



## معلومات البحث

الاستلام: 2020 / 04 / 27

قبول النشر: 2020 / 05 / 04

النشر: 2020 / 07 / 01

## "تأثير تمارينات نوعية في تطوير القدرة والسعة اللاهوائية وحالات اللعب الهجومية الخاصة للاعبين كرة اليد الشباب"

م.م حيدر عبد الواحد جلوب<sup>1</sup> ، أ.م.د حسين عبد الأمير حمزة<sup>2</sup>

<sup>1</sup> العراق-وزارة التربية-المديرية العامة لتربية النجف الاشرف

<sup>2</sup> العراق- جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[emai\\_sms@yahoo.com](mailto:emai_sms@yahoo.com)

[chalob1981@gmail.com](mailto:chalob1981@gmail.com)

## ملخص البحث

لا تزال لعبة كرة اليد في العراق تعاني الكثير من المعوقات التي تعرقل مسيرة تطورها نحو الافضل على الرغم من اتساع قاعدتها والتحديثات الجديدة بقانون كرة اليد، ومن خلال ملاحظة الباحثان كونهم احد لاعبي كرة اليد سابقا ومدربين حاليا وجدوا ان قلة اهتمام بعض المدربين على التمارين التي تتبع حالات اللعب الهجومية الخاصة لدى لاعبي الشباب ، وان الوسائل والخططية الهجومية سابقا لا تؤدي إلى النتائج المرجوة حاليا، حيث قامت فرق عديدة بتحسين اللعب الدفاعي وطورت المفاهيم المناسبة للدفاع للحد من الأساليب الهجومية المتبعة ، لذلك أصبح الإقبال حاليا على حالات اللعب هجومية الخاصة ومنها الهجوم من رمية الارسال السريع والهجوم (ب 7) لاعبين ميدانيين وكذلك هجوم بأساليب مختلفة ومتنوعة تعتمد على مفاجأة الدفاع بتلك الحالات لغرض تسجيل الأهداف باقل زمن وجهد . هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تمارينات نوعية في تطوير القدرة والسعة اللاهوائية وحالات اللعب الهجومية الخاصة لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد. اما فرض البحث كان للتمارين النوعية تأثير معنوي في تطوير القدرة والسعة واللاهوائية وحالات اللعب الهجومية الخاصة لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد.

منهجية البحث واجراءته الميدانية: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة - التجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي، اما عينة البحث اذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) على لاعبي نادي كربلاء الرياضي والبالغ عددهم (18) لاعباً وبعد استبعاد حراس المرمى ولاعبين (2) للتجربة الاستطلاعية فقد أصبح عدد العينة (14) لاعباً وبنسبة (29.16%) من مجتمع البحث، تم تقسيم العينة عشوائياً الى مجموعتين متساويتين الاولى ضابطة و الثانية تجريبية وبواقع (7) لاعبين لكل مجموعة. وتوصل الباحثان الى اهم الاستنتاجات تفوق لاعبو المجموعة التجريبية على لاعبو المجموعة الضابطة في القدرة والسعة اللاهوائية وحالات اللعب الهجومية الخاصة بكرة اليد.

الكلمات المفتاحية: تمارينات نوعية ، القدرة والسعة اللاهوائية ، حالات اللعب الهجومية خاصة ، كرة اليد .



## The effect of specific exercises on developing anaerobic ability and capacity and special offensive play situations among young players in handball

Assistant Lect. Haider Abdul Wahid Chalob<sup>1</sup>, Assistant Prof. Dr. Hussein Abdel Amir Hamza<sup>2</sup>

<sup>1</sup>The Ministry of Education - The General Directorate of Education of Najaf

<sup>2</sup> University of Babylon - College of Physical Education and Sports Science

[chalob1981@gmail.com](mailto:chalob1981@gmail.com)

[emai\\_sms@yahoo.com](mailto:emai_sms@yahoo.com)

### Abstract

The handball game in Iraq is still suffering from many obstacles that hinder its development process for the better despite the expansion of its base and the new updates in the handball law, and through the observation of the researchers as they are former handball players and currently coaches, they found that the lack of interest of some coaches on exercises that follow special cases in offensive play among young players, and previously offensive tactics and tactics do not lead to the desired results. currently, as many teams have improved defense play and developed appropriate defense concepts to reduce offensive tactics used, the current demand for special offensive play cases, including attack from the throw of quick service and offensive (B7) field players as well as attack in various different ways that depend on the sudden defense in these cases for the purpose of scoring goals in less time and effort. The study aimed to identify the effect of specific exercises on developing anaerobic ability and capacity and special offensive play situations among young players in handball. As for the research hypothesis, the specific exercises had a significant effect on developing the ability, capacity, anaerobic, and special attacking situations of young players in handball.

As for research methodology and field procedures, The two researchers used the experimental approach in the manner of two equivalent groups (control - experimental) with pre and post tests, while the research sample was chosen as a simple random search method (the draw) on Karbala Sports Club's number of (18) players after excluding Goalkeepers and two players (2) for the pilot study, the sample number has become (14) players, at a rate of (29.16%) from the research community. The sample was randomly divided into two equal groups, the first is control, and the second is experimental, at the rate of (7) players for each group. The researchers concluded that the experimental group players outperformed the players in the control group in the anaerobic ability and capacity and handball attack situations.

**Key words:** specific exercises, anaerobic ability and capacity, special offensive playing situations, handball.



## 1-1 التعريف بالبحث

تعد كرة اليد واحدة من الالعاب الجماعية التي شملها التطور وبدأت تستأثر باهتمام العديد من المتابعين والباحثين نظراً لما تتميز به من اثارة وقوة وسرعة في الاداء البدني والوظيفي والمهاري ، ويعد الاعداد المهاري من اهم اركان التدريب الذي يعتمد عليه في تطوير مستوى اللاعب في التدريب والمنافسة ، اذ ان اعداد اللاعب بدنياً بشكل جيد يساعد على تطوير ادائه المهاري وخصوصاً في المنافسات، على عكس اللاعب غير المعد بدنياً فأداءه لا يستقر في تنفيذ الواجبات الهجومية في المنافسات، وان الاكثار من التمرينات النوعية بالتدريب لشباب كرة اليد والتي تحتوي على عنصر التشويق والمنافسة يسهم في زيادة شحن وتعبئة الطاقة لديهم وبالتالي فإنهم سوف يبذلون الكثير من الجهد وإرادة عالية اثناء تنفيذهم لتلك التمرينات والشبهه بحالات اللعب اذ يحتاج اللاعبون الشباب في فترة الاعداد الخاص وان تشتمل على عنصر التشويق والمنافسة من اجل خلق الاجواء التنافسية ما بين اللاعبين الشباب خلال ممارسة وتطبيق التدريبات البدني والمهاري معاً وهذا ما يتميز به لاعب كرة اليد.

وتلعب حالات اللعب الهجومية الخاصة دوراً مهماً في كرة اليد لغرض احراز الاهداف بطريق منسجمة وفعاليتها عالية وباقل فترة زمنية ممكنة، وان الفريق الذي يمتلك هذا النوع من الهجوم يحرز تقدماً ملحوظاً في نتائجه حيث دلت الشواهد على ذلك من خلال الاحصائيات الاتحاد الدولي لفرق العالمية بكرة اليد في الادوار النهائية للألعاب الاولمبية، وبطولات العالم تشير الى ان نسبة 15% من الاهداف المسجلة خلال المباريات يتم تسجيلها باستخدام حالات اللعب الخاصة وهي نسبة ليست بالقليلة، لأن هذه الطريقة الهجومية يتم تطبيقها بهجوم جماعي للفريق المهاجم مستغلاً عدم الانتظام الصحيح للمدافعين ويجب ان يكون الفريق ذو لياقة بدنية عالية جداً وخاصة اهم المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بتلك الحالات ومنها القدرة والسعة اللاهوائية ليكون الاداء بنفس الكفاءة من بداية المباراة وحتى نهايتها لارهاق المنافس واستنفاد طاقته وهذا يتحقق من خلال الانسجام في اللعب الذي يسهم بقدر كبير في الاداء الحركي الصحيح والخال من الاخطاء والمرحلة المتماثلة بانسيابية حركة البدء والانطلاق السريع.

حيث تتمثل أهمية البحث في رفع مستوى اللاعبين بالجانب الوظيفي والاداء المهاري لحالات اللعب الهجومية الخاصة و الذي ينعكس مستقبلاً على نجاحها خلال المنافسة لما له من تأثير ايجابي في تحقيق الفوز .

اما مشكلة البحث فانه لا تزال لعبة كرة اليد في العراق تعاني الكثير من المعوقات التي تعرقل مسيرة تطورها نحو الافضل على الرغم من اتساع قاعدتها والتحديثات الجديدة بقانون كرة اليد، ومن خلال ملاحظة الباحثان كونهم احد لاعبي كرة اليد سابقين ومدربين حالياً وجدوا ان قلة اهتمام بعض المدربين على التمارين التي تتبع حالات اللعب الهجومية الخاصة لدى اللاعبين الشباب ، وان الوسائل والخطط الهجومية سابقاً لا تؤدي إلى النتائج المرجوة حالياً، حيث قامت فرق عديدة بتحسين اللعب الدفاعي وطورت المفاهيم المناسبة للدفاع للحد من الأساليب الهجومية المتبعة ، لذلك أصبح الإقبال حالياً على حالات اللعب هجومية خاصة ومنها الهجوم من رمية الارسال السريع والهجوم (ب 7) لاعبين ميدانيين وكذلك هجوم بأساليب مختلفة ومتنوعة تعتمد على مفاجأة الدفاع بتلك الحالات لغرض تسجيل الأهداف باقل زمن وجهد، والتي تبني وفقاً لأنظمة انتاج الطاقة اللاهوائية، لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة وإيجاد الحلول لها من خلال وضع تأثير التمرينات نوعية في تطور اهم القدرة والسعة اللاهوائية ومدى تأثيرها لحالات اللعب الهجومية الخاصة لدى لاعبي الشباب لكرة اليد.

اذ هدف البحث الى :

1. اعداد تمرينات نوعية لدى لاعبي الشباب بكرة اليد .
2. التعرف على تأثير تمرينات نوعية في تطوير القدرة والسعة اللاهوائية وحالات اللعب الهجومية الخاصة لدى لاعبي الشباب بكرة اليد.



واقترض الباحثان ان :

1. للتمرينات النوعية تأثير معنوي في تطوير القدرة والسعة اللاهوائية وحالات اللعب الهجومية الخاصة لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد.

2. هناك أفضلية للتأثير للتدريبات النوعية في تطوير حالات اللعب الهجومية الخاصة لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

وكانت مجالات البحث :

المجال البشري : لاعبو اندية الفرات الاوسط لكرة اليد للشباب للموسم 2019-2020.

المجال الزماني : 2019/11/10 ولغاية 2020/2/15.

المجال المكاني : القاعة شهيد المحراب المغلقة.

اما ما يخص مصطلحات التمرينات النوعية "هي التمرينات النوعية المشابهة التي تؤدي بشكل يتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية وذلك باستعمال المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي المسار الحركي والزماني والديناميكي نفسه".<sup>(68:1)</sup>

2- اجراءات البحث الميدانية

1-2 منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج ، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة - التجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي أندية الفرات الأوسط بكرة اليد لفئة الشباب التي تتراوح اعمارهم (17- 19) سنة للموسم الرياضي (2019- 2020م) والبالغ عددهم (3) اندية وتشمل (الكوفة، كربلاء ، الدغارة) وبلغ عدد لاعبو هذه الأندية (48) لاعبا، اذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) على لاعبي نادي الكوفة الرياضي والبالغ عددهم (18) لاعبا وبعد استبعاد حراس المرمى ولاعبين (2) للتجربة الاستطلاعية فقد أصبح عدد العينة (14) لاعباً وبنسبة (29.16%) من مجتمع البحث، تم تقسيم العينة عشوائيا الى مجموعتين متساويتين الاولى ضابطة و الثانية تجريبية وواقع (7) لاعبين لكل مجموعة.

1-2-2 تجانس العينة :

لأجل التوصل إلى مستوى واحد متساوٍ لعينة البحث ولتجنب المؤشرات التي قد تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين قام الباحثان بإجراء التجانس على عينة بحثه بأخذ المتغيرات (الطول، الوزن، العمر الزمني ، العمر التدريبي) وبعد ذلك استخدمت الوسائل الإحصائية لغرض المعالجات الإحصائية للتحقق في تجانس العينة وذلك عن طريق استخدام قانون معامل الالتواء. والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1) يبين تجانس العينة في المتغيرات (الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التدريبي)

ت	المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	175.555	175,5	4,566	0,036	
2	الوزن	كغم	69.722	68.5	4.062	0,902	
3	العمر الزمني	سنة	18.166	18	0.857	0.581	
4	العمر التدريبي	سنة	5.833	6	0.907	0.552	



يتضح من جدول اعلاه ان قيمه معامل الالتواء تتراوح بين (0.902/ 0.581) وهي تنحصر بين (1±) وهذا يدل على ان العينة موزعه توزيعاً طبيعياً مما يدل على تجانسها.

2-2-2 تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحثان بأجراء التكافؤ للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) باستخدام اختبار (T) للعينات المستقلة لنتائج الاختبارات القبليه ويذكر (ريسان خربيط 1988) " لكي يستطيع الباحثان أن يرجح الفرق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجاميع التجريبية متكافئة" <sup>(2)</sup> ولتكون نقطة الشروع واحدة لكلا المجموعتين ، وقد أظهرت النتائج عشوائية الفروق بين المجموعتين في القدرة والسعة اللاهوائية بمستوى دلالة (0.05) كما مبين في الجدول (2) ، وكذلك في حالات اللعب الهجومية الخاصة من خلال مقارنة بقيمة (مان وتني) وكما مبين في جدول (3).

الجدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبارات القبليه في القدرة والسعة اللاهوائية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة Sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س		
عشوائي	0.403	0.867	5.70	54.34	6.31	57.13	واط/كغم	القدرة اللاهوائية
عشوائي	0.443	0.794	2.82	35.72	3.85	33.16	واط/كغم	السعة اللاهوائية

الجدول (3) يبين تكافؤ المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبارات القبليه لحالات اللعب الهجومية الخاصة

نوع الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة (كا2) المحسوبة	المجاميع		وحدة القياس	حالات اللعب الهجومية
			التجريبية	الضابطة		
عشوائي	0.101	2	2	2	الدرجة	رمية الارسال السريعة
عشوائي	0.101	2	2	2	الدرجة	اللعب السلبي
عشوائي	0.101	2	2	2	الدرجة	النقص العددي للمهاجمين
عشوائي	0.101	2	2	2	الدرجة	اللعب ب 7 لاعبين ميدانيين

3-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة :

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية
- المقابلات الشخصية
- الاختبارات والمقاييس
- الملاحظة والتجريب
- الاستمارة

2-3-2 الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- كرات يد قانونية عدد (10) - ساعة توقيت ياباني المنشأ - اقراص (CD)
- سلم ارضي عدد (4) - حبال قفز ملونة عدد (6) - دراجة الجهد البدني (Monark) سويدية المنشأ
- جهاز حاسوب لابتوب نوع Lenovo عدد (1)
- آلة تصوير فيديو عدد (2) الاولى نوع SONY ياباني المنشأ، الثانية نوع SAMSUNG صيني المنشأ



## 4-2 إجراءات البحث الميدانية:

## 1. تحديد حالات اللعب الهجومية الخاصة:

بعد الاطلاع على الكثير من المصادر والمراجع العلمية ، ولغرض تحديد حالات اللعب الهجومية الخاصة الواجب توافرها لدى لاعبي كرة اليد والمؤثرة في مستوى الاداء قام الباحثان بتوزيع استمارة استبانة استطلاعية لآراء الخبراء والمختصين (ملحق 1) في مجال التدريب الرياضي وكرة اليد والبالغ عددهم (8) خبيراً ومختصاً وذلك بوضع إشارة (✓) أمام درجة الأهمية النسبية التي يختارونها مع إبداء أية ملاحظة يرونها مناسبة وفي صالح البحث ، وبعدها قام الباحثان بجمع البيانات وتفرغها وحساب الأهمية النسبية لحالات اللعب الهجومية الخاصة ، تم ترشيح المتغيرات التي حصلت على نسبة (70%) فأكثر" وللباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختيار المؤشرات".<sup>(3:336)</sup>

## • حالات اللعب الهجومية الخاصة

- الارسال السريعة - النقص العددي للمهاجمين
- اللعب السلبي - اللعب بـ 7 للاعبين ميدانيين

## 2. تم تحديد الاختبارات الخاصة للقدرة والسعة اللاهوائية

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة ، تم تحديد المقاييس والاختبارات لقياس متغيرات البحث ، والتي يمكن أن تقيس وتعبر في قياسها عن القدرات اللاهوائية (القدرة والسعة اللاهوائية) من خلال الدرجة الجهد البدني اختبار (Wingate) .

- قياس (القدرة اللاهوائية ، السعة اللاهوائية)<sup>(30:4)</sup>

يتم قياس (القدرة اللاهوائية ، السعة اللاهوائية) من خلال اختبار ونكيت (Wingate) لمدة (30 ثانية) وكما يلي :

- هدف الاختبار : قياس القدرة اللاهوائية ، السعة اللاهوائية .
- الادوات اللازمة : ساعة توقيت ، حاسبة ، دراجة جهد بدني نوع (MONARK) .
- طريقة الاداء : يتم اجراء الاختبار باستخدام الدراجة الثابتة طراز (MONARK) وفقاً للخطوات التالية :
  1. يتم اخذ كتلة المفحوص الى اقرب كيلو غرام صحيح .
  2. يقوم المفحوص بإجراء عملية الاحماء على الدراجة لمدة (3) دقائق حيث توضع مقاومة من (1-2) كغم تبعاً لكتلة المفحوص وقبل نهاية عملية الاحماء يقوم المفحوص بتحريك عجلة الدراجة بأقصى سرعة لمدة (3-5 ثانية) ويكرر ذلك مرتين الى ثلاث مرات .
  3. تدخل بيانات المفحوص في الكمبيوتر وتوضع المقاومة تبعاً لكتلة المفحوص التي تعادل 7.5% من كتلة جسمه .
  4. يرفع الثقل عن سلة الثقل ويبدأ المفحوص بتحريك عجلة الدراجة بأقصى سرعة ممكنة بسرعة لا تقل عن (80) دورة وذلك لمدة لا تتجاوز ثلاث ثواني ثم بعد ذلك يتم انزال الثقل برفق وفي الوقت نفسه يتم الضغط على زر بدء البرنامج لتبدأ عملية القياس ويستمر المفحوص بتحريك العجلة لمدة (30) ثانية على ان يتم تشجيعه وحثه على المحافظة على سرعة الدوران قدر المستطاع .
- التسجيل : يتم استخراج نتيجة القدرة والسعة اللاهوائية بشكل مباشر من شاشة الكمبيوتر المربوطة على الدراجة وكما يلي :

1. يتم استخراج نتيجة القدرة اللاهوائية عند نهاية الثانية الـ(15) من زمن الاختبار.
2. يتم استخراج نتيجة السعة اللاهوائية عند نهاية الثانية الـ(30) من زمن الاختبار.



## - قياس حالات اللعب الهجومية الخاصة للاعبين بكرة اليد

من اجل تحقيق اهداف البحث لابد من القيام بأجراء الاختبارات المناسبة وبعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة ، اعتمد الباحثان استمارة تقييم مستوى الاداء الهجومي بكرة اليد (ملحق 2) علماً أن هذه الاستمارة مصممة مسبقاً من قبل الباحثان<sup>(5)</sup> ومقننة ايضاً ولكون هذه الاستمارة تحتوي على مفردات تقيس الحالات الهجومية غير الخاصة، فقد قام الباحثان بأستبعاد المفردات التي لا تخص موضوع البحث والابقاء واضافة فقط على المفردات التي تقيس الحالات الهجومية الخاصة لأن ذلك يتلاءم مع طبيعة البحث ، من اجل التأكد من سلامة الاستمارة وصحة استخدامها وكذلك اضافة أي مفردة يرونها مناسبة وتحقق اهداف البحث استخدم الباحثان صدق المحتوى للأستمارة فقد اتفق اغلب الخبراء الذين عرضت عليهم على صحة الاستمارة وشمولها لموضوع البحث، وقد تم الالتزام بكل الملاحظات والآراء التي ابداهها الخبراء (ملحق 2) وهذا ما جعل الاستمارة تتمتع بمستوى عالٍ من الصدق ، وقد اشتملت الاستمارة بشكلها النهائي على محورين وهما المحاولات الناجحة والمحاولات الفاشلة .

## 5-2 اجراء التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء التجارب الاستطلاعية وذلك من تاريخ 11/18 لغاية 11/23 /2019 على عينة من مجتمع البحث الأصلي ومن نفس عينة البحث وبعده (4) لاعبين ، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ولغايات منها (التأكد من كفاءة الأجهزة والادوات ، معرفة الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن الاختبارات الكلية، كفاية فريق العمل المساعد(ملحق 3) ، مدى ملائمة الاستمارة لغرض تحليل حالات اللعب الهجومية والوقت المستغرق في تحليل المباراة وعمل طريقة بالتحليل لتفريغ البيانات لتفادي الاخطاء في التجربة الرئيسية .. وغيرها)، وقد أسفرت النتائج عن (صلاحية الاختبارات والاجهزة المستخدمة ، كان الوقت مناسباً وملائماً للاختبارات وتحليل مستوى الاداء لحالات اللعب الخاصة ، عدد أفراد الفريق العمل كاف ومؤهلاً). أما الاسس العلمية للاختبارات للاستمارة تقييم حالات اللعب فقد تحقق الصدق المحتوى للاستمارة عن طريق الخبراء واما الثبات الاستمارة عن طريق إعادة لاستمارة من بعد (5) أيام وتحققت الموضوعية بالاختبارات عن طريق المحكمين كل من (الدكتور احمد كاظم و الدكتور ايمن هاني) إذ جاءت قيم جميع الاختبارات في الثبات حسب ترتيبها (0.89، 0.91، 0.89، 0.90) وفي الموضوعية على التوالي أيضا (0.94، 0.95، 0.94، 0.96) وجميعها أعلى من القيمة الجدولية البالغة (0.50) عند عينة مقدارها (14) لاعباً حيث تبين أن الاستمارة شاملة وملائمة لمشكلة البحث من ناحية الصدق والثبات والموضوعية .

## 6-2 إجراءات التجربة الرئيسية :

اولاً : الاختبارات القبليّة: قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة وكما يأتي:

تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينه البحث والبالغ عددهم (14) لاعبا بتاريخ (11/25 ولغاية 11/28 /2019) في قاعة شهيد المحراب المغلقة، للوقوف على المستوى الحقيقي للعينه قبل اجراء التمرينات النوعية في البحث ، فضلا عن ذلك قام الباحثان وبمساعدة فريق العمل (ملحق 4) بتوضيح طريقة اداء الاختبارات للعينه وتسجيل نتائج الاختبارات القبليّة بشكل تام للمحاولة في ضبطها عند اجراء الاختبارات البعديّة والتي كانت بالتسلسل الآتي:

- في اليوم الأول تم إجراء الاختبارات القبليّة للقدرة والسعة اللاهوائية على المجموعتين (الضابطة والتجريبية).
- في اليوم الثاني تم اجراء مباراة ودية بين المجموعة الضابطة وفريق نادي الدغارة الرياضي للشباب.
- في اليوم الثالث تم اجراء مباراة ودية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.
- في اليوم الرابع تم اجراء مباراة ودية بين المجموعة التجريبية وفريق نادي الدغارة الرياضي للشباب.
- تم تصوير جميع هذه المباريات لتحليل مستوى الاداء لحالات اللعب الهجومية الخاصة وتحويلها الى قرص (CD) واعطاها الى نفس المقيمين (د. احمد كاظم و د ايمن هاني) كونهم ذات خبرة واختصاص في مجال القياس والتقييم بكرة اليد .



ثانياً : تطبيق التمرينات النوعية لمتغير القدرة والسعة اللاهوائية وحالات اللعب الهجومية الخاصة:

قام الباحثان بتنفيذ المنهج للتمرينات النوعية على المجموعة التجريبية يوم السبت المصادف 2019/11/30 واستمرت حتى يوم الأربعاء المصادف 2020/1/22 حيث اشتملت على (24) وحده تدريبية بواقع ثلاث وحدات في الاسبوع (السبت - الاثنين - الأربعاء) ولمدة (8) اسابيع اي استمرت لمدة (شهرين)، تم تطبيق التمرينات النوعية في مرحلة الأعداد الخاص على أساس التجارب الاستطلاعية التي قام بها مراعيًا الإمكانيات المتوافرة والمستوى العام لعينة البحث مستندا في إعدادها الأسس العلمية للتدريب الرياضي والى بعض المصادر والمراجع العلمية، تم تنفيذ التمرينات المختارة بأساليب متنوعة ومتغيرة بشكل مستمر، أعتد الباحثان طريقة التدريب الفترتي والتدريب التكراري .

ثالثاً: الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات النوعية لتطوير بعض القدرات البدنية وحالات اللعب الهجومية الخاصة، قام الباحثان بأعداده تطبيق الاختبارات في يوم الجمعة الموافق (1/23 ولغاية 12/ 26/ 2015) مع إجراء نفس المباراة بين الفرق المتبارية في الاختبارات القبلية لقياس حالات اللعب الهجومية الخاصة بكرة اليد وعلى القاعة والظروف نفسها وإجراءات وشروط الاختبارات القبلية وبمساعدة الفريق المساعد نفسه لضمان ضبط كل المتغيرات الدخيلة على البحث .

7-2 الوسائل الإحصائية

قام الباحثان باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، النسبة المئوية، الارتباط البسيط (بيرسون)، اختبار t-test للعينات المترابطة والمستقلة)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-3 عرض نتائج اختبارات القبلية والبعدية للقدرة والسعة اللاهوائية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) .

الجدول (4) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة sig للاختبارات القبلية والبعدية للقدرة والسعة اللاهوائية للمجموعتين ( الضابطة و التجريبية)

المتغيرات	المجموعات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		t.test	sig	الدلالة
			ع	س	ع	س			
القدرة اللاهوائية	الضابطة	واط / كغم	54.34	5.70	59.78	1.67	3.92	0.002	معنوي
	التجريبية		57.13	6.31	65.51	6.03	6.86	0.000	معنوي
السعة اللاهوائية	الضابطة	واط / كغم	35.72	2.82	39.26	1.58	3.60	0.001	معنوي
	التجريبية		37.16	3.85	42.28	2.87	9.06	0.000	معنوي

2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين البحث (الضابطة و التجريبية) للقدرة والسعة اللاهوائية. يبين جدول (4) نتائج (القدرة والسعة اللاهوائية) عند اختبار (Wingate) على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحثان سبب ذلك الفروق المعنوية لدى افراد المجموعة الضابطة يعود الى التمرينات التي يتبعها مدرب الفريق في برنامجه التدريبي، كون ان هذه التمرينات كان لها دور فعال لمساهمة الفروق للمجموعة الضابطة لمتغيرين (القدرة اللاهوائية، السعة اللاهوائية)، وهذا يعني بان أي جهد عالي سيؤدي الرياضي الى تأثيرات ايجابية وملحوظة في المتغيرات الفسيولوجية وخاصة اذا كانت بحجوم مناسبة لدى العينة المراد تطويرها، اذ يجب ان تبني وتقن كل حسب اختصاصه من حيث انظمة الطاقة العاملة وطريقة عملها والفائدة المرجوة منها وهذا ما اكده (امر الله البساطي) " الذي يرى ان التدريب الرياضي يعطي نتائج وتحسن للرياضي حتى وان كانت مكونات الحمل التدريب لم تكن مقننة بشكل منتظم بسبب تعرض الرياضي لجهد بدني فيحدث تكيف بمستوى معين خلال



مدة التدريب ، وهذا لا ينفى تأكيده على ان التدريب وفق اساس علمي مقنن يعطي نتائج ادق في احداث التكيفات الوظيفية". (6:103)

اما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد ظهرت النتائج بين الاختبارين قبل التمرينات وبعده ولصالح الاختبارات بعد التمرين ، ويعزو الباحثان سبب هذا التفوق الحاصل يعود الى التمرينات النوعية التي وضعها الباحثان للمجموعة التجريبية الذي تم اعداده بشكل علمي وسليم بحيث كانت تتوافق مع امكانية افراد العينة التجريبية لرفع قدرة اللاعبين اللاهوائية لديهم التي تعمل وفقاً للنظامين اللاهوائيين (الفوسفاتي واللاكتيكي) المتمثلة (بالقدرة والسعة اللاهوائية) ، والتي بدورها كان لها الاثر الايجابي في تطور اللاعبين من الناحية البدنية ذات الطابع الانفجاري السريع ، وهذا ما اكده (Fox) الى ان تحرير الطاقة العالية المتمثلة بنظام (ATP - CP) يتطلب التكيف على تمرينات انفجارية عالية الشدة ذات الانتقال السريع فالتكيف الناتج عن تدريبات القوة العضلية بأنواعها وخصوصا القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة تعمل بشكل اساسي على تطوير وتحسين عمليات انتاج الطاقة اللاهوائية بشكل كبير". (7)

فضلاً ان التمرينات المستخدمة والمعدة من قبل الباحثان كانت تؤدي ضمن ازمنا محددة وخطط لعب متنوعة ، وهذه التمرينات تشبه الى درجة كبيرة من مواقف اللعب ومتشابه مع التعديلات الجديدة في قانون اللعبة التي تمتاز بالسرعة العالية والتغيير من الدفاع الى الهجوم كونه يسمح للفريق الذي يسجل عليه الهدف بانه يؤدي رمية ارسال بسرعة لتسجيل هدف حتى اذا كان لاعبو الفريق المنافس جميعهم في ملعبه ، مما يلزم الفريق المنافس الذي يسجل الهدف الرجوع السريع لتفادي دخول الهدف الى مرماه ، وان تمرينات النوعية كانت منسجمة مع طريقة اللعب الحديثة لدى المجموعة التجريبية وهذا دليل على ان التمرينات طورت في المتغيرات المبحوثة من الجانب الوظيفي للاعبين للشباب كرة اليد. وركز الباحثان ان يكون إتباع مبدأ التموجية في تنفيذ الأحمال التدريبية من أهم العوامل التي ساعدت على التطور الواضح للقدرة والسعة اللاهوائية لدى افراد المجموعة التجريبية ، حيث ركز الباحثان على ان لا تكون الأحمال التدريبية على وتيرة واحدة ( مرتفعة أو منخفضة الشدة ) بل إتباع مبدأ التموج ما بين الارتفاع والانخفاض في الشدد التدريبية للتمرينات بطريقة اللعب بشدد تدريبية مختلفة ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (محمد رضا ، 2008 ) نقلا عن بومبا في ان الشدة التدريبية في الألعاب الفرقية معقدة جدا لان إيقاع سير اللعب يكون سريعا والشدة تتغير وتتبدل باستمرار بين الشدة القصوى والواظنة ، ولأجل سد حاجة هذه المتطلبات ، وعلى المدرب ان يدرج في منهجه التدريبي باستخدام تشكيلة متنوعة من الشدد بصورة مستمرة. (8)

3-3 عرض نتائج معنوية الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرين القدرة والسعة اللاهوائية ومناقشتها.

1-3-3 عرض نتائج معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية للقدرة والسعة اللاهوائية . الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة اختبار (Sig) ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للقدرة والسعة اللاهوائية.

نوع الدلالة	مستوى دلالة Sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	0.032	2.42	6.03	65.51	1.67	59.78	واط / كغم	القدرة اللاهوائية
معنوي	0.031	2.43	2.87	42.28	1.58	39.26	واط / كغم	السعة اللاهوائية



2-2-3 مناقشة معنوية الفروق للقدرة والسعة اللاهوائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية .  
 أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (5) لاختبارات القدرة اللاهوائية والسعة اللاهوائية على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويرجح الباحثان سبب هذا الفرق لأفراد المجموعة التجريبية على حساب افراد المجموعة الضابطة يعود الى التدريبات النوعية إذ اتصفت هذه التمرينات بالشمولية الكافية من حيث توافر القدرات اللاهوائية التي تم تطويرها بما ينسجم مع مستوى أفراد مجموعة البحث التجريبية ، فضلاً عن إن تنفيذ التمرينات النوعية والتي اعتمدت في أساسها على التدرج في التمرينات قد اسهمت في تحسين الأداء حالات اللعب الهجومية الخاصة ، كما ويرى الباحثان ان التطور الحاصل للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية ، اذ ان هذه التمرينات تتصف بالشدة العالية والوقت القصير كان لها دور في احداث الفرق المعنوي بين المجموعتين للمتغيرات (القدرة اللاهوائية ، السعة اللاهوائية) ، بالإضافة إلى ذلك فان التمرينات النوعية تسهم بشكل كبير في تطوير عدة عناصر أساسية في كرة اليد سواء من الناحية الفسيولوجية او البدنية ومن أهمها تطوير القدرة والسعة اللاهوائية بحيث تكون ملائمة للأداء المهاري للعبة وذلك لأنها تكون قريبة أو مماثلة للمسار الحركي وهذا ما أشار اليه (محمد مرسل واسامة) بان التمرينات النوعية "هي التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء الخاص للمهارات الحركية وذلك باستعمال المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي المسار الحركي والزمني والديناميكي نفسه، لذا فهي تعد الوسيلة الرئيسة للإعداد البدني والوظيفي والمهاري والدعم الرئيسة الأولى التي يركز عليها اللاعب للوصول بحالته المهارية إلى أعلى مستوى ممكن في الأداء الحركي للعبة الرياضية الممارسة"<sup>(1)</sup>.

وعمل الباحثان عن الخروج من التمرينات المعتادة او التقليدية المتبعة سابقاً ، لذلك قام بأعداد هذه التمرينات بما يتوافق مع خاصية اللعبة ومنها حالات الهجومية الخاصة الذي يستند بشكل كبير على العمل اللاهوائي القصوي ، ان لهذه التمرينات تعمل برفع الكفاءة العالية عند اللاعبين التي تعمل ضمن انظمة الطاقة (الفوسفاتي واللاكتيكي) المتمثلة (بالقدرة والسعة اللاهوائية) ، والتي بدورها كان لها الانعكاس الايجابي على تطور اللاعبين من الناحية الفسلجية، وهذا ما اشار اليه ( اسعد عدنان عزيز)" ان التدريب الرياضي ولا سيما في التدريبات القصيرة ( القوة في السرعة ) تزيد من القابلية اللاأوكسجينية للاعب وكذلك التدريب المنتظم يزيد القدرة على استهلاك الاوكسجين"<sup>(9:278)</sup>

كذلك ان الاستمرار بالعملية التدريبية ومع ما يتماشى مع حداثة التدريب الرياضي من مكونات حمل التدريب اسهم بشكل فعال في إحداث تغييرات وظيفية ومنها (بالقدرة والسعة اللاهوائية) ، والتي تعتمد على الحركات القوية والسريعة التي يؤديها اللاعب من الناحية البدنية ذات الطابع الانفجاري ، وهذا ما اكده (spriet) " ان تحرير الطاقة العالية المتمثلة بنظام (ATP - CP) يتطلب التكيف على تمرينات انفجارية عالية الشدة ذات الانتقال السريع فالتكيف الناتج عن تدريبات القوة العضلية بأنواعها وخصوصا القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة تعمل بشكل اساسي على تطوير وتحسين عمليات انتاج الطاقة اللاهوائية بشكل كبير"<sup>(10)</sup>.



3-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لحالات اللعب الهجومية الخاصة للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

1-3-3 عرض نتائج حالات اللعب الهجومية الخاصة القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة :

الجدول (6) يبين المحاولات الكلية لحالات اللعب الهجومية الخاصة والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية وقيمة  $K^2$  المحسوبة والجدولية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

حالات اللعب الخاصة	المحاولات الكلية	المحاولات الناجحة	نسبة النجاح	المحاولات الفاشلة	نسبة الفشل	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	الدالة
<b>الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة</b>								
الارسال السريع	17	7	%41.17	10	%58.82	0.53		غير معنوي
اللعب السلي	14	5	%35.71	9	%64.28	1.14		غير معنوي
النقص العددي للمهاجمين	18	8	%44.44	10	%55.55	0.25	3.84	غير معنوي
اللعب ب7 الاعيين	8	4	%50	4	%50	0		غير معنوي
<b>الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة</b>								
الارسال السريع	24	11	%45.83	13	%54.16	0.16		غير معنوي
اللعب السلي	19	7	%36.84	12	%63.15	1.314		غير معنوي
النقص العددي للمهاجمين	27	11	%40.74	16	%59.25	0.92	3.84	غير معنوي
اللعب ب7 الاعيين	15	4	%26.66	11	%73.33	3.26		غير معنوي

2-3-3 مناقشة نتائج حالات اللعب الهجومية الخاصة القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة :

من خلال الجدول (6) والذي يبين نسب نجاح وفشل التحركات الهجومية للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعديّة نلاحظ ان مستوى العينة لا يوجد فيها فروق معنوية بين المحاولات الناجحة والفاشلة بمستوى جيد للعينة. وذلك بسبب النسب الضئيلة في أدائهم لحالات اللعب الهجومية الخاصة ، إذ كان اللاعبون يؤدون المهارات الهجومية الخاصة ولكن لا يستطيعون إلى إنهاء الهجوم بشكل جيد مما سبب ذلك في ضياع الفرص الكثيرة لديهم وهذا يؤدي سلبا على أداء اللاعبين وكما يعزو الباحثان هناك بطء واضح في الاداء المهاري ومنها الاستلام والتمرير وحركات الخداع بالكرة اثر على التصور الخططي لدى اللاعبين مما جعل دفاع المنافس يكون له دور ايجابي في قطع الكرات والبدء بالهجوم المعاكس، وبالرغم من وجود لاعبين لديهم مهارات عالية لكن لم يستطيعوا أن يتفاعلوا مع الزملاء من اجل تحقيق الفوز (لأنه ليس المهم فقط تنمية المهارات الفردية الخاصة باللعبة بمستوى عال وإنما المهم أن يحقق الفرد المهارة التي تمكنه من اللعب بالتعاون مع الفريق بدرجة عالية من الفعالية) (11:182)

وكذلك يعزو الباحثان ان عدم وجود فروق معنوية للمجموعة الضابطة يعود بسبب عدم اعطاء الوقت الكافي للتمرينات لحالات اللعب الهجومية الخاصة مما ادى الضعف في بناء الهجمة وعدم استغلال اخطاء الفريق المنافس ، وكذلك بطء في سرعة الانطلاق وبطء في اعداد الهجمة كل هذه الاسباب تقلل من فاعلية الهجمات وضياع الكثير من الفرص لديهم وبالتالي اسهم فري المدافعين واتخاذهم للاماكن الصحيحة والتوقع السليم لقطع الكرة أي عندما تقل سرعة المهاجم يجعل المدافعين يقللون المسافة بينهم وبين المهاجمين مما أتاح للفريق التي تتميز بالدفاع الجيد أن تعيق حركة المهاجمين.



4-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لحالات اللعب الهجومية الخاصة للمجموعة التجريبية

1-4-3 عرض نتائج حالات اللعب الهجومية الخاصة القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية :

الجدول (7) يبين المحاولات الكلية لحالات اللعب الهجومية الخاصة والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية وقيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة والجدولية في الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

الدالة	كا <sup>2</sup> الجدولية	نسبة الفشل	المحاولات الفاشلة	نسبة النجاح	المحاولات الناجحة	المحاولات الكلية	حالات اللعب الخاصة
<b>الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية</b>							
غير معنوي	0.42	%57.14	12	%42.85	9	21	الارسال السريع
غير معنوي	1	%62.5	10	%37.5	6	16	اللعب السلي
غير معنوي	1.14	%64.28	9	%35.71	5	14	النقص العددي للمهاجمين
غير معنوي	0.5	%57.14	4	%42.85	3	7	اللعب ب7 الاعيين
<b>الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية</b>							
معنوي	3.90	%32.25	10	%67.74	21	31	الارسال السريع
معنوي	4.26	%26.31	5	%73.68	14	19	اللعب السلي
معنوي	3.84	%27.27	6	%72.72	16	22	النقص العددي للمهاجمين
معنوي	5.32	%25	3	%83.33	10	12	اللعب ب7 الاعيين

2-4-3 مناقشة نتائج حالات اللعب الهجومية الخاصة القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية :

من خلال الجدول (7)، والذي يبين نسب نجاح وفشل حالات اللعب الهجومية الخاصة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعدية نلاحظ ان مستوى العينة قد تطور بنسب كبيرة مقارنة مع المجموعة الضابطة، ويعزو الباحثان ذلك الى تمارينات النوعية التي عملت وفقا لأنظمة الطاقة وبما ينسجم مع الحالات الهجومية لدى المجموعة التجريبية والتي استمرت طوال فترة الاعداد الخاص بواقع (8 اسابيع) و (3) وحدات اسبوعيا والتي احدثت هذا الفارق في نسب نجاح التحركات المذكورة، إذ كانت التمارين تحتوي على حركات مترابطة ومتغيرة وعملت على تهيئة اللاعبين لأداء هذه التحركات ومما ادى الى زياده القدرة على الربط الاداء التمارينات الفسيولوجية مع التمارينات المهارية، أذ يذكر (ياسر دبور، 1996): ان "المهارات المركبة أو المندمجة هي عبارة عن تكوين مهاري له بناء يتكون من عدة أداءات حركية مترابطة يؤثر كل منهما في الآخر تأثيراً متبادلاً لتحقيق فعل حركي محدد وغالباً ما يكون موجه لتحقيق هدف خططي داخل المواقف التنافسية"<sup>(12)</sup>.

ويعزو الباحثان أيضاً وجود تطور واضح للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية وان سبب هذا التطور للهجمات الخاصة يعود الى قوة الى تتحدد في مدى إمكانية أفراد العينة البحث في القدرة والسعة اللاهوائية ، وهذا يعني ان اللاعبين في تطبيق احد حالات اللعب الهجومية يحتاجون الى قدرة عالية في تنفيذ المواقف المختلفة اثناء المباراة ، وكذلك الاستمرار في ادائها كثر من حالة لغرض التفوق على الفريق المنافس وعدم انتظامهم بشكل الصحيح في الدفاع ، وجاء هذا من الخبرة الميدانية المتراكمة سيما ان اغلب اللاعبين من فئة الشباب ويمتلكون عمراً تدريبياً عالياً ذلك من خلال تدريباتهم لحالات اللعب وتطبيقهم بشكل مناسب، وهذا ما يميز لاعبي كرة اليد الحديثة والتي اصبحت الان تشرك جميع اللاعبين عند اداء أي تكتيك هجومي بغية تسجيل الاهداف ، الامر الذي ساهم في تطوير حالات اللعب الهجومية هو تنفيذ التمارينات التكتيكية في تنفيذ العمل الجماعي الخططي لتلك الحالات وهذا يدل على اعداد التمارين المتبعة من قبل الباحثان اهتم بصياغة التدريبات والتكرارات والراحة بين التكرارات وربط الأداء البدني بالعمل الجماعي الخططي مما أدى ذلك إلى تقديم



مستوى عال في تنفيذ الهجوم أثناء المباريات وهذا ما يؤكده (احمد عريبي) على (إن التدريب للاعبين يؤدي إلى تقوية النواحي الفنية والخططية الفردية والجماعية لكي يتلافى الفريق الأخطاء خلال الأداء في المنافسات الرسمية).<sup>(78:13)</sup>

فضلاً عن ان القدرة والسعة اللاهوائية هي التي تساهم بشكل كبير عند تنفيذ حالات اللعب والتي تعتمد على الحركات القوية والسريعة التي يؤديها لاعبو كرة اليد مثل القفز الى الاعلى لأداء مهارة التصويب او التمير السريع او الانتقال السريع من الدفاع الى الهجوم كل هذا يعتمد على نظام القدرة اللاوكسجينية والتي تعرف بانها " قدرة او كفاءة العضلة بإنتاج الطاقة اللاهوائية والتي يستخدمها اللاعب لأداء الحركات القوية والسريعة التي تتطلب ظروف اللعب ".<sup>(217:14)</sup>

فضلا اعتمد الباحثان على السرعة الانتقالية في بناء الهجمة حتى لا يتمكن الفريق المنافس الرجوع وعدم انتظام خطوطه الدفاعية لمحاولة احراز الهدف بأقصى سرعة ممكنه، وكذلك سرعة التحرك وتغيير المراكز والاعتماد على عمليات القطع والحجز، فضلا عن احداث التفوق العددي، حيث لم يعد هناك مكان للاعب البطيء في أي فريق ولو حللنا السبب في ذلك لوجدنا ان اللعب الآن اصبح يتصف بالسرعة، ومن واجب اللاعب المهاجم او المدافع على السواء اللعب المباشر والسريع بالاضافة الى ضرورة الجري السريع وتغيير المراكز لفتح الثغرات في صفوف المدافعين وهذا ما أكده (الخياط وغزال)" ضرورة تحريك الفريق المدافع من جانب الى جانب، ويتم اخفاء التشكيلات المزمع اداؤها من خلال الحركة السريعة للكرة وكذلك يتم توفير عنصر المفاجأة عن طريق التحرك المفاجئ للمهاجمين المكلفين بأداء الواجب الهجومي".<sup>(15)</sup>

وأن التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعتين الضابطة سببه التمرينات النوعية التي اعدتها الباحثان والمتضمن حجم تدريبي وتكرارات كبيرة في فترة الاعداد الخاص أي أن اللاعبين استخدموا أكثر من تكتيك خلال الوحدة التدريبية وبذلك تغيرت واختلفت المواقف الخططية اثناء فترة الاعداد الخاص فإدى الى نتيجة طبيعة لتطور للمجموعة التجريبية وهذا ما أشار إليه (عبد الوهاب غازي 1998 ) "أنه كلما زادت حصيله اللاعب من التجارب الحركية والتدريب مقارياً في ظروفه لظروف المسابقات تمكن اللاعبون من مسايرة المتغيرات التي تسود جو المسابقة بطريقة أفضل حيث يكون اللاعبون في هذه الحالة قادرين على أداء الحركات واختيار أنسبها مطابقة للمواقف التي يوجهونها مما يجعلهم يؤدوها ويفهموها بطريقة أفضل".<sup>(16)</sup>

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-4 الاستنتاجات:

1. للتمرينات النوعية تأثير ايجابي على تطوير القدرة والسعة اللاهوائية لدى افراد عينة البحث .
2. للتمرينات النوعية تأثير ايجابي على تطوير حالات اللعبة الهجومية الخاصة لدى افراد المجموعة التجريبية .
3. ان استخدام التكرارات المناسبة خلال الوحدات التدريبية ادى الى زيادة محاولات نجاح لحالات اللعب لدى افراد المجموعة التجريبية .

4. لا يوجد هناك تطور واضح لحالات اللعب الهجومية لدى افراد المجموعة الضابطة مقارنة مع التجريبية.

##### 2-4 التوصيات

1. الاهتمام باستخدام التمرينات النوعية وفق اسس تدريبية علمية لرفع كفاءة لاعبي اليد اللاهوائية أثناء تطبيق حالات اللعبة الهجومية .
2. الاعتماد منهج التمرينات النوعية لحالات اللعب الهجومية كمعطيات اساسية عند تدريب لاعبي كرة اليد .
3. اجراء تقييم دوري لنتائج التدريب عن طريق القدرات اللاهوائية باعتبارها مؤشرات مهمة لتقييم الحالة التدريبية للاعبين .
4. اجراء دراسات مشابهة وعلى فئات عمرية مختلفة .



## المراجع والمصادر

1. محمد مرسل حمد أرباب وأسامة عبد الرحمن عل ي : (تأثير برنامج باستخدام التمرينات الزوجية النوعية على بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين تحت 14 سنة ) مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير بالإسكندرية، العدد 53، 2004.
2. ريسان خريط .التدريب الرياضي، الموصل ،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
3. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس، القاهرة ، دار النشر للطباعة ، 2000 .
4. حيدر زامل مهدي: تأثير تمرينات بوسائل تدريبية مساعدة في تطوير الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب من الطيران والعجز والدين الأوكسجيني للاعبين الكرة الطائرة الشباب،رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2018.
5. حيدر عبد الواحد جلوب : تأثير تمرينات خاصة في تطور بعض القدرات البدنية و اداء الهجوم الخاطف والارسال السريع لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد، رسالة ماجستير جامعة الكوفة، 2016.
6. امر الله احمد البساطي. اسس وقواعد و التدريب الرياضي، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1998.
7. Fox, E-L , &Mathews , D.K :Interval traning Conditioning for sports and General Fitness , W.B Saunders . co ,1997.
8. محمد رضا ابراهيم المدامغة .التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، بغداد مكتب الفضلي ، ط1، 2008.
9. اسعد عدنان عزيز: فسيولوجيا الإنسان العامة و فسيولوجيا الرياضة ، ط1 ، الديوانية ، مطبعة صفر واحد للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان ، 2016.
10. spriet , L.L Anarobic metabolism during high in tensity exercise in har herares,m:Exercise metoblism human Kinetic chmaignil . 1995 .
11. خالد حمودة و جلال كمال سالم . الهجوم والدفاع في كرة اليد ، ط1 ، مصر، شركة ماكس جروب، 2008.
12. ياسر دبور. كرة اليد الحديثة ، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997.
13. احمد عربي عودة .تخطيط التدريب في كرة اليد. ط1، المكتبة الوطنية بغداد ، 2002.
14. ابو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلان : فسيولوجية التدريب في كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998.
15. ضياء الخياط وعبد الكريم غزال .كرة اليد ، الموصل جامعة الموصل ، دار الكتب، 1988.
16. عبد الوهاب غازي الجبوري .أثر المنهج التدريبي المقترح في تطور المعرفة الخططية بكرة اليد للشباب ، رسالة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998.



ملحق رقم (1) يبين اسماء الخبراء والمختصين في كرة اليد التي تم عرض عليهم الاستمارة حالات اللعب الهجومية الخاصة

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	ا.د احمد يوسف متعب	تدريب - كرة يد	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	ا.د سامر يوسف متعب	تعلم - كرة يد	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	ا.د احمد خميس السوداني	تدريب - كرة يد	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	ا.د سلمان عكاب سرحان	اختبارات - كرة قدم	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	ا.د فلاح حسن عبد الله	تدريب - كرة يد	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	ا.د مشرق عزيز اللامي	فسيولوجيا - كرة يد	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	ا.م.د ايمن هاني الجبوري	علم نفس كرة يد	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	م.د احمد كاظم عبد الكريم	القياس والتقويم كرة يد	جامعة الكوفة كلية التربية للبنات - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

استمارة خاصة لتحليل مستوى الاداء لحالات اللعب الهجومية

الفريق أ :                      الفريق ب:                      الشوط:                      النتيجة :

الملاحظات	الارسل السريع، اللعب السلبي، النقص العددي للمهاجمين، اللعب ب 7 لاعبين ميدانيين								رقم الهجمة	
	الدقيقة	زمن الهجمة	الناجح	الفاشل	الدقيقة	زمن الهجمة	الناجح	الفاشل		
									1	
									2	
									3	
									4	
									5	
									6	
									7	
									8	
									9	
									10	
									مج	
									النسبة المئوية	
										التوقيع:
										اسم المقوم:
										التاريخ:

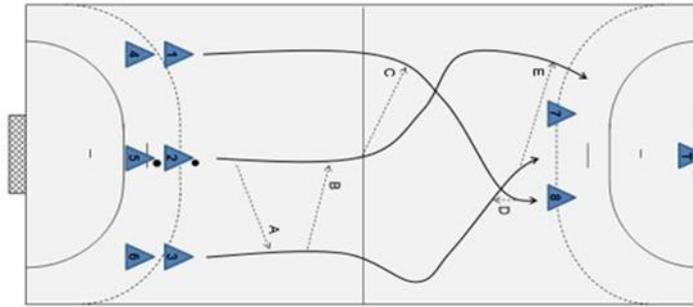


ملحق (3) اسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	العمل	مكان العمل
1	عقيل كاظم الفحام	طالب دكتوراه	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	حيدر رشيد مدلول	طالب ماجستير	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	كرار حسين فاضل	طالب دكتوراه	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	احمد شاكر	طالب دكتوراه	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

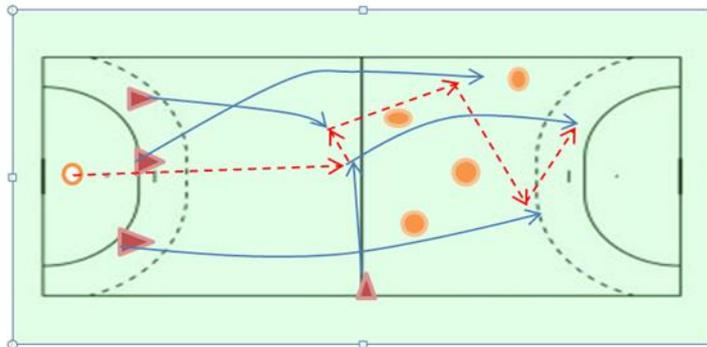
ملحق (3) بعض التمرينات النوعية لحالات اللعب الهجومية الخاصة

التمرين (1) : الانتقال من الدفاع الى الهجوم السريع



التمرين (2) رمية الارسال سريعة

مجموعتين كل مجموعة تحتوي على اربع لاعبين وثلاثة مدافعين في منتصف الملعب مع وجود حارسي للمرمى، بحيث يكون اللاعبون الثلاثة على خط الستة متر واللاعب الاخر يكون على جانب منتصف الملعب يعملون نفس التمرين السابق وبعد سماع الصافرة من قبل المدرب يستلم اللاعب الرابع الكرة من الحارس المرمى ليعملو هجوم سريع من خط المنتصف وعمل تقاطعات في ما بينهم.



التمرين (3) : الهجوم من خلال اللعب السلبي

