

تأثير تمارينات التوافق الحركي الخاص في تطوير سرعة الأداء الهجومي للاعبين المدارس التخصصية بكرة اليد للأعمار (10-12) سنة.

م.م علاء إبراهيم جاسم

مديرة تربية دياالى

alaajasim sport 29@yahoo.com

أ. د ليث ابراهيم جاسم

جامعة دياالى

كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

Lvdegde@Yahoo.com

الكلمات المفتاحية: التوافق الحركي الخاص، سرعة الأداء الهجومي.

ملخص البحث

كرة اليد احدى الألعاب الجماعية التي تحتل مكانة كبيرة في تربية النشئ الرياضي واعداده لما لها من مميزات بدنية وفنية فضلا عن طبيعة مهاراتها السهلة كونها تتعامل مع الكرة باليد ووجود الزميل والمنافس الذي يضيف الكثير من التحدي والمتعة خلال الأداء. ومن المؤكد بان التوافق الحركي الخاص بكرة اليد احدى المكونات الحركية التي لها دور مؤثر ومهم في الوصول الى فاعلية الاداء للمهارات الخاصة بكرة اليد، و تبرز أهمية البحث في تسليط الضوء على تمارينات التوافق الحركي في كرة اليد والذي يشتمل عن تنسيق تحركات اعضاء الفريق بتنسيق عالٍ وضمن محددات قانون اللعبة بهدف التغلب على المنافس وهذا التوافق هو القدرة على تنفيذ سلسلة من الحركات بشكل متكرر ودقيق والذي قد يشترك في ذلك الحواس والتقلصات العضلية بما يؤدي الى القدرة على تنسيق عمل الاطراف لتحقيق نجاح الهدف من الحركة. وكانت اهداف البحث تتمثل في اعداد تمارينات التوافق الحركي لتطوير سرعة الأداء الهجومي والذي يمثل كل عنصر من عناصر المهارات الهجومية الخاصة بكرة اليد. وتعرف تأثير تمارينات التوافق الحركي الخاص في تطوير السرعة الهجومية لافراد عينة البحث. وقد افترض الباحثين ان لتمرينات التوافق الحركي الخاص تأثيراً ايجابياً في السرعة الهجومية لافراد عينة البحث. استخدم الباحثين المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذا الاختبارين القبلي والبعدي كونه يحقق اهداف البحث وفرضياته تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد باعمار (10-12) سنة. واستعان الباحثين بمجموعة من الاختبارات لقياس سرعة الاداء الهجومي لافراد العينة البالغ عددها 15 لاعبا ضمن المدرسة التخصصية بكرة اليد فرع دياالى، وتم تطبيق التمارينات المعدة من قبل الباحثين لمدة 6 اسابيع، وبعد تنفيذها تم اجراء الاختبارات البعدية وبعد معالجة النتائج احصائياً وعرضها وتحليلها ومناقشتها استنتج الباحثين بان تمارينات التوافق الحركي فاعلة في تطوير المهارات الهجومية بكرة اليد. وان تمارينات التوافق الحركي الخاصة بلعبة كرة اليد تنعكس ايجابا في مستوى الوعي والتحفيز الذهني بما يؤدي الى

تطوير الجوانب البدنية الخاصة باللعبة فضلا عن الجو النفسي الايجابي لاداء مهارات اللعبة بوجود الكرة ومع الزملاء ، وعليه فان الباحثين يوصيان باستخدام تمارين التوافق الحركي الخاصة بكرة اليد بتمرينات متنوعة لتطوير الجوانب البدنية الخاصة باللعبة و باجراء بحوث مشابهه لتطوير متطلبات لعبة كرة اليد.

The effect of the special motor compatibility exercises in developing the speed of offensive performance of the school players specialized in handball for ages (12-10) years

Dr. Layth Ibrahim Jassim

***University of Diyala College of
Physical Education and
Mathematical Sciences
Lvdegde@Yahoo.com***

Alaa Ibrahim Jassim

***Directorate of Education Diyala
alaaajassim sport 29@yahoo.com***

Keywords: Special motor compatibility, speed of offensive performance.

Research Summary

The Handball is one of the collective games that has a great influence on the teaching and preparation of the sports young persons, in addition to its natural and easy skills as it deals with the ball in the hand and the presence of partner and competitor which adds more entertainment and challenging during performance .The dynamic compatibility of handball is considered as one of dynamic component that has an affect role to reach for effectiveness of performance of special skills, the research is focus the practices of dynamic compatibility in the handball which including coordinating the movement of team members in high coordinating and with limitation of game rules and identifying the effect of dynamic compatibility practices in developing the offensive speed of the research personal. The researchers used that experimental approach in experimental group style with both pretest and post test. Meanwhil, examining the research sample with purposive sample then performing the prepared practices for 6 weeks. The researchers concluded that the practices of dynamic compatibility are effective in developing the offensive skills of handball .Thus, the researchers recommended the use of dynamic compatibility practices with other various practices to develop the primitive skills and conduct similar research to develop the requirements of handball game.

1- مقدمة:-

كرة اليد احدى الألعاب الجماعية التي تحتل مكانة كبيرة في تربية النشئ الرياضي واعداده لما لها من مميزات بدنية وفنية فضلا عن طبيعة مهاراتها السهلة كونها تتعامل مع الكرة باليد ووجود الزميل والمنافس الذي يضيف الكثير من التحدي والمتعة خلال الأداء. وعلى ذلك فقد شملت هذه اللعبة بالعناية والاهتمام من قبل الجهات المعنية في العراق متمثلا بانشاء مدارس

تخصصية بكرة اليد للفئات العمرية في محاولة جادة للنهوض بمستوى هذه اللعبة باعمار مبكرة كي يكونوا الرافد الأساسي للمنتخبات الوطنية في المستقبل، وعلى ذلك فان الباحثين يريان بوجود مغادرة نمطية التدريب لهذه الفئات العمرية وتسريع الوصول بهم الى فاعلية الأداء الذي ينسجم مع إمكانيات الناشئ الحركية بما ويتناسب مع تطور وسائل اتصال الرياضيين الصغار بالحركات الرياضية وتوافق الأداء الفردي والجماعي ومن ثم الفرقي،

ومن المؤكد بان التوافق الحركي الخاص بكرة اليد احدى المكونات الحركية التي لها دور مؤثر ومهم في الوصول الى فاعلية الاداء للمهارات الخاصة بكرة اليد، وان توافر القدرات التوافقية لدى الرياضي هي احدى المتطلبات الاساسية المهمة في التدريب الرياضي على كل مستوياته فهو عنصر أساسي وفعال في رفع درجات التطور بكرة اليد، فالتوافق الحركي الخاص هي الحركات التي لا تختلف في تكوينها مع خواص النشاط الرياضي الممارس والتي يستطيع بها الرياضي دمج اكثر من مجموعة عضلية متشابهة او غير متشابهة من اجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم. (سيرجي بوليفيسكي: 96)، فعلى سبيل المثال ، إن لعب كرة اليد تعني استخدام ذراعك ويدك لتتعامل مع الكرة بينما تحرك قدميك وساقيك حول الملعب كمهارة هجومية او تستخدمهما لتحذ من خطورة المنافس كمهارة دفاعية بما يجعل من المهم أن تكون قادراً على استخدام جانبي الجسم في نفس الوقت (ويسمى هذا التنسيق الثنائي).

(Catherine Holecko: 2)" و تبرز أهمية البحث في تسليط الضوء على تمرينات التوافق الحركي في كرة اليد والذي يشتمل عن تنسيق تحركات اعضاء الفريق بتنسيق عالي وضمن محددات قانون اللعبة بهدف التغلب على المنافس وهذا التوافق هو القدرة على تنفيذ سلسلة من الحركات بشكل متكرر ودقيق والذي قد يشترك في ذلك الحواس والتقلصات العضلية بما يؤدي الى القدرة على تنسيق عمل الاطراف لتحقيق نجاح الهدف من الحركة، وتمرينات التوافق الحركي في كرة اليد حاضرة في مستويات المتقدمين لكن هناك اغفال لها في المراحل التدريبية الأولى لاعتماد مبدأ الفصل في الاستهداف وهذا مايرى الباحثين انه ما عاد يلبي مواكبة التطور في المستويات العليا ما لم يتم البدء فيه من الفئات العمرية الأولى من اجل بناء خزين مهاري يتسم بالفاعلية سواء كان توافق أجزاء حسم اللاعب في أداء المهارة الفردية او ضبط تحركات الرياضي نسبة الى تحركات المنافس والزميل. ويمتد ظهور المهارات التنسيقية للاعبين من أداء أجزاء الجسم ليشمل تناسق وتتغام تلك الحركات بوجود متغيرات جمة كاللاعب الزميل واللاعب المنافس ... الخ، وان الدرجات المختلفة التي تم تطويرها لهذه القدرات التوافقية، كل منها له تأثيرات مختلفة على الالية التي يتم حل بها مهام الحركة الحالية.. (Catherine Holecko: 3)

وكانت اهداف البحث تتمثل في اعداد تمارينات التوافق الحركي لتطوير سرعة الأداء الهجومي والذي يمثل كل عنصر من عناصر المهارات الهجومية الخاصة بكرة اليد بشكل فاعل من خلال التدريب الخاص باللعبة بتمارين تتسم بالتوافق الحركي الخاص بأداء تلك المهارات . وتعرف تأثير تمارينات التوافق الحركي الخاص في تطوير السرعة الهجومية لافراد عينة البحث. وقد افترض الباحثين ان لتمرينات التوافق الحركي الخاص تأثيراً إيجابياً في السرعة الهجومية لافراد عينة البحث.

2- اجراءات البحث:-

2-1 منهج البحث.

استخدم الباحثين المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذا الاختبارين القبلي والبعدي كونه يحقق اهداف البحث "أذ ان المنهج هو أتباع خطوات منطقية معينه في تناول المشكلات أو الظواهر أو معالجة القضايا العلمية للوصول الى اكتشاف الحقيقة" (عقيل حسين: 53).
2-2 عينة البحث.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد / ديالى باعمار (10-12) سنة وبلغ عددهم 15 لاعب يمثلون نسبة 0,07 من مجتمع الاصل البالغ عددهم 225 لاعبا المتمثلة بلاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية المسجلة في قوائم وزارة الشباب والرياضة.

الجدول (1) يبين تجانس افراد عينة البحث

| ت | متغيرات البحث | وحدات القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|---|---|--------------|---------------|-------------------|----------------|
| 1 | الطول | سم | 160.6 | 4.616 | 0.925 |
| 2 | الوزن | كغم | 64 | 5.789 | 0.510- |
| 3 | سرعة المناولة والاستلام | عدد | 25.90 | 4.14 | 1.08 |
| 4 | سرعة الطبطبة في اتجاه متعرج لمسافة 30 م | ثانية | 14.33 | 0.778 | -1,1 |
| 5 | الهجوم السريع الفردي بكرة اليد | ثانية | 5.6 | 0,91 | 0.83 |
| 6 | سرعة الاستجابة الحركية | ثانية | 2.646 | 0,167 | 0.64 |
| 7 | السرعة الانتقالية | ثانية | 5.72 | 0.913 | 1,22- |

2-3 اجهزة والادوات البحث.

- 1. حاسبة الكترونية نوع (DELL) عدد 1.
- 2. ساعات توقيت نوع دايمنت عدد (2) .
- 1. جهاز قياس الوزن الميزان صيني المنشأ عدد (1).
- 1. كرات يد قانونية عدد (14) حجم (1).
- صافرات عدد (4) نوع (فوكس).
- شواخص بأنواع مختلفة.

مربعات خشبية قياس (40×40) عدد (4) استخدمت في الاختبارات.

2-4 اجراءات البحث الميدانية:-

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:-

من اجل ان يكون الاختبار الذي يتم اختياره يخضع للشروط العلمية وان يكون يقيس الصفة المرادة اكثر من غيره، فقد قام الباحثين بعد الاطلاع على المصادر العلمية التي تتعلق بالموضوع وقاما باختيار عدد من الاختبارات التي تقيس متغيرات البحث وذلك كون كلاهما من ذوي الاختصاص في مجال اللعبة والتدريب بكرة اليد وقاما باختيار الانسب للبحث .

2-4-2 الاختبارات الخاصة بالبحث:

وبما ان المتغير التابع الخاص بالبحث يتضمن سرعة الاداء الهجومي للاعبين كرة اليد، لذا كان لزاما على الباحثين الاستعانة بالاختبارات الانسب لقياس هذا المتغير، وعلى اعتبار ان السرعة هي التغلب على الزمن أي ان الاختبارات التي تقيس اداء باقل زمن او بثبات الزمن لاكثر تكرار للحركة هي ضمن محددات انواع السرعة وتعريفها، بعدها فان الباحثين جعلوا هذا المتغير التابع في اطار محورين:

✻ المحور الاول : اختبارات السرعة الهجومية للاعبين بوجود الكرة (أي عندما يستحوذ اللاعب على الكرة).

✻ المحور الثاني: اختبارات السرعة الهجومية للاعبين عندما يشترك اللاعب بالهجوم بدون حيازته على الكرة.

الاختبار الاول :- قياس التوافق وسرعة التمرير على الحائط 30 ثا (ضياء الخياط وعبد

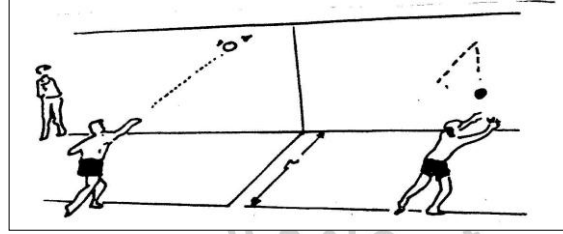
الكريم غزال: 365)

- الهدف من الاختبار : قياس سرعة المناولة والاستلام.

- الادوات : كرة يد ، حائط مستوي ، ساعة توقيت.

- وصف الاداء : يقف المختبر على بعد (3م) من الحائط ثم يقوم بتمرير الكرة لاكثر عدد ممكن في (30ثا) .

- التسجيل: يحسب عدد التمريرات في الزمن المحدد بواسطة حساب عدد مرات استلام الكرة.



سرعة التمرير على الحائط

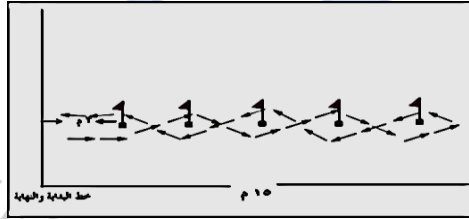
الاختبار الثاني :- اختبار سرعة الطبطبة في اتجاه متعرج لمسافة 30 م (ضياء الخياط وعبد الكريم غزال: 363)

- الهدف من الاختبار : قياس مستوى مهارة الطبطبة

- الادوات : كرات يد - ساعة توقيت - خمس شواخص - ملعب كرة يد

- وصف الاداء : تثبيت خمسة شواخص على الارض في خط مستقيم والمسافة بين كل شاخص واخر ثلاثة امتار ، ويرسم خط البداية والنهاية على مسافة 3 م من الشاخص الاول ويقف اللاعب خلف خط البداية ، عند الاشارة بالبداية يقوم اللاعب بطبطبة الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الشواخص ذهابا وايابا حتى يعبر خط النهاية والشكل رقم (7) يوضح ذلك.

- التسجيل : يحسب الزمن المسجل ذهابا وايابا من لحظة البدء حتى تخطي اللاعب خط النهاية .



الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج مسافة 30م

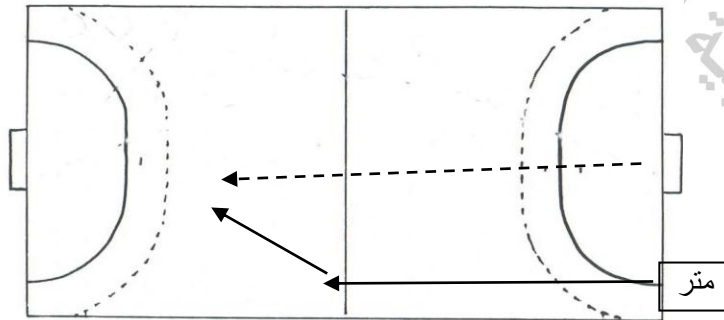
الاختبار الثالث: اختبار الهجوم السريع الفردي بكرة اليد: (حكمت عادل اللامي: 48)

الهدف من الاختبار: قياس سرعة الهجوم السريع الفردي بكرة اليد.

الأدوات: ملعب كرة يد ، كرات يد عدد (6)، ساعة توقيت عدد(4) ، شواخص ،أشرطة لاصقة، صافرة ، شريط قياس.

طريقة الأداء: يقف المختبر على نقطة البداية والكرة عند حارس المرمى وعند سماع صافرة البدء ينطلق بأقصى سرعة له حتى يصل خط المنتصف يبدأ حارس المرمى بمناولة الكرة مع ضمان أن يكون خط سير المختبر بشكل قطري على الهدف ، وعند اجتياز المختبر العلامة الموجودة

على الأرض والتي تمثل نهاية منطقة (أ) يتم إيقاف ساعة التوقيت الأولى وعند استلام المختبر الكرة يتم إيقاف ساعة التوقيت الثانية وتحديد مسافة نقطة الاستلام في منطقة (ب). التسجيل: يتم حساب السرعة الأولى من لحظة الانطلاق حتى اجتيازه منطقة (أ) وذلك من خلال حساب الزمن الذي استغرقه قطع المسافة. ويتم حساب السرعة الثانية من خلال المسافة ما بين نهاية منطقة (أ) ومكان الاستلام في منطقة (ب) وكذلك الزمن الذي يتم حسابه عن طريق اخذ الفرق ما بين ساعتَي التوقيت الأولى والثانية. (لأجل استبعاد اثر رمية حارس المرمى حيث أنها قد تختلف من مختبر إلى اخر)، يتم اخذ الوسط الحسابي لنسبة الزمن من خلال قسمة السرعة الكلية على السرعة الأولى وبذلك نستخرج سرعة الهجوم الفردي بكرة اليد .

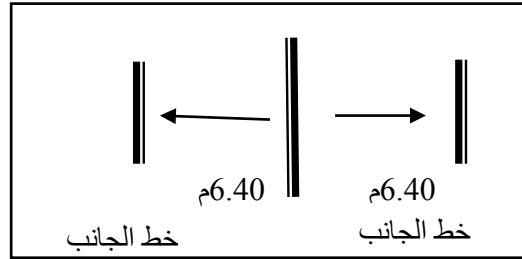


منطقة (أ) الركض بدون كرة 24.60 متر
منطقة (ب) استلام الكرة 5.60 متر

يوضح اختبار الهجوم السريع الفردي بكرة اليد

الاختبار الرابع : اختبار نيلسون للإستجابة الحركية (محمد حسنين ،محمد نصر الدين: 254)
الهدف من الاختبار : قياس سرعة الاستجابة الحركية .
الأدوات: منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول 20م والعرض 2م وساعة إيقاف وشريط قياس. تخطيط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط وآخر هي 6.40م وطول الخط 1م.
طريقة الأداء : يقف المختبر عند نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط. ثم يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني جسمه إلى الأمام . يستجيب المختبر لأشارة البدء بالتحرك بأقصى سرعة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6.40 م. وإذا بدأ المختبر الركض في الاتجاه الخاطئ فإن الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح .

*يعطي المختبر عشر محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى 20 ثانية، وبواقع خمس محاولات في كل جانب. يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب ثانية. ودرجة المختبر هي: (متوسط المحاولات العشر).



يوضح اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية

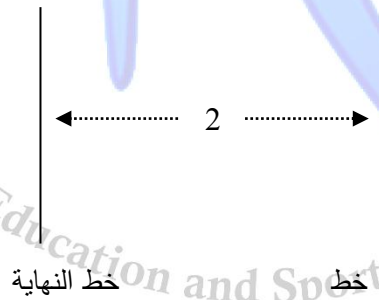
الاختبار الخامس: الركض (20م) من البداية العالية (محمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم: 48).

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات المستخدمة: طريق مستقيم لإجراء الاختبار، تحديد خطين أحدهما للبداية والآخر للنهاية المسافة بينهما 20 م، ساعة توقيت.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البدء من وضع البداية العالية، وعند سماع إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة من خط البداية وحتى تجاوز خط النهاية بشكل مستقيم وتُعطى للمختبر محاولتان وتسجل أفضلهما.

التسجيل: يُسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة.



يوضح اختبار السرعة الانتقالية

2-4-3 التجربة الاستطلاعية .

لغرض التأكد من ان مجريات البحث ستكون كما تم التخطيط لها قام الباحثين باجراء التجربة الاستطلاعية للوقوف على عدة امور قبل اجراء الاختبارات القبلية و تطبيق تمرينات التناسق الخاصة بلعبة كرة اليد وليبيان صلاحية الاختبارات والاجهزة والادوات فضلا عن زيادة

كفاءة فريق العمل المساعد في التنفيذ المباشر للتمرينات وللاختبارات لذا أجرى الباحثين تجربة الاستطلاعية اولية في يوم الثلاثاء المصادف 2017/9/19 على (6) لاعبين تم اختيارهم عشوائياً من فريق المدرسة التخصصية.

✱ تدريب فريق العمل المساعد من اجل تنفيذ الاختبارات ويكون الباحثين مشرفين على فريق العمل خلال اجراء الاختبارات وتطبيق تمرينات التوافق الحركي الخاص بكرة اليد.

✱ تكوين فكرة عن كيفية تجاوب اللاعبين مع الاختبارات المختارة.

✱ التأكد من ملاءمة تمرينات التوافق الحركي الخاص بلعبة كرة اليد وامكانية تنفيذها من قبل افراد العينة.

✱ تعرف الاجهزة والادوات اللازمة والمرافقة لسير تنفيذ الاختبارات والتمرينات

✱ تجاوز المعوقات التنظيمية والفنية التي قد ترافق تنفيذ الاختبارات وتمرينات التوافق الحركي الخاص بلعبة كرة اليد

2-4-4 الاختبارات القبليّة.

تم اجراء الاختبارات القبليّة لافراد عينة البحث التجريبيّة (لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد باعمار 10-12 سنة في محافظة ديالى) يوم الاحد 2017 /9/24 في تمام الساعة الثانية بعد الظهر صباحاً في القاعة المغلقة التابعة لوزارة الشباب/ ديالى. وقد تم اجرائها من قبل فريق العمل المساعد باشراف الباحثين. وتم اعتماد الجوانب التنظيمية والفنية العلمية من حيث تسلسل الاختبارات وهي بنفس تسلسل عرضها اعلاه كما ومن اجل ضمان مدة راحة متساوية للاعبين المفحوصين تم اعتماد ان يكون تسلسل كل لاعب نفسه ضمن جميع الاختبارات لعزل عامل التعب الذي قد يؤثر على فاعلية اداء اللاعبين.

2-4-5 تمرينات التوافق الحركي الخاصة بكرة اليد لافراد عينة البحث.

تم تطبيق تمرينات التوافق الحركي الخاصة بكرة اليد على عينة البحث التجريبيّة ابتداء من يوم الثلاثاء الموافق 2017/9/26 وبواقع (3) وحدات تدريبيّة في الاسبوع الواحد والتي استمرت 6 اسابيع ما جعل عدد الجرعات التدريبيّة الخاصة بالمتغير البحثي (18) جرعة تدريبيّة ولزمن تدريبي ضمن الوحدة التدريبيّة بلغ مقداره (30) دقيقة ضمن القسم الرئيس من الوحدة التدريبيّة التي يبلغ مجمل زمنها (60) دقيقة ، ما يمثل مجمل زمن متغير تمرينات التوافق الحركي (540) دقيقة، هذا وكانت حصة المتغير البحثي (تمرينات التوافق الحركي الخاص) بعد الجزء الرئيس الخاص بالتعلم والاتقان المهاري، اذ كانت بديلا لجزء الوحدة التدريبيّة البدني، الذي تم الاستعاضة عنه بتمرينات التوافق الحركي الخاص وكانت التمرينات المعدة تتبنى رؤيا جديدة ومنحى يستغل تطوير الجوانب البدنية والتي من بين اهمها السرعة في اداء المهارات

الخاصة باللعبة عوضا عن المنحى التقليدي الذي يوجب تطوير النواحي البدنية بشكل منفصل مع مراعاة المرحلة العمرية والتدريبية من حيث مبدأ التدرج في صعوبة تمارين التوافق الحركي الخاص وتعقيدها. اذ ان من المعلوم للمختصين بان اداء تمارين بدنية باستخدام الكرة للهجوم وبوجود الزميل والمنافس يضفي دافعية اضافية للاعب فضلا عن زيادة تركيزه وحضور الجانب العقلي وما يرتبط به من حواس لتنفيذ الواجب الفني بفاعلية لضمان توافيق حركي لإداء المهارة المطلوبة بفاعلية. وكانت تمارين التوافق الحركي الخاصة بالبحث تتضمن الملامح الآتية:

❖ اعتماد التوافق الحركي السليم لاجزاء الجسم في اداء المهارة المنفذة بشكل فردي ومحاولة ادائها بشكل متتابع (لمرات متعددة) في تمرين واحد.

❖ التدرج في سرعة الاداء المهارة المكررة بشكل فردي. او زيادة التكرارات لاداء الفردي للمهارة المستهدفة. او التدرج في كلاهما.

❖ اداء المهارة المستهدفة مع زميل او زملاء ومحاولة التوافق في الاداء لتلك المهارة.

❖ التدرج في سرعة الاداء للمهارة مع الزميل او الزملاء. او زيادة التكرار. او كلاهما.

❖ اداء اكثر من مهارة بشكل فردي بشكل متسلسل (جملة حركية) والتدرج في سرعة وتكرار وعدد مهارات الجملة الحركية.

❖ اداء اكثر من مهارة مع الزميل او الزملاء بشكل متسلسل (جملة حركية) والتدرج في سرعة مهارات الجملة الحركية وتكرارها وعددها.

❖ ضمان التصحيح للأخطاء الادائية من قبل المدرب كتغذية راجعة والعمل على توافيق حركي صحيح من اجل ضمان اداء مهاري فاعل.

2-4-6 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ تمارين التوافق الحركي قام الباحثين بأجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بتاريخ 16 / 11 / 2017 وقد حرصا ان تكون الظروف المرافقة للاختبار وجوانبها التنظيمية مشابهة للاختبارات القبالية وبعد الانتهاء من إجراء الاختبارات والحصول على نتائج الاختبارات تم معالجتها إحصائياً

2-5 الوسائل الاحصائية. تم استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة والتي تضمنت (الوسط الحسابي (التكريري:1999: 155)، الانحراف المعياري، اختبار (ت) للعينات المترابطة)

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:-

الجدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات القبلي - البعدي لأفراد لعينة البحث في سرعة الاداء الهجومي

| المتغيرات | س ⁻ (القبلي) | ع ⁺ (القبلي) | س ⁻ (البعدي) | ع ⁺ (البعدي) |
|--------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| سرعة المناولة والاستلام | 25.90 | 4.14 | 26.21 | 3, 2 |
| سرعة الطبطة باتجاه متعرج | 14.33 | 2.41 | 14 | 2.18 |
| الهجوم السريع الفردي بكرة اليد | 5.6 | 0.91 | 4.61 | 0.47 |
| سرعة الاستجابة الحركية | 2,64 | 0,16 | 2,15 | 0,067 |
| سرعة انتقالية | 5.72 | 0.92 | 5.53 | 0.25 |

الجدول (2) الذي يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات القبلي - البعدي لأفراد عينة البحث،

الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابية للفروق ومجموع انحراف مربع الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارات (القبلي - البعدي) في سرعة الاداء الهجومي لأفراد عينة البحث

| المعالجة الاحصائية الأسلوب | س ⁻ ف | م ج ح ف ² | قيمة ت المحتسبة | قيمة ت الجدولية | دلالة الفروق |
|--------------------------------|------------------|----------------------|-----------------|-----------------|--------------|
| سرعة المناولة والاستلام | 30.75 | 24.92 | 7.14 | | معنوي |
| سرعة الطبطة باتجاه متعرج | 6.23 | 4.06 | 5.7 | 2.20 | معنوي |
| الهجوم السريع الفردي بكرة اليد | 0.605 | 0.653 | 4.147 | | معنوي |
| سرعة الاستجابة الحركية | 0,496 | 0,14 | 10,62 | | معنوي |
| سرعة انتقالية | 1.105 | 0.786 | 6.284 | | معنوي |

يبين الجدول (3) الاوساط الحسابية للفروق ومجموع انحراف مربع الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارات (القبلي - البعدي) في سرعة الاداء الهجومي لأفراد عينة البحث

لا شك بان التوافق الحركي في كرة اليد يدخل ضمن المحددات المهارية للعبة للوصول إلى الهدف من تلك الحركة الماهرة (توافق الحركات بحسب محددات قانون اللعبة). هنا يمكن القول

بان التوافق الحركي لاجزاء جسم لاعب كرة اليد لابد ان يتوافق حركيا مع الزميل ضمن اهداف الاداء الفاعل للعبة كي يتسم بالقدرة على استخدام أجزاء متعددة من الجسم لهدف حركي معين. والمناولة والاستلام من المهارات التي تعد اساساً للتوافق الحركي الخاص بين اللاعب والكرة باعتبارها المحور الذي يدور حوله مجمل المهارات الخاصة بهذه اللعبة، إذ " الإحساس بالكرة ينمو في اللاعب مع التمرير ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع التعامل مع الكرة بخبرته . ويتشأ عن ذلك أن يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة " (حنفي محمود مختار : 114).

ويرى الباحثين ان اداء مهارة الطبطبة تعد مثالا لتوافق اجزاء جسم اللاعب في فاعلية اداء المهارة بحسب محددات لعبة كرة اليد، والتوافق الحركي الخاص بكرة اليد هو اداء المهارات الخاصة باللعبة باشتراك الجهاز العصبي بأوامر للعضلات العاملة اي بالإيعازات العصبية اللازمة لنجاح او لفعالية اداء المهارة بكرة اليد والتي من بينها مهارة الطبطبة "فالتوافق هو تنسيق عمل العضلات أو توافق العمل العصبي مع العضلي" (وجيه محجوب: 41) وهذا ما تبناه الباحثين في تطوير مستوى اداء اللاعبين الهجومي عن طريق مهارات اللعبة وتكرارها إذ "إن الحركة تتطور بالتكرار المنتظم و المستمر للتمرين نتيجة... تطور الصفات البدنية والحركية فضلاً عن زيادة ما مخزون في الدماغ من تجارب مركبة" (وجيه محجوب 1987 : 162) .

وجدير بالذكر إن تطوير التوافق الجيد هو عبارة عن تسلسل متعدد المستويات يتقدم من المهارات التي يتم إداؤها لكن بدون السرعة لاداء تلك المهارات وبعد اكتسابها يصار الى التدرج في زيادة سرعة الاداء وفي بيئة متغيرة باستمرار. وجدير بالذكر فان التوافق في حركة الرياضي التي تظهر في الاداء الصحيح والفاعل للمهارات الخاصة. (أبو العلا احمد عبد الفتاح: 205) وهذا ما احتوته مفردات التمرينات المعدة من قبل الباحثين الذي ظهر في اختبار الهجوم السريع الذي ينطوي على توافق بين حركة اللاعب وموقعه خلال الركض السريع وتوافقه مع حارس المرمى الرامي للكرة فضلا عن توافقه مع مسار الكرة والتوقيت السليم الاستقبالها.

ان سرعة الاستجابة للمثيرات الحركية للاعب كرة اليد هي من اسس بناء المستوى البدني والمهاري في كرة اليد إذ يجب على لاعب كرة اليد ان يتمتع ويطور قدراته على الاستجابة الحركية الفاعلة والتي "هي سرعة العلاقة بين المركز العصبي والعمل العضلي" (وجيه محجوب 200: 28) فهذه اللعبة تتسم بالسرعة بتغير حاد ومستمر في مجرياتها بما يلزم الاستجابة المثالية لتوافق حركاته لتلك المواقف الادائية والتي لا يمكن الارتقاء بمستواها مالم يمتلك قدرة فطرية عالية على مواكبة متطلباتها الادائية "فالتوافق الحركي الفاعل هو الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية في المسابقات والألعاب الرياضية. (محمد صبحي حسانين: 303) والذي ينتج عنه القدرة على التصرف

الحركي والذي هو وصف لضبط جميع الحركات الخاصة باللعبة مع مقدار القوة والسرعة التي يتم أدائها بها. و من المهم الإشارة إلى أن تطوير التوافق هو عملية تشمل سنوات من التعرض لتدريباته والتي تستند إلى النوعية والتنوع (P1 :Brian Grasso). ما يحتم البدء باستهدافه في مراحل التدريب المبكرة.

ان مجمل متغير البحث المتمثل بالتوافق الحركي تضمن تمرينات تميزت بالاداء الحاد والسريرع بما يعزز متطلباً ادائياً يعد الالهم في الوصول للمستويات العليا في كرة اليد الا وهو سرعة الاداء والذي يعد اساسه سرعة الركض والانتقال من الدفاع إلى الهجوم من اجل ضمان فرصة اكبر للوصول لهدف المنافس وان غالبية لاعبي فريق كرة اليد ينتقل بسرعة الى مرمى المنافس بدون حيازته على الكرة فالاسرع يكون مؤهلا وله الافضلية في حيازة الكرة والتصويب على مرمى المنافس "ان السرعة هي المسافة المحددة ليمن استخدامها خلال ظروف اللعب وبسرع مختلفة إذ إن حركة ناتجة من القوة مع ربطها بعامل الزمن)(سليمان علي حسن : 276).

4- الخاتمة:

بعد ما قام الباحثين بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لجميع الاختبارات المختارة لقياس سرعة الاداء الهجومى يمن ان نستنتج بان تمرينات التوافق الحركي فاعلة في تطوير المهارات الهجومية بكرة اليد. وان تمرينات التوافق الحركي الخاصة بلعبة كرة اليد تنعكس ايجابا على مستوى الوعي والتحفيز الذهني بما يؤدي الى تطوير الجوانب البدنية الخاصة باللعبة فضلا عن الجو النفسي الايجابي لاداء مهارات اللعبة بوجود الكرة ومع الزملاء بما يساهم في دافعية اعلى وبالتالي الاستفادة القصوى من الجرعات التدريبية وعلى ذلك فان الباحثين يوصيان باستخدام تمارين التوافق الحركي الخاصة بكرة اليد بتمرينات متنوعة لتطوير الجوانب البدنية الخاصة باللعبة من أجل التغلب على عامل الملل والضغط النفسي الذي تسببه التمرينات البدنية المنفصلة عن المهارات، ويوصيان بإجراء بحوث مشابهة لتطوير متطلبات لعبة كرة اليد على وفق مفهوم جديد يتبنى عامل الحيوية وتحفيز الدوافع الايجابية بمواقف ادائية مهارية دفاعية او هجومية او كلاهما.

وبشكل مختصر فان الباحثين يوصيان اعتماد التمارين المتبعة في تطوير القدرات البدنية والمهارية وبشكل مباشر لمراحل عمرية اصغر من المرحلة العمرية للدراسة الحالية. وضرورة تطوير الاداء البدني والمهارى للاعبين لضمان وصولهم الى المستويات العليا.

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح . التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط 1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.

- حكمت عادل عزيز طنيش اللامي ؛ تأثير تدريبات السرعة القصوى وفوسفات الكرياتين في تطوير بعض المتغيرات البايوكيميائية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد (رسالة ماجستير، جامعة القادسية، 2007)
- حنفي محمود مختار . الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . الكويت : دار الكتاب الحديث ، 1978.
- سليمان علي حسن . المدخل إلى التدريب : الموصل مديرية مطبعة الجامعة ، 1993.
- سيرجي، بوليسكي، التدريبات البدنية، (ترجمة) علاء الدين محمد عليوه، ط1: (الاسكندرية، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، 2010)
- ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم . كرة اليد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل 1988.
- عقيل حسين عقيل؛ فلسفة مناهج البحث العلمي ، ط1. طرابلس:1995.
- عمر رشيد حسين ؛ بناء معايير محكية المرجح لبعض القدرات البدنية و المهارة مؤشراً لاختيار الاشبال بعمر (13-14) سنة بكرة اليد في محافظة ديالى. (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2013).
- محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2، القاهرة ،دار الفكر العربي ،1988.
- حسانين، محمد صبحي ، القياس والتقويم بالتربية الرياضية والبدنية ، ج 1 ، ط4 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2001 .
- حسانين، محمد صبحي وحمد عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس - بدني - مهاري - معرفي - نفسي تحليلي، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب لنشر، 1997)
- وجيه محجوب ؛ علم الحركة والتطور الحركي للإنسان من الولادة حتى سن الشيخوخة-ج2- جامعة بغداد . 1987.
- وجيه محجوب موسوعة . علم الحركة - التعلم وجدول التدريب : (بغداد ، وزارة التربية ، 2000
- محجوب، وجيه ، علم الحركة . جامعة بغداد: بيت الحكمة، 1989.
- التكريتي، وديع ياسين ، حسن محمد عبد . التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1999
- Brian Grasso, YCS, CMT:Coordination & Movement Skill Development – The Key to Long–Term Athletic Success. Total Football Academy, Viking Barca,2015,.
- Catherine Holecko :Motor Planning, Motor Control, and Motor Coordination Understand the definition of motor planning and related terms. ، April 15, 2017.

نموذج لوحدة تدريبية لتمرينات التوافق الحركي الخاص بكرة اليد

الاسبوع: الخامس/ اليوم الاول

التاريخ : الاحد 2017/10/22

الوحدة التدريبية: الثالثة عشر

الوقت : 2.00 بعد الظهر

الهدف من الوحدة: تطوير التوافق الخاص / ثنائي الاداء

زمن المتغير التدريبي: 30 دقيقة

| الملاحظات والتوجيهات المطلوب تنفيذها من قبل اللاعبين | الراحة بين التمارين | تكرار التمرين | الزمن الكلي للتمرين | وصف التمرين | تمتسك التمارين |
|--|---------------------|---------------|---------------------|--|---------------------|
| <p>التاكيد على توافق حركة اللاعب مع الزميل والمنافس والكرة</p> <p>اثارة الجو التنافسي لتحفيز اللاعبين باقصى تركيز ذهني وقدرة بدنية</p> | 30 ثا | 5 ك | 5 ق | يقوم ثلاثة لاعبين بأداء مناولة واستلام بحركة تقاطع على طول ساحة اللعب لتنتهي بالتصويب في المرمى المقابل لاحد اللاعبين اما اللاعبان الاخران فسيستلمان كرة من المدرب . | <p>تسجيل النقاط</p> |
| | 45 ثا | 7 ك | 6 ق | يقوم لاعبان كل على حدة بطبطة الكرة بين شواخص لنصف الملعب ثم يناول الكرة للمدرب ثم الاستلام أحدهما لكرة ليصبح الآخر مدافع يحاول اعاقه الهجوم ثم التصويب على المرمى لزميله الذي استلم الكرة من المدرب | |
| | 45 ق | 8 ك | 7 ق | مناولة واستلام بكرتين لارعة لاعبين على طول الملعب تتم حركة تقاطع بين اللاعبين في الداخل اللذان يستلمان ويسلمان الكرة الى اللاعبين في طرفي الساحة اللذين يستلمان ويسلمان مع الركض بخط مستقيم. التصويب. | |
| | 30 ثا | 3 ك | 5 ق | يقوم جميع اللاعبين بالاستمرار بطبطة الكرة داخل نصف ساحة بالركض السريع وتغيير الاتجاه بشكل عشوائي مع محاولة ابعاد الكرة عن زميلة الذي يقوم بالطبطة قرينة ليبقى اخر ثلاثة لاعبين لم يفقدوا طبطة الكرة | |
| | - | - | 7 ق | يقسم الفريق على مجموعتين يشتركون بلعبة حيث يكون أحد الفريقين مدافعا والآخر مهاجماً حيث يجوز المناولة والطبطة واجتياز المدافعين ووضع الكرة داخل منطقة 6متر للفريق الآخر لتحسب هدفاً، اما ان استخلصها المدافعين فيقوم الفريق بهجوم سريع للوصول الى منطقة 6 متر للمنافسين لتسجيل نقطة | |