

التمرينات المقترحة الخاصة وتأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية ومهاتري المناولة

والتصويب بكرة اليد للناشئين

م.م. مريوان حسن محمد

العراق. جامعة السليمانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Mariwan_70@yahoo.com

الملخص

هدفت الدراسة الى:

- ١- اعداد التمرينات المقترحة الخاصة واستخدامها على عينة من ناشئى نادي السليمانية الرياضي بكرة اليد .
 - ٢- التعرف على تأثير التمرينات المقترحة الخاصة على تطوير بعض القدرات البدنية ومهاتري المناولة والتصويب بكرة اليد للناشئين .
 - ٣- التعرف على تأثير التمرينات للمدرب على تطوير بعض القدرات البدنية ، مهاتري المناولة والتصويب بكرة اليد لناشئين .
 - ٤- التعرف على الفروقات بين التمرينات المقترحة الخاصة وتمرينات المدرب في تطوير القدرات البدنية ومهاتري المناولة والتصويب لعينة البحث.
- استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما التجريبية والثانية الضابطة لملائته لطبيعة البحث ، شملت عينة البحث (١٦) لاعباً ناشئاً لنادي السليمانية الرياضي بكرة اليد بواقع (٨) لاعباً لكل المجموعة ، استعان الباحث بعدد من وسائل لجمع المعلومات ، ثم تم تحديد المتغيرات والاختيارات الملائمة والاسس العلمية للاختبارات واجراء التجارب الاستطلاعية ومن ثم اجراء الاختبار القبلي واعداد التمرينات المقترحة الخاصة وتطبيقها ومن ثم الاختبار البعدي واستخدام الحقيبة الاحصائية الإلكترونية (SPSS) لمعالجة البيانات .

الكلمات المفتاحية: القدرات البدنية ، مهاتري المناولة والتصويب ، كرة اليد

The proposed special exercises and their impact on developing some physical abilities and
pass and

Shooting skills in Handball among juniors

Assistant Lect . Mariwan Hassan Mohamed

Iraq. Sulaymaniyah University. College of Physical Education and Sports Sciences

Mariwan_٧٥@yahoo.com

Abstract

The study aimed to:

١. Prepare the proposed special exercises and using them on a sample of the Sulaymaniyah .
Sports Club juniors in handball

٢. Identify the effect of the proposed special exercises on developing some physical abilities
and the skills of pass and shooting in handball .

٣. Identify the effect of the trainer's exercises on developing some physical abilities, the skills
of pass and shooting in handball among juniors .

٤. Identify the differences between the proposed special exercises and the trainer`s exercises in
developing physical abilities and skills of pass and shooting of the research sample.

The researcher used the experimental approach to design two groups, one experimental and
the second control for its suitability to the nature of the research. The research sample
included (١٦) junior players of Sulaymaniyah Sports Club, with (٨) players for each group.
The researcher used a number of methods to collect data, then the variables, appropriate tests
and scientific foundations for tests were identified , and conducting pilot study , then
conducting a pretest. Preparing and implementing the proposed special exercises, then the
post-test and using the electronic statistical bag (SPSS) to process the data.

Key words: physical abilities, pass and shooting skills, handball

١- المقدمة:

بدأ جميع دول العالم ببذل قصاري جهدها في إيجاد افضل الوسائل والاساليب المتطورة التي تعمل على تطوير الالعاب ورفع كفاءة ومواهب وقابليات اللاعبين وكذلك رفع مستوياتهم البدنية والمهارية والخطوية والنفسية .

تعد التمرينات من احدى المتطلبات الاساسية في العملية التعليمية والتدريبية ، فالخصائص الرئيسية في نظريات التعلم هي التأكيد على فوائد التمرينات في تعلم وتطوير القابليات البدنية والمهارية ، وهناك اراء مختلفة حول مفهوم التمرينات وذلك بسبب تعدد اغراض فقد عرفت بانه (محاولات متعددة يؤديها الفرد في تسلسل منظم الصعوبة من اجل اكتساب المهارة وتثبيتها)

(نجاح مهدي شلش ، اكرم محمد صبحي ، ٢٠٠٠ ، ص ١٢٩-١٣٠)

ولقد تعددت الآراء حول مفهومه وذلك بسبب تعدد اغراضه فقد عرفه البعض بأنه أصغر وحدة تدريبية في البرنامج الحركي ومجموع التمارين هي الوحدة التدريبية ومجموعها يكون البرنامج (لتمارين الخاصة تعرف بانها هي تلك التمارين التي تؤدي على شكل مجاميع أو العاب يضع قوانينها المدرب في سبيل تطوير النواحي البدنية والمهارية والخطوية والذهنية لدى اللاعب)

(هارة ، اصول التدريب ، ١٩٩٠ ، ص ٩٠)

إن من الأمور المهمة التي تسعى اليها المدربون عند تعليم وتطوير ناحيتي البدنية والمهارية من خلال استخدام شتى الطرق والتمارين داخل تلك الطرق التي تؤدي الى الارتقاء بالمستوى المطلوب والذي يطمح اليه المدرب .

إن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتميز بكثرة متطلباتها وواجباتها الحركية والمهارية التي ينبغي على اللاعبين تطويرها وهذا ما يتطلب تطوير القدرات البدنية الخاصة ، وهي من الألعاب الرياضية التي تمارس بشكل واسع وتحتوي على مهارات هجومية ودفاعية ، ومن الهجومية مهارتي المناولة

والتصويب بأنواعها المختلفة تعد من المهارات الاساسية والضرورية في لعبة كرة اليد وفيها يحتاج اللاعب الناشئ الى اعداد خاص ليطاشي مع احتياجات اللعب من حيث السرعة والتحميل والقوة ،

والمهارة مع اختيار التمرينات المناسبة لتنمية هذه القدرات. واداء المهارات الفردية للأعداد الناشئين للاشتراك في المباريات مع الكرة او بدونها من هنا تكمن اهمية البحث في اعداد التمرينات الخاصة

وتطبيقه على عدد من لاعبي كرة اليد فئة الناشئين ومعرفة تأثير تلك التمارين على تطوير القدرات البدنية والمهارية (المناولة والتصويب) ومقارنة تأثيرها مع تمارين المدرب .

إن التمرينات الخاصة عن طريقة استخدام التدريبات و الالعاب التنافسية يتيح فرصة للاعب لموافق اللعب المشابهة لظروف المباريات وقد يساعدهم على الاطمئنان وزيادة الثقة . ومن خلال الممارسة

الميدانية للباحث كلاعب ومدربا في هذا المجال وحضوره المستمر في التدريبات اليومية لعدد من الفرق و المباريات بصورة عامة ولل فريق ناشئ نادي السليمانية بكرة اليد بصورة خاصة ، لاحظ بان تلك

الوحدات التدريبية تفنقر الى التمرينات الخاصة المرفقة بالالعاب التنافسية، و يعتمد المدرب على

التمرينات العامة تحت نفس الظروف والمتغيرات مما دفع بالباحث بإعداد التمرينات المقترحة الخاصة واستخدامه على ناشئي نادي السليمانية بكرة اليد وامكانية الحصول على الاجابة للتساؤلات الاتية:
- هل التمرينات المقترحة الخاصة يؤثر ايجابياً في القدرات البدنية المبحوثة ومهاتي المناولة والتصويب لدى عينة البحث؟
- هل يوجد الفرق بين تمرينات المقترحة الخاصة وتمرينات المدرب في تطوير القدرات البدنية ومهاتي المناولة والتصويب لدى عينة البحث ؟
ويهدف البحث الى:

- ١- اعداد التمرينات المقترحة الخاصة واستخدامها على عينة من ناشئي نادي السليمانية الرياضي بكرة اليد .
 - ٢- التعرف على تأثير التمرينات المقترحة الخاصة على تطوير بعض القدرات البدنية ومهاتي المناولة والتصويب بكرة اليد الناشئين .
 - ٣- التعرف على تأثير التمرينات للمدرب على تطوير بعض القدرات البدنية ، مهاتي المناولة والتصويب بكرة اليد لناشئين .
- التعرف على الفروقات بين التمرينات المقترحة الخاصة و تمرينات المدرب في تطوير القدرات البدنية ومهاتي المناولة والتصويب لعينة البحث.

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لتصميم مجموعتين متكافئتين احدهما تجريبية والثانية الضابطة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث .

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بفريق الناشئين لنادي السليمانية البالغ عددهم (٢٤) لاعباً بكرة اليد من ضمنهم (٤) حراس المرمى ، أما عينة البحث اخترت من المجتمع والذي بلغ عددهم (١٦) لاعباً وذلك بعد استبعاد (٤) لاعبين لإجراء التجارب الاستطلاعية عليهم اذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ذلك للأسباب (استعداد المدرب لتسليم الفريق للباحث مدة اجراء بحث ووجود قاعة داخلية خاصة بنادي السليمانية وتوفير الادوات اللازمة في النادي)، بذلك اصبح عدد كل مجموعة (٨) لاعباً للمجموعتين .

٢-٣-١ الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:

- ساحة كرة اليد القانونية
- اهداف كرة اليد (٢) عدد
- كرة اليد القانونية (١٠) عدد
- الصافرة عدد (٢)
- ساعة توقيت نوع Casio عدد (١)
- شريط القياس
- شريط اللاصق
- مربعات حديدية لتصويب ٦٠×٦٠ سم (٤) عدد
- ٢-٣-٢ اما وسائل جمع المعلومات شملت
- المصادر والمراجع
- الدراسات والبحوث المشابهة
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- الاختبارات البدنية والمهارية
- استمارة تسجيل البيانات
- المقابلة الشخصية
- ٢-٤ التصميم التجريبي:
- يعرف التصميم التجريبي بانه (الاستراتيجية التي يضعها الباحث لجمع المعلومات اللازمة وضبط العوامل والمتغيرات التي يمكن ان تؤثر في هذه المعلومات)

(ابراهيم مروان عبد المجيد ، ٢٠٠٢ ، ص ٩٩)

وعليه استخدم الباحث التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي

٢-٥ تحديد متغيرات البحث:

من أجل تحديد متغيرات البحث البدنية والمهارية ، قام الباحث بإجراء المقابلة الشخصية مع عدد من المختصين في مجال علم التدريب الرياضي والتعلم الحركي وكرة اليد اذ اتفقوا على القدرات البدنية ادناه:-

- السرعة الانتقالية .

- القوة المميزة بالسرعة

- المرونة المتحركة

- الرشاقة

وايضاً اتفقوا على انواع المهارتين الأساسيتين وفق المرحلة التدريبية للعينة وهما

- المناولة بنوعيتها من مستوى الرأس ومن القفز .

- التصويب بنوعيتها من مستوى الرأس ومن القفز .

٢-٦ الاختيارات البدنية والمهارية المستخدمة:

بغية تحديد الاختيارات البدنية و المهارية المستخدمة في البحث قام الباحث بتحليل المحتوى للمصادر والدراسات السابقة والمشابهة اذ تم تحديد الاختبارات لقياس متغيرات(البدنية والمهارية) المبحوثة وهي كالآتي:-

ت	المتغير	اختبار
١	السرعة الانتقالية	ركض المسافة ٣٠م
٢	القوة المميزة بالسرعة	شناو لمدة ٢٠ثا
٣	المرونة المتحركة	ثني ومد الجذع
٤	الرشاقة	ركض مكوكي ٤ × ١٠
٥	مناولة من مستوى الرأس	المناولة سوطية من مستوى الرأس
٦	المناولة من القفز	المناولة من قفز على شكل بيضوي
٧	التصويب من مستوى الرأس	تصويب من الارتكاز
٨	التصويب من القفز	التصويب من القفز عالي

(ليلي السيد مرجحات ، ٢٠٠١ ، ص ١٦٨)

(سامر يوسف متعب ، ٢٠٠٤ ، ص ٨٩)

بما ان الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث استخدمت في البحوث والدراسات السابقة وعلى نفس الفئة العمرية (الناشئين) وعلى نفس البيئة العراقية ، تعد تلك الاختبارات مقننة وتتمتع بالأسس العلمية .

٢-٨ التجارب الاستطلاعية:

قام الباحث بثلاث تجارب الاستطلاعية (البدنية والمهارية وللتمرينات المقترحة الخاصة) على عينة من مجتمع البحث البالغ عددهم (٤) لاعبين بتاريخ (١٣-١٤-١٥/٥/٢٠٢٠) في قاعة الخاصة باللعبة في نادي السليمانية ذلك في تمام الساعة (٤) عصراً وبحضور فريق العمل المساعد وكانت الاهداف من التجارب:-

- التعرف على المقومات والسلبيات التي قد تواجه الباحث .
 - التعرف على صلاحية الاجهزة والادوات .
 - مدى تفهم افراد عينة البحث للاختبارات والتمرينات
 - التعرف على الوقت المستغرق للاختبارات .
 - مدى انسجام اوقات التمرينات داخل الوحدات التدريبية .
 - الوصول الى البدائل قبل التجربة الرئيسية .
 - تكوين فريق العمل المساعد من (أ.م.د. ثاوات احمد فقي ، د. فريدون محمود امين ، كمال عبد الواحد محمد)
- ٢-٩ الاختبار القبلي:

بعد الإجراءات التي تم ذكرها ، قام الباحث ومساعدة بتنفيذ الاختبار القبلي للمتغيرات البحث (البدنية والمهارية) بتاريخ (١٧-١٨/٥/٢٠٢٠) في قاعة نادي السليمانية الرياضي وفق الجدول الزمني أي استغرق الاختبارات يومين للمجموعتين.

- اليوم الاول - الاختبارات البدنية .
- اليوم الثاني - الاختبارات المهارية .

٢-١٠ التمرينات المقترحة الخاصة:

بالاعتماد على المصادر والمراجع والدراسات السابقة والمشابهة واجراء المقابلات الشخصية مع المختصين اعد الباحث عدد من التمرينات الخاصة ووفق اسلوب الالعب والتمرينات التنافسية وتهيئتها بشكل يحقق اهداف البحث . وتم فيها مراعاة النقاط ادناه:-

- تم السيطرة على ايقاع اللعب (شدة التمرين) من خلال استخدام الصافرة بزيادتها او تقليلها .
 - طريقة التدريب المستخدمة للتمرين هي (التمرين التكراري) .
 - زمن الوحدة التدريبية تتراوح بين (٧٠-٩٠) دقيقة .
 - تم خلق روح التنافسية في التمرينات بعد تحديد فريق فائز .
 - تم اعادة قسم من التمرينات لغرض التكيف وبلغ عدد الوحدات التدريبية التي استخدمت فيها التمرينات الخاصة المقترحة (١٥) وحدة تدريب اي لمدة شهر واسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في اسبوع واحد .
- ٢-١١ تطبيق التمرينات المقترحة الخاصة:

بدأ الباحث بتطبيق التمرينات المقترحة الخاصة من ١٩/٥/٢٠٢٠ ولغاية ٢٦/٦/٢٠٢٠ بمساعدة فريق العمل المساعد ، أما المجموعة الضابطة اتبع ومارس التمارين المعدة من قبل مدرب الفريق .

٢-١٢ الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المقترحة الخاصة داخل الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية وتمرنات المدرب للمجموعة الضابطة قام الباحث بتنفيذ الاختبار البعدي للمجموعتين محاولا فيها توفير الجو والبيئة المطابقة للاختبار القبلي ، وذلك بتاريخ ٢٩/٧/٢٠٢٠ أي لمدة يومين لكل مجموعة

٢-١٣ الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الوسيلة الاحصائية (الحقيبة الالكترونية SPSS) لمعالجة البيانات (وديع ياسين تكريتي ، محمد حسن ، ١٩٩٩ ، ص١٨٩)

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار T للعينات المتربطة .
- اختبار T للعينات غير المتربطة .

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض وتحليل نتائج الفروقات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها

الجدول (١) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والدلالة

والفروق للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث

الفروق	الدلالة	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المتغيرات
			ع \bar{F}	س	ع \bar{F}	س	
معنوي	٠,٠٠١	٣,٦٩	٠,٨٨	٣,٠٢	١,٧٩	٤,٨٠	السرعة الانتقالية
معنوي	٠,٠٠٠	٣,٧٢	٠,٤٣	١٤,٧٢	٠,٦٩	١٢,٣٢	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	٠,٠٠٠	٢,٩٩	٠,٩٩	٤٢	٠,٩٢	٣٨	المرونة المتحركة
معنوي	٠,٠٠٠	٣,٠١	١,٣٣	١٣,٢٠	١,٢٥	١٦,٤٢	الرشاقة
معنوي	٠,٠٠٠	٣,١٥	١,١٥	٢٥,١٠	٠,٩٠	١٧,٩٠	المناولة من مستوى الرأس
معنوي	٠,٠٠٠	٤,١٧	٠,٨٢	٢٤,٩٠	١,٠٥	١٧,٤٥	المناولة من القفز
معنوي	٠,٠٠١	٤,٢٩	٠,٩٥	٤,٨٥	٠,٧٢	٢,٠٥	التصويب من مستوى الرأس
معنوي	٠,٠٠٠	٥,١٦	١,١٢	٤,٣٥	١,٣٣	١,٩٥	التصويب من القفز

يتبين من الجدول (١) ما يأتي:

- وجود فرق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية (السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة المرونة المتحركة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة) .

- وجود فرق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مهارتي المناولة والتصويب . ويعزو الباحث السبب في وجود الفرق في القدرات للمجموعة التجريبية الى فاعلية التمرينات المقترحة الخاصة التي اعددهم الباحث والتطبيق على افراد هذه المجموعة وهي كانت التمرينات الشاملة للمهارات الأمر الذي ادى الى استجابة جيدة من اللاعبين وتطوير ادائهم المهاري ، اذ ان (المتعلمين لا تستجيبون لعملية التعليم بطريقة واحدة وانه لابد من استخدام طرائق وتنوع جديد ومختلفة لبناء

وتطوير قدراتهم ومعارفهم) (علي الديري ، واحمد بطانية ، ١٩٨٧ ، ص ٥٠)

أما بالنسبة لتطوير القدرات البدنية الخاصة لدى افراد المجموعة التجريبية يعزو الباحث الى ان التكرارات المستمرة لأداء التمرينات المقترحة الخاصة ادت الى هذا التطور ، وكذلك ان النافس الموجود داخل التمرينات واثاء تطبيقها لها دور ايجابي في تطوير تلك القدرات البدنية .

٣-٢ عرض وتحليل النتائج الفروقات بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ومناقشتها

الجدول (٢) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والدلالة والفروق للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة للمتغيرات قيد البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	الدلالة	الفروق
	س	ع \bar{F}	س	ع \bar{F}			
السرعة الانتقالية	٤,٦٣	٠,٩٢	٣,٨٨	٠,٧٩	٢,٠٩	٠,٠٠٣	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	١٢,٠٢	١,٦٦	١٢,٩٥	١,١١	١,٤٤	٠,٠٠٠٧	معنوي
المرونة المتحركة	٣٧	١,٣٣	٣٩	٠,٢٥	٢,٠٣	٠,٠٠٢	معنوي
الرشاقة	١٥,٩٩	٠,٨٤	١٤,٠٣	١,٣٨	٢,٧٠	٠,٠٠٣	معنوي
المناوله من مستوى الرأس	١٦,٤٥	١,٤٣	٢١,٠٠	١,٥٥	٢,٣٢	٠,٠٠٤	معنوي
المناوله من القفز	١٦,٤٠	٠,٧٢	٢٢,٣٠	١,١٠	٢,٢٥	٠,٠٠٥	معنوي
التصويب من مستوى الرأس	٢,٠٠	٠,٩٣	٣,١٥	٠,٨٩	٢,٤٤	٠,٠٠٣	معنوي
التصويب من القفز	١,٩٠	١,٤٤	٢,٧٥	١,٣٧	٢,٥١	٠,٠٠٢	معنوي

يتبين من الجدول (٢) ما يأتي:

- وجود فرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات (السرعة الانتقالية ، المرونة المتحركة ، الرشاقة) لصالح البعدي .

- عدم وجود فرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قدرة القوة المميزة بالسرعة - وجود فرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارتي المناولة والتصويب . ويعزو الباحث السبب في وجود الفرق في القدرات للمجموعة الضابطة الى ان التمرينات المعدة من قبل المدرب فعال ومؤثر وكانت التمرينات هادفة لإحداث تطور في هذه المهارات بما يتلائم واهداف المهلة التدريبية وهذا يدل على تأثير تمرينات المدرب داخل الوحدات التدريبية وهذا ما اشار اليه وتؤكدته الخبراء مها اختلفت منابع ثقافتهم العلمية و العملية ان (البرنامج التدريبي يؤدي حتماً الى تطور الانجاز ، اذ بني على اساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات ومدة الراحة البيئية المؤثرة)

(سعد محسن اسماعيل ، ١٩٩٦ ، ص ٨٢)

٣-٣ عرض وتحليل نتائج الفروقات بين الاختبارين البعديين للمجموعتين ومناقشتها

الجدول (٣) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والدلالة

والفروق للاختبارين البعديين للمجموعتين للمتغيرات قيد البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	الدلالة	الفروق
	س	ع \bar{F}	س	ع \bar{F}			
السرعة الانتقالية	٣,٠٢	٠,٨٨	٣,٨٨	٠,٧٩	٢,١٦	٠,٠٠٤	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	١٤,٧٢	٠,٤٣	١٢,٩٥	١,١١	٣,٢٠	٠,٠٠١	معنوي
المرونة المتحركة	٤٢	٠,٩٩	٣٩	٠,٢٥	٣,١٦	٠,٠٠١	معنوي
الرشاقة	١٣,٢٠	١,٣٣	١٤,٠٣	١,٣٨	٣,٦٩	٠,٠٠٠	معنوي
المناولة من مستوى الرأس	٢٥,١٠	١,١٥	٢١,٠٠	١,٥٥	٣,٢١	٠,٠٠١	معنوي
المناولة من القفز	٢٤,٩٠	٠,٨٢	٢٢,٣٠	١,١٠	٣,١٠	٠,٠٠١	معنوي
التصويب من مستوى الرأس	٤,٨٥	٠,٩٥	٣,١٥	٠,٨٩	٣,١٥	٠,٠٠٠	معنوي
التصويب من القفز	٤,٣٥	١,١٢	٢,٧٥	١,٣٧	٤,١٦	٠,٠٠٠	معنوي

يتبين من الجدول (٣) ما يأتي

- وجود فرق بين الاختيارين البعديين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية كافة لصالح المجموعة التجريبية

- وجود فرق بين الاختبارين البعديين للمجموعتين في مهارتي المناولة والتصويب لصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث السبب في وجود الفرق في القدرات البدنية للمجموعة التجريبية الي تأثير التمرينات التي تم تطبيقها على لاعبي هذه المجموعة والتي كانت ذات شدد متدرجة واهداف مختلفة في الوحدات التدريبية . وان اتقان المهارات الاساسية بأشكال متنوعة من التمرينات يصل فيها اللاعب الى آلية في الحركة ويمكن (ان يصل اللاعب مع التدريب المنظم والتدريب والتكرار الكثير الى تثبيت في الاداء المهارتين وعن طريق التمرينات النوعية الخاصة نتمكن من تحقيق الاداء المطلوب

وتؤمن المهارات الاساسية بالارتباط مع ظروف المباراة السرعة في الاداء ، ويمكن الحصول على اتقان جيد لمهارات اللعب مع وجود خصم ومنافس)

(الفريد كوزنة ، ١٩٨٠ ، ص ٤٩)

ومن جهة اخرى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة ترجع الى فاعلية التمرينات المقترحة الخاصة ومراعاة التدرج في تطوير اللاعبين عدداً من الحركات المختلفة وكذلك لاحتواء على تمارين مشوقة وتمارين متنوعة وفنية

وتنافسية. اذ يؤكد المراجع بأن على المدرب (العمل على اكساب اللاعبين عدد من التمرينات المختلفة والمتنوعة لان عملية التدريب لضمان زيادة القدرة الحركية)

(عبد الستار حسن الصراف ، ١٩٨٧ ، ص ١٤٢)

٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- تأثر التمرينات المقترحة الخاصة ايجابياً في تطوير القدرات البدنية كافة (السرعة الانتقالية ، القوة المميزة بالسرعة ، المرونة المتحركة ، الرشاقة) .

٢- تأثر تمرينات المدرب ايجابياً في تطوير بعض القدرات البدنية (السرعة الانتقالية ، المرونة المتحركة ، الرشاقة) .

٣- تأثر التمرينات المقترحة الخاصة وتمرينات المدرب ايجابياً في تطوير (المناولة والتصويب من مستوى الرأس ومن القفز) .

٤- تفوقت مجموعة التمرينات المقترحة الخاصة على تمرينات المدرب (الضابطة) في تطوير جميع القدرات البدنية المبحوثة .

٥- تفوقت مجموعة التمرينات المقترحة الخاصة على تمرينات المدرب (الضابطة) في تطوير جميع المهارات الاساسية المبحوثة .

٢-٤ التوصيات:

١- استخدام التمرينات المقترحة الخاصة المعدة من قبل الباحث على فرق الناشئين ذلك لكثرة تأثيرها على القدرات البدنية المبحوثة و مهارتي المناولة والتصويب.

٢- تعميم نتائج الدراسة الحالية على فريق نادي السليمانية بكرة اليد للناشئين (عينة البحث) .

٣- ضرورة بيان اهمية التمرينات المقترحة الخاصة في الدورات والندوات التدريبية الخاصة بفرق الناشئين .

٤- اجراء دراسات وبحوث مماثلة على الفئات العمرية اخرى (الاشبال والشباب) .

المصادر

- ابراهيم مروان عبد المجيد؛ التربية الرياضية للاعاقبة البصرية، ط١: (دار فكر الثقافة للنشر والتوزيع، عمان ، اردن ، ٢٠٠٢)
- سامر يوسف متعب ؛ تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبال، (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤)
- سعد محسن اسماعيل ؛ تأثير اساليب تدريبية كتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد: (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦)
- الفريد كوزنة، كرة القدم؛ ترجمة: ماهر البياتي وسليمان علي حسن: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٠)
- ليلي السيد مرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط١، (عمان، مركز الكتاب للطباعة والنشر، ٢٠٠١)
- هارة ، اصول التدريب ؛ ترجمة ، عبد علي نصيف ب.ت. (الموصل، مطابع التعليم العالي في الموصل)، ١٩٩٠
- عبد الستار حسن الصراف؛ العاب المضرب: (بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد ، ١٩٨٧)
- علي الديري ، واحمد بطانية ؛ اساليب تدريس التربية الرياضية: (مطبعة الامل، الاردن، عمان ، ١٩٨٧)
- نجاح مهدي شلش؛ اكرم محمد صبحي؛ التعلم الحركي، ط٢: (دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ٢٠٠٠)
- وديع ياسين تكريتي؛ محمد حسن، التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية: (مطبعة جامعة الموصل، الموصل ، ١٩٩٩)