

تأثير التدريبات النوعية في بعض القدرات البدنية والحركية للاعبي كرة اليد تحت سن الـ 18

م.م. دانه ر وهبي غفور

بحث مستقل / طالب دكتوراه / جامعة السليمانية

أ. د. شيلان صديق عبدالله

Shilan.abdullah@univsul.edu.iqdanar.ghafor@uoh.edu.iq**المخلص**

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التدريب النوعي وأثره على بعض القدرات البدنية والحركية لدى لاعبي كرة اليد تحت سن الـ 18. استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته مشكلة وأهداف البحث. اشملت مجتمع البحث لاعبي نادي السليمانية بكرة اليد، وكانت عينة البحث (8) لاعبين دون 18 سنة. قد صمم الباحثان التدريبات النوعية وذلك بعد الرجوع للكتب والدراسات والمراجع ذات الصلة والذي تكون من (30) وحدات تدريبية لمدة (10) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية كل أسبوع. اعتمدت الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة بيانات البحث الاحصائية. استنتجت الدراسة ان البرنامج التدريب النوعي اثبت فعالية في تطوير القدرات البدنية والحركية قيد البحث والتدريب النوعية كان له الأثر الواضح في تطوير كل من القوة المميزة بالسرعة للذراعين والسرعة الانتقالية والرشاقة وتحمل السرعة. وأوصت الدراسة بتطبيق التدريب النوعية على فئات عمرية مختلفة من لاعبي كرة اليد للتحقق من مدى فاعليتها عبر المراحل السنية المتباينة وإجراء دراسات أخرى للقدرات البدنية الغير مطروحة في هذه الدراسة واستخدام التدريب النوعي في تدريب الأنشطة الرياضية الأخرى.

الكلمات المفتاحية: التدريبات النوعية، تدريب الرياضي، القدرات البدنية، القدرات الحركية، كرة اليد

The Impact of Specific Training on Some Physical and Motor Abilities of Handball**Players Under: 18****By****Assist.lect. Danar Wahbi Ghafoor****Prof. Dr. Shilan Sediq Abdulla**

Abstract

This Research aims to identify the impact of specific training on certain physical and Motor abilities of handball players under 18 years of age. The researchers used a pre-test/post-test experimental design, deemed suitable for the research problem and objectives. The research population consisted of handball players from Al-Sulaimaniyah Club, with a sample of eight players under 18 years of age. The researchers designed a specific training, based on relevant books, studies, and references. This program comprised (30) training units over (10) weeks, with three training units per week. The SPSS statistical package was used to analyze the research data. The study concluded that the specific training program proved effective in developing the physical abilities under investigation. Specific training had a clear impact on developing speed-strength in the arms, transitional speed, agility, and speed endurance. The study recommended applying specific training methods to different age groups of handball players to verify their effectiveness across varying age stages, conducting further studies on physical abilities not addressed in this study, and utilizing specific training in training other sports.

Keywords: Specific Training, Athlete Training, Physical Abilities, Motor Abilities, Handball

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أصبح التدريب الرياضي علماً له أصول وقواعد وطرق في مختلف الأنشطة الرياضية تساعد الفرد للوصول إلى المستويات العليا وذلك عن طريق تنمية القدرات البدنية والارتقاء بها بدرجة تتناسب مع متطلبات النشاط الرياضي التخصصي ومتطلباته وفقاً لقدرات الأفراد وخصائصهم في مختلف المستويات العمرية.

يُعدّ التدريب النوعي من الأساليب التدريبية الحديثة التي تعتمد على تمارين موجهة تهدف إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة للاعب وفق متطلبات الأداء الرياضي، ويرتكز هذا النوع من التدريب على توظيف أحمال تدريبية تتناسب مع طبيعة الحركات المستخدمة في النشاط الرياضي ويؤدي ذلك إلى الارتقاء بالمستوى البدني العام للاعبين.

وقد أخذ مفهوم ومعنى القدرات البدنية في مجال التدريب الرياضي مسميات عدة وذلك في المدارس الأجنبية كالمدارس الألمانية والأمريكية والروسية، ومن هذه المسميات القدرات الحركية والقدرات الفسيولوجية والصفات البدنية والصفات الحركية والصفات الفسيولوجية والعناصر البدنية والعناصر الحركية والعناصر الفسيولوجية. ويعرف (جاسم:2010: ص 45) القدرات البدنية بمفهومها العام هي قدرة الفرد على أداء عمل معين بحيث يكون مهما ومؤهلاً بدنية لأداء ذلك العمل، ومفهومها الرياضي هي أن يكون جسم الرياضي معد ومؤهل لأداء الواجب الحركي للفعالية الرياضية التي ينخفض بها بشكل فعال ويحسب متطلبات تلك الفعالية.

تُعدّ القدرات البدنية والحركية بمكوناتها من المتطلبات الأساسية في لعبة كرة اليد، نظرًا لتعدد مواقف اللعب وما تتطلبه من أداء سريع وتغير مستمر في اتجاهات اللعب بين الهجوم والدفاع. إذ يحتاج اللاعب إلى مستوى عالٍ من هذه القدرات، كونها تمثل العامل الحاسم والأساس في تحقيق مستويات أداء متميزة والوصول إلى نتائج متقدمة. أيضًا تُعدّ التدريبات النوعية في كرة اليد وسيلة فعالة لتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة، إذ تسهم في تحسين عناصر القوة والسرعة والرشاقة والتحمل، وفق طبيعة ومتطلبات اللعبة، مما ينعكس إيجابًا على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين.

تُعدّ لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتسم بالسرعة وتنوع الأداء الحركي، مما يجعلها من الألعاب ذات المتطلبات البدنية العالية. إذ يعتمد الأداء في كرة اليد على الجري المستمر، التغير السريع في الاتجاهات، القفز، والاحتكاك البدني خلال مجريات اللعب. وهنا تبرز أهمية الدراسة لتنفيذ الواجبات (مهاري - خططي - بدني) وقدرة اللاعب على تحمل الجهد البدني المتكرر طوال زمن المباراة، وبما أن طبيعة التنافس وشدة الأداء تؤدي إلى زيادة العبء البدني الواقع على اللاعبين، لذلك يُعدّ الإعداد البدني عاملاً أساسيًا في رفع مستوى الأداء وتحقيق التفوق الرياضي في لعبة كرة اليد.

1-2 مشكلة البحث:

تواجه لعبة كرة اليد تحديات كبيرة في تطوير الأداء البدني للاعبين خاصة في فئة الناشئين تحت سن 18 سنة حيث يلاحظ تفاوت مستوى القدرات البدنية والحركية بين اللاعبين وعدم كفاية البرامج التدريبية التقليدية في تلبية متطلبات الأداء

داخل المباراة. وبما أن الأداء البدني يشكل الأساس لنجاح اللاعبين في تنفيذ المهارات والخطط التكتيكية فإن عدم توظيف تدريبات نوعية متخصصة يؤدي إلى انخفاض كفاءة اللاعب البدني ويحد من استجابته لمتطلبات الحقيقة للعبة. ومن هذا المنطلق يطرح تساؤل هل أن لتدريبات النوعية سوف يكون له الأثر في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي علمي فعال تساهم في تطوير القدرات البدنية والحركية قيد الدراسة ورفع مستوى الأداء لفئة الناشئين بكرة اليد.

1-3 أهداف البحث:

- 1- تصميم التدريبات النوعية لبعض القدرات البدنية والحركية للاعبين كرة اليد.
- 2- التعرف على أثر التدريبات المصمم في بعض القدرات البدنية والحركية لدى لاعبي عينة البحث.

1-4 فروض البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القدرات البدنية والحركية لدى لاعبي كرة اليد تحت سن الـ 18 بين القياس القبلي والبعدي بعد تطبيق التدريبات النوعية لصالح القياس البعدي.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي السليمانية الرياضي لكرة اليد تحت سن الـ 18.
- 1-5-2 المجال الزمني: الفترة من (2025/6/20) الى (2025/9/5).
- المجال المكاني: قاعة المرحوم الدكتور لطيف أمين محمود المغلقة والتابعة لنادي السليمانية الرياضي.

تحديد المصطلحات:

- 1- **التدريبات النوعية:** هي التدريبات المساعدة الأكثر خصوصية والتي تهدف لإعداد وتنمية القدرات البدنية والمهارات الحركية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي في أقصر درجات التخصص سواء من ناحية الكم أو النوع وتوظيفاً وفقاً للاستخدامات اللحظية للمجموعات العضلية العاملة في الأداء. (الجبالي، الجبالي: 2013: 21)
- 2- **القدرات البدنية:** هي القدرات التي تؤدي دوراً محورياً في تحسين الأداء للاعبين كرة اليد منها (القوة، السرعة، الرشاقة، المطاولة والتحمل). (منصور و العشملي: 2025: 381)

3- القدرات الحركية: هي تلك القدرات التي تعتمد على الجهاز العصبي المركزي والمحيطي من خلال القدرة في استثمار الإحساس الحركي من أجل السيطرة والتحكم بالحركة مثل (التوافق، الرشاقة، الدقة، والتوازن) وإن القدرات الحركية هي قدرات مكتسبة وغير موروثية. (سليمان، 2013، 36)

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملاءمته طبيعة البحث وأهدافه لغرض الوصول على النتائج.

2-2 مجتمع البحث وعينه:

تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي السليمانية الرياضي بكرة اليد تحت سن الـ 18 والبالغ عددهم (12) لاعبا. وتم اختيار (8) لاعبي كعينة للبحث بالطريقة العمدية، وبذلك أصبحت نسبة العينة (66.67 %) من المجتمع الأصلي.

وقد راعى الباحثان عند اختيار العينة:

- جميع اللاعبين يمثلون فئة عمرية متقاربة.

- تم استبعاد حارس المرمى من عينة البحث وعددهم (2) حارس مرمى.

- تم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وكان عددهم (2) لاعبين.

2-2-1 تجانس مجموعتي البحث:

لضمان عدم تأثير نتائج الدراسة عليهم، وحتى يستطيع الباحثان أن يرجع العلاقة إلى المتغيرات المبحوثة ومن أجل تحقيق التجانس بين أفراد عينة البحث، تم إجراء عملية تجانس بين لاعبي عينة البحث في (العمر، الكتلة، الطول، العمر التدريبي) باستعمال الأسلوب الإحصائي (معامل الالتواء)، لغرض تقليل الفروقات إلى أدنى ما يمكن بين أفراد العينة، كما يبين في الجدول رقم (1).

الجدول (1)

ن = 8

يبين تجانس العينة في المتغيرات الأساسية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر	السنة	16.1375	0.3583	16.1000	0.288
2	الكتلة	كيلو جرام	59.5350	2.9939	59.2600	0.446
3	الطول	سم	173.7500	5.7008	175.5000	-0.567
4	العمر التدريبي	الشهر	20.7500	2.6592	22.0000	-0.433

يبين من جدول (1) قيم معامل الالتواء لمتغيرات (العمر، الكتلة، الطول، العمر) (0.288 ، 0.446 ، -0.567 ، 0.433) لأفراد عينة البحث وقد كان قيم معامل الالتواء بين (-1، 1) مما يدل على أن أفراد عينة البحث متجانسين.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

استخدم الباحث وسائل جمع المعلومات الآتية:

- المصادر والمراجع العربية والانجليزية.

- الاستبانة.

- الملاحظة.

- مقابلات الشخصية.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز كمبيوتر (Lap top) عدد (1) نوع (Think pad).

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن

- جهاز رستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم.

- شريط قياس (2 م) عدد 1 ، (5 م) عدد 1 ، (20 م) عدد 1 ، (50 م) عدد (1).

- ساعة إيقاف رقمية.

- صافرة.

- الطباشير

- شواخص عدد (20).

- كرات يد قانونية عدد (10).

- ملعب كرة يد بأبعاد قانونية.

- استمارة تسجيل النتائج.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد الاختبارات لمتغيرات البحث:

بعد إطلاع الباحثان على المصادر والمراجع العلمية وجد أن عملية تحديد الاختبارات التي تقيس المتغيرات موضوع البحث هي من الضرورات المهمة التي يتحتم على الباحثان تحديدها بدقة وعناية لتحقيق أهداف البحث، على هذه الأساس قام الباحثان بتحديد الاختبارات ذات الأسس العلمية من ثباتاً وصدقاً وموضوعية المذكورة في المصادر والمراجع العلمية والمطبقة على البيئة العراقية ولنفس العينة لاعبي كرة اليد دون سن الـ 18 ومن قبل أكثر من باحث. وتم تصميم استمارة استبيان لاختبارات القدرات البدنية وبعدها عرض هذه الاستبيان على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين لاختيار اختبار المناسبة مع طبيعة القدرة والبحث.

جدول رقم (2) يبين نسبة اتفاق السادة الخبراء والمختصين حول تحديد الاختبارات البدنية في

كرة اليد ونسبهم المؤيية قيد البحث.

ت	القدرات البدنية	الاختبارات	عدد الخبراء	عدد المتفقين	النسبة المؤيية
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	اختبار ثني ومد الذراعين (شناو) 10 ثانية	13	10	76.92 %
		اختبار من الاستاد الامامي ثني ومد الذراعين خلال 15 ثانية	13	3	23.08 %
2	سرعة الانتقالية	اختبار عدو 20م من بداية متحرك	13	3	23.08 %
		اختبار عدو 30م من بداية متحرك	13	8	61.45 %
		اختبار عدو 30م من بداية العالية	13	2	15.38 %
3	الرشاقة	اختبار الرشاقة T	13	7	53.85 %
		اختبار الجري المتخرج	13	4	30.77 %
		اختبار بارو	13	2	15.38 %
4	تحمل السرعة	اختبار الجري المكوكي 25X8م من البدء العالي	13	11	84.62 %
		اختبار (جري 600 م)	13	2	15.38 %

2-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

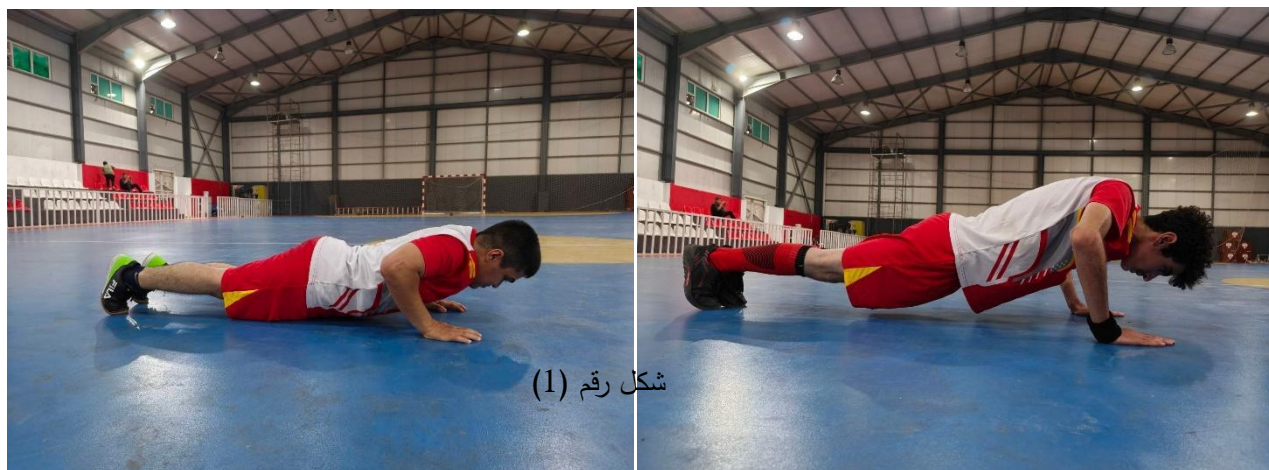
1-2-4-2 اختبار ثني ومد الذراعين (شناو) 10 ثانية (السقاف: 2010: ص 226)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

الادوات: الأرض مستوية، ساعة توقيت، صافرة، مسجل.

وصف الاداء: المختبر في وضع الاسناد بالذراعين على الأرض وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الذراعين ومدهما مع تثبيت أمشاط القدمين على الأرض، ويراعي ملاسة الصدر للأرض.

حساب الدرجات: تسجل للمختبر عدد مرات أداء الثني في 10 ثوان



يوضح اختبار ثني ومد الذراعين (شناو) 10 ثانية

2-2-4-2 اختبار عدو 30 م من بداية متحركة (الجنابي، 2019، ص 186)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

الادوات: مجال عدو لا يقل عن (40 مترا) محدد خط بداية وخط آخر للنهاية بأن يكون مسافة بين الخطين (30 مترا)، يسبق خط البداية (10 مترا) لغرض اكتساب التعجيل المناسب، ساعة التوقيت، صافرة، شاخص عدد (10)، شريط قياس.

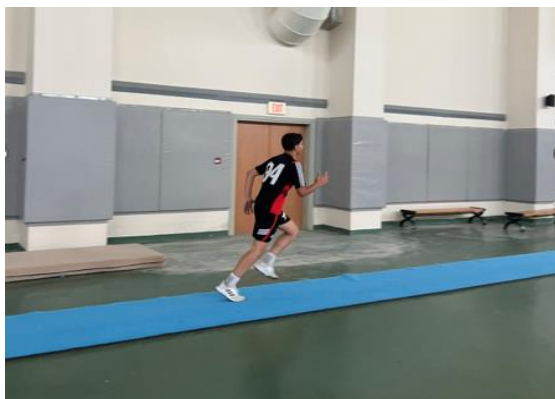
طريق إجراء الاختبار: يقف اللاعب خلف (10 امتار) الاول (وضع البدء الطائر)، عند سماع إشارة البدء يبدأ اللاعب بالركض من وضع البدء العالي بأقصى سرعة ممكنة الى ان يجتاز خط بداية (10 امتار) ليتم بدء التوقف الى ان يجتاز خط النهاية.

التسجيل:

- يحسب للاعب الزمن المستغرق الذي قطع فيه (30 مترا) بالثانية وأجزائها.

- يعطي محاولتين.

- اختيار أفضل محاولة من محاولتين.



شكل رقم (2)

يوضح اختبار عدو 30 م من بداية متحركة

3-2-4-2 اختبار الرشاقة (T) (Camarillo, 2018, 3)

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

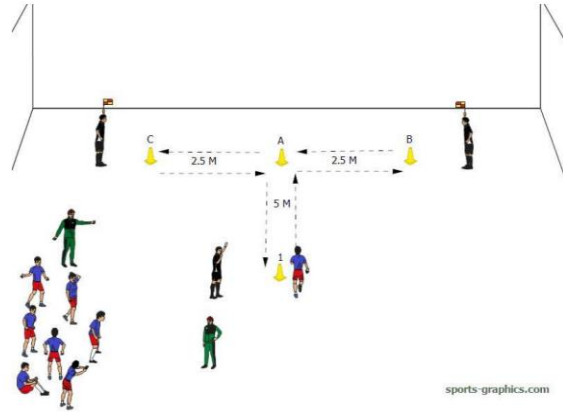
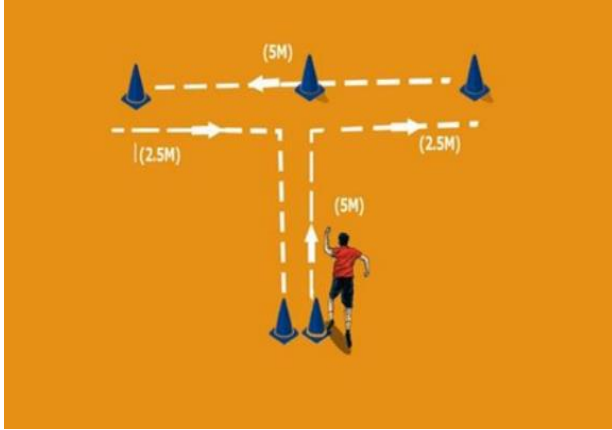
الادوات المستخدمة: ساحة، ساعة إيقاف، أقماع عدد5، شريط قياس، مسجل.

وصف الاداء: رسم نقطة البداية يوضع القمع الاول عليها ثم يرسم الخط المستقيم بطول (5 م) ثم يوضح القصي الثاني ثم يوضع القمع الثالث على مسافة (2,5 م) ثم من الايمن لنهاية الخط الاول، ويوضع القمع الرابع على جهة اليسار بمسافة (2,5 م) في الجهة المقابلة ويوضع القمع الخامس مقابل القمع الاول في نهاية الخط الاول.

طريقه الاداء: يقف اللاعب بالبداية عند القمع الاول (1) وبعد سماع الاشارة لنطلق ليقطع مسافة (5 م) الى القمع الثاني في (A) ثم يركض جانبا الى جهة اليمين ليقطع مسافة (2.5 م) الى القمع الثالث في (B) ثم يركض سريعا الى القمع الثالث في

(C) يقطع مسافة (5 م) خلف من مسافة (2,5 م) أي ليصل الى القمع في (A) ثم ينطلق الى الخلف كذلك مسافة (5 م) ليصل الى القمع الخامس في النهائية.

طريقة التسجيل: يحسب زمن الأداء من خط البداية لغاية خط النهاية بالثانية وأجزائها.



شكل رقم (3)

يوضح اختبار الرشاقة (T)

4-2-4-2 الجري المكوكي 25 متر 8X من البدء العالي (البديري، السوداني، 2011، ص 261)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة للرجلين.

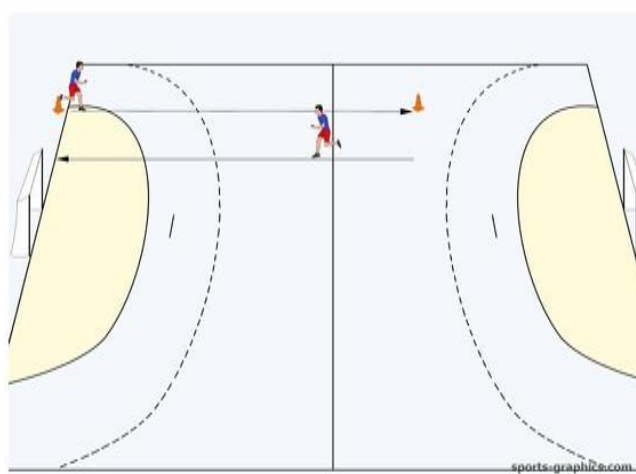
الأدوات المستخدمة: ملعب كرة اليد، شريط قياس، ساعة الكترونية، طباشير، صافرة لإعطاء اشارة البدء، مسجل.

طريقة الاداء: يتخذ اللاعبان وضع البدء العالي خلف أحد الخطيين الموازيين مباشرة، إعطاء إشارة البدء للاعبين الذين يقومون بالركض بأقصى سرعة متجهين الى الخط الموازي الآخر ليلمسه بقدمهما ثم يستدير بسرعة للعودة إلى الخط الموازي الأول والذي انطلقا منه، يستمر اللاعبان في تكرار هذا الأداء ثماني مرات لتصبح المسافة المقطوعة (8X25) مرات وتساوي 200م.

شروط الاختبار:

- أخذ اللاعبين الوضع الصحيح (البدء العالي خلف خط البدء مباشرة).

- يجب لمس الخطيين الموازيين المحددين بالقدمين في كل مرة يصل إليهما اللاعبان.
 - الاستمرار وعدم التوقف عند إشارة البدء ولغاية لمس اللاعبين خط البدء الذي انطلقا منه مرة أخرى في نهاية المرة الثامنة.
 - السرعة في الأداء ويتم اختبار لاعبين في الوقت نفسه لضمان عامل المنافسة.
 - يعلن الرقمان اللذان سجلهما اللاعبان على اللاعبين الذين يليهما لضمان عامل المنافسة
- التسجيل:** يحسب الزمن الكلي الذي استغرقه اللاعب في قطع المسافة بين الخطيين ذهاباً وإياباً (8 مرات) أو الزمن الذي سجله في قطع المسافة 25م 8X مرات.



شكل رقم (4)

يوضح اختبار الجري المكوكي 25 متر 8X من البدء العالي

2-5 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثان تجربة الاستطلاعية في يوم (الجمعة) الموافق (2025/6/20) على (2) لاعب نادي السليمانية بالكرة اليد تحت سن الـ 18 وخارج عينة البحث الرئيسية في قاعة المغلقة تابعة لنادي السليمانية، قد حققت التجربة الاستطلاعية الهدف التي أجريت من أجله، وإذ أن النتائج التي حصلت عليها الباحثان هي:

- صلاحية الأجهزة و الأدوات والاختبارات المستخدمة في البحث.

- التعرف على ملائمة الوقت لإجراء التجربة الرئيسية.

- تمكن الباحثان من تجاوز الأخطاء التي تواجه في الاختبار الرئيسي.

- التأكد من كفاءة فريق عمل المساعد وتحديد الواجبات ومناطقه. ملحق رقم (1)

2-6 التجربة الرئيسية:

2-6-1 الاختبارات القبلية:

قام الباحثان مع فريق العمل المساعد الاختبارات القبلية لمتغيرات القدرات البدنية والحركية قيد البحث بعد إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2025/6/25) على عينة البحث في قاعة المغلقة تابعة لنادي السليمانية.

قد قام باحثان بتهيئة الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعيدة.

- تم شرح الاختبارات من قبل الباحثان بصورة مفصلة الى افراد العينة قبل إجراء الاختبار.

- تم تطبيق الاختبار من قبل الفريق المساعد وبإشراف الباحثان حتي يتمكن أفراد العينة من الفهم الاختبارات وصحة تطبيقها.

- تم إعطاء فرصة للاعبين لغرض الإحماء الكامل ومحاولة تطبيق فقرات الاختبارات البدنية قبل الاختبار.

- تم تسجيل النتائج طبقا للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

2-6-2 البرنامج التدريبي:

تم البدء بتنفيذ التدريبات من تاريخ (2025/6/29) ولغاية (2025/9/4)، وقد راعى الباحثان عدداً من النقاط عند تنفيذ التمرينات النوعية وهي كما يأتي:

- ابتداء التدريب بالإحماء العام لتهيئة عضلات الجسم كافة.

- إجراء إحماء خاص للعضلات العاملة في التمارين باستخدام بعض الأدوات والتمارين بشدة بسيطة.

- استمر تطبيق التدريبي لمدة (10) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، ليصبح مجموع الوحدات التدريبية الكلي (30) وحدة تدريبية.

- تم تنفيذ الوحدات التدريبية في أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) من كل أسبوع، بحيث يتيح هذا التنظيم فترات استشفاء مناسبة بين الوحدات التدريبية بما يتلاءم مع طبيعة التدريبات النوعية.

- احتوى التدريبات على (3) دورات بحيث تتكون كل الدورة الأول والثاني بواقع (3) دورات صغرى (أسبوعية) أما الدورة الثالثة (4) دورات صغرى (أسبوعية)، ويكون تموج حركة الحمل في كل الدورة متوسطة (1:2) الي (1:3)

- ركز التدريبات على استخدام مجموعة من التمارين النوعية المرتبطة بمتطلبات الأداء في كرة اليد، والتي تستهدف تطوير القدرات البدنية والحركية قيد الدراسة، حيث تم تصميم التمارين بحيث تحاكي طبيعة الأداء الحركي في اللعبة من حيث السرعة والقوة والتغير السريع في الاتجاه.

- كما تم تنظيم الحمل التدريبي خلال التدريبات وفق مبدأ التدرج في الحمل التدريبي من حيث الشدة والحجم، مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين، وتوفير فترات الراحة المناسبة بين التمارين والمجاميع لضمان تحقيق أفضل تكيف فسيولوجي.

- كانت شدة الحمل التدريبات تراوحت بين (70% - 95%) من القدرة البدنية والحركية، وذلك وفقاً لطبيعة التمرينات النوعية والقدرات المستهدفة.

- استخدم الباحثان الراحة الإيجابية بين التكرارات لتعزيز تعافي اللاعبين وجودة الأداء.

- إنهاء الوحدة التدريبية بتمرينات تهدئة واسترخاء للعضلات العاملة مثل التمرين بالسير والهولة الخفيفة أو المشي.

2-6-3 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ التدريبات بعد مرور (10) أسابيع يوم (الجمعة) موافق (2025/9/5)، وقد راعي الباحثان توفير وتنظيم نفسه وشروط تنفيذ الاختبارات وتحت الظروف والإمكانات نفسها المستعملة في الاختبارات القبلية لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية.

2-7 المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية للوسائل العلمية (SPSS):

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الالتواء.

- الوسيط.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة كل النتائج التي توصل إليها الباحثان من خلال الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث لعينة البحث، وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائياً لاستخراج النتائج التي حققت الأهداف والفرض الخاصة بالبحث.

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمتغيرات البحث

البيانات الإحصائية			الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
الدالة	قيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	ع±	س-	ع±	س-		
معنوي	0.000	-7.638	0.5175	9.3750	0.6408	8.1250	عدد	ثني ومد الذراعين (شناو) 10 ثانية
معنوي	0.001	5.949	0.4001	4.5063	0.3598	5.2263	ثانية	عدو 30 م من بداية متحركة
معنوي	0.000	10.711	0.3861	8.1313	0.3706	9.1513	ثانية	الرشاقة (T)
معنوي	0.000	11.478	1.9757	44.0863	1.9406	49.0713	ثانية	الجرى المكوكي 25م 8X من البدء العالي

الجدول (3)

يبين المعالم الإحصائية الخاصة بالاختبارات القبلي والبعدي للمتغيرات البحث

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (3) في اختبار القبلي بالنسبة لاختبار ثني ومد الذراعين الذي يقيس المتغير (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) في اختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (8.1250) وانحراف المعياري (0.6408)، وبعد إجراء الاختبار البعدي جاء الوسط الحسابي (9.3750) وانحراف المعياري (0.5175) وبلغت (ت) المحسوبة (7.638 -) مستوى

الدلالة (0.000) وهو أقل من مستوى الدلالة (0.05) امام درجة حرية (7) وهذا يعني وجود فرق معنوي لصالح نتائج الاختبار البعدي.

أما بنسبة الاختبار عدو 30 م من بداية المتحركة الذي يقيس المتغير (السرعة الانتقالية) في اختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (5.2263) وبانحراف المعياري (0.3598)، وبعد إجراء الاختبار البعدي جاء الوسط الحسابي (4.5063) وبانحراف المعياري (0.4001) وبلغت (ت) المحسوبة (5.949) مستوى الدلالة (0.001) وهو أقل من مستوى الدلالة (0.05) امام درجة حرية (7) وهذا يعني وجود فرق معنوي لصالح نتائج الاختبار البعدي.

وكذلك يبين الاختبار الرشاقة (T) والذي يقيس المتغير (الرشاقة) في اختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (9.1513) وبانحراف المعياري (0.3706)، وبعد إجراء الاختبار البعدي جاء الوسط الحسابي (8.1313) وبانحراف المعياري (0.3861) وبلغت (ت) المحسوبة (10.711) مستوى الدلالة (0.000) وهو أقل من مستوى الدلالة (0.05) امام درجة حرية (7) وهذا يعني وجود فرق معنوي لصالح نتائج الاختبار البعدي.

ويبين في الاختبار (الجري المكوكي 8 X 25) والذي يقيس المتغير (تحمل السرعة) في اختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (49.0713) وبانحراف المعياري (1.9404)، وبعد إجراء الاختبار البعدي جاء الوسط الحسابي (44.0863) وبانحراف المعياري (1.9757) وبلغت (ت) المحسوبة (11.478) مستوى الدلالة (0.000) وهو أقل من مستوى الدلالة (0.05) امام درجة حرية (7) وهذا يعني وجود فرق معنوي لصالح نتائج الاختبار البعدي.

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال عرض جدول رقم (3) يبين نتائج الاختبارات البدنية المكونة من الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث، إذ أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في جميع الاختبارات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان هذا التطور إلى فاعلية التدريبات النوعية المستخدمة، إذ تم إعداد هذه التدريبات وتنظيمها وفق أسس علمية ومبادئ التدريب الرياضي، من حيث تقنين الحمل التدريبي والتدرج في الشدة والحجم، فضلاً عن ملاءمتها لطبيعة الأداء الحركي في لعبة كرة اليد. الأمر الذي أسهم في تطوير القدرات البدنية للاعبين وتحسين مستوى كفاءتهم البدنية مما انعكس إيجابياً على مستوى أدائهم، وظهر ذلك من خلال التحسن الواضح في نتائج الاختبار البعدي.

إذ يذكر الهيتي "أن عملية التدريب الرياضي هو عملية تربوية منظمة على القوانين العلمية وعملية الإعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع كفاءة لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل معين لبلوغ هدف محدد ولزيادة الإنتاجية للفرد

والمجتمع". (الهيتي، 2011، 14-15). ويؤكد أن تخطيط التدريب الرياضي وسيلة ضرورية وفعالة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي (اللامي، 2004، 138)

كما أن المدة التي خضعت خلالها عينة البحث للتدريبات كانت كافية لإحداث هذا التطور، مما يشير إلى أن تدريبات النوعية المطبقة على المجموعة البحثية كانت منظمة وفق أسس علمية دقيقة، مع مراعاة التدرج في الحمل التدريبي وتوافقها مع مستويات وقدرات اللاعبين البدنية، الأمر الذي أسهم بشكل واضح في رفع كفاءتهم البدنية وتحسين مستوى أدائهم البدني بما يتناسب وطبيعة متطلبات لعبة كرة اليد.

ويعزز الباحثان ذلك بأن التحسن الملحوظ في نتائج الاختبارات البدنية يرجع إلى الطبيعة المنظمة للتدريبات النوعية، حيث أنها صممت وفق أسس علمية دقيقة وملائمة لقدرات اللاعبين، مما ساهم بشكل مباشر في تطوير قدراتهم البدنية والحركية وتحسين أدائهم البدني بما يتوافق مع متطلبات لعبة كرة اليد، إذ أن " التدريبات النوعية تعد الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني الخاص لأنها تعطي اللاعب نفس الإحساس المطلوب تنفيذ في مهارة الحركية، وأن نقص هذه التدريبات تظهر أثراً سلبياً على مقدرة اللاعب وهبوط مستواه ". (عبد الخالق، 2003، 21)

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من جدول رقم (3) يتبين حدوث تطور في القوة المميزة بالسرعة للذراعين لدى مجموعة البحث، إذ أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحثان ذلك إلى فاعلية التدريبات النوعية المستخدمة، لكونه صُمم بما يتوافق مع طبيعة الأداء الحركي ومتطلبات لعبة كرة اليد الأمر الذي أسهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين لدى اللاعبين، ويمكن ان نستخلص هذه النتيجة التدريب النوعية كان لها الدور فعال في تطوير القوة العضلات الذراعين والصدر، أذا يشير أن التدريبات النوعية تخدم المجموعة العضلية العاملة في الأداء الحركي ويكون في نفس اتجاه العمل العضلي المستخدم لأداء الحركات. ويمكن الدور الرئيسي للتمرينات النوعية تطوير قوة العضلية وتخص بالعمل على المجموعات العضلية المشتركة. (ريحان، 2007، 119-120)

يرى الباحثان أن هذا التطور يرجع إلى فاعلية التدريبات النوعية المستخدم في البحث، إذ صممت هذه التدريبات وفق أسس علمية منظمة وبما يتلاءم مع طبيعة الأداء الحركي ومتطلبات لعبة كرة اليد، مما أسهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين لدى اللاعبين، وعن أهمية هذه الصفة للاعبين كرة اليد يرى (مجيد و خلف) أن القوة المميزة بالسرعة مهمة للاعبين كرة اليد والتي تأثرت على الجهاز العصبي العضلي بصورة مباشرة ولذا عند تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين

يجب أن يوضع في اعتبار نوعية القوة المميزة بالسرعة المطلوب تنميتها. ويتفق الباحثان مع ما توصل إليه أن التدريبات المصممة تسهم بشكل فعال في تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين، الأمر الذي انعكس إيجابياً على نتائج الاختبارات البعدية لدى أفراد عينة البحث. (مجيد وخلف، 2022، 175)

وفيما يخص السرعة الانتقالية أظهرت أيضاً النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى، ويعزى هذا التحسن إلى السرعات القصيرة المطبقة وتنوع التمرينات القصيرة ضمن التدريبات النوعية، الذي تم تنظيمه علمياً مع مراعاة تدرج الحمل التدريبي وتوافقه مع قدرات اللاعبين البدنية والحركية. وقد أسهم هذا التنظيم الدقيق للتدريب في تعزيز سرعة الانتقال، مما انعكس بشكل واضح وإيجابي على الأداء الحركي والبدني للاعبين أثناء تنفيذ المهام في لعبة كرة اليد. ويعرف السرعة الانتقالية هي إمكانية الانتقال من مكان إلى آخر وبأقصى سرعة ممكنة مثل ركض (20 إلى 60 متر) بأقصى سرعة. (عل البقال، 2022، 44-45)

يرى الباحثان أن يظهر السرعة الانتقالية في لعبة كرة اليد أثناء التحركات والانتقال داخل حدود الملعب وفي عمليات الانطلاق الهجوم الخاطف وسرعة العودة للدفاع ضد الهجوم الخاطف وعمليات انتقال الجسم اللاعب إلى مكان لآخر بأقصى سرعة، ذلك ما أكد وتوصل إليه أن السرعة الانتقالية له أهمية كبير في جميع الألعاب والفعاليات الرياضية الفردية والجماعية ومنها لعبة كرة اليد كونها تتصف بسرعة الأداء وعلى سبيل المثال في الانتقال السريع من الدفاع إلى الهجوم وهو ما يسمى بالهجوم السريع أو الخاطف. (الخالدي، 2014، 7)

وكما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصل إليه (أبو فريحة وآخرون، 2021، 176)، حيث أظهر أن استخدام برنامج التدريبات النوعية أسهم بفاعلية في تنمية وتطوير عنصر السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد.

وفيما يخص الرشاقة أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى، وتعد الرشاقة من القدرات الحركية المركبة إذ تشمل عدة عناصر بدنية أخرى مثل القوة والسرعة والتوازن والتوافق الحركي، حيث تعمل هذه الصفات مجتمعة بتناسق وانسجام لتمكن اللاعب من اتخاذ الوضعيات المختلفة للجسم أو أجزائه بدقة وكفاءة بما يضمن أداءً حركياً جيداً وفعالاً أثناء اللعب.

الرشاقة هي قابلية الجسم على أداء الحركات الصعبة والمعقدة والوصول إلى تحقيقها والسيطرة عليها وخاصة عندما يكون الجسم في حالة الحركية. (الدليمي، 2019، 34). ويضيف إلى أن الرشاقة تتمثل في قدرة اللاعب على تكرار تغيير وضع

الجسم أو أحد أجزائه بانسيابية وسرعة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة وفقا لطبيعة النشاط الممارس، ولتحقيق هذه القدرة فإن ذلك يستوجب توافر ثلاث متطلبات رئيسية هي (السرعة الحركية، القوة العضلية، التوافق العصبي العضلي). (البساطي، 2016، 25).

تلعب الرشاقة دوراً محورياً وبارزاً في لعبة كرة اليد، ويرى الباحثان أن عدد كبير من المواقف في اللعبة بدنياً أو الدفاعية أو الهجومية بطبيعتها تحتاج الخصائص البدنية مشتركة عند أدائها في التوافق والسرعة لتغيير الاتجاه، وهذا ما يدل على أن صفة الرشاقة ضرورية بل وحتمية أن تتواجد أو يمتلكها كل من يزاوِل لعبة كرة اليد بصفقتها ضرورية في أثناء أداء عدد كبير من المواقف للعبة. وأكد بأن الرشاقة من أهم متطلبات البدنية والحركية نظراً لأنها عنصر فعال وتظهر في أشكال الداء الحركي التي تتطلب سرعة تغيير أوضاع أو اتجاه الجسم، كما تساعد الرشاقة على الاقتصاد في الجهد المبذول عند أداء الحركات وتحقيق الاتجاه الصحيح الأداء الحركي. (عبد الفتاح، 2012، 22-23)

وكما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصل إليه (كميش، 2025، 174)، حيث أن التدريبات النوعية كان له تأثير إيجابياً في تحسين القدرة الحركية الرشاقة لعينة البحث.

يؤكد الباحثان أن التدريبات النوعية تُعدّ من الأساليب التدريبية الحديثة ذات الفاعلية العالية في تطوير القدرات الحركية نظراً لارتباطها المباشر بمتطلبات النشاط الرياضي، كما تسهم بشكل واضح في تحسين القدرات العامة ورفع الكفاءة البدنية للاعبين مما يسهم في تحقيق مستويات أفضل في لعبة كرة اليد.

4. الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

1. أظهرت النتائج أن التدريبات النوعية الخاصة أسهمت في تطوير القدرات البدنية والحركية لدى لاعبي كرة اليد تحت سن (18 سنة) .
2. تحقق تحسن معنوي في مستوى الأداء، مما يدل على فاعلية التدريبات النوعية في رفع الكفاءة العامة للاعبين .
3. فيما يخص القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين، السرعة الانتقالية، تحمل السرعة) أظهرت النتائج وجود تطور معنوي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين كفاءة الأداء البدني .
4. فيما يخص القدرات الحركية (الرشاقة) بينت النتائج تحسناً معنوياً، مما يعكس قدرة التدريبات النوعية على تطوير كفاءة الأداء الحركي والتوافق .

5. تعكس الفروق بين القياسين القبلي والبعدي حدوث تكيفات إيجابية في الأداء البدني والحركي لدى اللاعبين .

4-2 التوصيات:

1. إجراء دراسات أخرى للقدرات البدنية والحركية غير المطروحة في هذه الدراسة.
2. يوصي الباحثان بتطبيق التدريب النوعية على فئات عمرية مختلفة من لاعبي كرة اليد، للتحقق من مدى فاعليتها عبر المراحل السنية المتباينة.
3. استخدام التدريب النوعي في تدريب الأنشطة الرياضية الأخرى.

المصادر

- أبو فريخة، مجدى حسنى و محمد، زينب اسماعيل و عواض، احمد السيد و الشيخ، إثراء مصطفى: (2021) تأثير استخدام التدريبات النوعية على مستوى الأداء المهاري لحراس مرمي كرة اليد، مجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، جامعة طنطا، المجلد 26، العدد 26، مصر.
- البدرى، جميل قاسم محمد، السوداني، أحمد خميس الراضي (2011): موسوعة كرة اليد العالمية، ط1، دار الكتاب العربي، بغداد.
- البساطي، أمر الله احمد (2016): قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- الجبالي، عويس علي، الجبالي، تامر عويس (2013): منظومة التدريب الحديث (النظرية والتطبيق)، دار أبو المجد للطباعة بالهرم، القاهرة.
- الجنابي، عبد المنعم أحمد جاسم (2019): أساسيات القياس والاختبارات في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- الخالدي، نزار ناظم حميد (2014): تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي للاعبي كرة اليد الشباب، مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى، المجلد 6، العدد 3، العراق.
- الدليمي، ناهدة عبد الزيد (2019): التربية البدنية، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- السقاف، فتحي احمد هادي (2010): التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد، مؤسسة حورس الدولية للنشر، الإسكندرية.

اللامي، عبد الله عبد الحسن (2004): الأسس العلمية للتدريب الرياضي، الطيف للطباعة، القادسية، العراق.

الهييتي، موفق اسعد محمود (2011): أساسيات التدريب الرياضي، ط1، دار العراب ودار نور، دمشق، سوريا.

جاسم، ليث ابراهيم (2010): التدريب الرياضي، المطبعة المركزية، جامعة بغداد.

ريحان، علي السعيد (2007): الجودة بين النظرية والتطبيق، ج2، مطبعة 6 أكتوبر، القاهرة.

سليمان، خليل إبراهيم (2013): التعلم الحركي، دار العرب ودار نور حوران، دمشق، سوريا.

عبد الخالق، عصام محمد (2003): التدريب الرياضي نظريات والتطبيق، منشأة المعارف، القاهرة.

عبد الفتاح، أبو العلاء أحمد (2012): التدريب الرياضي المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

علي البقال، ياسر منير طه (2022): علم التدريب الرياضي لكليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة، دار الكشكول

للطباعة والنشر، الموصل.

مجيد، حيدر اياد و خلف، ظافر ناموس (2022): التنبؤ بدقة مهارة التصويب بدلالة القياسات الجسمية والقدرات البدنية

للأعمار من (16-17) سنة بكرة اليد، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة

ديالى، مجلة 14، عدد 54.

منصور، محمد عبد الله علي، العشملي، علي علي ناصر (2025): أثر التدريبات النوعية في تحسين بعض القدرات البدنية

لدى ناشئي كرة اليد بنادي شباب رخمة - محافظة ذمار، مجلة جامعة صنعاء للعلوم الإنسانية، مجلة 4، عدد 12.

- Ramirez-Campillo R, Sanchez-Sanchez J, Gonzalo-Skok O, Rodríguez-Fernandez A, Carretero M and Nakamura FY (2018): Specific Changes in Young Soccer Player's Fitness After Traditional Bilateral vs. Unilateral Combined Strength and Plyometric Training.

ملحق رقم (1)

أسماء فريق عمل المساعد

ت	الاسم	الاختصاص	مكان عمل
1	أ.م.د. ثمانج علي حسين	دكتوراه - فلسجة التدريب	جامعة السليمانية/ كلية تربية البدنية وعلوم الرياضة
2	گونا نجم الدين كريم	ماجستير - تربية الرياضية	مديرية تربية محافظة السليمانية
3	ياسين فرج محمد	بكالوريوس تربية رياضية - مدرب الفريق	مديرية تربية محافظة السليمانية
4	کوردستان نامق توفیق	بكالوريوس التربية الرياضية	مديرية تربية محافظة السليمانية
5	خلات أنور عثمان	بكالوريوس التربية الرياضية	مديرية تربية محافظة حلبجة

ملحق (2)

نموذج من التدريبات

الوقت التمارين بالثانية : 2252 ث

جزء الوحدة: الجزء الرئيسي

الوقت التمارين بالدقيقة: 37.53 ق

نوع الإعداد: الاعداد البدني

الوقت الكلي	الراحة بين المراجع	الراحة بيت التكرارات	المراجع	التكرار	الشدة	هدف التمرين	التمرين المستخدم
810 ث 13.5 د	120 ث	30 ث	3	4	80% - 85%	تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين	تمرير الكرة بيد واحد بسرعة نحو الزميل ثم استقبالها وأعد التمرير بسرعة لمدة 15 ثانية
410 ث 6.83 د	120 ث	15 ث	2	5	85 %	تطوير السرعة الانتقالية	الركض لمسافة 20م من وضع متحرك
492 ث 8.2 د	120 ث	18 ث	2	6	85% - 90%	تطوير الرشاقة	ركض المتحرك بين 10 شواخص مسافة بين الشواخص 1م.
540 ث 9 ق	120 ث	60 ث	2	3	75% - 80%	تطوير تحمل السرعة	الجري المكوكي 4 X 15م.