



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الاساسية

تأثير تمرينات (بدنيّة – مهاريّة) في تطوير القوّة الانفجارية وبعض المهارات الأساسيّة لناشئي كرة اليد

رسالة مقدمة

الى مجلس كلية التربية الاساسية – جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير
في علوم التربية الرياضية

من قبل

خماس كريم خماس الفضلي

باشراف

الاستاذ المساعد الدكتور

ظاهر غناوي محمد

1435هـ

2014م

الباب الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

ان التقدم الرياضي الذي نلاحظه في هذه الايام على الصعيد العالمي بشكل مذهل وخاصة في الدورات الاولمبية والبطولات العالمية ادى الى ظهور الجديد في طرائق التدريب مستنداً على الاساليب العلمية المتطورة سواء في الالعب الجماعية أو الفردية . لقد تعددت طرائق التدريب التي تهدف جميعها الى تطوير مستوى الاداء البدني والمهاري وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الانشطة المختلفة ويسعى المدربون الى اختيار افضل انواع طرق التدريب وتطبيق انسبها واستخدام احدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي "وذلك بهدف الوصول الى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الاداء البدني والمهاري"⁽¹⁾.

ان تطور لعبة كرة اليد في السنوات الاخيرة أتجه الى اللعب القوي السريع وبذلك يتطلب عملاً بدنياً مهاريّاً كبيراً ، ولعبة كرة اليد من الالعب التي تحتاج الى هذا النوع من التدريبات التي تساهم في تطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين لأهميتها الكبيرة اثناء اللعب واداء المناولة والاستلام والطبقة والتصويب وغيرها من المهارات وهذا ما نجده في استخدام تمرينات بدنية مهارية ، حيث تحظى الصفات

(1) محمد علي القط ؛ وظائف اعضاء التدريب الرياضي ، ط1 . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999 ،



البدنية باهتمام كبير عند تصميم المناهج التدريبية الى جانب الاعداد المهاري والخططي والنفسي باعتبارها تشكل اهدافاً كبيرة في الاستعداد والتهيؤ للاعداد البدني للاعب الرياضية عامة وكرة اليد خاصة بغية تكاملها عند اللاعب وتهيئته الى مرحلة المنافسات ومن هذه الصفات صفة القوة بأشكالها الانفجارية والمميزة بالسرعة وتحمل القوة لدورها الكبير في اداء اللاعبين اثناء المباراة وذلك من خلال اداء مهارات تتصف بالقوة مثل القفز والركض السريع والحجز والرمي وغيرها . فضلاً عن الجانب المهاري أي ان تكامل الاعداد البدني يساعد على اداء الجانب المهاري بصورة صحيحة وكاملة.

والمهارات الاساسية بكرة اليد تتميز بقوة قفز وقوة رمي هائلة وبسرعة عالية اثناء الاداء وهذه الصفات هي صفات القوة الانفجارية .

تعد صفة القوة الانفجارية واحدة من اشكال القوة العضلية التي يتميز بها لاعب كرة اليد اذ اشار اليها (ياسر دبور - 1997) " تحتل أهمية قصوى للاعب كرة اليد وتستخدم بكثافة في التصويب والخداع والدفاع" (1).

لذا فإن الاهتمام لتطوير صفة القوة الانفجارية بهذه المهارات يجب ان يكون من اولويات المدربين في فترات الاعداد العام والخاص للارتقاء بمستوى هذه المهارات لدى اللاعبين ، ومن هذا المنطلق تظهر اهمية البحث في تحقيق هدف تطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين والرجلين من خلال استخدام تمرينات بدنية مهارية في بعض المهارات الاساسية بكرة اليد.

2-1 مشكلة البحث

(1) ياسر دبور ؛ كرة اليد الحديثة . الاسكندرية : منشأ المعارف ، 1997 ، ص257.

من خلال خبرة الباحث كونه لاعباً سابقاً ومن خلال مواصلته مع مسيرة كرة اليد فضلاً عن اهتمامه بالاطلاع على المناهج التدريبية للمدربين المختصين لفئة الناشئين لاحظ هناك مشكلات قائمة ومرتبطة بالعملية التدريبية في تنمية صفة القوة الانفجارية التي يُعتمد عليها كثيراً في اداء اغلب المهارات الاساسية والاعتماد على تنمية صفة القوة بشكل عام.

وقد لاحظ الباحث قلة اهتمام عدد غير قليل من مدربي كرة اليد بتدريبات القوة الانفجارية لفئة الناشئين وعدم اعطائها الوقت الكافي في مناهجهم التدريبية مما ادى بالتالي الى ظهور ضعف واضح في اداء أغلب المهارات الاساسية بكرة اليد بالقوة المطلوبة وهذا ما يمكن ملاحظته من خلال ضعف نتائج المنتخبات العراقية وبعض الاندية المحلية (لفئة الناشئين) من خلال مشاركتها المحلية والدولية والتي أحد اسبابها ضعف القوة الانفجارية للاعبينا بكرة اليد ، بما يبرز مشكلة بحثية في ضعف سرعة الأداء الحركي للاعب العراقي الناشئ وانعكاساتها في المحافل الدولية على الجانب البدني والمهاري ، عزي الباحث هذا الضعف الى قلة اهتمام عدد غير قليل من السادة المدربين بتدريبات هكذا نوع من القوة لفئة الناشئين.

وهذا ما دعا الباحث الى محاولة معالجة الحالة ودفعه للتقصي عن استخدام تمارين بدنية مهارية وذات أسلوب منخفض ومرتفع الشدة وملائمة مع قابليات ومستوى فئة الناشئين في كرة اليد ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة وايجاد الحلول المناسبة لها .

3-1 أهداف البحث

1 - إعداد تمارينات (بدنية مهارية) لتطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الاساسية لناشئي كرة اليد.



2- التعرف على تأثير تمارينات (بدنية مهارية) في تطوير القوة الانفجارية لناشئين كرة اليد.

3- التعرف على تأثير تمارينات (بدنية مهارية) في تطوير بعض المهارات الاساسية لناشئين كرة اليد.

4-1 فرضا البحث

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في القوة الانفجارية لناشئين بكرة اليد.

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين بالاختبار القبلي والبعدي في بعض المهارات الاساسية لناشئي كرة اليد.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو ناشئي نادي ديالى لكرة اليد باعمار 14-16 سنة وبعده (16) لاعب.

1-5-2 المجال الزمني :- للمدة من 2013/9/1 ولغاية 2014 /4/1 .

1-5-3 المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة لنادي ديالى الرياضي قضاء بعقوبة / محافظة ديالى .



This work consist of five parts:

Chapter one

(Introduction)

Includes the introduction, problem, aims, of the research, its hypotheses and scopes, some researches effective and scientific study to developing the some kind sport and handball and specially, sport training and the achievement.

The problem of the study – through the lack and weakness in the explosive strength for junior handball players.

The aims of the study

- 1- Preparing the special exercises
- 2- Recognizing the effect of (physical – skillfulness) to developing the exercises explosive strength for junior handball players
- 3- Recognizing the effect of ((physical – skillfulness) to developing some basic skillfulness for junior handball players.

The two hypotheses of the study

- 1- There are statistical differences between the pro and post tests in the explosive strength for junior handball players.
- 2- There are statistical differences between the pro and post tests in the some basic skillfulness for junior handball players.

The field of the study:

- Subjects or (sample): handball junior players of the Diyala club in age (14 – 16 years)
- Duration:
- Place: Diyala sport club court

Chapter two (Review of literature)

The researcher that some following sides:

- The handball training, the time of sides of training, times of preparing, times of competitions, times of transfers, handball element training, common preparing, special preparing, explosive strength, handball basic skillfulness, the past studies include three studies.



Chapter three (procedures)

This chapter describes the methods or proposed or programs used.

The researcher used the Experimental Research of ne group – (Experimental group) with two tests, the pro and post tests.

Then he take descript the subjects of (16) players they are from Diyala sport clup of handball junior players of (2013 – 2014), they selected by purpose method, then it include the used tesk in the study, then the research used the a group of accredited tests for the finesse and correct the results, and he preparing the questionnaire t measurement the airms and of legs explosive strength, then he preparing anther questionnaire to choosing the best of skillfulness.

To recognizing the best effects of the experimental program for the aims of the study, then he preparing the (experimental program) depending to the believe of experts and specialists that using some (physical – skillfulness) exercises that the program take (8) weeks with (3) unit in the week.

Chapter four (Display of Results)

This chapter displays the results of the study and their discussion and analysis through using proper statistical analysis, the researcher grouping or collections the data and organizing and finding the fielding the with tables and put it in the clearness figures, then he achievement by the statistical ways had been pictured, to search to the find results o achievement the hypotheses of the study then the researcher to be strengthen the chapter four by figures and by the best bibliography.

Chapter five (conclusion and re commendations)

This is the find part of the study contains the most important conclusion the researcher came up then the some recommendation.

- 1- The best arrangement of exercises (physical – skillfulness) that uses in the study that been effective with best, to develops the explosive strength for the airms muscles and legs.
- 2- The reparations in the exercises share in develops the (physical – skillfulness) of the research variables.
- 3- The development of the explosive strength for legs and airms muscles effective on the basic skillfulness's of handball.



- 4- The advance by using the best exercises share in with best and positive to develops the (physical – skillfulness) of the research variables.
- 5- That pushed the researcher put some collection of recommendations and proposals that share in to developing that sports levels.
 - 1- Depend on with big share for the physical – skillfulness exercises in the training program for junior players.
 - 2- To take care with developing in the explosive strength that it a kind of important a kind of strength muscles that it best effective on the basic skillfulness's.
 - 3- We must made another study with increasing the (Duration) of the training program to find and to define the time that it can to developing the explosive strength then it share in to doing or performance the basic skillfulness's in handball.
 - 4- Must using the best (physical – skillfulness) exercise for variables with anther physical and skillfulness with age class or group or type players.