

## تأثير تمارينات السرعة الحركية في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة اليد الشباب

الباحث

م. د حسين عبد الكريم

### الملخص

جاءت أهمية البحث في التعرف على أهمية استخدام التمارينات السرعة الحركية ودورها في تطور مستوى بعض المهارات الهجومية في لعبة كرة اليد وإيصال المعلومة العلمية التدريبية إلى مدربي هذه اللعبة عن دور هذه التمارينات وما تحقق نتائج مستقبلية.

وكانت أهداف البحث:

- ١- التعرف على تأثير تمارينات السرعة الحركية في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة اليد الشباب.
- ٢- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة اليد الشباب.

وكانت أهم الاستنتاجات:

- ١- التمارينات المستخدمة وخاصة المتخصصة بالسرعة الحركية قد ساعدت على تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة اليد للشباب.
- ٢- خلق أجواء شبيهة بالمنافسات وذات الأحمال البدنية متباينة لها تأثير كبير على مستوى السرعة الحركية و بعض المهارات الهجومية للشباب.

اما ابرز التوصيات التي توصل اليها الباحث هي :

- ١- اعتماد التمارينات المستخدمة وخاصة المتخصصة بالسرعة الحركية لأنها فعالة في تطوير المهارات الهجومية الاخرى بكرة اليد للشباب.
- ٢- ضروري خلق أجواء شبيهة بالمنافسات وذات الأحمال البدنية العالية لأنها تعمل على رفع السرعة الحركية والمهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد.

## The effect of motor speed exercises in developing some offensive skills in youth handball

Dr. Hussein Abdel Karim

The importance of the research came in investigating the facts of motor speed exercises and their role in the development of the level of some offensive skill performance in the game of handball, and the delivery of scientific training information to the coaches of this game about the role of these exercises and what future results are achieved.

The research objectives were:

- ١- Recognizing the effect of motor speed exercises in developing some offensive skills in youth handball.
- ٢- Recognizing the results of the differences between the tribal and remote tests and for the two experimental and control groups in developing some offensive skills in youth handball.

The most important conclusions were:

- ١- The exercises used, especially those specialized in motor speed, have helped to develop the offensive skills of handball for young people.
- ٢- Creating a competition-like atmosphere with high physical loads that have a significant impact on the level of motor speed and the basic offensive skills of young people.

It was recommended:

- ١- Adopting the exercises used, especially those specialized in motor speed, because they are effective in developing the offensive skills of handball for young people.
- ٢- It is necessary to create an atmosphere similar to competitions and with high physical loads because it works to raise the motor speed and basic offensive skills in handball.

## ١-١ مقدمة البحث وأهميته :

يتقدم ويزدهر الإنسان نتيجة التقدم العلمي الحاصل في مختلف العلوم والذي يعكس تقدمه على تطور البيئة التي يعيش فيها هذا الإنسان.

وكما هو الحال فإن الجانب الرياضي شمله التقدم العلمي وبدا الإنسان يمارس الرياضة بأنواعها المختلفة لتحقيق الغايات والأهداف منها المعنوية ومنها الصحية ومنها الغرض تحقيق الانجازات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية سواء كانت الفردية أو الفرقية.

وتعد لعبة كرة اليد أحد الألعاب الفرقية التي لها مزاووليها لمتعتها أولا وفيها قدرات فردية والجماعية التي يقدمها اللاعب تجذب مشاهديها لجمالها.

وتحتاج هذه اللعبة المستوى البدني والمهاري الذي يؤهل اللاعبين لتحقيق النتائج الجدية كونها لعبة تجري في ملعب صغير والتحرك السريع ذهاب وإيابا إثناء الهجوم والدفاع ولأيتم ذلك إلا من خلال استخدام التمرينات والتدريب المناسب والهادف في الارتقاء بهذه الجوانب المهمة للعبة.

وتوجد تمرينات مختلف ومتعددة تعمل على الارتقاء بالمتطلبات البدنية المطلوبة وتزيد من مستوى الأداء المهاري الهجومي ومنها تمرينات السرعة الحركية الذي حققت نتائج جيدة ببعض الألعاب الرياضية المختلفة كونه تمرينات هادفة مع خصوصية اللعبة

ومن هنا جاءت أهمية البحث على مدى تأثير تمرينات السرعة الحركية ودورها في تطور مستوى بعض الأداء المهاري الهجومي في لعبة كرة اليد وإيصال المعلومة العلمية التدريبية إلى مدربي هذه اللعبة عن دور هذه التمرينات وما تحقق نتائج مستقبلية.

## ٢-١ مشكلة البحث

تمرينات السرعة الحركية في لعبة كرة اليد ضرورية ومهمة في تحقيق نتائج المطلوبة ونجاحها عامل مهم في نجاح الأداء المهاري ولهذا فإن إي ضعف في الجانب البدني سوف يؤثر على تنفيذ الأداء المهاري المطلوب.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة لهذه اللعبة كونه مارسها كلاعب لاحظ ضعف بالسرعة الحركية وضعف في مستوى الأداء المهاري الهجومي بسبب عدم استخدام هذه التمرينات ومعرفة مدى تأثيرها في رفع مستوى الأداء لذا ارتئ الباحث دراسة هذه المشكلة وتجريبها تمرينات السرعة الحركية للاعبين كرة اليد الشباب.

### ٣-١ أهداف البحث:

- ١- التعرف على تأثير تمرينات السرعة الحركية في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة اليد الشباب.
- ٢- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة اليد الشباب.
- ٣- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتدريبية في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة اليد الشباب.

### ٤-١ فروض البحث

- ١- وجود تأثير ايجابي لتمرينات السرعة الحركية في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة اليد الشباب.
- ٢- وجود فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية الحرة في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة اليد الشباب.
- ٣- وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتدريبية ولصالح المجموعة التجريبية الحرة في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة اليد الشباب.

### ٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبي نادي دجلة بكرة اليد الشباب للموسم الرياضي ٢٠٢١ .
- ٢-٥-١ المجال المكاني: قاعة الشهيد سعد خلف سويف في محافظة ميسان .
- ٣-٥-١ المجال الزماني: المدة من ٢٠٢١/٦/٢ ولغاية ٢٠٢١/٨/٢٠ .

### ٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

- ١-٢ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية ) لملامته في حل مشكلة البحث وتحقيق اهدافه.
- ٢-٢ مجتمع البحث وعينته :حدد مجتمع البحث بلاعبي كرة اليد الشباب بنادي دجلة الرياضي للموسم الرياضي ٢٠٢١ ، بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (١٦) لاعب وتم اختيار (١٢) لاعب وهم التشكيلة الأساسية بدون حارس

مرمى وكانت نسبة عينة (٧٥ %) البحث وقد تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين ضابطه وتجريبية وبلغ عدد كل مجموعه (٦) لاعبين وتم تجانس العينتين وتكافؤهما كما في الجدول (١) .

جدول (١) يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطه والتجريبية في متغيرات البحث

| مستوى الدلالة | قيمة ت المحتسب | المجموعة التجريبية |      |        | المجموعة الضابطه |      |        | القياسات والاختبارات | القياس                  |
|---------------|----------------|--------------------|------|--------|------------------|------|--------|----------------------|-------------------------|
|               |                | ع                  | س    | ع      | ع                | س    | ع      |                      |                         |
| غير معنوي     | ٠.٠٤٨          | ٥.٢٩١              | ٣.٧٤ | ٧٠.٦٨  | ٥.٠٤٤            | ٣.٥٦ | ٧٠.٥٦٨ | كغم                  | الوزن                   |
| غير معنوي     | ٠.٠٤٧          | ٢.١١٢              | ٣.٦٩ | ١٧٤.٦٨ | ٢.٤٢٣            | ٤.٢٣ | ١٧٤.٥٦ | سم                   | الطول                   |
| غير معنوي     | ٠.٣١٦          | ٤.١٣٩              | ١.٤٧ | ٣٥.٥١٢ | ٣.٤٦٥            | ١.٢٤ | ٣٥.٧٨٤ | عدد                  | السرعة الحركية للذراعين |
| غير معنوي     | ٠.٤٥١          | ٢.٢٤               | ٠.٦٨ | ٣٠.٣٥٤ | ١.٩٢٢            | ٠.٥٨ | ٣٠.١٧٤ | عدد                  | السرعة الحركية للرجلين  |
| غير معنوي     | ٠.١٥٦          | ٢.٥١٢              | ٠.٦٧ | ٢٦.٦٧  | ٢.٧٦٧            | ٠.٧٤ | ٢٦.٧٤  | عدد                  | تمرير واستلام الكرة     |
| غير معنوي     | ٠.٣٤٨          | ١.٩٨٦              | ٠.٧١ | ٣٥.٧٤  | ١.٨١١            | ٠.٦٥ | ٣٥.٨٩  | عدد                  | الطبطبة المتعرجة        |
| غير معنوي     | ٠.٦٢١          | ١١.١٢٨             | ٠.٣٦ | ٣.٢٣٥  | ٧.٧٠٤            | ٠.٢٤ | ٣.١١٥  | عدد                  | التصويب من القفز        |

\* (ت) الجندولية عند درجه حرية (١٠) وعند احتمال خطأ (٠,٠٥) تبلغ (٢,٢٣)

٢-٣ وسائل جمع المعلومات .

٢-٣-١ وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية والأجنبية.

- الاختبارات المستخدمة

٢-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة

- ساعة إيقاف يدوية

- ملعب كرة يد.

- كرات يد (١٥)

- صافرة عدد (١)

- شواخص (٥)

## ٢-٤ إجراءات البحث الميدانية

### ٢-٤-١ تحديد متغيرات البحث

حسب ما متوفر من المراجع والمصادر وبحسب خصوصية البحث ومتطلباته في تحديد مشكله البحث ومعالجتها تم تحديد السرعة الحركية للذراعين والرجلين والمهارات الهجومية .

### ٢-٤-٢ الاختبارات المستخدمة :

#### ٢-٤-٢-١ اختبار السرعة الحركية للذراعين<sup>(١)</sup> :

اسم الاختبار :- سرعة حركة الذراع في الاتجاه الأفقي

الهدف من الاختبار :- قياس السرعة الحركية للذراعين

وصف الاختبار :- جهاز عبارة عن دائرتين خشبية مبطنة بالجلد وموضوعتين افقيا بحيث تكون المسافة بينهما (٢٤)

بوصة يوضع الجهاز على منضده بارتفاع مناسب يجلس المختبر امام الجهاز على بعد (٨) بوصة وعند سماع إشارة

البدء يقوم بلمس المسطح أي الدائرة اليمنى بأطراف أصابعه ثم يقوم بلمس المسطح الأيسر بنفس اليد (الدورة)

يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات في (٢٠ ثانية) مع ساعة إيقاف

التسجيل :- يحسب عدد الدورات التي يقوم بها المختبر من خلال ٢٠ ثا

#### ٢-٤-٢-٢ السرعة الحركية للرجلين<sup>(٢)</sup> :

اسم الاختبار : اختبار سرعة حركة الرجل في الاتجاه الأفقي:

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الحركية للرجلين

وصف الأداء :- جهاز عبارة عن لوحة مثبت عليها في المنتصف عارضة طولها (٤٦'٠٨) سم، وأرتفاعها (١٥'٣٦) سم،

بحيث توضع عمودية على اللوحة، بحيث يجعل المختبر على كرسي امام الجهاز وتكون القدم على الجانب الأيمن

عند سماع الإشارة يقوم المختبر بنقل القدم إلى الجانبين الأيسر من الجهاز من فوق العارضة، ثم يعود بها بعد

(١) علي سلمان عبد الطرقي . الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية حركية مهارية : بغداد ، ٢٠١٣ ، ص ١٠٥ .

(٢) علي سلمان عبد الطرقي . نفس المصدر : ٢٠١٣ ، ص ١٠٦ .

ذلك إلى الجانب الأيمن (ويكون بذلك قد قام بدورة كاملة)، يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات في عشرين (٢٠) ثانية.

التسجيل: يحسب للمختبر عدد الدورات التي قام بها في عشرين ثانية.

٢-٤-٣ اختبار تمرير واستلام الكرة على الحائط من مسافة (٤) متر<sup>(٣)</sup>.

الهدف من الاختبار: قياس تحمل التمرير والاستلام

الأدوات: كرات يد عدد (١٥)، ساعة توقيت ، حائط صد

مواصفات الأداء: يقف اللاعب خلف الخط المرسوم على الأرض على بعد (٤متر) بحيث لا يلامسه خلال الأداء ، ثم

يقوم اللاعب بتمرير الكرة على الحائط واستلامها باستمرار بأكثر عدد ممكن خلال الزمن المحدد.

التقويم: تحتسب عدد التمريرات واستلام (٤٥) ثانية

٢-٤-٤ اختبار الطبطة المتعرجة بين الشواخص لمسافة (٣٠) متر<sup>(١)</sup>.

الهدف من الاختبار : قياس تحمل الطبطة.

الأدوات : كرات يد عدد (٥)، ساعة توقيت، شريط لاصق، صافرة، شواخص عدد (٥).

مواصفات الأداء : تثبيت خمسة شواخص عمودية على الأرض في خط مستقيم والمسافة بين كل شاخصين (٣) متر

ويرسم خط للبداية يبعد (٣) متر من الشاخص الأول.

\* يقوم المختبر بالوقوف خلف خط البداية عند سماع إشارة البدء يقوم بتنطيط الكرة مع الجري على شكل متعرج

بين الشواخص ذهابا وإيابا.

\* يقوم اللاعب بالجري ذهابا وإيابا وباستمرار وبحسب الوقت المحدد.

التقويم : تحتسب عدد الشواخص خلال (٦٠) ثانية .

٢-٤-٥ اختبار التصويب من القفز<sup>(٢)</sup>.

الهدف من الاختبار : قياس تحمل التصويب من القفز.

الأدوات: مربعات دقة التصويب إبعادها (٥٠×٥٠ سم) كرات يد عدد (١٥) ، نصف ملعب كرة يد.

<sup>(٣)</sup> كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين. القياس في كرة اليد: القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٠، ص ٢١٥.

<sup>(١)</sup> كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين. مصدر سبق ذكره : ١٩٨٠، ص ٢١٨.

<sup>(٢)</sup> كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين. مصدر سبق ذكره: ١٩٨٠، ص ١٧٦.

مواصفات الأداء : تحدد نقطة عمودية على منتصف المرمى ليتم التصويب منها على ان يكون التصويب بالطريقة السوطية ويكون التصويب على الهدفين المعلقين بالزاويتين العلويتين للمرمى ومن مسافة (٩) متر، ويكون استلام الكرات من المدرب ، ويستمر اللاعب بالتصويب خلال مدة (٦٠) ثانية.

التقويم : تحسب المحاولات الناجحة داخل المربعين.

#### ٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة على عينة البحث الأصلية والبالغة (٦) لاعبين وذلك بتاريخ ٢٠٢١/٦/٢ وتم تطبيق فيها التمرينات المستخدمة، وكان غرض التجربة تقنين التمرينات ومعرفة مدى ملائمة الشدة الموضوعة والحجم المطلوب ووقت الراحة الكافي. كذلك معرفة الزمن المطلوب .

#### ٤-٤-٢ الأسس العلمية للاختبارات

إن الاختبارات التي استخدمها الباحث تعد اختبارات مقننة وتتمتع ب ( صدق - ثبات - موضوعية ) عالية ومعمول فيها في اغلب البحوث العلمية وعلى هذا الأساس تم الاعتماد عليها.

#### ٥-٢ التجربة الميدانية :

١-٥-٢ الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية في ٢٠٢١/٦/١٦

## العلوم النربية البدنية

#### ٢-٥-٢ التدريب المستخدم:

قام الباحث بإعداد تمرينات السرعة الحركية وتطبيقها وفق شروط تدريب السرعة ويعتمد تطبيق هذه التمرينات على أجواء فيها المنافسة وتم خلق أجواء مشابهة للبطولة وفيها يوم مباراة ويوم تدريب وبذلك بلغ عدد الوحدات التدريبية (٣) وحدات أسبوعيا .

وتراوح الشدة المستخدمة (٩٠-١٠٠ %)، إما الحجم اعتمد (٦-١٠ مرة) وبمجاميع (١-٣ مرات) وبراحة على رجوع النبض (١٢٠-١٣٠ ض/د) وتم تطبيق التمرينات في الوحدات التدريبية بالقسم الرئيس من برنامج المدرب

وعلى مدة (شهرين) لمدة (٨) أسابيع ويذكر كوستل (١٩٩٢)<sup>(١)</sup> (إن التدريب لمدة (٨) أسابيع يكون كافية لإحداث تكيفات وزيادة القدرة البدنية). وطبقت التمرينات للمدة من ٢٠٢١/٦/١٧ ولغاية ٢٠٢١/٨/١١ .

٢-٣ الاختبارات البعدية : أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٢

٢-٢ الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام spss في معالجة .

-الوسط الحسابي-الانحراف المعياري-معامل الاختلاف-النسبة المئوية-اختبار (ت) للعينات المترابطة-اختبار (ت) للعينات الغير مترابط

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٣-١ عرض نتائج اختبارات السرعة الحركية القبلية والبعدية للمجموعتين وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٢) يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية لاختبارات السرعة الحركية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

| اختبارات السرعة الحركية | وحدة القياس | الوسط الحسابي |       | الخطأ القياسي | قيمة ت المحتسبة | مستوى الدلالة |
|-------------------------|-------------|---------------|-------|---------------|-----------------|---------------|
|                         |             | قبلي          | بعدي  |               |                 |               |
| السرعة الحركية للذراعين | عدد         | ٣٥.٧٨٤        | ٣٧.٨٥ | ٠.٤٩٨         | ٤.١٤٨           | معنوي         |
| السرعة الحركية للرجلين  | عدد         | ٣٠.١٧٤        | ٣٢.٧٨ | ٠.٤٤٩         | ٥.٨٠٤           | معنوي         |

قيمة (ت) والجدولية عند درجة حرية (٥) واحتمال خطأ  $(٠,٠٥) = ٢,٥٧$

جدول (٣) يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية لاختبارات السرعة الحركية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

| اختبارات السرعة الحركية | وحدة القياس | الوسط الحسابي |       | الخطأ القياسي | قيمة ت المحتسبة | مستوى الدلالة |
|-------------------------|-------------|---------------|-------|---------------|-----------------|---------------|
|                         |             | قبلي          | بعدي  |               |                 |               |
| السرعة الحركية للذراعين | عدد         | ٣٥.٥١٢        | ٤٠.٥٦ | ١.٤٤٧         | ٣.٤٨٨           | معنوي         |
| السرعة الحركية للرجلين  | عدد         | ٣٠.٣٥٤        | ٣٥.٧٤ | ١.٣٨٤         | ٣.٨٩١           | معنوي         |

قيمة (ت) والجدولية عند درجة حرية (٥) واحتمال خطأ  $(٠,٠٥) = ٢,٥٧$

جدول (٤) يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية لاختبارات السرعة الحركية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

| اختبارات السرعة الحركية | وحدة القياس | المجموعة الضابطة |      | المجموعة التجريبية |      | قيمة ت المحتسبة | مستوى الدلالة |
|-------------------------|-------------|------------------|------|--------------------|------|-----------------|---------------|
|                         |             | س البعدي         | ع    | س البعدي           | ع    |                 |               |
| السرعة الحركية للذراعين | عدد         | ٣٧.٨٥            | ١.٥٦ | ٤٠.٥٦              | ١.٥٤ | ٢.٧٦٥           | معنوي         |
| السرعة الحركية للرجلين  | عدد         | ٣٢.٧٨            | ١.٦٨ | ٣٥.٧٤              | ١.٨٤ | ٢.٦٥٧           | معنوي         |

قيمة (ت) والجدولية عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ  $(٠,٠٥)$  والبالغة  $٢,٢٣$

<sup>(١)</sup> Costilla ,D,& others : swimming , Black well scientific , London , ١٩٩٢ , p.١٣٤.

بعد هذا العرض يتضح هناك تطور في المجموعة الضابطة باختبارات السرعة الحركية والذي يرجع إلى انتظام العينة في التطبيق التمرينات المستخدمة وهذا من أهداف علم التدريب الرياضي الثابتة والذي وضعها المدرب لتحقيق الهدف المطلوب وهذا ما يؤكد كل من مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (٢٠١٠)<sup>(١)</sup> " أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب".

وبخصوص المجموعة التجريبية قد حصلت على التطور المطلوب نتيجة التمرينات الموضوعة والخاصة بالسرعة الحركية إضافة إلى تنوع التمرينات في السرعة للذراعين والرجلين قيد الدراسة وهذا مؤشر على نجاح تخطيط التدريب المستخدم والتمرينات المطبقة وهذا ما يؤكد (حنفي محمد المختار ١٩٩٨)<sup>(٢)</sup> في قوله "أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية المستخدمة جميعها تعتمد على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية "

كما إن المجموعة التجريبية قد تطورت وهذا مؤشر على نجاح التمرينات الموضوعة في البرنامج التدريبي الموضوع ولاحتوائه على متطلبات التدريب الصحيحة وهو وهي تمرينات السرعة الحركية الذي يدل أنها تمرينات ناجحة وهذا يتفق مع ما أشار إليه (شريف طه ٢٠٠٠)<sup>(٣)</sup> "بأن التدريب الرياضي الحديث يجب أن يتضمن التدريبات المستخدمة للأجهزة العضوية نفسها في النشاط الرياضي ، كذلك الأدوات المستخدمة يفضل أن تكون نفسها في النشاط المعين والتدريب الخاص بالقدرات البدنية للنشاط المعني يكون تحت نفس ظروف المنافسة"

٢-٣ عرض نتائج الاختبارات الاداء المهاري الهجومي القبلية والبعدي للمجموعتين وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٥) يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمهارات الهجومية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

| اختبارات الأداء<br>الهجومية | وحدة<br>القياس | الوسط الحسابي |        | الخطأ<br>القياسي | قيمة ت<br>المحتسبة | مستوى<br>الدلالة |
|-----------------------------|----------------|---------------|--------|------------------|--------------------|------------------|
|                             |                | قبلي          | بعدي   |                  |                    |                  |
| تمرير واستلام الكرة         | عدد            | ٢٦,٧٤         | ٢٨,٩٧٤ | ٠,٤٢٨            | ٥,٢١٩              | معنوي            |
| الطبطة المتعرجة             | عدد            | ٣٥,٨٩         | ٣٧,٩٤  | ٠,٥١٦            | ٣,٩٧٢              | معنوي            |
| التصويب من القفز            | عدد            | ٣,١١٥         | ٤,٥٦٨  | ٠,٣٧٤            | ٣,٨٨٥              | معنوي            |

قيمة (ت) والجدولية عند درجة حرية (٥) واحتمال خطأ (٠,٠٥) = ٢,٥٧

(١) مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط١، عمان. الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠١٠، ص ٢٢.

(٢) حنفي محمد مختار. المدير الفني لكرة القدم: مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٨٠، ص ٩٦.

(٣) شريف طه: تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارة للمعاقين بدنياً في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ ، ص ١١٨.

جدول (٦) يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمهارات الهجومية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

| اختبارات الأداء المهارية الهجومية | وحدة القياس | الوسط الحسابي |        | الخطأ القياسي | قيمة ت المحتسبة | مستوى الدلالة |
|-----------------------------------|-------------|---------------|--------|---------------|-----------------|---------------|
|                                   |             | قبلي          | بعدي   |               |                 |               |
| تمرير واستلام الكرة               | عدد         | ٢٦,٦٧         | ٣٠,٥٨١ | ٠,٧٩٥         | ٤,٩١٩           | معنوي         |
| الطبطة المتعرجة                   | عدد         | ٣٥,٧٤         | ٣٨,٩٧٤ | ٠,٩٤٥         | ٣,٤٢٢           | معنوي         |
| التصويب من القفز                  | عدد         | ٣,٢٣٥         | ٥,٩٩٨  | ٠,٥١١         | ٥,٤٠٧           | معنوي         |

قيمة (ت) والجدولية عند درجة حرية (٥) واحتمال خطأ (٠,٠٥) = ٢,٥٧

جدول (٧) يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمهارات الهجومية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

| اختبارات الأداء المهارية الهجومية | وحدة القياس | المجموعة الضابطة |      | المجموعة التجريبية |      | قيمة ت المحتسبة | مستوى الدلالة |
|-----------------------------------|-------------|------------------|------|--------------------|------|-----------------|---------------|
|                                   |             | س                | ع    | س                  | ع    |                 |               |
| تمرير واستلام الكرة               | عدد         | ٢٨,٩٧٤           | ٠,٨٤ | ٣٠,٥٨١             | ٠,٦٧ | ٣,٣٤٧           | معنوي         |
| الطبطة المتعرجة                   | عدد         | ٣٧,٩٤            | ٠,٣٥ | ٣٨,٩٧٤             | ٠,٤٧ | ٣,٩٤٦           | معنوي         |
| التصويب من القفز                  | عدد         | ٤,٥٦٨            | ٠,٣٦ | ٥,٩٩٨              | ٠,٤٢ | ٥,٧٨٩           | معنوي         |

قيمة (ت) والجدولية عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ (٠,٠٥) والبالغة = ٢,٢٣

بعد هذا العرض تبين لنا أيضا تطور المجموعة الضابطة في الأداء المهاري الهجومي بكرة اليد ويرجع سبب تطور هذه المجموعة إلى التمرينات المستخدمة وانسجام العينة في التطبيق وهذا ما أكدته إشراق غالب (٢٠٠٩)<sup>(١)</sup> " أن التدريب الرياضي الحديث مبني على أساس الانسجام والتناغم بين الأعداد البدني، والأعداد المهاري بصورة واحدة دون انفصال "

إما المجموعة التجريبية فقد تطورت في الأداء المهاري الهجومي بكرة اليد والتي يرجع إلى اختيار التمرينات السرعة الحركية من قبل الباحث والتي ساعدت على التطور للجانب المهاري ، وهذه من الحقائق العلمية في تطور الجانب المهاري هو ضرورة تطور الجانب البدني الذي يخدم الأداء المهاري ، أي بمعنى آخر في حالة افتقار الصفات البدنية الضروري للأداء سوف لا يمكن الارتقاء بأداء المهارات داخل الملعب ولهذا عمد الباحث إلى تطبيق التمرينات التخصصية للسرعة الحركية وفي ضوءها طُوِّر الأداء المهاري الهجومية وهذا ما يؤكده (أمر الله احمد البساطي (١٩٩٨)<sup>(٢)</sup> " أن الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية لا يستطيعون إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي ، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنية الخاص في كل نشاط "، وقد أشار (سنجر ١٩٩٠)<sup>(٣)</sup> " إلى أن المهارة لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة "

(١) إشراق غالب عودة: تأثير تمرينات سرعة الاستجابة الحركية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية المرتبطة بالهجمات الجوابية والمضادة في سلاح الشيش، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، ٢٠٠٩، ص ١٥٧ .

(٢) أمر الله احمد البساطي. أسس وقواعد التدريب الرياضي: دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٨، ص ٩ .

(٣) singr , Robert n M otor. Learning and Human performance: ٣ rd , ed , New Yourk Macmillan Publishing CP . Inc , ١٩٩٠ .

#### ٤- الاستنتاجات والتوصيات:

##### ٤-١ الاستنتاجات:

- ١- التمرينات المستخدمة وخاصة المتخصصة بالسرعة الحركية قد ساهمت في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة اليد للشباب.
- ٢- خلق أجواء شبيهة بالمنافسات وذات الأحمال البدنية العالية لها تأثير كبير على مستوى السرعة الحركية وبعض المهارات الهجومية بكرة اليد للشباب.

##### ٥-٢ التوصيات:

- ١- اعتماد التمرينات المستخدمة وخاصة المتخصصة بالسرعة الحركية لأنها فعالة في تطوير المهارات الهجومية بكرة اليد للشباب.
- ٢- ضروري خلق أجواء شبيهة بالمنافسات وذات الأحمال البدنية العالية لأنها تعمل على رفع السرعة الحركية والمهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد.
- ٣- إجراء دراسة مشابهة لهذه الدراسة وعلى تمرينات بدنية أخرى ومعرفة مدى تأثيرها على الأداء المهاري الهجومي بكرة اليد

#### المصادر:

- أمر الله احمد البساطي. أسس وقواعد التدريب الرياضي: دار المعارف، القاهرة ، ١٩٩٨.
- اشراق غالب عودة: تأثير تمرينات سرعة الاستجابة الحركية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية المرتبطة بالهجمات الجوائية والمضادة في سلاح الشيش، أطروحة، كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد، ٢٠٠٩
- حنفي محمد مختار. المدير الفني لكرة القدم: مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٨٠.
- شريف طه: تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارة للمعاقين بدنياً في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ .
- علي سلمان عبد الطرفي. الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية حركية مهارية: بغداد ، ٢٠١٣.
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين. القياس في كرة اليد: القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٠.
- Costilla ,D,& others : swimming , Black well scientific , London , ١٩٩٢ .
- singr , Robert n M otor. Learning and Human performance: ٣ rd , ed , New Yourk Macmillan Publishing CP . Inc , ١٩٩٠ .