

تأثير تمرينات بدنية خاصة بأسلوبي الانقباض العضلي الثابت والمتحرك في
بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

م.د اسامة صبيح مصطفى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

يعتبر أسلوب التدريب باستخدام القوة وبانقباضات عضلية (متحركة وثابتة) من أهم الأساليب التي تتميز بجانب الخصوصية عند عملية استخدامها وخاصة عندما نبتغي تطوير الجانب البدني وخاصة القوة العضلية. إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وتكونت عينة البحث من لاعبي نادي بلدية البصرة بكرة اليد لفئة الشباب والبالغ عددهم (١٦) لاعب وقد تكون المنهج من (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية وتم الاختبارات الخاصة لعينة البحث واستنتج الباحث بان للمنهجين التدريبيين الأثر الايجابي في تحسين الأداء المهاري لدى عينة البحث.

**The impact of special physical exercises two methods, fixed and mobile
defibrillation in some basic skills Handball
MD Osama Sabih Mustafa**

Assistant Lecturer

Is my style of training to use force and contractions muscle (mobile and fixed) of the most important methods that characterized beside privacy when practical use, especially when, false develop the physical side, especially power Aladilah.az researcher used the experimental method in a manner both groups Almtkavitin The sample search of players mayor of Basra Club Reel hand category youth and adult population (16) player has to be the approach of (8) weeks and by (3) training modules were conducted for the research sample tests and concluded that the researcher of the two approaches Aldermen positive impact in improving the performanceskillsin a sample search.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن التقدم بالمستويات العالية من أهم أهداف الانجاز الرياضي إذ إن التدريب الرياضي القائم على الأسس العلمية الصحيحة يعمل على تطوير الجوانب البدنية والمهارية والتكتيكية والنفسية لأنه يؤهل الرياضي إلى تحقيق الانجازات المتميزة وبما إن علم التدريب الرياضي يحتاج إلى التخطيط المسبق لمفردات البرامج والمناهج والوحدات التدريبية للفريق الرياضي وخاصة عندما يكون هناك تنوع في التدريب بخصائها ومميزاتها البدنية والوظيفية إذا تم العديد من البحوث على التدريب المتعددة والارتقاء بمستوى هذه الطريقة أو تلك للوصول إلى تحقيق نتائج مرضية.

لذلك يعتبر أسلوب التدريب باستخدام القوة وانبعاثات عضلية (متحركة وثابتة) من أهم الأساليب التي تتميز بجانب الخصوصية عند عملية استخدامها وخاصة عندما نبتغي تطوير الجانب البدني وخاصة القوة العضلية ، وبما إن القوة العضلية تلعب دورا فعالا ومهما في جميع الفعاليات الرياضية ولكن تختلف بسبب أهميتها من فعالية إلى أخرى إما بالنسبة لفعالية كرة اليد فتعتبر القوة هي أساس اللعب عندما يكون هناك ربط مع الأداء المهاري وتزداد أهميتها عند استخدام المهارات الدفاعية أو الهجومية وتعتبر العامل الحاسم في إحراز الاهداف للفريق أو منع اللاعب المنافس من تسجيل الاهداف.

فلذلك تتجلى أهمية البحث من خلال استخدام تمارين بدنية خاصة بأسلوب الانقباض العضلي الثابت والمتحرك لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد لكي تكون بين أيدي مدربين لغرض الوقوف على نقاط القوة والضعف لدى لاعبيهم.

١-٢ مشكلة البحث

إن فعالية كرة اليد من الفعاليات التي يتمتع لاعبوها بمواصفات البنية الجسمانية والقوة البدنية والمهارية من تحقيق الانجاز وبما إن لاعب كرة اليد يحتاج إلى انقباضات عضلية سريعة من خلال التحرك السريع ومباغته المنافس سواء كانت بالجانب الدفاعي أو (هجومي وبفترات زمنية قصيرة وبشدد عالية فلذلك ومن خلال خبرة الباحث ومشاهدته لمستوى فرقنا ولاعبينا المحليين وكذلك من خلال شاشات التلفاز والانترنت المستوى العالمي وعند مقارنته المستويين لاحظ إن هناك ضعف واضح بالجانب البدني وكذلك الجانب المهاري وهذا ينعكس على اللاعبين في المباراة لذا ارتى الباحث استخدام أسلوب التدريب بالانقباض العضلي الثابت والمتحرك في تحسين بعض الجوانب المهارية لدى لاعبينا.

١-٣ اهداف البحث

١ - إعداد تمارين تتضمن استخدام أسلوب الانقباض العضلي الثابت والمتحرك على بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

٢ - التعرف على مستوى الأسلوبين في تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية بفعالية كرة اليد.

١-٤ فروض البحث

١ - فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين وللأسلوبين الثابت والمتحرك لدى عينة البحث.

٢ - فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعة قيد الدراسة.

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي كرة اليد المتقدمين في نادي بلدية البصرة .

١-٥-٢ المجال الزماني : للفترة من ١٠/١٠/٢٠١٤ ولغاية ٢/١٠/٢٠١٥

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة تربية البصرة للألعاب الرياضية.

الباب الثاني

٢ - الدراسات النظرية

٢-١ مساهمة القوة العضلية في الأداء الحركي^(١)

تساهم أنواع القوة العضلية المختلفة في الأداء الحركي لكافة أنواع الرياضة بنسب مختلفة وان كانت هذه النسب تختلف باختلاف الفعاليات الرياضية وتكون بنسب ضئيلة في بعض الرياضات، فمثلا يحتاج الرياضي في فعالية الإطاحة بالمطرقة أو دفع الجلة إلى نسب عالية من القوة المميزة بالسرعة إلا إن احتياجه إلى القوة القصوى وتحمل القوة يظل قائما فاكتمالاً للقوة القصوى يساعده على مواصلة تدريباته من جهة ومن جهة أخرى يساهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة، إما تحمل القوة فهو يساهم في بناء المطاولة الخاصة بالرمي.

٢-٢ القوة الانفجارية

تعد القوة الانفجارية إحدى القدرات البدنية الخاصة التي يتركز علىها الأداء الفني للكثير من المهارات الحركية فالقدرة تمثل شكلا من أشكال القوة الحركية كونها تتركب من صفتي القوة والسرعة لذا تعرف بأنها) القابلية التي تصل إليها القوة القصوى لأقصر زمن ممكن^(٢) ويذكر عصام حلمي ومحمد جابر إن العوامل التي تؤثر على القدرة هي^(٣)

١ -مكون القوة.

٢ -مكون السرعة.

٣ -التوافق العضلي العصبي.

٤ -الإحماء.

(١) ماجد علي موسى : التدريب الرياضي الحديث ط ١ مطبعة النخيل، العراق، ٢٠٠٩ ٩٧.

(٢) قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية، عمان دار الفكر للطباعة والنشر ١٩٩٨ : ١٦٤

(٣) عصام حلمي ومحمد جابر : التدريب الرياضي أسس مفاهيم اتجاهات القاهرة مطابع القدس

٥ - كفاءة العضلة.

٢-٣ المرونة: تعد المرونة أهم عناصر القدرات البدنية المهمة التي تحتل موقعا ثابتا في المنهاج التدريبي لمختلف الألعاب الرياضية ولها دور كبير في تنفيذ المهارات الحركية وتعرف بأنها (أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين)^(١). وكذلك تعرف على أنها (قدرة المفصل على أداء حركات في مدى حركي واسع)^(٢) ويشير مانيل^(٣) إلى (إن المرونة سواء كانت نوعية أم كمية تشكل مع باقي المكونات الأخرى) القوة العضلية / السرعة / التحمل / الرشاقة (الركائز التي تؤدي إلى الأداء الجيد للحركات) .

الباب الثالث

٣ - منهجية البحث وإجرائته الميدانية

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة مشكلة البحث المراد دراستها حيث يمثل هذا المنهج أكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية .

٣-٢ عينة البحث: البحث على عينة من لاعبي نادي بلدية البصرة الشباب للموسم الرياضي ٢٠١٤-٢٠١٥ والبالغ عددهم (١٦) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين بواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة . حيث كانت المجموعة الأولى تتدرب بأسلوب الانقباض العضلي المتحرك إما المجموعة الثانية تتدرب بأسلوب الانقباض العضلي الثابت . ومن إن تكون العينة متجانسة تم استخدام معامل اللاتواء كما في (١) بحيث كانت متغيرات الطول والوزن والعمر اقل من (-١) (مما يدل على تجانس العينة فلذلك تم استخدام التكافؤ كما في لإيجاد معنوية الفروق بين المجموعتين (T) الجدول (٢)) لذلك تم استخدام اختبار فضلا عن المتغيرات الأخرى وهي الطول الوزن العمر واختبارات البحث.

جدول (١)

يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٦٣٥	١٦٤	٠٠٧٤	٠.٢٠٢
الوزن	كغم	٥٩.٣	٥٩	٤.٠٧٥	٠.٢٢
العمر	سنة	١٦.٨	١٧	١.٨٤٦	٠.٤٠٣

جدول (٢)

(١) وديع ياسين ياسين محمد علي : الأداء البدني للنساء جامعة الموصل مديرية الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٦ : ٨٥

(٢) محمد صبحي حسانين : مصدر سبق ذكره ص ٤٣

(٣) محمد صبحي حسانين واحمد كسرى : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ط ١ القاهرة دار الفكر العربي . ١٩٩٨ . ١٦٤

يبين تكافؤ عينة البحث

المتغيرات	المجموعة التدريبية الاولى	المجموعة التدريبية الثانية	قيمة T	الدلالة
	س	ص	المحسوبة	
القوة الانفجارية	٣٨.٦٧	٣٩.١٧	١.٢٥١	غير معنوي
مهارة التصويب	٤.٥	٤.٤	٠.٢٠٥	غير معنوي

* قيمة (T) الجدولية (١٤) (٢) عند درجة حرية (١٤) ومستوى خطأ (٠.٠٥)

٣-٣ أدوات البحث

١ - الاختبار والقياس

٢ - المصادر العربية والأجنبية

٣ - استمارة تفرغ البيانات

٤ - شريط قياس

٥ - ميزان

٦ - كرات يد عدد ١٠

٣-٤ اختبارات البحث

١ - اختبار القوة الانفجارية^(١)

٢ - اختبار مهارة التصويب^(٢)

٣ - اختبار مهارة الخداع^(٣)

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عين هـ عددها (٤) لاعبين من مجتمع البحث ومن أفراد عينة البحث وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو معرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحث أثناء سير العمل وكذلك معرفة الزمن المستغرق للاختبارات ومدى تفهم العينة للاختبارات.

٣-٦ إجراءات البحث

بعد تجانس وتكافؤ العينة قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في قاعة التربية للألعاب الرياضية في يوم السبت المصادف ٢٠١٤/٩/١٥ وبعد ذلك تم تطبيق المنهجين التجريبيين للمجموعة الأولى والثانية إذ كان المنهج للمجموعة الأولى الانقباض العضلي المتحرك إما المجموعة الثانية الانقباض العضلي الثابت . وقد اشتمل المنهج (٨) (أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية وتم تطبيق المنهجين بتاريخ ٢٠١٤/١٠/١٥

(١) احمد عريبي عودة:كرة اليد وعناصرها الأساسية جامعة الفاتح □ المطبوعات والنشر ١٩٩٨ ص ٢٥٩ - ٢٦٠.

(٢) المصدر السابق : ص٢٧٨ - ٢٧٩.

(٣) إياد حميد رشيد : اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارتي الخداع والتصويب بكرة اليد رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، ١٩٩٧ ، ٢٨.

ولغاية ٢٠١٥/١/٢ . حيث حرص الباحث على توفير كافة الظروف نفسها التي تم □ الاختبارات القبلية والإجراءات المتبعة نفسها

٣-٧ التمرينات المستخدمة في البحث

- ١ - زمن التمرين ١٥ دقيقة من القسم الرئيس في الوحدة التدريبية.
 - ٢ - عدد التمرينات في الأسبوع (٣) وحدات تدريبية.
 - ٣ - عدد التمرينات في الشهر (١٢) وحدة تدريبية.
 - ٤ - عدد التمرينات خلال البحث (٣٠) وحدة.
 - ٥ - زمن التمرينات خلال البحث (٤٥٠) دقيقة مايعادل (٧.٣٠ ساعة) مقسمة على (٣١٥) دقيقة عمل وبعادل (٥.١٥ ساعة) وراحة (٣١٥) دقيقة مايعادل (٢.١٥ ساعة).
- ٣-٧ الوسائل الإحصائية: لقد تم استخدام نظام Spss لمعالجة النتائج إحصائياً

الباب الرابع

٤ - عرض ومناقشة وتحليل النتائج

٤-١ عرض ومناقشة وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لدى المجموعة التجريبية الأولى في متغيرات البحث

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لدى

المجموعة التجريبية الأولى في متغيرات البحث

الاختبارات	القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	قيمة (T) المحسوبة	الدلالة
القوة الانفجارية	متر	٣٨.٦	٢.٨	٤٩.٣٨	٤٠.٣١
مهارة التصويب	تكرار	٤.٥	١.٤٨	٨.٣	٢.٤٧
مهارة الخداع	تكرار	١٢.٢	٢.٦٥	١٧.٩	٠.٩٩

قيمة (T) الجدولية (٢.٣٦١) عند درجة حرية ٧ ونسبة خطأ (٠.٠٥)

من خلال الجدول (٣) تبين إن الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى التي تتدرب بأسلوب الايزوتوني عن (T) فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي . ويعزو الباحث ذلك إن أداء التمرينات الايزوتونية الموضوعة في المنهاج ساهمت في تنمية القدرة العضلية للمجاميع العضلية بالإطراف العليا والسفلى إذ إن زيادة مقدرة عضلات الرجلين والذراعين من خلال التقلص والانبساط وبمعدلات السرعة المختلفة عند أداء حركات متتالية إثناء التدريبات كان هدف أكثر التمارين الموضوعة في المنهاج إن التدريب المتحرك الايزوتوني يحظى بقبول كبير من قبل الرياضيين والمدرسين ولقد أثبتت البحوث إن تدريب القوة العضلية

بإشكالها المختلفة تحت تأثير التدريبات الايزوتونية تؤدي إلى زيادة مرونة العضلات وبالتالي زيادة العمل الحركي^(١)

وبذلك عند تحسن مستوى القوة والسرعة والمرونة تحدث زيادة في مستوى الفرق والذي يؤدي إلى تطور القوة العضلية للذراعين والجذع والرجلين والتي تسهم في توليد قوة إضافية للعضلات العاملة والإسراع بحركة الذراع الرامية عند التصويب مما يتيح للاعب التصويب بقوة على المرمى^(١)

٤-٢ عرض ومناقشة وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لدى المجموعة التجريبية الثانية في متغيرات البحث

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لدى

المجموعة التجريبية الثانية في متغيرات البحث

الاختبارات	القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	قيمة (T) المحسوبة	الدلالة
القوة الانفجارية	متر	٣٩.١	٤.٩٦	٤١.٥	٤.٠٤
التصويب	تكرار	٤.٤١	٠.٨٤	٧.٥	٠.٧٠
الخداع	تكرار	١٢.٣	٢.٦٥	١٤.٨	٢.٣٧
				٣.٥٥	معنوي

* قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية ٧ ومستوى خطأ (٠.٠٥)

أظهرت النتائج من خلال الجدول (٤) (إن الاختبارات للمجموعة التي تتدرب بأسلوب الايزومتري الثابت عن فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدي حيث يعزو الباحث سبب ذلك إن التمارين الايزومترية التي استخدمت في المنهاج التدريبي كان لها هدف يخدم الأداء وهو تنمية القدرة العضلية لمجموعات عضلية مختلفة والتي تعطى باتجاه يخدم المهارة وبهذا أعطيت النتائج المعنوية لهذه الاختبارات وبذلك إن لهذه التمرينات المستخدمة في المنهاج دور كبير حيث أسهمت في تطوير القوة العضلية لأجزاء الجسم المختلفة والتي ساعدت على عمل العضلات المشتركة في الأداء وتنظم التعاون بين العضلات العاملة التي تتقلص إنشاء الأداء والعضلات المعاكسة إن ترتخي إذ يشير أبو العلا^(٢) إن التدريب الايزومتري يعتبر احد أنواع التدريب الذي يسهم في تطوير وتحسين بعض القدرات البدنية من أهمها القوة والسرعة والقوة الانفجارية فهي احد الطرق المستخدمة في تطوير المجاميع العضلية المختلفة.

٤-٣ عرض ومناقشة وتحليل نتائج المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية في

(١) قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد : التدريب العضلي الايزومتري في مجال الفعاليات الرياضية جامعة الموصل دار الكتب للطباعة والنشر

١٩٩٥ ص ١٨٦

(١) Steven.s otpl sk.tra n ng for speedag l ty and qu kens.human k net s.2000.p232.

(٢) أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجيا. ط ١ القاهرة دار الفكر العربي ١٩٩٧ : ١٢٢

الاختبارات البعدية

جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لدى المجموعة التجريبية الثانية في متغيرات البحث

الاختبارات	القياس	المجموعة التجريبية الأولى	المجموعة التجريبية الثانية	قيمة (T) المحسوبة	الدلالة
القوة الانفجارية	متر	٤٩.٣	٤٠.٣	٣.٣٦	معنوي
التصويب	تكرار	٨.٣	٠.٤٧	٣.٢٣	معنوي
الخداع	تكرار	١٧.٩	٠.٩٩	٣.٢٩	معنوي

* قيمة (T) الجدولية ٢.١٤ عند درجة حرية ١٤ ومستوى خطأ (٠.٠٥)

من خلال الجدول (٥) تبين ان قيمة T المحسوبة للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في الاختبارات البعدية اكبر وهذا يعني فروق معنوية بين الاختبارات البعدية لدى المجموعتين إذ تتميز النتائج للمجموعة التجريبية الأولى والتي كانت تتدرب بالتمرينات الايزوتونية حيث يعزو الباحث سبب ذلك إلى ان التمرينات الايزوتونية المتنوعة والتي استخدمت من ناحية التدرج بالحمل وهذا ساعد في تنمية القوة والسرعة والمرونة وبهذا لعبت القدرة العضلية الدور الأساسي في تطوير مستوى أداء المهارات من خلال تطوير القدرات البدنية المتمثلة بالقدرة الانفجارية لأجزاء الجسم المختلفة والقدرة على التحكم والسيطرة على جميع الجسم إذ يؤكد سينجر^(١) ان المهارة الحركية لا تحقق إلا في (T) القدرات البدنية الخاصة. وهذا يعني ان المجموعتين قد تطورت ولكن كان التطور الأكثر للمجموعة التجريبية الأولى وهذا ما أشارت إلى ه الأوساط الحسابية في متغيرات البحث.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

- ١- أسلوب التدريب الثابت والمتحرك عمل على تطوير متغيرات البحث.
- ٢- أسلوب التدريب المتحرك كان أكثر تأثيراً من الأسلوب الآخر في تطوير متغيرات البحث.
- ٣- إن جميع الأساليب التدريبية عملت على تطوير متغيرات البحث في الاختبارات القبلية عن البعدية بعد تطبيق المنهج.

٥-٢ التوصيات

^(١)Singer .robrt.motor traning and hamanperforms.3 fd.york.macmillan.publishing.1990.p221.

- ١ - مقارنات أخرى لفئات عمرية مختلفة بأسلوبي التدريب المختلفة.
- ٢ - دراسات وبحوث مشابهاً وبمختلف الأساليب التدريبية الأخرى.
- ٣ - الاهتمام لدى العاملين في التدريب الرياضي في بناء المناهج التدريبية العلمية الصحيحة.

المصادر العربية والأجنبية

المصادر العربية

- احمد عريبي عودة: كرة اليد وعناصرها الأساسية [جامعة الفتح] المطبوعات والنشر ١٩٩٨.
- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية. ط ١ القاهرة دار الفكر العربي ١٩٩٧.
- إياد حميد رشيد : اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارات الخداع والتصويب بكرة اليد رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٧.
- عصام حلمي ومحمد جابر : التدريب الرياضي أسس مفاهيم اتجاهات القاهرة مطابع القدس.
- قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية، عمان دار الفكر للطباعة والنشر ١٩٩٨.
- قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد : التدريب العضلي الايزومتري في مجال الفعاليات الرياضية جامعة الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٩٥.
- ماجد علي موسى : التدريب الرياضي الحديث ط ١ مطبعة النخيل، العراق، ٢٠٠٩.
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ط ٣ القاهرة دار الفكر العربي ١٩٩٥
- محمد صبحي حسانين واحمد كسرى : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ط ١ القاهرة دار الفكر العربي ١٩٩٨
- وديع ياسين ياسين محمد علي : الأداء البدني للنساء جامعة الموصل مديرية الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٦

المصادر الأجنبية

- Singer.robtr.motor training and hamanperforms.3fd.york.macmillan.publishing.1990.
- Steven.scotplisk.training for speed agility and quickens.human kinetics.2000.