



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب لكرة اليد

رسالة مقدمة

الى مجلس كلية التربية الأساسية – جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير

في علوم التربية الرياضية

من قبل

سردار حكيم محمد أمين

بإشراف

م.د. حيدر شاكر مزهر

2014 م

1435 هـ

الباب الأول

1- التعريف بالبحث :

1-1- مقدمة البحث وأهميته :

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية المشوقة للممارسين والمشاهدين معاً، والتي اتسع انتشارها في الكثير من دول العالم لما تتميز به من جمال في الأداء الفني الفردي والجماعي على حد سواء ولما تتميز به من قوة وسرعة في الأداء على مستوى اللاعبين والفرق مما يحتم على المعنيين العناية بالمتطلبات البدنية والمهارية التي يجب مراعاتها عند وضع التمرينات الخاصة باللعبة وكيفية تنفيذها لمواكبة كل ما هو جديد، لتوازي التطور الذي حصلت عليه، إذ إن التطور في مجال الألعاب والفعاليات الرياضية لا يتحقق إلا من خلال تحسين وتطوير ورفع مستوى الانجاز الذي لا يأتي إلا عن طريق الاستمرار بعملية التدريب الرياضي المبني على الأسس العلمية الصحيحة.

إن الدور الكبير الذي يمكن أن يسهم في تطوير القدرات البدنية والمهارية وإبراز مستوى عالٍ من الأداء هو استخدام تمرينات الإثارة ومنها التمرينات التنافسية، فالمنافسة الرياضية تعد باعثاً مهماً وضرورياً في التدريب، إذ أن تحضير اللاعب ومشاركته يكتسبان معناهما من ارتباطهما بمستوى اللاعب للحصول على أفضل ما يمكن تحقيقه من مستوى جيد في المنافسة، وفي ضوء ذلك تكون المنافسة خير عون على إنماء وتطوير مهارات اللاعب وقدراته.

ومن المعلوم أن استعمال أسلوب التنافس في التدريب يدفع اللاعب إلى بذل أكبر قدر ممكن من الجهد البدني والمهاري للتطور، ويعد النقص العددي من الحالات المهمة في لعبة كرة اليد والتي تحدث نتيجة خروج لاعب أو أكثر من الفريق بسبب حصوله على عقوبة الإيقاف لمخالفته قوانين اللعبة، وكذلك يحدث النقص العددي نتيجة لنقص في القدرات البدنية للاعب تمنعه من الاشتراك بشكل سريع وفقاً لمتطلبات اللعبة في الهجوم أو في الدفاع، إذ أن حالة النقص العددي في الفريق تعطي الفريق المنافس أفضلية في عدد اللاعبين تسمح له

بتطبيق بعض الخطط الدفاعية تساعده في قطع الكرات أو هجومية تساعده في تسجيل الأهداف .

وتكمن أهمية البحث الحالي في إعداد التمرينات التنافسية بالنقص العددي لتطوير بعض القدرات البنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد لمعالجة حالات النقص العددي التي تحدث خلال المباراة بسبب حالات الإيقاف للاعبين المخالفين لقواعد اللعبة وان تلك الحالة تستدعي من اللاعبين زيادة في الجهد المبذول لتعويض النقص الحاصل في الفريق وسد الثغرات بسرعة مما يتوجب على المدرب التفكير في رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين من خلال الوحدات التدريبية وإجراء تدريبات خاصة لتلك الحالة.

2-1 مشكلة البحث :

عند حدوث حالة النقص العددي في الفريق يتأثر أدائه دفاعا وهجوما، وقد يرتكب أخطاء في حالات اللعب المختلفة، مما قد يتسبب في خسارة المباراة، ومن خلال اهتمام الباحث بهذه اللعبة ومتابعته للعديد من المباريات، لاحظ وجود ضعف في بعض القدرات البدنية والمهارية التي تتسبب في عدم مشاركة اللاعب في الهجوم أو رجوعه لأخذ المكان المناسب في الدفاع أو ارتكابه للمخالفات القانونية التي يترتب عليها خروجه من الملعب بسبب عقوبة الإيقاف، وذلك ما تأكد أيضا للباحث من خلال المقابلات الشخصية* التي أجراها الباحث مع بعض السادة الخبراء والمعنيين بلعبة كرة اليد، ويمكن التعرف على مشكلة البحث من خلال السؤال الآتي: هل هناك تأثير للتمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد ؟

3-1 أهداف البحث :

1 -إعداد مجموعة من التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد.

* انظر ملحق (1)

2 - التعرف على تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة اليد.

3 - التعرف على تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد.

4-1 فرضا البحث :

1 - وجود فروق معنوية بين الاختبارات (القبليّة- البعدية) في بعض القدرات البدنية لأفراد عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية.

2 - وجود فروق معنوية بين الاختبارات (القبليّة- البعدية) في بعض المهارات الهجومية لأفراد عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية.

5-1- مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو شباب نادي ديالى الرياضي بكرة اليد.

2-5-1 المجال الزماني: المدة من 15 / 8 / 2013 ولغاية 2014/2/15.

3-5-1 المجال المكاني: القاعة المغلقة للألعاب الرياضية- ديالى.

6-1 تعريف المصطلحات :

1. النقص العددي:

هي الحالة التي يكون "فيها عدد المهاجمين اقل من عدد المدافعين وذلك نتيجة الأخطاء القانونية التي يرتكبها اللاعبون، مما يترتب عليها الإيقاف أو الطرد."⁽¹⁾

(1) ضياء الخياط و نوفل الحيايى؛ كرة اليد. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 2001، ص310.

Abstract

Subject - (effect of exercise competitive numerical inferiority in the development of some physical abilities and offensive skills for young players handball)

Researcher: Sardar Hakeem Mohamed Amin

supervision: Dr. Haider Shaker Mzher

The Thesis included a five-parts :

Part I : search Definition :

Address provided and the importance of research, which is based on the reality show handball and the evolution of its requirements of physical and skill, especially attacking skills and the statement of its importance in the game of handball, and also address the impact of intense competitive inferiority numerical in the field of sports in general and handball in particular, in the light of the development researcher exercises competitive inferiority numerical development some physical abilities and skills of offensive handball

The research problem has crystallized through follow-up researcher for the games, local and international, as well as personal interviews held with Messrs. experts and specialists in the game of handball, note that there is a clear lack of some physical abilities and skill prevents the achievement of the players the duties required of them, especially in the case of lack of numerical that occurs during the course of the game because of the sanctions they face for violating the rules of the game, and in the light of this problem between the researcher and the objectives of the research hypothesis.

Research objectives:

1 – provide a group of competitive numerical inferiority exercise in the development of some physical abilities and offensive skills for young players handball.

2 - knowing the impact of competitive exercise numerical inferiority in the development of some of the physical abilities of young handball players.

3 - knowing the competitive effect of exercise in numerical inferiority develop some offensive skills for young players handball.

Presumably Search:

1- Significant differences between pre and post tests in some physical abilities of young handball players and in favor of a posteriori tests.

2 - The presence of significant differences between pre and post tests in some offensive skills for young players handball and in favor of a posteriori tests.

Areas of research:

The human sphere: young players of diyala club in handball .

Temporal sphere: for the duration of 15.08.2013 until 02.15.2014.

Spatial domain: closed Hall for sports - Diyala.

Part II :

Theoretical studies and previous studies , and included theoretical studies several axes, the most important of sports training and its importance in handball , as well as the concept of exercise and exercise competitive , as well as the concept of numerical disadvantage , eat this section also physical abilities and skills of

offensive handball , as well as dealing with this section of previous studies related the subject of the search.

3 - Part III :

Research methodology and procedures field , as the researcher used the experimental method with the same group with the pretest and posttest , this section include also describes the sample and research tools , also included tests used in the search , the researcher use the Finder a set of standardized tests to ensure the accuracy of the results on the one hand and to identify the extent of the impact exercises used in accordance with the objectives of the research on the other hand , as well as ensure that the door scientific bases for the tests used in the research , in addition to the application of the proposed competitive exercise .

Part IV :

Showing the results of the tests and analyzed and discussed , as it included the two axes , the first axis view and analyze and discuss the results of tests the capabilities of physical , while the second axis included display the results of the tests before and after the skills of offensive and analyzed and discussed , has enhanced researcher Section IV tables and graphs .

5 - Part V :

Conclusions , in the light of the discussion of the content of the study concluded that the following conclusions : -

1 - for the application of numerical inferiority competitive exercise a positive influence in the development of physical abilities (speed transition, speed-strength of the arms and legs , carrying speed) .

2 – the exercise competitive numerical inferiority used a positive effect in the development of some of the offensive skills of young handball players .

3 - The evolution in the capacity as a result of the use of physical exercise competitiveness led to raising the level of performance of some offensive skills for young players handball.

Prompting the researcher to develop a set of recommendations and proposals that will be involved in the development of the mathematical level towards the achievement of the best , and that the most important recommendations were as follows: -

1 - the need to link some of the physical abilities and performance of some of the offensive and defensive skills for young players handball.

2 - Diversity in exercise competitive numerical inferiority own individual and collective, which are similar to the requirements of the competition because of their effect on the evolution of the level of offensive and defensive play.

3 - Conducting research and similar studies to investigate the effect of intense competition for the numerical inferiority on the capabilities and skills of physical assault of another young handball players.