

## تأثير التدريبات وفق موجات الانتقال الهجومي في بعض المتغيرات البدنية خاصة للاعبين كرة اليد<sup>1</sup> الباحثان

جاوان صلاح الدين امين

ا.د. ناوات احمد فقي محمد

awat.faqe@univsul.edu.iq

تأريخ الاستلام : 2025/3/27

تأريخ قبول النشر : 2025/5/18

### الملخص:

يحاول الباحثان دراسة تأثير التدريبات وفق موجات الانتقال الهجومي في بعض المتغيرات البدنية خاصة (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية)، وبما أن هذه المتغيرات يتم بعدة طرائق، لذلك فمن الممكن أن تكون تمرينات الانتقال الهجومي خير اسلوب تدريبي لتحسينها والتي من الممكن أن تعطي الفوائد الضرورية للاعبين كرة اليد

تهدف البحث الى اعداد المنهج الخاص بالتدريبات وفق موجات الانتقال الهجومي في المتغيرات البدنية خاصة للاعبين كرة اليد و التعرف على الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية والتعرف على الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة. استخدام الباحثان المنهج التجريبي ذات المجموعتين (التجريبية و الضابطة) وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي السليمانية الرياضي للشباب بكرة اليد (باعمار تحت 18 سنة) والبالغ عددهم (26) لاعبا، وقسم الباحثان العينة إلى مجموعتين إحداها تجريبية وعددها (11) لاعبا وأخرى ضابطة وعددها (11) لاعبا.

حيث توصل الباحثان الى استنتاجات بان المنهج التدريبي المقترح كانت له آثاره الأيجابية في تحسن مستوى عينة المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية مقارنة بالمجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي التقليدي ، واوصي الباحثان باستخدام المنهج التدريبي المقترح في تدريب الفرق الشباب بكرة اليد في العراق كذلك ضرورة اهتمام مدربي الفئات العمرية (البراعم، الناشئين) .

**الكلمات المفتاحية:** التدريبات وفق الانتقال الهجومي القدرات البدنية كرة اليد

### 1 – التعريف بالبحث :

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

نظراً للتطور البدني والمهاري والخططي الذي بلغته لعبة كرة اليد، يجب على اللاعبين أداء الحركات باستمرار وبأقصى جهد أو أقل من الحد الأقصى من دون أن يكون لديهم وقت للتعافي الكامل كما لا يسمح للفرق بإبطاء اللعبة عمداً عن طريق تأخير الكرة أو الاحتفاظ بها من دون التحرك للأمام أو محاولة الحصول على فرصة هدف، فيجب على لاعبي كرة اليد إجراء تغييرات سريعة في جميع الاتجاهات بشكل متكرر، وتسارع متكرر، واتصال جسدي مع لاعبين آخرين، والقفزات، والتسديد أثناء المنافسة.

ومما لا شك فيه أنّ اللعب الدفاعية في كرة اليد الحديثة أصبحت تعتمد على استخدام خطط دفاعية متنوعة ومتعددة هذا فضلاً عن ارتفاع مستوى اللاعبين في قدراتهم الدفاعية وذلك نتيجة تطوير قدراتهم البدنية والمهارية مما يتطلب وجوب تطوير النواحي الهجومية حتى يتمكن من التغلب على الخطط الدفاعية المتنوعة، لذلك أصبح من المهم أن يتبع اللاعبون أنواع هجوم مؤثرة تتلاءم وظروف المباراة، حيث إن "اكتشاف القدرات الحركية والخصائص الفسيولوجية التي يتميز بها كل لاعب يُعدّ

1 بحث مستل من الرسالة ماجستير الطالبة جاوان صلاح الدين امين بالعنوان (تأثير التدريبات وفق موجات الانتقال الهجومي في بعض المتغيرات البدنية خاصة ومهارتي المناولة والتصويب للاعبين كرة اليد، كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية، جامعة السليمانية.

عاملاً هاماً و ضرورياً في توجيهه نحو ما يناسبه من أداء الواجب عند وضع خطط اللعب الدفاعية أو الهجومية" (درويش واخرون، 1998، 18).

ويُعدّ الهجوم السريع في لعبة كرة اليد سلاحاً فعالاً لمهاجمة الفريق الخصم الراجع الى الدفاع والتغلب عليه بأقل جهد ، ويُعدّ عامل الزمن مهماً، فكلما قصر الزمن خلال الهجوم السريع كان نجاح اللاعب داخل الساحة مضموناً ويتجلى بالهجوم السريع أو النقص العددي للفريق المقابل حيث يكون هنالك إمكانية التنقل في الفراغات المناسبة وتهيأة فرصة لتسجيل إصابة في مرمى الفريق المنافس .

من هنا تأتي أهمية البحث والحاجة إليه من خلال العمل على تأثير التدريب وفق موجات الانتقال الهجومي للاعبين كرة اليد ودراستها بوصفها أحد العناصر الأساسية المهمة التي يركز عليها نجاح الفريق ومعرفة نسب التباين في تطبيق هذه الواجبات من عينة البحث.

## 2-1 مشكلة البحث :

إنّ التطور الذي يحصل في كرة اليد يجعل اللاعب يتحمل عبئاً كبيراً ولاسيما بعد التعديلات التي طرأت على القانون وجعلت من اللعب أكثر سرعة وذات توقفات قليلة وصارت اللعبة أكثر حماسية وأصبحت اسرع من السابق، ولكون خصوصية اللعبة يجعل وجود التهديد من مناطق مختلفة بعيدة وقريبة وفي بعض الأحيان بالهجوم الخاطف ومن حالات فردية أيضاً لذا يتوجب على اللاعبين ان يكون على درجة عالية من الاستعداد البدني والمهاري ، ومن خلال خبرة الباحثين لاحظنا أنّ اغلبية اللاعبين يظهر عليهم التعب بوقت مبكر مما يؤدي الى ضعف في الاداء المهاري والتنفيذ الخططي لكون اللعبة تمتاز باللعب السريع المتواصل بشدة ما بين القسوي والمتوسط والخفيف، وهذا بدوره يدل على نقص في تطوير تحمل السرعة وعدم مقاومة التعب، كما أنّ هناك ضعفاً في استخدام طرائق تدريبية ملائمة في تطوير القدرات البدنية ولاسيما السرعة والقوة.

## 1 – 3 أهداف البحث :

- إعداد منهج خاص بالتدريبات وفق موجات الانتقال الهجومي في المتغيرات البدنية الخاصة للاعبين كرة اليد.
- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية وفق موجات الانتقال الهجومي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى مجموعتي البحث.
- التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية وفق موجات الانتقال الهجومي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى مجموعتي البحث.

## 1-4 فرضيات البحث :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية وفق موجات الانتقال الهجومي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى مجموعتي البحث.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة وفق موجات الانتقال الهجومي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبيّة.

## 1 – 5 مجالات البحث :

1 – 5 – 1 المجال البشري : لاعبو نادي السلیمانیة بكرة اليد (الشباب) للموسم 2024 – 2025

1 – 5 – 2 المجال الزمني : المدة من 1 / 10 / 2024 م لغاية 10 / 2 / 2025 م.

1 – 5 – 3 المجال المكاني : قاعة داخلية لنادي السلیمانیة الرياضي

### 3- منهجیة البحث وإجراءاته الميدانية .

#### 1-3 منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي ، وتصميم المجموعتين (التجريبية و الضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته مع طبيعة المشكلة المراد حلها .

#### 2-3 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهي لاعبو نادي السليمانية الرياضي للشباب بكرة اليد (بأعمار تحت 18 سنة) والبالغ عددهم (26) لاعبا، وذلك لتوفر المستلزمات المطلوبة لإجراء البحث من الساحة النظامية وكذلك توفر الأدوات اللازمة، ومن ثم قام الباحثان باستبعاد اللاعبين الذين شاركوا في التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (4 لاعبين) ، وقسم الباحثان العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (11) وأخرى ضابطة وعددها (11) لاعبين وتم اختيار المجموعة الأولى التي طبق عليها المنهج التدريبي المقترح وبصورة عشوائية وبأسلوب القرعة وأصبحت المجموعة الثانية ضابطة والتي طبقت عليها المنهج المعد من قبل المدرب.

ولأجل تحقيق ذلك قام الباحثان بإجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث ، لضبط المتغيرات الآتية

#### الجدول (1)

يبين تجانس العينة في متغيرات العمر والطول والكتلة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
العمر	سنة	17.0200	.74203	17.0000	.904
الطول	سم	172.3200	5.71586	172.0000	-.115
الكتلة	كغم	65.2200	8.71379	65.0000	.201

وبما أن درجة الالتواء محصورة بين  $3 \pm$  فهذا معناه أن العينة موزعة توزيعاً طبيعياً

فضلاً عن تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية و المهارية وكما هو موضح في الجدول (2) .

الجدول ( 2 )

يبين تكافؤ مجموعتي البحث وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للمتغيرات البدنية والمهارية لمجموعتي البحث

الدالة	مستوى الاحتمالية SIG	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع+	س-	ع+	س-		
غير معنوي	0.683	0.41	0.56	7.84	0.64	7.73	ثانية	قوة المميزة بالسرعة للرجلين
غير معنوي	0.950	0.06	0.54	5.63	0.58	5.62	متر	قوة الانفجارية للذراعين
غير معنوي	0.620	0.50 -	5.28	55.45	4.88	54.36	سنتمتر	قوة الأنفجارية للرجلين
غير معنوي	0.291	1.08	0.28	4.53	0.25	4.66	ثانية	سرعة الأنتقالية

\* معنوية عند مستوى دلالة اقل من (0.05)

يتبين لنا من الجدول رقم ( 2 ) أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في القابليات البايوحركية والمهارية ويظهر من خلال قيم الدلالة التي كانت على التوالي (0.683) (0.950) (0.620) (0.291) (0.871) (0.717) (0.288) والتي جميعها اكبر من (0.05) وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

3 - 3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث

3 - 3 - 1 وسائل جمع البيانات

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- استمارة تقييم .
- الاختبار والقياس .
- استمارة تسجيل .
- 3 - 3 - 2 الاجهزة والادوات المستعملة في البحث
- كرات يد / 10 .
- شواخص / 2 .
- هدف / 2 .
- صافرة عدد / 1
- ميزان طبي / 1
- شريط قياس
- ساعة توقيت / 1

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث :

بعد أن تم تثبيت المتغيرات البدنية من أعضاء اللجنة العلمية لاقرار عنوان البحث ولغرض توصل الباحثين إلى الاختبارات التي اعتمدا عليها في بحثهما، تم استخدام أسلوب تحليل المحتوى للمصادر المختلفة في لعبة كرة اليد، والتدريب الرياضي والبحوث التي استعملت اختبارات الصفات البدنية من أجل إعداد مجموعة من الاختبارات لغرض عرضها على السادة المختصين لاختيار الاختبارات البدنية التي تلائم وطبيعة البحث، وقد وضع الباحثان هذه الاختبارات في استمارة استبيان وعرضها على مجموعة

من المخصيين لاختيار الاختبارات الملائمة للدراسة وبعد جمع الاستبيانات وتفريغها وترتيبها، أخذ الباحثان بالاختبارات البدنية التي وقع عليها الاختيار .

### 3-4-1 الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث :

#### 3-4-1-1 اختبار القفز على ساق واحدة لمسافة 30م (الربيعي والمولي، 1988، ص 89)

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق

الأدوات المستخدمة: شريط قياس، ساعة توقيت مراقب مراقب اللاعبين ساحة لها خط بداية وخط نهاية.

طريقة إجراء الاختبار:

يقف اللاعب ملامسا خط البداية بساق القفز والساق الحرة إلى الخلف.

عند سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب بالحجل (القفز على ساق واحدة إلى نهاية الخط المحدد المسافة 30م.

طريقة التسجيل:

يحتسب للاعب الزمن المستغرق من قطع مسافة 30م.

تعطى محاولتان لكل لاعب وتسجل المحاولة الأفضل

#### 3-4-1-2 اختبار سارجنت للوثب (حسانين وعبد المنعم، 1996، ص 200)

الغرض من الاختبار :- القوة الانفجارية للرجلين

الأدوات اللازمة :- حائط مدرج ومقسم الى سنتمترات .

مواصفات الأداء :- يقف المختبر بحيث تكون ذراعه المميزة بجانب الحائط ثم يقوم المختبر برفع الذراع المميزة على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على الحائط ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض ويجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه من وضع الوقوف . ثم يأخذ المختبر خطوتين أو ثلاثة الى الخلف بجانب الحائط ويبدأ بأخذ الخطوات الى الأمام والقفز عالياً لعمل علامة بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها .

التسجيل :-

- يقف اللاعب ويرفع الذراعين الى الأعلى ثم يقوم بالقفز الجانبي الى أعلى نقطة ثم نستخرج الفرق بين الوقوف والقفز، يعطى لكل لاعب محاولتين

#### 3-4-1-3 اختبار رمي الكرة الطبية (3) كغم من الجلوس على الكرسي (حسانين، 1996، ص 110)

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية الذراع الرامية.

الأدوات المستعملة: كرات طبية عدد (2) ، شريط قياس.

مواصفات الاختبار: يجلس اللاعب على كرسي الرمي ويمسك بالكرة الطبية ثم يقوم اللاعب برمي الكرة من مستوى الكتف.

الشروط: يعطى اللاعب ثلاث محاولات تسجل أفضلها.

التسجيل: حساب أفضل مسافة وعدد المحاولات .

### 3-1-4-3 اختبار السرعة الانتقالية (30م) (الصمیدعی واخرون: المصدر السابق، 2010، ص267).

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .

الأدوات : ساعة إيقاف ، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني عشر أمتار (10 أمتار) وبين الثاني والثالث ثلاثون مترا (30 مترا) .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف الخط الأول ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث ، يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث ( 30 متر ) .

التسجيل :

يسجل المختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة ثلاثين مترا ( 30 ) من الخط الثاني حتى الخط الثالث .

### 5-3 التجربة الاستطلاعية الاولى :

أجرى الباحثان بتاريخ 2024/12/2 تجربة استطلاعية اولى على عينة من مجتمع البحث نفسه وعددها (4) من لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية قبل القيام بتطبيق التمرينات المعدة للوقوف على عدة أمور مهمة منها ما يخص الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وملاءمة فريق العمل المساعد وتسلسل اجراء الاختبارات والوقت الذي تنفذ فيه الاختبارات ومدى استجابة افراد العينة للاختبارات .

### 6-3 التجربة الاستطلاعية للمنهج التدريبي :

اجرى الباحثان بتاريخ 2024/12/3 تجربة استطلاعية الثانية على عينة من مجتمع البحث نفسه وعددها (4) من لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية قبل القيام بتطبيق التمرينات المعدة وكان الهدف منها :

التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية بالوقت المحدد.

التأكد من الأزمنة التي وضعها الباحث عند تنفيذ التمارين في الوحدة التدريبية .

التأكد من فترات الراحة البينية .

التأكد من شدة التمرين من خلال التكرارات المناسبة.

معرفة المعوقات والصعوبات التي تحدث وتلافي حدوث الأخطاء .

### 7-3 الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث والبالغ عددهم (11) لاعبا في يوم (الاربعاء) الموافق 2024/12/4 في تمام الساعة الرابعة عصراً في قاعة نادي السليمانية في محافظة السليمانية، وقد اعطى الباحثان شرحاً موجزاً حول اجراء الاختبارات فضلاً عن تسلسلها فضلاً عن اعطاء مدة راحة (3) دقيقة بين الاختبارات , كما قام الباحثان بتهيئة جميع الظروف الخاصة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان والمناخ , ليتمكن من اجراء الاختبارات البعيدة بظروف مشابهة عند اجراءها .

**3-8 التمرينات المستخدمة في البحث :**

قام الباحثان باعداد تمرينات خاصة وفق موجات الانتقال الهجومي ضمن مرحلة المنافسات على أساس التجارب الأستطلاعية التي قام بها ، مراعيًا في ذلك الأمكانيات المتوافرة ، والمستوى العام لعينة البحث ، مستندا في أعدداده الى الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، و الى بعض المصادر و المراجع العلمية خاصة باللعبة كرة اليد ، كون الباحثان خبيران في هذا المجال ، ركزت التمرينات على شمول تطوير أهم المهارات داخل تمرينات خاصة وفق موجات الانتقال الهجومي للاعبين كرة اليد.

جرى تطبيق التمرينات الخاصة في يوم الخميس الموافق 2024-12-5 و لغاية يوم الخميس الموافق 2025-2-6 على المجموعة التجريبية ، و قد خضعت الوحدات التدريبية لأشراف المباشر من لدن الباحثان ، و بمساعدة فريق العمل المساعد ، و طبقت التمرينات في ضمن (24) وحدة تدريبية لمرحلة المنافسات ، و بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع واحد أيام : (الأحد و الثلاثاء و الخميس) أي استمر لمدة ثمان أسابيع ، و نفذت التمرينات المعدة من قبل الباحثة بأساليب متنوعة و متغيرة بصورة مستمرة، و كانت حصة التمرينات الخاصة وفق موجات الانتقال الهجومي من الوحدة التدريبية (20-30) دقيقة و بنسبة (44.44%) من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية ، أما الوقت المتبقي من القسم الرئيسي فهو خاص بالمدرّب ، و ما يعد في ضمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية ، فضلا عن تطبيقات هجومية أخرى خاصة بالمدرّب ، و أعتمد الباحثان على طريقة التدريب التكراري في تطبيق التمرينات الخاصة وفق موجات الانتقال الهجومي ، و جرى تقنين الحمل التدريبي بضبط مكونات الحمل المستعملة بين حجم ، و شدة ، و راحة ، و جرى اعتماد الشدة التمرين بوساكة زمن الاداء التمرينات المعدة من قبل الباحثان.

**9-3 الاختبارات البعدية**

تم اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث في يوم الاحد الموافق 2034/2/9 في تمام الساعة الرابعة عصراً و في قاعة نادي السلیمانية في محافظة السلیمانية, بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة بالبحث , وحرص الباحثان على تهيئة الظروف نفسها التي كانت في الاختبارات القبليّة .

**10-3 الوسائل الاحصائية :**

تم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS واختيار ما يلائم البحث منها

**4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**

**1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المعالم الاحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية**



الجدول ( 4 )

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في المتغيرات البدنية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الاحتمالية SIG	مستوى الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±			
قوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثانية	7.84	0.56	6.79	0.54	5.13	0.000	فرق معنوي
قوة الانفجارية للذراعين	متر	5.63	0.54	6.24	0.33	4.40 -	0.001	فرق معنوي
قوة الانفجارية للرجلين	سم	55.45	5.28	63.36	4.06	6.10	0.000	فرق معنوي
سرعة الأنتقالية	ثانية	4.53	0.28	4.16	0.29	7.58	0.000	فرق معنوي

من خلال الجدول ( 4 ) يتضح ما يأتي:

وجود فرق معنوي في متغير قوة المميزة بالسرعة للرجلين بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، اذ كانت قيمة (T) المحسوبة (5.13) عند مستوى احتمالية (0.000) وهي أصغر من (0,05).

وجود فرق معنوي في متغير قوة الانفجارية للذراعين بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، اذ كانت قيمة (T) المحسوبة (- 4.40) عند مستوى احتمالية (0.001) وهي أصغر من (0,05).

وجود فرق معنوي في متغير قوة الانفجارية للرجلين بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، اذ كانت قيمة (T) المحسوبة (6.10) عند مستوى احتمالية (0.000) وهي أصغر من (0,05).

وجود فرق معنوي في متغير سرعة الأنتقالية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، اذ كانت قيمة (T) المحسوبة (7.58) عند مستوى احتمالية (0.000) وهي أصغر من (0,05).

يتبين من خلال الجدول (4) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي في متغيرات (قوة المميزة بالسرعة للرجلين، قوة الانفجارية للذراعين، قوة الانفجارية للرجلين، سرعة الأنتقالية) إذ إن ظهور هذه الفروق في عموم المتغيرات قيد البحث كما ويعزو الباحثان ذلك الى فاعلية تمارينات المستخدمة على العينة التجريبية والذي يحتوي على تمارينات القدرة على تقدير الوضع ، القدرة على الربط الاداء البدني بالهجوم الخاطف، القدرة على بذل الجهد المناسب، القدرة على الاستجابة السريعة، القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة، فضلاً عن ان المنهج يتميز بالتنوع والتركيب والتغيير المستمر في الادوات والحركات والمهارات أذ "ان التنوع في الأدوات وتمارينها كل ذلك من شأنه استثارة اللاعبين وزيادة دافعيتهم نحو التقدم والأرتفاع بالمستوى الرياضي" (فوزي، 2008، ص20)

كما يعزو الباحثان ايضا ان التمارينات المعدة كان لها اثر كبير في احداث الفروق مؤثرة وفعالة للمجموعة التجريبية وهذا من خلال استخدام التخطيط العلمي في اعداد هذه التمارينات، اذ تم ادائها بحجم تدريبي كاف وبشدد تدريبيه مؤثرة تتناسب واهداف التدريب مع مراعاة الباحثان لمبدأ الاعداد والتكرار ألى جانب مبدأ التنوع وتعقيد الاحمال التدريبيه المناسبة لمستوى التطورالحاصل لدى افراد العينة أذ تم بناء هذه التمارينات بشكل منتظم وعلمي مع مراعاة التدرج في الشدد التدريبيه وفترات راحة كافية وقد أكد (ابراهيم، 2008) ذلك اذ يشير إلى: " أن جميع مكونات حمل التدريب يجب إن تزداد نسبة إلى التحسن الكلي

الذي يحققه الرياضي أي كلما ارتفع مستوى تحسن اللاعب كلما كانت الحاجة إلى زيادة مكونات الحمل التدريبي أكثر". (ابراهيم، 2008، ص88)

كما اهتم الباحثان بتقنين هذه التمرينات من ناحية التكرارات المناسبة لكل قدرة مع التكرارات في الجرعة التدريبية بما يتلائم مع مستوى العينة وقابلياتهم وايضاً مراعاة التدرج في الصعوبة والذي يضمن الاداء أي اداء اللاعبين ككل وهذا ما يؤكد (مفتي ابراهيم، 1988) بأن " اختيار المدرب لتمرينات صعبة سوف تزداد خبرة بعض اللاعبين ". (حماد، 1988، ص 199 )

ومن العوامل اخري التي ساعدت على تطور القدرات البدنية للمجموعة استخدام التمرينات التي احتوت على قوة وسرعة للرجلين وللجسم عموماً (تمارين الهجوم السريع) مما أثر في نتائج أفراد عينة البحث لهذه القدرة الذين استخدموا تمارين السرعة و تمارين القفز المتنوعة التي كان لها التأثير في تطوير القوة و بالسرعة وهذا يتفق مع ما أكده معتصم إلى أن " التدريب يميل إلى بناء القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالتخصص المستقبلي للاعب ، ويتم استخدام تمرينات ذات طابع إعداد خاص على وفق خصائص ومتطلبات كل فعالية ، ويجب على المدربين الانتباه إلى الأداء الفني الصحيح أثناء تنفيذ تمرينات القوة وبشدد مقفنة ، لينعكس ذلك إيجابياً في عملية تطوير القوة العضلية ". (معتصم غوتوق ، 1995، ص 31).

#### 3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المعالم الاحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية

##### الجدول ( 5 )

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في المتغيرات البدنية للاختبار البعدي وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة المحسوبة (T)	مستوى الاحتمالية SIG	مستوى الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±			
قوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثانية	7.55	0.37	6.79	0.54	3.82	0.001	معنوي
قوة الانفجارية للذراعين	متر	5.71	0.50	6.24	0.33	2.90 -	0.009	معنوي
قوة الانفجارية للرجلين	سم	55.55	4.84	63.36	4.06	4.10 -	0.001	معنوي
سرعة الانتقالية	ثانية	4.47	0.39	4.16	0.29	2.12	0.047	معنوي

من الجدول ( 7 ) يتبين ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغير قوة المميزة بالسرعة للرجلين في القياس البعدي بين مجموعتي البحث لمصلحة المجموعة التجريبية، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.82) عند مستوى احتمالية (0.001) وهي أصغر من (0,05) .

وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغير القوة الانفجارية للذراعين في القياس البعدي بين مجموعتي البحث لمصلحة المجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (- 2.90) عند مستوى احتمالية (0.009) وهي أصغر من (0,05).

وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغير قوة الانفجارية للرجلين في القياس البعدي بين مجموعتي البحث لمصلحة المجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (- 4.10) عند مستوى احتمالية (0.001) وهي أصغر من (0,05).

وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغير سرعة الانتقالية في القياس البعدي بين مجموعتي البحث لمصلحة المجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.12) عند مستوى احتمالية (0.047) وهي أصغر من (0,05) .

من خلال ملاحظة النتائج الاختبارية البعدية التي عرضت في الجدول (5) والتي تضمنت الاختبارات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة ف اظهرت النتائج ان هناك فروقا معنوية بين الاوساط الحسابية لنتائج الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية، يرى الباحثان أن التطور الواضح للمجموعة التجريبية يعود الى التمارين التي كانت تتضمن حركات مترابطة ومتغيرة والتي ساهمت في تهيئة اللاعبين لأداء هذه التحركات، مما أدى إلى زيادة قدرتهم على الربط بين الأداء البدني والمهاري، هذا ما مكن اللاعبين من تقديم أداء عالٍ والتحرك بسرعة ونقل الكرات بشكل السريع والمتناسق. وقد أكد (ابراهيم، 2008) ذلك اذ يشير إلى: " أن جميع مكونات حمل التدريب يجب إن تزداد نسبة إلى التحسن الكلي الذي يحققه الرياضي أي كلما ارتفع مستوى تحسن اللاعب كلما كانت الحاجة إلى زيادة مكونات الحمل التدريبي اكثر". (محمد رضا ابراهيم، 2008، ص88)

كما اعتمد الباحثان اعداد التمرينات التي تتميز بالسرعة في بناء الهجمات وتغيير المراكز ، مع الحرص على محاولة إحراز الهدف ، كما أن الفترة الزمنية التي خضعت فيها عينة البحث للتدريب كانت كافية لإحداث هذا التطور مما أدى إلى تفوق مستوى أدائهم مقارنة بالمجموعة الضابطة. كما ان الباحثان اهتمتا بتقنين هذه التمرينات من ناحية التكرارات المناسبة لكل قدرة بدنية مع التكرارات في الجرعة التدريبية بما يتلائم مع مستوى العينة وقابليتهم وايضاً مراعاة التدرج في الصعوبة والذي يضمن الاداء أي اداء اللاعبين ككل وهذا ما يؤكده (حماد ، 1988) بأن " اختيار المدرب لتمرينات صعبة سوف تزداد خيرة بعض اللاعبين". (حماد ، 1988، ص 199 )

كما ويعزو الباحثان هذه الفروق ايضا الى تمتع اللاعبين بإمكانية عالية من التدريب على القدرات البدنية الخاصة وهذا الذي يساعد في ان يعطي القدرة على استخدام القدرات البدنية للاعبين ودورها في اتقانهم للمهارات الأساسية التي يمكن ان تغير من نتائج فريقهم. وهذا ما أكده (عبدالخالق، 1999) بقوله "القدرات البدنية الخاصة في كرة اليد عاملا هاما واساسيا لرفع مستوى الأداء المهاري، فقد لا يستطيع الفرد إتقان المهارات الحركية الأساسية في حالة افتقاره للقدرات البدنية الخاصة، وكرة اليد كإحدى الأنشطة الجماعية تعد من الرياضات التي تحتوى على عدد كبير من المهارات الحركية وهذه المهارات تحتاج إلى قدر معين من الإمكانيات والقدرات البدنية لكي تتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم وعندما لا تتوفر هذه الإمكانيات يفشل الفرد في أداء المهارات بالطريقة الصحيحة". (عصام عبدالخالق، 1999، ص 14).

ويرى (غازي 1998) " أن المتطلبات البدنية الخاصة من أهم أركان التدريب في كرة اليد، التي نعتمد عليها في تنمية قدرات اللاعب سواء كان مبتدئاً أو متقدماً، وهى من الأسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية الفنية". (غازي ، 1998، ص55).

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الأستنتاجات :

وفي ختام البحث توصل الباحثان الى مايتي :

لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي التقليدي الفاعلية المرجوه في المتغيرات قيد الدراسة الحالية مقارنة بالمجموعه التجريبية.

التمرينات المستخدمة لها دور فعال في تطوير المتغيرات البدنية على أفراد العينة للمجموعة التجريبية.

المنهج التدريبي المقترح كانت له آثاره الأيجابية في تحسين مستوى عينة المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية .

أحدث المنهج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً مقارنة بالمجموعة الضابطة .

### 2-5 التوصيات :

**یوصی الباحثان بما یأتی :**

استخدام المنهج التدريبي المقترح في تدريب فرق الشباب بكرة اليد في العراق .  
 ضرورة عناية مدربي الفئات العمرية (البراعم، الناشئين) بتدريبات (التدفق الهجومي) بغية تكوين قاعدة جيدة ترفد المنتخبات الوطنية للعبة كرة اليد.  
 التركيز على استخدام التمرينات البدنية في أثناء الوحدات التدريبية الخاصة بالفئات العمرية والأشكال التي تناسبها .  
 ضرورة إجراء دراسات وبحوث أخرى مشابهة على الفئات العمرية المختلفة , ولعناصر بدنية حركية لم يتناولها البحث.  
 إجراء البرنامج التدريبي المقترح على فئات عمرية أخرى ومراعاة صعوبة وتقنين التمارين البدنية والمهارية .

**المصادر والمراجع:**

- كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى ؛ الاعداد البدني بكرة القدم، دار الكتب للطباعة ، جامعة موصل ، 1988.
- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط3، مدينة نصر، مطبعة دار الفكر العربي ، 1995.
- محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997
- لؤي غانم الصميدعي وآخرون: الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، اربيل، 2010.
- احمد امين فوزيز. سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008.
- محمد رضا ابراهيم المدامغة. التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، بغداد مكتب الفضلي ، ط 1 . ٢٠٠٨
- معتصم غوتوق ؛ دليل المدرب في علم التدريب ، الجمهورية العربية السورية ، مكتب المراكز التدريبية المركزي ، 1995 .
- عبد الوهاب غازي ، أثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير المعرفة الخططية ، اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998.
- عصام عبدالخالق: التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات ، ط9، الإسكندرية ، دار الفكر العربي، 1999.

الملاحق(1)

نموذج من وحدات تدريبية

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية : الأولى

الهدف الخاص: تطوير السرعة مع مناولة التصويب

اليوم : الاحد

الزمن الكلي	راحة بين تكرار		الشدة	التمارين	اقسام الوحدة	الوحدة
	راحة	التكرار				
7 دقائق	20 ثا	5	%85	ينطلق لاعبان من خط ال(6) الى خط الوسط الملعب والذي وضعنا شاخصين كل شاخص على بعد مترين عن محيط منطقة الأرسال و يقومان بالانطلاق سريعا من البداية والتقاطع قبل الوصول الى الشواخص و بعدها يقوم لاعب (أ) بأستلام الكرة واللاعب (ب) يقوم بالدفاع والدفاع تكون بنسبة (10%) و اللاعب (أ) يقوم بخداع و تخطي الدفاع و التوجه نحو المرمى و التصويب	قسم الرئيسي	الأولى
6 دقائق	25 ثا	6	%85	عند سيطرة حارس المرمى على الكرة يمرر الكرة الى اللاعب الأول من فريق (أ) و منه الى اللاعب الثاني بشرط ان ينتهي الهجمة بمناولتين والرجوع الى وضعية الدفاع ، وعند سيطرة الفريق المقابل على الكرة يقوم فريق (ب) بنفس التمرين ، وتكون نسبة الدفاع (70%).		
6 دقائق	25	15	%85	التمرين متكون من (5) لاعبين (3) يقومون بالهجوم و (2) اثنين يدافعون و تكون كالأتي :مناولة الكرة من الحارس الى لاعبي الهجوم و لاعب الأرتكاز يكون واقفا على الخط ال(6)م لرمى المقابل ، يقوم لاعبي الهجوم بالمناولات فيما بينهم و محاولة تسجيل الهدف و يقوم الدفاع بمحاولة قطع الكرة بنسبة (100%).		

## **The effect of training according to offensive transition waves on some physical variables, especially for handball players**

**Supervisor**

**Researcher**

**Prof.Dr . Awat Ahmmed Faqy**

**Chawan Salhaden Amein**

The researchers attempt to study the effect of training based on offensive transition waves on some physical variables, particularly explosive strength of the arms and legs, strength characterized by speed, and transition speed. Since these variables are measured in several ways, offensive transition exercises may be the best training method for improving them, potentially providing the necessary benefits for handball players. The research aims to develop a curriculum for training based on offensive transition waves on physical variables, especially for handball players, and to identify the differences between the pre- and post-tests, as well as the differences in the post-tests between the experimental and control groups. The researchers used an experimental method with two groups (experimental and control). The sample was deliberately selected from (26) players from the Sulaymaniyah Sports Club for Youth Handball (under 18 years old). The researchers divided the sample into two groups: one experimental group, consisting of (11) players, and the other a control group, consisting of (11) players. The researchers reached conclusions that the proposed training curriculum had positive effects in improving the level of the experimental group sample in physical variables compared to the control group that used the traditional training program. The researchers recommended using the proposed training curriculum in training youth handball teams in Iraq, as well as the need for age group coaches (Mini, juniors) handball to pay attention.

**Keywords:** Training and control of the transitional handball team