

تأثير تمارين مشابهة لحركات اللعب المختلفة في تطوير بعض المهارات الهجومية الفردية بكرة اليد

ملخص البحث

تناول الباحثان التطور الحاصل في مجال التدريب الرياضي الحديث نتيجة استخدام الطرائق والأساليب التدريبية الحديثة المستخدمة لتطوير المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد والقدرة على أدائها وفق التكنيك السليم الذي يضمن بذل اقل جهد وبأعلى كفاءة ممكنة والوصول إلى المستويات الجيدة وتأتي أهمية هذه الدراسة في استخدام تمارين مشابهة للعب وإدخالها ضمن المنهج التدريبي لتطوير المهارات الهجومية الفردية للاعب كرة اليد ، ولقد أثبتت النتائج فاعلية استخدام هذه التمارين كونها تجعل اللاعب الممارس لهذه التمارين أكثر دراية بمواقف اللعب الهجومية الفردية من خلال التكرارات المستخدمة لهذه المهارات خلال الوحدات التدريبية اليومية كون هذه التكرارات تضمن وصول اللاعب إلى حالة الاستقرار في الأداء.

The researcher talked about the developing which happened in sport and a sane of using the modern training teqniches in handball sport to develop players skills ability in order to get good level through using application exercises.

The importance of the study lies in proposing training program using exercise application of various playing movements and their effect on performing some offence individual and team skills in handball

The problem of the study was in the lack of coaches' interest in giving these exercises during training sessions although they are used during games and that will lead to positive results.

- الباب الأول (التعريف بالبحث):

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن التقدم العلمي الحاصل في مختلف الألعاب الرياضية لم يكن وليد المصادفة بل جاء نتيجة لاستخدام أحدث الوسائل والأساليب العلمية والتقنية الحديثة في التخطيط والإعداد والتدريب.

وتعد عملية توفير المتطلبات الخاصة بكل نشاط من أنشطة الحياة واستمراره وتطوره قائمة على استخدام المعارف والأفكار بأسس علمية تتميز بالدقة وصولاً إلى تحقيق الهدف المطلوب في هذا النشاط.

وان الوصول للمستويات الرياضية العليا يتطلب إعداداً متكاملماً للنواحي البدنية والفنية والخطية والاستعدادات النفسية، وتوصلت الكثير من الدول المتقدمة في جانب الرياضة إلى تحقيق الانجازات الرياضية والفوز في البطولات اعتماداً على التطور العلمي والبحث المتواصل بحل المشكلات التدريبية وغيرها من الأمور المتعلقة بالانجاز.

تأثير تمارين مشابهة لحركات اللعب المختلفة في تطوير بعض المهارات الهجومية الفردية لكرة اليد

وتعد كرة اليد من الألعاب الرياضية التي أصبح لها مكانة متميزة في دول العالم جميعها بوصفها أنموذجاً جيداً للألعاب الفردية التي يتسم لاعبوها بالعديد من القدرات المختلفة والاستعدادات الدائمة بالتصرف بحل مواقف اللعب في أثناء المنافسة الرياضية.

وإن تطبيق التمارين المشابهة لحركات اللعب المختلفة في إطار منهج تدريبي مقترح في مهارات الهجوم الجماعي تعمل على خلق قاعدة عريضة من مفردات التنفيذ والتطبيق للواجبات، وتأتي أهمية البحث من خلال الأهمية التي تلعبها المهارات الهجومية الفردية الأكثر تطبيقاً في المنافسة الرياضية للعبة كرة اليد وإتقان هذه المهارات بالتنفيذ للواجبات الخطئية الدفاعية والهجومية هي العامل الحاسم في حسم نتيجة المباريات وتحديد من هو الفائز وهو الفريق الأكثر إتقاناً للمهارات الهجومية لكرة اليد.

1-2 مشكلة البحث:

لكل بحث مشكلة يراد من خلال الإجراءات التنظيمية والمنهجية حل هذه المشكلة عن طريق التوصل إلى حل والوصول إلى أهداف وفروض هذه المشكلة التي يتبناها الباحثان على وفق الإطار المرجعي الذي ينفذ من خلال هذه الإجراءات، وعليه تكمن مشكلة البحث في استخدام نوعية من التمارين المشابهة لحركات اللعب في إتقان أداء المهارات الهجومية الفردية التي يرتكز عليه لعبة كرة اليد، فضلاً عن الاهتمام بالجانب الخاص بالأداء الفردي لتطبيق هذه المهارات من قبل لاعبي كرة اليد .

ويمكن صياغة مشكلة بحثنا عن طريق التساؤل الآتي:

❖ هل أن تطبيق التمارين المشابهة لحركات اللعب الهجومية الفردية لها اثر ايجابي في أداء بعض مهارات الهجومية الفردية في لعبة كرة اليد؟

وللإجابة عن هذا التساؤل هي الإجراءات التي سيقوم بها الباحثان للتوصل إلى تحقيق أهداف هذا البحث.

1-3 هدف البحث:

1. التعرف على اثر التمارين المشابهة لحركات اللعب في أداء المهارات الهجومية الفردية في لعبة كرة اليد.
2. معرفة نسبة التطور في المهارات الأساسية لكرة اليد قيد البحث.

1-4 فرض البحث:

1. توجد فروق وذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي في أداء بعض المهارات الهجومية الفردية لدى أفراد عينة البحث.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: شباب نادي ديالى بلعبة كرة اليد للموسم الكروي 2008-2009 البالغ عددهم (16) لاعباً.

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2008/6/28 ولغاية 1/11/2008.

المجال المكاني: القاعة الداخلية المغلقة لنادي ديالى الرياضي.

الباب الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 ماهية التمرين في المجال الرياضي:

يعد التمرين " اصغر وحدة تدريبية في المنهج التدريبي وعند جمع هذه التمارين مع بعضها البعض تصبح لدينا وحدة تدريبية ومن مجموع هذه الوحدات التدريبية يتكون لدينا منهج تدريبي " (1).

وهو أيضاً " أداء حركي معلوم في الزمن والتكرار، فالتمرين عندما يتكرر يصبح لدينا مهارة ولا يمكن أن يكون التعلم إلا عن طريق التمرين الذي يؤدي إلى تطوير المهارة والتمرين هو الذي يطور عملية التعلم، فبدونه لا توجد هناك عملية تعلم " (2).

أما (عطيات) فتعبر عن التمرينات " بالأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة " (3).

2-1-2 المبادئ الأساسية للتمرين:

للتمرين مجموعة من المبادئ الأساسية التي يجب الاهتمام بها من لدن العاملين في المجال الرياضي وهي (4):

1. كمية التمرين: التي تشمل الإعداد والتهيؤ للتمرين أي عدد مرات تكرار التمرين وبهذا نصل إلى أداء المهارة بإتقان.

2. نوعية التمرين: وهو أداء أفضل مهارة ممكنة بغية أداء أفضل تمرين يحقق المهارة المطلوبة، فعندما يكون التمرين فعالاً تصبح المهارة فعالة.

3. فوائد التمرين وهي:

- أ- تعود الفرد على الدقة والنظام.
- ب- وسيلة الراحة الايجابية والنمو المكتسب للرياضي.
- ج- تمارس من الجميع بغض النظر عن العمر والجنس.
- د- وسيلة علاجية.

(1) وجيه محبوب؛ محاضرات التعلم الحركي لطلبة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.

(2) وجيه محبوب؛ المصدر السابق، 2000.

(3) عطيات محمد خطاب؛ التمرينات للبيات. ط6: (القاهرة، دار المعارف، 1982)، ص23.

(4) وجيه محبوب؛ مصدر سبق ذكره، 2000.

هـ - رفع اللياقة البدنية.

و- احد وسائل التصحيح.

ز- تنظيم الإيقاع بشكل جماعي.

ويمكن للتمرين أن يصبح فعالاً عن طريق:

- إجراء أساليب حركية مختلفة.
- تلافي الأخطاء.
- يكون التمرين على شكل جرعات.
- التعليمات اللفظية مهمة في التمرين.
- لا يمكن أن يكون فعالاً إلا أن يكون هناك إعداد بدني فعال للرياضي.
- تنظيم مدد الراحة.

2-1-3 التمارين المشابهة لحركات اللعب في لعبة كرة اليد:

تعد التمارين المشابهة لحركات اللعب ذخيرة كل مدرب إذ لا تخلو مدة تدريبية دون استخدامها في الوحدة التدريبية أو على مدار الموسم الرياضي، والتمارين المشابهة للعب هي " تلك التمارين التي تتنافس فيها مجموعتان صغيرتان من أجل الحصول على الكرة والاحتفاظ بها أو تحقيق هدف معين سواء بوجود المرميين أو بدونهما أي أشبه بما يحدث في المباراة ويمكن بواسطتها من رسم الحركات المطلوبة من اللاعبين في الحالات المختلفة"⁽¹⁾، فالتمارين عصب اللعبة ووسيلة المدرب عند تطبيق الأداء وواجباته، ويعمل الاتجاه الجديد بان ما يحدث فعلاً خلال المنافسة هو أن اللاعب يركض بسرعة لاستقبال الكرة ثم الوقوف فجأة أو تغيير اتجاهه للتخلص من مقاومة المنافسة، وقد يتطلب الأمر السقوط والطيران للجانب لمحاولة التصويب ثم الهبوط بالانبطاح أو الدرجة والنهوض بسرعة لاستئناف الهجوم أو سرعة الرجوع للدفاع عن مرماه للاشتراك بتلاحم مع المنافسين، لذا اتجهت التدريبات إلى إتقان المهارات مع زيادة تنمية عناصر الإعداد البدني كالقوة والسرعة والتحمل.... الخ لدى اللاعب على أن تكون مندمجة معاً⁽²⁾.

وللتمارين أهمية كبير بالنسبة للمستويات الرياضية العالية، إذ تشكل الأساس للإعداد البدني العام والخاص وأنواع الأنشطة الرياضية جميعها وبلا استثناء، مما يتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، كما أنها تشكل أساس نشاط الإعداد (الإحماء أو التهدئة البدنية والنفسية)⁽³⁾.

2-1-4 المهارات الهجومية بكرة اليد:

1 ثامر محسن ، موفق مجيد المولى ؛ التمارين التطويرية بكرة القدم ، ط1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة، 1999)ص207 .

2 منير جرجيس؛ كرة اليد للجميع. ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)، ص155.

3 عطيات محمد خطاب؛ مصدر سبق ذكره، 1982، ص24.

يعتمد فن الهجوم في أساسه على الإمكانيات الفردية للاعبين الفريق من جهة وعلى التفاهم فيما بينهم من جهة ثانية، والفريق الذي يتكون من أفراد يتقنون أصول الهجوم بصورة عامة يستطيع أن يقلب الموقف لصالحه، وينتقل من فريق مدافع إلى فريق مهاجم (4).

ويعرف (فيرنزيك وآخرون) الهجوم بأنه " موقف خططي يتواجد فيه الفريق في حالة استحواذ على الكرة مما يجعله قادراً على تحديد أحداث اللعب بشكل كبير، ويعد لاعبي الفريق كافة مشتركين في أحداث اللعب في هذا الموقف " (1).

أما (الوليبي) فقد عبر عن الهجوم بأنه " قدرة الفرد أو المجموعة أو الفريق على اقتحام المواقع الدفاعية للخصم باستخدام الأسلوب المناسب لنوع الدفاع، معتمداً على أحسن استغلال " (1)، أما (Germoniscu) فيعرف الهجوم " بأنه فعل فردي أو جماعي يمكن من خلاله توظيف القدرات الفنية والخططية لتحقيق هدف " (2).

وأخيراً يرى الباحثان أن عملية الهجوم تعتمد على الترابط بين أفراد الفريق من جهة، وعلى الإمكانيات والقدرات البدنية والفنية لكل لاعب في الفريق وتوظيف هذه الإمكانيات بغية تسجيل هدف في مرمى الخصم من جهة أخرى.

2-2 الدراسات المشابهة:

2-2-1 دراسة قصي حاتم خلف (2008) (4)

((تأثير تمارين مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة

القدم))

أهداف البحث:

- التعرف على تأثير التمارين المشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية.
 - التعرف على تأثير التمارين المشابهة للعب في اكتساب بعض المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم.
- عينة البحث:

عينة البحث فكانت طالبات كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى المرحلة الثالثة بعدد (20) طالبة واختيرت بالطريقة العشوائية.

أهم الاستنتاجات:

⁴ حسن عبد جواد؛ كرة اليد. ط3: (بيروت، دار العلم للملايين، 1993)، ص104.

¹ فيرنزيك (وآخرون)؛ الممارسة التطبيقية لكرة اليد. ط2: (ترجمة كمال عبد الحميد): (القاهرة، دار المعارف، 1982)، ص131.

2 محمد توفيق الوليلي؛ كرة اليد (تعليم-تدريب-تكنيك): (الكويت، مطابع السلام، 1989)، ص257.

2 Jon, Germoniscu; Practice handball, (nh.3), Bucurest, 1996, p.52.

3 قصي حاتم خلف؛ تأثير تمارين مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى، 2008).

- أن للتمرينات المشابهة للعب تأثيرا ايجابيا في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية لطالبات المرحلة الثالثة . كلية التربية الرياضية . جامعة ديالى
بخماسي كرة القدم .

الباب الثالث:

3 منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

3-2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على شباب نادي ديالى الرياضي بكرة اليد للموسم الكروي 2010/2009 والبالغ عددهم (16) لاعبا بأعمار 17-19 سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وهم يمثلون نسبة (8.33%) من مجتمع الأصل والبالغ عددهم (240) لاعبا.

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

استخدم الباحثان وسائل جمع المعلومات التالية:

- المصادر العربية والأجنبية.
- استمارة لتقويم الأداء المهاري الهجومي الجماعي.
- الملاحظة العلمية.
- الاختبارات مهارية.
- المقابلات الشخصية (*).

3-3-2 الأجهزة المستخدمة في البحث:

- كرات يد عدد (20) قانونية من حيث الوزن والمحيط.
- شواخص عدد (10).
- ساعة توقيت نوع (كونكا) عدد (2) لتحديد الاختبارات وتوقيت الوحدات التدريبية.
- كاميرا تصوير نوع (Sony) عدد (2) ياباني الصنع للتسجيل.

* تمت المقابلات الشخصية مع:

أ.د. نوري إبراهيم الشوك- كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.

أ.د. حازم علوان- كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.

أ.م.د. أياد حميد رشيد- كلية التربية الأساسية/جامعة ديالى.

أ.م.د. محمود العكلي- كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد

• جهاز كومبيوتر بانتيوم (4) للمعالجات الإحصائية وإدخال بيانات التجربة الرئيسية الخاصة بالبحث.

3-4 تحديد متغيرات البحث:

3-4-1 المهارات الهجومية الفردية بكرة اليد:

عمد الباحثان إلى اعتماد المهارات الهجومية الفردية التالية كونها من المهارات الأكثر استخداماً ولها

التأثير الكبير أثناء اللعب وهي:

1. المناولة والاستلام.

2. الطبطبة.

3. التصويب.

3-4-2 اختبارات المهارات الهجومية الفردية بكرة اليد⁽¹⁾:

أولاً/اختبار المناولة والاستلام :

▪ اسم الاختبار: المناولة والاستلام.

▪ هدف الاختبار: قياس مهارة المناولة والاستلام.

▪ وصف الأداء: رمي الكرة على الحائط واستلامها لمدة (30) ثانية.

▪ وحدة القياس: مرة على الثانية

ثانياً/اختبار الطبطبة :

▪ اسم الاختبار: مهارة الطبطبة.

▪ هدف الاختبار: قياس مهارة الطبطبة.

▪ وصف الأداء: طبطبة الكرة بشكل متعرج (30) متراً.

▪ وحدة القياس: ثانية.

ثالثاً/اختبار التصويب :

▪ اسم الاختبار: مهارة التصويب.

▪ هدف الاختبار: قياس مستوى مهارة التصويب.

▪ وصف الأداء: التصويب على المرمى من مسافة (9) متر.

▪ وحدة القياس: درجة.

3-5 التجربة الاستطلاعية:

1 ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم؛ كرة اليد: (الموصل، مديرية دار الجبل للطباعة، 1998). ص368، ص360، ص360.

تأثير ترمينات مشابهة لحركات اللعب المختلفة في تطوير بعض المهارات الهجومية الفردية بكرة اليد

قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية على عينة من خارج عينة البحث والبالغ قوامها (8) لاعبين في يوم السبت الموافق 2008/6/28 وكان الغرض منها معرفة مدى ملائمة الترمينات المشابهة لحركات اللعب لعينة البحث والوقوف على السلبيات التي قد ترافق تنفيذ الاختبارات والتجربة الرئيسية.

3-6 الإجراءات الميدانية:

3-6-1 الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث في يوم السبت الموافق (2008 /7/5) على قاعة نادي ديالى الرياضي، إذ تم عرض الاختبارات من قبل الباحثان على عينة البحث بصورة دقيقة ، وتم تسجيل درجات الاختبار في استمارة أعدت لهذا الغرض.

3-6-2 التجربة الرئيسية:

أستمر تطبيق المنهج التدريبي لمدة (8) أسابيع من يوم السبت الموافق 2008/7/12 ولغاية يوم الأحد الموافق 2008/9/3 وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد، وبلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية وبوقت قدره (90) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة ، واستغل الباحثان الجانب المهاري من القسم الرئيس للوحدة التدريبية في تنفيذ الترمينات المشابهة لحركات اللعب قيد البحث على المجموعة التجريبية، بواقع (30-35) دقيقة.

وفي ما يأتي بعض الملاحظات منهج الترمينات المشابهة لحركات اللعب:

1. تدرب أفراد العينة ثلاث مرات أسبوعياً في أيام السبت - الاثنين - الأربعاء.
2. أعتد الباحثان على مبدأ زيادة الحمل الذي يرمي إلى " إزاحة مستوى حدود القدرة للفرد وبشكل منظم دون دخول التدريب في ظاهرة الحمل الزائد"⁽¹⁾.
3. أستخدم الباحث مبدأ تموج الحمل التدريبي (ديناميكية) في الدورات الصغرى والمتوسطة بالنسبة للترمينات التطبيقية (3- 1) إذ يذكر أبو العلا 1997 "إن استخدام مبدأ التموج يؤدي إلى نتائج أفضل ويقصد بالتموج تبادل الارتفاع والانخفاض بحمل التدريب وعدم السير على وتيرة واحدة أو مستوى واحد"⁽²⁾.
4. استخدم الباحثان الأسلوب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة.
5. أعتد الباحث في تحديد فترات الراحة بين الترمينات أن تكون كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية للاعب"⁽³⁾.

3-6-3 الاختبارات البعديّة:

(1) - عصام عبد الخالق؛التدريب الرياضي، ط10: (القاهرة، دار المعارف،1994) ص79.
(2) - أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي،1997) ص17.
(3) - ريسان خريبط مجيد؛تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، (بغداد،مكتب نون للطباعة والنشر،1995) ص565.

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم السبت الموافق 2008/9/6 وقد اتبع الباحثان شروط وإجراءات الاختبارات القبليّة نفسها من حيث المكان والزمان والاختبارات والأدوات المستخدمة.
3-7 الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t) للعينات المستقلة.

الباب الرابع عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمهارات الهجومية الفردية بكرة اليد وتحليلها ومناقشتها:

بعد ان تم تطبيق التمرينات المشابهة لحركات اللعب تم إجراء الاختبارات البعدية ومنها اختبارات المهارات الهجومية الفردية بكرة اليد ، وتم استعمال اختبار (t) للعينات ذات الأوساط المرتبطة، وظهرت النتائج كما مبينة في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة والجدولية لاختبار التصويب على المرمى بكرة اليد

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	(t)		نسبة التطور	الدلالة
	س	ع±	س	ع±			المحسوبة	الجدولية		
المناولة والاستلام	19.435	2.096	21.687	1.493	1.937	0.309	6.267	2.13	9.9%	معنوي
الطبطة	11.155	0.950	10.920	0.883	0.188	0.235	-4.976	2.13	1.6%	معنوي
التصويب	5.312	1.400	6.375	1.310	1.062	0.265	4	2.13	19.9%	معنوي

عند درجة حرية (15) تحت مستوى دلالة (0.05).

يبين لنا الجدول (1) نتائج اختبارات العينة في الاختبارات الفردية الهجومية قيد البحث، ففي مهارة المناولة والاستلام لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدى، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي (19.435) بانحراف معياري قدره (2.096) للاختبار القبلي، وقيمة الوسط الحسابي (21.687) بانحراف معياري قدره (1.493) للاختبار البعدى، اما متوسط الفروق فبلغ (1.937) والخطأ المعياري للفروق (0.309) وقيمة (t) المحتسبة (6.267) ونسبة التطور (9.9%)، وفي اختبار مهارة الطبطة بلغت قيمة الوسط الحسابي (11.155) بانحراف معياري قدره (0.950) للاختبار القبلي، وقيمة الوسط الحسابي (10.920) بانحراف معياري قدره (0.883) للاختبار البعدى، اما متوسط الفروق فبلغ (0.188) والخطأ المعياري للفروق (0.235) وقيمة (t) المحتسبة (-4.976) ونسبة التطور (1.6%)، وفي اختبار التصويب بلغت قيمة الوسط الحسابي (5.312) بانحراف معياري قدره (1.400) للاختبار القبلي، وقيمة الوسط الحسابي (6.375) بانحراف معياري قدره (1.310) للاختبار البعدى، اما متوسط الفروق فبلغ (1.062) والخطأ المعياري للفروق (0.265) وقيمة (t) المحتسبة (4) ونسبة التطور (19.9%)، ويتبين لنا ان قيم (t) المحسوبة هي اكبر من قيمة (t) الجدولية

تأثير ترمينات مشابهة لحركات اللعب المختلفة في تطوير بعض المهارات الهجومية الفردية بكرة اليد

وبالبالغة (2.13) تحت درجة حرية (15) ومستوى دلالة ثقة واحتمالية خطأ (0.05)، مما يدل على وجود فرق معنوي ذي دلالة إحصائية بدرجة عالية ولصالح الاختبار البعدي وهذا يحقق فرض البحث. ويعزو الباحثان سبب التطور يعود إلى تأثير الترمينات المشابهة لحركات اللعب الخاصة بالإحساس بالمسافة والمكان التي استخدمت في مدة التدريب بشكل منتظم ومتدرج بمعنى أنه يجب العمل على إتقان اللاعبين الترمينات المختلفة كلها مع مراعاة ان يكون التمرير دائماً قبل وصول اللاعب المدافع إلى محاولة قطع الكرة.

ويتفق الباحثان مع ما ذكره ضياء الخياط وعبد الكريم غزال (1988) " ان اللعب الحديث في كرة اليد يتطلب من اللاعب الثقة المتناهية في ترميراته فضلاً عن سرعتها لتأمين وصول الكرة إلى المكان الصحيح قبل ان يكون عرضة للقطع من الخصم " (1).

كما يعزو الباحثان سبب ذلك إلى فاعلية التمارين المهارية المتنوعة والمختلفة الشدد والتكرارات التي تم تنفيذها في كل وحدة تدريبية مما ساعد على تحسين قدرة اللاعب في تكوين استجابة دقيقة تجاه المتغيرات التي تحدث في أثناء المنافسة، وهذا ما أكده (ياسر دبور) من انه "يجب على المدربين التأكيد على تدريب الناشئين والشباب على أنواع الترمينات كافة (الطويلة، والقصيرة، والمرتدة) التي تتصف بالسرعة والدقة في بداية التدريب كي تتراكم لديهم الخبرة ويتطورون بما يتناسب مع المستوى السريع الذي وصلت إليه لعبة كرة اليد، إذ أصبحت تماثل كرة السلة في سرعتها " (2).

ويعزو الباحثان سبب التطور إلى الترمينات المشابهة لحركات اللعب التي تعمل على التصرف بالكرة بشكل صحيح خلال مدة تنفيذ الوحدات التدريبية فضلاً عن ترمينات الركض المتعرج بين الشواخص التي تعد من التمارين الأساسية لتطوير هذه المهارة وتنفيذها بالشكل المطلوب، ويتفق الباحثان مع ما ذكره ماهر صالح (1971) من " ان عملية الطبطبة هي عبارة عن توافق عضلي عصبي بين أجزاء الجسم جميعها، بحيث تؤدي بتناسق وانسجام وسيطرة دون تصلب أو توتر وتستعمل في الطرف والمكان المناسبين، حتى لا تكون سبباً في هزيمة الفريق وضياع مجهوداته " (3).

ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى الطريقة التي تم بناء مفردات الترمينات المشابهة لحركات اللعب لدى أفراد عينة البحث، وتم تطبيقه من قبلهم على طول مدة التجربة الرئيسة للبحث، فضلاً عن الطريقة التي وضعت بها الترمينات والتي تم وضعها على أساس علمي متدرج من السهل إلى الصعب لأجل ان يتقن اللاعب الأداء المهاري الصحيح، ومن ثم تصعيب الأداء لمحاولة إيصاله إلى ظروف متشابهة لظروف اللعب فضلاً عن ان التكرار في عملية الأداء تحت متغيرات عديدة تتصف بالتدرج بصعوبتها ستعطي نتائج جيدة، وهذا ما

1 ضياء الخياط وعبد الكريم غزال؛ مصدر سبق ذكره، ص23.

2 ياسر دبور؛ كرة اليد الحديثة: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997) ص229-230.

3 محمد صالح؛ كرة اليد الحديثة: (الكويت، دار السياسة للطباعة، 1971)، ص107.

أكده محمد خالد وياسر محمد (1995) " تعد الدقة عنصراً أساسياً مهماً لمهارة التصويب الناجح ويجب دوام الحفاظ عليه " (4)، كما يتفق الباحثان مع ما أشار إليه قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف (1980) من " ان العنصر الرئيس في تطوير الدقة الحركية وضبط المهارات الحركية والاستمرار في أدائها هو إعطاء مجموعة من التمرينات المشابهة في أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية " (1).

الباب الخامس

5 الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1. لمفردات التمارين التطبيقية المستخدمة بالبحث تأثير في تطوير المهارات الهجومية الفردية بكرة اليد لدى عينة البحث.
2. كلما كانت التمرينات المشابهة لحركات اللعب مشابهة لحالات اللعب كلما حققت نتائج أفضل في تطوير المهارات المستخدمة في هذه التمرينات.

2-5 التوصيات:

1. تأكيد تنوع التمرينات الخاصة بالمهارات الأساسية التي تتشابه مع متطلبات المنافسة وربطها بخطط اللعب، لما لذلك من تأثير في تطوير المهارات الأساسية بكرة اليد.
2. استخدام التمارين التطبيقية المشابهة لحركات اللعب المختلفة في المهارات الأساسية الهجومية للوصول إلى حالات اللعب.

المصادر:

- أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- ثامر محسن ، موفق مجيد المولى ؛ التمارين التطويرية بكرة القدم ، ط1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة، 1999)
- حسن عبد جواد؛ كرة اليد. ط3: (بيروت، دار العلم للملايين، 1993).
- ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، (بغداد، مكتب نون للطباعة والنشر، 1995).

⁴ محمد خالد وياسر محمد؛ الهجوم في كرة اليد: (القاهرة، مجموعة الديب، 1995)، ص123.

1 قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي. ط1: (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 1980)، ص258.

- ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم؛ كرة اليد: (الموصل، مديرية دار الجبل للطباعة، 1998).
 - عطيات محمد خطاب؛ التمرينات للبنات. ط6: (القاهرة، دار المعارف، 1982).
 - عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي، ط10: (القاهرة، دار المعارف، 1994).
 - فيرنريك (وآخرون)؛ الممارسة التطبيقية لكرة اليد. ط2: (ترجمة كمال عبد الحميد): (القاهرة، دار المعارف، 1982).
 - قاسم حسن حسين وعيد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي. ط1: (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 1980).
 - قصي حاتم خلف؛ تأثير تمرينات مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى، 2008).
 - محمد توفيق الوليلي؛ كرة اليد (تعليم-تدريب-تكنيك): (الكويت، مطابع السلام، 1989).
 - محمد خالد وياسر محمد؛ الهجوم في كرة اليد: (القاهرة، مجموعة الديب، 1995).
 - محمد صالح؛ كرة اليد الحديثة: (الكويت، دار السياسة للطباعة، 1971).
 - منير جرجيس؛ كرة اليد للجميع. ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
 - وجيه محجوب؛ محاضرات التعلم الحركي (لطلبة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000).
 - ياسر دبور؛ كرة اليد الحديثة: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997).
- Jon, Germoniscu; Practice handball, (nh.3), Bucurest, 1996.