

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير السرعة الخاصة وتأثيرها على بعض المهارات الهجومية لكرة اليد

الباحثان

م. د تحسين علي حاتم / مديرية تربية بغداد الرصافة/٢

م. د حيدر علي موسى /مديرية تربية بغداد الرصافة/٢

مستخلص البحث

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي لتطوير السرعة الخاصة وتأثيرها على بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة اليد ، واعتمد الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث ، وقد تكون مجتمع البحث من (٤٠) لاعب إذ تم استبعاد اللاعبين المصابين وحراس المرمى لتستقر العينة على (٣٢) لاعب ، وبنسبة مئوية مقدارها (٨٠٪) من مجتمع البحث الكلي ، وقد تم تحديد أهم المهارات المشاركة في أداء اللعبة المعينة ، تم إجراء الاختبارات الرئيسة على عينة البحث ، ومن خلال إجراء المعالجات الإحصائية توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية: إن للتمارين المعدة أثر واضح في تطوير الصفات البدنية وخصوصاً للمجموعة التجريبية . إن للتمارين المعدة أثر واضح في تطوير القدرات مهارية وخصوصاً في المجموعة التجريبية. كما يوصي الباحث: اعتماد التمارين المقترحة بالسرعة في تدريب الناشئين لما حققه في تطوير الأداء لدى اللاعبين. الاستفادة من التمرينات التي تضمنها البرنامج التدريبي في تطوير تحمل الأداء إذ إنها تحتوي على مثيرات متعددة من تمارين بدنية ومهارية.

مفاتيح البحث: التدريبي الرياضي، القدرات البدنية، كرة اليد

The effect of a proposed training program to develop special speed
and its effect on some offensive skills in handball

M.D. Tahseen Ali Hatem

Haider Ali Musa

Abstract

The study aimed to prepare a training program to develop special speed and its impact on some offensive skills of handball players, and the researcher

adopted the experimental method for its suitability to the nature of the research problem. As a player, and with a percentage of (80%) of the total research community, the most important skills involved in the performance of the particular game were identified, the main tests were conducted on the research sample, and by conducting statistical treatments, the researcher reached the following

conclusions: The stomach exercises have a clear effect on developing physical characteristics, especially for the experimental group. The stomach exercises have a clear impact on developing skill abilities, especially in the experimental group. As the researcher recommends:-

Adopting the proposed exercises with speed in training youngsters due to what it achieved in developing the performance of the players.

-Benefiting from the exercises included in the training program in developing performance endurance, as they contain multiple stimuli of physical and skill exercises.

search keys: athletic training, physical abilities, handball

١. التعريف بالبحث:

١/١ المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب القوية والسريعة التي تحتاج إلى امتلاك اللاعب مستوى عالي من القدرات البدنية والمهارات الأساسية التي تعزز الأداء الهجومي في المباريات ، وفي غضون فترة الإعداد الخاص نجد إن عملية تنمية القدرات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الدفاعية والهجومية ، حيث يعتمد فن الأداء في اللعبة على اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة اليد ، إذ إن فعالية الأداء للعبة يعتمد بصورة خاصة على أداء حركات سريعة مصحوبة بقوة لأجل التغلب على حركات المنافس الدفاعية والهجومية ولطول شوطي المباراة ، فالواجبات الهجومية التي يكلف بها اللاعب خلال المباراة تتطلب منه قدرات بدنية عالية لمنافسة ومراقبة لكل التحركات التي يؤديها الخصم وتجاوزها مع سرعة عالية في إنهاء الهجمة والتصويب على المرمى بشكل سليم ، كل ذلك يتطلب من اللاعب نسبة عالية من القدرات البدنية .

إن التدريب الرياضي يعد عملية تربوية مخططة مستمرة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعب إلى الأداء المثالي خلال المباريات والمنافسات ، أي أنها تعتمد أساساً على مجموعات مختلفة من التمرينات الهادفة والحديثة والمتنوعة ، والتي تصل بجوهر التدريب الرياضي الحقيقي والتي تنعكس إيجاباً على أداء اللاعب ، أن أتباع الأسلوب العلمي السليم في أعداد التمارين والتحكم بها وتطبيقها خطياً ، ثم نقل هذه التمارين أو المعلومات إلى اللاعب يساعد في رفع كفاءة قدرات اللاعب ، ان التطور الحاصل في عملية التدريب المستمرة جعلت من المدرب يحدد بالضبط وبدقة عالية مقدار الوقت التي تخص كل صفة بدنية وكل مهارة وما هي كمية الحجم و الشدة التي يحتاجها كل تمرين ، خلال خطط التدريب والتي تنعكس على مستوى أداء اللاعب .

٣/١ القوة المميزة بالسرعة:

تلعب القوة المميزة السرعة دور بالغ الأهمية في انجاز أداء اللاعب بشكل عام ولللاعب كرة اليد بشكل خاص ، إذ هي مزيج من قوة اللاعب وسرعته في أداء المهارات والتغلب على المقاومات الخارجية ، إذ تدخل في أغلب الحركات وأداء المهارات الهجومية ، ويذكر حسانين (١٩٩٥ : ٣٩٤) " قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة ، وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة " ، أما عبد الرحمن (٢٠٠٠ : ٢٧٢) "هي قدرة الجهاز العصبي على التغلب على المقاومات بسرعة انقباض عالية جداً" لذلك تبرز هذه القدرة لدى لاعبي كرة اليد في الجانب الدفاعي عن الدفاع عن المرمى والتصدي للهجوم ، وكذلك تبرز عند مهارة التصويب على المرمى إذ تتطلب قدرة عالية على القوة والسرعة بنفس الوقت لتحقيق الانجاز السليم.

٤/١ مشكلة البحث:

إن نجاح اللاعب في أداء أي مهارة هجومية يتطلب ضرورة التمتع بقدرات بدنية خاصة تساهم في أداء تلك المهارة بصورة صحيحة ، ولإتمام عملية الهجوم يجب الأخذ بالنظر القدرات البدنية وكيفية تطويرها لتصل إلى أفضل حالتها ، ومن خلال خبرة الباحث الميدانية نتيجة تمثيله لبعض الأندية ومتابعته لوحدة تدريب الفرق لاحظ قلة الاهتمام بمتطلبات القدرات البدنية التي تنص على تطبيق تدريبات خاصة تعمل على تطوير الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها في المراحل السابقة ، بما أن القوة المميزة بالسرعة هي أحد عناصر القدرات البدنية

والتي أظهرت انخفاض واضح عند التصويب ، لذلك ارتئي الباحث استخدام تمارين مقترحة تهدف إلى رفع كفاءة هذه القدرات وبالتالي تنعكس إيجابا على الأداء المهاري .

٥.١ أهداف البحث:-

١. أعداد تمارين بدنية حركية لتطوير القوة المميزة بالسرعة باللعبين الشباب بكرة اليد.
٢. التعرف على تأثير التمارين على تطور القوة المميزة بالسرعة في مستوى القدرات الهجومية باللعبين الشباب بكرة اليد.

٦.١ مجالات البحث:-

- ١/المجال البشري: اللاعبون الشباب بكرة اليد.
- ٢/المجال الزمني: من (٢٠٢٠/١١/٥) إلى (٢٠٢١/١/١٥)
- ٣/المجال المكاني: القاعات الرياضية الخاصة بالنادي.

٢: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١/٢ منهجية البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث ، وبما إن طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحث استخدام المنهج المناسب ، المنهج التجريبي أحد مناهج البحث العلمي الأكثر استخداما في المجال الرياضي لأنه يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة ويقوم على الملاحظة والتجربة بأنواعها " عبد المعطي (٢٠٠٢: ٨٠).

٢/٢ مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة اليد لأندية بغداد والبالغ عددهم (٤٠) لاعب ، وقد تم استبعاد اللاعبين المصابين وحراس المرمى لتستقر العينة على (٣٢) لاعبا ، وهم بذلك قد شكلت نسبة (80%) من مجتمع ، وقد عمد الباحث إلى استخراج التجانس لعينة البحث عن طريق اخذ قياسات (الطول ، كتلة الجسم ، العمر الزمني ،

العمر التدريبي) لغرض تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث المرجوة ، وتسجيلها في استمارة خاصة ، إذ وجد قيمة معامل الالتواء لكل القياسات هي ضمن المنحنى الطبيعي لتوزيع العينة.

٣/٢ الاختبارات المستخدمة في البحث:

١/ اختبار التمرير الطويل.

٢/ اختبار التمرير والاستلام على الجدار.

٣/ اختبار دقة التصويب.

أستخدم الباحث الاختبارات المخصصة لهذا البحث والتي تتكون من ثلاث اختبارات وهي اختبار التمرير الطويل ، والتمرير والاستلام على الجدار ، ودقة التصويب ، وأجهزة الحاسوب المخصصة لذلك ، بعد أن تم ترشيحها من الخبراء وذوي الاختصاص.



٤/٢ التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة يوم ٢٠٢٠/١١/٥ على مجموعة من لاعبي لكرة اليد والبالغ عددهم (١٠) لاعب ، وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هو التأكد من الأجهزة والأدوات والتعرف على معوقات الاختبارات والتعرف على الوقت المحدد للاختبارات وكفاءة فريق العمل المساعد.

٥/٢ إجراءات التجربة الرئيسة:

بعد الانتهاء من الإجراءات التي تؤهل القيام بالتجربة الرئيسة والتي أكدت صلاحية الاختبارات والأجهزة والأدوات المستخدمة عمد الباحث إلى إجراء الاختبارات على العينة البحثية من فئة لاعبي كرة اليد للفترة (٢٠٢٠/١١/٥) إلى (٢٠٢١/١/٥).

٣ الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spas)

١/٣ عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الجدول (١) يبين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات المهارية

المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ف هـ	قيمة (t) المحتسبة	درجة الحرية	قيمة (t) الجدولية	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع						
التمرير الطويل (٣٠)	تكرار	١٢.٠٨	١.٦٩	١٤.٣٩	١.٩٤	-٢.١٠	١.٠٧	-١١.٨٣	١٥	٢.١٣١	دال
التمرير والاستلام على الجدار	تكرار	٢٧.٨٧	١.٩٥	٣٢.٦٣	٢.٣٠	-٣.٩٨	١.٩٥	-٨.٤٣			دال
دقة التصويب	تكرار	٤.٣٣	٢.٨٠	٦.٨٣	٢.٤٣	-٢.٣٦	١.٥١	٥.٢٦			دال

ويعزو الباحث سبب هذا التطور المعنوي الحاصل للاختبار إلى فاعلية التمارين المستخدمة ضمن الوحدة التدريبية وإلى استخدام التمارين التي تم أعدادها بشكل دقيق لكي تؤثر في العضلات العاملة في التصويب والتمرير والتي تخدم هذه المهارة وكذلك إتباع الأسس العلمية الصحيحة من كثافة وشدة وحجم والفترات البينية بين التمارين ، وإلى الأدوات المساعدة التي خدمت هذه المهارة وأجزاء الجسم من العضلات العاملة والمساعدة في هذه المهارة بشكل عام والقوة المميزة بالسرعة بشكل خاص.

٢/٣ عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

الجدول (٢) يبين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات المهارية

المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ف هـ	قيمة (t) المحتسبة	درجة الحرية	قيمة (t) الجدولية	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع						
التمرير الطويل (٣٠)	تكرار	٩.٣٠	١.٦٩	١١.٠٢	١.١٤	-١.٢٥	٠.٩٧	-٢.٠٣	١٥	٢.١٣١	غير دال
التمرير والاستلام على الجدار	تكرار	٢٥.٩٥	٣.٣٥	٢٧.٠٦	٢.٦٤	-٠.٤٣	١.٠٤	-١.٩٨			غير دال
دقة التصويب	تكرار	٤.٩٨	٢.٦٤	٥.٠٧	١.٩٨	١.٣٦	٢.٥٠	٤.٩٦			دال

٣/٣ عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في القدرات المهارية

الجدول (٣) يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة للقدرات المهارية

المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحتسبة	درجة الحرية	قيمة (t) الجدولية	دلالة الفروق
		س	ع±	س	ع±				
التمرير الطويل (٣٠)	تكرار	١٢.٠٨	١.٦٩	٩.٣٠	١.٦٩	-٢.٩٣			دال
التمرير والاستلام على الجدار	تكرار	٢٧.٨٧	١.٩٥	٢٥.٩٥	٣.٣٥	-٣.٠٨	٣٠	٢.٠٤٢	دال
دقة التصويب	تكرار	٤.٣٣	٢.٨٠	٤.٩٨	٢.٦٤	٢.٩٦			دال

مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة الخاصة بالقدرات المهارية.

ويعزو الباحث هذا التطور المعنوي لصالح المجموعة التجريبية ، إلى المنهج التدريبي والتمارين الخاصة البدنية والمهارية المستخدمة والتي ركزت بشكل مباشر على العضلات العاملة في هذه المهارة ، وكذلك إتباع الأسس العلمية الصحيحة من كثافة وشدة وحجم ، والتدرج بمكونات الحمل التدريبي ، واستخدام الأدوات المساعدة التي أدت إلى تطوير هذه المهارة ، ويذكر محمود (١٩٩٨: ٩٨) " يستطيع اللاعب أداء المهارة بالطريقة المثالية لابد إن تكون عضلاته قوية حتى يستطيع إن يبذل الجهد المطلوب وخاصة في المباريات تحت ضغط الخصم فالقوة تساعده في التغلب على الخصم من جهة ومن جهة أخرى يستطيع إن يؤدي المهارة بالقوة المطلوبة " ، أما الخياط وغزال (٢٣: ١٩٨٨) " أن اللعب الحديث في كرة اليد يتطلب من اللاعب الثقة المتناهية في تمريراته بالإضافة إلى سرعتها وذلك لتأمين وصول الكرة إلى المكان الصحيح قبل أن تكون عرضة لقطع من قبل الخصم " .

٤ / الاستنتاجات والتوصيات :-

١/٤ الاستنتاجات:

- ١ / إن للتمارين المعدة إثر واضح في تطوير الصفات البدنية وخصوص للمجموعة التجريبية.
- ٢ / إن للتمارين المعدة أثر واضح في تطوير القدرات المهارية وخصوص في المجموعة التجريبية.

٢/٤ التوصيات:

- ١ / اعتماد التمارين الخاصة التي تستهدف القوة المميزة بالسرعة في التدريب لما حققته في تطوير الأداء لدى اللاعبين.

٢/ الاستفادة من التمرينات التي تضمنها البرنامج التدريبي في تطوير عناصر السرعة إذ إنها تحتوي على مثيرات متعددة من تمارين بدنية ومهارية.

المصادر

- ١/ حنفي محمود مختار. المدير الفني لكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة. ١٩٩٨.
- ٢/ ضياء الخياط ، عبد الكريم غزال: كرة اليد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٨.
- ٣/ عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة. ٢٠٠٠.
- ٤/ عبد المعطي محمد عساف وآخرون: التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي ، ط١ ، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان. ٢٠٠٢.
- ٥/ محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج١ ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، مصر. ١٩٩٥.

المجلد ٢٣ لسنة ٢٠٢١
علم التربية البدنية