

تأثير التدريب البندولي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة اليد

م . د محمد هادي جاسم

المديرية العامة لتربية كركوك

Moo0a0d2016@gmail.com

جاءت أهمية البحث في التقصي عن حقائق التدريب البندولي ودوره في تطور مستوى القدرات البدنية و مستوى الأداء المهاري الهجومي في لعبة كرة اليد و إيصال المعلومة العلمية والعملية التدريبية إلى مدربي هذه اللعبة عن دور هذا التدريب وما تحقق من نتائج في المستقبل .

حيث كان هدف البحث هو التعرف على تأثير التدريب البندولي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة اليد المتقدمين ، اذ تكونت العينة من (١٤) لاعبا يمثلون نادي سولاف في الدوري العراقي ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعتين الضابطة والتجريبية واستنتج الباحث ان التمرينات المستخدمة والمطبقة بأسلوب البندولي قد ساعدت على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة اليد المتقدمين وأوصى الباحث اعتماد التمرينات المستخدمة والمطبقة بأسلوب البندولي لأنها تعمل على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة اليد .

(The effect of pendulum training on the development of some special physical abilities and offensive skills in handball)

Abstract

The study underscores the significance of delving into the realm of pendulum training and its impact on enhancing both physical abilities and offensive skill performance in handball. The primary goal is to impart scientific insights to coaches regarding the pivotal role of pendulum training and the ensuing future accomplishments. The research specifically aims to assess the influence of pendulum training on the development of distinct physical abilities and offensive skills among handball players. The sample comprises 14 participants from Solaf Club in the Iraqi league, with the researcher adopting an experimental approach involving both control and experimental groups. The findings indicate that the implementation of pendulum training exercises has proven instrumental in cultivating specialized physical capabilities and refining offensive skills in handball players.

١- التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته العلمية:

تعد لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الرياضية التي شهدت تطوراً كبيراً في النواحي البدنية والمهارية والخطية وذلك بسبب استخدام العاملين في مجال اللعبة الأساليب الحديثة والمتطورة في التدريب من أجل مواكبة التطور العلمي . وهي من الرياضات الفرقية التي فيها المتعة وفيها قدرات فردية وجماعية التي يقدمها اللاعب تجذب مشاهديها لجمالها.

وتحتاج هذه اللعبة المستوى البدني والمهاري الذي يؤهل اللاعبين لتحقيق النتائج الجدية كونها لعبة تجري في ملعب صغير والتحرك السريع ذهاب وإيابا أثناء الهجوم والدفاع ولا يتم ذلك إلا من خلال استخدام التدريب المناسب والهادف في الارتقاء بهذه الجوانب المهمة للعبة.

وتوجد أساليب تدريبية متعددة تعمل على الارتقاء بالمطلوبات البدنية المطلوبة وتزيد من مستوى الأداء المهاري الهجومي ومنها أسلوب التدريب البدولي الذي حقق نتائج جدية ببعض الألعاب الرياضية المختلفة كونه يتعامل مع خصوصية اللعبة ودورها في تحقيق النتائج.

و من هنا جاءت أهمية البحث في التعرف و التقصي عن حقائق التدريب البدولي ودوره في تطور مستوى القدرات البدنية و مستوى الأداء المهاري الهجومي في لعبة كرة اليد وإيصال المعلومة العلمية والعملية التدريبية إلى مدربي هذه اللعبة عن دور نوع التدريب وما تحقق نتائج مستقبلية .

٢-١ مشكلة البحث :

القدرات البدنية التخصصية في لعبة كرة اليد ضرورية ومهمة في تحقيق نتائج المطلوبة ونجاحها عامل مهم في نجاح الأداء المهاري ولهذا فان إي ضعف في الجانب البدني سوف يؤثر على تنفيذ الأداء المهاري المطلوب. ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة لهذه اللعبة كونه مارسها كلاعب لاحظ تذبذب القدرات البدنية والأداء المهاري الهجومي بسبب عدم تجربة أنواع التدريب المستخدمة ومنها التدريب البدولي والمؤثرة عليها أو عدم التعرف و التقصي عن هذه الحقائق في التدريب لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة وتجريب التدريب الضاغط في لعبة كرة اليد للمتقدمين .

٣-١ أهداف البحث :

١- التعرف على تأثير التدريب البدولي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة اليد المتقدمين.

٢- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة اليد المتقدمين.

٣- التعرف على نتائج الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة اليد المتقدمين.

٤-١ فروض البحث :

١- وجود تأثير ايجابي للتدريب البدولي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة اليد المتقدمين.

٢- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية الحرة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة اليد المتقدمين.

٣- وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية الحرة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة اليد المتقدمين.

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي نادي سولاف الرياضي المتقدمين بكرة اليد

١-٥-٢ المجال المكاني: ملاعب نادي سولاف الرياضي

١-٥-٣ المجال الزمني: المدة من ٢٠٢٢/٧/٢ ولغاية ٢٠٢٢/٩/٢٠ .

٢- الدراسات النظرية:

١-٢ التدريب البدولي:

يرى وجدي الفاتح ومجد لطفي (٢٠٠٢) أنه يمكن أن تستخدم هذه الطريقة التدريبية في البطولات التي لها نظام خاص في المباريات ، ويحدث هذا غالباً في الألعاب الجماعية ، فمثلاً الفرق التي تلعب في البطولات يوماً وتستريح يوماً ، فهنا يكون التدريب قبل بدء البطولة بمدة حوالي عشرين يوماً مماثلاً تماماً للبطولة من حيث القوة التنافسية وميعاد المباريات ، فيقوم المدرب بعمل مباريات تدريبية قوية يومياً ، مع ملاحظة أن يكون الفريق المنافس في نفس قوة الفرق التي سيتنافس معها الفريق خلال البطولة ، وأن يلعب الفريق بنفس القوة والسرعة التي سيلعب بها خلال البطولة حتى تحدث عملية التكيف على ظروف وقوة الأداء البدني والمهاري والخططي أثناء البطولة ، وتكون هذه المباريات التدريبية حتى قبل بدء البطولة بمدة ٤ : ٥ أيام يكون التدريب فيها متوسط الشدة .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئة (الضابطة و التجريبية) لملائمته في إيجاد حل مشكلة البحث وتحقيق اهدافه.

٢-٣ مجتمع وعينة البحث : حدد مجتمع البحث بلاعبين كرة اليد المتقدمين بنادي سولاف الرياضي بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (١٦) لاعب وتم اختيار (١٤) لاعب وهم التشكيلة الأساسية وكانت نسبة عينة (٧٥ %) البحث وقد تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين ضابطه و تجريبية وبلغ عدد كل مجموعته (٧) لاعبين وتم تجانس العينتين وتكافؤهما كما في الجدول (١)

الجدول (١)

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			القياس	القياسات والاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
غير معنوي	٠.٢٩٣	٦.٦٤٦	١.٣	١٩.٥٦	٧.٥٨٣	١.٥	١٩.٧٨	سنة	العمر البايولوجي
غير معنوي	١.٠٨٣	٣.١٨٧	٠.٢٤	٧.٥٣	٢.٩٠٨	٠.٢١	٧.٢٢	سنة	العمر التدريبي
غير معنوي	٠.٠٥١	٤.٦٣١	٣.٧	٧٩.٨٨	٤.٥٣٦	٣.٦	٧٩.٣٦	كغم	الوزن
غير معنوي	٠.٩٤٤	١.٥	٢.٦٨	١٧٨.٥٦	١.٤٨٤	٢.٦٣	١٧٧.٢٢	سم	الطول
غير معنوي	٠.٠٨	٣.٦٨٥	٠.٢٣	٦.٢٤	٣.٨٥٨	٠.٢٤	٦.٢٢	عدد	القوة المميزة بالسرعة
غير معنوي	٠.١٤٤	٩.٠٣٢	٠.١٤	١.٥٥	٧.٧٩٢	٠.١٢	١.٥٤	دقيقة	تحمل السرعة
غير معنوي	٠.٠٣٨	٤.٣	٢.٦	٦٠.٤٦	٣.٦٤١	٢.٢	٦٠.٤١	عدد	تحمل القوة
غير معنوي	١.٢٦٦	١.٤٣٣	٠.٤١	٢٨.٦	٢.٥١٥	٠.٧١	٢٨.٢٢	عدد	تمرير واستلام الكرة
غير معنوي	٠.٠٣٨	٦.٢	٢.٥	٤٠.٢٧	٥.٧١٨	٢.٣	٤٠.٢٢	عدد	الطبطة المتعرجة
غير معنوي	٠.١٧٨	٥.٨٦٥	٠.٢١	٣.٥٨	٥.٨٩٨	٠.٢١	٣.٥٦	عدد	التصويب من القفز

المجلد (١) العدد (٢) الجزء (٢)

* (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٤) وعند احتمال خطأ (٠.٠٥) تبلغ (٢.١٤٥)

٣-٣ وسائل جمع المعلومات :

١-٣-٣ وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية والأجنبية .

- الاختبارات المستعملة في البحث .

٢-٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- ساعة يدوية إلكترونية

- ملعب كرة يد.

- كرات يد (١٧)

- صافرتان

- شواخص (١٢)

- شريط قياس

٤-٣ إجراءات البحث الميدانية :

١-٤-٣ تحديد متغيرات البحث

حسب ما متوفر من المراجع والمصادر وبحسب خصوصية البحث ومتطلباته في تحديد مشكله البحث ومعالجتها
تم تحديد القدرات البدنية والمهارية الهجومية .

٢-٤-٣ الاختبارات المستخدمة :

١-٢-٤-٣ اختبار القوة المميزة بالسرعة (محمد صبحي حسانين، ١٩٩٥، ص٣٩٦)

من وضع الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين (أقصى عدد خلال ١٠ ثانية)

٢-٢-٤-٣ اختبار تحمل السرعة (كمال الدين درويش واخرون . ٢٠٠٢، ص١٣٣)

الغرض من الاختبار : قياس تحمل السرعة لمسافات مختلفة.

الأدوات : ساعة إيقاف.

طريقة الأداء: يقف اللاعب على خط (٦) متر (خط البداية) وعند سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب بالجري إلى خط (٩) متر ثم العودة بالظهر إلى خط (٦) متر ثم ينطلق إلى خط المنتصف ويعود بالظهر إلى خط (٩) متر، ثم ينطلق إلى خط (٩) متر ثم يعود بالظهر إلى المنتصف، ثم يجري اللاعب حتى يصل إلى خط (٦) متر الآخر ثم يعود بالظهر إلى (٩) متر القريب ثم ينطلق حتى خط (٦) متر القريب، وبهذا يكون اللاعب قد أكمل دور واحدة (٨٤) متر ويكرر اللاعب العمل ثلاث دورات بحيث تبدأ كل دورة من مكان انتهاء الدورة السابقة .

شروط الاختبار: ضرورة تخطي كل خط يصل إليه بأحد القدمين على الأقل.**التسجيل :** يسجل الزمن لأقرب ١٠/١ ثانية.

٣-٢-٤-٣ اختبار تحمل القوة للذراعين (محمد صبحي حسانين ٢٠٠١، ص٢٣٦)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة عضلات الذراعين والمنكبين.

الأداء : من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل ، يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات .

ملاحظات:

- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار .
- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء .
- ضرورة ملاسة الصدر للأرض عند الأداء .

- التسجيل:** يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.
- ٣-٤-٢-٤ اختبار تمرير واستلام الكرة على جدار من مسافة (٤) متر (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين. ١٩٨٠، ص٢١٥)
- الهدف من الاختبار:** قياس تحمل تسليم واستلام كرة اليد
- الأدوات:** مجموعة من كرات يد وعددها (١٧) ، ساعة توقيت ، حائط صد
- مواصفات الأداء:** اللاعب يقف خلف الخط المرسوم على الأرض وتكون على بعد (٤ متر) بحيث لايلمس الخط خلال الأداء ، ثم يقوم اللاعب بتمرير الكرة على الحائط و استلامها باستمرار بأكثر عدد ممكن خلال الزمن المحدد .
- التقويم:** تحتسب عدد المناولات واستلام خلال (٤٥) ثانية .
- ٣-٤-٢-٥ اختبار الطبطبة المتعرجة بين الشواخص لمسافة (٣٠) متر (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين:ص٢١٨)
- الهدف من الاختبار:** قياس تحمل الطبطبة.
- الأدوات:** مجموعة من كرات يد وعددها (٥)، ساعة توقيت ، شريط لاصق، صافرة ، شواخص عدد(٥) .
- مواصفات الأداء:** تثبيت خمس شواخص عمودية على الأرض في خط مستقيم والمسافة بين الشاخص والآخر (٣) امتار ويرسم خط للبداية يبعد (٣) متر من الشاخص الأول.
- * يقف اللاعب المختبر خلف خط البداية ويبدأ بالطبطبة نحو الشواخص عند سماعه اشارة البداية حيث يعمل الطبطبة مع الجري بشكل متعرج ذهابا وايابا بين الشواخص الموجودة .
- * يقوم اللاعب بالجري ذهابا وايابا وباستمرار وبحسب الوقت المحدد له .
- التقويم:** تحتسب عدد الشواخص خلال (٦٠) ثانية .
- ٣-٤-٢-٦ اختبار التهديد من القفز (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين:ص١٧٦)
- الهدف من الاختبار:** قياس تحمل التهديد من القفز.
- الأدوات:** مربعات لدقة التصويب إبعادها تكون (٥٠×٥٠ سم) ، كرات يد عدد (١٧) كرة ، نصف ملعب كرة يد.
- مواصفات الأداء:** يتم تحديد نقطة عمودية على منتصف المرمى ليتم التهديد منها على ان يكون التهديد بالطريقة السوطية ويكون التهديد على الهدفين المعلقين بالزاويتين العلويتين للمرمى ومن مسافة (٩) امتار، ويكون استلام الكرات من المدرب او زميل ، ويستمر اللاعب بالتصويب لمدة (٦٠) ثانية.
- التقويم:** تحتسب التصويبات الناجحة داخل المربعين.
- ٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية:
- اجريت التجربة على عينة خارج عينة البحث وكان عددهم (٨) لاعبين يمثلون نادي الثورة بكرة اليد وذلك بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢ وتم تطبيق فيها التمرينات المعدة من الباحث ، وكان الغرض من التجربة هي تقنين التمرينات ومعرفة قدر ملائمة الشدة الموضوعية و الحجم المطلوب ، ووقت الراحة لكل تمرين والراحة بيت التمرينات .
- ٣-٤-٤ الأسس العلمية للاختبارات :
- إن الاختبارات التي استعملت من قبل الباحث تعد من الاختبارات المقننة وتتمتع ب (الصدق و الثبات و الموضوعية) عالية ومعمول فيها في اغلب الدراسات العلمية وعلى هذا الأساس تم الاعتماد عليها.
- ٣-٥-١ الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة في ٢٠٢٢/٧/١٥
- ٣-٥-٢ التدريب المستخدم:
- قام الباحث بإعداد تمرينات وتطبيقها بأسلوب التدريب البندولي ويعتمد هذا التدريب على أجواء فيها المنافسة وقبل البطولة ولهذا خلال شهرين تم خلق أجواء مشابهة للبطولة وفيها يوم مباراة ويوم تدريب وبذلك بلغ عدد الوحدات التدريبية (٣) وحدات أسبوعيا مع وجود مباراتين بالأسبوع ضد فريق متساوي بالقوة ولهذا عمد الباحث إن يستفاد من اللاعبين المستبعدين بالنادي لغرض إجراء مباريات معهم.

وتعتبر الشدة المطلوب على الوزن المستخدم للأداة بعد حساب الشدة القصوى وتراوحت (٩٠-١٠٠ %)، إما الحجم اعتمد (٦-١٠ مرة) وبمجاميع (١-٣ مرات) وراحة على رجوع النبض (١٢٠-١٣٠ ض/د) وتم تطبيق التمرينات في الوحدات التدريبية بالقسم الرئيس من برنامج المدرب وعلى مدة (شهرين) لمدة (٨) أسابيع ويذكر كوستل (١٩٩٢) (١٣٤، p. 1992, London, Black well scientific, D, & others : swimming, Costilla, ١٩٩٢) لتحدث تكييف وزيادة القدرات البدنية و المهارية ، وطبقت التمرينات للمدة من ٢٠٢٢/٧/١٧ ولغاية ٢٠٢٢/٩/١١ .

٣-٥-٣ الاختبارات البعدية : تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٠

٣-٦-٣ الوسائل الإحصائية : تم استخدام حزمة spss في معالجات الإحصائية .

١- لوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - معامل الاختلاف. - النسبة المئوية. - اختبار (T) للعينات المترابطة. - اختبار (T) للعينات الغير مترابط .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعتين وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		قبلي	بعدي			
القوه المميزة بالسرعة	عدد	٦.٢٢	٧.٨٩	٠.٥٥	٣.٠٣٦	معنوي
تحمل السرعة	دقيقة	١.٥٤	١.٣١	٠.٠٩	٢.٥٥	معنوي
تحمل القوة	عدد	٦٠.٤١	٦٢.٣٣	٠.٥٧	٣.٣٦٨	معنوي

قيمة (ت) والجدولية عند درجة حرية (٧) واحتمال خطأ(٠.٠٥) = ٢.٣٦٥

الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		قبلي	بعدي			
القوه المميزة بالسرعة	عدد	٦.٢٤	٩.٩٩	١.٢٢	٣.٠٧٣	معنوي
تحمل السرعة	دقيقة	١.٥٥	١.١١	٠.١٢	٣.٦٦	معنوي
تحمل القوة	عدد	٦٠.٤٦	٦٧.٥١	٢.٧٧	٢.٥٤٥	معنوي

قيمة (ت) والجدولية عند درجة حرية (٧) واحتمال خطأ(٠.٠٥) = ٢.٣٦٥

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		س البعدي	ع	س البعدي	ع		
القوه المميزة بالسرعة	عدد	٧.٨٩	٠.٨٢	٩.٩٩	٠.٧٤	٥.٠٣٥	معنوي
تحمل السرعة	دقيقة	١.٣١	٠.٠٥	١.١١	٠.٠٨	٥.٧١٤	معنوي
تحمل القوة	عدد	٦٢.٣٣	١.٤٤	٦٧.٥١	١.٥٢	٦.٥٤٨	معنوي

قيمة (ت) والجدولية عند درجة حرية (١٤) واحتمال خطأ (٠.٠٥) وبالغاة = ٢.١٤٥

بعد هذا العرض يتضح هناك تطور في المجموعة الضابطة بالمتغيرات البدنية والذي يرجع الى انتظام العينة في التطبيق والمنهج الذي وضعه المدرب حقق الهدف المطلوب وهذا ما يؤكد كل من مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (٢٠١٠) (مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. ٢٠١٠، ص٢٢) "أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الارتفاع والوصول بالفرد الرياضي إلى مستوى عالي من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب".

وبخصوص المجموعة التجريبية قد حصلت على التطور المطلوب نتيجة التمرينات الموضوعة والتدريب المستخدم إضافة إلى تنوع التمرينات في القدرات البدنية قيد الدراسة وهذا مؤشر على نجاح تخطيط التدريب المستخدم والتمرينات المطبقة وهذا ما يؤكد (حنفي محمد المختار ١٩٩٨) (حنفي محمد مختار. المدير الفني لكرة القدم: ١٩٨٠، ص ٩٦) في قوله " أن التخطيط السليم واختيار التمرينات الجيدة و المناسبة تمكن المدرب من تطوير القدرات البدنية المستخدمة جميعها وتعتمد على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية "

كما إن المجموعة التجريبية قد تطورت وهذا مؤشر على نجاح البرنامج التدريبي الموضوع لاحتواءه على متطلبات التدريب الصحيحة وهو التدريب البدولي الذي يدل إن أسلوب تدريبي ناجح وهذا يتفق مع ما أشار إليه (شريف طه ٢٠٠٠، ص ١١٨) "بأن التدريب الرياضي الحديث يجب إن يتضمن التدريبات المستخدمة للأجهزة العضوية نفسها في النشاط الرياضي ، كذلك الأدوات المستخدمة يفضل أن تكون نفسها في النشاط المعين والتدريب الخاص بالقدرات البدنية للنشاط المعني يكون تحت نفس ظروف المنافسة"

٤-٢ عرض نتائج الاختبارات الاداء المهاري الهجومي القبلي والبعدي للمجموعتين وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمهارات الهجومية القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		وحدة القياس	اختبارات الاداء المهاري الهجومية
			بعدي	قبلي		
معنوي	٢.٤٣	٠.٦٥	٢٩.٨	٢٨.٢٢	عدد	تمرير واستلام الكرة
معنوي	٢.٩٧٤	٠.٧٧	٤٢.٥١	٤٠.٢٢	عدد	الطبطة المتعرجة
معنوي	٣.٥٧٥	٠.٤	٤.٩٩	٣.٥٦	عدد	التصويب من القفز

قيمة (ت) والجدولية عند درجة حرية (٧) واحتمال خطأ (٠.٠٥) = ٢.٣٦٥

الجدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمهارات الهجومية القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		وحدة القياس	اختبارات الاداء المهاري الهجومية
			بعدي	قبلي		
معنوي	٤.٥٥	٠.٧٤	٣١.٩٧	٢٨.٦	عدد	تمرير واستلام الكرة
معنوي	٤.١٢٣	٠.٨١	٤٣.٦١	٤٠.٢٧	عدد	الطبطة المتعرجة
معنوي	٦	٠.٤٤	٦.٢٢	٣.٥٨	عدد	التصويب من القفز

قيمة (ت) والجدولية عند درجة حرية (٧) واحتمال خطأ (٠.٠٥) = ٢.٣٦٥

الجدول (٧)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمهارات الهجومية البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	اختبارات الاداء المهاري الهجومية
		ع	س	ع	س		
معنوي	٨.٨٩	٠.٥	٣١.٩٧	٠.٤١	٢٩.٨	عدد	تمرير واستلام الكرة
معنوي	٧.٩٧١	٠.٢١	٤٣.٦١	٠.٣	٤٢.٥١	عدد	الطبطة المتعرجة
معنوي	٦.٢١٢	٠.٤١	٦.٢٢	٠.٣٣	٤.٩٩	عدد	التصويب من القفز

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٤) واحتمال خطأ (٠.٠٥) وبالباقة = ٢.١٤٥

بعد العرض يتضح لنا ان تطور المجموعة الضابطة في الأداء المهاري الهجومي بكرة اليد ويرجع سبب تطور هذه المجموعة إلى التدريب المستخدم وانسجام العينة في التطبيق وهذا ما أكدته إشراق غالب (٢٠٠٩) " أن التدريب الرياضي الحديث مبني على أساس الانسجام والتناغم بين الأعداد البدني ، والأعداد المهاري بصورة واحدة دون انفصال " اما المجموعة التجريبية فقد تطورت في الأداء المهاري الهجومي بكرة اليد والتي يرجع إلى اختيار التمرينات والتدريب المستخدم (البندولي) من قبل الباحث والتي ساعدت على التطور الجانب البدني المؤثر على الجانب المهاري ، وهذه من الحقائق العلمية في تطور الجانب المهاري هو ضرورة تطور الجانب البدني الذي يخدم الاداء المهاري ، أي بمعنى آخر في حالة افتقار الصفات البدنية الضروري للأداء سوف لا يمكن الارتقاء بأداء المهارات داخل الملعب ولهذا عمد الباحث إلى تطبيق التمرينات التخصصية بأسلوب التدريب البندولي لتطوير الجانب البدني والثاني المهاري ذات العلاقة بالجانب البدني وفي ضوءها طُوّر اللعب وهذا ما يؤكد (أمر الله احمد البساطي (١٩٩٨) " أن الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية لا يستطيعون إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي ، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنية الخاص في كل نشاط "، وقد أشار (سنجر ١٩٩٠) " إلى أن المهارة لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة "

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

- ١- التمرينات المستخدمة والمطبقة بأسلوب البندولي قد ساعدت على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة اليد المتقدمين
- ٢- خلق أجواء شبيهة بالمنافسات وذات الأحمال البدنية العالية لها تأثير كبير على رفع القدرات البدنية والمهارية.
- ٣- مزج التمرينات البدنية والمهاري تعمل على رفع المستوى المهاري بنفس المستوى البدني وأعلى وهذا لا يحدث إلا بالتدريب البندولي كونه تدريب ناجح للربط متطلبات اللعبة جميعا.

٢-٥ التوصيات:

- ١- اعتماد التمرينات المستخدمة والمطبقة بأسلوب البندولي لأنها تعمل على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة اليد المتقدمين.
- ٢- ضروري خلق أجواء شبيهة بالمنافسات وذات الأحمال البدنية العالية لأنها تعمل على رفع القدرات البدنية والمهارية.
- ٣- التأكيد على مزج التمرينات البدنية والمهاري لأنها تساعد على رفع المستوى المهاري بنفس المستوى البدني .
- ٣- إجراء دراسة مشابهة لهذه الدراسة وعلى أساليب تدريبية أخرى وعلى قدرات بدنية ومهارية غير المدروسة .

المصادر:

- ❖ إشراق غالب عودة: تأثير تمرينات سرعة الاستجابة الحركية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية المرتبطة بالهجمات الجوابية والمضادة في سلاح الشيش ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ٢٠٠٩ .
- ❖ أمر الله احمد البساطي. أسس وقواعد التدريب الرياضي: دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ❖ حنفي محمد مختار. المدير الفني لكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ❖ شريف طه : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارة للمعاقين بدنياً في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠
- ❖ كمال الدين درويش وآخرون . القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ط٢، ٢٠٠٢ .
- ❖ كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين. القياس في كرة اليد: القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٨٠ .

- ❖ محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية الرياضية : ج ١ ، ط ٣ ، القاهرة ، دار الفكرة العربي ، ١٩٩٥ .
- ❖ محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط ٤ ، ج ١ ، ٢٠٠١ .
- ❖ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب . ط ١ ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، مصر، ٢٠٠٢ .
- ❖ مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط ١، عمان. الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠ .
- ❖ Costilla ,D,& others : swimming , Black well scientific , London , 1992 .
- ❖ singr , Robert n M otor. **Learning and Human performance**:3 rd , ed , New Yourk Macmillan Publishing CP . Inc , 1990 .

الملحق (١)

نموذج من الوحدات التدريبية

الشدة: ٩٠%

الزمن الكلي: ٦٥-٦٨ دقيقة

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية : ١

الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن دقيقة	القسم
بين المجاميع	بين التكرارات				
رجوع النبض ١٢٠-١١٠	رجوع النبض ١٣٠-١٢٠	٣×٣	١-لعب وحد ضد واحد فقط طبطبة وتهديف بالقفز داخل نصف ملعب.	٩	الرئيس
ض/د إي بزمن ٣-٤ د	ض/د إي بزمن ٢-٣ د	٢×٤	٢-لعب ٣×٣ مناولات ذهاب واياب على طول الملعب.	٨	
		٣×٣	٣-القفز من فوق ثلاث شواخص ثم الطبطة والتهديف.	٩	
		٢×٢	٤-لعب ٤×٤ لمدة على طول الملعب .	٤	