

استخدام تمرينات القدرات التوافقية وأثره على بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئ كرة اليد

م.د. جاسم صالح جاسم

العراق. جامعة البصرة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

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 القدرات التوافقية. وهدفت الدراسة الى اعداد تمرينات القدرات التوافقية بكرة اليد واستخدامها في اعداد اللاعبين الناشئين , والتعرف على تأثير هذه التمرينات 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 (١٥) لاعبا.

وقد تم استخدام بعض الاختبارات المهارية لتقييم مستوى الاداء المهاري.

وبعد استخراج النتائج باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) ,

استنتج الباحث:

١- وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في ولصالح الاختبار البعدي.

٢- التمرينات المستخدمة لها تأثير ايجابي في تطوير مستوى الاداء المهاري بكرة اليد

(فئة الناشئين).

الكلمات المفتاحية: تمرينات القدرات التوافقية , المتغيرات المهارية , كرة اليد

The use of combinatorial abilities exercises and its impact on some skill variables among junior handball players
M.D Jasim Saleh Jasim/University of Basra

Summary

The research contained fore sections, and the research contained first part clarified the importance and problem of research that was focused on the poor performance of tactical skills due to poor training in compatibility capabilities. The aim of the study was to prepare and use the hand-reel compatibility exercises in the preparation of emerging players, and to identify the impact of these exercises on the

.development of the skilled performance of the sample researcher

The second part dealt with some theoretical aspects, briefly explaining .them

The research sample was represented by the 15-member handball .training center in Basra

.Some skill tests have been used to assess skill levels

After extracting the results using the Statistical Portfolio (SPSS), the :researcher concluded

There are significant differences between the tribal and the dimensional .measurements in and in favor of the dimensional test

the exercises used have a positive impact on the development of the –٢ .(skilled hand-reel performance (emerging class

Keywords: combinatorial abilities exercises, skill variables, handballed of harmonic abilities exercises and its effect on some skill variables in

ان التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفا تسعى اليه جميع دول العالم لتقديم معارفها ومفاهيمها بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الاعداد والتنمية لرياضيها لبلوغ المستويات العليا وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوى كرة اليد على المستوى العالمي بصفة عامة الامر الذي يتعين معه الاخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواجهة هذا التطور .

والتدريب الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين ال التكامل في الاداء الرياضي وما يترتب عل ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب , ويتطلب تحقيق هذا الهدف ان يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والفنية والذهنية , وصفاتهم الخلقية والنفسية والإدارية وفي اطار موحد للوصول بهم الى اعلى مستوى من الاداء الرياضي وخصوصا اثناء المباريات.

ونظرا الى ان الوصول بمستوى اللاعبين الى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة يستلزم تأسيس اللاعب من صغره وفق برامج تدريبية مقننة ومناسبة من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطية والفكرية والنفسية والتوافقية لتأسيس قاعدة من اللاعبين الموهوبين .

تعد القدرات التوافقية التي تشكل مجموع التوافق الحركي المنشود اضافة الى التكنيك الرياضي شرطا لضمان التفوق والانجاز ومعالجة المعلومات والتحكم الذاتي في التصرف والسلوك الحركي المرتبط بالأداء . (عبد المقصود)

ويعرف التوافق على انه: القدرة على تكوين تصرف حركي يتكون من عدة حركات وتنسيق اجزاءه وربط بعضها ببعض لتشكل وحدة مترابطة . (حنا بولص وفاضل علي)

ويتعلق كل من التوافق الحركي والتكنيك الرياضي بعمليات استقبال ومعالجة المعلومات والتحكم الذاتي في التصرف والسلوك الحركي المرتبط بالأداء , ولكي يكون الرياضي في تأدية حركاته محققا للغاية يجب ان تجري العمليات النفسية والحركية الضرورية بصورة منسقة ويتم هذا التنسيق على اساس التفاعل الوظيفي القائم فيما بينها على الصعيدين الادراكي والحس حركي .

ويرى عبد الخالق: ان التوافق يعتمد على سلامة الترابط والتكامل بين الجهازين العضلي والعصبي لتحقيق الاداء الامثل للحركات وخاصة المركبة منها حيث يتطلب ذلك الاداء ادماج اكثر من حركة في اطار واحد. (عبد المقصود)

وينمو دور القدرات التوافقية في النتيجة المحققة في المنافسة كلما كانت الفعالية تتميز بمتطلبات اعلى للإنجاز من حيث التوافق العصبي العضلي , ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائما بغيرها من شروط الانجاز الرياضي مثل القدرات البدنية والتكتيك والتكتيك , كما ترتبط في الاغلب بعضها البعض وتنعكس القدرات التوافقية على نوعية الاداء الحركي وسرعة التعلم الحركي , والقدرة على تكيف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ وفاعلية وجمال الحركات.

وتكمن اهمية البحث في أعداد وتهيأت مجموعة من التمرينات الخاصة بالقدرات التوافقية للناشئين بكرة اليد , حيث ان الناشئ يفقد قدرا من هذه القدرات التوافقية والذي ينتج عنه صعوبة بالغة في الوصول الى الية الاداء الامثل فضلا عن عدم الموازنة بين الحركات نواتجها من مهارات.

ولابد ان يمتلك الرياضي قدر معين من التوافق حيث يوجد ارتباط وثيق بين القدرات التوافقية والمهارات الحركية التي تستند الى جوانب تكتيكية لتنمية وصقل المهارات الرياضية , ومن ناحية اخرى ومن وجهة نظر تتعلق بالتدريب الرياضي على مهارات تكتيكية عديدة وبتوظيف وسائل تدريبية متنوعة فأن هناك امكانية فعلية لتحسين مستوى القدرات التوافقية.

وقد تختلف اهمية القدرات التوافقية من فعالية الى اخرى حيث ان لها اهمية كبيرة في انواع الرياضة الفنية وألعاب الكرة والمنازلات الفردية , كما تختلف اهمية كل قدرة من القدرات التوافقية من مسابقة الى اخرى.

ومن خلال عمل الباحث ومتابعته لاحظ وجود ضعف في مستوى اداء المهارات التكتيكية نتيجة ضعف التدريب على القدرات التوافقية وقد يرتبط ذلك بضعف معرفة المدربين بهذه القدرات التوافقية او ربما التركيز على نوع معين من هذه القدرات , لذلك ارتئى الباحث هذه الدراسة للتعرف الى اهم القدرات التوافقية المناسبة لمستوى الانجاز بكرة اليد.

ويهدف البحث الى:

١- أعداد تمرينات القدرات التوافقية للاعبين كرة اليد.

٢- التعرف على مستوى تأثير تمرينات القدرات التوافقية على بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئ كرة اليد.

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته في حل المشكلة وتحقيق الاهداف.

٢-٢ عينة البحث : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم لاعبي المركز التدريبي بكرة اليد فئة الناشئين وعددهم (١٥) لاعب .

ولغرض معرفة تجانس العينة في بعض متغيرات الدراسة والتي لها علاقة مباشرة بموضوع البحث لجأ الباحثان الى ايجاد الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الطول والوزن والعمر عن طريق استخدام معامل الاختلاف " كلما كانت نتائجه (٣٠%) فما دون كلما كان مؤشراً لتجانس العينة " (وديع ياسين وحسن محمد العبيدي , ١٩٩٠)

وهذا ما يوضحه الجدول (١) .

الجدول (١) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الطول والوزن والعمر للعينة باستخدام معامل الاختلاف

معامل الاختلاف	ع	س	المعالم الإحصائية للمتغيرات
٢,٧٦	٤,٨٥	١٧٥,١٥	الطول
٢٦	١٨,٤٦	٧٠,٩٥	الوزن
١٣,١٢٥	٢,٣١	١٢,٦	العمر

٢-٣ ادوات البحث:

- كرات يد (٦)

- اهداف كرة يد قانونية

- ملعب كرة يد

- شواخص عدد (٢٠)

- مصطبة عدد (٤)

- شريط لاصق

- ساعة توقيت الكترونية عدد (٣)

- طباشير

٢-٤ التجربة الاستطلاعية:

اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٨/١/٢٠٢٠ على عينة البحث وذلك بتطبيق التمرينات المستخدمة لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمتها لعينة البحث.

٢-٥ الاختبارات المستخدمة:

٢-٥-١ اختبارات المهارات الاساسية: (WWW.Khawlacreepa.Yoo7.com)

٢-٥-١-١ اختبار قوة التصويب.

- الهدف من الاختبار: قياس قوة الرمي ودقة التصويب والقدرة على بذل الجهد المناسب.

- الادوات المستخدمة: خمس كرات يد , ملعب كرة يد.

- طريقة الاداء: يتم التصويب على المرمى من مسافة (٣٠م) للرجال (٢٢م) للنساء حيث يقوم الرياضي بتصويب ٥ كرات , ويتم حساب الاصابة عند دخول الكرة الى المرمى مباشرة الى الشباك داخل المرمى دون ان تمس الارض.

- التسجيل: يحصل الرياضي على نقطة واحدة لكل اصابة مباشرة على المرمى.

٢-١-٥-٢ اختبار التوافق في حركة تمرير الكرة واستقبالها:

- الهدف من الاختبار: قياس مهارتي التمرير والاستلام ودقتهما فضلا عن التعرف على كفاءة الربط الحركي بين المهارتين وتقدير الوضع وسرعة الحركة.
- الادوات المستخدمة: مجال لأداء الاختبار , جدار , شريط قياس , كرة يد , ساعة توقيت , صافرة , يتم رسم خط على بعد ٣م من الحائط لتنفيذ التمرين.
- طريقة الاداء: يحاول الرياضي خلال ٣٠ثا تكرار رمي الكرة على الحائط بمهارة الرمية السوطية من وضعية الخطوة واستقبالها لأكثر عدد ممكن من المرات.
- التسجيل: تعتبر الرمية صحيحة عند ارجاع الكرة بكامل محيطها الى خلف الرأس في كل مرة كذلك عدم تجاوز الرياضي لخط الرمي المقرر, يسمح للرياضي القيام بمحاولتين , وعند التقييم تحتسب المحاولة الافضل.

٢-٦ التجربة الميدانية:

٢-٦-١ الاختبارات القبليّة: اجريت بتاريخ ١٠/١/٢٠٢٠ وانتهت بتاريخ ١١/١/٢٠٢٠

٢-٦-٢ تطبيق التمارين: تم بتاريخ ١٥/١/٢٠٢٠ وانتهى بتاريخ ١٨/٤/٢٠٢٠

٢-٦-٣ الاختبارات البعدية: اجريت بتاريخ ١٩/٤/٢٠٢٠ وانتهت بتاريخ ٢٠/٤/٢٠٢٠

٢-٧ التمرينات المقترحة:

تم وضع تمرينات القدرات التوافقية وبعد اجراء التجربة الاستطلاعية تم تعديل بعض التمرينات وبما يتلاءم مع عينة البحث .

وتم توزيع التمرينات على (٣٦) وحدة تدريبية موزعة على (١٢) اسبوع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع , وقد تم الاشراف على تطبيق التمرينات من قبل الباحث.

٢-٨ الوسائل الاحصائية: تم معالجة البيانات باستخدام SPSS وتم استخراج ما يلي:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) للعينات المترابطة.

٣- عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٢) يبين قيم (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات المهارية

ت	الاختبار	درجة الحرية	ت المحتسبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	مستوى خطأ
١	الاختبار قوة التصويب	١٤	٥,١١٤	٢,٩٨	معنوي	٠,٠١
٢	التوافق في تمرير الكرة واستقبالها		٥,٦١			

من خلال ملاحظة جدول (٢) نجد ان قيمة (ت) المحتسبة لجميع الاختبارات المهارية المستخدمة هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٤) وتحت مستوى خطأ (٠,٠١) والبالغة (٢,٩٨) وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعدية.

ويعزى سبب ذلك التطور الحاصل الى تأثير استخدام تمرينات القدرات التوافقية والمصممة من قبل الباحث وبطريقة علمية جيدة والمطبقة من قبل عينة البحث بعناية فائقة وهذا ما يدل على فروض البحث. ومن المعروف ان التدريب بصورة عامة وباستخدام اي طريقة تدريبيّة يساعد على تنمية وتطوير مستوى الاداء الفني والمهاري للاعبين وهذا ما يتفق مع اراء العديد من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي ومنهم محمد يوسف الشيخ ويس الصادق (محمد يوسف الشيخ , يس صادق , ١٩٦٩)

ومحمد حسن علاوي (محمد حسن علاوي , ١٩٨٦)

ونادر عبد السلام العوامري (نادر عبد السلام , ١٩٨٣)

حيث يذكرون (ان التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الاداء الفني والمهاري على حد سواء).

كذلك فان احدهم اسباب الفروق المعنوية لصالح الاختبارات البعدية يعود الى كثرة التمارين والتنوع في استخدامها لمواقف مختلفة وبأحجام كبيرة , مما ادى ذلك الى تثبيت تلك المهارات وإتقانها نسبيا , حيث تجلى ذلك في نتائج الاختبارات البعدية للمهارات الاساسية لدى عينة البحث , وهذا ما اكده سعد فاضل الحمداني . (سعد فاضل الحمداني , ٢٠٠١)

ان اتقان المهارات الفردية او المركبة يعد "اساس للارتقاء والتفوق سواء اكان ذلك في الوحدات التدريبية او الاختبارات المهارية او المنافسة الحقيقية".

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدى في اختبارات المهارة المستخدمة.

٢- التمرينات المستخدمة لها تأثير ايجابي في تطوير مستوى الاداء المهاري لكرة اليد فئة الناشئين.

٤-٢ التوصيات:

١- اعتماد التمرينات المستخدمة في برامج اعداد لاعبي كرة اليد لمختلف الفئات العمرية لرفع المستوى البدني والمهاري نحو الافضل.

٢- اعتماد مبدأ التدرج في الزيادة للحجوم التدريبية في مراحل اعداد الناشئين.

المصادر

- حنا بولص وفاضل علي: مبادئ التدريب الرياضي. ط ١ , المؤسسة العامة للمطبوعات والكتب المدرسية , سوريا.
- 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 .
- سيد عبد المقصود: نظريات الحركة. ط ١, دار الفكر العربي, القاهرة
- عبد الخالق عصام: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات . ط ٨ , دار مركز الكتاب للنشر, القاهرة, ١٩٩٤ .
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي. ط ١, مصر دار المعارف, ١٩٨٦ .
- محمد يوسف الشيخ, يس صادق: فسيولوجيا الرياضة والتدريب. الاسكندرية, دار الفكر العربي, ١٩٦٩ .
- نادر عبد السلام: تأثير الكون على رد الفعل , مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان , العدد ٣ , ١٩٨٣ .
- وديع ياسين وحسن محمد العبيدي: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية , الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر, ١٩٩٠
- WWW.Khawlacreepa.Yoo7.com