

تأثير تدريبات القدرة العضلية الخاصة في تطوير بعض المهارات الهجومية بالكرة العابرة

الباحثة. ضحى باسم محمود

مديرية تربيته نينوى

أ. د. ضمياء علي عبدالله

جامعه الموصل / كلية التربية للبنات

أ.د. عثمان عدنان البياتي

جامعه الموصل / كلية التربية الرياضية

duha.23gep34@student.uomosul.edu.iq

Othman_adnan@uomosul.edu.iq

الملخص:

يهدف البحث إلى :

- الكشف عن تأثير تدريبات القدرة العضلية الخاصة في تطوير بعض المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة العابرة .
- التعرف على دلالة الفروق في بعض المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة العابرة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- التعرف على دلالة الفروق في بعض المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة العابرة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.
- استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وأجري البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية تمثلت بلاعبات المنتخب الوطني بالكرة العابرة والبالغ عددهن (24) لاعبة ، وقسموا عشوائياً إلى مجموعتين (التجريبية والضابطة) وواقع (7) لاعبات لكل مجموعة ، وتضمنت إجراءات البحث تصميم برنامج تدريبي مقترح لتدريبات القدرة العضلية الخاصة باستخدام طريقة التدريب التكراري لتنفيذ البرنامج التدريبي .
- بعد الحصول على النتائج قامت الباحثون بمعالجتها إحصائياً باستخدام الحقيبة الاحصائية (Spss).

وتوصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية :

- حقق البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات القدرة العضلية الخاصة تطوراً في المهارات الهجومية من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة
- حققت المجموعة الضابطة من خلال تطبيق المنهاج الذي أعدّه المدرب تطوراً في التمرير على الحلقات ، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة .
- تفوقت الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية على الاختبارات البعديّة للمجموعة الضابطة في المهارات الهجومية قيد الدراسة في لعبة الكرة العابرة .
- الكلمات المفتاحية : (القدرة العضلية، المهارات الهجومية، الكرة العابرة).

Effect of special muscle capacity training in developing some offensive skills by the ball

Researcher: Doha Bassem Mahmoud

Work location: Nineveh Education Directorate

a. Dr.. Dhamia Ali Abdullah

Work location: University of Mosul/College of Education for Girls

Mr. Dr. Othman Adnan Al-Bayati

Work location: University of Mosul/College of Physical Education

Othman_adnan@uomosul.edu.iq

duha.23gep34@student.uomosul.edu.iq

Abstract:

Aimed Search to: - Detect the impact of special muscle capacity in developing some offensive skills in cross-hand players. - Identify the significance of differences in some offensive skills in cross-tribal and active tests for experimental and control groups. - Identify the differences in some offensive skills in cross-breeding and counting groups in the postage. - The researchers used the pilot curriculum for its suitability and research nature, and performed the research on a sample selected in the deliberate method, the national team players were the transboundary ball (24) players and divided into two groups (Experimental and controls) and in reality (7) players for each group. Research procedures included a proposal training program for the training of muscle capacity using the frequency training method for the implementation of the training program. - After obtaining results, researchers have been statistically addressed using the statistical pouch

(SPSS). The researchers reached the following conclusions: - The proposed training program for special muscle capacity has been developed in offensive skills through the comparison of the results of tribal and post-group tests for the experimental group and the benefit of the interim testing - The control group by applying the curriculum prepared by the coach is developing on the scrolling of episodes, by comparing the results of tribal and ventilation tests of the control group. - The interim testing tests exceeded the onion of the regulatory group in offensive skills under study.

Keywords: (Muscle ability - offensive skills - transient ball).

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

ومن المعروف ان لكل نشاط رياضي مواصفات مختلفة باختلاف نوع النشاط الممارس ويجب توافرها لدى الأفراد الممارسين وخاصة الأنشطة التي تتطلب القوة والسرعة كما ان ممارسة تلك الأنشطة لفترات طويلة وبانتظام تكسب الممارسين بعض التغيرات الخارجية للجسم حسب طبيعة هذا النشاط الممارس.

إن تدريب وإعداد اللاعبين عملية منظمة يخطط لها لإعداد اللاعبين بدياً ومهارياً وخطياً ان لعبة الكرة العابرة من الألعاب الحديثة الجماعية المشوقة فهي من أسرة العاب الكرة والتي تتميز عنهم في اداءت مشوقة ، وهذا يحتم على العاملين في المجال الرياضي بصورة عامة وتدريب الفرق النسوية بصورة خاصة في إدراك الاخطاء التي تحصل جراء العملية التدريبية وعدم التركيز على الجوانب والتي تخادم الجوانب البدنية والمهارات الهجومية فأى حسم للمباريات والاتجاه بالعملية التدريبية بصورتها الصحيحة والملائمة لإمكانيات وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية بما يخدم الاهداف التدريبية وتحقيق الانجاز.

تعد القدرة العضلية عنصرا مهما من عناصر اللياقة البدنية لكثير من الالعاب ذات الاداء الحركي المتغير بشكل عام و لعبة الكرة العابرة بشكل خاص إذ تدخل في تشكيل وصياغة الخصائص البدنية المحددة.

ان الفرق التي تتمتع بمستوى افضل للقدرة العضلية هي التي تستطيع ان تتحرك وتتطلق بشكل أسرع وأكثر فعالية، وبالتالي تحقيق الواجب الهجومي او الدفاعي، كما ان تغيير الاتجاه بالكرة وأداء عملية القطع للتححرر من الخصم واستلام الكرة تحتاج أيضا الى القدرة العضلية ليتمكن اللاعب من اداء المهارة بفعالية عالية هذا بالاضافة الى عمليات إتقان مناولة الكرة عند اداء المناولات السريع بين اللاعبين وفي التصويب من مسافات مختلفة ، وبناءا على ذلك بات من الضروري اهتمام المدربين واللاعبات بصفة القدرة لتطوير المستوى البدني لهن وتحقيق مستوى بدني جيد امرٌ هام لتدريب اللاعبات على جوانب محددة من اللعبة في إعداد أكثر واقعية وتقنين تشكيل حمل التدريب ، لذا يجب الاهتمام بضبط متغيرات حمل التدريب لتلك الألعاب في إطار برامج تدريبية مقننة حتى يتحقق الهدف من استخدامها بفاعلية .(صبري،٢٠٠٥،٣٦)

وطبقا لما تقدم فان اهمية البحث تكمن باستخدام تدريبات لتطوير القدرة العضلية، وبالتالي النهوض بمستوى اللاعبات المهارية الهجومية ومن هنا تبلورت فكرة البحث في تطبيق تدريبات القدرة العضلية الخاصة لتحسين أداء اللاعبات مهارياً ، كونه تُسهم في رفع مستوى اللاعبات ، فضلاً عن كون هذا التدريبات تركز على مواطن القوة ونواحي الضعف ومحاولة معالجتها ، وهذا يتطابق ومتطلبات اللعب الحديث الأمر الذي استدعى الباحثون إلى استخدام هذه التدريبات في برنامج تدريبي مقترح لتدريب اللاعبات وتطوير بعض المهارات الهجومية للاعبات الكرة العابرة .

٢-١ مشكلة البحث :

ان تدريبات القدرة العضلية يهدف إلى الارتقاء بمستوى اللاعبات كونه يسهم إلى حد كبير في تكامل وإتقان الأداء المهاري الهجومي للاعبات الذي يعد عامل الحسم والفوز بالمباريات ، والذي يعمل ارباكاً للمنافسة وعدم قدرتهن في السيطرة على مجريات اللعب والأداء ، ومن ثم فالفريق الذي يمتلك لاعبات ذاوت أداء بدني ومهاري هجومي عالٍ يمتلك السيطرة الميدانية ، إذ أن الأداء المهاري لا يكون بمعزل عن الأداء البدني والخططي فهو مكمل بعضه للبعض ويولد مواقف وتحرك مناسب

يسهم في احراز الأهداف والظفر بالمباريات ، من خلال مشاهدة الباحثون لعدد من المباريات للعبة الكرة العابرة عن طريق (الاقراص المدمجة) والفيديوات على مواقع التواصل ، وجدت الباحثون اختلال في اداء اللاعبين نتيجة تعرضهن لفترات انقطاع جراء ارتباطات الدراسة ، فضلا عن تباطؤ وانخفاض لعدد من القدرات البدنية الخاصة ، والقصور في الجانب المهاري الهجومي للاعبات ، مما حدا بالباحثون اخذ هذه المشكلة ومعالجتها بشكل علمي من خلال وضع برنامج تدريبي لتدريبات القدرة العضلية الخاصة وانعكاسه على الاداء المهاري للاعبات ، لما له من أهمية من خلال أهدافه المتعددة في تطوير المهارات الهجومية مما دفع الباحثون إلى استخدامها ، لتهيئة اللاعبين مهارياً وصولاً إلى مستوى افضل ، وتوفير الإمكانيات اللازمة لها و تهيئة الظروف لتحقيق الإنجاز .

٣-١ أهداف البحث

يهدف البحث الكشف عما يأتي :

١-٣-١ الكشف عن تأثير تدريبات القدرة العضلية الخاصة في بعض المهارات الهجومية للاعبات الكرة العابرة .

١-٣-٢ التعرف على دلالة الفروق في بعض المهارات الهجومية للاعبات الكرة العابرة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

١-٣-٤ التعرف على دلالة الفروق في بعض المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة العابرة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

٤-١ فرض البحث

١-٤-١ توجد فروق ذات دلالة معنوية في بعض المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة العابرة بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

١-٤-٣ توجد فروق ذات دلالة معنوية في بعض المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة العابرة بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري:- لاعبات المنتخب الوطني بالكرة العابرة .

١-٥-٢ المجال المكاني:- ملاعب المركز التدريبي التابع للاتحاد العراقي المركزي للكرة العابرة.

١-٥-٣ المجال الزمني:- ابتداءً من ٢٠٢٣/١٢/٢ ولغاية ٢٠٢٤ /٥/١٥.

١-٦ تحديد المصطلحات :

١-٦-١ القدرة العضلية الخاصة :

هو شكل من الحركات الخاصة والهادفة يتم تنظيمها في مجموعات تنافسية طبقاً لأهدافها من حيث زمن الأداء ، والمساحة ، وعدد اللاعبات ، وتحركاتهن داخل الملعب وفق اشتراطات محددة. (صبري، ٢٠٠٥، ٣٦)

١-٦-٢ الكرة العابرة :

لعبة جماعية من العاب الكرة مزيج بين كرة اليد وكرة السلة والكرة الطائرة، وتتميز بالتمرير السريع والتصويب البعيد تعتمد على مهارات عدة منها المناولة السريعة والتهديف البعيد ، فضلاً عن كونها تنمي روح التعاون ، والرشاقة ، والمحبة لدى اللاعبين وتبث روح الحماس لدى الجماهير من خلال التهديفات البعيدة، والمناولات السريعة. (البياتي، ١٥، ٢٠١٠).

١-٦-٣ المهارات الهجومية الاساسية : هي احد اهم أركان الأداء الفني للعبة حيث ان اتقان

اداء المهارات يقلل من احتمالية الأخطاء وبالتالي زيادة فرص الفوز وان نجاح أي فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعاً أداء المهارات الأساسية بأنواعها وبأقل قدر من الأخطاء (محمد صبحي وحمدي عبدالمنعم ، ٢٠٠٤).

٢- منهج البحث وإجراءاته :

١-٢ منهج البحث :

استخدمت الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعته مشكلة البحث .

٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

حُدّد مجتمع البحث بطريقة عمدية باختيار لاعبات المنتخب الوطني بالكرة العابرة والبالغ عددهن (٢٤) لاعبة، وتكونت عينة البحث من (١٤) لاعبة يمثلن نسبة (٥٨,٣٣%) من مجتمع البحث ، وقسمت هذه العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، وبواقع (٧) لاعبات لكل مجموعة والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١)

معلومات عن العدد الكلي لمجتمع البحث وعينته والنسب المئوية

المتغيرات	العدد والنسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
مجتمع البحث	٢٤	١٠٠%	
عينة البحث	١٤	٥٨,٣٣%	
عينة التجربة الاستطلاعية	٦	٢٥%	
اللاعبات المستبعدات	٤	١٦,٦٧%	

٢-٤-١ تحديد المتغيرات المهارية:

الجدول رقم (٢)

نسبة اتفاق الخبراء والمتخصصين في تحديد المهارات الاساسية

ت	المهارات الأساسية	عدد الخبراء	عدد المتفقين	النسبة المئوية
١	دقة التهديف	٩	٩	%١٠٠
٢	دقة التمير	٩	٩	%١٠٠
٣	الطبطة القصيرة والتقدم بالكرة	٩	٥	%٥٥.٥٦
٤	قطع الكرة	٩	٦	%٦٦.٦٧

وتم اعتماد المهارات الهجومية المذكورة في الجدول (٢) التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فما فوق، إذ يشير (بلوم وآخرون) إلى انه على الباحثون الحصول على موافقة بنسبة (٧٥%) فاكثر من آراء المحكمين. (بلوم واخرون، ١٩٨٣، ١٢٦).

٢-٤-٢ تحديد اختبارات المهارة الهجومية:

الجدول رقم (٣)

نسبة اتفاق الخبراء في تحديد الاختبارات المهارية الهجومية

ت	المهارات الأساسية	عدد الخبراء	عدد المتفقين	النسبة المئوية
١	التهديف من مسافة ٧ - ١٤ م	٩	٩	%١٠٠
٢	التهديف على عدة أهداف موزعة على الملعب خلال (٣٠) ثانية	٩	٩	%١٠٠
٣	دقة التمير والاستلام على دائرتين فوق وتحت الخط خلال (15) ثانية	٩	٩	%١٠٠
٤	دقة التمير والاستلام على الحائط ذهاباً واياباً خلال (٣٠) ثانية	٩	٩	%١٠٠

٢ - ٥ اعتدالية التوزيع الطبيعي لعينة البحث :

تم إجراء اختبار اعتدالية التوزيع الطبيعي لعينة البحث في متغيرات (العمر، والطول، والكتلة) ،
المهارية الهجومية المختارة كافة، باستخدام اختبار (Shapiro Wilk Test)، ويرمز له اختصاراً
(SW-T) والجدول (٤) يبين ذلك .

الجدول (٤)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (SW) ومستوى الاحتمالية (Sig) والدلالة في
القياسات والمهارية الهجومية ومستوى التوزيع الطبيعي لعينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س-	ع±	SW-T	(Sig)	الدلالة
١	العمر	سنة	٢٠.٥٨٣	٠.٦٦٩	٠.٧٦٨	٠.٠٠٤	غير معنوي
٢	الطول	سم	١٦٠.٩١٧	٢.٧١٢	٠.٩٤٢	٠.٥٢٥	غير معنوي
٣	الكتلة	كغم	٦١.٥٠٠	١.٤٤٦	٠.٩٦٩	٠.٨٩٧	غير معنوي
٤	العمر التدريبي	لأقرب شهر	٥.٤١٧	٠.٩٠٠	٠.٨٩٤	٠.١٣٣	غير معنوي
٥	التهدف من مسافة ٧- ١٤ م	درجة	٦.١٦٧	٠.٧١٨	٠.٨١٨	٠.٠١٥	غير معنوي
٦	التهدف على عدة أهداف موزعة على الملعب خلال (٣٠) ثانية	درجة	١١.٥٠٠	١.٣٨٢	٠.٨٩٣	٠.١٣١	غير معنوي
٧	دقة التمرير والاستلام على دائرتين فوق وتحت الخط خلال (١٥) ثانية	درجة	٢٧.٢٥٠	١.٢٨٨	٠.٩٢٠	٠.٢٨٤	غير معنوي
٨	دقة التمرير والاستلام على الحائط ذهاباً وإياباً خلال (٣٠) ثانية	درجة	١٣.٦٦٧	٠.٦٥١	٠.٧٨٤	٠.٠٠٦	غير معنوي

معنوي عند مستوى معنوية $\geq 0,05$

يتبين من خلال الجدول (٤) أن قيم مستوى الاحتمالية لمتغيرات البحث للتوزيع الطبيعي هي أكبر من
مستوى المعنوية (٠,٠٥)، وهذا يعني أن العينة معتدلة ، أي موزعة توزيعاً طبيعياً .

٢ - ٦ التجانس والتكافؤ:

٢ - ٦ - ١ تجانس عينة البحث :

الجدول (٥)

قيم (Levene's Test) ومستوى الاحتمالية (Sig) والدلالة في القياسات والمتغيرات المهارية

الهجومية في التجانس لعينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	L-T	(Sig)	الدلالة
١	العمر	سنة	٠.٢٤٧	٠.٦٨٧	غير معنوية
٢	الطول	سم	٠.٣٣٤	٠.٦١٨	غير معنوية
٣	الكتلة	كغم	٠.٤٧٣	٠.٧٠٩	غير معنوية
٤	العمر التدريبي	سنة	٠.٤٤٨	٠.٣٦٠	غير معنوية
٥	التهديف من مسافات مختلفة (٧-١٤) م	درجة	٠.٢٢٦	٠.٤٤٨	غير معنوية
٦	التهديف/ على عدة أهداف موزعة على الملعب خلال (٣٠) ثانية	درجة	٠.٣٨٣	٠.٦٩٦	غير معنوية
٧	دقة التمرير والاستلام /على دائرتين فوق وتحت الخط خلال (١٥) ثانية	درجة	٠.٦٥٨	٠.٨٣٥	غير معنوية
٨	التمرير والاستلام /على حائط ذهباً وأياباً خلال (٣٠) ثانية	درجة	٠.٧٦٥	٠.٤٠١	غير معنوية

معنوي عند مستوى معنوية $\geq ٠,٠٥$

يتبين من خلال الجدول (٥) أن قيم مستوى الاحتمالية لمتغيرات البحث هي أكبر من مستوى

المعنوية (٠,٠٥)، مما يدل على تجانس عينة البحث

٢ - ٦ - ٢ تكافؤ مجموعتي البحث :

الجدول (٦)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية (Sig) والدلالة للتكافؤ في المهارة الهجومية بين مجموعتي البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	(Sig)	الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±			
١	العمر	سنة	٢٠.٥٠٠	٠.٨٣٧	٢٠.٦٦٧	٠.٥١٦	٠.٤١٥	٠.٦٨٧	غير معنوية
٢	الطول	سم	١٦١.٣٣٣	٣.١٤١	١٦٠.٥٠٠	٢.٤٢٩	٠.٥١٤	٠.٦١٨	غير معنوية
٣	الكتلة	كغم	٦١.٣٣٣	١.٢١١	٦١.٦٦٦	١.٧٥١	٠.٣٨٣	٠.٧٠٩	غير معنوية
٤	العمر التدريبي	سنة	٥.٦٦٧	٠.٨١٧	٥.١٦٧	٠.٩٨٣	٠.٩٥٨	٠.٣٦٠	غير معنوية
٥	التهدف من مسافات مختلفة (٧-١٤) م	درجة	٦.٣٣٣	٠.٨١٧	٦.٠٠٠	٠.٦٣٢	٠.٧٩١	٠.٤٤٨	غير معنوية
٦	التهدف على عدة أهداف موزعة على الملعب خلال (٣٠) ثانية	درجة	١١.٦٦٧	١.٦٣٣	١١.٣٣٣	١.٢١١	٠.٤٠٢	٠.٦٩٦	غير معنوية
٧	دقة التمرير والاستلام على دائرتين فوق وتحت الخط خلال (١٥) ثانية	درجة	٢٧.١٦٧	١.٤٧٢	٢٧.٣٣٣	١.٢١١	٠.٢١٤	٠.٨٣٥	غير معنوية
٨	التمرير والاستلام على حائط ذهابا وايابا خلال (٣٠) ثانية	درجة	١٣.٨٣٣	٠.٧٥٣	١٣.٥٠٠	٠.٥٤٨	٠.٨٧٧	٠.٤٠١	غير معنوية

يتبين لنا من خلال الجدول (٦) ما يأتي :

بلغت قيم مستوى الاحتمالية للمتغيرات قيد الدراسة جميعهم أكبر من مستوى المعنوية (٠,٠٥)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية لكلتا المجموعتين التجريبية والضابطة، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث .

٧-٢ الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث :

١-٧-٢ التجارب الاستطلاعية :

أجرى الباحثون عدداً من التجارب الاستطلاعية على لاعبات من مجتمع البحث مع فريق العمل المساعد بغية تخطي العقبات والمشاكل التي تعرضت لها الباحثون والمساعدون واللاعبات خلال تنفيذها للتمارين والاختبارات والوحدات التدريبية ووضع الحلول المناسبة لها كما يأتي:

- التجربة الاستطلاعية الأولى: بتاريخ ٢٠٢٤/١/٤، وهي تجربة تم فيها اعتماد التمارين التي ستؤدى داخل البرنامج التدريبي، وذلك بعد التعرف على كيفية تطبيق التمارين والكشف عن الأخطاء والمعوقات التي تحدث، فضلاً عن تحديد زمن كل تمرين.

- التجربة الاستطلاعية الثانية: بتاريخ ٢٠٢٤/١/٥ وهي تجربة بينت إمكانية اعتماد الاختبارات المهارية المختارة ، فضلاً عن تدريب فريق العمل المساعد ومدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة التسجيل.

- التجربة الاستطلاعية الثالثة: بتاريخ ٢٠٢٤/١/٦ وهي تجربة كان الهدف منها التعرف على زمن فترات الراحة البينية بين التكرارات والمجاميع والتمارين، وكذلك التعرف على التكرارات المناسبة للتمارين المستخدمة.

٢-٧-٢ الاختبارات المهارية القبلية :

بتاريخ ٢٠٢٤/٢/١٨ تم إجراء الاختبارات المهارات الهجومية .

٣-٧-٢ تنفيذ البرنامج التدريبي المستخدم في البحث :

بعد انتهاء الباحثون من تطبيق الاختبارات القبلية المهارية كافة، تم تنفيذ البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية بتاريخ (٢٠٢٤/٢/١٩ ولغاية ٢٠٢٤/٤/١٩) وقد راعى الباحثون مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ التمرينات وهي:

- تم البدء بالوحدة التدريبية بالإحماء العام من أجل تهيئة جميع عضلات الجسم، ثم الإحماء الخاص من أجل تهيئة المجموعات العضلية العاملة لأداء التمرينات.
 - تم تنفيذ تمرينات وتدرجات القدرة العضلية الخاصة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية .
 - تم تنفيذ تمرينات وتدرجات القدرة العضلية الخاصة خلال (٨) دورات صغرى (أسبوعية) وبواقع دورتين متوسطة .
 - تكونت كل دورة متوسطة من (أربع) دورات صغرى، والدورة الصغرى تكونت من (٣) وحدات تدريبية (أي تنفيذ ٢٤ وحدة تدريبية) ، وتم إجراء الوحدات التدريبية الاسبوعية في الأيام (السبت ، الاثنين ، الاربعاء).
 - تم استخدام أسلوب التحكم بالحمل عن طريق التغيير بالحجم فقط من خلال زيادة عدد التكرارات.
 - تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع والتمارين بالاعتماد على مؤشر النبض، إذ تم استخدام جهاز (oximeter) لقياس النبض، وبالاعتماد على طريقة التدريب التكراري وما أشارت إليه الأطر النظرية ، فضلاً عن إجراء التجارب الاستطلاعية للتأكد من مدى ملاءمتها للاعبات عينة البحث .
 - تم استخدام الراحة الايجابية بين تكرر وآخر .
 - تم استخدام تموج الجمل (٣ : ١) بناءً على زمن الحمل الكلي .
 - تم تحديد التكرارات للتمارين المستخدمة بالاعتماد على التجارب الاستطلاعية .
 - تم انهاء الوحدة التدريبية بتمارين الاسترخاء وتهدئة عضلات الجسم .
- ٢-٧-٤ الاختبارات البدنية والمهارية البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي أجرى الباحثون الاختبارات المهارية البعدية على لاعبات عينة البحث في (٢٠/٤/٢٠٢٤) وبطريقة تسلسل الاختبارات المهارية القبلية نفسها.

٢-٨ الوسائل الإحصائية :

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الاحصائية (SPSS)

٣ - ١ عرض النتائج وتحليلها:

من أجل تحقيق أهداف البحث واختبار فروضه وتوضيح الأسباب وتفسير النتائج ، وبعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ، وإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث، استخلص الباحثون النتائج التي حصلت عليها ومعالجتها بجداول إحصائية لإيضاح تلك النتائج استناداً إلى المفاهيم التدريبية ، على النحو الآتي :

٣ - ٢ - ١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية :

الجدول (٧)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية (Sig)

والدلالة والاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	(Sig)	الدلالة
			ع±	س-	ع±	س-			
التهديف من مسافات مختلفة (٧-١٤) م	درجة	٦.٣٣٣	٠.٨١٧	٨.٠٠٠	٠.٦٣٢	٧.٩٠٦	٠.٠٠١	معنوية	
التهديف على عدة أهداف موزعة على الملعب خلال (٣٠) ثانية	درجة	١١.٦٦٧	١.٦٣٣	١٣.٨٣٣	١.١٦٩	٧.٠٥٠	٠.٠٠١	معنوية	
دقة التمرير والاستلام على دائرتين فوق وتحت الخط خلال (١٥) ثانية	درجة	٢٧.٨٦٧	١.٤٧٢	٢٩.١٦٧	١.٣٢٩	٧.٧٤٦	٠.٠٠١	معنوية	
التمرير والاستلام على الحائط ذهابا وايابا خلال (٣٠) ثانية	درجة	١٣.٨٣٣	٠.٧٥٣	١٥.٨٣٣	٠.٧٥٣	٥.٤٧٧	٠.٠٠٣	معنوية	

معنوي عند مستوى معنوية ≥ ٠.٠٥

تبين من خلال عرض نتائج الجدول (٧) ما يأتي :

- بلغت قيمة مستوى الاحتمالية للاختبارات المهارية (٠,٠٠)، وجميعها أصغر من مستوى المعنوية (٠,٠٥)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي.

٣ - ٢ - ٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

الجدول رقم (٨)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية (Sig) والدلالة
والاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

الدلالة	(Sig)	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية	المتغيرات
			ع±	س-	ع±	س-			
مغنوية	٠.٠١٥	٣.١٦٢	٠.٥١٦	٦.٦٦٧	٠.٦٣٢	٦.٠٠٠	درجة	التهدف من مسافات مختلفة (٧-١٤) م	
مغنوية	٠.٠٤٢	٢.٧١٢	٠.٧٥٣	١٢.١٦٧	١.٢١١	١١.٣٣٣	درجة	التهدف على عدة أهداف موزعة على الملعب خلال (٣٠) ثانية	
غير مغنوية	٠.١٤١	١.٧٤٦	١.٦٠٢	٢٨.١٦٧	١.٢١١	٢٧.٣٣٣	درجة	دقة التمرير والاستلام على دائرتين فوق وتحت الخط خلال (١٥) ثانية	
غير مغنوية	٠.١٧٥	١.٥٨١	٠.٧٥٣	١٣.٨٣٣	٠.٥٤٨	١٣.٥٠٠	درجة	التمرير والاستلام على الحائط ذهابا وايابا خلال (٣٠) ثانية	

معنوي عند مستوى معنوية ≥ ٠.٠٥

تبين من خلال عرض نتائج الجدول (٨) ما يأتي :

- بلغت قيمة مستوى الاحتمالية ما بين (٠,٠٧٨ - ٠,٣٥٦) وهي أكبر من مستوى المعنوية للمجموعة الضابطة ، ماعدا اختبار دقة التمرير خلال ١٥ ث إذ بلغت قيمة مستوى الاحتمالية (٠,٠٣٨) وهي أصغر من مستوى المعنوية (٠,٠٥) مما يشير إلى وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة .

٣ - ٢ - ٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (٩)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية (Sig)

والدلالة ومقياسه للاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الدلالة	(Sig)	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع±	س-	ع±	س-		
معنوية	٠.٠٠٣	٤.٠٠٠	٠.٥١٦	٦.٦٦٧	٠.٦٣٢	٨.٠٠٠	درجة	التهديف من مسافات مختلفة (٧-١٤) م
معنوية	٠.٠١٥	٢.٩٣٦	٠.٧٥٣	١٢.١٦٧	١.١٦٩	١٣.٨٣٣	درجة	التهديف على عدة أهداف موزعة على الملعب خلال (٣٠) ثانية
غير معنوية	٠.٢٦٧	١.١٧٧	١.٦٠٢	٢٨.١٦٧	١.٣٢٩	٢٩.١٦٧	درجة	دقة التمرير والاستلام على دائرتين فوق وتحت الخط خلال (١٥) ثانية
معنوية	٠.٠٠١	٤.٦٠٢	٠.٧٥٣	١٣.٨٣٣	٠.٧٥٣	١٥.٨٣٣	درجة	التمرير والاستلام على الحائط ذهابا وايابا خلال (٣٠) ثانية

معنوي عند مستوى معنوية ≥ ٠.٠٥

تبين من خلال عرض نتائج الجدول (٩) ما يأتي :

- بلغت قيمة مستوى الاحتمالية للاختبارات المهارية ما بين (٠,٠٠٣-٠,٠٠٠) وهي أصغر من مستوى المعنوية (٠,٠٥) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية .

٣-٢-٤ مناقشة النتائج للاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية :

بعد عرض النتائج في الجداول (٧) ، و(٩)، والتي بينت تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية ، ويعزو الباحثون هذا التطور الحاصل في مهارتي التمرير والاستلام ، والتصويب إلى فاعلية استخدام تمارين القدرة العضلية الخاصة والتي تضمنها البرنامج التدريبي ومن خلال

عملية التدريب المستمر والمتواصل . والتي أدت إلى زيادة قدرة اللاعبين على أداء ما مطلوب منهم وانعكاسه على ادائهم المهاري ، والتي هي ثمرة خبرة اللاعبين في تنفيذ هذه المتطلبات، ومن ثم تطور مهارة التصويب بشكل كبير نتيجة لتدريبات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة مالها من دور في انتقال اثر هذا التدريب على مهارة التصويب ، إذ إن هذه المهارة تحتاج إلى تدريب مكثف ومستمر لاعتمادها بشكل مباشر على عنصر الدقة الذي يتطور من خلال مواصلة التدرّب المستمر والناجح ، وهذا لا يتحقق الا من خلال ممارسة التدريب ، وعملية التكرار الحاصلة من خلال التمرينات المقترحة بالبرنامج وتنوعها في أثناء الوحدات التدريبية ، وتحت ظروف مشابهة للأداء وهذا يتفق ورأي شعلان وعفيفي ، وتحقيق أهداف الفريق بشكل فعال ومؤثر وكسب الثقة لدى أعضاء الفريق. (شعلان وعفيفي، ٢٠٠١، ٢١)

ويرى الباحثون أن استخدام تمرينات القدرة العضلية الخاصة كل ذلك يتطلب من اللاعبين قدراً كبيراً من الأداء البدني الذي يؤدي إلى الأداء المهاري الأفضل وهذا ما سعت الباحثون لتحقيقه في أهدافها للبحث فضلاً عن ذلك ترى الباحثون أن الدقة مطلبٌ ضروريٌّ في إصابة الهدف وإنهاء جهد الفريق بالعمل الهجومي بنجاح ، و فضلاً عن التطور الحاصل في هذه المهارة يرجع الأثر المهم أيضاً إلى استخدام طريقة التدريب التكراري ، لها الأثر الكبير في انتقال اثر الجانب البدني وتمريناته على الجانب المهاري من خلال طريقة التكرار وفترات الراحة التي تتخللها ، أما فيما يخص مهارة التهديف على أهداف موزعة على جوانب الملعب ، فتعزو الباحثون التطور الحاصل في الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية إلى أن الأداء المهاري وتطوره مرهون بتطور الصفات البدنية ، إذ ان التحركات السريعة والقصيرة للجانب وإلى الأمام من متطلبات الضرورية للاعبات الكرة العابرة ، فضلاً عن وجود حلقتين أو دائرتين تقوم اللاعبات بالتصويب عليهما

، وهذا يتطلب نوعاً من التركيز ، والمباغنة في عملية التصويب ، وخداع حارسة المرمى في توجيه الكرة لأي من الحلقتين.

ومن خلال ما تقدم يرى الباحثون ان هناك جملة عوامل من الضروري على المدربين مراعاتها من أجل نجاح عملية التصويب وإنهاء العمل الهجومي بنجاح وبتسجيل أكبر عدد من الأهداف وهذه غاية العاب الكرة كلها بصورة عامة، والكرة العابرة بصورة خاصة ،تتلخص في ضرورة التمرين بصورة مستمرة ولفترات طويلة وبتكرارات أكثر في كل وحدة تدريبية ، حتى تتمكن اللاعبه من إتقان الأداء المهاري بصورة جيدة ، وتنفيذها بدقة ، وبأقل أمكن من الأخطاء مما يوفر للفريق فرص تسجيل أكبر عدد من الأهداف.

أما فيما يخص اختبار مهارة التمرير فوق وتحت الخط، فسعت الباحثون من خلال هذا الاختبار إلى إيصال فكرة أنه في بعض الأحيان قد تكون المناولة واطئة وقد تكون عالية ، وهذا الاختبار من خلال استشارة الخبراء وآرائهم تم تحديد صلاحيته ، وتعزو الباحثون ذلك إلى أهمية هذه المهارة الهجومية في لعبة الكرة العابرة والتي تضمنه مفردات البرنامج التدريبي للمدرب لان من المعروف ان الباحثون وتدريباتها البدنية المتعلقة بالذراعين والقوة نفذت في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ومن ثم تم الانتقال للجانب المهاري من الوحدة والتركيز على الاداء المهاري فضلا عن استخدام العينة لكرات طيبة في تدريبات القدرة كان لها الاثر في تحسين قدراتهم على التمرير بأنواعه، إذ ان التمرير الدقيق والجيد يُمكن الفريق من الحصول على مواقف تصويب مثالية تمكن الفريق من إنهاء العملية الهجومية بنجاح ، وهذا يتفق مع راي (فوزي ، ٢٠٠٤) " أن الفريق الذي يسيطر على الكرة أطول وقت من المباراة بواسطة التمريرات القصيرة والسريعة يستطيع أن يحقق النصر على الفريق الذي يفتقد إتقان هذه المهارة الهجومية (فوزي، ٢٠٠٤، ٣٦).

ويضيف (دبور) أن الأداء المهاري يجب أن يتميز عند اللاعب بالفاعلية والكفاية والتكيف بمعنى أن تحقق اللاعب الهدف من الأداء في الوقت المحدد وتحت أية ظروف تعيق أداءها ، لذلك يجب أن يتميز سلوكها الحركي بتناسق وتسلسل ودقة وتوقيت سليم يتناسب مع المواقف المختلفة (دبور ، ١٩٩٧ ، ٥٦) .

ويرى الباحثون أن نجاح الأداء المهاري للاعبات يتوقف على درجة اتقانهن المهارات الحركية التي تم تطويرها من خلال تمارين الرشاقة والسرعة مهما تغيرت الظروف، مما يؤدي إلى وصول اللاعبات لدرجة عالية من آلية الأداء وفاعليته بحيث تكون النتيجة الحتمية هي تحقيق الهدف المنشود .

وتدل النتائج التي تحققت لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعديّة وفي الاختبارات البعديّة لمهارة التصويب إلى أن المبادئ الأولية كلها والألعاب ، والخطط المدروسة تعد عديمة الفائدة إذا لم تتوج في النهاية بإصابة الهدف، لذا كان التصويب هو المهارة الأساسية التي يعطيها المدربون وقتاً أكثر من غيرها ، ولا تخلو أية وحدة تدريبية من مهارة التصويب ، لأنها المهارة التي تحدد نتيجة المباراة ، ولهذا يعد الهجوم وسيلة أساسية لتحقيق التفوق على المنافسة ، إذ يشمل كل الحركات الهادفة التي تقوم بها اللاعبات في مختلف النواحي البدنية، والمهارية، والخططية لتحقيق الهدف الأساسي وهو احراز الأهداف في مرمى المنافسة ، ويعد التصويب من المهارات الهجومية المهمة بوصفها المهارة التي تحدد نتيجة العمل الهجومي والمباراة . (الوليلي، ٥٢، ٢٠٠٠)

ويشير (عبد العزيز النمر ومدحت صالح سيد) في هذا الصدد إلى ان التصويب من المهارات المهمة التي تتوقف عليها نتيجة المباراة ، وهنا يتطلب اتقان التصويب واجادته من المسافات القريبة والمتوسطة والبعيدة ومن الأمام ومن الجانبين ومن الثبات ومن الحركة ، ولهذا يتطلب اجادة التصويب مدة طويلة من التدريب المستمر . (النمر وسيد ، ١٩٩٧ ، ٧)

ويرى (Miller & Bartlett) أن التصويب يعد من أهم المهارات الهجومية الأساسية ويجب تدريب اللاعبين كلهن عليها ، على الرغم من اختلاف مراكز اللعب الخاصة بهن ، بحسب أماكن ومسافات التصويب المختلفة . (Miller & Bartlett,1993,285-293)

كما أشار أبو عبده والسيد (٢٠١٢) أنه لا يمكن الفصل بين الإعداد البدني بشقيه العام والخاص والإعداد المهاري، لأن اللاعبه التي تمتلك المقومات الأساسية والمستوى المرتفع من المهارات الأساسية بدون أن يكون على المستوى نفسه من الناحية البدنية تكون لاعبه غير ماهرة، ومن هنا تظهر أهمية العلاقة الإيجابية بين إعداد اللاعبه بدنياً وفنياً خلال مراحل الإعداد وفي أثناء المباريات، (ابو عبده والسيد، ٢٠١٢، ٣٥)

(حماد، ٢٠٠١) وكلما اقتربت ظروف التمرين من ظروف المنافسة الرياضية، كان التمرين أكثر فائدة ، وفضلاً عن التدريب على المهارة أو الأداء بشكل عام بسرعة الأداء نفسها في المنافسات والمباريات أمر مهم جداً، ويجب أن يخطط المدرب للوصول إليه تدريجياً، ويراعي أهمية الوصول لدقة الأداء أولاً ثم سرعته ثانياً مع التأكيد على زيادة السرعة تدريجياً. (حماد، ٢٠٠١، ٢٥)

ويرى البساطي (١٩٩٨) بأن هذه التدريبات تعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعبه وزيادة دوافع ممارستها نحو الأداء، ذلك لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي ، حيث يؤدي إلى ترقية وتحسين كفاءة المهارات، وتحقيق الثبات والاستقرار لمرحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة ، وعليه فإن هذه التدريبات أساس لاكتساب اللاعبين العديد من النواحي البدنية، والمهارية، والخطية، وتغيير الأماكن ، واليقظة والانتباه لتحركات اللاعبين المنافسات او لاعبات فريقها لكل منافسة وزميلة، وتسهم هذه المواقف للارتقاء في مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبات (البساطي، ١٩٩٨، ٤٢).

٤ - ١ الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها استنتج الباحثون ما يأتي :

١- أدى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارينات القدرة العضلية الخاصة إلى تطوير المهارات الهجومية كافة من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبارات البعديّة .

٢- تفوقت الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعديّة على المجموعة الضابطة في المهارات الهجومية قيد البحث في لعبة الكرة العابرة .

٥ - ٢ التوصيات :

١ - استخدام تمارينات القدرة العضلية في تطوير المهارات الهجومية في لعبة الكرة العابرة للأندية وطلاب المدارس للاستفادة منها في اعداد البرامج التدريبية والتعليمية.

٢ - التأكيد على تدريبات القدرة العضلية كونها تساعد في أدائهم مع طبيعة وأداء حركات اللاعبين في مواقف مشابهة للمنافسات وضرورة اعتماد المدربين عند التقويم والتشخيص والانتقاء واستخدامها.

٣ - التأكيد على اهتمام المدربين تدريبات القدرة العضلية ومراقبة اثرها في تحسين المهارات الحركية لدى لاعبات الكرة العابرة .

المصادر:

١. البساطي ،أمر الله أحمد(١٩٩٨): "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، مطبعة الانتصار ، الإسكندرية ،مصر.

٢. حسانين ، محمد صبحي (٢٠٠٤) : " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية " ، ج ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٣. حماد، مفتي إبراهيم (٢٠٠١): " التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة " ، الطبعة الثانية ، مزيدة ومنقحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.

٤. دبور، ياسر (١٩٩٧): "كرة اليد الحديثة"، منشأة المعارف، الاسكندرية.
٥. شعلان، ابراهيم وعفيفي، محمد (٢٠٠١): "كرة القدم للناشئين، الحديث في الإعداد المهاري والفني والخططي - (٥٠٠) تمرين عملي وتطبيقي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
٦. صبري، محمد عبد العزيز جادو (٢٠٠٥): "تأثير استخدام ألعاب المباريات المصغرة لتنمية القدرة اللا هوائية على بعض المتغيرات البدنية - الوظيفية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم تحت ال١٦ سنة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٧. فوزي، أحمد امين (٢٠٠٤): "كرة السلة للناشئين"، المكتبة المصرية الإسكندرية.
٨. النمر، عبدالعزيز وسيد، مدحت صالح (١٩٩٧): "كرة السلة"، الأساتذة للنشر والتوزيع، القاهرة.
٩. الوليلي، محمد توفيق (٢٠٠٠): "تدريب المنافسات"، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة.

10. Miller, S.A. and Bartlett, R.M. (1993). " The effects of increased shooting distance in the basketball jump shot. Journal of Sports Sciences ", 11, 285-293.