



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

م رئاسة جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الدكتوراه

# تأثير منهج بالتمرينات الخاصة لبعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية والمتغيرات الهرمونية للاعبين كرة اليد الشباب

اطروحة مقدمة إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
/ جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه  
في التربية البدنية وعلوم الرياضة

إعداد الطالبة

نورس نجيب احمد حسن

بإشراف

أ.د ماهر احمد عاصي

م ٢٠١٩

هـ ١٤٤٠

## الباب الأول

١ - التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

١-٢ مشكلة البحث

١-٣ أهداف البحث

١-٤ فرضيات البحث

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

١-٥-٢ المجال الزمني

١-٥-٣ المجال المكاني

**١ - التعريف بالبحث :-****١ - ١ 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، وايضا ما تتميز به من قوة وسرعة في الأداء على مستوى اللاعبين والفرق، مما يحتم على المعنيين العناية بالمتطلبات البدنية والمهارية التي يجب مراعاتها عند وضع المناهج التدريبية الخاصة باللعبة وكيفية تنفيذ هذه البرامج لتوازي التطور الذي حصلت عليه، ويعتمد "البرنامج التدريبي في بناء وتصميم محتوياته على الاسس الحركية للأداء البشري، وهذا يعني وجود مبادئ عامة تحكم هذا الأداء حركيا و وظيفيا والتمسك بهذه المبادئ والالتزام بها يعد من اهم الشروط التي يعول عليها في نجاح اي برنامج تدريبي لتحقيق اغراض واهداف هذا البرنامج."<sup>(١)</sup> إذ إن التطور في مجال الألعاب والفعاليات الرياضية لا يتحقق إلا من خلال تطوير ورفع مستوى الانجاز الذي لا يأتي الا عن طريق الاستمرار بعملية التدريب الرياضي المبني على المناهج والأسس العلمية الصحيحة.

ونظرا لطبيعة اداء هذه اللعبة وما تتطلبه من حركات او استجابات سريعة بقوة انقباض عضلي عالٍ التي يحتاجها اللاعب اثناء اداء المهارات خلال المباراة، لابد من وجود تمارين تتلائم وطبيعة الاداء وكذلك نوع النظام المستخدم في الفعالية كأن يكون هوائي او لا هوائي إذ ان اللعب في كرة اليد يعتمد على العمل اللاهوائي في الحصول على الطاقة اللازمة لأداء المتطلبات الضرورية في اثناء التدريب او المباراة سواء في اثناء الهجوم او الدفاع، كما يعتمد اللعب ايضا على العمل الهوائي

(١) موفق اسعد محمود؛ اساسيات التدريب الرياضي، ط١: (سوريا، دار العرب للدراسات والنشر

في الحصول على الطاقة اللازمة التي تساعد اللاعب في مقاومة التعب في اثناء التدريب او المباراة.

وتحظى القدرات البدنية باهتمام كبير في تصميم المناهج التدريبية إلى جانب الأعداد المهاري والخططي والنفسي كونها تشكل أهدافاً كبيرة في الاستعداد والتهيؤ للأعداد البدني للألعاب الرياضية ، إن الدور الكبير الذي يمكن أن يسهم في تطوير القدرات البدنية والمهارية وإبراز مستوى عالٍ من الأداء هو استخدام تمارين ذات تأثير على اجهزة اللاعب الوظيفية من اجل الوصول الانجاز الرياضي العالي.

وتعد المهارات اساسا لتطوير أي لعبة ومنها المهارات الهجومية التي تعد الركيزة القوية التي تبنى عليها اللعبة ، لذلك فإن القدرة على الاتقان الصحيح لهذه المهارات سوف يعمل على الارتقاء بالمستوى المطلوب للاعب والفريق والوصول الى النتائج الايجابية والاقتصادية في المجهود وتأخر حالة التعب وحسب ظروف اللعبة.

ان للهرمونات دوراً مهماً في العمليات الحيوية التي تحدث في الجسم وخاصة تلك العمليات المرتبطة بنظم انتاج الطاقة ، وتؤثر الهرمونات في النشاط الحيوي لكل الكائنات الحية بصفة عامة وللإنسان بصفة خاصة ، إذ ان الجهاز الهرموني والعصبي يساهمان في تنظيم وتنسيق الأنشطة البيولوجية والفسولوجية والبيوكيميائية بالجسم كافة ، وعند تعرض الاجهزة الوظيفية للشدة العالية في التدريبات الرياضية قد تؤدي الى حدوث تغيرات هرمونية وان المعلومات المتوافرة عن تلك التغيرات التي تحدث في الهرمونات لا تزال غير معروفة بشكل كبير.

وتكمن أهمية البحث في إعداد منهج تدريبي باستخدام تمارين لاهوائية تتميز بالاداء القصوي وتحت القصوي ولمدة زمنية قصيرة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية ومدى استجابة بعض المتغيرات الهرمونية للاعبين الشباب بكرة اليد.

## ١ - ٢ مشكلة البحث :-

نظراً لاهتمام الدراسات التي تُقام حالياً لمعرفة أهمية الاستجابة الوظيفية التي تحدث في الفعاليات الرياضية ومدى ايجابية هذه الاستجابة وسلبيتها والتفعيل بها في المجال الرياضي للوصول إلى الإنجاز الأفضل والفهم الكامل لهذه المتغيرات ، إذ لا يمكن الوصول إلى مستوى اداء معين ما لم تتسجم القدرات البدنية والمهارية والوظائف الفسلجية للرياضي مع هذا المستوى من الأداء.

ومن خلال متابعة الباحثة لمباريات الدوري العراقي لكرة اليد وجدت ان هناك تبايناً في مستوى اللاعبين بين مباراه واخرى بل خلال المباراة نفسها ، مما جعل الباحثة تعد بأجراء مقابلات شخصية مع بعض مدربين كرة اليد واهل الاختصاص حول المناهج التدريبية ولكل مدرب اذ تبين لها أن هناك تبايناً في المناهج التدريبية بين مدرب وآخر اذ ان بعضهم يهتم بالجانب البدني والمهارى فقط ومنهم يهتم بالجانب المهارى اكثر من الجانب البدني وهناك اهمال كبير إلى تنميه المتغيرات الاخرى ومنها الوظيفية وعلى وجه الخصوص الهرمونات العاملة لإنتاج الطاقة المطلوبة وخاصة تلك الهرمونات التي تتأثر بالتمارين اللاهوائية لان اغلب مهارات كرة اليد تعتمد على أنظمة الطاقة اللاهوائية مما سيعكس ذلك على مستوى اداء اللاعبى، لذا ارتأت الباحثة الخوض في هذه المشكلة.

**١ - ٣ أهداف البحث :-**

١. اعداد تمرينات لاهوائية تتلائم مع قدرات لاعبي شباب نادي ديالى بكرة اليد.
٢. اعداد منهج تدريبي وفق التمرينات اللاهوائية يتلاءم مع قدرات عينة البحث.
٣. التعرف على القدرات البدنية والمهارية الهجومية والمتغيرات الهرمونية للاعبي كرة اليد.
٤. التعرف على تأثير المنهج التدريبي بالتمرينات اللاهوائية في القدرات البدنية والمهارية الهجومية والمتغيرات الهرمونية قيد الدراسة.

**١ - ٤ فرضيات البحث :-**

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبالية والبعديية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية لعينة البحث.
٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبالية والبعديية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات الهجومية لعينة البحث.
٣. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبالية والبعديية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الهرمونية لعينة البحث.
٤. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية لعينة البحث.
٥. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات الهجومية لعينة البحث.
٦. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الهرمونية لعينة البحث.

**١ - ٥ مجالات البحث:-**

- ١ - ٥ - ١ **المجال البشري:** لاعبو شباب نادي ديالى الرياضي بكرة اليد.
- ١ - ٥ - ٢ **المجال الزمني:** المدة من ٢٠١٦/١١/١ ولغاية ٢٠١٨/٩/١.
- ١ - ٥ - ٣ **المجال المكاني:** القاعة المغلقة للألعاب الرياضية- ديالى ، مختبر العراق التخصصي للتحليلات المرضية والهرمونات/ديالى.