research population represents the players of the University of Diyala handball team for the 2023-2024 season. The research sample was intentionally selected, numbering (12) players. (Two) goalkeepers were excluded from the



research sample, thus the number of members of the main sample for the experiment became (10) players representing the original research population.

Researchers concluded that bungee cord exercises have a positive effect on physical abilities, and that bungee cord exercises also have a positive effect on the accuracy of high jump shooting in handball. The researchers recommended the use of bungee cord exercises in training programs that aim to develop physical abilities and some offensive handball skills.

1- المقدمة

أن التطور العلمي الذي حدث ويحدث في كافة مجالات الحياة والعلوم المختلفة يعود الى اتباع الاساليب العلمية الحديثة والمتطورة للوصول الى الهدف المطلوب بأقصر الطرق وأفضل النتائج لاسيما المجال الرياضي لارتباطه الوثيق مع العلوم الاخرى لخدمة الانجاز الرياضي وما يحققه الرياضيين من انجازات كبيرة في الميادين الرياضية سواء في الالعاب الفردية والجماعية ومنها لعبة كرة اليد.

وتعد لعبة كرة اليد من الالعاب الرياضية الجماعية والتي يشترك فيها (6) لاعبين بالإضافة الى حارس المرمى وتحتاج الى العديد من المميزات والقدرات والقابليات الجسمية والبدنية وكذلك تحتوي على المهارات الاساسية والمتنوعة الدفاعية منها والهجومية وتحتاج الى ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية ومهارية داخل الملعب وفي المباريات ولا بد من الاهتمام بكل هذه الجوانب والتي تحتاج الى الوسائل الحديثة التي تسهم في تطوير هذه القدرات والجانب المهاري لتحقيق الهدف المطلوب.

أن زيادة وتيرة التقدم في التدريب الرياضي في كافة الالعاب الرياضية وكرة اليد بشكل خاص لا بد من العمل الشاق والجيد واستخدام الاساليب التدريبية الحديثة في العملية التدريبية لضمان التقدم في المستوى البدني والمهاري لكسب النتيجة وتحقيق الانجاز المطلوب، وان الحبال المطاطية من الاساليب التدريبية المتطورة التي تساعد على تطوير الجوانب البدنية والمهارية ومنها مهارة التصويب من القفز من خلال اعداد التمرينات الخاصة للاعبين كرة اليد وتناسب هذه التمرينات مع قدرات وامكانيات اللاعبين لتطوير مستوياتهم. وتكمن اهمية البحث في اعداد تمرينات خاصة باستخدام الحبال المطاطية لتطوير بعض القدرات البدنية المختارة للزراعيين والرجلين لأفراد عينة البحث وكذلك تطوير الجانب المهاري لمهارة التصويب من القفز لان المهارات جزءاً مهماً من مراحل التدريب والاعداد للاعب في كل مراحل التدريب الرياضي والتي لها الاثر الكبير في تحقيق النتائج الايجابية لصالح الفريق من خلال تسجيل اكبر عدد من الاهداف في مرمى الفريق المنافس.

مشكلة البحث:

مشكلة البحث العلمي هي العامل الرئيسي الذي يحفز الباحث على الدراسة العلمية، ومن ثم الاستعداد لمواجهة وحل هذه المشكلة التي يعاني منها افراد عينة البحث. وتعد الاجهزة والادوات من الوسائل المساعدة في العملية التدريبية وهي جزء فعال في تطوير الجوانب المهارية والبدنية التي تساعد في تطوير القابليات والقدرات لدى اللاعب. ومن هذه الاجهزة والادوات الحبال المطاطية أو حبال المقاومة فأنها لم تستخدم بشكل جاد وكافي في العملية التدريبية لتطوير القدرات البدنية لدى افراد عينة البحث والمتمثلة بـ (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) للذراعين والرجلين وان هذا التطور في القدرات البنية سوف ينعكس ايجابياً على الجانب المهاري والمتمثل في مهارة التصويب من القفز في لعبة كرة اليد. وتكمن مشكلة البحث في التساؤل الاتي: هل التمرينات باستخدام الحبال المطاطية تعمل على تطوير بعض القدرات البدنية والتصويب من القفز للاعبي كرة اليد لاستهداف الضعف الحاصل لديهم والعمل على تطويره بشكل علمي ومدرّس لتحقيق الاهداف المطلوبة.

أهداف البحث:

1. اعداد تمرينات خاصة باستخدام الحبال المطاطية لتطوير بعض القدرات البدنية والتصويب من القفز بكرة اليد.
2. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية لتطوير بعض القدرات البدنية والتصويب من القفز بكرة اليد.

فرض البحث:

هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في القدرات البدنية والتصويب من القفز ولصالح الاختبار البعدي.

3rd IPSSD-CONFERENCE

مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة اليد والبالغ عددهم (12) لاعبا للعام الدراسي (2023 - 2024).
- 2- المجال الزمني : 2023/12/26 - 2024/2/22.
- 3- المجال المكاني: قاعة الشهيد مصطفى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث بلاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة اليد للموسم (2023- 2024) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (12) لاعباً وتم استبعاد لاعبين (2) منهم وهم حارسي المرمى وبذلك اصبح عدد افراد العينة الرئيسة للتجربة (10) لاعبين يمثلون العينة التجريبية للبحث.

وسائل جمع المعلومات والادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث:

- المصادر العربية والاجنبية.
- جهاز حاسوب شخصي نوع. dell.
- استمارة التسجيل.
- الاختبار والقياس.
- ساعة توقيت نوع. Casio. عدد (1)
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- فريق العمل المساعد.
- صافرة نوع فوكس عدد (1)
- شريط قياس لمسافة 10 متر مطاطي عدد 1.

متغيرات البحث:

اراد الباحثون استهداف القدرات البدنية الخاصة والمهمة للاعبي كرة اليد والتي تكون مؤثرة في متطلبات الاداء المهاري للعبة، ولذلك كانت المتغيرات المبحوثة هي القوة الانفجارية للذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة للذراعين بالإضافة الى مهارة التصويب من القفز.

الاختبارات المستخدمة في البحث:

الاختبار الاول/ اختبار القوة الانفجارية للذراعين. (علاوي ونصر الدين: 1979:75)

اسم الاختبار: اختبار دفع الكرة الطبية زنة (3) كغم من وضع الجلوس على الكرسي.



الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لمنطقة الذراعين والكتفين من عمر (12 سنة وحتى مرحلة السن الجامعية).

وصف الاداء: يجلس المختبر على الكرسي ممسكا بالكرة الطبية (3 كغم) باليدين بحيث تكون الكرة امام الصدر وتحت مستوى الذقن، كما يجب ان يكون الجذع ملاصقا لحافة الكرسي، يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام اثناء دفع الكرة باليدين، تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط.
تعليمات الاختبار: .

يعطى للمختبر ثلاث محاولات متتالية.

يعطى المختبر محاولة مستقلة في بداية الاختبار تدريباً على الاداء.
عندما يهتز المختبر أو يتحرك على الكرسي أثناء أداء إحدى المحاولات لا تحتسب النتيجة ويعطى محاولة أخرى بدلاً منها.

حساب الدرجات:

درجة كل محاولة: هي المسافة بين الحافة الامامية للكرسي وبين اقرب نقطة تصنعها الكرة على الارض ناحية الكرسي.

درجة المختبر: هي درجة احسن محاولة من المحاولات الثلاثة.

الاختبار الثاني اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين. (الطرفي: 2013:338)

اسم الاختبار: - ثني ومد الذراعين الاستناد الامامي لمدة (10) ثا.

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

وصف الاداء: يأخذ المختبر وضع الاستلقاء على الارض ويستند على الذراعين والرجلين ممدودة وعند اعطاء الاشارة يبدأ بثني الذراعين من مفصل المرفق ومدّها ولايمس الارض بجسمه.

درجة المختبر: تحتسب للمختبر عدد المحاولات الصحيحة اثناء الاداء.

الاختبار الثالث: اختبار القوة الانفجارية للرجلين. (الطرفي: 2013:339)

اسم الاختبار: اختبار الوثب العريض من الثبات.

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الادوات المستخدمة: مكان الوثب مقسم بالامطار والسنتيمترات الى نهاية المجال، شريط قياس، طباشير.



وصف الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعداً قليلاً ومتوازيتان ثم يبدأ بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني مفصل الركبتين ثم الوثب للامام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع ملاحة الذراعين للامام.
حساب الدرجة: يكون القياس من بداية الخط حتى اخر جزء من الجسم يلامس الارض وتحسب المحاولة الافضل للمختبر.

الاختبار الرابع: اختبار التصويب من القفز. (الخياط والحيالي: 2001:508)

الغرض من الاختبار: دقة التصويب من القفز عالياً .
الأدوات: (12) كرة يد، جهاز وثب عال بارتفاع (150سم) وتكون المسافة بين القائمين (2م)، ستارة من القماش أو السلك القوي يغطي المرمى تماماً مع وجود (4) فتحات كل منها (60 سم × 60 سم) تمثل الزوايا الأربع للمرمى لدقة التصويب.
طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية (تبعاً لليد المصوبة) وأمام قائم جهاز الوثب مباشرة ممسكاً بالكرة.

يبدأ اللاعب في أخذ من 2-3 خطوات ثم يؤدي التصويب مع الوثب عالياً إلى المربع (1) ثم إلى (2) ثم إلى (3) وأخيراً إلى (4) .
يكرر الأداء 3 مرات أي يصوب (12) كرة ثلاثاً منها إلى مربع من المربعات الأربع.
القواعد : عدم أخذ أكثر من ثلاث خطوات .
التسجيل : تحتسب نقطة من دخول الكرة في المربع المخصص للتصويبة - تحتسب صفراً للتصويبة خارج المربع. - لا تحتسب نتيجة التصويبة التي يتحرك منها اللاعب أكثر من ثلاث خطوات.

الاختبارات القبلية:

قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث بتاريخ 2023/12/26 الموافق ليوم الثلاثاء في قاعة الشهيد مصطفى للألعاب الرياضية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، وشملت الاختبارات القبلية الاختبارات البدنية والمهارية.

التجربة الرئيسة:

قام الباحثون بتطبيق اجراءات التجربة الرئيسة وتنفيذها باستخدام حبال المقاومة لتطوير متغيرات البحث المختارة بتاريخ 2023/12/31 الموافق ليوم الاحد.

- مدة تنفيذ التمرينات الخاصة (8) أسابيع بواقع (2) وحدات في الاسبوع تنفذ يوم الاثنين والاربعاء .

- مجموع الوحدات التدريبية هي (16) وحدة.
- طبقت التمرينات الخاصة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وكانت مدتها (30) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية.
- استخدم طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة 85-90%.
- أن التكرارات المستخدمة (5-15) بكل مجموعة والمجاميع كانت (3-6) مجموعة.
- كان أداء التدريبات بعد أداء الاحماء بشكل جيد لتفادي حصول الاصابات لأفراد عينة البحث.

الاختبارات البعدية :

نفذت الاختبارات البعدية بعد تطبيق التمرينات الخاصة بنفس طريقة واجراءات الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث يوم الخميس بتاريخ 2024/2/22.

الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة النتائج.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

عرض ومناقشة نتائج اختبارات متغيرات البحث:

تم عرض نتائج ومناقشة اختبارات البدنية لأفراد عينة البحث كما موضح في الجدول (1)

الجدول (1)

يمثل الاحصاءات الاستدلالية بين الاختبار (القبلي - البعدي) لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	س - ف	ع ف	T	نسبة الخطأ	الدلالة
القوة الانفجارية للرجلين	سم	0.61	0.33	10.43	0.000	معنوي
القوة الانفجارية للذراعين	سم	1.19	0.41	11.63	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	تكرار	5.68	1.85	12.28	0.000	معنوي
دقة التصويب بالقفز عالياً	درجة	1.500	0.534	7.937	0.000	معنوي

مناقشة النتائج:

بعد معالجة نتائج البحث تبين أن التمرينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية لها تأثير ايجابي على تطوير متغيرات البحث المتمثلة بالقدرات البدنية المستهدفة (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين وكذلك القوة الانفجارية للرجلين) وكذلك لأستخدام التمرينات بالحبال المطاطية تأثير على تطوير وتحسين مستوى التصويب من القفز لدى افراد عينة البحث بكرة اليد.

أن العنصر البدني المركب (القوة المميزة بالسرعة) يعد من المتطلبات والضرورات المهمة لتدريب لاعبي الالعاب الجماعية لاسيما لعبة كرة اليد لأنها تساعد على التحرك بسرعة بكل كفاءة وبأقل زمن أو اداء التكرارات بانقباضات عضلية متكررة بشكل جيد لاداء افضل طيلة فترة المباراة.

وان التمرينات المستخدمة تمرينات القوة كانت ذات فائدة لأفراد عينة البحث بسبب اندماج تلك التمرينات مع متطلبات وطبيعة اداء المهارات لاسيما مهارة التصويب من القفز وان التدريب المنظم وفق الاسس العلمية يؤدي الى تطور افضل والارتقاء بمستوى اللاعبين. بالإضافة الى ان سبب ذلك يعود إلى أن تدريبات البليومترك بالحبال المطاطية والتي تعمل على الانقباض المتبادل بين الانقباض المركزي واللامركزي تعطي العضلة مرونة إلى طاقة مطاطية عالية وزيادة مخزون الطاقة للعضلة، فضلاً عن ذلك فإن آلية التقصص العضلي أثناء التدريب بهذه الحبال المطاطية قد عمل على زيادة التحفيز العصبي العضلي وذلك بزيادة التمثية العضلية للعضلات المادة بوساطة التقصص العضلي اللامركزي وصولاً إلى التقصص العضلي الثابت والذي يعبر عن الفترة التحضيرية لتحويل الطاقة الكامنة إلى طاقة حركية عن طريق التقصص العضلي المركزي. (الهام:1999:200)

ويرى الباحثون بان نوعية التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية لأفراد عينة البحث ومالها من تأثير فعال في تحسين وتطوير مستوى القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة التي اعتمدت على التنوع في حركات التمرين بدأ من تمارين تطوير السرعة المختلفة والتي تؤثر في تطوير القوة الانفجارية للذراعين وكذلك القوة الانفجارية للرجلين ، هي التي عملت على حدوث تطور في مهارة التصويب والتي ساعدت اللاعبين على القفز عالياً وتقادي حوائط الصد وبالتالي التركيز على الفراغات الموجودة في المرمى وتوجيه الكرة الى المكان المناسب والبعيد عن حارس المرمى وتسجيل الاهداف، كما يعزو الباحثون سبب التفوق الى تضمين التمرينات على تمرينات للتصويب بالقفز بوجود منافس او اكثر على شكل حائط صد، بالإضافة الى الخصوصية في التدريب من حيث استهداف الصفة المراد تطويرها بشكل مباشر وبأداء مشابه لطبيعة متطلبات

الاداء لمهارة التصويب وادائها في المنافسة، وهذا ما اشار اليه (فوكس وآخرون، وفشر وجنسن) بأن "مبدأ الخصوصية في التدريب يعني اشتغال التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الاداء في نوع النشاط الرياضي الممارس" (القدومي: 1998: 66)

4- الاستنتاجات والتوصيات

توصل الباحثون الى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

- 1- أن التمرينات الخاصة بالحبال المطاطية لها تأثير ايجابي في تطوير متغيرات البحث البدنية.
- 2- أن التمرينات الخاصة بالحبال المطاطية لها تأثير ايجابي في تطوير مستوى التصويب من القفز بكرة اليد.
- 3- أن نتائج البحث اظهرت وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

التوصيات

- 1- الاهتمام بتدريب وتطوير القدرات البدنية بشكل عام، وبشكل خاص لضمان تطوير العضلات العاملة.
- 2- الاستفادة من التمرينات بحبال المقاومة (الحبال المطاطية) لما حققته من نتائج ايجابية لأفراد عينة البحث.
- 3- اجراء بحوث ودراسات مشابهة على العاب وفعاليات وعينات اخرى.

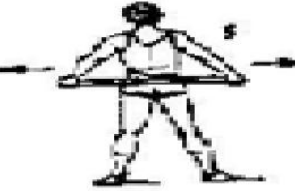
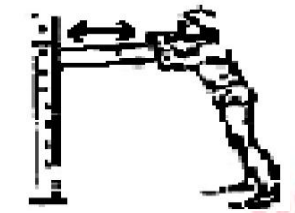
المصادر:

- 1- ألهام عبد الرحمن محمد؛ فاعلية التدريب البليومتري على مسافة الوثب العمودي واثرها على الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة. (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 12، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 1999).
- 2- ضياء الخياط ونوفل الحياي؛ كرة اليد. (دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 2001).
- 3- عبد الناصر القدومي؛ دراسة مقارنة بين اثر استخدام التمرينات البليومترية والتدريب الاعتيادي على القدرة اللاأوكسجينية لدى لاعبي الكرة الطائرة للمرحلة الثانوية. (بحث منشور في جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، العدد 12، جامعة النجاح، 1998).
- 4- علي سلمان عبد الطرقي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية – حركية – مهارية. (بغداد: مكتب النور للطباعة والنشر ، 2013).
- 5- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (القاهرة، مؤسسة روز اليوسف، 1979).

الملاحق:

ملحق (1)

يبين بعض التمرينات المستخدمة في البحث وبالحبال المطاطية

	سحب حبل مطاطي مثبت في الارض تحت القدمين وممسك طرفيه بمستوى الخصر للجانبين بالتعاقب يمين- يسار.	1
	سحب حبل مطاطي مثبت بالذراعين الممدودتين الى الاعلى خلفاً.	2
	سحب جانبي من وضع الجلوس لحبلين مطاطيين باتجاه الصدر الى الخارج.	3
	فتح وضم الذراعين جانباً من مستوى الخصر من الخلف باستخدام مقاومة الحبل المطاطي.	4
	سحب حبل مطاطي مثبت خلفاً اعلى بالذراعين الممدودتين الى الامام.	5