



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

أثر تمرينات خاصة بالتفوق العددي في تطوير بعض القدرات البدنية ومهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للأعمار (12 – 14) سنة

اطروحة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية الأساسية- جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه فلسفة في
التربية البدنية وعلوم الرياضة

من قبل الطالب

سردار حكيم محمد امين

بإشراف

أ. م . د حيدر شاكر مزهر

2018 م

1439هـ

الباب الاول

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته

1 - 2 مشكلة البحث

1 - 3 اهداف البحث

1 - 4 فروض البحث

1 - 5 مجالات البحث

1 - 5 - 1 المجال البشري

1 - 5 - 2 المجال الزماني

1 - 5 - 3 المجال المكاني

1 - 6 تحديد المصطلحات

الباب الاول

1 - التعريف بالبحث :

1 - 1 مقدمة البحث واهميته :

إن التطور العلمي الذي حصل في المجالات الرياضية كافة لم يكن وليد الصدفة، بل كان بسبب التدريب الرياضي الجاد والمتواصل المبني على الاسس العلمية الصحيحة والتي تتناسب والمرحلة العمرية للاعب، والذي يهدف إلى رفع كفاءة اللاعبين وتحسين مستواهم بما يضمن تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية من خلال تحسين القدرات البدنية والمهارية والعقلية والنفسية للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات في جميع الالعاب الرياضية ومنها لعبة كرة اليد .

إذ تعد لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية التي انتشرت في فترة السبعينات في العراق وقبلها في العالم ، وهذا الانتشار جاء بسبب التطور الحاصل في اللعبة من خلال السرعة في أداء المهارات الأساسية وتنوع الخطط الجماعية للفرق والتغيرات المستمرة في قانون اللعبة والتي تهدف الى تطوير جوانب اللعبة المختلفة ، وأن ذلك يتطلب إعداد اللاعبين إعداداً جيداً في مختلف النواحي البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والذي يعود بالفائدة على اللاعب وادائه وبالتالي على نتيجة المباراة .

إنّ المهارات الاساسية هي الأساس الذي يدفعنا للتقدم والتطور بلعبة كرة اليد ، والإعداد الخططي (الهجومي) في كرة اليد ما هو إلا مزيج متكامل من الإعدادات الأخرى ، ومزجها وترابطها جيداً يساعد إيجابياً في إعداد خططي جيد ، وذلك كله يساهم في تحقيق الإنجاز والفوز بالمباريات ويعد الهجوم بكل أنواعه وأشكاله أحد جوانب الإعداد الخططي الذي يبدأ لحظة استحواذ الفريق على الكرة أثناء المباراة.

إن أداء المهارات الاساسية يتطلب إعداداً بدنياً ومهارياً عالياً كي يصل اللاعب الى مستوٍ عالٍ في أداء اللعبة ، ويمكن تطوير الجوانب البدنية والمهارية من خلال التصرف الخططي عند إعداد أي فريق لرفع قدرات اللاعبين البدنية والمهارية ويكون هناك حجم خاص للإعداد الخططي الهجومي يتناسب مع المرحلة العمرية للاعبين .

إذ أن اعداد المهارات الهجومية هو اكتساب اللاعبين لبعض المعلومات والقدرات الخطئية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يُمكن اللاعب من التصرف على وفق مختلف الظروف والمواقف المتغيرة والمتعددة خلال المباراة .

ومن أهم التغييرات التي طرأت على قانون اللعبة في 2016 هو السماح للفريق المهاجم بإشراك (7) لاعبين دون حارسٍ للمرمى ، وذلك لإحداث زيادة عددية في لاعبي الفريق المهاجم يترتب عليها إمكانية تسجيل الأهداف بصورة أكبر ، وأن ذلك يحتاج الى تطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية لتحقيق الفوز ويزيد في التشويق والمتعة للعبة .
وتأتي أهمية البحث الحالي من خلال :

- تسليط الضوء على تمارينات مهمة اصبحت جزءاً من الاداء الاساسي في لعبة كرة اليد .
- توجيه انظار المدربين إلى ضرورة فهم أهمية التفوق العددي في تدريبات الفريق .
- إغناء المكتبة العلمية بنوع مهم من الادبيات والمفاهيم الخاصة بلعبة كرة اليد .
- الإفادة من مخرجات البحث في وزارة الشباب والاتحاد المركزي للعبة .
- تسليط الضوء على عينة مهمة (12 - 14) سنة .

1 - 2 مشكلة البحث :

تعد كرة اليد واحدة من الالعاب التي تحتاج الى مستوٍ عالي من القدرات البدنية والمهارات الهجومية لتعزيز الاداء الجيد والوصول الى تحقيق الهدف المطلوب والفوز في المباراة ، وفي مرحلة الإعداد الخاص نرى أنّ تنمية القدرات البدنية والمهارات الهجومية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتمارين الخطئية .

وقد لاحظ الباحث من خلال اهتمامه بلعبة كرة اليد وعمله في انتقاء ومتابعة مسيرة لاعبي مركز رعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد في ديالى (ملحق 1) ، وجود ضعف في بعض الجوانب البدنية والمهارية ، ولأن الملاحظة يمكن أن تتأثر بذاتية الملاحظ ، ذهب الباحث باتجاه التأكد من مشكلته لوضع العلاج المناسب والصحيح عن طريق الاختبار والقياس ، لذا قام الباحث بإجراء اختبارات بالمتغيرات قيد البحث على عينة استطلاعية اولية ، واطهرت النتائج وجود ضعف في تلك المتغيرات .

وقد يكون لذلك الضعف اسباب عدة منها عدم اختيار التمرينات المناسبة لتطوير تلك المتغيرات او قلة اعدادها وتنفيذها بالشكل الملائم لعينة البحث ، ومنها تمرينات التفوق العددي باعتبارها من المتغيرات التي يمكن من خلالها التأثير بجوانب مختلفة تساعد اللاعب في الوصول الى المستوى المطلوب من الاداء وصولا الى تحقيق الانجاز المطلوب ، لذا قام الباحث بدراسة مسحية عن استخدام التفوق العددي للأعمار (12 - 14) سنة ضمن بطولة نظمها المركز التخصصي بكرة اليد في وزارة الشباب للمدارس التخصصية في المحافظات المشمولة تبين من خلالها ان نسبة تطبيق التفوق العددي خلال المباريات لا تتجاوز (10%) من مجموع الهجمات الخاصة بالتفوق العددي ، لذا اراد الباحث إعداد مجموعة من التمرينات الخاصة بالتفوق العددي والتعرف على تأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية ومهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للأعمار (12 - 14) سنة.

1 - 3 اهداف البحث :

1. إعداد مجموعة من التمرينات الخاصة بالتفوق العددي لتطوير بعض القدرات البدنية ومهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للأعمار (12 - 14) سنة .
2. التعرف على اثر التمرينات الخاصة بالتفوق العددي في تطوير بعض القدرات البدنية ومهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للأعمار (12 - 14) سنة .
3. التعرف على نسبة التطور في بعض القدرات البدنية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.
4. التعرف على نسبة التطور في مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية .

1 - 4 فروض البحث :

1. وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية ومهارتي المناولة والتصويب ولصالح الاختبارات البعدية .
2. وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية ومهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية .
3. وجود نسبة تطور في بعض القدرات البدنية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية .
4. وجود نسبة تطور في مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية .

1 - 5 مجالات البحث :

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : عينة من لاعبي المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد (ديالى) .
- 1 - 5 - 2 المجال الزمني : المدة من 2016/11/5 ولغاية 2018/3/1 .
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني : قاعة مديرية الشباب والرياضة في بعقوبة / ديالى .

1 - 6 تحديد المصطلحات :

التفوق العددي : إن التفوق العددي " عبارة عن مجموعة من التحركات الهجومية التي تحدث عند سير المباراة مرات عدة ، يعتمد في تطبيقها على الامكانيات الفردية للاعبين الفريق ، ويحدث هذا الشكل عندما يكون الفريق المدافع ناقص العدد نتيجة إيقاف أحد أفرادهم او استبعاده" (1) .

القدرات البدنية : ان القدرات البدنية بمفهومها العام هي " قدرة الفرد على أداء عمل معين بحيث يكون مهياً ومؤهلاً بدنياً لأداء ذلك العمل ومفهومها الرياضي هي أن الجسم الرياضي

(1) احمد خميس السوداني ، محمد محمود كاظم ؛ كرة اليد الحديثة المبادئ المهارية والخطية : ط1 (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2017) ص192 .

معد ومؤهل لأداء الواجب الحركي لفعاليته الرياضية التي يختص بها بشكل فعال وبحسب متطلبات تلك الفعالية " (1)

مناولة الكرة : تعد مهارة المناولة " احد المهارات الاساسية بكرة اليد نظراً لكونها حركة الوصل بين اللاعبين خلال اداء حركات اللعب " (2) .

مهارة التصويب : " ان اصابة الهدف هو الغرض الاساس لمباريات كرة اليد ، لهذا تعد مهارة التصويب من المهارات المهمة والاساسية وان المهارات كلها والخطط تصبح عديمة الفائدة اذا لم تنته بإصابة المرمى " (3) .

(1) ليث ابراهيم جاسم؛ التدريب الرياضي اساسيات منهجية. جامعة ديالى: المطبعة المركزية، 2010، ص45.
(2) ليث ابراهيم جاسم ؛ كرة اليد اساسيات منهجية : ط1 (ديالى ، مطبعة الجامعة ، 2015) ص 32 .
(3) احمد خميس راضي وجميل قاسم محمد ؛ موسوعة كرة اليد العالمية: ط1 (لبنان ، مؤسسة الصفاء ، 2011) ص104 .

Abstract

The Impact of Specific Exercises on Numerical Superiority in Developing of Some Physical Abilities and Passing & Aiming Skills of Handball for Ages (12-14) Years

The Researcher

Sardar Hakim Mohammed Ameen

The Supervisor

Asst. Prof. Haidar Shaker Mezher (Ph.D.)

Feb. 2018A.D.

Jumada Al-Awwal 1439 A.H.

Handball is one of the most popular mass games in the past few years. This spread is due to the evolution of the game through the speed in the performance of basic skills and the diversity of collective plans of teams and changes in the law of the game, which aims to develop different aspects of the game, that requires well preparing of players in various aspects such as physical, skill, planning and psychological one, which is beneficial going forward to the player and performance and subsequently to the result of the game.

The importance of the current research comes through:

- Highlighting the important exercises that have become part of the basic performance of handball.

The aims of the research are:

1. Drawing the attention of trainers to the need of understanding the the importance of numerical superiority in the training of the team.
2. Preparing a set of specific exercises on numerical superiority in developing of some physical abilities and passing & aiming skills of handball for ages (12-14) years.
3. Identifying the impact of specific exercises on numerical superiority in developing of some physical abilities and passing & aiming skills of handball for ages (12-14) years.
4. Identifying the proportion of developing in some of the physical abilities of the control and experimental research groups.
5. Identifying the proportion of developing in passing & aiming skills handball for the control and experimental research groups.

The research hypotheses are:

1. There is a proportion of developing in some physical abilities of the control and experimental research groups.
2. There is a proportion of developing in passing & aiming skills handball for the control and experimental research groups.
3. There are significant differences between the pre tests and post tests of the control and experimental groups in some physical abilities and passing & aiming skills handball in favor of post tests.
4. There are significant differences in the post tests of the control and experimental groups in some physical abilities and passing & aiming skills handball in favor of the experimental group.

The research community is represented in the specialized schools of handball for the whole of Iraq in amount of (10) schools belonging to the Sports Fitness Center in the Ministry of Youth and Sports for the year 2017. The number of players in the research community are (312 players) as determined by the specialized center of the central handball, The sample is chosen from the players of the specialized center in Diyala with (30) players at ages (12-14) years.

The sample of the study is divided into two pairs of groups (control and experimental) that each group include 13 players.

The researcher applies the exercises that he is prepared after conducting the pre tests with the research variables for the control and experimental samples. The training curriculum included (10 weeks) during the special preparation stage which precedes the competition stage, with (3) units per week (Saturday, Monday, Wednesday) at 9 a.m., the total number of training units are (30) units along with the duration of the exercise.

The researcher applies the exercises through depending on the period training method (high and low intensity) and the repetitive training method in the development of physical abilities and passing & aiming skills handball. The researcher follows the ripple in the training load of the training curriculum (1: 2). The tools are also used in developing the training process and the increase in physical level and technical capabilities, after the completion of the application of exercises

, post tests are conducted on the two groups and then the results are dealt with appropriate statistical laws.

The results show a significant improvement in the physical and skills of the control and experimental groups. There are also significant differences between the pretest and post tests of the control and experimental groups in favor of post tests in physical abilities and passing & aiming skills of handball.

The researcher concludes the following:

1. The physical exercises prepared by the researcher using the different weights contributed to the development of some physical and skills capabilities of the players.
2. The development of the physical abilities of the player has had a direct impact in improving the level of skill and plan performance.

After the conclusions, the researcher recommends the following:

1. Using of physical exercises in different weights of sand graders to develop other physical and skill capabilities and for different categories.
2. Investigating the impact of specific exercises on numerical superiority in developing of some physical abilities and skills numerical at different stages.