

تأثير تمارين مستخدمة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والمرونة وبعو أنواع التصويب للاعبى الارتكاز بكرة اليد

د. حيدر عبد الرزاق كاظم

م. كاظم حبيب عباس

م. جاسم صالح جاسم

الملخص العربي :

جاءت أهمية البحث في استخدام تمارين مقترحة يتم من خلالها تطوير القوة المميزة بالسرعة والمرونة وبعض أنواع التصويب للاعب الارتكاز وخصوصا فئة الشباب لما لهم من دور فعال في رقد منتخباتنا الوطنية.

أما مشكلة البحث فقد وجدنا إن هناك برامج تقليدية غير متطورة في تدريب لاعبي الارتكاز لعدم احتوائها على أهم التمارين الضرورية والتي تعد السبب الرئيسي في عدم تطور اللاعبين والوصول إلى المستوى البدني والمهاري العالي.

وقد هدف البحث الى:

1- التعرف على تأثير التمارين المستخدمة لتطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة والمرونة للاعبى الارتكاز بكرة اليد فئة الشباب.

2- التعرف على تأثير التمارين المستخدمة لتطوير بعض أنواع التصويب للاعبى الارتكاز بكرة اليد فئة الشباب.

وفرض الباحثون الى:

1- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة والمرونة لاعبي الارتكاز بكرة اليد فئة الشباب.

2- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في تطوير بعض أنواع التصويب لاعبي الارتكاز بكرة اليد فئة الشباب.

وقد استنتج الباحثون:

التمارين المقترحة لها تأثير ايجابي في تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة والمرونة للاعبى الارتكاز بكرة اليد فئة الشباب وبالتالي تطوير بعض انواع التصويب.

الملخص الانكليزي:

The Effect of Some Exercises Used for Improving the Forces
Characterized with Speed and Flexibility, and the Effect of Some
Types of Scoring on the Part of the Young Players Who Have to
Keep the Handball Centralized

Prof. Hayder Abdul-Razaq (Ph.D.) Inst.Asst. Jassim S. Jassim Inst.
Asst. Kadhim H. Abbass

The significance of the present research work stems from the fact that a number of exercises are proposed to improve the forces characterized with speed and flexibility and the effect of some types of scoring on the part of those keeping the ball in the center with some focus on the youths who are supposed to be a resource for our future national teams.

The problem is that our traditional training courses are old fashioned and they lack the exercise necessary for preparing well-qualified and skilful players.

This paper aims at the following:

1. Identifying the effect of the exercises used for improving the forces accompanied by speed and flexibility on the performance of the subjects under investigation.
2. Identifying the effect of the exercises used for improving the performance of certain young players whose task is to keep the ball centralized.

The two main hypotheses of this study read as follows:

1. There is a statistically significant difference between the pre-test and the posttest as far as the forces accompanied by speed and flexibility are concerned. This difference is in favour of the posttest.
2. There is a statistically significant difference between the pre-test and the posttest as far as the exercises used for improving certain scoring skills on the part of some young players whose task is to keep the ball centralized are concerned. This difference is in favour of the posttest.

It has been concluded that the exercises proposed by the researchers have proved to have some effect on improving the forces accompanied by speed and flexibility. Consequently this also results in

developing certain types of scoring on the part of the young whose task is to centralize the ball.

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

التدريب الرياضي في كرة اليد أصبح اليوم ميدانا متنوعا ومتغيرا طبقا لتطور اللعبة والى الفنون المختلفة التي يتبعها المدربون في مجال التدريب . ولهذا يتسم التدريب في كرة اليد إلى الارتقاء بإمكانيات اللاعب لأعلى مستوى ممكن في المسابقات الرياضية ، وخصوصا لاعب الارتكاز الذي له الدور الأكبر في خلق الفراغات والتصويبات النهائية والناجحة . ولأيت ذلك إلا من خلال استخدام التمرينات المناسبة لأهم الصفات البدنية المهمة في اللعبة التي من خلالها يمكن أنجاز المهارات الأساسية بسهولة وبدقة عالية وبدون تعآ ، ومن هذه الصفات المهمة هي القوة المميزة بالسرعة والمرونة التي تعتبر من الصفات البدنية المهمة والتي تعتمد عليها اغلب المهارات الأساسية بكرة اليد حيث (أن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية إذ لن يستطيع الفرد الرياض أ إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي)⁽¹⁾.

ومن هنا جاء أهمية البحث في استخدام تمرينات مقترحة يتم من خلالها تطوير القوة المميزة بالسرعة والمرونة وبعض أنواع التصويب للاعب الارتكاز وخصوصا فئة الشباب لما لهم من دور فعال في رفد منتخبنا الوطنية .

2-2 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحثون المتواضعة وإطلاعهم على مستوى تدريب لاعبي أندية (الشباب) ومن خلال اتصالهم مع بعض الخبراء والمدربين وجدا إن هناك برامج تقليدية غير متطورة في تدريب لاعبي الارتكاز لعدم احتوائها على أهم التمرينات الضرورية والتي تعد السبب الرئيسي في عدم تطور اللاعبين والوصول إلى المستوى البدني والمهاري العالي ومن ثم تحقيق الإنجاز الجيد وخصوصا في مرحلة مستوى الشباب الذي يعدون القاعدة المهمة في تشكيل الفرق المتقدمة والدرجة الأولى . لهذا تم دراسة هذه المشكلة ومعالجتها من خلال استخدام التمرينات المناسبة والمقننة بصورة علمية للارتقاء بلاعبي الارتكاز بكرة اليد.

3-1 أهداف البحث :

1- التعرف على تأثير التمرينات المستخدمة لتطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة والمرونة للاعبي الارتكاز بكرة اليد فئة الشباب.

(1) فائز بشير حمودات ، مؤيد عبد الله جاسم : كرة السلة ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، موصل ، 1987. 1090

2- التعرف على تأثير التمرينات المستخدمة لتطوير بعض أنواع التصويب للاعبين الارتكاز بكرة اليد فئة الشباب .

4-1 فروض البحث :

1- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة والمرونة لاعبي الارتكاز بكرة اليد فئة الشباب .

2- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في تطوير بعض أنواع التصويب لاعبي الارتكاز بكرة اليد فئة الشباب .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي فريق نادي نفط الجنوب فئة الشباب بكرة يد .

1-5-2 المجال المكاني : ملعب نادي نفط الجنوب في محافظة البصرة .

1-5-3 المجال الزمني : المدة من 2011/1/2 إلى 2011/4/7 .

2- الدراسات النظرية :

2-1 القوة المميزة بالسرعة :

تعد القوة المميزة بالسرعة من الصفات المهمة لتأدية المهارات الأساسية بكرة اليد ونجاحها ، حيث نلاحظ على سبيل المثال في الهجوم السريع فان القوة مطلوبة إلى جانب السرعة لمقدرة اللاعب للوصول إلى هدف الخصم بأقصى سرعة لتسجيل الأهداف ، وكذلك في حالات أداء اللاعب لتغيير اتجاهه أثناء اللعب فهذا يجب أن يكون لدى اللاعب مستوى عال من القوة إلى جانب السرعة لتمكين اللاعب من تغيير اتجاهه وخداع الخصم ومن ثم التهديد بأنواعه المختلفة، فان القوة ذات قيمة إلى جانب السرعة للنجاح في تأديتها . ولهذا تعرف القوة المميزة بالسرعة بأنها (أقصى مقاومة يمكن التغلب عليها في أقصر زمن ممكن ويطلق عليها أيضا بالقدرة)⁽¹⁾ .

أما فليبين فيعرفها (أنها قدرة الفرد بإظهار أقصى قوة عضلية في اقل وقت مع الاحتفاظ بأقصى مدة للحركة)⁽²⁾ .

2-2 المرونة :

هي قابلية العضلة على الامتداد ومساعدة المهارة العضلية مع زيادة مجالها الحركي ، وهي مهمة في أداء جميع المهارات الأساسية بأقل تعب وأكثر دقة لان جميع الحركات المهمة في كرة يد تتطلب مدى حركي معين من المفصل لتأديتها ، فاللاعب يستلم الكرة ويمررها

(1) Michaelyessie : Muscle and Finess , soviet sport .1983.p130-138

(2) Quiu HB.M.: Bocnutahue Qujuzeky Kaqjec T B ,Ytohcnoy teme Hob Qujkyllertypon ,Mo:ba , 1974. 25

ويصوبها وهو في أقصى سرعة بدوة أن يخفضها ويقفز عاليًا ويتوقف فجأة ، كل هذا يتطلب عضلات مرنة⁽³⁾ .

لذلك تعرف المرونة (هي القدرة على أداء حركات لمدى أوسع)⁽⁴⁾ . كما تعرّف أيضا (بأنها تعبر عن مدى حركة المفصل تبعا لمداه التشريحي)⁽⁵⁾ ، وكذلك هي (عبارة عن قابلية الجسم على أداء الفعاليات الحركية بأقوى وأوسع مدى ، أنها ليست صفة جسمية مستقلة وإنما تتكون من القوة والسرعة ، فكما قفز اللاعب بقوة وسرعة كلما استطاع من الوصول إلى أعلى)⁽¹⁾ .

2-3 التصويب بكرة اليد :

ان مهارة التصويب بكرة اليد تعد (مهارة الانهاء ، ففي لحظة التصويب يتم انهاء سلسلة الاداء الفني والخططي والاستشارة النفسية المرافقة لذلك ، ونتيجة التصويب تمثل القيمة النهائية لتلك التدابير والتصرفات الهادفة)⁽²⁾ .

3- منهج وإجراءات البحث :

3-1 منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2 عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بطريقة العمدية وهم لاعبي نادي نفط الجنوب فئة الشباب مركز الارتكاز، وعددهم (5) لاعبي. وهم يعتبرون عينة تجريبية.

جدول (1)

يوضح التجانس باستخدام معامل الاختلاف لعينة البحث في المستوى البدني والمهاري

معامل الاختلاف	U	O	الاختبارات	E
13.852	1.443	10.417	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	1

⁽³⁾ فائز بشير حمودات وآخرون : أسس ومبادئ كرة السلة ، مطابع جامعة الموصل ، 1985 . 300 .

⁽⁴⁾ محمد عادل رشدي: أسس التدريب الرياضي، منشورات المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان ، طرابلس ، ط2، 1982

⁽⁵⁾ ريسان خريبط مجيد : التدريب الرياضي، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1987 . 2710 .

⁽¹⁾ يوسف البازي ، مهدي نجم: المبادئ الأساسية في كرة السلة ، مطابع التعليم العالي ، بغداد ، 1988 . 310 .

⁽²⁾ علي تركي مصلح واحمد يوسف الشمخي. تصميم اختبار لدقة التصويب: مجلة القادسية لعلوم التربية

4.757	0.888	18.667	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	2
4.123	2.065	50.083	المرونة	3
0.28	0.2	69	اختبار دقة التصويب من مسافة (6) متر من الحركة	4
7.105	1.35	19	اختبار دقة التصويب خلف رمية الجزء من الثبات	5

3-3 أدوات البحث :

- 1- كرة يد عدد (5) .
- 2- بار حديدي مع أوزان (4) .
- 3- شواخص عدد (5) .
- 4- جدار صد .
- 5- دمبلص عدد (4) .
- 6- موانع عدد (4) .
- 7- مصطبة عدد (3) .
- 8- ساعة توقيت الكترونية عدد (4) .
- 9- شريط قياس طول (20) متر .
- 10 - طباشير .

3-4 التجربة الاستطلاعية :

اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2011/ 1 / 2 على عينة البحث وذلك بتطبيق بعض التمرينات المقترحة لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمتها لعينة البحث .

3-5 الاختبارات المستخدمة :

3-5-1 اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين:ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي المائل في (10) ثا⁽¹⁾ .

3-5-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين:ثني ومد الركبتين في (20) ثا⁽²⁾ .

3-5-3 اختبار المرونة :اللمس السفلي والجانبى خلال (30) ثا⁽³⁾ .

3-5-4 اختبار دقة التصويب من مسافة (6) متر من الحركة⁽⁴⁾

(1) قاسم حسن حسين ،منصور جميل العنبيكي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مطابع التعليم العالي، بغداد ،1988. 286O

(2) قاسم حسن حسين ،منصور جميل العنبيكي: نفس المصدر ،1988. 287O

(3) محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية الرياضية،جامعة حلوان ،دار الفكر العربي ، القاهرة، 11ط، ١٩٨٧، ٢، 135 O

(4) كمال الدين عبد الرحمن واخرون . القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، نظريات وتطبيقات : 10مصر ،2002، ص167.

3-5-5 اختبار دقة التصويب خلف رمية الجزاء من الثبات⁽⁵⁾.

3-6 التجربة الميدانية

1- الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 1/9 / 2011 وانتهت بتاريخ 1/10 / 2011

2- تطبيق البرنامج : اجري بتاريخ 1/11 / 2011 وانتهى بتاريخ 4/5 / 2011

3- الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 4/6 / 2011 وانتهت بتاريخ 4/7 / 2011 .

3-7 التمرينات المقترحة المقترح :

تم وضع تمرينات مقترحة للمرحلة الإعدادية العامة والخاصة للاعبين كرة اليد (ملحق 1) وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية تم تعديل بعض التمرينات لغرض ملائمتها لعينة البحث. وتم توزيع التمرينات على (48) وحدة تدريبية موزعة على (12) أسبوع بمعدل (4) وحدات تدريبية في الأسبوع وكان زمن التمرينات ثابتا وقره (50) دقيقة لكل وحدة تدريبية. واستخدم التشكيل (2-1) أي أسبوعين حمل مرتفع وأسبوع اقل ارتفاعا . قسم تطبيق التمرينات إلى مرحلتين :

المرحلة الأولى الأعداد العام ومدتها (4) أسابيع حيث روعي فيها التدرج بحمل التدريب والهدف من هذه المرحلة هو الأعداد البدني العام وبناء الأسس البدنية والفنية وخاصة صفة القوة المميزة بالسرعة والمرونة .

أما المرحلة الثانية فهي مرحلة الأعداد الخاص ومدتها (8) أسابيع إذ تكون النسبة كبيرة فيها للتمارين الخاصة وتهدف هذه المرحلة إلى البناء وتطوير المهارات الأساسية وتهيئة اللاعبين للمشاركة في السباقات للمرحلة التي تليها .

تم الإشراف على تطبيق التمرينات من قبل الباحثان بنفسهما والتي صممت بأسلوب علمي من حيث اختيار التمارين وتقنين حمل التدريب وتوزيع الشدة والحجم وأوقات الراحة خلال مراحل التدريب وكما في جدول رقم (3) .

جدول (2)

يوضح توزيع الشدة والحجم والراحة وزمن أداء التدريب خلال البرنامج التدريبي

المقترح

الأول والثاني	الثالث والرابع	الخامس والسادس	السابع والثامن	التاسع والعاشر	الحادي عشر والثاني عشر	الأسابيع مكونات الحمل الشدة
60 %	65 %	70 %	65 %	75 %	75 %	

⁽⁵⁾ سليمان علي حسن وآخرون. المبادئ التدريبية والخطية في كرة اليد ، الموصل ، مطابع الموصل ،

الحجم	يتزايد مة 12- 16 تكرار مع زيادة نسبة الشدة
الراحة بين التمارين	45 ثانية
زمن أداء التمرين	1 دقيقة
تكرار المجموعة الواحد	3-2 مرات
الراحة بين المجاميع	4-3 مرات

8-3 الوسائل الإحصائية:

تم معالجة البيانات باستخدام spss وتم استخراج مايلي:

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- اختبار (\hat{E}) للعينات المترابطة

4- معامل الاختلاف

4- عرض ومناقشة النتائج :

1-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية :

جدول (3)

يوضح الأوساط الحسابية وقيم (\hat{E}) المحسبة والجدولية للاختبارات البدنية

مستوى Éa?i aÇ	قيم (\hat{E})		الخطأ القياسي	Ó بعدي	Ó قبلي	الاختبارات البدنية	É
	الجدولية	المحسبة					
معنوي	0.05	13.66	0.23	13.56	10.417	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	1
معنوي		5.173	0.65	22.03	18.667	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	2
معنوي		7.133	0.84	56.075	50.083	مرونة الجذع	3

من خلال ملاحظة جدول رقم (3) تبين أن قيم (\hat{E}) المحسبة للاختبارات البدنية هي أكبر من قيم (\hat{E}) الدولية عند درجة (4) وتحت احتمال خطأ (0.05) (2.57) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية . ويعزى سبب ذلك التطور إلى تأثير البرنامج أ التدريبي المقترح والذي تضمن التمرينات المناسبة والمختارة

بصورة علمية والمطبقة بصور منتظمة من قبل عينة البحث وهذا يدل على تحقيق هذا البرنامج الموضوع .

ومن المعروف أن صفة القوة المميزة بالسرعة لأ يتم تطويرها بصورة تلقائية وعفوية وإنما عن طريق التدريب المنظم والمخطط له وفق الصيغ العلمية ، وكذلك الاختيار المناسب والصحيح للتمرينات المستخدمة لتطوير هذه الصفة وخصوصا (الأحمال الإضافية والأثقال والكرات الطبية) التي لعبت دورا كبيرا في تطوير هذه الصفة البدنية وهذا ما أشار إليه الكثير من الخبراء والمختصين في هذا المجال منهم محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين روضان حيث اشارو (أن التدريب المنظم بالأثقال يمكن أن يسهم في تنمية القوة المميزة بالسرعة)⁽¹⁾.

كما يتطلب تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة سواء للذراعين أو الرجلين التكرار المنظم للتمرين حيث يجب أن تكون الزيادة في التكرار بصورة منتظمة وهذه الزيادة المنتظمة تساعد على تطوير هذه الصفة البدنية، وبما أن الباحث قد استخدم البرنامج التدريبي الصحيح في تطوير هذه الصفة والتي اعتمد على زيادة في التكرار بصورة منتظمة مما أدى ذلك إلى تطوير هذه الصفة البدنية وهذا ما أكده قاسم حسنة حسين ومنصور ميل العنبيكي (يتطلب تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة إلى الإعادة للتمرين لعدة مرات في السلسلة الواحدة ويب التأكيد على العضلات التي تعمل في الفعالية الرياضية)⁽¹⁾.

أما سبب تطور صفة مرونة الجذال في البرنامج التدريبي جاء نتيجة تطبيق العينة التمرينات البدنية والمهارية المختارة بصورة علمية وبالشكل الصحيح والدقة في الأداء مما أدى إلى زيادة المدى التشريحي للمفاصل العاملة خصوصا الجذع الذي تطور بشكل كبير وهو أكبر المفاصل في الجسم والذي يعتمد عليه لاعب كرة يد في تأدية جميع المهارات الأساسية وهذا ما يشير إليه قاسم حسن ومنصور ميل (أثناء تنمية المرونة يتطلب الوصول إلى حدود المدى التشريحي للمفصل بحيث تتطابق ومتطلبات الحركة ويحصل تطوير المرونة إلى المستوى الذي يستطيع منه خلاله تأدية الحركة أو المهارة بدقة تامة وبدون صعوبة وبالتكرار المطلوب)⁽²⁾.

كما جاء تطوير صفة المرونة في هذا البرنامج هو سبب استخدام تمارين القوة بشكل كبير وصحيح وذلك لما لتمرين القوة من أهمية كبيرة جدا في تطوير الجهاز الحركي وخصوصا المفاصل وبالتالي تعمل على زيادة المدى الحركي لها وتمطية العضلات مما يؤدي إلى زيادة المرونة وهذا ما أشار إليه هارة (يجب تنظيم التمارين الخاصة للقابلية الخاصة (المرونة) مع

⁽¹⁾ محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين روضان: اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ط1 ، 1982 . 1170.

⁽¹⁾ قاسم حسن حسين ،منصور جميل العنبيكي: مصدر سبق ذكره،1988. 1150.

⁽²⁾ قاسم حسن حسين ،منصور جميل العنبيكي: نفس المصدر . 1820.

تمارين القوة وذلك غالبا لا يتمكن الرياضي من الوصول إلى مجال الحركة الكبيرة بسبب نقص قابلية القوة للعضلات المسؤولة عن الحركة⁽³⁾.

أما محمد عادل رشدي فيذكر (ترتبط تمارين المرونة بتمارين القوة مما يعمل على التنمية الشاملة للجهاز الحركي للجسم كله)⁽⁴⁾.

2-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية :

جدول (4)

يوضح الأوساط الحسابية وقيم (Ē) المحتسبة والجدولية للاختبارات المهارية

مستوى Éāīāç	قيم (Ē)		الخطأ القياسي	Ó بعدي	Ó قبلي	اختبارات التصويب	Ē
	الجدولية	المحتسبة					
	0.05						
معنوي	2.57	6.504	1.23	77	69	اختبار دقة التصويب من مسافة (6) متر من الحركة	1
معنوي		10.71	0.56	25	19	اختبار دقة التصويب خلف رمية الجزء من الثبات	2

من خلال ملاحظة جدول رقم (4) تبين أن قيم (Ē) المحتسبة للاختبارات التصويب هي أكبر من قيم (Ē) الجدولية عند درجة حرية (4) وتحت احتمال خطأ (0.05) (2.57) يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبالية والبعديية ولصالح الاختبارات البعدية - ويعزى سبب ذلك التطور والتقدم إلى البرنامج التدريبي المقترح وما احتواه من تمارين موجهة

⁽³⁾ : أصول التدريب الرياضي: ترجمة عبد علي نصيف ، مطابع التعليم العالي ، موصل ، 2 ط ، 1990 . 2220

⁽⁴⁾ محمد عادل رشدي: مصدر سبق ذكره . 1982 . 2390

وفعالة لتطوير تلك المهارات خلال الوحدات التدريبية لكونها مهارة المهارات المهمة للاعب الارتكاز بكرة اليد.

ومن المعروف أن التدريب بصورة عامة وباستخدام أي طريقة تدريبية يساعد على تنمية وتطوير المستوى المهاري وهذا يتفق مع آراء العديد من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي منهم محمد يوسف الشيخ ويس الصادق⁽¹⁾ ومحمد حسن علاوي⁽²⁾ ونادر عبد السلام العوامري⁽³⁾ حيث يذكرون (أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء).

فضلا عن احتواء البرنامج التدريبي على تمارين ساعدت على تطوير الصفات الخاصة المرتبطة بالمهارات الأساسية حيث توجد علاقة وثيقة بين تنمية الاثنين معاً وهذا ما يؤكد محمد حسن علاوي (أن الفرد الرياضي لم يستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهيئة النوع المعين من النشاط الرياضي)⁽⁴⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

1- التمرينات المقترحة لها تأثير إيجابي في تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة والمرونة للاعب الارتكاز بكرة اليد فئة الشباب.

2- أثرت التمرينات المقترحة في تطوير بعض أنواع التصويب للاعب الارتكاز بكرة اليد فئة الشباب

5-2 التوصيات :

1- اعتماد التمرينات المقترحة في برامج أعداد لاعبي الارتكاز فئة الشباب لرفع المستوى البدني والمهاري نحو الأفضل .

2- إجراء دراسات أخرى وتطبيق تمرينات للاعب المراكز الأخرى بكرة اليد بالإضافة لتطوير الصفات البدنية الأخرى الضرورية لكل مركز .

المصادر :

- ريسان خريبط مجيد : **التدريب الرياضي**، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1987

(1) محمد يوسف الشيخ، ويس الصادق: **فسيولوجيا الرياضة والتدريب** ، دار الفكر العربي، الاسكندرية، 1969 . 1880.

(2) محمد حسن علاوي : **علم التدريب الرياضي** ، دار المعارف ، مصر ، ط1 ، 1986 . 1700.

(3) نادر عبد السلام العوامري : **تأثير الكون على رد الفعل**، مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، العدد 2، 1983 . 3010

(4) محمد يوسف الشيخ، ويس الصادق: نفس المصدر السابق، 1969 . 880-89.

- سليمان علي حسن وآخرون. المبادئ التدريبية والخطية في كرة اليد ، الموصل ، مطابع الموصل ، 1982.
- علي تركي مصلح واحمد يوسف الشمخي. تصميم اختبار لدقة التصويب: مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، 2002.
- فائز بشير حمودات وآخرون : أسس ومبادئ كرة السلة ، مطابع جامعة الموصل ، 1985.
- فائز بشير حمودات ، مؤيد عبد الله جاسم : كرة السلة ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، موصل ، 1987.
- قاسم حسن حسين ، منصور جميل العنبيكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مطابع التعليم العالي ، بغداد ، 1988.
- كمال الدين عبد الرحمن وآخرون . القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، نظريات وتطبيقات: 10، مصر ، 2002.
- محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية الرياضية، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ج1، ط2، 1987.
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، ط1 ، 1986.
- محمد عادل رشدي: أسس التدريب الرياضي، منشورات المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان ، طرابلس ، ط2، 1982 .
- محمد يوسف الشيخ، يس الصادق: فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، دار الفكر العربي، الاسكندرية، 1969 .
- نادر عبد السلام العوامري : تأثير الكون على رد الفعل ، مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، العدد 2، 1983.
- كمال : أصول التدريب الرياضي: ترجمة عبد علي نصيف ، مطابع التعليم العالي ، موصل ، ط2، 1990.
- يوسف البازي ، مهدي نجم: المبادئ الأساسية في كرة السلة ، مطابع التعليم العالي ، بغداد ، 1988.
- - Michaelyessie : Muscle and Finess , soviet sport .1983.
- - Quiu HB.M.: Bocnutahue Qujuzeky Kaqjec T B ,Ytohcnop teme Hob Qujkylle typon ,Mo;ba , 1974.

ملحق رقم (1) التمرينات المقترنة

الأسبوع الأول

الوحدة التدريبية : 1-2-3-4

مرحلة الإعداد العام

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمرينات والفعاليات	ملاحظات
ثانيا القسم الرئيسي 1-تمرينات بدنية 2-تمرينات مهارية	50	1- الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين . 2- أداء مناومات مستمرة على الحائط 3-الركض بين الشواخص في ملعب كرة اليد 4-التهديف على الهدفين ذهابا وإيابا مع أداء الطبطبة. 5- وضع بار على الكتفين ، ثني ومد الركبتين (نصف دبني) . 6- أداء تصويبات مرسومة على الحائط 7- وقوف فتحا حمل ثقل باليدين ميل الجذع للجانبين. 8- أداء مناومات مع الزميل ثم الدوران والتصويب	1-ملعب كرة يد 2-كرات يد 3- بار حديدي 4- أثقال 5- شواخص 6- حائط صد

الأسبوع الثاني

الوحدة التدريبية : 5-6-7-8

مرحلة الإعداد العام

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمرينات والفعاليات	ملاحظات
ثانيا القسم الرئيسي 1-تمرينات بدنية 2-تمرينات مهارية	50	1- القفز من فوق المصطبة . 2-أداء التهديف بالسقوط بعد استلام الكرة من الزميل 3- من وضع الاستلقاء مسك الكرة الطيبة محاولة نقل الكرة للأمام بين الرجلين وإرجاعها خلف الرأس . 4-أداء مناومات متنوعة على الحائط واستلامها بيد واحد بالتعاقب 5-ثني ومد مفصل المرفق مع مسك دمبلص بكل يد . 6- أداء تصويب 7متر 7-أداء مناومات قصيرة مع الزميل .	1-ملعب كرة يد 2-كرات يد 3-كرات طيبة 4- مصطبة 5-دمبلص 6-بار حديدي 7- طباشير

الأسبوع الثالث

الوحدة التدريبية : 9-10-11-12

مرحلة الإعداد العام

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمرينات والفعاليات	عناوين
ثانيا القسم الرئيسي 1-تمرينات بدنية 2-تمرينات مهارية	50 أ	1-حمل الثقل على الأكتاف الصعود والنزول من فوق الصندوق. 2-أداء مناومات معينةً لثلاثة زملاء مع الركض الجانبي حول قوس المرمى 3-الاستناد الأمامي على الحائط ثني ومد الذراعين. 4- أداء رميات 7متر 5- استلقاء على الظهر واليدين متشابكة خلف الرأس محاولة مس الركبتين بالمرفقين والرجوع. 6- أداء تهديف بالسقوط بعد استلام الكرة بالهواء وآلاتية من المدرب. 7- مسك دمبلص باليد مع ثني الجذع للإمام بالهواء رفع الذراعين للجانب وخفضهما. 8- أداء شناو ثلاث مرات على الأرض ثم الإسراع لأخذ الكرة الموجودة على الأرض وأداء الطبطبة والمناولة للزميل المقابل والعودة مرة أخرى.	1-ملعب كرة يد 2-كرات يد 3-كرات طبية 4- مصطبة 5-دمبلص 6-بار حديدي

الأسبوع الرابع

الوحدة التدريبية : 13-14-15-16

مرحلة

عناوين

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمرينات والفعاليات	عناوين
ثانيا القسم الرئيسي 1-تمرينات بدنية 2-تمرينات مهارية	50 أ	1-حمل الثقل على الأكتاف الصعود والنزول من فوق الصندوق. 2-أداء مناومات معينةً لثلاثة زملاء مع الركض ذهابا وإيابا في ملعب اليد. 3-الاستناد الأمامي على الحائط ثني ومد الذراعين. 4- أداء رميات 7متر. 5- استلقاء على الظهر واليدين متشابكة خلف الرأس محاولة مس الركبتين بالمرفقين والرجوع. 6- أداء تهديف بالقفز بعد استلام الكرة بالهواء وآلاتية من المدرب. 7- مسك دمبلص باليد مع ثني الجذع للإمام بالهواء رفع	1-ملعب كرة يد 2-كرات يد 3-صندوق 4-دمبلص 5-بار حديدي 6-حائط

	الذراعين للجانب وخفضهما. 8- أداء شناو ثلاث مرات على الأرض ثم الإسراع لأخذ الكرة الموجودة على الأرض وأداء الطبطبة والمناولة للزميل المقابل والعودة مرة أخرى.		
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

الأسبوع الخامس

الوحدة التدريبية : 17-18-19-20

الإعداد الخاص

مرحلة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمرينات والفعاليات	عقود
ثانيا القسم الرئيسي 1- تمرينات بدنية 2- تمرينات مهارية	50 أ	1- حمل ثقل باليدين ثني ومد الذراعين عاليا . 2- توزيع الكرات على ارض الملعب وحول قوس منطقة المرمى ويحاول اللاعب الإسراع بأخذ الكرة والتهديف بالسقوط. 3- الاستلقاء على الظهر محاولة مس القدمين باليدين . 4- أداء تهديفات مرسومة على الحائط. 5- الوقوف فتحا حمل كرة طبية ميل الجذع يمينا ويسارا بالتعاقب. 6- وضع شاخصين واحد على اليمين والأخر على اليسار وفي وسط الشاخصين توضع كرة اليد يجب على اللاعب الدوران حول الشاخص ثم اخذ الكرة والتصويب. 7- حمل بار حديدي على الكتف الصعود والنزول على المصطبة. 8- أداء ضربات مختلفاً على الحائط	1- ملعب كرة يد 2- كرات يد 3- كرات طبية 4- مصطبة 5- أثقال 6- بار حديدي 7- شواخص

الأسبوع السادس

الوحدة التدريبية : 21-22-23-24

الإعداد الخاص

مرحلة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمرينات والفعاليات	عقود
------------------------	-------	----------------------	------

1-ملعب كرة يد 2-كرات يد 3-كرات طبية 4-مصطبة 5-حائط 6-بار حديدي 7-موانع	1-أداء مناومات بيد واحدة على الحائط. 2-أداء التهديف بالقفز من الأمام بعد أداء الاستلام 3-الاستلقاء الأمامي على الأرض والرجلين على المصطبة أداء ثني ومد الذراعين. 4-اداء رميات 7 متر 5-الانبطاح على المصطبة مسك الكرة الطبية باليدين رفعها خلف الرأس وخفضهما إلى الأسفل. 6-أداء التهديف بالسقوط مرة على اليمين ومرة على اليسار. 7-الركض بين شاخصين المسافة بينهما (5-10)متر. 8-أداء طبطبة ذهابا وإيابا حول القوس	50 ثانيا القسم الرئيسي 1-تمرينات بدنية 2-تمرينات مهارية
------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------

الأسبوع السابع

الوحدة التدريبية : 25-26-27-28

مرحلة

الإعداد الخاص

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمرينات والفعاليات	أدوات
ثانيا القسم الرئيسي 1-تمرينات بدنية 2-تمرينات مهارية	50	1-الجلوس الطويل فتحا،مسك الكرة الطبية والذراعان ممدودة،حركة الذراعين والقدمين للخلف. 2-أداء تصويبات على دوائر مرسومة على الحائط. 3-أداء تهديفات 7 متر على الهدفين ذهابا وإيابا. 4-تصويبات على الهدف بعد تقسيمه الى اربعة اقسام بحبل. 5-أداء مناومات طويلة بيد واحد مع وضع ثقل بالساعدين. 6-من الوقوف مسك البار الحديدي سحب الذراعين إلى مستوى الصدر مع رفع الجسم على الأمشاط والعودة وهكذا. 7-أداء مناومات مختلفة بيد واحدة على الحائط	1-ملعب كرة يد 2-كرات يد 3-كرات طبية 4-أثقال 5-شواخص 6-حائط 7-بار حديد أ

الأسبوع الثامن

الوحدة التدريبية : 29-30-31-32

مرحلة

الإعداد الخاص

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمرينات والفعاليات	٤٠(٤٠)
ثانيا القسم الرئيسي 1-تمرينات بدنية 2-تمرينات مهارية	50 آ	تؤدي هذه الوحدة نفس ما جاء في الأسبوع السادس	

الأسبوع التاسع

الوحدة التدريبية: 33-34-35-36

مرحلة

الإعداد الخاص

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمرينات والفعاليات	٤٠(٤٠)
ثانيا القسم الرئيسي 1-تمرينات بدنية 2-تمرينات مهارية	50 آ	1-الوقوف على خط النهاية أداء خمس قفزات للأعلى ثم الإسراع بأداء التهديد على تكون الكرات مستقرة على قوس المرمى ويقوم اللاعب برفع الكرة وتصويبها. 2-نفس التمرين السابق لكن الكرات تأتي من الزميل خلف 3-أداء مناولات على الحائط بيد واحدة بالتعاقب. 4-أداء تصويبات 7 متر 5-القفز من فوق المانع الأول والعبور من أسفل المانع الثاني 6-التصويب بعد الدوران بالسقوط 7-أداء مناولات على مناطق مرسومة على الحائط	1-ملعب كرة يد 2-كرات يد 3-كرات طبية 4-أثقال 5-شواخص 6-حائط 7-دمبلص

الأسبوع العاشر

الوحدة التدريبية: 37-38-39-40

مرحلة

الإعداد الخاص

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمرينات والفعاليات	٤٠(٤٠)
ثانيا القسم الرئيسي 1-تمرينات بدنية 2-تمرينات مهارية	50 آ	تؤدي هذه الوحدة نفس ما جاء في الأسبوع السابع	

الأسبوع الحادي عشر

الوحدة التدريبية: 41-42-43-44

الإعداد الخاص

مرحلة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمرينات والفعاليات	É?@?
ثانيا القسم الرئيسي 1-تمرينات بدنية 2-تمرينات مهارية	50 آ	1-أداء تصويبات على مناطق مرسومة على الحائط وبمسافة (3)متر . 2-أداء مناولات بيد واحدة بالحركة الجانبية على قوس المرمى مع الزميل . 3-اداء تصويبات 7 متر . 4-اداء تصويبات بالسقوط مع وجود مدافع سلبي بدون ان يقطع الكرة 5-جمل بار حديدي خلف الرأس على الكتفين،الركض Y آ المكان . 6-أداء مناولات مختلفة بعد وضع ثقل على الذراعين 7-نفس التمرين الرابع ولكن المدافع ايجابي ويحاولة ABCUOP . 8-الركض بين الشواخص .	1-ملعب كرة يد 2-كرات يد 3-كرات طبية 4- أثقال 5-شواخص 6-حائط 7-بار حديدي

الأسبوع الثاني عشر

الوحدة التدريبية: 45-46-47-48

الإعداد الخاص

مرحلة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمرينات والفعاليات	É?@?
ثانيا القسم الرئيسي 1-تمرينات بدنية 2-تمرينات مهارية	50 آ	تؤدي هذه الوحدة نفس ما جاء في الأسبوع التاسع	