

تأثير تدريب المراكز في تطوير مستوى فاعلية الأداء المهاري للاعبين الخلفي لكرة اليد

أ.م.د. حسام محمد جابر

=====

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يلعب التدريب الرياضي دوراً رئيسي وأساسي لتطور أي لعبة رياضية نظراً لما له من دور بارز وهام في إعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً للوصول للمستوى العالي ولعبة كرة اليد واحدة من الألعاب التي تطورت بشكل سريع وملحوظ من خلال اعتمادها على الأسس العلمية الصحيحة لعلم التدريب الرياضي المدعومة بالدراسات والبحوث العلمية المتطورة ويظهر ذلك جلياً من خلال عمرها القصير قياساً بباقي الألعاب الرياضية الجماعية والمستوى المتطور الذي وصلت إليه عالمياً ويعتمد المستوى الفني في اللعبة على أجزاء متعددة يكمل بعضها بعضاً ومن هذه الأجزاء المهمة

(Εύρεση) والذي يعتبر العنصر الرئيسي في إقامة مباريات كرة اليد إضافة إلى ما يضيفه هذا اللاعب من جمالية وتشويق في الأداء إذا ما تمتع بمستوى فني رائع يتمتع الجمهور والمشاهدين من خلال الألعاب والتحركات التي يؤديها أثناء المباراة وهذا المستوى لا يأتي بالصدفة أو الوراثة وإنما يأتي عن طريق التدريب العلمي المنظم سواء كان عام أو خاص ومن الملاحظ في الوحدات التدريبية تركيز المدربين على تدريب الفريق كوحدة واحدة أكثر من التخصص في التدريب كلاعبين واغفال التدريب الفردي الأمر الذي جعل اللاعب يعتمد اعتماداً كلياً على زملائه حتى في الحالات التي تتطلب التصرف الفردي من قبل اللاعب وبالتالي اختفاء القابلية الفردية للتصرف بالكرة مع الخصم شيئاً فشيئاً ومن هنا تبرز أهمية البحث في توضيح الصورة المعبرة عن أهمية التدريب الفردي وحسب مراكز اللعب وما يقدمه من فائدة فنية بموازاة التدريب الجماعي ليظهر المستوى متكامل الأداء سواء كان فردياً أو جماعياً

٢-١ مشكلة البحث

يبقى التدريب الرياضي المستند إلى الأساليب العلمية الوسيطة الرئيسية لتطور المستوى الفني في مختلف أنواع الرياضات وكرة اليد واحدة من هذه الرياضات التي خضعت للتطور والتغيير بناءً على استنادها للأساليب العلمية الحديثة في التدريب ومن الأساليب التدريبية المتبعة ومن خلال إدارة الباحث لفريق جامعات البصرة في مباريات تجريبية وأخرى ضمن دورة اقامتها الاتحاد الفرعي في المحافظة لاحظ ضعف مستوى التصرف الفردي للاعبين عينة البحث أثناء الاداء في المباريات سواء كان الاداء دفاعياً أو هجوماً مما انعكس على مستوى أداء الفريق ككل وإيماناً من الباحث بتقديم حل لمثل هذه المشكلة قام بأخضاع لاعبي الخط الخلفي في الفريق لمجموعة من التمرينات بغية الحصول الى ما يخدم المستوى الفني للعبة كرة اليد .

٣-١ اهداف البحث

- 1- التعرف على المستوى المهاري للاعبي الخط الخلفي حسب المراكز
- 2- تأثير تدريب المراكز في تطوير المستوى المهاري للاعبي الخط الخلفي

٤-١ فروض البحث

- 1- وجود تأثير للتدريب الخاص بالمراكز على المستوى المهاري للاعبي الخط الخلفي بكرة اليد
- 2- وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

٥-١ مجالات البحث

- 1-5-1 المجال الزمني : للفترة من 2004/12/25 لغاية 2005/4/20
- 2-5-1 المجال المكاني : كلية التربية الرياضية – جامعة البصرة
- 3-5-1 المجال البشري : عينة من لاعبي منتخب جامعة البصرة بكرة اليد

الدراسات النظرية

٢-١ الاداء المهاري بكرة اليد

كرة اليد احدى الالعاب الجماعية التي تتميز بتنوع السلوك الحركي والاداء الخططي والمهاري سواء كان فردياً او جماعياً فهناك خطط ينفذها اللاعبون بطريقة جماعية وهناك خطط تستوجب الاداء الفردي للاعب نفسه الامر الذي يتطلب من اللاعب ان يتمتع بقابلية بدنية ومهارية تؤهله لحل متطلبات الموقف الذي تتطلبه المنافسه ، كما إن النشاط التنافسي لكرة اليد يتطلب في

كثير من الأحيان من اللاعب التغلب على المنافس باستخدام اساليب مهارية مختلفة ضمن قانون اللعبة " وان كل ذلك يتم من خلال قواعد محددة سلفاً لذلك يجب ان يتميز الاداء المهاري لدى اللاعب بالفاعلية والكفاية والتكيف بمعنى ان يحقق الهدف من الاداء بالوقت المحدد وتحت أي ظروف معينة لأداءه "(1) لذا وجب ان يتمتع اللاعب بقابلية مهارية وخططية وعقلية تؤهله لتجاوز الخصم فيما اذا فرضت عليه ظروف المناسبة ذلك كما تلعب خبرة اللاعب الشخصية الدور الكبير في حل المواقف الخططية سواء كان ذلك الحل فردياً أم جماعياً متعاوننا مع زملائه في الفريق

٢-٢ مراكز اللعب بكرة اليد

تغيرت جوانب اللعبة سواء كانت قانونية او تدريبية او خططية فعندما اكتشفت لعبة كرة اليد كانت تجري على ملاعب كبيرة ويتمثل الفريق بأحد عشر لاعباً ثم تقلص حجم الملعب وعدد اللاعبين وطبيعة الملعب كذلك شمل التغيير واجبات اللاعبين ومراكزهم في الملعب وخاصة هناك " خط خلفي وخط امامي ولاعبين سواعد واجنحة (زوايا) او لاعبين دائرة ولاعبين خلفيين وحارس مرمى "(2) فكل لاعب له واجباته وتدريبه اضافة الى مايكلف به ضمن الفريق الواحد Q̇Q̇؟هتنام بشكل كبير بمراكز اللعب من حيث التدريب والتطوير حتى اصبحت كثير من الفرق تعتمد اعتماداً كلياً على لاعبين محددين ومراكز محددة في تحسين نتيجة المباراة او الحصول على فرق في الاهداف يدفع بالفريق للفوز في المباراة وكما في الجانب الهجومي كذلك في الدفاعي تميزت فرق كثيرة بأسماء ومراكز معينة للاعبين الذين يجيدون العمل الدفاعي والتأثير على لاعبي الفريق الخصم من حيث حرمانهم من التصرف بالكرة واداء واجباتهم الهجومية بشكل مريح ومن هذا يمكن القول ان لعبة كرة اليد اضافة لكونها لعبة جماعية هي لعبة تعتمد على الخطوط والمراكز الخاصة باللاعبين كأعتمادها على لعبة الفريق كوحدة وواحدة

٣-٢ أهمية الخطط حسب مراكز اللعب :

توجه المدربون الى التأكيد على مراكز اللعب المختلفة سواء في الخطط الهجومية او الدفاعية وتحديد مواصفات بدنية وعقلية للعب في هذه المراكز تؤهل اللاعب من الاداء بمفرده من جهة وضمن فريق كامل من جهة اخرى وقد قسم خبراء اللعبة مواقع اللعب في كرة اليد الى الآتي (1)

1- حارس المرمى هو اللاعب الذي يقوم بحماية الهدف في تصويبات الفريق الخصم ويشترك

3- صانع الالعاب : هو اللاعب الذي يأخذ الدور القيادي في توجيه زملائه وفقاً للخطة
الموضوعة التي يراد تطبيقها لسير اللعب

4- الجناح : وهو اخر لاعب على قوس الدائرة سواء من الجهة اليمنى او اليسرى

5- لاعب الوسط الارتكاز : هو اللاعب الموجود بين اللاعبين الأيمن والأيسر وموقعه على الدائرة قرب خط الستة أمتار

20 1997; Eñ ã Ó Ç Ý Ñ á Á Õ ä ; È Ĩ Í á ĩ í Ñ ß : Ñ Ë Ñ Ö (1)

[illegible]

٤-٢ تدريب المراكز :-

اتجه الخبراء والمتخصصين في تدريب لعبة كرة اليد الى إتباع طريقة التخصص في التدريب سواء كانت بدني او مهاري سواء كان فردياً او جماعياًّ وسواء كان اللاعب او مجموعة لاعبين فالتخصص في الاداء المهاري فرض على المدربين وضع خطط تدريبية خاصة بمراكز اللعب تزيد من امكانية البدنية والمهارية وحسن التصرف اثناء وقت المباراة الامر الذي يجعل اللاعب قوة اضافية الى قوة الفريق الجماعية فهناك عدة مواقف تتطلب حل تكتيكي جماعي واخرى تتطلب الحل الفردي الذي لا يأتي الا عن طريق المستوى المهاري والفكري الذي يتمتع به يرى ياسر دبور ان اللاعب المتمكن بدنياً ومهارياً يصبح قوة ضاربة لفريقه توازي في بعض الاحيان قوة هجومية جماعية وخاصة في تسجيل الاهداف وتعديل النتائج ومن ناحية اخرى نرى ان اللاعب ذو المستوى الفني يزيد من حماسة اللاعبين والجمهور عند قيامه باداء حركات مميزة عند التصويب والمراوغة اضافة الى اشتراكه في تحركات هجومية جماعية مع زملائه

١٣- مفهوم المنهج

المنهج " هو الطريق المؤدي الى الهدف او هو الخيط الغير مرئي الذي يشد البحث في بدايته حتى النهاية بقصد الوصول الى نتائج معينة "استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث .

٣-٢-٢-١ مفهوم العينة

العينة هي النموذج الذي يجري عليه البحث وعلى الباحث ان يختار عينة بحثه بحيث تكون ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً ويجب ان " يتوافر في هذه العينة شرط رئيسي هو تعميم نتائجها على المجموعة الاصلية التي اختيرت منها
قام الباحث بتنفيذ التجربة على عينة تمثلت بلاعبي منتخب جامعة البصرة بكرة اليد اختيرت عمدياً بواقع 13 لاعباً يمثلون نسبة 59.09 % من مجتمع الاصل البالغ 22 لاعباً وكونهم يشتركون في اللعب ضمن الخط الخلفي في المباريات.

٣-٤ الاختبارات القبلية

أجرى الباحث الاختبارات القبلية لعينة البحث من تاريخ 26/12/2004 لغاية 5/1/2005 وذلك باعتماد الاستمارة الموضحة في ملحق (1) وتسجيل البيانات الخاصة باللاعبين عينة البحث ولأربع مباريات جرت ضمن بطولة أقامها الاتحاد الفرعي لكرة اليد في محافظة البصرة واشترك فيها اللاعبون ضمن فريق جامعة البصرة بكرة اليد

٥-٣-٣ تجربة البحث : قام الباحث بتنظيم مجموعة من التمارين التخصصية التي تضمنت أساليب دفاعية وهجومية وتمارين للاختراق والقطع والحجز ، التي تخص مراكز اللعب في الخط الخلفي والتي قام بجمعها من مجموعة من المصادر الخاصة بتدريب لعبة كرة اليد ثم قام بتطبيقها على اللاعبين عينة البحث ضمن البرنامج التجريبي استناداً لبطولة جامعات العراق للمنطقة الجنوبية الذي قام به الباحث كونه مدرب منتخب الجامعة بكرة اليد بمساعدة الكادر التدريبي المساعد وقد بدء تطبيق التمارين بتاريخ 7/1/2005 ولغاية 25/2/2005 حيث قام الباحث بتوجيه الكادر التدريبي ولاعب أ عينة البحث الى أهمية هذه التمارين وفائدتها لتطوير المستوى المهاري الفردي للاعب وضرورة تطبيقها وفق الأساليب العلمية الصحيحة.

٣-٥ الاختبارات البعدية :

اجري الباحث الاختبارات البعدية لعينة البحث من تاريخ 2005 /3/12 لغاية 2005/3/16 وذلك بأعتماد نفس الأستمارة السابقة وتم تسجيل بيانات المباريات الاربعة التي خاضها اللاعبون عينة البحث ضمن بطولة جامعات العراق للمنطقة الجنوبية بكرة اليد التي اقامها اتحاد الرياضة الجامعية في محافظة واسط والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحتسبة والجدولية

القبلي	البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية
	ع	س		
١,٧٦	٢١٣	٢	٦٦,٣	٧٨,٢

* معنوية تحت درجة حرية 4 ونسبة خطأ 0.05

يوضح الجدول رقم (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاعبين عينة البحث حيث بلغ الوسط الحسابي القبلي 1.76 والانحراف المعياري 0.48 اما الوسط الحسابي البعدي فقد بلغ 2.13 والانحراف المعياري 0.23 ومن خلال قراءة قيمة ت المحتسبة والبالغة 3.66 وهي أعلى من الجدولية البالغة 2.78 الامر الذي يدل على وجود فروق معنوية يعزوها الباحث الى تركيز التدريب على مواقع اللاعبين الخاصة بهم سواء كان هذا الموقع دفاعي او هجومي وكل مايتعلق بهذين النوعين من اللعب من قطع كرة او مزاحمة خصم او التخلص منه او التهديد على المرمى اضافة الى تنظيم هجوم او دفاع ومن جهة اخرى يرى الباحث ان استخدام التمارين المتنوعة مهارياً بوجود الخصم او عدمه او وجود الكرة او بدونها يساهم في تطوير الاداء المهاري وخاصة اذا كانت تخصصية وتستند الى المفاهيم العلمية في عملية التدريب الرياضي ويرى الباحث ايضاً ان تخصيص وقت كافي ضمن الوحدات التدريبية لتدريب المراكز وبما يشبه احداث المباريات يساهم في تطوير قدرة اللاعب على الاداء الامثل ويجعل وقت المنافسة اثناء الوحدات التدريبية اضافة الى زيادة إمكانية اللاعب في عدم ارتكاب الاخطاء سواء كانت مهارية او قانونية وفي ذلك خبراء اللعبة انه " يجب ان يشتمل كل تدريب على مجموعة تدريبات تؤثر تأثيراً ايجابياً وفعالاً ينتج عنها اثراً تدريبياً في اللاعب بحيث يستطيع تنفيذها اثناء المنافسة " (1)

ويرى محمد توفيق الوليلي ان "العناية بالتدريب وبمختلف اشكاله وخاصة التدريبات التطبيقية الفردية تساهم في تطوير الإمكانيات البدنية والمهارية للاعب رغم تعددها كما تنمي لديه القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة والتصرف السليم ازاء المواقف التي تجابهه اثناء المباريات" (2)

و من ناحية اخرى يرى السيد محمد سليمان ان " العمل الفردي سواء كان دفاعاً او هجوماً يساهم بشكل كبير في حل كثير من المواقف الخطئية اثناء المباريات وهو أساس العمل الجماعي في فريق كرة اليد لذا وجب التدريب عليه من السنين الأولى للتدريب للاعبين بكرة اليد "(2)

(1) الأحمدي، محمد، "العمل الفردي في كرة اليد"، مجلة التربية الرياضية، العدد 140، 1994.
(2) السيد محمد سليمان، "العمل الفردي في كرة اليد"، مجلة التربية الرياضية، العدد 192، 1992.

الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1-تطور اللاعبين ، عينة البحث في مستوى الأداء المهاري للاعبين الخط الخلفي
- 2-وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية
- 3-تنوع التمارين وتخصصها برفع مستوى الأداء سواء كان هذا الأداء فردياً وجماعياً

5 - 2 التوصيات

- 1-تحديد وقت مخصص ضمن الوحدة التدريبية لتدريب المراكز الخاصة باللاعبين
- 2-يجب احتواء التدريبات على تمرينات أشبه بمحركات المباريات
- 3-تدريب اللاعبين على الخطط الدفاعية والهجومية على حد سواء

المصادر

- * إحسان جواد عوض : تحليل مباريات كأس العالم 1984 .
- * احمد عريبي عودة وآخرون : كرة اليد وعناصرها الأساسية ، جامعة الفاتح ، ليبيا 1998 .
- * السيد محمد سليمان : الدفاع بالمهاجمة في كرة اليد ، مذكرات غير منشورة ، الاتحاد المصري لكرة اليد ، 1992 .
- * جريد لانجهوف وتيوانرت: كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ترجمة ، كمال عبد الحميد وزينب فهمي ، القاهرة ، دار الفكر العربي 1976.
- * سليمان علي حسن وآخرون : المبادئ التدريبية والخطط بكرة اليد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل 1982
- * محمد أزهر السماك : الأصول في البحث العلمي ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل 1980 .
- * محمود موسى العكيلي :تقويم فاعلية مستوى الأداء الفني للاعبين الخط الخلفي بكرة اليد ، رسالة

ماجستير ، جامعة البصرة ، 1995 .

* محمد لبيب النجحي ومحمد منير مرسى : البحث التربوي أصوله ومناهجه ، عالم الكتب ، القاهرة ،

1983 .

* محمد توفيق الوليلي : كرة اليد - تعليم - تدريب - تكتيك ، مطابع دار السلام ، الكويت 1994 .

* وديع ياسين وحسن العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ،

دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل 01999

* ياسر محمد دبور : كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية 1997 .

* : دراسة تحليلية للتكوينات الخططية الهجومية التي تنتهي في مركزي الجناحين

والظهيرين في كرة اليد ، نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، العدد التاسع عشر

1994