

تأثير التحكم بالحجم التدريبي وفق مبدأ الزيادة النسبية في مستوى الاداء
المهاري الدفاعي لدى لاعبي كرة اليد

أ.د. حسام محمد جابر م.م. حيدر جاسم محمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تجلت أهمية البحث في الوقوف على معدلات الأداء الفعلي للمنافسة و اثناء التدريب تحديد اهم متغيراته لغرض إعداد تمارين بدنية ومهارية بنفس معدلات الأداء الفعلي للمنافسة وإدراجها ضمن المنهج التدريبي والتي يتم من خلالها العمل بشكل علمي ومنهجي على تطوير قابليات اللاعبين البدنية والمهارية والعمل على التطوير لجانب الوظيفي بالشكل الذي يساعد على تطوير ورفع مستوى الأداء الفني العام.

ويهدف البحث الى :

- 1- إعداد تمارين وفق مبدأ الزيادة النسبية في الوحدات التدريبية بكرة اليد.
- 2- بناء وتقنين اختبارات لتحرك الدفاعي داخل التشكيلات الدفاعية .

وتم استنتاج مايلي:

- 1- حدوث تطور واضح لدى عينة البحث في مستوى الكفاءة البدنية وبعض التحركات الدفاعية الفردية والتكوينات الهجومية قيد الدراسة.
 - 2- اعطاء تمارين لجميع التكوين الدفاعي ولا يختصر على خط معين .
- وتم التوصية ب : اعتماد التمارين المصممة وفق حجم حمل الأداء الفعلي للمنافسة في المناهج التدريبية المستخدمة في إعداد فرق كرة اليد .

The effect of controlling the training size according to the principle of the relative increase in the level of performance

Prof. Hossam Mohamed Gaber

M. Haider Jassim Mohamed

The importance of the research was demonstrated by standing at the actual performance rate of the competition and during training, identifying the most important variables for the purpose of preparing physical and skill exercises at the same rate of the actual performance of the competition and including them within the training curriculum through which they work scientifically and systematically to develop the physical and skill capabilities of the players and work on the development of the career side in a way that helps me Development and raising the level of general technical performance.

The research aims to:

- 1- Preparing exercises according to the principle of the relative increase in the handball training units.
- 2-Building and codifying tests for defensive movement within defensive formations.

The following was concluded:

- 1- A clear development of the research sample in the level of physical efficiency and some individual defensive moves and offensive formations under study.

2-Giving exercises to everyone, defensive training, and not limited to a specific line.
It was recommended :-Approving the exercises designed according to the size of the actual performance of the competition in the training curricula used in preparing handball teams

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة واهمية البحث :

ان التطور الحاصل الآن في مختلف ميادين الحياة والذي اصبح أشبه بالقفزات وخلال فترة زمنية قصيرة فرضت أفاقا جديدة تلزما الباحثالدؤوب والمستمتر على كل ما هو جديد لغرض النهوض ومواكبة التطور والتقدم الحاصل في جميع ميادين الحياة والرياضة بشكل عام تعد واحدا من هذه الميادين التي بدأت تتقدم وتتطور بشكل سريع جدا، اذ يعد المجال الرياضي احد اهم المؤشرات لمستوى التقدم الحضاري والاجتماعي والاقتصادي لأي بلد من بلدان العالم ، ويتضح ذلك خلال ما وصلت اليه الدول المتقدمة والمتطورة في تحقيق الإنجازات الرياضية العالمية ذلك بفضل ما توصل اليه العلماء والباحثون في مجال علم التدريب الرياضي ، اذ يعد من اكثر العلوم شمولاً وتطوراً ، والذي بدأ بالإفادة من بقية العلوم الأخرى في تطوير وابتكار نظريات وأساليب تدريبية حديثة من اجل النهوض بالواقع الرياضي والوصول إلى اعلى مستويات الإنجاز في جميع الفعاليات الرياضية المختلفة.

وكرة اليد واحدة من هذه الرياضات التي بدأت تقفز قفزات واسعة وسريعة نحو الأمام وخلال فترة قصيرة قياسا لعمر اللعبة، اذ ان التدريب الرياضي في كرة اليد اصبح اليوم ميدانا متنوعا ومتغيرا طبقا لتطور اللعبة وما تتمتع به من مهارات وأساليب لعب وقدرات وقابليات عالية ، اذ ان لاعب كرة اليد يقوم بأداء تحركات مختلفة وكثيرة فيأثناءأدائه للمباريات ،منها الركض السريع ، والتوقف المفاجئ ، والانتقال السريع بين المواقع الدفاعية والهجومية ، وأداء التهديف سواء في حال الثبات أو القفز والحركة ، وان هذا الأداء يتطلب توفر صفات بدنية خاصة ومهارات حركية عالية هذا بالإضافة إلى قدرات توافقية جيدة تؤهله لتحقيق الإنجاز الرياضي ، يتم توفيرها من خلال الوحدات التدريبية اليومية وفي أثناء مراحل الأعداد كافة وبالشكل الذي يتلاءم مع ما يؤديه اللاعب فيأثناء المنافسة من حيث الشدة والحجم وخاصة في المراحل المتقدمة ، وحتى تكون هذه المتطلبات البدنية والمهارية سهلة على اللاعب ويستطيع المواصلة والاستمرار بمستوى فني عال في جميع المباريات التي يشترك بها اللاعب في البطولات والدوريات وهذا ما يسعى إلى تحقيقه المختصون في تدريب كرة اليد يجب الارتقاء بقدرات وقابليات اللاعب البدنية والمهارية إلى اعلى مستوى بدني ومهاري ممكن لتحقيق النهوض بالمستوى العام للعبة فيأثناء المنافسات الرياضية.

ولهذا فان بناء البرامج التدريبية لأي فعالية رياضية ومنها كرة اليد يجب ان لا يكون عشوائيا وإنما من خلال التقصي عن الحقائق المهمة وبيان مدى أهمية التدريب المستخدم ومدى فعاليتها من خلال التقييم المستمر للحمل ومكوناته وبيان أهمية حجم الحمل المستخدم وعلى ضوء ذلك سنتمكن من معرفة نقاط القوة والضعف والعمل على تطوير اللعبة، كونها لعبة جماعية تعتمد على توقيتات وأشكال وأساليب وأماكن

ومساحات وطرق دفاعية للاعبى الفريق المنافس، كل ذلك يؤثر في تغيير مواقف اللعب التنافسية وتنوعها بشكل يجبر اللاعب على تنوع وتعدد أدائه المهاري بحيث يختار المهارة المناسبة في التدريب والشكل والمساحة المناسبة، الأمر الذي يمكنه من التغلب على سلوك اللاعب المنافس سواء كان لاعبا مدافعا أم حارسا للمرمى (2: 113).

لذا لابد من الوقوف على مستوى الأداء الفعلي للمنافسة وتحديد اهم المتغيرات في الأداء لغرض عدها نقطة شروع في تهيئة وإعداد المنهج التدريبي السليم والمثالي والمناسب لمعدلا لأداء الفعلي للمنافسة الذي يهدف إلى تطوير القابليات البدنية والمهارية لدى اللاعبين، وإمكانية الربط بين التحركات الدفاعية والهجومية كونهما الشطرين الأساسيين للأداء في كرة اليد.

ومن هنا تجلت أهمية البحث في الوقوف على معدلا لأداء الفعلي للمنافسة و اثناء التدريب تحديد اهم متغيراته لغرض إعداد تمرينات بدنية ومهارية بنفس معدلا لأداء الفعلي للمنافسة وإدراجها ضمن المنهج التدريبي والتي يتم من خلالها العمل بشكل علمي ومنهجي على تطوير قابليات اللاعبين البدنية والمهارية والعمل على التطوير لجانب الوظيفي بالشكل الذي يساعد على تطوير ورفع مستوى الأداء الفني العام.

1-2 مشكلة البحث :

ان الاعتماد على كل ما هو جديد وعلمي في تقييم الحالة التي يصل اليها اللاعب تعتبر من احد اهم عوامل التطور والنهوض بمستوى الأداء لدى اللاعبين بهدف الوصول إلى المستوى العالمي في كل لعبة .

ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريب كرة اليد حيث كان احد لاعبي كرة اليد للنادي الزبير ونفط الجنوب ومدرّب للناشئين وبنين وبنات للنادي الفتاة ولمدة ثلاث سنوات لمنتخب جامعة البصرة، ومتابعا لمباريات الدوري العراقي وللوحدات التدريبية والتمارين من قبل معظم فرقنا الرياضية بكرة اليد وجد الباحث ان هنالك مشاكل يمكن تلخيصها بعدة نقاط هي :

- ١ - عدم اعطاء الحجم التدريبي اهمية في الوحدات التدريبية .
 - ٢ - عدم احتساب الجهد الفعلي في المنافسة واداءه في الوحدة التدريبية او بشكل مقارب على اقل تقدير .
 - ٣ - عدم مراعاة الجوانب الدفاعية الكاملة اثناء التدريب والاقتصار على الجانب المهاري والبدني .
- ولهذا سعى الباحث إلى دراسة هذه المشكلة من خلال التحكم بالحجم التدريبي الأداء الفعلي للمنافسة وإيجاد تمرينات بدنية ومهارية وخطية تتناسب مع حجم الأداء الفعلي للمنافسة والعمل على تهيئة وإعداد اللاعبين وفق هذه التمرينات وبشكل علمي لغرض تطوير قابليات اللاعبين الناشئين البدنية والمهارية والخطية وكذلك العمل على تطوير الكفاءة البدنية لدى اللاعبين وبالتالي تطوير المستوى الفني .

1-3 اهداف البحث : يهدف البحث الى :

- ١ - إعداد تمرينات وفق مبدأ الزيادة النسبية في الوحدات التدريبية بكرة اليد.
- ٢ - بناء وتقنين اختبارات للتحرك الدفاعي داخل التشكيلات الدفاعية .

4-1 فروض البحث: يفترض الباحث :

١ - لتمرينات الموضوعة وفق الزيادة النسبية تؤثر إيجابياً في تطوير مستوى الكفاءة البدنية وبعض التحركات الدفاعية بكرة اليد.

٢ - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير مستوى أداء بعض التحركات الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد عينة البحث.

3-5 مجالات البحث:

3-5-1 المجال البشري : لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد في (بصرة)

3-5-2 المجال الزمان : من الفترة 2016/3/20 لل غاية 2018 / 3 / 29 .

3-5-3 المجال المكاني : مركز الشباب وقاعة الاصمعي الرياضية للمدرسة التخصصية في (البصرة)

1-6 تعريف المصطلحات :

مبدأ الزيادة النسبية(التدريجي) بالحمل التدريب: وهي وسيلة تحكم بحجم الحمل اتبعت في الجمهورية الروسية الاتحادية وطبقت على لاعبي الساحة والميدان وكرة اليد وكرة الطائرة حيث ينص المبدأ على ان تكون الزيادة مقننه وحسب الفئة العمرية وكما لاتي :

١ - المتقدمين (15- 35) % .

٢ - الشباب (10- 30) % .

٣ - الناشئين (5- 15) % .

بحيث تكون الزيادة التدريجية قياسا الى ما يقوم اللاعب بالأداء اثناء مناسبة كاملة كان يكون بطوله مثلا حيث ينص المبدأ على جمعما يقوم اللاعب بأداء عن متطلبات الاداء المهاري سواء كان دفاعي او هجومي اما بطريقة توزيع حجم الحمل بهذا الاسلوب فتكون على اساس الجرعة التدريبية الاسبوعية من اداء المهاري بشقية الدفاعي والهجومى.

2- الدراسات النظرية

2-1 مكونات الحمل التدريبي :

تعددت آراء علماء التدريب الرياضي حول مفهوم مكونات الحمل التدريبي فقد قال محمد عثمان (1987) نقلاً عن كل من (هارا 1979) و(هامان 1980) و(جروسر 1981) " أن الحمل التدريبي يتكون من أربعة مكونات رئيسية هي(الشدة ، الحجم ، الراحة البينية ، وكثافة الحمل) (4 : 232).

2-1-2 التدريب في كرة اليد (1 : 40):

في الدائرة التدريبية الصغيرة المثالية لفريق المنتخب(أسبوع تدريبي واحد) يتم تخصيص 120-150 دقيقة لتمرين التكيف العام. أن هذا المقدار يمثل حوالي 15-20% من زمن التدريب الكلي أما الوقت الباقي فيخصص للتمرين الخاصة بكرة اليد وتمرين للأداء الفني والخططي ومباريات ودية وتكرار مواقف تشبه

مواقف المباراة الحقيقية. عندها يكون من الواضح أنه لغرض الحفاظ أو تحسين اللياقة البدنية للاعبين يجب أن يكون هناك تخطيط واضح ودقيق للتمارين الخاصة بكرة اليد. في ضوء ما تقدم يكون من المهم التشديد على أن التكيف البدني للاعب كرة اليد في الموسم يعتمد على قدرة المدرب على اختيار وتنظيم وتنوع التمارين التي ينوي تطبيقها.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج ، يعد المنهج التجريبي من المناهج الملائمة للوصول إلى افضل النتائج لأنه يتعامل مع الظاهرة المؤثرة ومسبباتها .

3-2 مجتمع وعينة البحث :

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثل بلاعبى المدرسة التخصصية بكرة اليد للمحافظة(البصرة) للموسم 2017 - 2018 والبالغ عددهم (14) لاعب وبنسبة مئوية بلغت 100% فيما يخص المحافظة ومسجلين في قوائم الاتحاد المركزي لكرة اليد. وكما يوضح الجدول (1) تفاصيل المجتمع والعينة وقد تم استبعاد (2) حراس المرمى ومجموعة التجارب الاستطلاعية كون التمارين خاصة بالتشكيلات الدفاعية .

جدول (1) يوضح افراد العينة ومجتمع الاصل

المستبعدين	مجموعة التجارب الاستطلاعية	عينة التطبيق	مجتمع الاصل
2	12	12	14
----	-----	%85.7	%100

3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات.

- المصادر العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية.

3-3-2 الادوات.

- كرات يد قانونية عدد(10).
- أهداف كرة يد قانونية.
- ملعب كرة يد قانوني.
- ساعة توقيت(1).
- اقماع بلاستيك عدد(10).

3-3-3- الاجهزة المستخدمة:

- جهاز حاسوب لابتوب نوع DELL ايرلندي المنشأ.

- كاميرا فيديو نوع Sony صينية المنشأ.

4-3 اجراءات البحث الميدانية :

1-4-3 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

١ - الاختبار الاول :

اسم الاختبار : اختبار حيدر جاسم للتحرك الدفاعي للخط الامامي ضمن تشكيل (4-2).

الهدف من الاختبار : قياس سرعة التحرك الدفاعي .

الادوات : ملعب كرة اليد - ساعة توقيت - حكم - مسجل - شواخص .

طريقة الاداء : يبدأ اللاعبون بالركض من نقطة (أ) التي تبعد عن خط المرمى (10 متر) الى الشاخص

(ب) التي تبعد عن نقطة (أ) (2 متر) وينتقل بطريقة الركض الجانبي الى الشاخص (ج) التي تبعد (2

متر) عن نقطة (ب) وبعدها ينطلق من الشاخص (ج) الى (د) والعودة بالركض للخلف الى (ج) ثم يعود الى

نقطة (ب) وبعد ذلك ينتقل الى نقطة (هـ) بركض الجانبي ثم ينطلق من (هـ) الى (و) والعودة بالركض

الجانبي الى النقطة (هـ) ثم ينطلق الى الامام للنقطة (ب) والعودة بعد ذلك للنقطة البدء (أ) بالركض الخلفي

وبهذا تنتهي تحرك اللاعب وتكون المسافة بين النقاط الوصول نفسها (2 متر) كما يوضح الشكل رقم (1).

شروط الاختبار :

- يجب ان يبدأ المختبرين من الوضع الدفاعي .
 - يتبع المختبر خطوات الاداء بالاختبار حسب ما موضح بالشكل .
 - يعطى المختبر محاولتين تسجل افضلها .
 - يجب ان يجمع الاختبار بين الركض للأمام وللخلف والزحقة الجانبية
- التسجيل : يحتسب زمن الاداء من اشارة الحكم للنهاية الاختبار لأقرب 1/10 بالثانية .

٢ - الاختبار الثالث :

اسم الاختبار : اختبار حيدر للتحرك الدفاعي للخط الامامي ضمن تشكيل (3-3)

الهدف من الاختبار : قياس التحرك الدفاعي .

الادوات : ملعب كرة اليد - ساعة توقيت - حكم - مسجل - شواخص .

طريقة الاداء : يبدأ اللاعبون بتحرك من نقطة (أ) الذي يبعد عن خط المرمى (10 متر) الى الشاخص

(ب) التي تبعد عن نقطة (أ) (2 متر) والعودة الى النقطة (أ) وبعدها يقوم بالركض الجانبي لشاخص (ج)

وينفس الحركة يقوم ينطلق للشاخص (د) وحيث يقومون بفس الوقت للاعبين الباقيين .

شروط الاختبار :

- يجب ان يبدأ المختبرين الاختبار من الوضع الدفاعي.
 - يعطى المختبر محاولتين سجل افضلهما .
 - يتبع المختبر خطوات الاداء بالاختبار حسب ما موضح بالشكل .
 - يجب ان يجمع الاختبار بين الركض للأمام وللخلف والزحقة الجانبية
- التسجيل : يحتسب زمن الاداء من اشارة الحكم للنهاية الاختبار لأقرب 1/10 بالثانية.

3-5 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الإجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل قيامه بتجربته النهائية بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته وتأشير متطلبات العمل الدقيق والصحيح والخالي من الصعوبات حيث تعتبر التجربة الاستطلاعية "تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً" (3 : 104) فقام الباحث باختيار مجموعة من اللاعبين وعددهم (7) لاعبا لإجراء التجربة الاستطلاعية ا وقد تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2 / 7 / 2017 .

التجربة الرئيسية : قام الباحث وبمساعدة المشرف والاعتماد على مصادر تدريب كرة اليد بأعداد مجموعة من التمارين الدفاعية و الهجومية حيث بلغ عددها (40) تمرين دفاعي ولمعرفة مدى ملامتها . لما وضعت من اجله وبعد الاستقرار على عدد وطبيعة التمارين قام الباحث بتطبيق التمارين ع عينة التجربة الرئيسية والمتمثلة بالمدرسة التخصصية للمحافظة البصرة حيث بلغ عدد التمارين الدفاعية (40) وكان تطبيق التمارين بواقع (4 دقائق) مقسمة بيبين الاء الدفاعي بواقع (4 X 30 تكرارات) للتمرين الواحد في الوحدة التدريبي .

الوسائل الاحصائية : استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS9.

4 - عرض وتحليل ومناقشة للاختبارات في متغيرات الدفاعية .

4 - 1 عرض وتحليل ومناقشة للاختبارات القبليّة-البعدية للاختبارات الدفاعية للمحافظة البصرة .

جدول (4) جدول يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة ونسبة التطور للاختبارات الدفاعية القبليّة - البعدية للمحافظة (البصرة)

ت	الاختبار	القبلي		البعدية		ف س	ع ف	الخطأ المعياري	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نسبة التطور %
		ع	س	ع	س						
1	الاختبار الاول	0.95	8.18	0.84	11.36	3.18	1.09	0.23	13.60	معنوي	38.89
3	الاختبار الثالث	1.17	7.363	0.92	11.09	3.72	1.35	0.28	12.93	معنوي	50.61

- قيمة T الجدولية = 2.086 . *وتحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية = 20

من خلال الجدول اعلاه يتضح وجود فروق معنوية للمصالح الاختبارات البعدية وكذلك نسبة تطور جيدة ممايدلل على ارتفاع مستوى العينة في الاختبار البعدي ويعزو الباحث هذا التطور في مستوى للمناهج التدريبية التخصصي الذي وضع لافراد العينة والذي تضمن مجموعة من التمارين الدفاعية التخصصية الذي يؤديها اللاعبين لاداء هذ التمارين الجيدة الجديدة.

ويرى الباحث انه يجب ان يوظف الموسم التدريبي في جميع النواحي للخدمة المنافسة وهذا ماحدث مع عينة البحث حيث ادت التمارين الى رفع مستوى سرعة التحرك الدفاعي داخل التشكيل بالنسبة للاعبين للامر الذي رفع من مستوى الاداء خلال الاختبار البعدي .

ويرى ايضا الباحث ان مبدا الزيادة النسبية في عدد مرات اداء المهارات الدفاعية خلال الوحدات التدريبية ساهم بشكل كبير في ارتفاع مستوى الاداء الدفاعي ضمن التشكيلات الدفاعية من خلال مبدا الزيادة في عدد مرات اداء المهارة تودي الى رفع مستوى اداء المهارة حيث يرى محمد عبد الحسين " ان الزيادة التدريجية في الحجم التدريبي واحدمن الاوليات المهمة في التدريب الرياضي الحديث ومن الامور الرئيسية في تدريب الالعاب والفعاليات الرياضية ذات الصفة الاوكسجينة وكذلك الالعاب والفعاليات التي يتطلب ادائها اتقان المهارات الفنية او الخططية وذلك من اجل تحسين الاداء التراكمي الكمي لاداء المهارة(4:176).

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 التوصيات :

1- حدوث تطور واضح لدى عينة البحث في مستوى الكفاءة البدنية وبعض التحركات الدفاعية الفردية والتكوينات الهجومية قيد الدراسة.

2- اعطاء تمارين للجميع التكوين الدفاعي ولا يختصر على خط معين .

2-5 التوصيات :

1- اعتماد التمارين المصممة وفق حجم حمل الأداء الفعلي للمنافسة في المناهج التدريبية المستخدمة في إعداد فرق كرة اليد .

2- ضرورة خلق أجواء مشابهة لأجواء المنافسات أثناء التدريب لغرض تكييف اللاعبين مع أجواء المنافسات والعمل على تطوير المستوى الفني العام لدى لاعبي كرة اليد.

المصادر :

1- سعد محسن إسماعيل-بزار علي جوكل: كرة اليد الحديثة-دراسات وبحوث مترجمة . الجزء الأول، مطبعة السيماء للتصاميم الفنية الحديثة،2013،ص40.

2- عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت محمود : تطبيقات الهجوم بكرة اليد،1ط، القاهرة، دار الكتاب للنشر،2007،ص113.

3- قاسم المندلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ،بغداد ،دار الفكر للنشر ، 1989 ،ص104.

4- محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي، الكويت، دار القلم، 1987، ص232.