تقويم المنهج التدريبي وفقاً (للصعوبة الكلية) لوحدات التدريب وأثره في تطوير مستوى الأداء الهجومي كرة اليد المتقدمين

الباحثين

ا.د حيدر عبد الرزاق كاظم
جامعة البصرة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م جبار علي جبار
جامعة ذي قار– كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث

هدفت الدراسة الى تقويم المنهج التدريبي وفقاً للصعوبة الكلية والكثافة المطلقة لوحدات التدريب للاعبي كرة اليد المتقدمين خلال مرحلة الأعداد الخاص الأولى. وتقنين وحدات تدريبية بناءً على التقويم للحمل التدريبي ووفقاً للصعوبة الكلية والكثافة المطلقة لوحدات التدريب للاعبي كرة اليد المتقدمين خلال مرحلة الأعداد الخاص الثانية بعد المنافسات. والتعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية، والبعدية البعدية خلال فترة الأعداد الخاص الأولى والثانية لمستوى الأداء الهجومي.

وافترض الباحث وجود تأثير ايجابي باستخدام الوحدات التدريبية المقننة في تطوير مستوى الأداء المهاري والهجومي للاعبي كرة اليد المتقدمين فضلاً عن وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقياس الأول (منهج المدرب) والقياس (الثاني المعدل) ولصالح الاختبارات البعدية. فضلاً عن وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية (المدرب، المنهج المعدل). ولصالح القياس الثاني (المنهج المعدل). وتناول الباحثان في الدراسات النظرية تقويم المنه واهداف المنهج والصعوبة الكلية للوحدة التدريبية.
واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافة، وقام الباحثان باختيار العينة بالطريقة العمدية وتمثلت بنادي نفط الجنوب لكرة اليد للموسم (٢٠١١-٢٠١٢) لكونهم حاصلين على المراكز المتقدمة على مستوى القطر ولديهم مشاركات خارجية عديدة والبالغ عددهم (١٦) من اصل مجتمع البحث البالغ (٢١) لاعباً وبنسبة (٧٦,١٩%) وقد قام الباحثان بالتأكد من تجانس عينة البحث. كما قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية وقام الباحثان بالقياس القبلي الأول (للمدرب) بتاريخ ٢٠١٢/١/١١. وتم تطبيق المنهج التدريبي الأول للمدرب لمدة شهرين وبدأت اول وحدة تدريبية بتاريخ ٢٠١٢/١/١٥ وانتهى بتاريخ ٢٠١٢/٣/١١، ثم اجريا القياس البعدي الأول للمدرب بتاريخ ٢٠١٢/٣/١٥.

بعدها القياس الثاني (المنهج المعدل) القياس القبلي للمنهج المعدل تم بتاريخ ٢٠١٢/١/٦ وتم تطبيق المنهج التدريبي المعدل لمدة شهرين ايضاً وبدأت اول وحدة تدريبية بتاريخ ٢٠١٣/١/١٠ وانتهى بتاريخ ٢٠١٣/٣/٧، ثم اجرى الباحثان القياس البعدي للمنهج المعدل بتاريخ ٢٠١٣/٣/١١. وبعد الحصول على النتائج النهائية تم معالجتها احصائياً من خلال البرنامج الاحصائي (SPSS) وتم عرضها وتحليلها ومناقشتها في الباب الرابع وبعدها توصل الباحثان الى اهم الاستنتاجات الاتية: ان المنهج المستخدم من قبل المدرب قد طور مستوى الأداء الهجومي للاعبين رغم تقنين الشدد بشكل غير منتظم، فضلاً عن ان المنهاج المعدل المعد من قبل الباحثان أسهم في تطوير مستوى أداء اللاعبين الهجومي وفق الصعوبة التدريبية الصحيحة والتقنين الصحيح.

وعلى ضوء الاستنتاجات توصل الباحثان الى التوصيات الاتية: اعتماد التمرينات المعدلة وفق الأسس العلمية للصعوبة الكلية للوحدة التدريبية لما لها من تأثير في تحسين المستوى الهجومي، كما ان على المدرب الاهتمام بوضع أسس ومبادئ التدريب العلمية في التعامل مع حمل التدريب وعدم الثبات في الأحمال التدريبية من حيث مكونات الحمل البدني.

Abstract

Evaluation of the training curriculum according to the total difficulty of the training units and its impact on developing a level Offensive performance handball applicants

Researchers

Prof. Dr. Hyader A. Kadhim
University of Basra
Collage of Physical Education and Sports Sciences

Prof. Tutor. Jabar A. Jabar
University of Theqar
Collage of Physical Education and Sports Sciences

The study aimed at evaluating the training curriculum according to the total difficulty and absolute density of training units for advanced handball players during the first special numbers stage. And to standardize training modules based on the calendar of the training load and according to the total difficulty and the absolute density of training units for advanced handball players during the second special stage after the competitions. And to identify the differences between the results of tribal and remote tests, and remote dimension during the period of special numbers I and the second level of offensive performance.

The researcher hypothesized that there was a positive effect on the use of the training modules in developing the level of skill and offensive performance of the advanced handball players as well as significant differences between the results of the tribal and remote tests of the first measure (the trainer's approach) and the measurement (the second modified) and for the tests of the dimension. As well as the existence of significant differences between the results of the tests of distance (coach, modified approach). And for the second measurement (modified approach). The two researchers dealt in theoretical studies, evaluation of the curriculum, goals of the curriculum and the overall difficulty of the training unit. The two researchers used the one-group experimental approach to suit the problem of research and achieve goals. The researchers chose the sample in a deliberate manner and represented the South Handball Club for the season (2011-2012) as they obtained the advanced positions in the country and they have many external participations (16) Of the research community of (21) players and (76.19%). The researchers have verified the homogeneity of the research sample. The researchers conducted the experiment and the researchers conducted the first tribal measurement (for the coach) on 11/1/2012. The first training curriculum was applied to the trainer for two months and the first training unit was started on 15/1/2012 and ended on 11/3/2012, and then they conducted the first distance measurement for the trainer on 15/3/2012.

After the second measurement (modified curriculum) the tribal measurement of the modified curriculum was completed on 6/1/2012 and the modified training curriculum was applied for two months and the first training unit was started on 10/1/2013 and ended on 7/3/2013. The researchers then carried out the post - Modified on 11/3/2013. After obtaining the final results were processed statistically through the statistical program (SPSS) was presented and analyzed and discussed in the fourth section and then the researchers reached the following conclusions: The approach used by the coach has developed the level of offensive performance of players despite irregularly codified, That the curriculum modified by the researchers contributed to the development of the level of performance of offensive players according to the correct training difficulty and correct regulation.

In light of the conclusions, the researchers reached the following recommendations: Adopting the modified exercises according to the scientific bases of the total difficulty of the training unit because of their effect in improving the offensive level. The instructor should also pay attention to laying the foundations and principles of scientific training in dealing with the training load and the lack of consistency in training loads in terms of Components of physical pregnancy.

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:-

تطور المجتمع وازدهاره من الأمور التي يدرسها المعنيين في كافة المجالات المختلفة سواء في الجانب الاقتصادي أو السياسي أو الاجتماعي أو الرياضي . أي كل فئة تخصصية مسؤولة في تقدم المجتمع ضمن تخصصها الدقيق.

ونحن المعنيين في الجانب الرياضي لنا دور كبير في تقدم المجتمع وازدهاره من خلال الارتقاء بالألعاب الرياضية وتحقيق الانجازات العالية بالإضافة إلى البحث والتقصي عن أفضل الوسائل والطرق التي تختصر الزمن والجهد لتحقيق تلك الانجازات سواء في تشجيع المجتمع على ممارسة الرياضة أو الانتقاء الصحيح للرياضيين الأبطال أو استخدام التدريب الرياضي وفق الأسس العلمية والصحيحة ولجميع الألعاب الفردية والفرقية.

وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى التقنية العالية في التدريب وفق أسس علمية مدروسة لكونه من الألعاب التي أصبح لها شعبية ليس قليلة بالإضافة إلى جمالية أدائها الفني وامتلاك اللاعبين الصفات البدنية المختلفة الممزوجة في الأداء المهاري والخططي الرائع.

ولهذا فان بناء إي برامج تدريبية لهذه اللعبة يجب أن لا يكون عشوائيا وإنما من خلال التقصي عن الحقائق المهمة وبيان مدى أهمية التدريب المستخدم ومدى فعالية من خلال التقويم المستمر للحمل ومكوناته وبيان أهمية كثافة الحمل المستخدم وعلى ضوء ذلك سنتمكن من معرفة نقاط القوة والضعف والعمل على تطوير اللعبة.

ومن هنا جاءت أهمية البحث وهي الارتقاء بلاعبي كرة اليد أولا وباللعبة ثانيا من خلال تقويم المنهاج المستخدمة من قبل المدربين والعمل على الارتقاء به نحو الأفضل من خلال التجريب للتدريب المقنن الصحيح.

١-٢ مشكلة البحث:-

هناك حقائق علمية مجهولة من قبل بعض مدربينا وإذا بالغنا في الأمر وقلنا الأغلبية منهم في عدم معرفة ماهية صعوبة الوحدة التدريبية المستخدمة وضمن إي مستوى تدريبي لها.

وعدم معرفة تلك الأمور المهمة سوف يعجز المدرب على معرفة هل الوحدة التدريبية المستخدمة لهذا اليوم هي كما أراده ذات مستوى قصوي أم متوسط أم ضعيفة . وكل ذلك سوف يؤثر عليه في تقدم الفريق لربما كانت أغلبية وحداته التدريبية هي ضمن الضعيف أو سوف يحدث الحمل الزائد إذا كانت الوحدات التدريبية ضمن مستوى الأقصى.

ومن هنا جاءت مشكلة البحث من خلال تقويم الوحدات التدريبية لمدربي كرة اليد المتقدمين ومعرفة ضمن إي مستوى هي بالإضافة إلى بناء الوحدات التدريبية وفق الحقائق والتقصي ضمن التقويم المستخدم لغرض الارتقاء بالحمل بالشكل الصحيح وبيان مدى تأثيره على مستوى الأداء المهاري والهجومي للاعبين أملين قد وضعنا جانب علمي بيد مدربينا لمعرفة كيفية تقويم وحداتهم التدريبية بالشكل الصحيح واستخدام الأمثل لكثافة الحمل التدريبي.

١-٣ أهداف البحث:-

يهدف البحث إلى ما يأتي:

١- تقويم المنهج التدريبي وفقاً للصعوبة الكلية والكثافة المطلقة لوحدات التدريب للاعبي كرة اليد المتقدمين خلال مرحلة الأعداد الخاص الأولى.

٢- تقنين وحدات تدريبية بناءً على التقويم للحمل التدريبي ووفقاً للصعوبة الكلية والكثافة المطلقة لوحدات التدريب للاعبي كرة اليد المتقدمين خلال مرحلة الأعداد الخاص الثانية بعد المنافسات.

٣- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية خلال فترة الأعداد الخاص الأولى والثانية لمستوى الأداء الهجومي.

٤- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين (الأعداد الخاص الأول) والأعداد الخاص الثاني) في تطوير المستوى البدني الخاص والمهاري للاعبي كرة اليد المتقدمين.

١-٤ فروض البحث:-

يفترض الباحث ما يأتي:-

١- وجود تأثير ايجابي باستخدام الوحدات التدريبية المقننة في تطوير مستوى الأداء المهاري والهجومي للاعبي كرة اليد المتقدمين.

٢- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقياس الأول(منهج المدرب)والقياس(الثاني المعدل)ولصالح الاختبارات البعدية.

٣- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية(المدرب، المنهج المعدل).ولصالح القياس الثاني(المنهج المعدل).

١-٤ مجالات البحث:-

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو نادي نفط الجنوب بكرة اليد المتقدمين.

١-٥-٢ المجال المكاني: القاعة الرياضية لنادي نفط الجنوب.

١-٥-٣ المجال الزماني: امتد العمل بالبحث للفترة من ٢٠١٢/١/١١ولغاية ٢٠١٣/٣/١١.

٢- الدراسات النظرية

٢-١ تقويم المنهج:

تعد عملية التقويم من العمليات الأساسية التي يحتويها أي منهج ، وهو في مفهومه يعنى العملية التي يقوم بها الفرد أو الجماعة لمعرفة مدى النجاح أو الفشل في تحقيق الأهداف العامة التي يتضمنها المنهج ، وكذلك نقاط القوة والضعف به حتى يمكن تحقيق الأهداف المنشودة بأحسن صورة ممكنة ،ومعنى هذا أن عملية التقويم لا تنحصر في أنها تشخيص للواقع بل هي علاج لما به من عيوب، إذ لا يكفى أن تحدد أوجه القصور وإنما يجب العمل على تلافيها والتغلب عليها.[١]

كذلك يمكن القول ان التقويم هو "مجموعة عمليات ينفذها أشخاص متخصصون يجمعون فيها البيانات التي تمكنهم من تقرير ما إذا كانوا سيقبلون المنهاج أو يغيرونه أو يعدلونه أو يطورونه، بناء على مدى تحقيقه لأهدافه التي رسمت له".[٢]

وقد يعرّف على أنه" مجموعة الإجراءات والأساليب المستخدمة لتعرف مدى صلاحية المنهج بكافة مكوناته وأبعاده: أهدافه، ومحتواه، وأنشطته، ومصادر تعلمه، وأساليب تقويمه، ومدى تحقيقه للأهداف المتوخاة منه"[٣].

٢-١ أهداف تقويم المنهج[٤]:

١- تحسين المنهج خلال مراحل صناعته المتنوعة كالتخطيط والتطوير والتنفيذ.

٢- تحديد قيمة وفعالية المنهج المراد تقييمه ، في إحداث التعلم من خلال التعرف على دوره في تحصيلهم، ويكون ذلك بتقييم الإنتاجية (أي التقييم الكلي).

٣- اتخاذ قرارات بشأن تبني المنهج أو(استمراره) أو تعديله أو حذفه.

٤- كشف فعالية المنهج في تعلم والتطوير.

٥- تأهيل المؤسسات لاستيعاب المنهج ورعاية تنفيذه .

٦- توجيه المعلمين والمدربين لمعرفة ما سيتم تقييمه.

٢-١-٥ الصعوبة الكلية للوحدة التدريبية:-[٥]

يمكن حساب صعوبة الوحدة التدريبية بواسطة استعمال المعادلة التالية: والمقترحة من قبل (اليوتا ودومتريسكو، ١٩٧٨)

النسبة المئوية للصعوبة الكلية للوحدة التدريبية= مجموع (الشدة الجزئية × حجم التمارين) / ١٠٠

فقبل حساب النسبة المئوية للصعوبة الكلية للوحدة التدريبية يجب القيام أولا بحساب النسبة المئوية للشدد الجزئية بواسطة المعادلة الآتية:

---

1 http://www.khayma.com/almoudaress/educ/assatak.htm

٢ محمد السيد علي:علم المناهج الأسس والتنظيمات في ضوء الموديلات .ط٢..القاهرة.دار الفكر العربي.٢٠٠٠م.ص

٣ محمد زياد حمدان: تقييم المناهج. عمّان. دار التربية الحديثة،٢٠٠٠م.ص٧٤

٤ محمد زياد حمدان:المصدر السابق.ص٦٨

٥ . محمد رضا ابراهيم المدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي.ط٢،بغداد. مكتب الفضلي،٢٠٠٨م.ص١١٣

النسبة المئوية للشدة الجزئية= معدل ضربات القلب الناتج من أداء كل تمرين×١٠٠
معدل ضربات القلب القصوي

ويمكن للمدرب حساب معدل ضربات القلب القصوي(النبض القصوي) أما عن طريق طرح عمر الرياضي من العدد ٢٢٠(٢٢٠- عمر الرياضي) أو حساب معدل ضربات القلب القصوي بعد الانتهاء من أداء اللعبة أو فعالية
وتحتسب الشدة الجزئية لكل تمرين من تمارين الوحدة التدريبية حسب المعادلة التالية:

النسبة المئوية للشدة الجزئية= معدل ضربات القلب لكل تمرين × ١٠٠
معدل النبض القصوي(معدل ضربات القلب القصوي)

وهكذا تحتسب النسبة المئوية للشدد الجزئية لبقية تمارين الوحدة التدريبية. ولحساب النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية الكلية نطبق المعلومات التي حصلنا عليها في العادلة الآتية:

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية= مجموع الشدد الجزئية ×حجم التمرين
مجموع حجم التمارين

وتقارن نتيجة الصعوبة الكلية للوحدة التدريبية مع جدول الشدد (١) لتحديد مستوى الصعوبة للوحدة التدريبية.

جدول(١)
يوضح درجات الشدة لتمارين الركض والقوة[١]

رقم الشدة	النسبة المئوية للانجاز القصوي	درجة الشدة
١	٣٠- ٥٠%	واطئة
٢	٥٠- ٧٠%	معتدلة
٣	٧٠- ٨٠%	متوسطة
٤	٨٠- ٩٠%	تحت القصوية
٥	٩٠- ١٠٠%	قصوية
٦	١٠٠-١٠٥%	فوق القصوية

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

٣- ١ منهج البحث:-

تم اختيار المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافة.

٣- ٢ عينة البحث:-

قام الباحثان باختيار العينة بالطريقة العمدية وتمثلت بنادي نفط الجنوب لكرة اليد للموسم (٢٠١١-٢٠١٢) لكونهم حاصلين على المراكز المتقدمة على مستوى القطر ولديهم مشاركات خارجية عديدة والبالغ عددهم (١٦) من اصل مجتمع البحث البالغ (٢١) لاعب وبنسبة (٧٦,١٩%) وقد قام الباحث بالتأكد من تجانس عينة البحث كما في الجدول(٢)

جدول (٢)
يبين تجانس العينة في متغيرات البحث

ت	الاختبارات والقياسات		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
١	القياسات الجسمية	العمر / سنة	١٩,٩٣	٠,٥٧	٢,٨٦
٢		الطول/سم	١٨٥,١٩	٠,٥٤	٠,٢٩
٣		الوزن/كغم	٨٩,٤٤	١,٥٥	١,٧٣
٤	الاختبارات الهجومية	التصويب (١٠)كرات بعد الخداع/عدد	٦,١٣	٠,٣٤	٥,٥٤
٥		الطبطبة لمسافة ٣٠ متر في خط متعرج/ثانية	٦,٢٦	٠,٧٤	١١,٨٢
٦		التوافق وسرعة التمرير/ عدد	٢١,٨٨	٠,٣٤	١,٥٥

١- محمد رضا ابراهيم. المصدر السابق.٢٠٠٨م ص٩٤

٣- ٣ وسائل جمع المعلومات

٣ ــ ٣ -١ وسائل جمع البيانات:-

١.المصادر العربية والأجنبية.

٢.الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث.

٣ -٣ -٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:-

١.ميزان لقياس الوزن.

٢.ساعة توقيت.

٣.ساعة لقياس النبض نوعmedical Rossmax عدد ١٦

٤.مربعات حديدية قياس (٦سم×٦سم) عدد أربعة

٥.مانع ارتفاع (١,٥٠)م وعرض(١)م

٦.شواخص.

٧.كرات يد.

٨.شريط قياس.

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤ -١ الاختبارات المستخدمة في البحث:-

قام الباحثان باختيار اختبارات في الأداء الهجومي والتي تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية والتي تم استخدامها بالبحوث السابقة وعلى نفس مستوى وبيئة العينة.

- اختبارات الأداء الهجومي:-

١- التصويب (١٠) كرات بعد الخداع:-[١]

٢- الطبطبة لمسافة٣٠م في خط متعرج :[٢]

٣-اختبار التوافق وسرعة التمرير[٣] .

١-٤-٢ التجربة الاستطلاعية:-

قام الباحثان بتطبيق وحدة تدريبية معدلة على عينة البحث الأصلية بتاريخ ٢٠١٣/١/٥ لغرض معرفة مكونات الحمل المقترح والمعدل للوحدة التدريبية للمدرب وكذلك معرفة الوقت المضاف ومدى مناسبته للوحدة التدريبية للمدرب وكذلك التعرف على مدى ملائمة تشكيل الحمل التدريبي المعدل للعينة.

٣-٥- التجربة الميدانية:

٣-٥-١ القياس الأول (منهج المدرب):-

٣-٥-١-١ القياس القبلي الأول (للمدرب) : تم بتاريخ ٢٠١٢/١/١١.

٣-٥-١-٢ المنهج التدريبي الأول للمدرب: تم بتاريخ ٢٠١٢/١/١٥ وانتهى بتاريخ ٢٠١٢/٣/١١.

٣-٥-١-٣ القياس البعدي الأول (للمدرب) : تم بتاريخ ٢٠١٢/٣/١٥.

٣-٥-٢ القياس الثاني (المنهج المعدل):

٣-٥-٢-١ القياس القبلي (للمنهج المعدل) :تم بتاريخ ٢٠١٢/١/٦.

٣-٥-٢-٢المنهج التدريبي المعدل :تم بتاريخ ٢٠١٣/١/١٠ وانتهى بتاريخ ٢٠١٣/٣/٧.

٣-٥-٢-٣ القياس البعدي (للمنهج المعدل):تم بتاريخ ٢٠١٣/٣/١١.

٣-٥-٤ المنهج التدريبي المعدل:

من البديهي القول أن المنهج التدريبي المقنن وفق الأسلوب العلمي الناجح من حيث تشكيل الحمل التدريبي وبيان صعوبة كل وحدة تدريبية سوف يساعد على التخلص من الحمل الزائد والإصابات أو الهبوط في المستوى، لذا قام

١- كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون: القياس والتقويم وتحليل المباريات في كرة اليد،ط١،دار الكتاب للنشر، القاهرة .٢٠٠٢م.ص١٢٦

٢- كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون :مصدر سبق ذكره.٢٠٠٢م.ص١١٨.

٣- ضياء الخياط ونوفل محمد الخيالي؛ مصدر سبق ذكره، ص٤٩٢.

الباحثان بمتابعة عمل المدرب أثناء تطبيقه للوحدات التدريبية على عينة البحث في فترة الأعداد الخاص لمدة شهرين من خلال تسجيل البيانات المطلوبة لإيجاد الصعوبة الكلية للوحدات التدريبية بالإضافة إلى تصوير العينة فيديوياً.

وفي فترة أعداد خاص ثانية لبدء الدوري العراقي وفي هذه اللحظة تم الاتفاق مع المدرب في تطبيق نفس التمرينات المستخدمة في فترة الأعداد الخاص الأولى مع بعض التعديلات عليها وفق متطلبات علم التدريب الرياضي ومبادئه .

وكانت التعديلات على المنهج وفق متطلبات المعادلة في جمع البيانات لحساب الصعوبة الكلية المرفقة في الباب الثاني وكما يأتي:-

- **حساب النبض:-**

كان حساب النبض يتم من خلال استخدام جهاز قياس النبض المعصمي إذ يقوم الباحث بقياس النبض لكل لاعب بعد الجهد مباشرة وذلك من خلال جلوس اللاعب على كرسي وأمامه طاولة لكي يتم وضع الجهاز بالصورة العلمية الصحيحة على يد اللاعب اليسرى ويتم تسجيل مؤشر النبض مباشرة من الجهاز .

وكان عدد الأجهزة المستخدمة بعدد اللاعبين المختبرين وذلك لدقة التسجيل وعدم وجود فترات راحة بين لاعب وأخر بالإضافة إلى وجود كادر مساعد بعدد (٨) أشخاص يتولى كل مساعد قياس لاعبين اثنين أمامه مع توفير كراسي وطاولات كافية لعدد اللاعبين. وكان هذا العمل في منهاج المدرب والمنهاج المعدل.

- **زمن الأداء:-**

تم حساب زمن الأداء لكل تمرين باستخدام وسيلتين هما الساعة الإلكترونية (ساعة إيقاف) بصورة مباشرة أثناء الأداء (تطبيق التمرين في الوحدة التدريبية)بالإضافة إلى الوسيلة الثانية من خلال التصوير الفديوي لاحقاً. وكان هذا العمل أيضا في منهاج المدرب والمنهاج المعدل.

- **فترات الراحة:-**

هي قياس فترات الراحة بين المجاميع ويتم ذلك من خلال الاعتماد على النبض ورجوعه إلى الحالة المطلوبة في التكرار الجديد، وأفضل مؤشر للنبض المطلوب للراحة كما يذكره (محمد رضا)[1] نقلاً عن (هيدبير كر، ١٩٧٧) و(عبد علي ١٩٩٠) و(هارة ١٩٨٢)" بان على الرياضي قبل أداء التكرار التالي يجب أن يهبط معدل ضربات قلبه إلى (١٢٠-١٤٠) ض/د".

ومن خلال ذلك تم حساب الزمن للراحة بعد رجوع النبض إلى هذا المعدل بين المجاميع والزمن الكلي يتم من خلال جمع جميع تلك الأزمنة(الراحة).

٣-٦الوسائل الإحصائية:-

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية spss لحساب النتائج وهي كالأتي:-

١- الوسط الحسابي.
٢- الانحراف المعياري.
٣- اختبار ت للعينات المترابطة.
٤- اختبار ت للعينات الغير مترابطة.

٤-عرض النتائج ومناقشتها:

٤-١عرض نتائج القياس الأول (منهاج المدرب) القبلية والبعدية ومناقشتها:-

جدول (٣)

يبين نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للقياس الأول (نتائج منهاج المدرب)

ت	الاختبارات	س َ قبلي	س َ بعدي	الخطأ القياسي	قيمة t المحتسبة	مستوى الدلالة
١	التصويب (١٠)كرات بعد الخداع/ عدد	٦,١٣	٧,١٩	٠,٠٦٣	١٧	معنوي
٢	الطبطبة لمسافة ٣٠ متر في خط متعرج/ثانية	٦,٢٦	٥,٩٣	٠,٠٥	٦,٨	معنوي
٣	التوافق وسرعة التمرير / عدد	٢١,٨٨	٢٣	٠,١٢٥	٩	معنوي

*قيمة t الجدولية عند درجة حرية (١٥)واحتمال خطا (٠,٠٥) =٢,١٨

١- محمد رضا إبراهيم المدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي،ط٢،بغداد،مكتب ألفضلي،٢٠٠٨م،ص١٢٣

مما سبق نلاحظ أن قيمة (t) المحسوبة لجميع الاختبارات كانت اكبر من قيمتها الجدولية التي تساوي (٢,١٨) عند درجة حرية (١٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥)، وهذا يدل على معنوية الفروقات ولصالح الاختبارات البعدية، وهذا يوضح بان المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب وبغض النظر عن فيما إذا كان قد اتبع الطريقة العلمية في التقنين أم لا فأنه طور مستوى اللاعبين، لان التدريب سواء كان بشكل منتظم أو عشوائي يعمل على تطوير قدرات الرياضي البدنية والمهارية ولكن هذا التطور يكون متذبذب وغير ثابت. وهذا ما يؤكده محمد رضا (٢٠٠٨)[١] "أن استخدام الحمل التدريبي التقليدي (الاعتيادي) سيؤدي إلى التقدم في مستوى الانجاز ويكون واضحا عند بداية تنفيذ الحمل التدريبي ويتبع ذلك ثبات في مستوى التقدم في حين إذا استمر الرياضي في تنفيذ الحمل التدريبي نفسه لفترة زمنية طويلة نسبيا فان ذلك سيؤدي إلى هبوط مستوى التقدم في النهاية".

كما يذهب عامر فاخر(٢٠١١)[٢] إلى إن "التخطيط المبرمج بين الشدة والحجم والذي يحدث تكيفا وتطبعا مرسوما له بالنسبة لأجهزة الرياضي هو ذلك البرنامج الذي ينتج عنه تكيف مثالي لدى الرياضي وهذا يحدث إذا ما كانت المؤثرات أو الحوافز التدريبية مرتبطة بمؤشرات قدرات الرياضيين الآنية وتتراكم في خطوات نوعية مخططة بحيث لا يكون قويا فيؤدي الى تأثيرات عكسية أو يكون ضعيفا لا يحقق الغرض منه".

٤-٢ عرض نتائج القياس الثاني (المنهاج المعدل) القبلية والبعدية ومناقشتها:-

جدول (٤)
يبين نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للقياس الثالث (نتائج المنهاج المعدل)

ت	الاختبارات والقياسات	سَ قبلي	سَ بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
١	التصويب (١٠)كرات بعد الخداع/ عدد	٧,٢٥	٨,٨١	٠,١٣	١٢,٢	معنوي
٢	الطبطبة لمسافة ٣٠ متر في خط متعرج/ثانية	٥,٨٥	٥,٢٣	٠,٠٥١	١٢,٢٥	معنوي
٣	التوافق وسرعة التمرير / عدد	٢٣,١٢٥	٢٦	٠,٠٩	٣١,٩٤	معنوي

*قيمة t الجدولية عند درجة حرية (١٥)واحتمال خطا (٠,٠٥) =٢,١٨

ويعزو الباحثان سبب هذا التطور إلى التدريب المنظم والمبني على الأسس العلمية يكون ذو تأثير فعال في تحسين وتطوير الأداء المهاري الهجومي والدفاعي وبالتالي تحسن مستوى الانجاز لان الميزة الأساسية للتدريب هي أن يكون حمل التدريب مشكل بطريقة تضمن التأثير الفعال والسليم في الأجهزة الوظيفية للحصول على التكيفات المطلوبة، بالإضافة إلى إن استخدام النموذج الصحيح في مكونات الحمل له تأثير بالغ الأهمية في تحسين مستوى الأداء وتثبيته واستقراره وذلك من خلال التبادل الصحيح بين الجهد البدني والراحة، إذ عمد الباحثان إلى تقنين الأحمال التدريبية لمنهاج المدرب بالطريقة العلمية وبما يتناسب مع قدرات اللاعبين، وذلك من خلال تحديد الشدد والأحجام المناسبة وكذلك تحديد فترة الراحة بين المجاميع لما لهذه الفترات من اثر في استعادة الشفاء للرياضي لمواصلة التدريب بنشاط والابتعاد عن تعرض الرياضي إلى الحمل الزائد أو الإصابة، إذ لاحظ الباحث ومن خلال معايشته لعينة البحث في فترات الأعداد الخاص(الخاص بالمدرب) تعرض أكثر من نصف اللاعبين إلى الإصابة وذلك لأسباب منها الطريقة الارتجالية وعدم الاهتمام بحالة اللاعبين من ناحية الجهد الواقع عليهم.

ويذكر محمد رضا (٢٠٠٨)[٣] "مادامت متطلبات التدريب التي ينفذها الرياضيون تسد حاجات قدرة عمل أجهزتهم الوظيفية أو تفوقها قليلا، فانه من المتوقع أو المؤكد إن تحصل تحسينات في مختلف عوامل التدريب وهي (البدنية، المهارية، الخططية، النفسية، النظرية) مما يؤدي ذلك إلى تحسين مستوى الانجاز والأداء لهؤلاء الرياضيين".

١- محمد رضا إبراهيم إسماعيل المدامغه: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي.ط٢.بغداد.مكتب ألفضلي.٢٠٠٨م. ص٦٩
٢- عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي-نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا. بغداد .مكتب النور.٢٠١١م ص٥٦
٣- محمد رضا إبراهيم إسماعيل المدامغه: مصدر سبق ذكره.٢٠٠٨م. ص٢٠٦

٤-٣عرض نتائج الفروقات بين الاختبارات البعدية للقياسات الثلاث ومناقشتها:-

جدول (٥)
يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

ت	الاختبارات	القياس الأول (للمدرب)		القياس الثاني (المعدل)		قيم ت المحتسبة
		س ألبعدي	ع	س ألبعدي	ع	
١	التصويب (١٠)كرات بعد الخداع/ عدد	٧,١٩	٠,١	٨,٨١	٠,٢	٢٨,٠٧
٢	الطبطبة لمسافة ٣٠ متر في خط متعرج/ثانية	٥,٩٣	٠,٥	٥,٢٣	٠,٤	٤,٢٣
٣	التوافق وسرعة التمرير / عدد	٢٣	٠,٣	٢٦	٠,٢	٣٢,٢٥

قيمت (ت)الجدولية عند درجة حرية (٣٠) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

من خلال ملاحظة جدول (٥) تبين لنا هناك فروق بين القياسين ولصالح القياس الثاني المعدل وهذا يفسر أن التدريب حسب الأسس العلمية لأصول التدريب والاستخدام الأمثل لمكونات حمل التدريب والعلاقة بينهما بطريقة علمية والتدرج بالحمل والاستخدام الصحيح لتشكيلات الحمل كلها أمور ساعدت على تطور مستوى اللاعبين في الأداء الهجومي والدفاعي، كما يعتمد مستوى التطور الفني للاعب على النسب والطريقة التي يعتمد عليها المدرب في التدريب.

كما أن الاستخدام للأسلوب العلمي في المنهج المعد من قبل الباحثان راعيا به الفروق الفردية في التدريب من ناحية الأحمال التدريبية المستخدمة على لاعبي عينة البحث. كما يجب الأخذ بنظر الاعتبار أن تكون متطلبات الوحدة التدريبية مرتبطة بمؤشر قدرة الجهد وألا فأنها يمكن أن تكون قوية جدا أو ضعيفة جدا .ويذكر محمد رض[٢] "أن المدربين يجب أن يتعاملوا مع كل رياضي من كلا الجنسين طبقا لقدرات كل واحد منهم ،قدراتهم الكامنة، خصائص تعلمهم، وخصوصيات اللعبة أو الفعالية المختارة بغض النظر عن مستوى انجازهم الرياضي".

٥-الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١الاستنتاجات:-

١-المنهج المستخدم من قبل المدرب قد طور مستوى الأداء الهجومي للاعبين رغم تقنين الشدد بشكل غير منتظم.
٢- المنهاج المعدل المعد من قبل الباحثان أسهم في تطوير مستوى أداء اللاعبين الهجومي وفق الصعوبة التدريبية الصحيحة والتقنين الصحيح.

٥-٢التوصيات:-

١- اعتماد التمرينات المعدلة وفق الأسس العلمية للصعوبة الكلية للوحدة التدريبية لما لها من تأثير في تحسين المستوى الهجومي.
٢- على المدرب الاهتمام بوضع أسس ومبادئ التدريب العلمية في التعامل مع حمل التدريب وعدم الثبات في الأحمال التدريبية من حيث مكونات الحمل البدني.

١- محمد رضا إبراهيم إسماعيل المدامغه: مصدر سبق ذكره.٢٠٠٨م..ص٥٧

المصادر

- ضياء الخياط ونوفل الحيالي: كرة اليد،الموصل،دار الكتب للطباعه والنشر،٢٠٠١م
- عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي-نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا.بغداد .مكتب النور.٢٠١١م.
- كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون:القياس والتقويم وتحليل المباريات في كرة اليد،ط١،دار الكتاب للنشر،القاهرة.٢٠٠٢م.
- محمد رضا إبراهيم إسماعيل المدامغه: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي.ط٢.بغداد.مكتب ألفضلي.٢٠٠٨م. ص٦٩.
- محمد السيد علي:علم المناهج الأسس والتنظيمات في ضوء الموديلات .ط٢..القاهرة.دار الفكر العربي.٢٠٠٠م.
- محمد زياد حمدان: تقييم المناهج. عمّان. دار التربية الحديثة،٢٠٠٠م.
- *.http://www.khayma.com/almoudaress/educ/assatak.htm.