



تأثير تمارينات باستخدام اختبار لافبر في تطوير بعض القدرات البدنية لدى للاعبين الناشئين بكرة اليد
أ.م مها حسن مصلاح - جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

maha.hassan@uodiyala.edu.iq

DOI:10.52113/7/SJPE/2026-14-1/30-41

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٦/١/٥

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٦/١/١٨

الكلمات المفتاحية: اختبار لافبر، القدرات البدنية، كرة اليد، فئة الناشئين
مستخلص البحث:

مستوى اللاعبين في القدرات البدنية والمهارية. واثرت تمارينات المركبة ايجابيا في نتائج الاختبارات البعدية في جميع المتغيرات.

The effect of exercises using the Lafer test on developing some physical abilities in junior handball players

Assistant Prof Maha Hassan Musleh
University of Diyala – College of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

This test contributes to providing the coach with realistic indicators about the player's ability to continue performing at different intensities, which is directly reflected in raising the quality of training and improving overall performance. Given the importance of the youth age group in building the skill and physical base of handball players, introducing exercises based on the results of the LAFBER test contributes to developing physical performance in a targeted manner based on accurate data This makes the training process more effective. Hence the importance of studying the effect of

ويسهم هذا الاختبار في تزويد المدرب بمؤشرات واقعية حول قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء ضمن شدّات مختلفة، مما ينعكس مباشرة على رفع جودة التدريب وتحسين الأداء العام، ونظراً لأهمية المرحلة العمرية للناشئين في بناء القاعدة المهارية والبدنية للاعبين كرة اليد، فإن إدخال تمارينات مبنية على نتائج اختبار لافبر يساهم في تطوير الأداء البدني بشكل موجّه يعتمد على بيانات دقيقة، الأمر الذي يجعل العملية التدريبية أكثر فاعلية ومن هنا جاءت أهمية دراسة أثر التمارينات المستندة إلى اختبار لافبر في تطوير بعض القدرات البدنية الرئيسة لدى لاعبي كرة اليد الناشئين، بهدف تعزيز الأداء الرياضي ومواكبة الاتجاهات العلمية الحديثة في التدريب. تتجلى أهمية هذا البحث في الاستفادة من الاختبارات المعيارية الحديثة في تحديد مستوى اللاعبين الناشئين بدقة، مما يساعد المدربين على بناء برامج تدريبية أكثر فاعلياً، باعتبار اختبار لافبر أداة تقييمية يمكن توظيفها في رياضة كرة اليد لقياس التحمل بأنواعه، وكانت اهم الاستنتاجات اظهرت نتائج الاختبارات القبلية والبعدية تطور في

البدينية الحديثة كوسيلة فعّالة لتشخيص الحالة التدريبية وتوجيه الأحمال بما يتناسب مع متطلبات اللعبة. وان من اهم قواعد اللياقة البدنية هو وجود المتطلبات الاساسية الثلاثة وهي القوة والسرعة الانتقالية والمطاولة فضلا عن التراكيب المترابطة وهي الرشاقة والتوازن والتوافق (منذر هاشم الخطيب ، علي الخياط ،١٣). **يعد اختبار لافبر (Lafber Test) أحد الاختبارات المستخدمة في تقييم بعض القدرات البدنية، لما يمتاز به من دقة في قياس التحمل الهوائي واللاهوائي، إضافة إلى ملاءمته للرياضات التي تعتمد على الجري المتقطع، مثل كرة اليد.** (Bompa, T., & Haff, G. (2009)) ويسهم هذا الاختبار في تزويد المدرب بمؤشرات واقعية حول قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء ضمن شدّات مختلفة، مما ينعكس مباشرة على رفع جودة التدريب وتحسين الأداء العام، ونظراً لأهمية المرحلة العمرية للناشئين في بناء القاعدة مهارية والبدنية للاعبين كرة اليد، فإن إدخال تمارين مبنية على نتائج اختبار لافبر يسهم في تطوير الأداء البدني بشكل موجه يعتمد على بيانات دقيقة، الأمر الذي يجعل العملية التدريبية أكثر فاعلية. (Glaister, M. (2005) ومن هنا جاءت أهمية دراسة أثر التمارين المستندة إلى اختبار لافبر في تطوير بعض القدرات البدنية الرئيسة لدى لاعبي كرة اليد الناشئين، بهدف تعزيز الأداء الرياضي ومواكبة الاتجاهات العلمية الحديثة في التدريب. تتجلى أهمية هذا البحث في الاستفادة من الاختبارات المعيارية الحديثة في تحديد مستوى

exercises based on the Laffber test in developing some key physical abilities in young handball players, with the aim of enhancing athletic performance and keeping pace with modern scientific trends in training. The importance of this research is evident in the use of modern standardized tests to accurately determine the level of emerging players, which helps coaches build more effective training programs, considering the Laffber test as an evaluation tool that can be used in handball to measure various types of endurance. The most important conclusions were: Disinfectants, results of pre- and post-tests, development in players' level of physical and skill abilities and Vehicle exercises had a positive effect on the results of post-tests in all variables.

Keywords: Lafber test, physical abilities, handball, junior category

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

تعد القدرات البدنية المكوّن الأساسي في بناء الأداء المهاري والفني للاعبين كرة اليد، ولا سيما فئة الناشئين الذين يمثلون المرحلة الأكثر حساسية في التكوين الرياضي. إذ يعتمد نجاح اللاعب في تنفيذ المهارات الهجومية والدفاعية على امتلاكه مستوى مناسباً من القوة والسرعة والرشاقة والتحمل، وهي قدرات تتطور من خلال برامج تدريبية علمية تعتمد على أدوات قياس دقيقة لتحديد مستوى اللاعب ومتابعة تقدّمه. وفي هذا السياق، برزت الاختبارات

١. ما مستوى القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين قبل تطبيق التمرينات المستندة إلى اختبار لافبر؟
٢. ما مقدار التطور في القدرات البدنية بعد تطبيق تلك التمرينات؟

٣-١ اهداف البحث:

١. التعرف على المستوى الحالي لبعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين قبل تطبيق التمرينات المستندة إلى اختبار لافبر.
٢. تصميم تمرينات تدريبية مبنية على نتائج اختبار لافبر تتوافق مع متطلبات لعبة كرة اليد.

٤-١ فروض البحث

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لبعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين ولصالح القياسات البعدية.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري : لاعبوالناشئين في نادي ديالى الرياضي بكرة اليد.

٢-٥-١ المجال المكاني : قاعة منتدى الكاطون

الداخلية في بعقوبة .

اللاعبين الناشئين بدقة، مما يساعد المدربين على بناء برامج تدريبية أكثر فاعلي، باعتبار اختبار لافبر أداة تقييمية يمكن توظيفها في رياضة كرة اليد لقياس التحمل بأنواعه، وهو جانب لم يحظَ باهتمام كافٍ في البحوث العربية، وخدمة فئة الناشئين التي تُعد الأساس في إعداد جيل رياضي قادر على تحقيق مستويات متقدمة في المنافسات.

٢-١ مشكلة البحث:

يعد اختبار لافبر (Laufber Test) من الاختبارات التي توفر بيانات دقيقة حول التحمل الهوائي واللاهوائي، إلا أن توظيفه في تدريب ناشئي كرة اليد ما يزال محدوداً، رغم أهمية نتائجه في توجيه الحمل التدريبي بشكل يتناسب مع متطلبات اللعبة. كما تشير الملاحظات الميدانية إلى أن العديد من الناشئين يعانون من قصور في بعض القدرات البدنية التي تُعد أساسية للأداء، مما يستدعي اعتماد طرائق تدريبية قائمة على بنية اختبارية موضوعية تساعد في تطوير تلك القدرات وفق أسس علمية. ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في أن التدريب المتّبع حالياً لدى لاعبي كرة اليد الناشئين قد لا يعتمد بصورة كافية على اختبارات تكشف المستوى الحقيقي لقدراتهم البدنية، مما يؤدي إلى عدم تحقيق التطور المطلوب في هذه القدرات. ويُطرح التساؤل الرئيس الآتي: هل أن التمرينات المبنية على نتائج اختبار لافبر تسهم في تطوير بعض القدرات البدنية لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد؟ ويتفرع عنه تساؤلان أساسيان:

١-٥-٣ المجال الزمني : للفترة من ١ / ٣ /

٢٠٢٥ إلى ١ / ٦ / ٢٠٢٥

٢- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٢-١ منهج البحث: اعتمد الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث التي تهدف إلى الكشف عن أثر التمرينات المبنية على نتائج اختبار لافبر في تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين. إن اختيار المنهج التجريبي جاء انسجاماً مع طبيعة البحث العلمي في مجال التدريب الرياضي، والذي يعتمد على التجربة والتطبيق الميداني بوصفهما أساساً لتقويم البرامج التدريبية وتحديد أثرها الحقيقي في تطوير الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين." (علوان، سعد حميد، ٢٠٢٠، ١٦٥)

٢-١ منهج البحث: اعتمد الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث التي تهدف إلى الكشف عن أثر التمرينات المبنية على نتائج اختبار لافبر في تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين. إن اختيار المنهج التجريبي جاء انسجاماً مع طبيعة البحث العلمي في مجال التدريب الرياضي، والذي يعتمد على التجربة والتطبيق الميداني بوصفهما أساساً لتقويم البرامج التدريبية وتحديد أثرها الحقيقي في تطوير الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين." (علوان، سعد حميد، ٢٠٢٠، ١٦٥)

التجريبي من أكثر المناهج العلمية قدرة على تحديد العلاقات سببية واتجاه التأثير بين المتغيرات من خلال التحكم في المتغيرات المستقلة والتابعة ضمن شروط محددة. استخدم في هذا البحث التصميم التجريبي ذوالمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لعينة واحدة بحسب ما تتاحه ظروف العمل الميداني. ويتميز هذا التصميم بقدرته على قياس التغير الذي يحدث نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي قيد الدراسة، إضافة إلى كونه أحد أكثر التصاميم ملائمة للبحوث الرياضية التي تتعامل مع القدرات البدنية والحركية. إن اختيار المنهج التجريبي جاء انسجاماً مع طبيعة البحث العلمي في مجال

التدريب الرياضي، والذي يعتمد على التجربة والتطبيق الميداني بوصفهما أساساً لتقويم البرامج التدريبية وتحديد أثرها الحقيقي في تطوير الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين." (علوان، سعد حميد، ٢٠٢٠، ١٦٥)

٢-٢ مجتمع وعينة البحث

يتكوّن مجتمع البحث من لاعبي كرة اليد الناشئين ضمن الفئة العمرية (١٥-١٧ سنة) في الأندية العراقية المعتمدة ضمن الاتحاد العراقي لكرة اليد وبلغ عددهم ١٢ لاعب. ويُعد هذا المجتمع من المجتمعات المناسبة للبحث لكون فئة الناشئين تمثل المرحلة الأساسية في بناء وتطوير القدرات البدنية والمهارية، مما يجعلها من أكثر الفئات حاجة إلى برامج تدريبية مبنية على أسس علمية دقيقة. تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي ديالى الرياضي بكرة اليد الناشئين الذين تنطبق عليهم شروط المشاركة في الدراسة. وقد بلغ عدد أفراد العينة (١٢ لاعباً) وتم استبعاد (٤) اللاعبين لعدم الالتزام بإجراءات القياس القبلي أو البعدي مع الغياب المتكرر عن الجلسات التدريبية أثناء تنفيذ البرنامج وبذلك بلغ عينة البحث نسبة ١٢% من المجتمع الأصلي وقد أجرى عملية التجانس لافراد عينة البحث والجدول رقم (١)

جدول (١)

بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط
لعينة البحث

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
١,٣٤	١٦	٥,٦٧	١٦,٤٠	العمر
٠,٩٨	١٧٠	٢,٤٥	١٧٠	الطول
٠,٨٨	٦٨	٣,٦٥	٦٨,٣٠	الوزن

٢-٣ أدوات البحث

اعتمد الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية المقننة التي تتناسب مع خصائص لاعبي كرة اليد الناشئين، والتي تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات وفق ما ورد في الأدبيات العلمية. وتم اختيار هذه الاختبارات لارتباطها المباشر بمتطلبات الأداء البدني في لعبة كرة اليد.

أولاً: اختبار لافبر (Laufer Test) (Ajmol, 2007):

هو احد الاختبارات الرياضية المتخصصة التي تستخدم لتقييم اللياقة البدنية وغالبا ما يربط باسم جامعة لافبرا البريطانية، والمعروفة بتميزها في علوم الرياضة، وهو اختبار لياقة بدنية نموذجي من جامعة لافبرا، يستخدم لمعرفة القدرات البدنية والفسيولوجية للاعبين بطريقة علمية ومنهجية، ويعد من الأدوات المهمة في تطوير الاداء الرياضي داخل الاندية والاكاديميات، ويشمل هذا الاختبار:

- اختبارات المرونة والتوازن.

• اختبارات السرعة.

• اختبار تدريب التحمل
الذهني.

- اختبار المهارة ودقة التصويب.

• الهدف من اختبار هو تحليل الاداء البدني والذهني للاعبين في بيئة تحاكي ظروف المباراة الحقيقية ما يساعد المدرب على:

• تحديد نقاط القوة والضعف لدى اللاعب.
• مراقبة تطور اللياقة البدنية على مدار الموسم.

• تعويد اللاعبين على السرعة في اللب ودقة اختيار القرار.

طريقة الاداء: يقوم اللاعب بضرب الكرة نحو اللون الذي يحدده المدرب بشرط تن تكون هنالك (٨) محاولات بين اليمين واليسار و(٨) محاولات بين الشرق والغرب وليس بالضرورة ان تكون المناولة بين اليمين واليسار او الشرق او الغرب متساوية بمعنى ممكن ان يتم الضرب سبع مرات نحو اليمين ومرة واحدة نحو اليسار وهكذا، المهم ان تكون هنالك (٨) محاولات نحو الجهة التي تم توضيحها بعد الانتهاء من التمريرات ال(١٦) يتم معرفة الزمن المستغرق للاداء ويتم حساب دقة التصويب من خلال معرفة المرات الصحيحة التي تم لعب الكرة اليها والزمن الاقل المستغرق، فكلما قل الزمن وزادت المرات الصحيحة ارتفعت نسبة الاستفادة من الاختبار، فهو اختبار

كيفية رسم اختبار لافبرا على الارض:

. يتم رسم مستطيل كبير اضلاعه كالاتي، الضلعان الكبيران (١٢م) اما الضلعان الصغيران (٩,٥م) يثبت على اضلاع هذا المستطيل من الوسط اربعة الواح خشبية طول الواحد منها (٢,٥م) يوجد في وسط كل لوح لون مختلف عن الاخر بقياس (٥٠سم) ويحتوي كل لون في منتصفه على خط صغير ابيض بقياس (١٠سم) والعرض (٣٠سم) الطول.

ثم يتم رسم مستطيل اخر داخل المستطيل الكبير في الوسط قياساته كالاتي:

الضلعان الكبيران (٤م) ، اما الضلعان الصغيران (٢,٥م) ويتم وضع شاخص صغير على حدود كل زاوية لهذا المستطيل

ثم يتم رسم مستطيل ثالث صغير داخل المستطيل الذي قبله قياساته كالاتي:

الضلعان الكبيران (٢,٥م) اما الضلعان الصغيران ف(٧٥سم).

يبدأ الاختبار عند سماع صافرة المدرب حيث يكون اللاعب والكرة داخل الميطة الصغير الاول وعند سماع اللون المحدد يقوم اللاعب بدحرجة الكرة نحو الميطة الثاني الاكبر حجما باتجاه اللوح الذي يحمل ذلك اللون ويقوم بضرب الكرة باتجاه وسط اللون المحدد بشرط لا يجتاز حدود الميطة الثاني المحدده اطرافه بشواخص صغيرة ويسمى منطقة

يستخدم لقياس مهارات اللاعبين في كرة اليد، وشمل مهارات الدوران، الدفاع، والتصويب، واتخاذ القرارات ويتطلب الاختبار من اللاعبين الاستجابة لالوان معينة وتطلب منهم توجيه الكرة نحو الهدف المحدد بسرعة ودقة.

اهم فوائد اختبار لافبرا هي:

١. تقييم الاداء: يساعد المدربين في تقييم مهارات اللاعبين، وما يمكنهم من تحديد نقاط القوة والضعف في اداء اللاعبين.
٢. تحسين المهارات: يوفر بيئة تدريبية يمكن من خلالها تحسين المهارات الاساسية مثل التحكم بالكرة والدقة في التصويب واتخاذ القرارات السريعة.
٣. تحديد الاحتياجات التدريبية: من خلال النتائج، يمكن للمدربين تطوير خطط تدريب مخصصة لتحسين مهارات محددة لدى اللاعبين.
٤. تحفيز اللاعبين: يضيف عنصر المنافسة في التدريب، ما يمكن ان يحفز اللاعبين لبذل جهد اكبر وتحقيق اداء افضل وتقدم سريع.

الادوات المستخدمة: ملعب كرة يد، لاصق ملون، شواخص صغيرة، الواح خشبية العدد (٤) طول الواحدة (٢,٥م) يثبت في منتصف كل لوح من تلك الالواح لون معين يختلف عن اللون الموجود في باقي الالواح، طول اللون الواحد المثبت على اللوح هو (٥٠سم).

- العقوبات:
- يتم اضافة (٥) ثوان على الوقت الكلي النهائي عن كل كرة لم تلامس اللون الخشبي او كان قرار اللاعب خاطئاً بركل الكرة نحو اللون غير الصحيح.
- اضافة (٣) ثواني على الوقت الكلي النهائي اذا لم تلامس الكرة الهدف المحدد باللون.
- اضافة (٣) ثوان على الوق
- ت الكلي اذ لم تلامس الكرة يد اللاعب او قام بركل الكرة نحو اللون المحدد ولكن من خارج حدود منطقة التمرير المحددة بمستطيل ابعاده (٤م) * (٢,٥م).
- اضافة (ثانيتين) على الوق الكلي اذا لامس اللاعب بقدمه او بالكرة ايا من الشواخص المحددة للمنطقة على الارض.
- اضافة ثانية واحدة على الزمن الكلي للاختبار اذا تجاوز اللاعب الزمن النموذجي المحدد للاختبار والبالغ (٤٣) ثانية

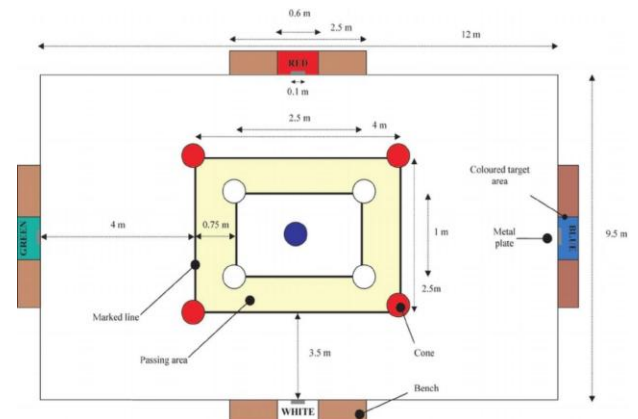
ثانياً: اختبار السرعة ٣٠ متر Draper, J. A., & Whyte, G. (1997).

الغرض: قياس السرعة الخطية للاعب. الوصف: يجري اللاعب مسافة ٣٠م بسرعه القصوى، ويُسجل الزمن بأداة توقيت دقيقة.

ثالثاً: اختبار سرعة الحركة والرشاقة الخاصة

(Paule, K., Madole, K., & Garhammer, J. (2000)

التمرير وعند رجوع الكرة الى اللاعب، ثم يسمع اللاعب ايعازا بلون اخرى مرة ثانية وهنا يجب على اللاعب قبل ركب الكرة نحو اللون المحدد استلام الكرة والرجوع الى المستطيل الاول الذي بدا منه الحركة ومن ثم الدحرجة نحو المستطيل الثاني وركل الكرة نحو اللون المحدد وهكذا تستمر العملية (١٦) مرة يمينا ويسارا وشرقا وغربا مع ملاحظة التمرير نحو الشرق والغرب لا على التعيين يكون (٨) مرات ومثلها لاعلى التعيين ايضا نحو الشرق والغرب ايضا، طريقة التسجيل واحتساب النقاط والعقوبات:



- ان الزمن النموذجي المحدد لاداء الاختبار هو (٤٣) ثانية
- يتم حساب نقطة واحدة لكل كرة تنمس اللون المحدد.
- في حالة اصابة منتصف اللون المحدد والبالغة (١٠) سم العرض * (٣٠) سم الطول فان يتم خصو ثانية واحدة من الوقت الكلي.

بقياس الطول والوزن وباقي المتغيرات في منتدى الكاطون في بعقوبة وقد استبعد الباحث هذه العينة التي بلغ عدد افرادها ٣ للاعبين من مجموع مجتمع البحث الاصيلي. وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

١- تعرف مدى تحمل الطلبة على الجهاز مع لبس القناع.

٢- تعرف مدى ملائمة الاختبارات الموضوعة للعينة وكذلك طريقة التدريب المستمر.

٣- تعرف المعوقات التي تواجه اجراء التجربة ومدى ملائمة الادوات المستخدمة لافراد العينة من ناحية رغبتهم في استخدام هذه الادوات.

٤- تعرف على الوقت اللازم لاجراء التجربة.

٢-٥ التجربة الرئيسية:

اجريت التجربة الرئيسية بتاريخ ٣/٣/٢٠٢٥ الساعة العاشرة صباحا في قاعة منتدى الكاطون الرياضي وتم اجراء الاختبارات البدنية لعينة البحث للجموعة التجريبية بمساعد الفريق العمل المساعد .

٢-٦ المنهاج التدريبي :

اعد الباحث الوحدات التدريبية باستخدام اختبار لافبر وبعد الانتهاء من الاحماء يقوم اللاعبون باستخدام اختبار لافبر لفترات زمن الاختبار كل حسب امكانية اللاعب اذ ان وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد تكون لمدة ثلاثة ايام (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) وتم تصميم الاختبار في الجانب البدني والمهاري المبني على اسس التدريب في فترة الاعداد

يُعد اختبار T من أهم وأشهر اختبارات السرعة والرشاقة في المجال الرياضي، ويهدف إلى قياس قدرة الرياضي على تغيير الاتجاه بسرعة عالية مع الحفاظ على التوازن والتنسيق الحركي. يُستخدم بكثرة في كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، والرياضات التي تتطلب تحركات سريعة ومتغيرة الاتجاه.

وصف الاختبار: يُجهز الميدان بأربعة أقماع على شكل حرف T:

القمع A: نقطة البداية. ،القمع B: أمام القمع A بمسافة ٩,١٤ متر تقريباً. والقمع C: على يسار القمع B بمسافة ٤,٥٧ متر. والقمع D: على يمين القمع B بمسافة ٤,٥٧ متر. يشكل هذا الترتيب شكل حرف T في الميدان.

طريقة الأداء: يبدأ الرياضي خلف القمع A في وضعية الاستعداد. وينطلق بسرعة نحو القمع B ويلمس قاعدته باليد اليمنى. ويتحرك جانبياً إلى اليسار نحو القمع C ويلمس القاعدة باليد اليسرى. ويتحرك جانبياً إلى اليمين نحو القمع D ويلمس القاعدة باليد اليمنى. ويعود إلى الوسط (القمع B) ويلمس القاعدة مرة أخرى. ثم يرجع إلى الخلف بالعكس نحو نقطة البداية A بأقصى سرعة ممكنة.

القياس: يبدأ التوقيت من لحظة انطلاق الرياضي، ويتوقف الزمن عندما يعود إلى القمع A، ويتم تنفيذ محاولتين، ويُعتمد أفضل زمن تم تسجيله.

٢-٤ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية في يوم (١/٣/٢٠٢٥) في الساعة العاشرة صباحا اذ قام

الاحصائية (spss) .

٣ - عرض النتائج ومناقشتها

بعد تفرغ البيانات التي حصل عليها الباحث ،
وللتحقق من صحة فرضا وهدفا البحث، تم تحليل
البيانات احصائيا باستخدام الوسائل الاحصائية
الملائمة .

٤-١ عرض وتحليل نتائج الصفات البدنية بين

الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية

الجدول (٢)

يمثل المعالم الاحصائية وقيم (ت) بين الاختبارين

القبلي والبعدي للصفات البدنية للمجموعة التجريبية

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسبة	الدالة
	ع	س	ع	س		
اختبار لافير	٨٥,٥٠	٧,٣٥	٧٥,٣٠	٦,٨٧	٣,٤٥	معنوي
أختبار السرعة 30 م	٤,٩٠	٠,٦٠	٤,٤٠	٠,٣٣	٠,٧٥	غير معنوي
اختبار سرعة الحركة	٩,٨٧	١,٧٦	٩,٢١	١,٠٢	٠,٧٦٠	غيرمعنوي

٤-٢ مناقشة النتائج

اظهرت النتائج فرقا معنويا واضحا في جميع
الاختبارات التمرينات المستخدمة في اختبار لافير
كانت ذات تاثير فب تحسن القدرات البدنية لدى
عينة البحث اختبار مناولة لافيرا كانت معنوية مما

الخاص، حيث بدء تطبيق المنهج بتاريخ
٢٠٢٥/٣/٤ ولغاية ٢٠٢٥/٥/٥ وتم تحديد شدة
التدريبات ٨٠% ، حيث اكدت معظم المصادر
بان الشدة التي يتدرب بها فئة الناشئين تتروح بين
٣٠-٥٠ دقيقة. وكذلك معرفة عودة النبض الى
طبيعته ي زمن الراحة للوصول الى مستوى يسمح
للاعب بالترار مرة أخرى وبنفس الكفاءة أو قبل
الوصول للاستشفاء الكامل وحسب الصفات التي
تدرب عليها وحسب الغرض من الوحدة التدريبية
حيث تم احتساب زمن الراحة من خلال النبض
حيث كان يتراوح ما بين (١٢٠ : ١٣٠) نبضة
/ دقيقة . ساهمت في نجاح المنهج التدريبي
وهي:-

١- الفروق الفردية بين اللاعبين .

٢- وضع الحمل وضبطه وفق المستوى

العمرى .

٣- بذل الجهود لتوفير أفضل الأدوات

والمستلزمات .

٢-١٧ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث، بعد
الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي وذلك لتحديد
مستوى المتغيرات البدنية التي وصلت إليه عينة
البحث بتاريخ ٢٠٢٥/٥/٧ وبنفس السياق المستخدم
في الاختبار القبلي .

٢-٨ الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الوسائل

الإحصائية الأكثر ملائمة للبحث والتي تحقق
أهداف البحث وفروضة، من خلال استخدام الحقيبة

اي كلما كان زمن اقل الانجاز كان ايجابيا يعزى
هذ الفرق الو فعالية البرنامج التدريبي المنفذ في
اختبارا فبرا قد استهدف هذ النوع من التمرينات
السرعة من خلال تمارين ذات الطابع الانفجاري
وسرعة رد فعل عال ن وتتفق الباحثة مع ما اشار
اليه(الشناوي،٢٠١٩،ص٤٤) ان السرعة القصوى
تعتمد على كفاءة الجهاز العصبي العضلي وسرعة
تحفيز الالياف السريعة، وهي خصائص تطور عبر
تدريبات مركزة متكررة، كما يؤكد
(Bompa&Buzzichelli,2018) ان التدريب
باستخدام تقنيات السرعة والمتغيرة والتمارين البدنية
ويعد من اكثر الطرق فاعلية في تحسين الاداء
الحركي السريع.

اما اختبار سرعة الحركة غير معنوية في الدلالة
الاحصائية ولكن كان معنوي من حيث زمن الاداء
اي كلما كان زمن اقل الانجاز كان ايجابيا يعزى
ان ان القدرات البدنية للرياضيين تستجيب بفعل
التمرينات التي تعتمد على مبدا تدريبات البيو متري
وتمارين الوثب اذ يؤكد (الشمري،٢٠٢٦،ص٤١) ان
تدريبات الوثب العميق ترفم من مستوى القوة
الانفجارية للعضلات السفلية بشكل كبير ، كما تتفق
الباحثة مع (عبيد،٢٠١٧، ص٣١) تن تحفيز
الوحدات الحركية السريعة تحت احمال منخفضة
وبسرعة عالية يؤدي الى تطور فعلي القوة
الانفجارية وكذلك تتفق مع ما
ذكره(Newton&Kraemer,1994) ان هذا النوع
منالتدريب يتطلب تمرينات محددة تتضمن الوثب
العمودي، القفزات المتتالية، الرشاقة.

يدل على تحسن واضح في قدرة اللاعبين على تنفيذ
المهارات الاساسية تحت ظروف مشابهة للمباريات،
الضغط الزمني، التعب البدني، ويعزو الباحث ذلك
هذا التحسن الى تمرينات المركبة او الدمج بين
الضغط الزمن والتعب البدني ضمن تبرنامج
التدريبي التي تساهم في تطوير الاداء المهاري اذ
تتفق الباحثة مع ما ذكره (عبد
القادر،٢٠٢٠،ص٣٢) ان التدريب تحت ظروف
ضغط يعزز من قدرة اللاعب على الحفاظ على
مستوى الاداء المهاري حتى في حالات الارهاق او
القلق المرتبط بالمنافسة.() وكذلك تتفق الباحثة مع
ما ذكره (Schmidt&LEE,2019) ان اداء
المهارات في بيئة تدريبية تحاكي الواقع يجعل
اللاعب اكثر قدرة على الاستجابة المعرفية والبدنية
عند مواجهة لعب حقيقة، من خلال تحسين الانتباه
الانتقائي، ورد الفعل، واتخاذ القرار الحركي تحت
الضغط.() وهذا يفسر بان طبيعية الاختبار
اوقصر زمن الاداء قد حسن من تطوير القدرات
البدنية اذ يؤكد(الخصيري،٢٠٢١،ص٢١) ان
تطوير الاداء المهاري في مواقف اللعب المعقدة
والضاغطة يتطلب برامج تدريبية طويلة الامد،
تتضمن ضغوطا بدنية وزمنية ونفسية مستمرة،
ويرى(Williams&Hodges,2005) ان الاداء
الفعال في المواقف التنافسية يعتمد على تدريب
متدرج يشمل اتخاذ القرار السريع، سرعة التصرف،
تنويع المهارات تحت الضغط، فيما كان اختبار
السرعة القصوى غير معنوية في الدلالة
الاحصائية ولكن كان معنوي من حيث زمن الاداء

- ٤- الاستنتاجات والتوصيات:
وتأثيره في الداء المهاري . بغداد: مكتبة الشباب، ٢٠٢٠
- ١- اطهرات نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة تطوّر في مستوى اللاعبين في القدرات البدنية والمهارية.
- ٢- اثرت تمارين المركبة ايجابيا في نتائج الاختبارات البعديّة في جميع المتغيرات. التوصيات:
- ١- ضرورة اجراء اختبارات اخرى للاداء المهاريّة المختلفة عند انتقاء لاعبي كرة اليد الناشئين للمراحل السنوية المختلفة.
- ٢- من الضروري جدا مشاركة مربّي متخلف الفئات العمرية لفعالات اخرى.
- المصادر
- منذر هاشم الخطيب ، علي الخياط : قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، الناهج للطباعة ، ط١ ، ٢٠٠٠. حسن، عبد المالك: أسس التدريب الرياضي .دار الفكر العربي ٢٠١٨
 - علوان، سعد حميد: .الاختبارات والقياسات في التربية الرياضية .دار الرضوان. ٢٠٢٠.
 - محمد عبدالعزيز الحضيرى: تدريب المهارات تحت الضغط في الرياضات التنافسية . السكندرية : مكتبة انجلو للنشر، ٢٠٢١.
 - عماد سالم عبدالقادر: التدريب تحت الضغط
- عادل محمد الشناوي: السس الفسيولوجية والبدنية للتدريب الر ياضي الحديث. السكندرية: دار الوفاء، ٢٠١٩.
- ضياء نعمة الشمري. (٢٠١٦). الميكانيكية الحيوية والفسيولوجيا التطبيقية في التدريب الرياضي. بغداد: دار الكتب الجامعية، ٢٠١٦.
- خالد محمود عبيد: القدرات البدنية وتأثيرها في النجاز الرياضي . عمان : دار الصفاء للنشر، ٢٠١٧.
- Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Léger, L., & Lambert, J. (1982). *A maximal multistage 20-m shuttle run test to predict VO2 max*. European Journal of Applied Physiology.
- Glaister, M. (2005). *Multiple sprint work: physiological responses, mechanisms and training considerations*. Sports Medicine.
- Léger, L. & Lambert, J. (1982). *A maximal multistage 20-m shuttle run test to predict VO2 max*. European Journal of Applied Physiology.

ملحق رقم (١)

فريق العمل المساعد

مكان العمل	الاسم	ت
جامعة ديالى- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	ا.د. هدى ناجي زيدان	١
جامعة ديالى- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	ا.م.د. علاء كامل عبود	٢
جامعة ديالى- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	م.د. نبراس عدنان حتروش	٣

ملحق رقم (٢)

نموذج وحدة تدريبية

الراحة بين المجموع	عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	التكرارات	زمن أداء التمرين	الشدة	رمز التمرين
3د	3	60 ثا	4	20 ثا	90%	رفع الركبة إلى الصدر، الاستلام ثم التصويب)
3د	3	90 ثا	4	30 ثا	90%	الاستلام والجري بالكرة لمسافة ١٠ م، ثم الخداع ثم التصويب
0	3	60 ثا	4	20 ثا	90%	رفع الركبة إلى الصدر، الجري بالكرة بين الشواخص، ثم يأتي ابحاز بلونين مختلفين ويقوم اللاعب بالتصويب إلى زاوية معينة بهدف حسب النوع اللون

- Draper, J. A., & Whyte, G. (1997). *Here's a new running-based test of anaerobic performance for rugby players*. Sports Medicine.
- Pauole, K., Madole, K., & Garhammer, J. (2000). *Reliability and validity of the T-test as a measure of agility*. Journal of Strength & Conditioning Research.
- Williams, A., & Hodges, N. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. Journal of Sports Sciences.
- Schmidt, R., & LEE, T. (2019). Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis (6th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics. Human Kinetics.
- Newton, R., & Kraemer, W. (1994). Developing explosive muscular power: Implications for a mixed methods training strategy. . Strength and Conditioning Journal.