

تأثير منهج تدريبي مقترح للاحتفاظ بمستوى الحالة البدنية والمهارية بعد الفترة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين

الباحث أ. م. د. جبار علي جبار

ملخص البحث

الفترة الانتقالية تمثل حلقة ربط بين دورتين تدريبيتين سنويتين اثنتين وان أهدافها الرئيسية هي تسهيل مهمة الوصول إلى الراحة النفسية ،الارتقاء الذهني والعضلي واستعادة شفاء أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية بالإضافة إلى محافظته الرياضي على مستوى مقبول من الإعداد البدني والمهاري العام. ومن هنا جاءت أهمية البحث في إظهار أهمية الفترة الانتقالية بين موسمين وذلك لقلّة الدراسات التي تجري على الفترة الانتقالية في القطر وهي فترة تعتبر كبيرة نسبياً ومهمة عند التخطيط للتدريب الرياضي. من خلال ملاحظة الباحث لدوري النخبة العراقي بكرة اليد لاحظ انخفاض المستوى البدني والمهاري لأغلب اللاعبين الأمر الذي يعود إلى عدة أسباب وقد يكون إغفال المدربين لأهمية الفترة الانتقالية والتي من مهامها الأساسية المحافظة على المستوى المتحصل من الفترتين السابقتين (الإعدادية ، المنافسات) احد أسبابها. وكان البحث يهدف إلى

- 1- التعرف على تأثير المنهج التدريبي للمحافظة على مستوى الحالة البدنية والمهارية خلال الفترة الانتقالية للاعبين كرة اليد المتقدمين.
 - 2- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير الهبوط المتعمد بمستوى الحالة البدنية والمهارية خلال الفترة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين
 - 3- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية بعد الفترة الانتقالية للاعبين كرة اليد المتقدمين.
- واجري البحث على لاعبي نادي نكرة السلان بكرة اليد المشارك بدوري النخبة العراقي بكرة اليد. وأجريت جميع اختبارات البحث في القاعة الرياضية في منتدى شباب السماوة. وامتد العمل بالبحث من الفترة 19 / 5 / لغاية 13 / 7 / 2013م.

وقد اختار الباحث مجموعة من الدراسات النظرية ذات الصلة بموضوع البحث. حيث قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بنادي نكرة السلان لكرة اليد المشترك بالدوري العراقي الممتاز لكرة اليد للموسم (2012-2013) والبالغ عددهم (16) لاعب وبنسبة (100%) وقد قام الباحث بتقسيم اللاعبين إلى مجموعتين بطريقة عشوائية ضابطة وتجريبية . وقام كذلك بالتأكد من تجانس وتكافؤ العينة. واختار الباحث مجموعه من الاختبارات تقيس مستوى الحالة البدنية والمهارية للاعب كرة اليد وقام بعرضها على مجموعه من الخبراء. وتم تطبيق المنهج المقترح من قبل الباحث لمدة (8) أسابيع بواقع (2) وحدة تدريبية بالأسبوع وكان زمن الوحدة التدريبية (ساعة ونصف) وبذلك بلغ عدد

الوحدات التدريبية (16) وحدة تدريبية، وشمل المنهج التدريبي على مجموعه من التمارين البدنية العامة ذات الشدد المعتدلة والمتوسطة أضافه إلى بعض الألعاب الصغيرة وممارسة مجموعه من الفعاليات (كرة القدم ، كرة السله، كرة الطائرة، السباحة، الجمناستك) . وتم بعد ذلك جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً وقد توصل الباحث الى مجموعه من الاستنتاجات منها:

- استخدام المنهج التدريبي خلال الفترة الانتقالية (الراحة النشطة) له الأثر الواضح في الحفاظ على مستوى الحالة البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد المتقدمين.
- وأوصى الباحث بمجموعة من التوصيات منها:
- تخطيط التدريب للفترة الانتقالية بصورة سليمة تضمن الراحة والحفاظ على مستوى الحالة البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد المتقدمين

Proposal of a training curriculum to maintain the level of physical and skill conditions after the transitional period of the professional handball players

Researcher

Assist.Prof.Dr. Jabbar Ali Jabbar

Abstract

Transitional period represents a link between the two training sessions and annual two main objectives are to facilitate access to important psychological comfort , relaxation and mental healing and restore muscle organs and body functional addition to the province of sports at an acceptable level of physical preparation and the skill of the year. | Hence the importance of research to show the importance of the transition period between the two seasons and that the lack of studies conducted on the transitional period in the country , a period considered relatively large and important when planning for sports training . By observing the researcher for Elite League Iraqi handball observed low level of physical and skill for most players , which is due to several reasons may be losing sight of the trainers of the importance of the transition period and that of its basic functions to maintain the level obtained from the two periods preceding (prep , competitions), one of the causes . The research aims to

- 1-Understand the impact of the training curriculum to maintain the level of physical condition and skill during the transitional period of the handball players applicants.
- 2-The research aims to identify the impact of landing deliberate level of skill and physical condition during the transitional period to the handball players applicants
- 3-to identify the differences between the results of the tests for dimensional control and experimental groups in tests of physical skill and after the transition period of the handball players applicants.

Search and make the players club nobody Salman handball Co League elite Iraqi handball . All tests were conducted research on the sports hall in the Youth Forum of Samawah . The research work was extended period of 19/5 / up to 13/07/2013 AD.

The researcher selected a group of theoretical studies relevant to the search topic . Where the researcher to choose the research sample way intentional and was the club nobody Salman handball joint league Iraqi Handball League season (2012-2013) totaling (16) for the player and by (100%) was the researcher dividing the players into two groups at random officer and pilot . He also ensures the homogeneity and equal . Researcher chose a group of tests that measure the level of skill and physical condition of the handball player and has the attention of the group of experts. It was the application of the approach proposed by the researcher for a period of 8 weeks by (2) and unit training a week and it was time module (an hour and a half), bringing the number of modules (16) and unit training , which included training curriculum on a set of physical exercises public with Cdd moderate and medium as well as some small games and practice a series of events (football , basketball , volleyball , swimming , gymnastics) . It was then the data collection and processing of statistical researcher found to have a set of conclusions , including:

-The use of the training curriculum during the transitional period (active rest) has a clear impact on maintaining the level of skill and physical condition of the handball players applicants.

The researcher recommended a series of recommendations including:

-Planning, training for the transition period to ensure proper rest and maintain a level of skill and physical condition of the handball players applicants

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

يعتبر التقدم العلمي في طرق التدريب وإعداد الفرد الرياضي من أهم العوامل التي يتأسس عليها التفوق الرياضي. وتتسابق الدول المتقدمة علمياً في توظيف الإمكانيات والاكتشافات الحديثة في صناعة البطل الرياضي بطرق متعددة ويأتي التسابق بين هذه الدول في هذا المضمار للتعرف على مواصفات أفضل اللاعبين الإبطال في جميع الجوانب المختلفة خاصة اللازمة للارتقاء بمتطلبات نوع الرياضة التخصصي، كما إن الأداء الرياضي في المستويات العليا يتطلب استخدام الأساليب العلمية للتخطيط وتوجيه عملية التدريب التي توفر للمدرب معلومات حقيقية وموضوعية عن متطلبات الرياضة بصفه عامه والنشاط الرياضي وحالة اللاعبين بصفه خاصة.

ومما لا شك فيه إن أساليب التدريب الرياضي قد تقدمت لتحقيق طفرة في المجالات الرياضية المختلفة بمسابقاتها الفردية والجماعية بشكل يثير الدهشة مستفيدة من ذلك بمبدأ التكامل بين العلوم والمعارف والتي تهدف إلى الوصول باللاعب لتحقيق أفضل المستويات الرياضية في المواقف التنافسية في مجال تخصصه وفي أقصى ما تسمح به قدراته البدنية والمهارات.

الفترة الانتقالية تمثل حلقة ربط بين دورتين تدريبيتين سنويتين اثنين وان أهدافها الرئيسية هي تسهيل مهمة الوصول إلى الراحة النفسية، الارتقاء الذهني والعضلي واستعادة شفاء أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية بالإضافة إلى محافظه الرياضي على مستوى مقبول من الإعداد البدني

والمهاري العام. وذلك من خلال تمارين الراحة الايجابية في حين الراحة السلبية تمنع الرياضي من ان يكون قادر على بدء سنه تدريبية جديدة من مستوى أعلى من مستوى ألسنه السابقة. لان البداء في مستوى أعلى يكون مطلباً مهماً جداً إذا أريد للانجاز ان يتحسن من سنه إلى أخرى بصورة مستمرة. وكما يكون من الضروري استغلال المدربين والرياضيين الفترة الانتقالية لغرض القيام بتحليل وتقييم فاعلية المناهج التدريبية السابقة وكذلك من اجل جمع المعلومات اللازمة لتخطيط مناهج تدريب الخطه السنوية الجديدة.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في إظهار أهمية الفترة الانتقالية بين موسمين وذلك لقلته الدراسات التي تجري على الفترة الانتقالية في القطر وهي فترة تعتبر كبيرة نسبياً ومهمة عند التخطيط للتدريب الرياضي على اعتبار ان الإهمال الذي تعانيه هذه الفترة من النواحي التدريبية سواء من المدربين أو الرياضيين له تأثير على المستوى البدني والمهاري للمرحلة التالية وهذا ما يتناقض مع مبداء من مبادئ التدريب الرياضي وهو الاستمرار في التدريب.

1-2 مشكلة البحث:-

من خلال ملاحظة الباحث لدوري النخبة العراقي بكرة اليد لاحظ انخفاض المستوى البدني والمهاري لأغلب اللاعبين الأمر الذي يعود إلى عدة أسباب وقد يكون إغفال المدربين لأهمية الفترة الانتقالية والتي من مهامها الأساسية المحافظة على المستوى المتحصل من الفترتين السابقتين (الإعدادية ، المنافسات) احد أسبابها ارتأى الباحث إجراء هذه الدراسة للوقوف على سبب تدني المستوى البدني للاعبي كرة اليد وكيفية تعامل مدربي الأندية المتقدمة مع هذه المرحلة من التدريب وما هو المستوى البدني للرياضيين في حال إهمال هذه الفترة.

1-3 أهداف البحث

- 1- التعرف على تأثير المنهج التدريبي للمحافظة على مستوى الحالة البدنية والمهارية خلال الفترة الانتقالية للاعبي كرة اليد المتقدمين.
- 2- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير الهبوط المتعمد بمستوى الحالة البدنية والمهارية خلال الفترة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين
- 3- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية بعد الفترة الانتقالية للاعبي كرة اليد المتقدمين.

1-4 فروض البحث

- 1- للمنهج التدريبي المقترح تأثير في المحافظة على مستوى الحالة البدنية والمهارية بعد الفترة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات القبلية لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين

1-5 مجالات البحث

5-1-1 المجال البشري: لاعبي نادي نكرة السلان بكرة اليد المشارك بدوري النخبة العراقي بكرة اليد

5-1-2 المجال المكاني : القاعة الرياضية في منتدى شباب السماوة

5-1-3 المجال الزماني: من الفترة 19 / 5 / لغاية 13 / 7 / 2013

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمة في حل مشكلة البحث.

3-2 عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بنادي نكرة السلان لكرة اليد المشترك بالدوري العراقي الممتاز لكرة اليد للموسم (2012-2013) والبالغ عددهم (16) لاعب وبنسبة (100%) وقد قام بالباحث بتقسيم اللاعبين إلى مجموعتين بطريقت عشوائية ضابطة وتجريبية . وقام كذلك بالتأكد من تجانس وتكافؤ عينة البحث كما في الجدول (1) و (2)

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لأفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	العمر	سنة	20.5	0.632	3.07
2	الوزن	كغم	74.18	5.804	7.81
3	الطول	سم	181	4.305	2.37
4	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	مسافة	39.43	2.36	5.98
5	اختبار رمي الكرة الطبية (900) غرام من مستوى الكتف	مسافة	18.15	1.56	8.59
6	اختبار الدوائر المرقمة	زمن	5.88	1.12	19.04
7	اختبار ثني الجذع للإمام من الوقوف	مسافة	18.46	1.13	6.12
8	اختبار التحرك الأمامي والخلفي - بميل.	زمن	40.18	2.48	6.17
9	اختبار عدو (30) متر من البدء العالي.	زمن	4.99	0.26	5.21
10	اختبار نيلسون الاستجابة الحركية الانتقالية	زمن	1.97	0.10	5.07
11	اختبار (600) ياردة جري ومشى.	زمن	3.15	0.12	3.80
12	اختبار التوافق وسرعة التمرير	عدد	54.12	1.36	2.51
13	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه	زمن	11.12	1.02	9.17
14	حائط صد فردي بالوثب عالياً	درجة	4.78	0.71	14.57
15	اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	زمن	12.2	1.04	8.52
16	التصويب (10) كرات بعد الخداع	درجة	8.5	1.36	16
17	الطبطبة مسافة (30) متر في خط متعرج	زمن	5.38	0.44	8.17

الجدول (2)

يبين قيمة (t) المحسوبة للدلالة على تكافؤ مجموعتي البحث

ت	المتغيرات	المجموعـة		المجموعـة		قيمة (t)
		ع	س-	ع	س-	
1	العمر	21.5	1.41	21.37	1.06	0.20
2	الوزن	73.56	1.01	73.25	1.92	0.40
3	الطول	182.93	4.63	182.56	3.73	0.78
4	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	39.87	2.41	39	2.39	0.72
5	اختبار رمي الكرة الطبية (900) غرام من مستوى الكتف	18.11	1.85	18.18	1.34	0.08
6	اختبار الدوائر المرقمة	6.07	1.4	5.7	0.82	0.64
7	اختبار ثني الجذع للإمام من الوقوف	18.12	1.24	18.81	0.96	1.23
8	اختبار التحرك الأمامي والخلفي - بميل.	40.12	5.53	40.25	2.60	0.09
9	اختبار عدو (30) متر من البدء العالي.	5.01	0.30	4.97	0.23	0.30
10	اختبار نيلسون الاستجابة الحركية الانتقالية	1.98	0.10	1.95	0.12	0.53
11	اختبار (600) ياردة جري ومشى.	3.18	0.14	3.12	0.09	1
12	اختبار التوافق وسرعة التمرير	54	1.06	54.25	1.66	0.35
13	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه	11.25	0.88	11	1.19	0.47
14	حائط صد فردي بالوثب عالياً	4.75	0.7	5	0.75	0.68
15	اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	11.88	0.83	12.51	1.18	1.21
16	التصويب (10) كرات بعد الخداع	8.37	1.18	8.62	1.59	1.35
17	الطبطبة مسافة (30) متر في خط متعرج	5.18	0.33	5.59	0.46	1.99

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) تساوي (2.14)

3-3 وسائل جمع المعلومات

3-3-1 وسائل جمع البيانات؛

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث.

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث؛

1-ميزان لقياس الوزن.

2-شريط قياس.

3-كرات يد.

4-كرة طبية وزن (900) غرام.

5-شواخص.

6-ساعة إيقاف.

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحث باختيار مجموعه من الاختبارات تقيس مستوى الحالة البدنية والمهارية للاعب كرة اليد وقام بعرضها على مجموعه من الخبراء. وبعد إيجاد النسب المئوية لأرائهم كما في الجدول (3) اختار الباحث الاختبارات التي حققت (80%) فما فوق.

جدول (3)

يبين النسبة المئوية لآراء الخبراء حول صلاحية الاختبارات

ت	الاختبارات المستخدمة	نسبة الاتفاق
1	اختبار رمي الكرة الطبية (900) غرام من مستوى الكتف	100%
2	اختبار عدو (30) متر من البدء العالي.	100%
3	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	95%
4	اختبار ثني الجذع للإمام من الوقوف	80%
5	اختبار الدوائر المرقمة	80%
6	اختبار (600) ياردة جري ومشى.	90%
7	اختبار نيلسون الاستجابة الحركية الانتقالية	95%
8	اختبار التحرك الأمامي والخلفي - بميل.	100%
9	اختبار التوافق وسرعة التمرير	80%
10	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه	90%
11	حائط صد فردي بالوثب عالياً	100%
12	اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	100%
13	التصويب (10) كرات بعد الخداع	90%
14	الطبطبة مسافة (30) متر في خط متعرج	95%

العلوم التربية البدنية

* أسماء الخبراء والمختصين وأماكن عملهم:

ت	اسم الخبير	الجامعة	الكلية	الاختصاص
1	أ.د. سعد محسن	بغداد	التربية الرياضية	التدريب الرياضي / كرة يد
2	أ.د. عبد الأمير علوان عبود	البصرة	التربية الرياضية	التدريب الرياضي / كرة سلة
3	أ.د. عبد الوهاب غازي	بغداد	التربية الرياضية	التدريب الرياضي / كرة يد
4	أ.د. فاطمة عبد مالح	بغداد	التربية الرياضية / بنات	التدريب الرياضي
5	أ.د. ذو الفقار صالح	البصرة	التربية الرياضية	التدريب الرياضي / كرة قدم
6	أ.د. حسام محمد جابر	البصرة	التربية الرياضية	التدريب الرياضي / كرة يد
7	أ.د. سامر يوسف	بابل	التربية الرياضية	التعلم الحركي / كرة يد
8	أ.د. احمد يوسف	بابل	التربية الرياضية	التدريب الرياضي / كرة يد
9	أ.م.د. صادق عباس	البصرة	التربية الرياضية	التدريب الرياضي / كرة يد
10	أ.م.د. عامر درويش	بغداد	التربية الرياضية	التدريب الرياضي
11	السيد ضافر عبد الصاحب	مدرب المنتخب الوطني لكرة اليد المتقدمين		

أولاً:- الاختبارات البدنية:-

1- اختبار الوثب العمودي لسارجنت¹.

- * الغرض من الاختبار:- قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب الأعلى.
- * الأدوات :- قطعة مدرجة من الخشب تثبت على الحائط عرضها نصف متر وطولها متر ونصف ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خط وآخر 2 سم.
- حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن الأرض عن 3.60 متر.
- قطع طباشير لتأشير الارتفاع الذي يصل إليه المختبر في كل محاولة.
- * طريقة الأداء:- تثبت قطعة الخشب على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى لها على ارتفاع يسمح لأقصر مختبر بان يؤدي الاختبار ويرعى إن تثبت اللوحة بعيداً عن الحائط بمسافة لا تقل عن 15 سم حتى لا يحدث احتكاك بالحائط أثناء الوثب لأعلى.
- يرسم خط على الأرض متعامد على الحائط بطول 30 سم.
- يمسك المختبر قطعة الطباشير طولها لا يقل عن 2.5 سم ثم يقف مواجهاً للوحة ويمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير على اللوحة مع ملاحظة ملاصقة الكعبين للأرض.
- يقف المختبر بعد ذلك مواجهاً للوحة بالجانب بحيث تكون القدمان على خط ال 30 سم.
- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للإمام ولأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط في أعلى نقطة يصل إليها.
- يعطى المختبر من 3 إلى 5 محاولات متتالية وتحسب له نتيجة أحسن محاولة.
- الوثب لأعلى يكون بالقدمين معاً من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة أو الارتفاع.
- * حساب الدرجات:- درجة المختبر هي عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب لأعلى مقربة لأقرب 1 سم.

2- اختبار رمي الكرة الطبية (900) غرام من مستوى الكتف²:-

- * الغرض من الاختبار:- قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف.
- * الأدوات:- ثقل حديدي أو جلة وزن (900) غم مع ملاحظة إن يكون الثقل صغيراً في مستوى كرة الهوكي أو الكرة الناعمة.
- شريط قياس.
- علامات معدنية صغيرة مرقمة من 1-3.
- منطقة فضاء مستوية تتناسب مساحتها مع سن المختبرين.
- تحدد منطقة الاقتراب بخطين المسافة بينهما 1.80 سم

¹ . كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون: القياس والتقويم وتحليل المباريات في كرة اليد، ط1، القاهرة دار الكتاب

للنشر. 2002 م. ص 172

² . . كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون: المصدر السابق - 2002 م. ص 177

-تخطط منطقة الرمي بخطوط عريضة متوازية المسافة بين كل خط والآخر ربع متر.
* طريقة الأداء:- يتخذ المختبر وضع الاستعداد داخل منطقة الرمي ممسكاً بالثقل في إحدى يديه.

-عندما يعطى للمختبر إشارة البدء يقوم بالتحرك في حدود المسافة المسموح بها وهي 1.8 م للقيام برمي الثقل في اتجاه منطقة الرمي.
-يعطى كل مختبر ثلاثة محاولات متتالية.
* حساب الدرجة:- درجة المختبر هي المسافة التي يسجلها في أحسن محاولة محسوبة لأقرب ربع متر من نقطة هبوط الثقل حتى خط البدء وعند استخدام شريط القياس يجب ملاحظة إن يكون متعامداً على خط البدء.

3- اختيار عدد (30) متر من البدء العالي¹.

* الغرض من الاختبار:- قياس السرعة الانتقالية.

* الأدوات:- ساعة إيقاف، خطان متوازيان المسافة بينهما 30 م أحدهما للبدائية والآخر للنهاية.
* مواصفات الأداء:- من وضع البدء العالي عند سماع إشارة الجري يعدو المختبر في خط مستقيم بأقصى سرعة إلى أن يتخطى خط النهاية.
* الشروط:- يجب أن يكون العدو بخط مستقيم.

-يفضل تخصيص حارة للجري عرضها 22 سم بحيث لا يخرج عنها المختبر أثناء الجري.
-لتوفير عنصر التنافس يفضل أداء الاختبار لكل مختبرين أو أكثر.
-لكل مختبر محاولة واحدة فقط.

* التسجيل:- يسجل الزمن نجح فيه المختبر بقطع المسافة المحددة إلى اقرب 1\10 ثانية.

4- اختبار نيلسون الاستجابية الحركية الانتقالية²؛

* الغرض من الاختبار:- قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقاً لاختبار المثير وهذا الاختبار يشبه الأنماط الحركية الدفاعية أو الهجومية في كرة اليد.
* الأدوات:- منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول 20 م ويعرض 2 م ، ساعة إيقاف، شريط قياس.

- تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط والآخر 6.40 م وطول الخط 1م.

* طريقة الأداء:- يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط.

-يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه للإمام قليلاً.

-يمسك المحكم بساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى أعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك

¹ . كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد صبحي حسنين: رباعية كرة اليد الحديث. ط1. القاهرة. مركز الكتاب للنشر 2001م ص107.

² . كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون: المصدر سبق ذكره. 2002م. ص188.

- ذراعه إما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة.
- يستجيب المختبر لإشارة البدء ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى الخط الجانبي الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6.40 م.
- عندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة.
- إذا بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح.
- يعطى المختبر عشر محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى 20 ثانية وبواقع خمس محاولات في كل جانب.
- تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة.
- يجب عدم معرفة المختبر بأن المطلوب منه أداء عشر محاولات موزعه على خمس محاولات في كل اتجاه وهذا الإجراء هام أيضا للحد من توقع المختبر.
- * حساب الدرجات:- يحتسب الزمن الخاص بكل محاولته الأقرب 1\10 ثانية.
- درجة المختبر هي متوسط المحاولات العشر.
- 5- اختبار (600) ياردة جري ومشى¹.
- * الغرض من الاختبار:- قياس كفاءة الجهاز الدوري التنفسي.
- * الأدوات:- ساعة إيقاف 4 إعلام أو كرات طبية.
- * التخطيط:- ملعب كرة يد يوضع في الأركان إعلام أو كرات طبية.
- * طريقة الأداء:- يقف اللاعب خلف خط البداية.
- عند إطلاق إشارة البدء يجري اللاعب حول ملعب كرة اليد (4.5) دورة إذ إن الدورة الواحدة تساوي 120م حتى يصل خط النهاية.
- * القواعد:- ضرورة إن يكون الجري حول الملعب من خارج الإعلام الموجودة في أركان الملعب.
- * التسجيل:- وحدة القياس الزمن، يحتسب الزمن من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى الوصول إلى خط النهاية بعد (4.5) دورة.
- 6- اختبار التحرك الأمامي والخلفي- بميل².
- * الغرض من الاختبار:- قياس الرشاقة.
- * الأدوات:- ساعة إيقاف، ترسم عدد 15 نقطة
- كما موضح في الشكل، توحد المسافات بين النقاط.
- * مواصفات الأداء:- يقف المختبر عند نقطة البداية (رقم 1)
- وعند إعلان إشارة البدء يتحرك للإمام بميل إلى إن يصل إلى
- النقطة (رقم 2) ثم يتحرك للخلف دون إن يستدير ليصل إلى

¹ - ضياء الخياط ونوفل الحياي: كرة اليد. الموصل. دار الحكمة للنشر والطباعة. 2000م. ص473.

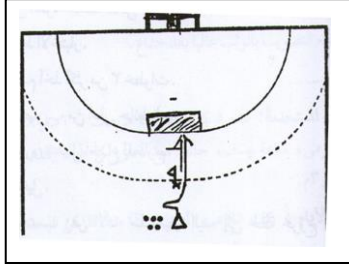
² - كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسنين: مصدر سبق ذكره. 2001م ص104.

- النقطة (رقم 3) ثم يتحرك إماماً إلى النقطة (رقم 4) وهكذا إلى أن يصل إلى النقطة (رقم 15) ثم يعود مرة أخرى متخذاً نفس خط السير إلى أن يصل إلى نقطة البداية.
- * الشروط:- يجب إتباع خط السير كما موضح في مواصفات الأداء.
- يجب عند التحرك للخلف إلا يصاحب ذلك استدارة المختبر للخلف.
- للمختبر محاولة واحدة فقط.
- * التسجيل:- يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه رحلة الأداء ذهاباً وعودة.
- 7- اختبار الدوائر المرقمة¹ :
- * الغرض من الاختبار:- قياس توافق العينين والرجلين.
- * الأدوات:- ساعة إيقاف.
- يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن تكون قطر كل منها 60 سم.
- ترقم الدوائر كما موضح في الشكل.
- * طريقة الأداء:- يقف المختبر في الدائرة (1) عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة (2) ثم إلى الدائرة (3) ثم إلى الدائرة (4) وهكذا.....حتى يصل إلى الدائرة (8) ويكون ذلك بأقصى سرعه.
- * تسجيل الدرجات:- يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.
- 8- اختبار ثني الجذع للإمام من الوقوف².
- * الغرض من الاختبار:- قياس مرونة العمود الفقري.
- * الأدوات:- مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى 100 سم، مثبتة عمودياً على المقعد بحيث يكون رقم 50 موازياً لسطح المسطرة ورقم 100 موازياً للحافة السفلى للمقعد، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.
- * مواصفات الأداء:- يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع ملاحظة ملاصقة أصابع القدمين لحافة المقعد من هذا الوضع يقوم المختبر بثني الجذع للإمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بإطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة لأسفل. كما يجب على المختبر الثبات عند أعماق مسافة يصل إليها لمدة ثانيتين. لكل مختبر محاولتين وتسجل له الأفضل.
- * التسجيل:- يسجل للمختبر المسافة التي استطاع الوصول إليها.
- ثانياً:- الاختبارات المهارية:
- 1- التصويب (10) كرات بعد الخداع⁽³⁾
- الغرض من الاختبار: دقة التصويب بعد أداء الخداع.
- الأدوات: مانع بارتفاع 1,5م توضع على عارضة جهاز الوثب مع مربعين حديد قياس

¹ - كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون: المصدر سبق ذكره - 2002م. ص 205.

² - كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبيح حسنين: المصدر السابق - 2001م. ص 97.

³ - كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون: المصدر سبق ذكره - 2002م. ص 126.



(40×40) سم توضع على زوايا المرمى الأربعة مع 10 كرات.
التخطيط وتوزيع الأدوات:

شكل (1)

يوضح التصويب بعد الخداع

السواعد: ساعد واحد يقف امام منتصف المانع بنصف متر ومعه كرة على كف يده الممدودة.

طريقة الأداء: يقف اللاعب عند نقطة البداية يتحرك اللاعب لالتقاط الكرة من يد الساعد ثم يقوم بالتحرك عكس التحرك الأول في حدود الثلاث خطوات ليثبت ثم يقوم بالتصويب على احد المربعين. يكرر هذا العمل حتى تنتهي الـ (10) كرات خمسة على كل مربع بالتبادل.

القواعد: عدم طبطبة الكرة.

التسجيل: - يعطى درجة لكل تصويبه صحيحة داخل المربع المحدد.

- تلغى الدرجة في حالة أي مخالفة قانونية (3 ثا - 3 خطوات)

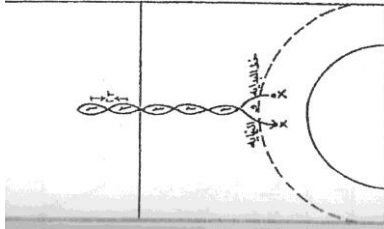
- تلغى الدرجة في حالة طبطبة الكرة.

2- الطبطبة لمسافة 30م في خط متعرج⁽¹⁾

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الطبطبة + رشاقة + توافق

الأدوات: 5 أعلام أو أرماع بارتفاع 1,5م، المسافة بين الأعلام 3 متر + كرة يد + ساعة إيقاف

التخطيط وتوزيع الأدوات: كما في الشكل (1)



الشكل (2) يوضح اختبار الطبطبة لمسافة 30م في خط متعرج

طريقة الأداء: يقف اللاعب ممسكاً بالكرة عند خط الـ 9م.

وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالطبطبة الزجراجية

حول الأعلام ذهاباً وإياباً.

القواعد: تعطى محاولة واحدة صحيحة، يعاد الاختبار عند أي خطأ قانوني.

التسجيل: يحتسب الزمن الأقرب 10\1 ثانية.

3- اختبار التوافق وسرعة التمرير⁽²⁾:

*الهدف من الاختبار: قياس التوافق وسرعة التمرير على الحائط

الأدوات: حائط مستوي، كرة يد، ساعة توقيت.

¹ - كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون: المصدر السابق. 2002م. ص 118

² - ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي: مصدر سبق ذكره، ص 492

إجراءات الاختبار: يقف اللاعب على بعد (4) أمتار من الجدار ويمسك بيده كرة يد وعند سماع الإشارة يرمي الكرة على الجدار ثم يتسلمها ثانية، ويستمر برمي الكرة على الجدار حتى انتهاء الوقت المحدد وهو (60) ثانية.

*طريقة التسجيل:

- يسجل للاعب عدد مرات استلام الكرة الجدار خلال الوقت المحدد.
- يعطى اللاعب محاولة واحدة فقط.

4- اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف⁽¹⁾

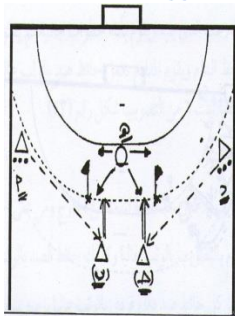
*الغرض من الاختبار: قياس سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف.

*الأدوات: ملعب كرة يد، شريط لاصق، شريط قياس، ساعة إيقاف.

*مواصفات الأداء: ترسم تسع علامات، واحدة منها (1) على خط الـ 6م، وثمانية (2،3،4،5،6،7،8،9)، الأولى منها على خط منتصف الملعب، والسبعة الآخرين الأخرى على منطقة الـ (6) متر من نصف الملعب الثاني والمسافة بين كل منها (150) سم. كما موضح بالشكل (2)، يقف المختبر فوق العلامة رقم (1) وعند إعطاء إشارة البدء (بصرية) يقوم المختبر بالعدو للأمام حتى منتصف الملعب (العلامة رقم 8) ثم يقوم بتغيير اتجاهه ليواجه المرمى بالظهر ويتقهقر السريع للخلف لعمل تحركات خلفية بميل، ويلامس العلامات المرسومة بالقدمين، حتى يصل إلى العلامة رقم (9).

*شروط الأداء:

- 1- حركة المختبر تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع، من حيث تحركات الرجلين، وشكل الذراعين واليدين.
 - 2- يجب قيام المختبر بالعدو حتى منتصف الملعب (العلامة رقم 8) ثم يغير اتجاهه ليواجه المرمى بالظهر ويتقهقر للخلف بسرعة لعمل تحركات خلفية بميل من خلال ملاسة العلامات الموضوعة بالقدمين.
 - 3- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحسب المحاولة صحيحة.
- حساب الدرجات: يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة من العلامة رقم (1) حتى العلامة رقم (9)



شكل (3)

يوضح اختبار التحركات الدفاعية
لتغطية الهجوم الخاطف

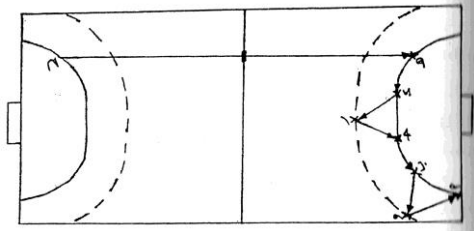
5- حائط صد دفاعي فردي بالوثب عالياً⁽¹⁾

¹ - كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون: مصدر سبق ذكره. 2002م. ص 161

*الغرض من الاختبار: قياس أداء حائط صد دفاعي فردي بالوثب عالياً.

*الأدوات المستخدمة: (6)كرات يد ، (2)علم.

*طريقة الأداء: تمرر اللاعب (أ) إلى اللاعب (ب) الذي يصوب بين العلم وبين اللاعب المدافع (هـ) بحيث يكون مستوى التصويبة أعلى من طوله بقليل، ثم يقوم اللاعب (د) بالتمرير إلى اللاعب المصوب (ج) والذي يصوب بين العلم المقابل وبين اللاعب المدافع (هـ) وأعلى منه بقليل، يقابل كل تصويبة



شكل (4)

يوضح حائط الصد الفردي

بالتبادل، ان يقوم اللاعب المدافع (هـ) بعمل حائط صد فردي

بالوثب عالياً. كما في الشكل (4).

*شروط الاختبار:

- عدم دخول المصوب منطقة ال (9م).
- التصويب أعلى من ارتفاع المدافع بقليل.
- مراعاة التناوب في الاستلام والتصويب بين المهاجمين الخلفيين.
- التزام المدافع بحائط الصد بالوثب عالياً وسرعة التحرك لوضع الاستعداد بعد الانتهاء من الصد.

*التسجيل: كل حائط صد دفاعي فردي بالوثب عالياً ناجح يمنح عليه درجة.

6- اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه

*الغرض من الاختبار:

قياس سرعة التحركات الدفاعية للجانب

وللأمام وللخلف بميل مع تغير الاتجاه.

شكل (5)

يوضح التحركات الدفاعية المتنوعة

*الأدوات:

ملعب كرة يد، شريط لاصق، شريط قياس، ساعة إيقاف.

*مواصفات الأداء:

ترسم خمس علامات، ثلاث منها (أ، ب، ج) بالقرب من خط ال 6م والمسافة بينهما (150)سم، واثنان على خط ال 9م (د، هـ) في مقابلة علامتي ال 6م، على الأطراف. يقف المختبر عند العلامة (أ) وعند إعطاء إشارة البدء (بصرياً) يقوم بعمل تحركات جانبية للعلامة (ب)، ثم يتحرك للأمام للعلامة (د)، ثم يتحرك للخلف (بالظهر) للعلامة (أ)، ثم للجانب للعلامة (ج)، ثم للأمام للعلامة (هـ)، ثم يعود للخلف (بالظهر) بميل للعلامة (أ)، ولكن عند إتمام المختبر للمحاولة كاملة (وصولاً للنقطة أ) يعاود المحاولة مرة أخرى ولكن مع تغير الاتجاه، أي يبدأ التحرك

للعلامة (ج)، ثم (هـ) ثم (أ) وهكذا حتى العودة للعلامة (أ)، وبهذا يكون المختبر قد قام بعمل دورتين في اتجاهين مختلفين.

*شروط الأداء:

1. حركة اللاعب يكون مماثلة تماماً لحركات الدفاع من حيث حركات الرجلين أثناء التحرك للجانب وللأمام وللخلف بميل، والذراعين واليدين.
2. يجب الوصول للعلامات المرسومة (أ، ب، ج) وملامستها بالقدمين والتحرك كما موضح بالشكل.
3. على المختبر تكرار الأداء إلى أن يعطى له إشارة انتهاء الوقت المدة للاختبار.
4. أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار

*تسجيل الدرجة:

_ تحتسب كل محاولة صحيحة كاملة ب12 درجة (وصول المختبر وملامسة العلامات ب، د، أ، ج، هـ، ثم تغيير الاتجاه وملامسة نفس العلامات ولكن يبدأ بالعلامة ج) وبمعنى درجة واحدة لكل محاولة صحيحة يصل فيها المختبر لكل علامة من العلامات المرسومة.

_ يسجل للمختبر عدد المحاولات الكاملة والصحيحة التي قام بها خلال فترة الاختبار.

_ في حالة انتهاء الوقت المحدد للاختبار (ال30 ثانية) وعدم إكمال المختبر للمحاولة كاملاً تجمع درجات العلامات التي لامسها المختبر وتضاف إلى درجات المحاولات الصحيحة الكاملة.

مثال:

قام مختبر بعمل 3 محاولات صحيحة كاملة، وعند انتهاء الوقت المحدد للاختبار وصل المختبر للعلامة (د)، في الدورة الأولى، فهنا تحسب الدرجات كالآتي:

$12 \times 3 = 36$ (3 هي عدد المحاولات الصحيحة الكاملة، 12 هي درجات كل محاولة صحيحة).

$36 \times 5 = 180$ (36 هي درجات المحاولات الصحيحة الكاملة، 5 هي درجات المحاولات الصحيحة التي قام المختبر بملامسة العلامات فيها).

وبهذا يسجل للمختبر 41 درجة.

3-4-2 التجربة الاستطلاعية:

إن من الخطوات المهمة والواجب إجراؤها هي التجربة الاستطلاعية ويشير (قاسم المندلاوي وآخرون) "أن التجربة الاستطلاعية بالنسبة للباحث هي تدريب عملي للوقوف بنفسه على الايجابيات والسلبيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبار لتفاديها مستقبلاً"⁽¹⁾. وتعد ضرورية أيضاً من أجل التعرف على المعوقات بشكل واضح ودقيقاً التي قد ترافق إجراء الاختبارات والمتغيرات المستخدمة في الدراسة لتجاوزها وتفاديها ولضمان الحصول على نتائج موضوعية ودقيقة في التجربة الرئيسية. قام بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2013/5/3-2 م

¹ قاسم حسن المندلاوي (وآخرون). الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. الموصل مطبعة التعليم العالي،

الساعة الرابعة عصراً على قاعة منتدى سومر في الناصرية على عينة من لاعبي نادي النصر الرياضي بكرة اليد والبالغ عددهم (7) سبعة لاعبين. ثم تمت إعادة التجربة مرة أخرى يومي 10- 2013/5/9 م الساعة الرابعة عصراً. فقد أغنت التجربة بعض الملاحظات:-

1. معرفة الوقت المستغرق عند تنفيذ الاختبارات
2. معرفة مدى صلاحيات الاختبارات
3. معرفة قدرة المدرب وفريق العمل⁽¹⁾ لإجراء الاختبارات
4. معرفة صلاحية الأدوات المستخدمة.
5. التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء التجربة الرئيسية.

3-5 المعاملات العلمية للاختبارات:

3-5-1 الصدق:

قام الباحث بحساب الصدق الظاهري للاختبارات المستخدمة وفق الاستبيان الموزع على الخبراء والمختصين².

3-5-2 الثبات:

قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار مستفيداً من نتائج التجربة الاستطلاعية على فريق كرة اليد في نادي النصر الرياضي. كما موضح في الجدول (4)

جدول (4)

يبين نتائج معامل الثبات بطريقة إعادة

ت	الاختبارات المستخدمة	معامل الثبات
1	اختبار رمي الكرة الطبية (900) غرام من مستوى الكتف	0.88
2	اختبار عدو (30) متر من البدء العالي.	0.87
3	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	0.89
4	اختبار ثني الجذع للإمام من الوقوف	0.85
5	اختبار الدوائر المرقمة	0.86
6	اختبار (600) ياردة جري ومشى.	0.89
7	اختبار نيلسون الاستجابة الحركية الانتقالية	0.87
8	اختبار التحرك الامامي والخلفي - بميل.	0.83
9	اختبار التوافق وسرعة التمرير	0.80
10	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه	0.88
11	حائط صد فردي بالوثب عالياً	0.83
12	اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	0.80
13	التصويب (10) كرات بعد الخداع	0.89
14	الطبيبة مسافة (30) متر في خط متعرج	0.87

² فريق العمل (السيد بهاء ذياب- السيد وسام ذياب- م.م احمد عطشان- م.م باسم سامي- م.م جاسم سعد- السيد علي جاسم).

³ تم ذكرهم سابقاً.

قيمة (ر) الجدولية (0.75) تحت مستوى دلالة (0.05)

3-6 التجربة الرئيسية :

تعد التجربة الرئيسية الأساس الذي يستند عليه الباحث في الحصول على البيانات اللازمة لاستخراج النتائج النهائية للبحث لذا قام الباحث بعرض مجريات التجربة الرئيسية لأهميتها.

3-6-1 الاختبارات القبليّة:-

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث المتمثلة بلاعبي نادي نكرة السلّمان بكرة اليد البالغ عددهم (16) لاعب موزعين على مجموعتين (الضابطة والتجريبية) لكل مجموعة (8) لاعب يومي 20-19/5/2013م الساعة الخامسة عصراً وذلك بعد يومين من انتهاء الموسم التنافسي للفريق ضمن الدوري العراقي للدرجة الممتازة والمصادف 17/5/2013م وذلك قبل دخول اللاعبين في الفترة الانتقالية .

3-6-2 المنهج التدريبي المقترح:-

تم تقسيم الفريق إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وتم تطبيق المنهج المقترح بتأريخ 2013/5/21م . لمدة (8) أسابيع بواقع (2) وحدة تدريبية بالأسبوع وكان زمن الوحدة التدريبية (ساعة ونصف) وبذلك بلغ عدد الوحدات التدريبية (16) وحدة تدريبية، وشمل المنهج التدريبي مجموعه من التمارين البدنية العامة ذات الشد المعتدل والمتوسطة أضافه إلى بعض الألعاب الصغيرة وممارسته مجموعه من الفعاليات (كرة القدم ، كرة السله، كرة الطائرة، السباحة، الجمناستك) . ملحق (1)

3-6-3 الاختبارات البعديّة:-

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي في (14/7/2013) قام الباحث بإخضاع المجموعتين للاختبارات البعديّة في يوم (15-16/8/2013م . وكانت الاختبارات تمثل أول وحدة تدريبية من فترة الإعداد للموسم التنافسي الجديد). وقد تمت مراعاة الظروف والمتغيرات والمستلزمات نفسها التي تمت تهيئتها في الاختبار القبلي.

3-7 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لحساب النتائج وهي كالآتي:

- 1-الوسط الحسابي.
- 2-الانحراف المعياري.
- 3-معامل الاختلاف.
- 4-معامل الارتباط البسيط
- 5-t.Test-5 للعينات المستقلة
- 6-t.Test-6 للعينات المترابطة

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض ومناقشة الاختبارات القبليّة والبعديّة البدنية للمجموعة الضابطة

جدول (5)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة البدنية للمجموعة الضابطة

ت	الاختبارات البدنية	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		t.Test
		ع	س-	ع	س-	
1	اختبار الوشب العمودي لسارجنت	39.87	2.41	34.75	3.77	*6.68
2	اختبار رمي الكرة الطبية (900) غرام من مستوى الكتف	17.11	1.85	16.81	1.73	*5.39
3	اختبار الدوائر المرقمة	6.07	1.40	6.41	1.58	1.48
4	اختبار ثني الجذع للإمام من الوقوف	18.12	1.24	16.62	1.06	*3.24
5	اختبار التحرك الأمامي والخلفي - بميل.	40.12	2.53	47	3.25	*6.94
6	اختبار عدو (30) متر من البدء العالي.	5.01	0.3	5.61	0.55	*3.66
7	اختبار نيلسون الاستجابة الحركية الانتقالية	1.98	0.10	2.20	0.23	*2.89
8	اختبار (600) ياردة جري ومشي.	3.18	0.14	3.89	0.39	*4.73

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (7) وتحت مستوى دلالة (0.05) تساوي (2.38) يظهر الجدول (5) نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة البدنية للمجموعة الضابطة وقيمة (t) للتعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة من خلال مقارنة قيمة (t) المحسوبة لجميع الاختبارات البدنية مع قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) والبالغة (2.38) وجد أنها أكبر مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح القبلية لجميع الاختبارات البدنية باستثناء اختبار (اختبار الدوائر المرقمة) الذي أظهر نتيجة غير معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي.

ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى أن المجموعة الضابطة اتبعت طريقة الراحة السلبية بدون ممارسة أي نشاط (تدريب) طول مرحلة الفترة الانتقالية وهذا يعتبر السبب الرئيسي في الهبوط النسبي في مستوى الحالة البدنية للمجموعة الضابطة لأن معظم العناصر البدنية ينخفض مستواها في حال توقف الرياضي عن التدريب وهذا يتفق مع ما ذكره محمد رضا¹ "التوقف المفاجئ للتدريب والنتائج غير الجيدة التي تسببها الراحة السلبية على الأجسام الرياضية سوف تؤدي بالتأكيد إلى تبدد أكثر ما حصل عليه هؤلاء الرياضيين من فوائد التدريب" باستثناء اختبار الدوائر المرقمة لم يظهر فارق معنوي ولكن بالرجوع إلى الأوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي نلاحظ الفارق وانخفاض مستوى التوافق ولكن إحصائياً لم يظهر.

2-4 عرض ومناقشة الاختبارات القبلية والبعديّة البدنية للمجموعة التجريبية

¹ . محمد رضا إسماعيل المدامغه: مصدر سبق ذكره. 2008م. ص 375

جدول (6)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة البدنيّة للمجموعة التجريبية

ت	الاختبارات البدنية	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		t.Test
		س-	ع	س-	ع	
1	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	39	2.39	38.62	2.55	2.04
2	اختبار رمي الكرة الطبيّة(900)غرام من مستوى الكتف	18.18	1.34	18.8	1.35	*5.02
3	اختبار الدوائر المرقمة	5.7	0.82	5.64	0.86	*2.53
4	اختبار ثني الجذع للإمام من الوقوف	18.81	0.96	18.56	0.90	1.87
5	اختبار التحرك الأمامي والخلفي- بميل.	40.25	2.6	40.75	4.9	0.40
6	اختبار عدو (30) متر من البدء العالي.	4.97	0.23	4.99	0.32	*3.49
7	اختبار نيلسون الاستجابة الحركية الانتقالية	1.95	0.12	1.94	0.10	0.89
8	اختبار(600) ياردة جري ومشي.	3.12	0.09	3.15	0.12	1.13

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (7) وتحت مستوى دلالة (0.05) تساوي (2.38)

يبين الجدول (6) نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة البدنيّة للمجموعة التجريبية وقيمة (t) المحسوبة ويتضح من الجدول أن الاختبارات البدنيّة (اختبار رمي الكرة الطبيّة واختبار الدوائر المرقمة واختبار عدو (30) متر) كانت قيمة (t) المحسوبة لها أكبر من قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) والبالغة (2.38)، وهذا يعني أن الفارق معنوي بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح القبليّة. أما الاختبارات البدنيّة المتبقية (الوثب العمودي واختبار ثني الجذع واختبار التحرك الدفاعي للإمام والخلف واختبار الاستجابة الحركية واختبار جري (600) ياردة) فكانت قيمة (t) المحسوبة صغر من قيمة (t) الجدولية مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة.

ويشير الباحث هنا بأنه رغم عدم وجود المعنوية في الاختبارات سابقة الذكر ملاحظة الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة نرى أن الفارق بينها قليل جداً وهذا دليل واضح على أن المنهج التدريبي المقترح الذي تستخدمه المجموعة التجريبية في الفترة الانتقالية للحفاظ على مستوى الحالة البدنيّة كان فعال وذلك كون الغاية من استخدامه هو الراحة الإيجابية في الفترة الانتقالية والمحافظة على مستوى الحالة البدنيّة أو أقل منها بقليل عند بدء الفترة الإعدادية الجديدة وهذا ما أكده محمد حسن علاوي¹ "بان الفترة الانتقالية يجب أن يكون فيها الهبوط المؤقت للحالة التدريبية للاعب والحفاظ عليها عند حد معين ليكون بداية للإعداد للموسم الجديد".

3-4 عرض ومناقشة الفروق بين نتائج الاختبارات البعديّة البدنيّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (7)

¹ محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط10، دار المعارف، القاهرة، 1986م.

يبين الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	الاختبارات البدنية	الضابطة		التجريبية		t.Test
		ع	س-	ع	س-	
1	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	37.75	3.77	38.62	2.55	*2.40
2	اختبار رمي الكرة الطبية (900) غرام من مستوى الكتف	16.18	1.73	18.08	1.35	1.64
3	اختبار الدوائر المرقمة	6.41	1.58	5.64	0.86	1.19
4	اختبار ثني الجذع للإمام من الوقوف	16.62	1.06	18.56	0.9	*3.93
5	اختبار التحرك الأمامي والخلفي - بميل.	47	3.25	40.75	4.92	*2.99
6	اختبار عدو (30) متر من البدء العالي.	5.61	0.55	4.99	0.23	*2.88
7	اختبار نيلسون الاستجابة الحركية الانتقالية	2.20	0.23	1.94	0.10	*2.90
8	اختبار (600) ياردة جري ومشى.	3.89	0.39	3.13	0.12	*5.09

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05) تساوي (2.14)

يبين الجدول (7) الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية البدنية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية. ويظهر من الجدول بان قيمة (t) المحسوبة لجميع الاختبارات البدنية هي اكبر من قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) التي تساوي (2.14) وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

باستثناء اختباري (رمي الكرة الطبية واختبار الدوائر المرقمة) فكانت قيمة (t) المحسوبة لها اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.14) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بهاذين الاختبارين. ويشير الباحث هنا إلى ان المجموعة التجريبية كانت الأفضل في الحفاظ على مستوى الحالة البدنية بجميع الاختبارات البدنية رغم عدم وجود المعنوية في اختباري (رمي الكرة الطبية والدوائر المرقمة) لكن بالرجوع إلى الأوساط الحسابية نجد انه هناك فرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ولكنه إحصائياً لم يظهر هذا الفرق.

ويرجع التقدم الواضح للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية كنتيجة لاستمرار المجموعة التجريبية في التدريب (الراحة الايجابية من خلال المنهج التدريبي) خلال الفترة الانتقالية وعدم الانقطاع عن التدريب.

فيما كان الهبوط واضحاً بمستوى الحالة البدنية للمجموعة الضابطة بسبب الانقطاع عن التدريب (الراحة السلبية) وهذا ما اكده محمد رضا نقلاً عن (استراند و رودال 1970)¹ "بان أداء جهد قليل في الفترة الانتقالية يكون مطلوباً للمحافظة على مستوى معين من إعداد أفضل من لو كان الإعداد للسنة الجديدة من مستوى الصفر. وبينما إذا سادت حالة عدم أداء أي نشاطات بدنية بصورة عامة طوال الفترة الانتقالية فان تنفيذ متطلبات تدريب الدائرة المتوسطة الأولى لخطّة التدريب للسنة الجديدة سوف يكون ضعيفاً للوصول إلى المستوى الذي يمكن

¹ محمد رضا إسماعيل المدامغه: مصدر سبق ذكره. 2008م. ص 378

فيه للرياضيين من البدء بالإعداد بصورة أسهل عندما تتضمن الفترة الانتقالية على تمارين الراحة الايجابية".

4-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارية للمجموعة الضابطة

جدول (8)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارية للمجموعة الضابطة

ت	الاختبارات المهارية	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		t.Test
		ع	س-	ع	س-	
1	اختبار التوافق وسرعة التمرير	54	1.06	52.25	1.66	*4.78
2	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه	11.25	0.88	9.62	0.74	*5.01
3	حائط صد فردي بالوثب عالياً	4.75	0.70	3.12	0.64	*8.88
4	اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	11.88	0.83	13.69	0.77	*5.13
5	التصويب (10) كرات بعد الخداع	8.37	1.18	6.78	0.99	*7.93
6	الطبيّة مسافة (30) متر في خط متعرج	5.18	0.33	5.75	0.24	*5.84

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (7) وتحت مستوى دلالة (0.05) تساوي (2.38) يبين الجدول (8) نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة.

ويتضح من الجدول ان جميع الفروق في الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارية للمجموعة الضابطة معنوية ولصالح الاختبارات القبليّة كون قيمة (t) المحسوبة لجميع الاختبارات المهارية هي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.38) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7).

ويعزو الباحث السبب في ذلك كون المجموعة الضابطة اتبعت الراحة السلبية (بدون ممارسة أي نشاط) طيلة مدة الفترة الانتقالية وكنتيجة طبيعية لذلك الانقطاع عن التدريب سيؤدي إلى هبوط في مستوى الحالة في الحالة البدنية بعد الفترة الانتقالية وعليّة فان الناحية المهارية تتأثر بهذا الهبوط في الحالة البدنية العامة للمجموعة الضابطة كون الناحية البدنية تعتبر الأساس الذي تعتمد عليه الأداء المهاري. ويشير كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون¹ "إلى أن كرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في الملعب والمهارة في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب".

¹ . كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون: مصدر سبق ذكره. 2002م. ص74

4-5 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة المهارية للمجموعة التجريبية

جدول (9)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة المهارية للمجموعة التجريبية

ت	الاختبارات المهارية	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		t.Test
		س-	ع	س-	ع	
1	اختبار التوافق وسرعة التمرير	54.25	1.66	53.12	1.64	2.04
2	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه	11	1.19	10.87	0.99	0.35
3	حائط صد فردي بالوثب عالياً	5	0.75	4.37	0.91	*3.41
4	اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	12.51	1.18	12.68	0.69	0.32
5	التصويب (10) كرات بعد الخداع	8.62	1.59	7.78	0.64	1.27
6	الطبليّة مسافة (30) متر في خط متعرج	5.59	0.46	5.34	0.28	1.88

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (7) وتحت مستوى دلالة (0.05) تساوي (2.38)

يبين الجدول (9) نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة المهارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية. ويتضح من الجدول أن قيمة (t) المحسوبة لجميع الاختبارات المهارية كانت اصغر من قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) والبالغة (2.38). وهذا يدل على أن جميع الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة المهارية للمجموعة التجريبية هي غير معنوية.

باستثناء اختبار (حائط الصد الفردي) حيث كانت قيمة (t) المحسوبة له اكبر من قيمة (t) الجدولية أي أن الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي كان معنوي ولصالح الاختبار القبلي. ولكن بالرجوع إلى الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة نلاحظ أن الفارق (أي الهبوط في المستوى) قليل جداً. وهذا يفسر معنى واحد هو إن المنهج المقترح المستخدم من قبل المجموعة التجريبية خلال الفترة الانتقالية كان له الأثر الواضح في الحفاظ على مستوى مقبول من الأعداد المهاري بعد الفترة الانتقالية للأعداد للموسم الجديد وهذا ما اكده علي فهمي ألبيك¹ "بان تخطيط المرحلة الانتقالية بالشكل السليم من حيث الاستمرار الزمني ووضع الأحجام والمحتوى الأمثل للحمل ومحتوى الأحمال سوف يسمح للاعب ليس فقط للاستشفاء الكامل بعد الدورة السابقة (الموسم التنافسي) وكذلك الاستعداد الجيد للفترة الإعدادية القادمة ولكن أيضاً يسمح للدخول في الأعداد للسنة القادمة بمستوى أفضل منه في العام السابق".

¹ علي فهمي ألبيك: مصدر سبق ذكره. ب. ت. ص 80

4-6 عرض ومناقشة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (10)

يبين الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

t.Test	التجريبية		الضابطة		الاختبارات البدنية	ت
	ع	س-	ع	س-		
1.05	1.64	53.12	1.66	52.25	اختبار التوافق وسرعة التمرير	1
*2.85	0.99	10.78	0.74	9.62	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه	2
*3.16	0.91	4.37	0.64	3.12	حائط صد فردي بالوثب عالياً	3
*2.29	0.85	12.75	0.77	13.69	اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	4
*2.39	0.64	7.87	0.99	6.87	التصويب (10) كرات بعد الخداع	5
*3.08	0.28	5.34	0.24	5.75	الطبطة مسافة (30) متر في خط متعرج	6

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05) تساوي (2.14) يبين جدول (10) نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمة (t). ويظهر من الجدول أن قيمة (t) المحسوبة لجميع الاختبارات المهارية كانت اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.14) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) ولصالح المجموعة التجريبية. باستثناء اختبار التوافق وسرعة التمرير حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (1.05) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية أي أن الفارق غير معنوي بين المجموعتين. وبالرجوع إلى قيمة الأوساط الحسابية يتضح أنه هناك فارق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار التوافق وسرعة التمرير ولكن غير ظاهر إحصائياً. ويعزو الباحث السبب الرئيسي في هذا الفارق بين المجموعتين إلى الأسلوب الذي اتبعته كل من المجموعة الضابطة والتجريبية في الفترة الانتقالية حيث اتبعت المجموعة الضابطة الراحة السلبية (بدون أداء أي عمل يذكر أي الانقطاع عن التدريب) مما اثر سلباً على مستوى الحالة المهارية. بينما ظهر الفرق واضحاً عند المجموعة التجريبية في الحفاظ على المستوى المهاري وذلك بسبب استخدام الراحة الايجابية (استخدام المنهج التدريبي) طيلة الفترة الانتقالية مما كان له الأثر الواضح في حفاظ المجموعة التجريبية على المستوى البدني والمهاري أضافه إلى الاستعداد لبدا التدريب للفترة الإعدادية للموسم الجديد. وهذا ما اكده محمد رضا نقلاً عن هارة (1982)¹ "أداء تمارين ونشاطات بدنية عامه سوف تعزز من الراحة الايجابية خصوصاً راحة ارتخاء عضلات الجسم والراحة النفسية والمحافظة على مستوى النشاطات البدنية المتناسقة مع مستوى اللياقة البدنية الجيد. فالرياضيون الذين يتبعون هذا الأسلوب وجدوا بأنهم يكونون نشطين نفسياً ومستعدون بدنياً أكثر للتدريب في الفترة الإعدادية الجديد".

¹ محمد رضا إسماعيل المدامغه؛ مصدر سبق ذكره. 2008م. ص 378

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- استخدام المنهج التدريبي خلال الفترة الانتقالية (الراحة النشطة) له الأثر الواضح في الحفاظ على مستوى الحالة البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد المتقدمين.
- 2- الهبوط الواضح للمجموعة الضابطة في الحالة البدنية والمهارية بسبب الراحة السلبية التي اتبعتها في الفترة الانتقالية.
- 3- المجموعة التجريبية حافظت على مستوى الحالة البدنية والمهارية أو اقل منها بقليل والاستعداد لبدأ التدريب للفترة الإعدادية للموسم الجديد للاعبي كرة اليد المتقدمين.
- 4- تأثر نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بالأسلوب الذي اتبعته المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية للاعبي كرة اليد المتقدمين.

5-2 التوصيات

- 1- تخطيط التدريب للفترة الانتقالية بصورة سليمة تضمن الراحة والحفاظ على مستوى الحالة البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد المتقدمين.
- 2- توعية المدربين واللاعبين على أهمية الفترة الانتقالية وعدم إغفال ذلك.
- 3- التأكيد على القائمين على الاتحادات في محاولات التقليل من الفترات الانتقالية بين المواسم التنافسية كون الفترات الانتقالية الحالية طويلة جداً

المصادر

1. ضياء الخياط ونوفل الحياي: كرة اليد. الموصل. دار الحكمة للنشر والطباعة. 2000م.
2. قاسم حسن المندلاوي (وآخرون). الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. الموصل مطبعة التعليم العالي، 1989م.
3. كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد صبحي حسنين: رياضة كرة اليد الحديثة. ط1. القاهرة. مركز الكتاب للنشر. 2001م¹.
4. كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون: القياس والتقويم وتحليل المباريات في كرة اليد. ط1، القاهرة دار الكتاب للنشر. 2002م¹.
5. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي. ط10. دار المعارف. القاهرة. 1986م.