

تأثير تمارينات الهجوم السريع على بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة اليد الناشئين

م.د. جاسم صالح جاسم
قسم النشاطات الطلابية
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

احتوى البحث اربعة أبواب ، وقد اوضح الباب الاول أهمية البحث ومشكلته التي تركزت في وجود ضعف في مستوى اداء المهارات التكتيكية نتيجة ضعف التدريب على. وهدفت الدراسة الى اعداد تمارينات الهجوم السريع بكرة اليد واستخدامها في اعداد اللاعبين الناشئين ، والتعرف على تأثير هذه التمارينات في تطوير مستوى الاداء المهاري لدى عينة البحث.

وقد استخدم الباحث في الباب الثاني :المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، وكانت عينة البحث متمثلة بلاعبي المركز التدريبي لكرة اليد في البصرة والبالغ عددهم(١٨) لاعبا. وقد تم استخدام بعض الاختبارات مهارية لتقييم مستوى الاداء المهاري. ويعد استخراج النتائج باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) ،استنتج الباحث :
١-وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في ولصالح الاختبار البعدي.
٢-التمارينات المستخدمة لها تأثير ايجابي في تطوير مستوى الاداء المهاري بكرة اليد (فئة الناشئين).
وقد اوصى الباحث باعتماد التمارينات المستخدمة في برامج لاعبي كرة اليد لمختلف الفئات العمرية لرفع المستوى البدني والمهاري .

The impact of quick attack exercises on some of the basic skills of emerging handball players M.D. Jassim Saleh Jassim

The research contained four sections, and the first part explained the importance of research and its problem which was centered on the weakness in the performance of tactical skills as a result of poor training on. The study aimed at preparing the exercises of quick attack handball and using it in the preparation of the players who are living, and to identify the effect of these exercises in the development of the level of skill performance in the research sample.

The researcher used in the second section: the experimental method with one group, and the sample of the research was represented by the players of the handball training center in Basra, numbering (18) players.

Some skill tests have been used to assess the level of skill performance.

After extracting the results using the statistical bag (spss), the researcher concluded:

There are moral differences between the tribal and dimension standards in favor of the dimensional test.

The exercises used have a positive effect in the development of the level of skill performance of the handball (junior category)

The researcher recommended the adoption of exercises used in the programs of preparing handball players for different age groups to raise the level of physical and skill. Research

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

ظهرت في الآونة الأخيرة تطورات واضحة في النتائج الرقمية للألعاب الرياضية المختلفة وان هذه التطورات جاءت نتيجة تأثير التدريب الرياضي (حمل التدريب) على الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي ونتيجة لاستمرار التدريب لفترات طويلة أدى ذلك إلى حدوث تكيف في الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي .

ولعبة كرة اليد هي واحدة من الألعاب التي شهدت تطوراً ملحوظاً وأصبحت تحتل مكاناً بارزاً في اغلب بلدان العالم لامتيازها بالتشويق والإثارة وتعدد المهارات الأساسية فيها . وتتميز لعبة كرة اليد بأنها تتطلب قدرات بدنية عالية بصورة عامة وتحتاج الى مستوى مميز من الكفاءة البدنية بصورة خاصة والتي لها الأثر الكبير والمباشر في دقة الأداء المتميز للمهارات الهجومية ومنها الهجوم السريع بكرة اليد .

ان عملية التدريب الرياضي تهدف الى اعداد لاعبين ذوي مستويات عليا يمتلكون المهارات والقواعد الأساسية للعبة فضلا عن امتلاكهم للصفات والقدرات البدنية الخاصة التي تؤهلهم الى الايفاء بمتطلبات الاداء خلال الوحدات التدريبية والمنافسات ، وهذه العملية هي عملية متسلسلة والخاصة بالنشاط الرياضي الممارس.

ان الادوات التدريبية المساعدة هي واحدة من الوسائل الهامة والضرورية في عملية بناء واعداد اللاعب كونها تساعد على اختصار الوقت والجهد المبذول من قبل المدرب واللاعب في عملية تعلم المهارات الأساسية فضلا عن كونها تضيف عنصر الاثارة والتشويق عن طريق اللعب مع الزميل او مع الاداة المستخدمة وتسهل بشكل عملية اتقان الاداء الفني بصورة غير مباشرة وهذا يساعد على زرع حب اللعبة لدى اللاعب الناشئ.

تخضع العملية التدريبية الى ضوابط وشروط محددة كي تعطي ثمارها وتحقيق الهدف منها، ان عملية اعداد الرياضي للمستويات العليا يجب ان يمر بمراحل متعددة تتميز كل مرحلة بخصائص ومميزات تختلف عن الاخرى لكنها ترتبط ارتباطا وثيقا الواحدة بالآخرى كون نهاية مرحلة معينة تعني بداية المرحلة التالية وهكذا فهي عملية شاملة متكاملة تأخذ بعين الاعتبار

التغيرات البدنية والمورفولوجية والوظيفية التي ترافق الرياضي من بداية ممارسته للنشاط الرياضي وحتى بلوغه المستويات العليا .

وتتجلى اهمية البحث في استخدام تمارينات الهجوم السريع لغرض تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة اليد.

٢-١ مشكلة البحث:

من المشاكل التي تواجه اللاعب الناشئ بكرة اليد وجود بعض الاخطاء في المهارات الاساسية المكتسبة وهذا ما ظهر واضحا من خلال المتابعة للاعبي المدرسة التدريبية لكرة اليد في محافظة البصرة .

٣-١ أهداف البحث:

١-تهيئة وأعداد التمارينات المستخدمة على عينة البحث.

٢-التعرف على مستوى تأثير التمارينات المستخدمة على بعض المهارات الاساسية بكرة اليد.

٤-١ فروض البحث:

افترض الباحث وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي المركز التدريبي لكرة اليد البصرة.

٢-٥-١ المجال الزمني : للفترة من ٢٠١٩/٣/١ ولغاية ٢٠١٩/٦/١ .

٣-٥-١ المجال المكاني : القاعة الرياضية للمركز التدريبي لكرة اليد البصرة.

٢-منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٢-١ منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وتحقيقه متطلباته.

٢-٢ عينة البحث : اشتملت عينة البحث على لاعبي المركز التدريبي لكرة اليد في البصرة للعام ٢٠١٩ والبالغ عددهم (١٨) لاعب (٤) تم استبعادهم لغرض استخدامهم في التجربة الاستطلاعية .

٣-٢ تجانس العينة :

تم اجراء التجانس لمتغيرات النمو و متغيرات البحث لأفراد العينة التجريبية لضمان عدم وجود افراد من شأنهم ان تؤثر درجاتهم على درجات المجموعة وبالتالي ستعطي نتائج غير دقيقة، اذ استخدم الباحث معامل الالتواء في استخراج التجانس لأفراد عينة البحث التجريبية وكانت النتائج محصورة بين (٣+) وهذا يدل على تجانس افراد عينة البحث في متغيرات النمو و المتغيرات المدروسة ، كما مبين في الجدول (١).

جدول (١) تجانس العينة في متغيرات النمو ومتغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	و	س	ع	معامل الالتواء
١	العمر التدريبي	شهر	١٠,٧١	١٠	٢,٦٢	٠,٣٥٦
٢	الطول	سم	١٦٢	١٢٦٠,٧١	٤,٢٧	٠,٦٠٥
٣	الوزن	كغم	٤٥	٤٥,٨٥	٥,٤٥	٠,٦٧٦
٤	المناوله القصيرة	درجة	١٧	١٥,٢٨	٣,٩	٠,٢٠٦
٥	المناوله الطويلة	درجة	٨	٧,٤٢	٠,٩٧	١,٢٣

٢-٤ أدوات البحث:

*-كرات يد (١٠)

*-اهداف كرة يد قانونية

*-ملعب كرة يد

*شريط لاصق

*ساعة توقيت الكترونية عدد(٣)

*طباشير

*شريط قياس

*صافرة

٢-٥ أختبارات المستخدمة :

اولا :اختبار المناولة القصيرة : (٣ : ٤٩٥)

اختبار التمرير الكراجي:

الهدف من الاختبار :قياس التوافق وسرعة ودقة التمرير الكراجي على الحائط

الادوات :حائط مستوي مرسوم عليه دائرة قطرها 25 (سم)ترتفع عن الارض 1.15 (سم)

ساعة إيقاف ، صافرة .

طريقة الاداء :يقف المختبر على بعد (2م)من الحائط ، يقوم المختبر بتمرير الكرة الى الحائط

ضمن حدود الدائرة وباستمرار لأكثر عدد من المرات في زمن 35 (ثا.)

طريقة التسجيل :تحسب عدد المناولات الصحيحة في الزمن المحدد والكرة الساقطة على الارض

او الخارجة عن حدود الدائرة لا تحسب ، ويعطى للمختبر محاولتين تحسب افضلهما.

ثانيا :اختبار المناولة الطويلة: (٣ : ٥٠٠)

(اختبار طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 1م)

الهدف من الاختبار :قياس مهارة التمرير ودقته

الادوات : ملعب كرة يد، مربع مرسوم بأبعاد (4X4)م في منتصف الملعب يبعد الضلع المواجه للمرمى مسافة (20)م ، كرات يد حجم (1) عدد (5) توضع داخل المربع.

طريقة الاداء : يستحوذ اللاعب وهو داخل المربع على الكرات الخمس ليوجهها الواحدة بعد الاخرى الى المرمى مستخدما في ذلك ثلاث خطوات من المشي او الجري على ان يكون ملامسا للارض لحظة خروج الكرة من يده مع مراعاة عدم خروجه من المربع لحظة خروج الكرة من يده.

طريقة التسجيل: تحول الرميات التي تدخل المرمى الى درجات وفق الجدول الاتي:

عدد الرميات الصحيحة	صفر	١	٢	٣	٤	٥
الدرجة	صفر	٦	٨	١٠	١٥	٢٠

٢-٦ التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين والبالغ عددهم (٤) لاعبين الذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٣/٢ حيث تم اجراء الاحماء اللازم ثم تطبيق الاختبارات المستخدمة ومن ثم تنفيذ بعض التمرينات المستخدمة في المنهج وكان الهدف من اجراء التجربة :

١-التأكد من ملائمة الاختبارات المستخدمة .

٢-الوقوف على المشكلات التي قد ترافق تطبيق المنهج.

٣-الوقوف على مدى فهم واستيعاب التمرينات ودرجة صعوبتها.

٢-٧ الاجراءات الميدانية:

٢-٧-١ الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث في اليوم الثاني بعد التجربة الاستطلاعية حيث قام الباحث بشرح الاختبارات بالتفصيل وعرضها على العينة وبعد الانتهاء من الاحماء تم تطبيق الاختبارات بالترتيب وبعد الانتهاء تم تنزيل البيانات في استمارة مخصصة لذلك .

٢-٧-٢ التمرينات المستخدمة :

تم البدء في تطبيق التمرينات في اليوم التالي من الاختبارات القبلية وكانت فترة التطبيق كالتالي:

* استغرق تنفيذ التمرينات المستخدمة خلال (٢٤) وحدة تدريبية وبواقع ثمان اسابيع ، ثلاث وحدات اسبوعيا.

* زمن تنفيذ التمرين خلال الوحدة التدريبية استغرق (٢٥-٣٠) دقيقة .

٢-٧-٣ الاختبارات البعيدة :

تم اجراء الاختبارات البعدية بعد اتمام اداء التمرينات من قبل العينة وذلك يوم السبت الموافق ٢٧/٤/٢٠١٩ وقد راعى الباحث قدر الامكان تثبيت الظروف التي رافقت الاختبارات القبالية .
٢-٨ الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) في معالجة البيانات واستخراج النتائج .
٣-عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٢) يبين الالواساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الالواساط وانحرافاتھا في الاختبارات المهارية

الاختبارات	قبلي س	ع	بعدي س	ع	س ف	ع ف	ت المحتسبة	نسبة الخطأ	الدالة
المناولة القصيرة	١٥,٢٨	٣,٩٠	١٩,٥٧	٢,٥١	٤,٢٨	١,٩٧	٥,٧٣	٠,٠٠١	معنوي
المناولة الطويلة	٧,٤٣	٠,٩٧٦	١٢,١٤	٢,٦٧	٤,٧١	٢,٢٨	٥,٤٥	٠,٠٠٢	معنوي

من خلال ملاحظة النتائج المثبتة في الجدول رقم (٢) نجد هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث هذه الفروق الى فاعلية تمرينات الهجوم السريع المعدة من قبله والمستخدمة ضمن المنهج التدريبي لعينة البحث والتي ساهمت بشكل كبير وفعال في تنمية وتطوير المهارات الالاساسية لدى عينة البحث وذلك لمشابھتها لما يحدث اثناء سير المباريات مما اضاف طابع الالاثارة والتشويق الى التدريب وعمل على زيادة الرغبة لدى الاللاعبين في تطوير مستوياتهم المهارية مما ساعد على الوصول الى تثبيت الالاداء من خلال التكرار ومعالجة الالاطياء المصاحبة ، ها فضلا عن ان التمرينات المستخدمة ركزت على العضلات العاملة في هذه المهارات مما زاد من ثقة الاللاعبين ، اذ ان "التمرينات الخاصة تخدم توجيه تكامل مستوى لياقة عنصر معين وكذلك قابلية التوافق وعنصري الالاداء الفني والخططي وربطه ببناء نوعية الخلق والصفات النفسية للمنافسة" (٤ : ٩٠)

كذلك فان احدهم اسباب الفروق المعنوية لصالح الاختبارات البعدية يعود الى كثرة التمارين والتنوع في استخدامها لمواقف مختلفة وباحجام كبيرة ، مما ادى ذلك الى تثبيت تلك المهارات وإتقانها نسبيا ، حيث تجلى ذلك في نتائج الاختبارات البعدية للمهارات الالاساسية لدى عينة البحث ، وهذا ما اكده سعد فاضل الحمداني(٢) ان اتقان المهارات الفردية او المركبة يعد"اساس للارتقاء والتفوق سواء اكان ذلك في الالوحدات التدريبية او الاختبارات المهارية او المنافسة الحقيقية".

٤-الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات:

١-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

٢- التمرينات المستخدمة من قبل الباحث لها تأثير ايجابي في تطوير مستوى الاداء المهاري.

٤-٢ التوصيات:

- ١- اعتماد التمرينات المستخدمة في برامج اعداد لاعبي كرة اليد ولجميع الفئات العمرية لرفع المستوى البدني والمهاري بشكل افضل .
- ٢- ضرورة تعميم الدراسة على الفئات العمرية الاخرى وكافة الالعاب الفرعية لتحقيق الاستفادة .

المصادر

- ١- اباد حميد رشيد وحسام محمد وهدان: اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي : (ديالى، المطبعة المركزية جامعة ديالى، ٢٠٠١).
- ٢- سعد فاضل الحمداني: فاعلية المستويين البدني والمهاري في تحديد كفاءة الاداء للاعبي كرة السلة مراكز اللعب (علاقة مساهمة، تنبؤ)، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠٠١ .
- ٣- ضياء الخياط، نوفل محمد الحيالي: كرة اليد، الموصل ، دار الكتب والطباعة، ٢٠٠١ .
- ٤- هارا: اصول التدريب (ترجمة)، عبد علي نصيف: ط٢ (الموصل ، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٠