

اثر منهج تدريبي لتطوير الصفات البدنية الخاصة وفق نسبة استخدام الاداء المهاري الهجومي لناشئين في كرة اليد

الباحث

الباحث

ا.م.د. اكرم حسين جبر الجنابي

م.م يوسف حسين عباس الناشئ

This study aims to identify impact of two training courses to development the special physical qualities and dispositional behavior according to use and difficulty of the attack skills performance at handball player's beginners.

The researcher used the experimental method, the research community was identified by beginners players handball of National Center for the Advancement of Sports Talent of 2016 -2017 seasons of (20) players, players are rest were divided into two groups experimental group.

Conclusions:

-The proportion use and special physical qualities play exercises affect positively to the development of physical, technical skills and dispositional behavior of handball players junior.

Recommendations:

-The researcher recommends of using proportion use to the development of physical, technical skills, and dispositional behavior of handball players junior.

ملخص البحث:

أن لعبة كرة اليد ذات المهارات المختلفة تتطلب التناسق والترتيب في التدريب بين القدرات البدنية وكيفية اخذ النسب وتحويلها اوقات تدريبية. وذلك لما للقدرات البدنية الخاصة من اثر في عملية الانتقال من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس وكذلك احتلال المكان المناسب وتنفيذ عمليات التصويب والتهديف والواجبات الخطئية الملقاة على عاتق اللاعب .

ومن خلال خبرة الباحث في هذا المجال كونه لاعبا ومدربا لاحظ وجود ضعف بمستوى الصفات البدنية الخاصة وهو الذي يؤثر سلبا على المهارات الاساسية. ويهدف البحث الى التعرف على اعداد منهج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة اليد. وكان المجال البشري لاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في الديوانية، استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبتين لملائمته في حل مشكلة البحث، وعليه قد قام الباحث بتحديد عينة البحث من مجتمع الأصل من المراكز التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد في العراق وتم اختيار المركز التخصصي لرعاية الموهبة في الديوانية كعينة في كرة اليد بالطريقة العمدية حيث تكونت من (٢٣) لاعبا (١٠) لاعب لكل مجموعة تجريبية بعد استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم (٣) حراس مرمى، وبعد الانتهاء من مدة المنهج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعدية ثم عولجت البيانات احصائيا باستعمال برنامج EXCEL و SPSS .

وقد توصل الباحث إلى اهم الاستنتاجات وهي :

١-ان لمنهج (نسبة استخدام الاداء) افضلية عالية في تنمية الصفات البدنية الخاصة والجانب المهاري للاعب كرة اليد الناشئين .

أما أهم التوصيات فكانت :

١-يوصي الباحث على استعمال المنهج التدريبي (نسبة استخدام الاداء) لتطوير الصفات البدنية الخاصة والمهارية للناشئين بكرة اليد.

٢- ضرورة استخدام المنهج التدريبي (نسبة استخدام الاداء) لـ لفئات عمرية مختلفة.

٣- إجراء دراسات مشابهة لفعاليات اخرى.

١- مقدمة البحث وأهمية

تعد الدراسات التي تهتم بالأعداد البدني للرياضيين بمختلف الألعاب والتي تأخذ بنظر الاعتبار قياس الصفات البدنية الخاصة بكل لعبة ذات أهمية بالغة لا نها تزود المدرب واللاعب بالمعلومات الخاصة بهذه الصفات وبيان أهميتها ودورها في خصوصية هذه اللعبة ومدى علاقتها بتطوير وتحسين وتطبيق المهارات الأساسية الخاصة بها (الجانب المهاري)، ويرى الباحثان ان الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد هي العمود الفقري لما لها من دور كبير بتطبيق المهارات الأساسية وخصوصا عند اللاعبين الناشئين، ومن هنا تبرز أهمية البحث في دراسة الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد الناشئين وبما يحقق الإنجاز الأفضل، لذي توجه الباحث الى هكذا اسلوب تدريبي من (نسبة الاستخدام للأداء) والتي تمثلت بالتعرف على عدد التكرارات او المسافات التي يقوم بها اللاعب اثناء المباريات وتحويلها الى اوقات تدريبية خاصة لكل مهارة وما يناسبها من زمن محدد، ومن هنا تظهر أهمية استخدام هكذا اسلوب تدريبي للاعب اقتصادا في الجهد والوقت، ومحاولة جادة لتجاوز الكثير من الأساليب التدريبية والتي أصبحت غير مؤثرة وتقليدية في مستوى التطور الذي نبتغيه للعبة كرة اليد.

٢-١ مشكلة البحث :

ان الاهتمام المتزايد في لعبة كرة اليد في جميع دول العالم يكون من خلال خلق اجواء مناسبة لتطوير واكساب اللاعبين الناشئين الصفات البدنية التي تساعد في تطوير الجانب المهاري.

٣-١ أهداف البحث

١- اعداد منهج تدريبي لتطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة اليد.

٢- التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية لناشئين بكرة اليد.

٤-١ فروض البحث

١- يوجد تأثير ايجابي للمنهج التدريبي في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية لناشئين بكرة اليد.

٢- هناك فروق ذات دلالة معنوية في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة اليد.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في الديوانية .

٢-٥-١ المجال الزمني : الفترة من ٢٠١٦ /١/٢٦ الى ٢٠١٧/٨/٥ .

٣-٥-١ المجال المكاني : القاعة المغلقة في حي ١٤ رمضان، قاعة الشهيد رحيم عباس المغلقة.

١-٣ منهج البحث ((Research method))

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته في حل مشكلة البحث.

٢-٣ مجتمع وعينة البحث Population and Sample of the Research

قد قام الباحث بتحديد عينة البحث من مجتمع الأصل لمراكز التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية في العراق وتم اختيار المركز في الديوانية كعينة في كرة اليد بالطريقة العمدية.

٣-٣ التجانس : لقد تم احتساب التجانس لعينة البحث في مقاييس العمر والوزن والطول، وتبين ان هنالك

تجانس بين الافراد من خلال معامل الاختلاف حيث " اذ قُرب من (١%) يعد تجانسا عاليا وإذا زاد عن (٣٠%) يعني إن العينة غير متجانسة" (١-١٦١)

٤-٣ التكافؤ

كما تم احتساب التكافؤ لأفراد المجموعتين في الاختبارات المهارية وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات المهارية.

٥-٣ ادوات البحث والاجهزة المستخدم

٣-٥-١ أدوات البحث Tools of Research

-المصادر العربية والأجنبية- المقابلة الشخصية- الملاحظة- الاستبانة.

٣-٥-٢ الوسائل والأجهزة المستخدمة

- آلة تصوير نوع Sony- حاسبة Sony- ساعة توقيت- شبكة الانترنت- شريط لاصق بعرض (٥) سم وأدوات مكتبية- شريط قياس معدني- شريط قياس قماش- كرات يد - كرات تنس عدد (٥)- صافرة عدد (٢)- كرات طبية مختلفة (٢كغم)،(٣كغم)،(٤كغم)،(٩٠٠غم)- ساعة توقيت عدد (٢) نوع Casio- ملعب كرة يد - حبال مطاطية عدد (٢) - صناديق عدد (٦) وبارتفاعات (٣٠، ٤٠، ٥٠) سم، وعرض ٤٠سم.

٣-٦-١ إجراءات البحث الميدانية .

٣-٦-١-١ نسبة استخدام الاداء المهاري

ان الغرض من اخذ نسبة استخدام الاداء المهاري هو التعرف على النسب المستخدمة في الاداء من ارض الواقع اي الاداء الفعلي وهي المباريات التي تجري في المنافسات وكمية الاحتياجات من الصفات البدنية الخاصة التي تساعد في تطوير الاداء المهاري ولمعرفة النسب التي يقوم بها اللاعب خلال المباريات قام الباحث بتصوير دوري الناشئين لعام (٢٠١٤-٢٠١٥) المقام في العاصمة بغداد والذي تكون من (٧) فرق وهي (الشرطة - الجيش- الكوفة - الخالدون - المسيب - الرصافة - السماوة) ، و الذي كان على شكل تجمع بمرحلة واحدة وعلى قاعة المركز التخصصي للمواهب الرياضية، بعدها قام الباحث بتحليل المباريات بمساعدة كادر العمل المساعد وتم تبويب البيانات التي تم الحصول عليها من المباريات المسجلة على اقراص وبعد ذلك استخدم القوانين الرياضية لتحويل الارقام الى نسب مئوية والنسب الى ازمنا يسهل التعامل معها في التدريب.

٣-٧-١ تحديد الاختبارات البدنية

- اختبار رمي واستقبال الكرات.(١-١٥١)

* الهدف من الاختبار: قياس التوافق بين العينين والذراعين.

* الادوات: ٢٠ كرة تنس، حائط له ارتداد خط يرسم على بعد ٥م من الحائط.

-التسجيل: لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة أي ان الدرجة النهائية (٢٠) درجة .

- اختبار الدوائر المرقمة (٢-٤١٠)

- الهدف من الاختبار :- قياس التوافق بين العين والرجلين

- الأدوات : ساعة إيقاف ، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها ستون (٦٠) سنتمترأ .
ترقم الدوائر كما هو وارد بالشكل (٨).

- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر .

-الهدف من السرعة الحركية للذراعين للاختبار: قياس. (٣-٣٦٦)

-الادوات : ساعة ايقاف ، سلة بقطر ٣٠ سم

-اختبار عدو ٢٠م والبدء من ٣٠م.(٤-٣٩)

-الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .

الحجل أقصى مسافة ممكنة في عشر ثوان لكل رجل على حدة. (١٥٤,١٥٦-٥)

- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

- ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل " أقصى عدد في ١٠ ثوان. (٦٠-٥)

- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

-اختبار رمي كرة طيبة لأبعد مسافة ممكنة. (١٣١-٦)

- الهدف من الاختبار: قياس قوة التصويب خلال الجهد المنخفض.

- اختبار الوثب العمودي لسارجنت. (٨٩-٧)

- الهدف من الاختبار :-اختبار القوة الانفجارية للرجلين.

سادسا: مطاولة القوة

- الاستناد الأمامي لمدة دقيقة (٤٧٢-٨)

-الهدف من الاختبار: قياس مطاولة القوة للذراعين والكتف.

-القفز للأعلى المتتالي بالمكان لمدة دقيقة. (٣٥١-٩)

-الهدف من الاختبار: قياس مطاولة القوة للرجلين.

٣-٧-٢ الاختبارات المهارية

- قياس التوافق وسرعة التمرير على الحائط ٣٠ ثا (٣٦٥-١٠)

- الهدف من الاختبار : قياس المناولة والاستلام.

- اختبار التصويب من القفز أماماً. (١٧٧-٦)

-اختبار قياس مستوى مهارة الطبطبة . (٢٦٩-١١)

-اختبار الخداع. (٣٤٧ -٨)

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الخداع.

٣-٩ الاختبار القبلي : قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة في ثلاث ايام كان اليوم الاول للاختبارات

البدنية واليوم الثاني للاختبارات للتصرف الخططي واليوم الثالث للاختبارات المهاري وبتاريخ (٣-٢-١

/٢٠١٧/٣) وعلى قاعة الشهيد رحيم عباس من اجل الاعتماد على نتائجها في البحث.

٣-١٠ المنهج التدريبي

استغرق تطبيق المنهج التدريبي (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا وبذلك بلغت مجموع

الوحدات التدريبية للمنهج (٢٤) وحدة تدريبية، اعتمد الباحث مبدأ التدرج من التمرينات البسيطة إلى

التمرينات الأكثر الصعوبة.

٣-١١ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في نفس التسلسل الذي اجري في الاختبارات البعدية بتاريخ (٦-٧/٨/٢٠١٧) في القاعة المغلقة في حي رمضان قاعة الشهيد رحيم عباس .

٣-١٢ الوسائل الإحصائية

تم استعمال الوسائل الإحصائية الضرورية في معالجة نتائج واختبار فرضياته في برنامج (Excel) والـ ((Spss

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج المتغيرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدى.

الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لصفات البدنية وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية

النتيجة	قيمة ت المحتسبة	البعدى مج ١		القبلى مج ١		وحدات القياس		الاختبارات
		ع	س	ع	س			
معنوي	٦.٧٠٨	١.٧٧٦	١٨.٤٠	١.٥٠٥	١٤.٤٠	درجة	عين ذراع	التوافق
معنوي	٢.٣١٢	٠.١٠٨	٤.٠٩	٠.٣٣٣	٤.٣٩	ثا	عين رجل	
معنوي	٣.٩٨٠	١.٣٧٠	٥٦.١٠	٣.٥١٠	٥٠.٩٠	درجة		سرعة حركية
معنوي	٢.٨٦٢	٠.٢٤٦	٤.٣٦	٠.٤٠٧	٤.٦٢	ثا		سرعة انتقالية
معنوي	٣.١١٩	١.١٦٨	١٧.٠٨	٠.٧٢	١٥.٧٩	م	رجل يمين	قوة سريعة
معنوي	٣.٥٣٥	٠.٥٧٦	١٤.١١	٠.٦٦	١٢.٩٩	م	رجل يسار	
معنوي	٤.٢٠٥	١.٣٩٨	١٩.٢٠	٠.٨٤	١٦.٦٠	درجة	للذراع	
معنوي	٣.٩٩٨	١.٤٩٠	٢٢.٦٤	١.٦٩	١٩	م	الذراعين	قوة انفجارية
معنوي	٣.٩٦٢	٢.٦١٦	٤٤.٨٠	٧.٤٨	٣٧.٩٠	سم	الرجلين	
معنوي	٣.٧١٨	١.٨٢٨	١٨.٧٠	١.٩١١	١٥.١٠	عدد	ذراع	تحمل قوة
معنوي	٦.٢٨٧	١.١٩٧	٣٣.١٠	٢.٩٤٥	٢٧.٧٠	عدد	رجل	

٤-١-٢ عرض وتحليل المتغيرات المهارية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية .

الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المهارية وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلى ١		البعدى ١		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع		
الطبخة	ثا	٨.٩٤	٠.٩٦	٧.١٤	٠.١١٧	٥.٥٣	معنوي
المناولة	درجة	١٥.٦	١.٨٣	١٨.٣	١.٠٥	٣.٩٤٨	معنوي
التصويب	درجة	٣.١	٠.٩٩	٤.٧	٠.٦٧	٤.٠٠	معنوي
الخداع	ثا	٠.٩٦	٠.٠٥	٠.٨٨١	٠.٠٤	٣.٩٠	معنوي

٤-٢-١ عرض وتحليل المتغيرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة .

الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لصفات البدنية وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية.

الاختبارات	وحدات القياس	القبلي مج ٢		البعدي مج ٢		قيمة ت المحتسبة	النتيجة
		ع	س	ع	س		
التوافق	عين ذراع	١٤.٣	١.٤٩٤	١٦.١	١.٣٧٠	٣.٥١٥	معنوي
	عين رجل	٤.١٩٩	٠.٣٠٧	٣.٦٥٧	٠.٢٩٤	٣.٥٣١	معنوي
سرعة حركية	درجة	٥١.٨	٢.٦٩٩	٥٤.١	٢.٤٢٤	٤.٦٤١	معنوي
سرعة انتقالية	ثا	٤.٢٠٩	٠.٣٦	٣.٩١٦	٠.٣١٠	٣.٤٢٦	معنوي
قوة سريعة	رجل يمين	١٥.٠٧	٠.٧٠	١٥.٩٢٢	٠.٧٣٧	٣.٩٤٩	معنوي
	رجل يسار	١٢.٩٢	٠.٧٣	١٣.٢١١	٠.٦٩٠	٣.٤٨٩	معنوي
	للذراع	١٥.٥	٢.٠٦	١٧.٣	١.٦٣٦	٤.٦٣٠	معنوي
قوة انفجارية	الذراعين	١٩.٠٨	١.٧٣	٢٠.٦٧	١.٦٢	٢.٩١٩	معنوي
	الرجلين	٣٨.١	٥.١٩	٤١.٣	٤.٣٤	٢.٩٨	معنوي
تحمل قوة	ذراع	١٥.١	١.٥٢٣	١٦.٩	١.٤٤٩	٤.٠٧٠	معنوي
	رجل	٢٨.١	٢.٤٦٩	٣١.١	٢.٥١٤	٦.٠٦٨	معنوي

٤-٢-٢ عرض وتحليل المتغيرات المهارية القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المهارية وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي ١		البعدي ١		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
الطبطة	ثا	٨.٩١	٠.٧٩	٧.٧٠٨	٠.٦٤٥	٤.٧٢٢	معنوي
المناولة	درجة	١٥.١	١.٩١	١٧.٣	١.٥٦٧	٢.٤٦٧	معنوي
التصويب	درجة	٣	٠.٩٤	٤.٢	٠.٧٨٨	٤.٨١١	معنوي
الخداع	ثا	٠.٩٥	٠.٠٢	٠.٨٦	٠.٠٣٦	٧.١٣٦	معنوي

٤-٣-١ عرض وتحليل نتائج المتغيرات البدنية للاختبارين البعدي والقبلي للمجموعتين.

الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البدنية وقيمة (ت) المحتسبة في الاختبارات البعدية للمجموعتين .

الاختبارات	وحدات القياس	البعدي مج ١		البعدي مج ٢		قيمة ت المحتسبة	الدالة
		ع	س	ع	س		
التوافق	عين ذراع	١٨.٤٠	١.٧٧٦	١٦.١	١.٣٧٠	٣.٠٠٣	معنوي
	عين رجل	٤.٠٩	٠.١٠٨	٣.٦٥٧	٠.٢٩٤	٣.٤٦٢	معنوي

سرعة حركية	درجة	٥٦.١٠	١.٣٧٠	٥٤.١	٢.٤٢٤	٣.١٢٦	معنوي
سرعة انتقالية	ثا	٤.٣٦	٠.٢٤٦	٣.٩١٦	٠.٣١٠	٣.٤٥١	معنوي
قوة سريعة	رجل يمين	م	١٧.٠٨	١.١٦٨	١٥.٩٢٢	٠.٧٣٧	٢.٢٢٥
	رجل يسار	م	١٤.١١	٠.٥٧٦	١٣.٢١١	٠.٦٩٠	٢.٤٢١
	للذراع	درجة	١٩.٢٠	١.٣٩٨	١٧.٣	١.٦٣٦	٢.٣٨٨
قوة انفجارية	الذراعين	م	٢٢.٦٤	١.٤٩٠	٢٠.٦٧	١.٦٢	٢.٢٩٠
	الرجلين	سم	٤٤.٨٠	٢.٦١٦	٤١.٣	٤.٣٤	٢.٤٦٩
تحمل قوة	ذراع	عدد	١٨.٧٠	١.٨٢٨	١٦.٩	١.٤٤٩	٢.٥٧٣
	رجل	عدد	٣٣.١٠	١.١٩٧	٣١.١	٢.٥١٤	٢.٦٣١

٤-٣-٢ عرض وتحليل نتائج المتغيرات المهارية للاختبارين البعدي والبعدي للمجموعتين.

(الجدول ٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المهارية وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعتين في الاختبارات البعدي والبعدي

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي ١		البعدي ١		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
الطبطة	ثا	٧.١٤	٠.١١٧	٧.٧٠٨	٠.٦٤٥	٢.٤٦٥	معنوي
المناوله	درجة	١٨.٣	١.٠٥٩	١٧.٣	١.٥٦٧	٢.٣٢٥	معنوي
التصويب	درجة	٤.٧	٠.٦٧	٤.٢	٠.٧٨٨	٢.٦٩٠	معنوي
الخداع	ثا	٠.٨٨١	٠.٠٤	٠.٨٦	٠.٠٣٦	١.٥٣٩	عشوائي

٤-٣-١ مناقشة نتائج الاختبارات البدنية بعدي بعدي لمجموعتي البحث

أظهرت النتائج التي تم عرضها في الجداول (٦٥) (البعدي - البعدي) حيث كانت كل الفروق لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهج التدريبي (نسبة استخدام الاداء المثالي)، ماعدا الخداع فكان غير معنوي وهذا يدل على تطور الخداع في المجموعتين بنسبة متساوية تقريبا بحيث اظهرت النتائج البعدية للمجموعتين ان الخداع عشوائي وليس لصالح مجموعة محددة.

وهذا ما اكده (كمال الدين) "في رياضة المستويات العالية نجد ان التدريب يتجه الى تنمية متطلبات الرياضي الممارس والعمل على تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول لأعلى المستويات الرياضية، ففي فترة الاعداد البدني الخاص ترتبط عملية تنمية الصفات البدنية ارتباطا وثيقا بتنمية المهارات الحركية، حيث لا يستطيع اللاعب الاداء الامثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الذي يمارسه مالم يتمتع بالصفات البدنية الضرورية التي يتطلبها 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". (١٢-٤٠)

ويشير "عادل عبد البصير" (١٩٩٩) أن الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تطوير الصفات والقدرات الخاصة لنوع النشاط الممارس وتزويد الرياضي بالتكنيك والتكتيك، والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية. (٩٢:١٣)

و يرى الباحث بأنه يجب ان يتمتع اللاعب بإمكانية عالية من التدريب على الصفات البدنية الخاصة وبالتالي تعطي القدرة على استخدام الصفات البدنية للاعبين ودورها في اتقانهم للمهارات الأساسية التي يمكن ان تغير من نتائج فريقهم.

ويرى "منير جرجس إبراهيم" (٢٠٠٤) أن المتطلبات البدنية من أهم أركان التدريب في كرة اليد، والتي تعتمد عليها في تنمية قدرات اللاعب سواء كان مبتدئاً أو متقدماً، وهي من الأسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية الفنية. (٥٥:١٤)

أولاً: التوافق

فيرى الباحث في اختبار (التوافق) ان التطور الحاصل يرجع الى ارتفاع المستوى التدريبي للاعبين والتي كان لها الاثر الفعال في تطويرها، ويذكر (كمال درويش وآخرون) "إن الاجهاد وعدم السيطرة وفقدان التركيز في تأدية الحركات يظهر بالنسبة للاعب كرة اليد في انخفاض مستوى الأداء البدني والمهاري ، خاصة عند القيام بأداء المتطلبات مهارية، حيث يفقد اللاعب التوافق الحركي والإتقان والدقة عند أداء التمرير أو الاستقبال أو التصويب ، بالإضافة إلى عدم قدرته على تنفيذ المتطلبات مهارية سواء في الدفاع أو الهجوم وهنا يأتي ارتفاع المستوى التدريبي و الذي يساعد اللاعب على مقاومة التعب لفترة طويلة مما يمكنه من تقليل الأخطاء وتقديم أداء متقن ويتوافق بين العين والذراع والرجل بشكل جيد ومتكامل للمهارات المطلوبة". (١٥-٧٢)

ثانياً : السرعة الحركية

اما بالنسبة (للسرعة الحركية) يتبين من خلال عرض تطور النتائج التي ظهرت لذلك يعزو الباحث السبب الى استخدام المنهج التدريبي ونوعية التمرينات واعطى الفترات التدريبية المناسبة التي يحتاج لها اللاعب لهذه الصفة البدنية، وهذا ما أشار إليه يعرب خيون " في الألعاب التي تستخدم فيها الكرة فإن اللاعب يؤدي ردود أفعال متعددة باتجاه الكرة فالكثير من الألعاب تتطلب رد فعل سريع لمجاراة حركة أعضاء الفريق فاللاعب يولد ردود فعل لعشرين أو ثلاثين موقف بأقل من ثانية واحدة". (١٦-٣٣)

وأكد ذلك (الربضي) إلى أن " التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، يعمل على زيادة الرغبة في التدريب ". (١٧-١٢٧:١٢٦)

ثالثاً: السرعة الانتقالية

كما في اختبار (السرعة الانتقالية) فيرى الباحث أن الإعداد الذي كان يتضمن تدريبات الهجوم السريع بالكرة وبدون الكرة ومن طرق مختلفة مثل الاستلقاء والقفز من فوق المصطبة والاستناد الامامي الذي يتطلب ذلك سرعة في الانتقال وتغير في الشكل الحركية أدى إلى تحسين صفة السرعة الانتقالية، وهذا ما اكده (كمال عبد الحميد) في " إن العدو والجري بسرعة كحركات انتقالية من المهارات الحركية الرياضية الرئيسية لكرة اليد ومن المتطلبات التي لا يمكن إغفالها كمظهر حقيقي ببرزان شكل وطبيعة الممارسة الميدانية للعبة". (١٨-٢٥٠)

رابعاً: القوة السريعة

أما في اختبار (الحجل ١٠ ثانية والاستناد الامامي ١٠ ثانية) يعزو التطور إلى استخدام تمرينات القوة المميزة بالسرعة التي تضمنت حمل الكرات الطبية والقفز من فوق المصطبات المختلفة التي تم استخدامها والذي يؤدي إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة إذ يؤكد (قاسم حسن حسين) إن " إحدى الطرائق الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة عن طريق تنمية القوة " (١٩-٣٧٠) ويؤكد ايضا (عادل عبد البصير) على ان القوة المميزة بالسرعة "تلعب دورا هاما كإحدى الصفات البدنية لمكونات الاعداد البدني التي تميز الأنشطة الرياضية ومنها كرة اليد وخصوصا بالتصويب". (١٣-٩٩)

خامساً : القوة الانفجارية

وفيما يخص (القوة الانفجارية) اذ يؤكد (Boll) على ان "القدرة الانفجارية تحتل المرتبة الأولى بين ترتيب الصفات البدنية في معظم الأنشطة الرياضية" (٢٠-٦٩) .

فيرجع التطور إلى التمرينات المستخدمة والتي كان لها الأثر الفعال في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين حيث كانت تمارين القفز والحجل ورمي الكرات الطبية بأوزان مختلفة والاستناد الامامي إضافة إلى الازمنة التي تم استخدامها، وهذا ما أكده سليمان علي "إن تمرينات القفز والحجل تستخدم لزيادة القدرة على الوثب" (٢١-٢٤٧)، كما إن استخدام الكرات الطبية يؤدي إلى تأثير ايجابي في تطوير القوة الانفجارية (٢٢-٤٩). وهذا أدى إلى تطور القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين .

سادساً: تحمل القوة

أما في اختبارات تحمل القوة فنلاحظ أن التحسن الذي يعود الى ملائمة تلك التدريبات التي اعتمدها الباحثان والتي كانت ملائمة للاعب كرة اليد إذ نلاحظ ومن خلال النتائج التي توصل اليها في اختبار تحمل القوة والتطور الحاصل كل هذا كان بسبب التطور للاعبين ويعزو الباحث هذا الى ان المنهج قد ساعده في ذلك

وبالتالي تأثيره تلك التمرينات على تحمل القوة والاستمرار بالتدريب لأطول فترة ممكنة أدى الى التطور كما يؤكد (عمار درويش) على ان "القدرة على ابداء مستوى عال من القوة ولفترات زمنية محددة خلال اللعب وما تتضمنه من تحركات قوية وبمستوى مقاومات مختلفة في الاداء المهاري او قوة القفز او قوة الرمي والقدرة على تكرار ذلك لعدد من المرات دون حدوث هبوط لمؤشر القوة". (٢٣-٢٦)

٤-٣-٢-١ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث

وفي الجانب المهاري فكانت (الاستلام والمناولة - الطبطبة - التصويب - الخداع) كما في الجداول (٦).

أولاً : التمرير والاستلام

وظهر تطور واضح في مهارة التمرير والاستلام في القياس البعدي وقد اعزى الباحث سبب ذلك الى أن أداء التمرير والاستلام يكون من الحركة بحيث يؤدي اللاعب هذه المهارة بالجري وكذلك من خلال التمرير والاستلام وهذا ما أشار إليه محمد توفيق الوليلي حيث يرى أن " التمرير والاستلام مهارتان متلازمتان رغم أن كلاهما مهارة منفصلة قائمة بذاتها". (٢٤-٤٩)

ثانياً : الطبطبة

كما نلاحظ تطور المجموعة التجريبية في مهارة الطبطبة في القياس البعدي -البعدي. وهنا يرى الباحث سبب ذلك الى تأثير المنهج التدريبي فنلاحظ التحسن الحاصل من اللاعبين السيطرة على الكرة في مهارة الطبطبة وقد زاد تكرار ذلك على السيطرة على هذه المهارة . وهذا ما اكده (بسطويسي احمد) بالقول "ان التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة" (٢٥-٢٣٥)،

كما تبين ان سبب ذلك يرجع الى طبيعة المنهج ومدى تأثير المتغيرات البدنية على عينة البحث لان مهارة الطبطبة تعتمد على سرعة الأداء وتوافق أجزاء الجسم مع بعضها إذ تدخل في تطويرها تنمية الصفات البدنية مثل السرعة الحركية ومرونة الحركة وهي تطور انسيابية الحركة لدى اللاعبين.

ثالثاً : التصويب

لقد بينت نتائج الاختبارات البعدية التحسن في مهارة التصويب لدى عينة البحث وأن هذا التحسن يرجع الى التنوع في المنهج التدريبي المستخدم مما أدى الى أبعاد الملل عند اللاعبين، إذ أن " اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه يعمل على إتقان اللاعب المهارات الأساسية" (٢٦-٢٥٤).

ويعزو سبب ذلك الى مفردات المنهج المعد من قبل الباحثان لاستخدامه أكثر من نوع من التدريبات وأكثر من نوع من التصويب وتأكيد أن تكون التصويبات من كل مراكز اللعب . وهذا ما اكده (كمال عارف وسعد محسن) " إن كرة اليد الحديثة تتميز بالسرعة والحركة وتغير المراكز المستمر بين اللاعبين، وعلى اللاعبين التدرّب على أداء التصويب القوي بتكرار كبير". (٢٧-١٢٧).

رابعاً : الخداع

ولقد بينت نتائج الاختبارات البعدية التحسن في مهارة (الخداع) وهي "من المهارات المهمة التي تحتاج الى أكثر من الصفات البدنية للتغلب على المدافع وهي حركات الرجلين او اليدين او العينين أو حتى الإيماءة بالرأس" (٢٨-٨٥)، حيث يؤكد (بارو ومك جي) على (أن الصفات البدنية هي أحد العوامل الديناميكية للأداء الحركي كما أنها سبب التقدم فيه). (٢٩-٣٤)

ويذكر (القط) " أن البرامج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستويات المهارية والبدنية والوظيفية وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع البرنامج التدريبي الذي يطبقه". (٣٠-١٢)

٥-١-الاستنتاجات :-

- ١- ان لمنهج التدريب ((نسبة استخدام الاداء المهاري الهجومي)) تأثير في تنمية الصفات البدنية الخاصة والجانب المهاري للاعبين كرة اليد الناشئين.
- ٢- ان لمنهج (نسبة استخدام الاداء) افضلية عالية في تنمية الصفات البدنية الخاصة والجانب المهاري للاعبين كرة اليد الناشئين .

٥-٢-التوصيات :-

- ١- يوصي الباحث على استعمال المنهج التدريبي (نسبة استخدام الاداء) لتطوير الصفات البدنية الخاصة والمهارية والتصرف الخططي للناشئين بكرة اليد.
- ٢- ضرورة استخدام المنهج التدريبي (نسبة استخدام الاداء) ل لفئات عمرية مختلفة.
- ٣- أجراء دراسات مشابهه لفعاليات اخرى.

المصادر العربية والاجنبية:

١. وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .
٢. احمد عربيي: التحليل والاختبار في كرة اليد، مكتب سناريا، بغداد، ط١، ٢٠٠٤ .
٣. محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج١، ط٣، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
٤. محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية. ج٢، ط١، مصر، دار الفكر العربي، ١٩٧٩ .
٥. محمد مرعي علي محمد: اثر التدريب الفترى باستخدام ازمنة مختلفة من منطقة الجهد الاولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة موصل، ٢٠٠٤ .
٦. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ج٣، ٢٠٠٢ .
٧. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي ، مصر ، ١٩٨٠ .
٨. ضياء الخياط ونوفل الحيايلى : كرة اليد ، الموصل، دار الكتب للطباعة، ٢٠٠١ .
٩. علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، ٢٠٠٤ .
١٠. ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، الإسكندرية، مطبعة الانتصار، ١٩٩٧ .
١١. قيس ناجي وبسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ،بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٧ .
١٢. محمد عبدة صالح ومفتي إبراهيم حماد: الأعداد المتكامل للاعبى كرة القدم ،دار الفكر العربي ،القاهرة، ١٩٨٥ .
١٣. قاسم حسن حسين: اسس التدريب الرياضي ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ .
١٤. منير جرجيس ابراهيم: كرة اليد للجميع، القاهرة: مطابع دار الشعب، ١٩٨٢ .
١٥. عصام عبدالخالق: التدريب الرياضي نظريات تطبيقات ، ط٩، الأسكندرية ،دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص١٩٣ .
١٦. كمال درويش و آخرون :الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، ط١، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
١٧. يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة، بغداد ، ٢٠٠٢ .
١٨. كمال عبد الحميد وزينب فهمي: كرة اليد للناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، ط٢، ١٩٧٨ .
١٩. كمال الدين عبدالرحمن درويش : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢ .
٢٠. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، ط١٢، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢ .
٢١. كمال جميل الرضى: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، عمان: دار المطبوعات للنشر، ٢٠٠١ .
٢٢. سليمان علي حسن: المدخل الى التدريب الرياضي ، الموصل : مديرية مطبعة الجامعة ، ١٩٨٣ .
٢٣. نجاح سلمان : تأثير مناهج تدريبية في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين على قوة الرمي ودقة التصويب بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ .
٢٤. محمد توفيق الوليلي :كرة اليد تعليم +تدريب+ تكنيك، الكويت، شركة مطابع السلام ، ١٩٨٩ .
٢٥. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩ .
٢٦. عمار دروش النداوي: 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 .
٢٧. كمال عارف وسعد محسن: كرة اليد، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل، ١٩٨٩ .
٢٨. حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب، القاهرة، ١٩٩٨ .
٢٩. مفتي ابراهيم: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، ط٢، ٢٠٠١ .