

تأثير تدريب بعض القدرات البدنية والمهارية في فترة الاعداد الخاص (الثانية) على لاعبي كرة اليد

م. د. عبد الله مجيد اغا دزي

abdulla.agha1@gmail.com

جامعة صلاح الدين / اربيل / الوحدة الرياضية الجامعية

مستخلص البحث باللغة العربية

من اجل تطوير امكانيات اللاعب في الفترة الإعدادية الثانية عمل الباحث على استخدام تمارين حديثة وهي تمارين التي يمكن ان تساهم في تنمية قدراتهم البدنية وبالتالي تمكين اللاعبين من تقديم المهارات افضل ما عندهم للوصول الى المستويات العليا ، وتنظم هذه التمارين بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بشدة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بشدة التمرين ذاته بما يخدم والفترة الإعدادية التي هو بها. وتكمن اهمية البحث في اعداد تمارين و تأثيرها لتنمية بعض القدرات البدنية والمهارية ومن اهم الاهداف التعرف على الفروق في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لتأثير تمارين بعض القدرات البدنية والمهارية على لاعبي كرة اليد للمجموعتين التجريبية والضابطة. اما الفروض فكانت توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في تأثير تمارين بعض القدرات البدنية والمهارية على لاعبي كرة اليد ولصالح الاختبار البعدي. اما منهج البحث حدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي اربيل الرياضي بكرة اليد والمشارك في دوري اقليم كورستان الممتاز للموسم الرياضي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) والبالغ (١٨) لاعباً ، وبعد استبعاد (٦ لاعبين) لغرض التجارب الاستطلاعية وبذلك اصبحت العينة (١٢ لاعب) إذ تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين وبواقع (٦ لاعبين لكل مجموعة، وتم إعطاء المجموعة التجريبية تمارين المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث أما المجموعة الضابطة طبقت مفردات المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب. ومن خلال المنهج المتبع اظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة من خلال النتائج الاحصائية و من الاستنتاجات التي حصل عليها الباحث كما واوصى الباحث اعادة مثل هذه البرامج على انواع مختلفة من الالعاب والفئات .

الكلمات المفتاحية : المنهج التدريبي ، القدرات البدنية ،مهارات كرة اليد.

Abstract

The Effect of Training Some Physical and Skill Abilities During the Second Special Preparation Period on Handball Players

By

Assist. Lecturer Dr. Abdullah Majid Agha Dzeyi

University of Salahaddin – Erbil / University Sports Unit

In order to develop the player's capabilities in the second preparatory period, the researcher worked on using modern exercises, which are exercises that can contribute to developing their physical abilities and thus enable the players to provide their best skills to reach the highest levels. These exercises are organized so that the player gradually increases the intensity of the exercise and then gradually decreases the intensity of the same exercise in a way that serves the preparatory period he is in. The importance of the research lies in preparing exercises and their impact on developing some physical and skill abilities. One of the most important objectives is to identify the differences in the results of the pre- and post-tests for the impact of exercises for some physical and skill abilities on Handball players of the experimental and control groups. As for the hypotheses, there were statistically significant differences between the results of the pre- and post-tests among members of the experimental and control groups in the effect of some physical and skill abilities exercises on handball players, in favor of the post-test. As for the research methodology, the researcher determined the research community in the intentional way, which is the players of Erbil Sports Club for handball, participating in the Kurdistan Region Premier League for the sports season (2024-2025), amounting to (18) players, and after excluding (6 players) for the purpose of exploratory experiments, thus the sample became (12 players), as they were divided in the simple random way into two groups, with (6) players for each group. The experimental group was given training exercises prepared by the researcher, while the control group applied the training curriculum prepared by the trainer. The use of exercises that combined physical and skill abilities was within scientific foundations in terms of standardizing the intensity of the exercises as well as the rest periods between repetitions and sets, which. It enables the player to perform other repetitions with almost the same efficiency and speed, and the organized and continuous training style exercises give positive results in developing the training goal.

Keywords: training curriculum, physical abilities, handball skills

١ - التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

كرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية التي تستقطب اهتمام عدد كبير من الرياضيين والمعنيين بالرياضة في مختلف بقاع العالم. إذ تحتوي هذه اللعبة على كثير من الموصفات والمفردات التي تحقق متعة الممارسة والمشاركة لما تحتويه من إثارة وسرعة في الأداء، ومما عزز جمالية هذه اللعبة وشعبيتها احتوائها على المتطلبات المثالية لإبراز عناصر الندية والتنافس بين اللاعبين ونتيجة لتطور العلوم الرياضية وتنوعها أسوة بتطور جميع مفاصل الحياة وتشعبها خدمة وانسجاماً مع حاجات هذه اللعبة فقد تطورت لعبة كرة اليد بشكل ملحوظ في السنوات الأخيرة.

وكرة اليد أصبحت من الألعاب المتميزة في العالم، وإنَّ المتطلبات الحديثة في هذه اللعبة تطلبت الحاجة الكبيرة إلى أعداد لاعبين إعداداً بدنياً ومهارياً بشكل جيد ولاسيما أنَّ تغيرات القانون الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية وتتطلب مستوى عالياً من القدرات البدنية فضلاً عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين، فأصبحنا نرى الانتقال من الدفاع إلى الهجوم وبسرعة يدفع الفريق المهاجم إلى الرجوع للدفاع عن مرمى فريقه، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي، فإنَّ عالية الاحتفاظ بكفائته للقدرات البدنية طيلة وقت المباراة، ومن هنا تبرز أهمية القدرات البدنية الخاصة والمهارية، ويوصفها إحدى أهم العوامل المؤثرة على لاعبي كرة اليد خلال المباراة.

وتعد بعض القدرات البدنية وخاصة القوة المميزة بالسرعة التي تجمع القوة والسرعة معا وهي الأكثر استخداماً ولها دور كبير في تطبيق المهارات وكذلك مطاولة القوة المميزة بالسرعة واحدة من أهم متطلبات لاعبي كرة اليد وذلك لأداء الواجبات الملقة عليهم في المباراة، والذي يتطلب من اللاعبين امتلاكها لكي يكون قادر على أداء المهارات المرتبطة بالقدرات البدنية وهي سرعة أداء المهارات وعلى اتم وجه وذلك بعد الحصول على الكرة وتغيير الحالة من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم وفي شتى الطرق للانطلاق بها بعيداً عن المنافس لتسجيل الأهداف، لذا يفضل استخدام طرق حديثة لتنمية هذه القدرات البدنية والمهارية من أجل تحقيق الانجازات العالية.

ومن أجل تطوير امكانيات اللاعب في الفترة الاعدادية (الخاصة) الثانية عمل الباحث على استخدام تمارينات حديثة وهي تمارينات التي يمكن ان تساهم في تنمية قدراتهم البدنية وبالتالي تمكين اللاعبين من تقديم المهارات افضل ما عندهم للوصول الى المستويات العليا، وتنظم هذه التمارينات بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بشدة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بشدة التمرين ذاته بما يخدم والفترة الاعدادية (الخاصة) التي هو بها. وتكمن أهمية البحث في اعداد تمارينات و تأثيرها لتنمية بعض القدرات البدنية والمهارية على لاعبي كرة اليد.

١-٢- مشكلة البحث

يرى الباحث انه يمكن ان يكون هناك عدم توازن في بعض القدرات البدنية مما يؤثر في فاعلية الاداء المهاري، وخاصة في الدقائق الاخيرة من الشوطين الاول والثاني بالأداء المهاري من خلال ارتكابهم الاخطاء اثناء تأديتها. لذا يجب البحث عن طرق حديثة في تطبيق المناهج العلمية التي يمكن من خلالها تنمية وتطوير امكانيات اللاعب البدنية والمهارية كافة للوصول إلى الأداء المثالي، لذا ارتأى الباحث على ايجاد حل عن طريق وضع برنامج بدني - مهاري يخدم المرحلة

الإعدادية الخاصة من التأهيل والتي يمكن ان يكون جديداً على العينة ويمكن ان يحقق الفارق لوصول اللاعب الى هدف المنافس بسرعة لتسجيل الاهداف وبالتالي تحقيق اهداف البحث .

١-٣ هدفاً البحث

١- التعرف على الفروق في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لتأثير تمرينات بعض القدرات البدنية والمهارية على لاعبي كرة اليد للمجموعتين التجريبية والضابطة.

٢- التعرف على الفروق في نتائج الاختبارات البعدية -البعدية لتأثير تمرينات بعض القدرات البدنية والمهارية على لاعبي كرة اليد للمجموعتين التجريبية والضابطة..

١-٤ - فرضا البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في تأثير تمرينات بعض القدرات البدنية والمهارية على لاعبي كرة اليد ولصالح الاختبار البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تأثير تمرينات بعض القدرات البدنية والمهارية على لاعبي كرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية.

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبين لنادي اربيل الرياضي بكرة للموسم ٢٠٢٤-٢٠٢٥

١-٥-٢ المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة الخاصة بناي اربيل الرياضي.

١-٥-٣ المجال الزماني: الفترة من ١٥ / ٥ / ٢٠٢٥ ولغاية ١٧ / ٧ / ٢٠٢٥ وهي فترة تطبيق البرنامج الاعدادي.

٣- اجراءات البحث :

٣-١ منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

٣-٢ مجتمع وعينة البحث:

حدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي اربيل الرياضي بكرة اليد والمشارك في دوري اقليم كورستان الممتاز للموسم الرياضي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) والبالغ (١٨) لاعباً، وبعد استبعاد (٦ لاعبين) لغرض التجارب الاستطلاعية وبذلك اصبحت العينة (١٢ لاعب) إذ تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين وبواقع (٦) لاعبين لكل مجموعة، وتم إعطاء المجموعة التجريبية تمرينات التدريب المعدة من قبل الباحث أما المجموعة الضابطة طبقت مفردات المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب والجدول (١) يبين ذلك.

جدول (١)

يبين عدد أفراد العينة حسب مجموعتي البحث

المجموعة	عينة التجربة الرئيسة	المستبعدين للعينة الاستطلاعية
التجريبية	٦	٦
التجريبية الضابطة	٦	
المجموع	١٨	

٣-٣- التصميم التجريبي:

لتحقيق أهداف البحث والوصول إلى نتائج علمية دقيقة تستند إلى معايير موضوعية، اعتمد الباحث على البرنامج التجريبي باستخدام أسلوب المجموعات المتكافئة، لما يتميز به هذا البرنامج من ملائمة لطبيعة المشكلة البحث، ويعد البرنامج التجريبي من أكثر مناهج البحث دقة، إذ يتيح إمكانية التحكم في المتغيرات والتأثير عليها لمعرفة العلاقة السببية بينها..(عبد الحميد : ٢٠١٤ : ١٨٣) وقد استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم مجموعتين متكافئتين التجريبيتين ذات اختبار القبلي والبُعدي، ويمكن توضيح هذا التصميم من خلال الشكل(١):

ت	المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
١	التجريبية	اختبارات القدرات البدنية ودقة الاداء لبعض المهارات بكرة اليد	تطبيق المنهج التجريبي المصمم من قبل الباحث	اختبارات القدرات البدنية ودقة الاداء لبعض المهارات بكرة اليد
٢	الضابطة	اليد	المنهج المتبع من قبل المدرب	

شكل (١)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

٣-٤ الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث :

٣-٤-١ وسائل جمع المعلومات :

١ - الملاحظة.

٢ - المقابلة.

٣ - المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

٣-٤-٢ الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

١- ساعات توقيت نوع (Diamond).

٢- كرات يد (١٢).

٣- مربعات حديدية قياس ٤٠x٤٠.

٤- ملعب كرة يد.

٥- شواخص بلاستيكية عدد ١٢.

٦- شريط لاصق.

٧- شريط قياس (فبته) ٥٠ م .

٨- مصطبة عدد ٢.

٩- جهاز قفز عالي ارتفاعه ١٥٠ سم .

٣-٥-٥ التجارب الاستطلاعية :

٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية الأولى :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٥/٥/٢ الساعة الثالثة عصرا في قاعة ناي اربيل الرياضي على عينة عددهم (٦) لاعبين من مجتمع البحث وكان الهدف من هذه التجربة الأتي :

١- تدريب فريق العمل المساعد على كيفية تطبيق والاجراءات العمل *

٢- معرفة مدى استجابة عينة البحث للاختبارات .

٣- معرفة مدى كفاية فريق العمل .

٤- تحديد الفترة الزمنية التي تستغرقها كل اختبار ومجموعها .

٥- تحديد تسلسل اداء الاختبارات .

٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية :

كما اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٥ / ٥/٥ الساعة الثالثة عصرا في قاعة

ناي اربيل الرياضي على نفس العينة من مجتمع البحث وكان الهدف من تلك التجربة هو الأتي:

* تكون فريق العمل المساعد من السادة

١- أ.م. عثمان مصطفى عثمان؛ استاذ مادة كرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة صلاح الدين -اربيل

٢- أ.م.د. بلند نجا علي ؛ استاذ مادة كرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة صلاح الدين -اربيل

٣- أ.م. مظفر انور امين ؛ استاذ مادة كرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة صلاح الدين -اربيل

- المام المرب بالمنهج التجريبي المعد من قبل الباحث للمرب *
- تحديد الزمن القصوي لكل تمرين مستخدم في المنهج التدريبي (الشدد) .
- معرفة الصعوبات الميدانية التي قد تواجه الباحث خلال تطبيق المنهج .
- معرفة الوقت اللازم لتطبيق مفردات المنهج المعد .
- معرفة مدى ملائمة تلك التمرينات لأفراد عينة البحث .

٣-٦- الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث وطرق القياس:

٣-٦-١- الاختبارات البدنية :

- ١- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين .(محمد صبحي حسانين ، ١٩٩٥ ، ص ٣٩٦)
- من وضع الانبطاح المائل : ثني ومد الذراعين (أقصى عدد في ١٠ ثا)
- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين
- الأدوات : ملعب كرة يد ، ساعة توقيت ، صافرة لإعطاء إشارة البداية والنهاية .
- طريقة الأداء: من وضع الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين أقصى عدد ممكن في (١٠ ثا)
- الشروط:

١- اخذ الجسم الوضع (الانبطاح المائل) الجيد .

٢- يراعي ملائمة الصدر للأرض أثناء ثني الذراعين ثم مدّها كاملاً .

- التوجيه والتسجيل:

١- مسجل يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل عدد مرات أداء الاختبار ، وموقت يقوم بالتوقيت وملاحظة صحة أداء الاختبار .

٢- تسجل للمختبر عدد مرات أداء الثني والمد خلال ١٠ ثا .

٢- اختبار القفز الجانبي من فوق المصطبة ١٠ ثا: (جمال قاسم البدري واحمد خميس السوداني ، ٢٠١١ ، ص

(٢٦٠

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

* السيد محمد خسرو المدرب الذي طبق المنهج المعد من قبل الباحث على افراد العينة

الادوات : مصطبة ، ساعة إيقاف الكترونية

- طريقة الاداء : يقف المختبر بجانب المصطبة في وضع الاستعداد للقفز الجانبي من فوقها ، عند اشارة البدء يقوم المختبر بالقفز الجانبي من فوق المصطبة والعودة بالقفز ايضا الى المكان ، اذ يستمر المختبر بتكرار عملية القفز ولمدة ١٠ ثا .

- الشروط :

- لا يسمح بالتوقف في ادائه الاداء .
- يسمح للمختبر بأداء تكرار بسيط قبل الاختبار .
- يسمح للمختبر التحرك للأمام وللخلف في اثناء الاداء .
- التوجيه والتسجيل : تسجل للمختبر عدد مرات التكرار الصحيحة خلال ١٠ ثا .

٣- اختبار ركض وقفز ٥٠ م : (عمار دروش رشيد ، ٢٠٠٤، ص ٦٠)

الهدف من الاختبار : قياس صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا .

الادوات : ١٢ مانع بارتفاع ٤٠ سم، مصطبة عدد (٢) بارتفاع ٤٠ سم ،ملعب كرة اليد ،ساعة توقيت .

طريقة الاداء : الاختبار عبارة عن ٥ مراحل متتالية يؤدي المختبر الواحدة بعد الاخرى :

المرحلة الاولى : الوقوف على خط المرمى الداخلي للهدف وعند اليعاز بالبدء يتقدم خطوتين سريعتين ، ومن ثم يبدأ بالقفز بكلتا الرجلين للأعلى من فوق الموانع الموضوعة على شكل خط مستقيم البالغ عددها (١٠) بارتفاع ٤٠ سم ، لكل مانع موزعة على مسافة ٩م ، المسافة بين مانع واخر ٩٠ سم ويلمسة واحدة على الارض عند القفز للأعلى وبكلتا الرجلين أي بدون تأخير .

المرحلة الثانية : بعد قفز ال(١٠) موانع ينطلق المختبر قطريا بالركض سريعة تقدر ب ١١م

المرحلة الثالثة : يقوم المختبر بالقفز بكلتا الرجلين للجانبين وبشكل متتالي يمينا ويسارا من فوق المصطبة الموضوعة على خط منتصف ملعب كرة اليد وبطول (١٠م) وبارتفاع ٤٠ سم اذ يقفز خلالها المختبر ١٢ قفزة.

المرحلة الرابعة : بعدها ينطلق على طول خط منتصف الملعب المتبقية البالغة ١٠م .

المرحلة الخامسة : يقوم المختبر في المرحلة الاخيرة بتغير اتجاهه والركض سريعا باتجاه موانع عدد ٢ بارتفاع ٤٠ سم ، المسافة بين مانع واخر ٤ م على شكل دخول سريع والقفز من فوق المانع برجل واحدة والهبوط على كلتا الرجلين والمسافة المقطوعة في هذه المرحلة ١٠م .

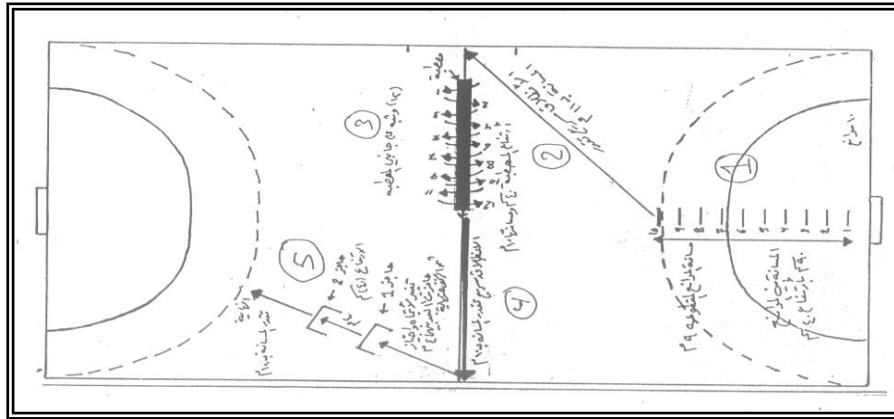
فيكون مجمل المسافة المقطوعة في ذلك الاختبار وفق المراحل الخمسة كالآتي :

$$٩م + ١١م + ١٠م + ١٠م + ١٠م = ٥٠ م .$$

عدد القفزات = ٢٤ قفزة .

شروط الاختبار :

- ١- عدم تأخر اللاعب المختبر في اداء القفز من فوق الموانع .
- ٢- قفز اللاعب فوق المصاطب عند ادائه ١٢ قفزة يكون بإيقاع واحد ويلمسة واحدة بكلتا الرجلين للأرض .
- التوجيه والتسجيل : على وفق للمختبر الزمن المستغرق لأداء ذلك الاختبار كما في الشكل (٢) .



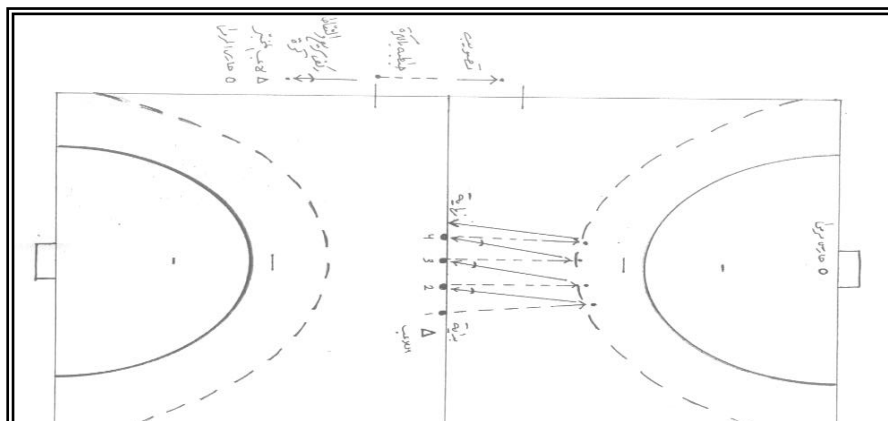
شكل (٢) يوضح اختبار ركض وقفز ٥٠م

٣-٦-٢-الاختبارات المهارية

- ١- سرعة مناولة الكرة : (كمال عبدالحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين ، ٢٠٠٢ ، ص ١١٧)

- الهدف من الاختبار: اختبار سرعة مناولة الكرة بين لاعبين .
- الادوات: كرات يد قانونية ، ساعة إيقاف .
- طريقة الاداء : يتم مناولة واستلام الكرة بين لاعبين اثنين المسافة بينهما ٧ م والمناولة بأي اسلوب او مهارة مناولة .
- التسجيل : تحتسب عدد المناولات في ٣٠ ثا لكل محاولة .
- عدد المحاولات : محاولتان ثم نجمع المحاولة الاولى + المحاولة الثانية ، ونقسم على اثنين .
- ٢- اختبار دقة التصويب من القفز عاليا :

- الهدف من الاختبار : دقة التصويب من القفز عالي .
- الادوات : ١٢ كرة ، جهاز قفز عالي بارتفاع ١٥٠ سم وتكون المسافة بين القائمين ٢ م ، مع وجود ٤ فتحات كل منها (٤٠ x ٤٠ سم) تمثل الزوايا الاربعة للمرمى .
- طريقة الاداء: يقف اللاعب خلف البداية تبعا لليد المصوبة ، وامام قائم جهاز القفز مباشرة ممسكا بالكرة .
- يبدأ اللاعب في اخذ من ٢-٣ خطوات ثم يؤدي التهديف مع القفز عالي الى المربع ١ ثم الى ٢ ثم الى ٣ ثم الى ٤ - يكرر الاداء ٣ مرات أي التهديف ١٢ كرة ، ٣ منها الى كل مربع من المربعات الاربعة .
- الشروط : عدم اخذ اكثر من ثلاث خطوات .
- ٣- اختبار تهديف الكرات الاربعة. (عمار دروش رشيد ، ٢٠٠٤ ، ص ٦٢)
- الهدف من الاختبار : قياس صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة مهاريا.
- الادوات : ملعب كرة يد (٢٠ x ٤٠) م ، كرات يد قانونية عدد (٤) ، هدف كرة اليد ، ساعة توقيت.
- مواصفات الاداء: يقف اللاعب عند منتصف الملعب / اي على بعد عشرين (٢٠ مترا) من خط المرمى، ويوضع في هذا المكان (٤ كرات)، عند اعطاء اشارة البدء ينطلق اللاعب لالتقاط الكرة من الارض والتوجه بها عن طريق الجري والطبقة نحو المرمى والقيام بالتصويب على المرمى من القفز بأسرع ما يمكن ويكرر العمل نفسه مع الكرات الباقية.
- شروط الاختبار:
- يكون التصويب من منطقة الـ(٩) امتار.
- يقوم حارس المرمى بحراسة المرمى، ويحاول منع الكرات من دخول مرماه وللاعبين جميعهم.
- التسجيل: يتم احتساب الزمن من اول اقتناص اول كرة الى نهاية التصويب لآخر كرة يد والعودة الى خط البداية.
- يخفض من زمن اللاعب ثانيتين عند نجاحه في احراز هدف في كل تصويبه على المرمى.
- في حالة فشل اللاعب في احراز هدف وارتكاب خطأ قانوني متمثل (بالدبل دربل) او تجاوز الخطوات المسموح بها لا يحتسب الهدف ويضاف ثانيتين على الزمن الكلي للاختبار. كما في الشكل (٣)



شكل (٣) يوضح اختبار تصويب الكرات الاربع

٣-٧- الأسس العلمية للاختبارات: فقد تم إيجاد الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات الخاصة بالبحث
٣-٧-١- الاختبار القبلي :

اليوم الاولى : تم في اليوم الاول الاحد المصادف ٢٠٢٥/٥/٨ اجراء اختبارات القدرات البدنية بكرة اليد ، مع اعطاء الراحة الكافية بين الاختبارات، وذلك في الساعة الرابعة عصرا في قاعة ناي اربيل الرياضي.

اليوم الثانية : تم في اليوم الثاني الثلاثاء المصادف ٢٠٢٥/٥/٩ اجراء اختبارات المهارات الاساسية بكرة اليد ، مع اعطاء الراحة الكافية بين الاختبارات في الساعة الرابعة عصرا في قاعة ناي اربيل الرياضي.

٣-٧-٢- المنهج التدريبي للتمرينات (ملحق ١) : تم تنفيذ المنهاج التجريبي بتاريخ ٢٠٢٥/٥/١٥ ولمدة شهرين وتضمن المنهاج الاتي :

١- الشدة : اعتمد الباحث ان تكون الشدة على اساس التدرج في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة من شدة التمرين نفسه :

في التكرار الاول يكون الاداء (٥٠%) من شدة التمرين .

في التكرار الثاني يكون الاداء (٧٥%) من شدة التمرين .

في التكرار الثالث يكون الاداء (١٠٠%) من شدة التمرين .

في التكرار الرابع يكون الاداء (٧٥%) من شدة التمرين .

في التكرار الخامس يكون الاداء (٥٠%) من شدة التمرين .

٢- التكرارات : ٥ تكرارات .

٣ - السيتات : ٢-٣ سيتات .

٤- الراحة : بين التكرارات : اعتمد الباحث بان تكون الراحة بين كل تمرين واخر هي (١٠-١٥-٢٠-٣٠ ثا) ، والراحة بين السيتات هي (٣-٤ د) .

٥- المدة : ٨ اسابيع

٦- الوحدات : ٢ وحدتين اسبوعيا

٧- يتم التدخل في القسم الرئيسي .

٨- التمرينات بالكرة وبدون الكرة (ملحق ٢)

٩- الفترة الاعدادية الثانية من المنهاج التدريبي السنوي للفريق.

٣-٧-٣- الاختبار البعدي :

تم الانتهاء من تطبيق المنهاج التجريبي بعد المدة المقررة والتي هي شهرين بتاريخ ١٤/٥/٢٠٢٥ . بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي تم إجراء الاختبار البعدي يومي ١٦-١٧/٧/٢٠٢٥ ، وقد تم مراعاة نفس الظروف التي تم فيها إجراء الاختبار القبلي .

٣-١١- الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج النتائج الآتية :

٤-١ عرض النتائج وتحليلها :

٤-١-١-١ عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبارات القدرات البدنية القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

القدرات	وحدة قياس	المجموعات	الاختبار	س -	± ع	t. test	sig	الدالة
قوة مميزة بالسرعة للذراعين	عدد/زمن	التجريبية	البعدي	13.666	0.816	8.944	٠,٠٠٠	معنوي
			القبلي	9.666	0.816			
الضابطة			البعدي	11.333	0.816	6.708	٠,٠٠١	معنوي
			القبلي	9.833	0.752			

معنوي	٠,٠٠٠	10.483-	0.393	22.105	البعدي	التجريبية	عدد/زمن	عدو وقفز ٥٠م
			0.431	24.506	القبلي			
معنوي	٠,٠٠٠	11.540-	0.561	٠٠23.4	البعدي	الضابطة	عدد/زمن	قوة مميزة بالسرعة للرجلين
			0.648	24.276	القبلي			
معنوي	٠,٠٠١	٠.705	٠.082	٠17.66	البعدي	التجريبية	عدد/زمن	قوة مميزة بالسرعة للرجلين
			٠.081	٠13.33	القبلي			
معنوي	٠,٠٠١	٠.670	٠.081	٠14.66	البعدي	الضابطة	عدد/زمن	قوة مميزة بالسرعة للرجلين
			٠.116	٠13.16	القبلي			

يبين الجدول (٢) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة لاختبارات القدرات البدنية القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة، وبما ان مستوى الدلالة اقل من (0.05) اذا الفرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات القدرات البدنية ولصالح البعدي و للمجموعتين .

٤-١-٢- عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية و للمجموعتين التجريبية والضابطة :

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

القدرات	وحدة قياس	المجموعات	الاختبار	س -	$\pm$ ع	t. test	sig	الدالة
مناولة بين لاعبين ٣٠ ثا	عدد	التجريبية	البعدي	26.333	0.816	-7.064	1٠,٠٠	معنوي
			القبلي	22.500	1.048			
		الضابطة	البعدي	24.500	0.836	5.000-	4٠,٠٠	معنوي
			القبلي	22.833	0.752			
دقة التصويب من الوثب عاليا	عدد	التجريبية	البعدي	7.833	0.983	-9.550	٠,٠٠٠	معنوي
			القبلي	4.000	0.632			
		الضابطة	البعدي	5.500	0.547	-4.000	1٠,٠٠	معنوي
			القبلي	4.166	0.752			

يبين الجدول (3) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات المهارية القبلية والبعديّة ، وبما ان مستوى الدلالة اقل من (0.05) اذا الفرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح البعدي .

٤-١-٣ - عرض وتحليل نتائج الاختبارات القدرات البدنية البعديّة - البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبارات القدرات البدنية البعديّة - البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة

القدرات	وحدة قياس	المجموعات	الاختبار	س -	ع ±	t. test	sig	الدلالة
قوة مميزة بالسرعة للذراعين	عدد/زمن	التجريبية	البعدي	13.666	0.816	4.95	0.001	معنوي
		الضابطة	البعدي	11.333	0.816			
عدو وقفز ٥٠ م	عدد/زمن	التجريبية	البعدي	22.105	0.393	-4.627	0.001	معنوي
		الضابطة	البعدي	23.400	0.561			
قوة مميزة بالسرعة للرجلين	عدد/زمن	التجريبية	البعدي	17.666	0.816	6.364	٠,٠٠٠	معنوي
		الضابطة	البعدي	14.666	0.816			

يبين الجدول (٤) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة لاختبارات القدرات البدنية للاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة. وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة ، وبما ان مستوى الدلالة اقل من (0.05) اذا الفرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وفي الصفات البدنية الثلاثة .

٤-١-٤ - عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعديّة - البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة :

جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبارات المهارية البعديّة - البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة

القدرات	وحدة قياس	المجموعات	الاختبار	س -	ع ±	t. test	sig	الدلالة
مناولة بين لاعبين ٣٠ ثا	عدد	التجريبية	البعدي	26.333	0.816	3.841	0.003	معنوي
		الضابطة	البعدي	٠٠24.5	0.836			
دقة التصويب من الوثب عاليا	عدد	التجريبية	البعدي	7.833	0.983	5.078	.٠٠٠0	معنوي
		الضابطة	البعدي	٠٠5.5	0.547			

يبين الجدول (٥) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة لاختبارات المهارة البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ، وبما ان مستوى الدلالة اقل من (0.05) اذا الفرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وفي كلتا المهارتين .

٤-٢ مناقشة النتائج:

٤-٢-١ مناقشة نتائج اختبارات القدرات البدنية والمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية الاولى والضابطة الثانية:

تبين الجداول (٢) و(٣) و(٤) و(٥) قيم t المترابطة والمستقلة لنتائج اختبارات القدرات البدنية والمهارة لدى لاعبي نادي اربيل بكرة اليد للمجموعة التجريبية والضابطة ، أما بالنسبة للفروقات بين المجموعتين التجريبية والضابطة فقد كانت لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهج التدريبي.

ويعزو الباحث تلك الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة للاختبارات القبلية والبعدية إلى استخدام تمارين المنهج التدريبي المستخدم والمعد من قبل الباحث، ومن جهة ثانية الرغبة الكبيرة للاعبين للتوجه نحو المنهج الذي صممه الباحث ، حيث كانت تنظم بطريقة تدرج اللاعب في الارتفاع بشدة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بشدة التمرين ذاته بما يخدم الفترة التدريبية التي هو بها (الفترة الخاصة (الإعدادية الثانية)، التي تمتاز بالتغير من الدفاع الى الهجوم وبالعكس ، مما يلزم الفريق المنافس الذي اضاع الكرة بشتى الحالات الرجوع السريع لتفادي دخول هدف في مرماه .

وهنا يرى الباحث بانه يجب ان يتمتع اللاعبين بإمكانية عالية من التدريب على القدرات البدنية والمهارة وبالتالي تعطي القدرة على استخدام القدرات البدنية للاعبين ودورها في اتقانهم للمهارات التي يمكن ان تغير من نتائج فريقهم وهذا ما اظهرته النتائج للمجموعة التجريبية . كما ان استخدام تمارين الدمج بين القدرات البدنية والمهارة كانت ضمن أسس علمية من حيث تقنين شدة التمارين وكذلك فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع الأمر الذي يمكن اللاعب من أداء التكرارات الأخرى بالكفاءة والسرعة نفسها تقريباً ، فضلاً عن إن تمارين اسلوب التدريب المنظمة والمستمرة تعطي نتائج ايجابية في تطوير هدف التدريب .

اما بخصوص نتائج اختبارات القدرات البدنية والمهارية كانت الأفضلية لدى أفراد المجموعة التجريبية؛ ومن خلال تطوير القدرات اي تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ومطاولتها تطورت بذلك المهارات ذات الصلة وذلك كون التمرينات اغلبها يتعلق بالذراعين والرجلين من خلال حركتهما اثناء التمرينات كان اكثر وكانت تؤدي بطابع حركي سريع وقوي ومقاوم للتعاب الناتج من التدريب.

وهنا يرى الباحث بانه يجب ان يتمتع اللاعبون بإمكانية عالية من التدريب لأنه يتطلب تدريب خاص من خلال تحركاته الدفاعية والهجومية أي يجب ان يمتلك قدرات بدنية خاصة، وكان لاستخدام تمرينات المنهج التدريب دور فعال في التأثير عليه من خلال الاستحواذ على الكرة بعدة طرق والركض بسرعة بالكرة بعيدا عن اللاعبين المنافسين او استخدام المناولات السريعة وتسجيل الاهداف بأسرع ما يمكن .

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن تمرينات المعدة في المنهج التدريبي المستخدم في القدرة على توافر التنوع في تطوير القدرات البدنية الخاصة تبعاً لشدة التمرينات وعلى وفق الاوقات المحددة لها في التمرينات المقترحة، وهذا ما اكده (كمال الدين ٢٠٠٢) "في رياضة المستويات العالية نجد ان التدريب يتجه الى تنمية متطلبات الرياضي الممارس والعمل على تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن للوصول لأعلى المستويات الرياضية، ففي فترة الاعداد البدني الخاص ترتبط عملية تنمية الصفات البدنية ارتباطا وثيقا بتنمية المهارات الحركية، حيث لا يستطيع اللاعب من الاداء الامثل للمهارات الحركية الاساسية للنشاط الذي يمارسه مالم يتمتع بالصفات البدنية الضرورية التي تتطلبها تنفيذ المهارة وعلى سبيل المثال لا يتمكن لاعب كرة اليد من اتقان مهارة التصويب بالوثب لأعلى او للأمام في حالة افتقاره لصفة القوة المميزة بالسرعة. (كمال الدين عبدالرحمن درويش ٢٠٠٢، ص٤٠)

كذلك يشير (الربضي، ٢٠٠١) في ذلك إلى أن " التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب " (كمال جميل الربضي ٢٠٠١، ص١٢٦-١٢٧)

ويذكر (عمار ٢٠٠٤) "ان امتلاك اللاعب لصفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا يسهم طبيعيا في تطوير تلك الصفة مهاريا ايضا الى جانب الصفات البدنية الخاصة الاخرى وبالتالي يؤدي ذلك الى زيادة القابلية على الحفاظ على عدم هبوط معدلات الاداء وتأخير ظهور التعب لأطول فترة زمنية ممكنة . (عمار دروش رشيد ٢٠٠٤، ص١٠٩)

اما فيما يخص اختبارات المهارات الاساسية (المناولة- التصويب) فنلاحظ هناك تطوراً في هذه المهارات من خلال التكييفات التي حصل عليها اللاعب من التمرينات المعدة من قبل الباحث ، اذ ان هذه المهارات تعتمد وبشكل اساسي على القدرات البدنية ، وهذا ما اكده (محمد ، ١٩٩٤) " ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب مهارات حركية كثيرة وصفات بدنية متعددة ، فمتطلبات التكنيك اصبحت عالية ولذا يتطلب من اللاعب مستلزمات عالية للصفات البدنية .(محمد توفيق الوليلي ١٩٩٤، ص٧٩)

وكذلك ذكر (محمد، ١٩٨٣) "ان التدريب المركز للقدرة العضلية للرجلين والذراعين يؤدي الى ارتفاع مستوى دقة التصويب البعيد بالقفز في كرة اليد "(محمد جمال الدين محمد ١٩٨٣، ص١٥٥)

ومن خلال ما تم عرضه ومناقشته للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة والبعديات ، وفي ضوء ذلك تم تحقيق فروض البحث .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

١. ان اسلوب التمرينات المعدة من قبل الباحث قد ادت الى تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين عينة البحث بكرة اليد .
٢. كان افضلية التطور للمجموعة التجريبية التي استخدمت اسلوب التدريب الممنهج ضمن البرنامج التدريبي .
٣. الرغبة الكبيرة من افراد العينة وتدريبهم على اسلوب جديد مكن من زيادة القدرة البدنية والمهارية لديهم وهذا كان واضحا من خلال المشاركات الرسمية

٥-٢ التوصيات :

١. الاستعانة بدمج التمرينات البدنية والمهارية معا في التمرين الواحد لما له اثر كبير على لاعبي بكرة اليد .
٢. الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة لحاجة اللاعب اليها لتنفيذ المهارات بكرة اليد .
٣. اجراء دراسات مشابهة وعلى مراحل عمرية مختلفة بكرة اليد والالعاب الرياضية الجماعية الاخرى .
٤. ضرورة توعية اللاعبين والمدربين على الاستعانة بالبرامج التدريبية العلمية لما لها من تاثير في تطوير مستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا .

المصادر :

- جمال قاسم البدرى واحمد خميس السوداني : موسوعة كرة اليد العالمية ، بغداد ، دار الكتب العربي، ٢٠١١
- عمار دروش رشيد : تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة في دقة اداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤
- كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، عمان: دار المطبوعات للنشر، ٢٠٠١
- كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة ، الجزء الثاني ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢
- كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة ، الجزء الثالث ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢

- كمال الدين عبدالرحمن درويش : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢

- محمد جمال الدين محمد : اثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب بالوثب للأعلى في كرة اليد، اطروحة دكتوراه،

الاسبوع	الايام	التمرين	التكرارات	السيئات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين السيئات	زمن التمرين الواحد	الزمن الكلي للتمرين
---------	--------	---------	-----------	---------	----------------------	--------------------	--------------------	---------------------

جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٣

- محمد توفيق الوليلي : كرة اليد تعليم، تدريب، تكنيك، الكويت ،مطابع دار السلام ، ١٩٩٠

- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١، ط ٣، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥

- عبدالحميد، حسن سيد (٢٠١٤) : منهجية في البحث في التربية والعلوم النفسية، القاهرة ،دار الفكر العربي.

الاول	الاحد	١	٥	٢	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٣	17.25	٦.07
		٢	٥	٢			27.15	٦.40
	الثلاثاء	١	٥	٢	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٣	17.25	٦.07
		٣	٥	٢			39.15	٦.80
الثاني	الاحد	٤	٥	٢	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٣	19.55	٦.15
		٥	٥	٢			28.75	٦.45
	الثلاثاء	٤	٥	٢	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٣	19.55	٦.15
		٦	٥	٢			41.4	٦.88
الثالث	الاحد	٧	٥	٢	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٣	17.95	٦.09
		٨	٥	٢			27.85	٦.42
	الثلاثاء	٧	٥	٢	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٣	17.95	٦.09
		٩	٥	٢			39.8	٦.82
الرابع	الاحد	١	٥	٢	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٣	17.25	٦.07
		٢	٥	٢			27.15	٦.40
	الثلاثاء	١	٥	٢	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٣	17.25	٦.07
		٣	٥	٢			39.15	٦.80
الخامس	الاحد	١	٥	٣	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٤-٣	17.25	١١.61
		١٠	٥	٣			18.77	11.68
	الثلاثاء	١	٥	٣	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٤-٣	17.25	١١.61
		١١	٥	٣			28.3	١٢.16
السادس	الاحد	٤	٥	٣	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٤-٣	19.55	١١.72
		١٢	٥	٣			40.25	١٢.76
	الثلاثاء	٧	٥	٣	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٤-٣	17.95	١١.64
		١٣	٥	٣			17.62	١١.63
السابع	الاحد	٧	٥	٣	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٤-٣	17.95	١١.64
		١٤	٥	٣			27.6	١٢.13
	الثلاثاء	٧	٥	٣	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٤-٣	17.95	١١.64
		١٥	٥	٣			17.62	١١.63
الثامن	الاحد	١	٥	٣	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٤-٣	17.25	١١.61
		١٠	٥	٣			18.77	١١.68
	الثلاثاء	١	٥	٣	٣٠-٢٠-١٥-١٠	٤-٣	17.25	١١.61
		١١	٥	٣			28.3	١٢.16

ملحق (١) المنهج التدريبي

* اعتمد الباحث ان تكون الشدة على اساس التدرج في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة من شدة التمرين نفسه.

- في التكرار الاول يكون الاداء (٥٠%) من شدة التمرين .
- في التكرار الثاني يكون الاداء (٧٥%) من شدة التمرين .
- في التكرار الثالث يكون الاداء (١٠٠%) من شدة التمرين .
- في التكرار الرابع يكون الاداء (٧٥%) من شدة التمرين .
- في التكرار الخامس يكون الاداء (٥٠%) من شدة التمرين .

ملحق (٢)

التمرينات المستخدمة

- ركض ١٠ م ، ثم التهديف .
- ركض ٢٠ م ، ثم التهديف .
- ركض ٣٠ م ، ثم التهديف .
- مناولة ١٠ م ، ثم التهديف .
- مناولة ٢٠ م ، ثم التهديف .
- مناولات ٣٠ م ، ثم التهديف .
- لاعبان احدهما معه الكرة يقوم بالطبقة لمسافة ٣٠ م والآخر مدافع يحاول اللحاق به لقطع الكرة او مضايقته ثم التهديف بينهما ٣ م .
- ٦ لاعبين ثلاثة منهم مهاجمين يودون المناولات فيما بينهم لمسافة ١٠ م والثلاثة الاخرين مدافعين يحاولون قطع الكرة او ايقافهم ثم التهديف .
- ٦ لاعبين ثلاثة منهم مهاجمين يودون المناولات فيما بينهم لمسافة ٢٠ م والثلاثة الاخرين مدافعين يحاولون قطع الكرة او ايقافهم ثم التهديف .
- ٦ لاعبين ثلاثة منهم مهاجمين يودون المناولات فيما بينهم لمسافة ٣٠ م والثلاثة الاخرين مدافعين يحاولون قطع الكرة او ايقافهم ثم التهديف .