



The effect of arm coordination exercises on developing the striking skill of junior handball players

Prof. Dr. Haider Ghazi Aziz

Haider2017@uomustansiriyah.edu.iq

Research Abstract

The importance of the research lies in preparing motor coordination exercises for the arms to develop the striking skill for emerging players, because this skill It has a high impact on achievement and linking the basic skills, especially the offensive skills, as they were The most important objectives are: Preparing exercises for the motor coordination of the arms and knowing their effect on developing the tuck skill of emerging handball players. The most important hypotheses were: There are significant differences between the pre- and post-tests. The researcher used the experimental approach for one group with two pre- and post-tests, where the sample was chosen. In the intentional manner, they are players from the Specialized School in Baghdad, aged 15-16 years, numbering 10 players for the 2023-2024 season. The most important conclusions were: harmonic exercises have a positive effect on basic handball skills. The diversity of motor coordination exercises and their different repetitions led to a noticeable development in the handball tapping skill. The most important recommendations: Emphasizing the use of special combinatorial exercises to develop basic skills. Training staff emphasize the importance of developing skills by including motor coordination exercises and others within the training program.

Keywords: coordination exercises, tumbling, handball



تأثير تدريبات التوافق للذراعين في تطوير مهارة الطبطة لدى لاعبي كرة اليد الناشئين

أ.م.د. حيدر غازي عزيز

Haider2017@uomustansiriyah.edu.iq

مستخلص البحث:

تكمن أهمية البحث في اعداد تمرينات توافق حركي للذراعين لتطوير مهارة الطبطة للاعبين الناشئين وذلك لكون ان هذه المهارة لها الدور الكبير في انجاز والربط مابين المهارات الاساسية وبالخصوص المهارات الهجومية حيث كانت اهم الاهداف هي : اعداد تمرينات خاصة بالتوافق الحركي للذراعين ومعرفة تأثيرها على تطوير مهارة الطبطة للاعبين الناشئين بكرة اليد وكانت اهم الفروض هي: هناك فروق ذات معنوية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي ، تناول الباحث المنهج التجريبي، للمجموعة ذات الاختبار القبلي والبعدي حيث اختيرت العينة عمدًا وهم لاعبي المدرسة التخصصية، في بغداد بأعمار 15-16 سنة وعددهم 10 لاعبين للموسم 2023-2024 وكانت اهم الاستنتاجات: أن التمرينات التوافقية أثرت إيجابيًا في مهارة الطبطة بكرة اليد. ان التنوع في تمرينات التوافق الحركي وتكراراتها المختلفة ادى الى حدوث تطور ملحوظ في مهارة الطبطة بكرة اليد. اما اهم التوصيات: التأكيد على استخدام تمارين خاصة توافقية لتطوير المهارات الاساسية. توجيه الكوادر التدريبية على الاهتمام بالمهارات من خلال ادراج تمارين التوافق الحركي وغيرها ضمن البرنامج التدريبي.

الكلمات المفتاحية: تمرينات التوافق، الطبطة، كرة اليد



1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يرتبط الاداء الحركي في الفعاليات والالعاب الرياضية ارتباطا وثيقا بالقدرات المهارية والحركية ، ومن اجل تنفيذ ذلك الاداء بشكل اقتصادي وصحيح تسعى الكثير من الطرائق والاساليب والبرامج التدريبية لتطوير هذه المهارات و القدرات والارتقاء بمستوياتها وبما يوفر تنفيذ متطلبات الاداء الفني الصحيح وترابط مراحلها، ويسهم علم التدريب في تقويم الاداء الفني للمهارة او الفعالية الرياضية وتوفير متطلبات التشخيص الدقيق لهذه المهارات بما يضمن تحقيق التوافق والتناسق بين مراحل الاداء وصولا الى اداء المسارات المهارية والبدنية بما ينسجم مع الاداء المهاري المثالي حيث ان للمهارات الهجومية اهمية كبيرة لتنفيذ التحركات الهجومية وبالخصوص مهارة الطبطبة وفي جميع مراحل الهجوم ان كانت في الهجوم بكل انواعه للحصول على عدد اكبر من الخطوات او لتنفيذ تكتيك هجومي مغاير وحسب الموقف الذي يتاح للمهاجم.

اما اهمية البحث فهي- وضع تمارين، توافقية التي تسعى الى رفع مستوى المهارة للاعبين، والحصول على تكيفات لا يمكن الحصول عليها في الظروف الطبيعية خلال التمرين الدارج، والتكيف لتطوير المهارات الاساسية الهجومية واحداث التكيفات والاثارة والتشويق من خلال تدريبات توافقية لتطوير مهارة الطبطبة لدى اللاعبين الناشئين

1-2 مشكلة البحث:

تتسم لعبة كرة اليد بالصعوبة والدقة اثناء الأداء ولاسيما في ظل التطورات الحاصلة في مستويات اللاعبين عالميا، وهذا أصبح اللاعب والمدرّب بحاجة الى رفع مستوى الأداء والانجاز وحصول التكيفات خصوصا في السباقات، فمن خلال المنافسات يمكننا التعرف على اهم المشاكل المعيقة للاعبين في الوصول إلى قمة المستوى، وقد تكون هذه المعوقات ذات علاقة بالجوانب البدنية والمهارية وهو موضوع الدراسة الذي تناولها الباحث فمن خلال خبرة الباحث والمشاهدة الميدانية حيث وجد ان هناك ضعف كبير في الجانب المهاري لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد وبالخصوص بعد ان اصبحت اللعبة تتجه للسرعة بشكل كبير جدا بعد التغيرات التي طرأت على القانون وخصوصا مهارة الطبطبة التي تتيح للاعب الانتقال وتغيير الاتجاه من مكان الى اخر.



3-1 هدف البحث

يهدف البحث الى:

١- اعداد تمارينات التوافق للذراعين لتطوير، مهارة الطبطبة للاعبين لكرة اليد

٢- معرفة تأثير تدريبات التوافق لتطوير مهارة الطبطبة للاعبين الناشئين

4-1 فرضية البحث:

١- هنالك فروق، ذات دلالة إحصائية، بين نتائج الاختبار (القبلي-بعدي) ولصالح البعدي في متغير البحث قيد الدراسة لعينة البحث.

5-1 مجالات البحث

المجال البشري : لاعبو المدرسة التخصصية بكرة اليد في بغداد للناشئين 2023/2024 .

المجال الزمني: 19/11/2023 الى 25/3/2024.

المجال المكاني: القاعة الخاصة بالمدرسة التخصصية في وزارة الشباب والرياضة

2- منهج البحث والإجراءات الميدانية:

1-2 منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي ، بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي (المشاهدة الموضوعية لحالة معينة تحدث في موقف يتميز، بالضبط المحكم ويتضمن متغيرا (عاملا) او اكثر متنوعا بينما نثبت ، العوامل الاخرى (محمد حسن علاوي3:217). وتحقيق اهداف البحث وكما هو مبين في الجدول(1):



الجدول (1)

تصميم البحث المتبع

الاختبار البعدي	المعالجة	الاختبار القبلي	المجاميع
اختبار مهارة الطبطبة	تدريبات التوافق للذراعين	اختبار مهارة الطبطبة	المجموعة التجريبية

2-2 مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث تكون من لاعبي المدرسة التخصصية في بغداد لفئة الناشئين، حيث كان عدد المجتمع 40 لاعبا واختار الباحث عينته عمدياً والبالغ عددهم (10) لاعبين والذين يمثلون نسبة 25% من مجتمع البحث. وعمد الباحث في احتساب التجانس لأفراد العينة ، كما في الجدول ،(2):

جدول (2)

يبين تجانس عينة البحث في الطول والكتلة والعمر الزمني

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	ن	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغير
0.387	4.622	6.16761	10	سم	الطول
-2.066	10.591	65.833	10	كغم	الكتلة
-0.075	1.211	.66715	10	سنة	العمر

يُلاحظ من الجدول (1) أنّ نتائج وقيم معامل الالتواء لمتغيرات (الطول والكتلة والعمر)، محصورة بين $(3\pm)$ مما يعني تجانس عينة البحث ، وأنها ضمن المنحنى الطبيعي للتوزيع.

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث:

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
- البرامج والتطبيقات المستخدمة في الحاسوب.



- استمارة لجمع المعلومات.
- استمارة تفريغ البيانات.
- شبكة المعلومات الدولية.
- جهاز حاسوب نوع (LENOVO) عدد (1).

4-2 مواصفات الاختبارات المهارية

2-4-1 الطبطة المستمرة في اتجاهات متعددة (كمال عبد الحميد) (2:223)

. الغرض من الاختبار/ قياس مهارة الطبطة.

. الأدوات/ كرة يد- ساعة إيقاف- خمسة شواخص- مستطيل الشكل (3×5)م.

. طريقة الأداء/ يُنَّبَت أربعة شواخص على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل ويتم تثبيت الشاخص الخامس يكزن في منتصف المستطيل، يجري اللاعب من البداية بشكل دائرتين متماستين (○ ○) ويؤدي اللاعب هذا الأداء ثلاث مرات.

. التسجيل/ يتم تسجيل الزمن الذي يستغرقه اللاعب في الدورات الثلاثة.

2-5 التجربة الاستطلاعية

أجريت التجربة الاستطلاعية للاختبار المهاري الذي تم اختياره على عينة مؤلفة من (5) لاعبين من نفس العينة بتاريخ 2023/12/25 وعلى ملعب المدرسة التخصصية في الساعة الثانية ظهراً اذ تم تحديد اهداف هذه التجربة وكالاتي:

1. التعرف على مدى استجابة عينة البحث للاختبارات وطريقة تفاعلهم معها.
2. مدى ملاءمة الأدوات المستخدمة في البحث.
3. معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبار وتنفيذه.
4. لغرض تلافي الأخطاء التي من الممكن الوقوع بها وقت اجراء الاختبارات.
5. معرفة امكانية فريق العمل المساعد من ناحية الكفاية والعدد المناسب.



ومن خلال تلك التجربة توصل الباحث الى:

1. امكانية تنفيذ الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث في يوم واحد شرط ان يقوم اللاعب بالاحماء الجيد قبل البدء بالاختبارات المهاري

2-6 التجربة الرئيسية:-

2-6-1 الاختبارات القبليّة: -

اجرى الباحث اختبار الطبطة على المجموعة التجريبية يوم (الاربعاء) الموافق (2024\1\10) وقبل الاختبار قام الباحث بالشرح الكافي للاختبار المهاري، وتهيئة، كل الظروف لغرض الضبط التجريبي مع الاختبارات البعيدة.

2-6-2 التدريبات التوافقية:

بعد إجراء الاختبار المهاري لعينة البحث، قام الباحث بأعداد تمارين توافقية للذراعين والتي تخدم المهارة التي تم اختيارها وحسب خبرة الباحث كونه لاعبا سابقا ومدربا للمنتخبات الوطنية وتميزت مدة تطبيق التمارين التوافقية بالآتي:

- عمد الباحث بإعداد تمارين توافقية للذراعين (*) المتنوعة والمرتبطة بمجموعة جوانب بدنية مهارية ترتبط بمتطلبات الأداء .
- تم تطبيق الوحدة التدريبية المعدة وبإشراف الباحث بتاريخ 2024 /1/18 إلى غاية 2024/3/18، وقد نظمت هذه التمارين بعدة وحدات تدريبية بلغت (16) وحدة تدريبية توزعت ب(2) وحدة في الأسبوع وكان وقت الوحدة التدريبية الواحدة (20) دقيقة، من زمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية
- تم اعتماد طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة ومرتفع الشدة وكانت الشدة تتراوح بين 80-90% وتم استخراج الراحة عن طريق النبض

2-6-3 الاختبار البعدي:-

تم تطبيق اختبار مهارة الطبطة بكرة اليد على أفراد عينة البحث بتاريخ(2024/3/20) المصادف الاربعاء وتم تطبيق نفس الظروف في الاختبارات القبليّة.



2-7 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) للعلوم التربوية والنفسية .

3- عرض ومناقشة النتائج :

3-1 عرض النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية ومناقشتها.

جدول (2)

يبين وحدة القياس وفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفرق بين نتائج القبلي والبعدي في مهارة الطبطبة للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية المتغير	وحدة القياس	ف-	ع ف	قيمة t المحسوبة	دلالة الفرق
الطبطبة	ثانية	2.956	1.961	4.264	معنوية

* قيمة t الجدولية للتجريبية (2.365) عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (9=1-10) احمد سليمان (568:1) .

ولأجل التعرف على نسبة التطور في متغير مهارة الطبطبة نعرض الجدول (3) الذي يبين نسبة التطور للعيينة.

جدول (3)

يبين الوسطين الحسابيين في الاختبارين القبلي والبعدي والفرق بين الوسطين والنسبة المئوية للتطور في متغيرات المهارات الاساسية للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي		نسبة التطور %
		القبلي	البعدي	
الطبطبة	ثانية	26.031	23.075	11.356-
				2.956



نتبين من الجدول (3) بان الفرق بين الوسطين الحسابيين القبلي والبعدي في متغير (الطبطة) للمجموعة التجريبية بلغ (2.956) .

3-2 مناقشة النتائج

يتبين من الجدول (1) دلالة الفروق ما بين نتائج القبلي والبعدي في متغير (الطبطة) اذ بلغت قيم (t) المحسوبة (4.264) وكانت قيمة (t) الجدولية (2.365) وكانت المحسوبة اكبر من الجدولية يدل، على معنوية الفروق بين الاختبارين في متغير (الطبطة) ولصالح البعدي، ويعزو الباحث تلك النتائج الى تأثير التمارين التوافقية التي تم تطبيقها لمهارة الطبطة على لاعبي هذه المجموعة (والطبطة هي مهارة هجومية مهمة، اذ يقوم اللاعب بالتنطيط الكرة عندما، لا يكون هناك لاعب زميل خال غير مراقب و يمكن مناوئتها اليه فالكرة تمر اسرع من ركض اللاعب، واذا كانت الطبطة بلا فائدة فتعد من عوامل ابطاء اللعب في الهجوم) (هانز جيرت شتاين 7:36) (والتدريبات كانت ذات شدد متدرجة واهداف مختلفة في الوحدات التدريبية المتنوعة وتكرار تلك الشدد وتلك التمارين قد اسهمت في رفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً اذ ان " الاعداد البدني والاعداد الخططي للاعب لا قيمة لهما بدون مهارات حركية فاللاعب المعد إعداداً بدنياً ومستواه المهاري منخفض لا يمكن استغلال امكانياته سواء أكانت من حيث القوة والتحمل أو السرعة من دون سيطرته على الكرة خلال الحركة التي يؤديها، كما أن اللاعب غير المتمكن مهارياً تعد خطط اللعب بالنسبة له حتماً يصعب تحقيقه منير جرجس(6:62) لذا تعد هذه مهارة من المهارات المهمة أن لم تكن الأهم في لعبة كرة اليد) فالتقدم والتحرك بحرية مع الطبطة يوفر مساحة جيدة لتنفيذ الواجبات الهجومية بصورة صحيحة ضمن حدود ما يسمح به قانون اللعبة(احمد خميس السوداني،1:77)

4- الاستنتاجات والتوصيات :-

4-1 الاستنتاجات :-

1. حققت التمرينات على الرمال التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً في (تحمل السرعة) لدى اللاعبين .

2. ادى تنوع التدريبات على الرمال تطوراً كبيراً على تحمل السرعة لدى عينة البحث



3. ان تغير بيئة التدريب زاد من عملية الاثارة والتشويق مما انعكس ايجابيا على تطور اللاعبين

2-4 التوصيات :-

يوصي الباحث بالاتي :

- 1- استخدام التمرينات على الارض الرملية من قبل المدربين لتطوير تحمل السرعة
- 2- استخدام التمرينات على الارض الرملية من قبل المدربين لتطوير قدرات بدنية اخرى
- 3- اجراء بحوث علمية مشابهة على العاب رياضية اخرى وعلى عينات اخرى كالشباب والمتقدمين .

المصادر

- 1- أحمد خميس السوداني: كرة اليد الحديثة، دار الكتب والوثائق في بغداد، 2016، ص77
- 2- أحمد سليمان عودة وخليل يوسف الخليلي: الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية. ط2: الاردن، اربد، دار الامل، 2000 ص568.
- 3- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: القياس في كرة اليد. القاهرة: دار الفكر العربي، 1980، ص223-224.
- 4- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999، ص217.
- 5- منير جرجيس ابراهيم: كرة اليد للجميع. ط2: القاهرة، طبع الجهاز المركزي للكتب الجامعية والتدريبية والوسائل التعليمية، 1985، ص62.
- 6- هانز جيرت شتاين وادرجا فيدر هوف: كرة اليد. ترجمة كمال عبد الحميد، القاهرة، دار المعارف، 1977، ص36.



الملاحق

ملحق رقم 1 تمارينات التوافق

- 1- الركض داخل مربعات السلم بانتظام على ان لا نخطأ في أي مربع واحد بعد الاخر وعمل الطبطبة خارج السلم باليد اليمنى ويجب ان يكون هناك سلمين ذهابا وإيابا
- 2- الركض داخل مربعات السلم بانتظام على ان لا نخطأ في أي مربع واحد بعد الاخر وعمل الطبطبة خارج السلم باليد اليسرى ويجب ان يكون هناك سلمين ذهابا وإيابا
- 3- اداء الطبطبة باستمرار داخل منطقة ال6م والمدرب يحمل لوحات مرقمة يقوم المدرب بإبراز اللوحات للاعبين واللاعب يذكر رقم اللوحة مع اداء الطبطبة
- 4- القفز بكلتا القدمين داخل مربعات السلم بانتظام واحد بعد الاخر وعمل الطبطبة بكلتا اليدين اي بكرتين يجب ان يكون هناك سلمين ذهابا وإيابا
- 5- القفز بقدم واحدة بانتظام داخل مربعات السلم ذهابا بقدم اليمين والرجوع على السلم الثاني بالقدم اليسار والتركيز على اداء الطبطبة بكلتا اليدين
- 6- تبادل القدمين بالقفز داخل المربع من الجانب بانتظام ذهابا من جهة اليمين والرجوع من جهة اليسار والتكيز على اداء الطبطبة على الجهتين
- 7- الدخول والخروج بالقفز داخل وخارج المربعات بكلتا القدمين بانتظام ذهابا وإيابا واداء الطبطبة اثناء الخروج من المربع
- 8- اداء الطبطبة داخل الملعب باستمرار مع اداء اللاعب مرة بروك ومرة جلوس ومرة انشاء الركبتين ومرة انشاء ركبة واحدة



ملحق رقم 2 نموذج الوحدة التدريبية

شدة الوحدة التدريبية: 80%

الاسبوع: الاول

الزمن الكلي للوحدة التدريبية: 80 د

الوحدة التدريبية: الثانية

المكان: قاعة تربية الرصافة/2

عدد اللاعبين: 10 لاعبين

المجموع	الراحة بين تمرين	عدد المجموعات	الراحة بين التكرارات	زمن التمرين .	رقم التمرين
12	60 ثانية	1	60 ثانية	2دقيقة×4	1
12	60 ثانية	1	60 ثانية	2دقيقة×4	2
12	60 ثانية	1	60 ثانية	2دقيقة×4	16
12	60 ثانية	1	60 ثانية	2دقيقة×4	17
12	60 ثانية	1	60 ثانية	2دقيقة×4	18
60 دقيقة					المجموع