

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الرياضية

**تأثير بعض التمرينات البدنية
والمهارية الخاصة لتطوير
مهارة الاستلام بيد واحدة
وعلاقتها بدقة التصويب
بكرة اليد**

على عينة من لاعبي الدرجة الممتازة بكرة اليد

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

من قبل

سعدون عبد الرضا فرحان



1- التعريف بالبحث

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث:

من أجل التفوق الرياضي والوصول إلى المستويات المتميزة عالمياً نرى أن الدول المتقدمة لا تدخر وسعاً أو باباً في البحث إلا وطرقته للبحث عن كل ما هو مبتكر من وسائل علمية تحقق الهدف، لهذا فإن المستويات الرياضية المختلفة أخذت بالتطور بشكل واضح وملحوظ.

ولاشك إن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهوداً كبيراً وعملاً متواصلًا طول مدة وجوده بالملعب في الهجوم أو الدفاع بدون توقف.

وحيث إن التطور الذي حدث في التقنيات و الاداء الفني للعبة كرة اليد عالمياً أوجب تبني مهارات لم يكن من السهل استخدامها في السابق إلا إن التطور في التدريب أوجد واقعاً حقيقياً يتمثل في وصول اللاعبين إلى الاستخدام الأمثل لكل الفرص والإمكانيات المتاحة لهم، لذلك أصبح التدريب على مهارات خاصة جداً واجباً لا يمكن تجاهله.

تعد المهارات الركيزة الأساسية التي تعتمد عليها أي لعبة و منها لعبة كرة اليد. ومهارة استلام الكرة إحدى المهارات الأساسية التي تتم في أوضاع مختلفة سواء كان ذلك بالإرتكاز أو بالطيران.

و استلام الكرة بيد واحدة والتحكم بها في حالات الهجوم أو أعمال الدفاع أصبح ضرورة يجب أن تحضى بالاهتمام اللازم. لما لها من تأثير كبير على فعالية الفريق في الدفاع أو الهجوم.

و لقد برزت أهمية البحث في كيفية معالجة قلة استخدام هذه المهارة من خلال وضع منهج تدريبي فيه مجموعة من التمرينات البدنية والمهارية الخاصة لتطوير تلك المهارة لأن التدريب على أية

مهارة يجب أن يحضا باهتمام جميع المدربين للوصول بالرياضي إلى المستوى الجيد لكي يستطيع أن يؤدي الواجبات المطلوبة منه أثناء سير المباراة. ومن هنا يجب أن يؤخذ بنظر الاعتبار تدريب مهارة

استلام الكرة بيد واحدة خلال المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب وخصوصاً لاعبي الخط الأمامي (الجناحين, اليمين واليسار, ولاعب الارتكاز) بصورة مستمرة خلال الوحدات التدريبية اليومية.

2-1 مشكلة البحث:



من المعروف أن مهارة الاستلام هي إحدى المهارات الأساسية في كرة اليد و التي تحتاج إلى تدريب متواصل للوصول إلى الشكل الأمثل لتطبيق المهارة فضلاً إلى ذلك إتقان المهارة يجب أن يخضع إلى محك الأداء أو المنافسة الرياضية التي تتميز بنوع الظرف الذي تؤدي به المهارة، و زيادة الضغط النفسي و العصبي المرافق لأداء تلك المهارة الخاصة إلا أن مهارة الاستلام بيد واحدة هي النوع الأصعب أدائياً ضمن نوعي الاستلام، و التي تشمل استلام الكرة بكلتا اليدين و استلام الكرة بيد واحدة.

إن مهارة الاستلام بيد واحدة وإن كانت أقل شيوعاً و استعمالاً من الاستلام باليدين إلا أنها غاية في الأهمية لما تفرضه مواقف اللعب من تصرف آني بأقصى سرعة وياقل زمن ممكن لاستغلال ثغرة معينة، أو لخلق فرصة للزميل، أو لاستلام كرة بعيدة عن أمكانية استلامها بكلتا اليدين. كل ذلك يحتم على اللاعب أن تكون له الإمكانية و المهارة لاستلام الكرة بيد واحدة الأمر الذي يزيد من الحاجة إلى التدريب على هذا النوع من الاستلام، لأنها ومن خلال مجمل الأداء ترتبط بباقي أنواع المهارات كالمناولة و الطبطبة و الخداع و التصويب.

و من خلال خبرة الباحث الميدانية و متابعاته المستمرة وتحليله للعديد من المباريات المحلية و الدولية* لاحظ أن هناك ضعف و قلة في استخدام مهارة الاستلام بيد واحدة في قطرنا مما ينعكس سلباً على مجمل الأداء في كرة اليد. أما نسبة استخدام هذه المهارة يكون كبير بالنسبة للفرق العالمية حيث تكون لها تاثير ايجابي في تغيير نتيجة المباراة وكما مبين في تحليل المباريات التي قام بها الباحث للاندية الاوربية و الدول العالمية مثل روسيا , السويد , المانيا , كرواتيا و الدنمارك , لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة بوضع تمرينات مقترحة لتطوير هذه المهارة.

3-1 أهداف البحث

* انظر الملحق رقم (1).



1. تحديد مجموعة اختبارات بدنية مهاريه لاختبار مهارة الاستلام بيد واحدة لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة اليد.
2. وضع منهج تدريبي بإستخدام تمرينات بدنية و مهاريه خاصة لتطوير مهارة الاستلام بيد واحدة لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة اليد.
3. التعرف على تأثير التمرينات البدنية و المهارية الخاصة في تطوير مهارة الاستلام بيد واحدة لدى لاعبي الدرجة الممتازة بكرة اليد.
4. التعرف على نوع العلاقة ما بين استلام الكرة بيد واحدة و دقة التصويب لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة اليد.

1-4 فروض البحث :

1. للمنهج التدريبي بإستخدام التمرينات البدنية والمهارية الخاصة أثراً ايجابياً في تطوير مهارة الاستلام بيد واحدة لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة اليد.
2. توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي لمتغيرات البحث كافة.
3. توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية لمهارة الاستلام بيد واحدة .
4. توجد علاقة ارتباط طردية دلالة إحصائية لمهارة الاستلام بيد واحدة و مهارة دقة التصويب بكرة اليد.

1-5 مجالات البحث :



- 1- 5 -1 المجال البشري: 30 لاعباً من لاعبي اندية الدرجة الممتازة لنادي ديالى ونادي الكوفة.
2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 24 / 11 / 2004 و لغاية 31 / 1 / 2005
1- 5 -3 المجال المكاني: كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى - قاعة نادي ديالى - في محافظة ديالى - قاعة نادي الكوفة في محافظة النجف.

Abstract

The Effect of Some Physical and Skill Exercises to Develop one-hand Receiving skill and its relation to shooting accuracy in Hand ball

Researcher : **Sadoun AbdulRidha Farhan Al-Rubaiee**

Supervised by : **Dr. Eyad Hameed Rasheed**

The Thesis consists of five chapters :

- 1- Chapter one consists of the Introduction and the Importance of study which focuses on reviewing the hand ball as a game and its status in life development and setting the scientific bases in choosing skills especially one-hand receiving as it has an influence in some positions and cases used in . The chapter also tackle the study problem which is the lack of using one-hand receiving skill during match that negatively affect the entire skill performance , there are cases which can be used to enhance the result from which the researcher has submitted aims and hypotheses of the study :
 - Specifying a set of physical and skill tests to test one-hand receiving skill in premiere league clubs players .
 - Setting a training coarse using special physical and skill exercises to develop one-hand receiving skill in premiere league clubs players .
 - Identifying the effect of physical and skill exercises on developing one-hand receiving skill in premiere league clubs players .
 - Identifying the type of relation between one-hand receiving skill and shooting skill in premiere league clubs players .

The Hypotheses :

- The training course using physical and skill exercises has a positive effect on developing one-hand receiving skill in premiere league clubs players .
- There are significant differences between pre-test and post test for the control and experimental groups in favor of the post -test in all study variables .
- There are significant differences between the control and experimental groups in post-test in favor of the experimental group .
- There is no correlation between one-hand receiving skill and shooting skill in handball .

This chapter also include the study domain , the human domain was a sample of premiere league clubs advanced players (N=30) , time domain was from 24 Nov. 2004 to 31 Jan. 2005 , place domain was Diyala club court and College of sport education court in Diyala province and Najaf club court in Najaf province .

- 2- The Second Chapter : this chapter consists of similar theoretical studies which includes several aspects such as the skill , physical characteristics and skill characteristics and their importance in handball as well as some training methods .
- 3- The Third Chapter includes study methodology and field procedure , the researcher used experimental method in designing equivalent control and experimental groups . A description of to sample and search tools were given . The chapter consists of the tests used , scientific bases , training course and its aspects and how to make it technical as well as the statistical procedures .

- 4- The Fourth Chapter consists of results , its analysis and discussion ; the study revealed that there as significant differences between control and experimental groups in the post-test .
- 5- The Fifth Chapter consists of the conclusion as the researcher has reached the conclusions that satisfy research aims and hypothesis , he concluded that special physical and skill exercises has have positive effect on developing one-hand receiving skill in advanced players . There are significant differences between control and experimental group in the post-test that led the researcher to submit several recommendations to develop the sport level towards better achievement :
- The one-hand receiving skill , although difficult , can be developed and used in lessening performance speed and creating a hole in defense lines .
 - The suggested physical and skill exercises have profound effect in developing one-hand receiving skill .

Other recommendations include :

- Early utilization in training this skill
- Focusing on training the skill in all daily training units .
- Starting training this skill in juniors and women teams .

It is worth mentioning that trainers should be instructed to use scientific approaches in training handball and other sport activities in view of the specific activity and group level to achieve high sport level .