أثر تمرينات مقترحة لعنصر الرشاقة وعلاقتها في تطور الأداء لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد

*نارت عارف شوكة**

ملخص

تهدف هذه الدراسة إلى تعرف أثر تمرينات مقترحة على تطوير الرشاقة وتحسين الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في كرة اليد. استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين، الأولى تجريبية والثانية مجموعة ضابطة، وقياس قبلي وبعدي. وشملت عينة الدراسة (32) طالباً والمسجلين لمساق كرة يد، وتم تقسيم العينة بعد الاختبار القبلي إلى مجموعتين متكافئتين، المجموعة الأولى قامت بتطبيق التمرينات المقترحة بالإضافة إلى دراسة مقرر مساق كرة اليد، في حين قامت المجموعة الثانية بدراسة مقرر مساق كرة اليد فقط، وطبقت التجربة على المجموعتين لمدة تسعة أسابيع بواقع ثلاثة لقاءات أسبوعياً.

وأظهرت نتائج الدراسة أن التمرينات المقترحة أدت إلى تطوير صفة الرشاقة لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما أظهرت أن تدريس مساق كرة اليد عمل على تحسين الأداء المهاري لدى أفراد المجموعتين مع أفضلية في الأداء لدى أفراد المجموعة التجريبية.

الكلمات الدالة: الرشاقة، المهارات الأساسية بكرة اليد، برنامج مقترح.

المقدمـة

تعد لعبة كرة اليد من أكثر الألعاب الجماعية ممارسة في العالم بالرغم من تأخر إدراجها ضمن الألعاب الأولمبية، حيث أدرجت عام 1972، إلا أنها استطاعت أن تأخذ مكانتها وشعبيتها عالمياً.

ولعبة كرة اليد تشتمل على العديد من المهارات الأساسية الفردية لممارسة اللعبة وإتقانها وتقسم المهارات الأساسية إلى مهارات هجومية ودفاعية ومهارات حارس المرمى. وإتقان هذه المهارات يتطلب مستوى عاليا من اللياقة البدنية. ويؤكد كل من عبد الحميد وحسانين (1980) ودبور (1996) أهمية اللياقة البدنية وضرورة تطويرها من أجل إتقان المهارة الخاصة في لعبة كرة اليد.

ويؤكد الكاتب (1980) أن اللياقة البدنية تعد عاملاً مهماً وأساسياً في بناء مستوى اللاعب وتقدمه مما ينعكس على مستوى الأداء المهاري والخططي، وتعد الرشاقة إحدى الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد،ويؤكد كل من الوليلي (1994) ودبور (1996) ضرورة تمتع لاعب كرة اليد بعنصر الرشاقة حتى يتمكن من أداء المهارات الخاصة بكرة اليد بإتقان. ويؤكد سيملنيسكي (Senolensky, 1996) أهمية الرشاقة لربط المهارات الرياضية بشكلٍ متسلسل مثل الجمل الحركية في الجمباز أو في أداء الحركات الرياضية بظروف طارئة مثل الألعاب الجماعية. كما يؤكد وارنر (2001) .Warner et al أن الرشاقة تعد متطلب أساسي للعديد من الألعاب الرياضية. في حين يؤكد كل من شيبرد وآخرون (Sheppard el al., 2006) أن مستوى الرشاقة يعمل على تصنيف الأداء المهاري العالي والمنخفض.

ويعرف حسانين (1995) الرشاقة بأنها القدرة على تغير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة ودقة وتوقيت سليم سواءً بكل الجسم أو بجزء منه على الأرض أو في الهواء.

وعرفها كل من شيبرد ويونج (Sheppard and Young, 2006) القدرة على أداء حركات الجسم كاملاً مع تغير في السرعة والاتجاه والاستجابة لمثير بأقصى سرعة.

كما عرفها كل من تويست وبينكلي (Twist and Benickly, 1995) بأنها القدرة على المحافظة والسيطرة على وضع الجسم خلال تغير الاتجاه السريع في أثناء مجموعة من الحركات الرياضية.

ومن خلال التعريفات السابقة يتضح مدى أهمية صفة الرشاقة بالنسبة لممارسي الألعاب الجماعية ومن ضمنها لعبة كرة اليد.

* قسم التربية البدنية، جامعة اليرموك، إربد، الأردن. تاريخ استلام البحث 2012/9/13، وتاريخ قبوله 2013/2/20.

© 2013 عمادة البحث العلمي/ الجامعة الأردنية. جميع الحقوق محفوظة.

مشكلة الدراسة وأهميتها

لاحظ الباحث من خلال عمله كمدرب ومدرس ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة بأنه بالرغم من أهمية صفة الرشاقة في الألعاب الرياضية المختلفة وكرة اليد خصوصاً، إلا أنها لم تحظ بالبحث والدراسة كباقي الصفات البدنية الأخرى، مثل: القوة العضلية، والسرعة والتحمل، والمرونة.

تولدت فكرة هذه الدراسة نتيجة قناعة الباحث بناء على خبراته في مجال لعبة كرة اليد بأهمية صفة الرشاقة وملاحظته قلة الدراسات التي أجريت في هذا المجال، وتولدت فكرة إجراء هذه الدراسة باقتراح تمرينات لتطوير صفة الرشاقة ودراسة علاقتها بتحسين الأداء المهاري في كرة اليد.

وتأتي أهمية هذه الدراسة في أنها دراسة من الدراسات القليلة التي أجريت على صفة الرشاقة، وتتيح هذه الدراسة الفرصة للقائمين على التدريب لتعرف كيفية تطوير هذه الصفة البدنية الضرورية وإظهار مدى أهميتها في إتقان المهارات الأساسية في كرة اليد.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى:

1. تعرف أثر التمرينات المقترحة على تطوير صفة الرشاقة لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى.
2. تعرف أثر تدريس مساق كرة اليد على تحسين أداء مهارة التمرير والاستلام والتنطيط في كرة اليد لدى أفراد المجموعتين التجريبية الأولى والثانية.
3. تعرف أثر تطوير الرشاقة على تحسين أداء مهارات التمرير والاستلام والتنطيط في كرة اليد.

فرضيات الدراسة

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في اختبار الرشاقة لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح البعدي في مهارات التمرير والاستلام والتنطيط لدى أفراد المجموعتين التجريبية الأولى والثانية الضابطة.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي لأفراد المجموعتين التجريبية الأولى والضابطة الثانية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى في مهارات التمرير والاستلام والتنطيط في كرة اليد.

مجالات الدراسة

المجال الزمني:

الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2011–2012م.

المجال المكاني:

ملعب كرة اليد في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

المجال البشري:

طلبة كلية التربية الرياضية المسجلين لمساق نظريات تعليم كرة اليد (ت.ر. 244أ).

الدراسات السابقة

أجرى الدرايسة (2001) دراسة هدفت إلى تعرف أثر برنامج تدريبي دائري مقترح لتصوير صفة الرشاقة واستخدم الباحث المنهج التجريبي (مجموعتين تجريبية وضابطة) وشملت عينة الدراسة 65 طالباً من طلبة المدارس الأساسية، وقسّمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، طبقت المجموعة التجريبية برنامج تدريبي دائري مقترح لمدة 10 أسابيع وبواقع 3 مرات أسبوعياً في حين طبقت المجموعة الضابطة درس التربية الرياضية التقليدي. وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي الدائري المقترح كان له تأثير إيجابي على صفة الرشاقة وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في صفة الرشاقة ولصالح المجموعة التجريبية.

وقام محمد (2005) بدراسة تأثير التدريبات البليومترية على تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه ضمن مرحلة من (12–14) سنة. هدفت الدراسة إلى تطوير الرشاقة الخاصة باستخدام التدريبات البليومترية لناشئ الكاراتيه وتعرف العلاقة بين تطوير الرشاقة الخاصة ومستوى أداء الكاتا. استخدام الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، وشملت عينة الدراسة (36) لاعباً قسمو إلى ثلاث مجموعات متكافئة ومتجانسة، طبقت المجموعة الأولى وخضعت لبرنامج لتطوير الرشاقة الخاصة باستخدام تدريبات بليومترية، أما المجموعة التجريبية الثانية فخضعت لتمرينات الأثقال باستخدام تمرينات مختلفة، والمجموعة الضابطة الثالثة خضعت للبرنامج التقليدي للاتحاد المصري. وأظهرت نتائج الدراسة تفوق المجموعة التجريبية الأولى على الثانية والضابطة في اختبارات الرشاقة ومستوى الأداء المهاري للكاتا.

أجرى وارن وآخرون (Warren et al., 2001) دراسة هدفت إلى تعرف مدى انتقال تأثير تدريب السرعة الانتقالية على أداء اختبار الرشاقة المرتبط بتغير الاتجاهات وتعرف أثر تدريبات الرشاقة على السرعة الانتقالية، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين. اشتملت عينة الدراسة على (36) طالباً، طبقت المجموعة التجريبية الأولى برنامجاً تدريبياً لمدة (6) أسابيع وبمعدل وحدتين أسبوعياً وبمعدل (20–40) دقيقة للوحدة خاصة تمرينات السرعة الانتقالية، في حين طبقت المجموعة الثانية تمرينات خاصة بالرشاقة لمدة أسبوع وبمعدل وحدتين أسبوعياً من (20–40) دقيقة للوحدة. وأظهرت نتائج الدراسة أن أفراد المجموعة الأولى أظهروا تحسناً ذا دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية وتحسناً محدوداً في الرشاقة، في حين أن أفراد المجموعة الثانية أظهرت تحسناً في اختبار الرشاقة الجري مع تغير الاتجاهات ولم تظهر تحسناً ذا دلالة إحصائية في اختبار السرعة الانتقالية (30م). كما بينت النتائج أن تأثير صفة الرشاقة على السرعة الانتقالية محدود.

أجرى ميشال وآخرون (Michel et al., 2006) دراسة هدفت إلى تعرف أثر برنامج بليومتري Plyometric لمدة ستة أسابيع في تحسين صفة الرشاقة لدى الرياضيين. واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة وقياس قبلي وبعدي. وشملت عينة الدراسة (28) رياضياً متطوعاً، قسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين تجريبية وعددها (14) وضابطة وعددها (14)، طبقة المجموعة التجريبية برنامج تدريبي بليومتري، في حين لم تمارس المجموعة الضابطة أية تمارين بليومترية. تم إجراء اختبارات قبلية وبعدية للرشاقة اختبار أليوني (Illinois) واختبار لقياس سرعة رد الفعل. وأظهرت نتائج الدراسة تحسناً ذا دلالة إحصائية في اختبارات الرشاقة وسرعة رد الفعل لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

أجرى كل من تيم ودين (Tim and Dean, 2009) دراسة هدفت إلى تعرف علاقة اختبار الرشاقة التفاعلي على الأداء المهاري لدى لاعبي الرجبي، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لمجموعتين، المجموعة الأولى (24) لاعباً موهوباً محترفاً متوسط أعمارهم (24.4 + 4.2) والمجموعة الثانية (42) لاعباً شبه موهوب أو محترف متوسط أعمارهم (23.6+5.3). قام الباحثان بإجراء اختبار الرشاقة التفاعلي، وأظهرت نتائج الدراسة أن نتائج اللاعبين الموهوبين في اختبار الرشاقة التفاعلي أفضل، وبشكلٍ دال إحصائياً مقارنة مع اللاعبين شبه الموهوبين، كما أظهرت النتائج تفوق اللاعبين الموهوبين في اختبارات الدقة وسرعة اتخاذ القرار وزمن الحركة على مجموعة اللاعبين شبه الموهوبين.

وأجرى كل من سينزا وآخرون (Cincia et al., 2010) دراسة هدفت إلى تقييم موضوعية اختبار الرشاقة التفاعلي لتعرف في صفة الرشاقة لدى لاعبات كرة القدم وخماسي كرة القدم للصالات. شملت عينة الدراسة (66) لاعباً كرة قدم وخماسي كرة قدم، قسمت العينة إلى مجموعتين الأولى (30) لاعباً أعمارهم من (23+6) والوزن (59.5+4.11)، والمجموعة الثانية (36) لاعباً في خماسي كرة قدم، وتم تطبيق اختبار الرشاقة التفاعلي مع الاستعانة بأربعة محفزات بصرية كروية متصلة على الكمبيوتر في أثناء الأداء. وأظهرت نتائج الدراسة أن لاعبات خماسي كرة القدم أظهرن مستوى أفضل من لاعبات كرة القدم في اختبار الرشاقة التفاعلي.

أجرى توماس وآخرون (Thomas et al., 2009) دراسة هدفت تعرف أثر نموذجين من التمارين البليومترية على القدرة العضلية والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم الشباب واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين، وشملت عينة الدراسة (12) لاعباً من أكاديمية الأندية شبه المحترفة، خضعت المجموعة الأولى لتمرين الوثب العميق وطبقت المجموعة الثانية الوثب السريع بالقدمين معاً المتتالي لمدة ستة أسابيع وبمعدل مرتين أسبوعياً، وأظهرت النتائج تحسّن أفراد المجموعتين في القدرة العضلية والرشاقة، ولم تظهر فروق بين المجموعتين، ولم يظهر تحسن في السرعة الانتقالية لدى أفراد المجموعتين.

التعليق على الدراسات السابقة

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة، لاحظ الباحث أن الدراسات السابقة اختلفت في أهدافها، حيث هدفت بعض الدراسات إلى تعرف أثر تمرينات مقترحة لتطوير صفة الرشاقة كدراسة الدرايسة (2001) وميشيل وآخرون Michel et al. (2006)، توماس وآخرون Thomas et al (2009) وبعضها الآخر تعلق بتعرف علاقة صفات بدنية مختلفة على صفة الرشاقة، مثل دراسة وارن وآخرون Warren et al. (2001)، في حين أن دراسات أخرى هدفت إلى تعرف أثر تطوير الرشاقة في تحسين الأداء المهاري كدراسة محمد (2005) ودراسة تيم ودين Tim and Dean (2009)، وتشابهت الدراسات الأخيرة مع هذه الدراسة من حيث هدفها.

واستفاد الباحث من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة في اختيار منهج الدراسة والتمرينات المقترحة لتطوير الرشاقة وتحديد المدة الزمنية للتمرينات المقترحة.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين، وقياس قبلي وبعدي لملائمته لطبيعة الدراسية.

مجتمع الدراسة

طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك في العام الدراسي 2011–2012م.

عينة الدراسة

شملت عينة الدراسة (32) طالباً من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك المسجلين لمساق نظريات تعليم كرة اليد، ومن غير الممارسين للعبة كرة اليد قسمت العينة إلى مجموعتين: الأولى تجريبية، والثانية ضابطة بواقع (16) طالباً لكل مجموعة.

قامت المجموعة التجريبية الأولى بتطبيق المنهاج المقرر لمساق كرة اليد، بالإضافة إلى تطبيق التمرينات المقترحة لتطوير صفة الرشاقة، في حين قامت المجموعة التجريبية الثانية (الضابطة) بتطبيق المنهاج المقرر لمساق كرة اليد.

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لمتغيرات الوزن والطول والعمر واختبار الرشاقة واختبارات التمرير والاستلام والتنطيط في كرة اليد لدى أفراد المجموعتين التجريبية الأولى والثانية الضابطة، وتم تطبيق اختبار (ت) للتحقق من تكافؤ المجموعتين، ويوضح الجدول رقم (1) ذلك.

الجدول (1)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى الدلالة لمتغيرات الوزن والطول والعمر واختبار الرشاقة واختبارات التنطيط والتمرير والاستلام لدى أفراد المجموعتين التجريبية الأولى والثانية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية (الضابطة)		قيمة ت	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
الوزن	كغم	72.75	3.61	72.38	3.65	%29	0.77
الطول	سم	173.63	4.46	172	3.97	−1.09	0.28
العمر	سنة	18.75	%68	18.69	0.70	0.25	0.80
اختبار الرشاقة الجري الارتدادي	ث	12.37	0.79	12.71	0.74	1.247	0.222
اختبار التنطيط	ث	30.81	1.17	30.38	0.81	1.234	0.227
اختبار التمرير والاستلام	عدد مرات	22.56	1.21	22.44	1.21	0.291	0.772

يتضح من الجدول رقم (1) أن قيم ت أقل من قيمة ت الجدولية، مما يعني تكافؤ أفراد المجموعتين القبلي في متغيرات الدراسة.

متغيرات الدراسة

المتغير المستقل:

1. تدريس المنهاج المقرر لمساق نظريات تعليم كرة اليد (ت.ر. 244 أ).
2. التمرينات المقترحة لتطوير صفة الرشاقة.

المتغيرات التابعة:

1. صفة الرشاقة.
2. مهارة التنطيط في كرة اليد.
3. مهارة التمرير والاستلام في كرة اليد.

أدوات الدراسة

أولاً: أدوات الدراسة

1. ميزان طبي لقياس الوزن.
2. جهاز الرستوميتر لقياس الطول.
3. اختبار الجري الارتدادي لقياس الرشاقة 4×10م.
4. اختبار التمرير على الجدار لمدة 30 (ث) لقياس التمرير والاستلام.
5. اختبار التنطيط بجميع الاتجاهات لقياس مهارة التنطيط.

ثانياً: أداة الدراسة التمرينات المقترحة لتطوير صفة الرشاقة

قام الباحث بعد الاطلاع على المراجع العلمية المختصة باختيار التمرينات المقترحة لتطوير صفة الرشاقة، وقام بوضع برنامج زمني لأداء التمرينات وراعى مبادئ التدريب في تطبيق هذه التمرينات.

صدق أداة الدراسة

تم عرض التمرينات المقترحة لتطوير الرشاقة والاختبارات المستخدمة بالدراسة على مجموعة من المحكمين، وبناء على توصية المحكمين تم إلغاء بعض التمرينات المقترحة وإضافة مجموعه أخرى بناء على توصية المحكمين، وكذلك تم اعتماد الاختبارات المستخدمة في الدراسة التي أجمع المحكمون على ملاءمتها لطبيعة الدراسة.

ثبات الأداة

للتأكد من ثبات الاختبارات قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع الدراسة التي بلغت (10) طلاب من خارج العينة.

بتطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق بعد أسبوع، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج الاختبار الأول والثاني وكانت كما يأتي:

الاختبار

1. الجري الارتدادي
2. التمرير والاستلام على الجدار 30 (ث)
3. التنطيط بجميع الاتجاهات

تطبيق التجربة

قام الباحث بتطبيق التمرينات المقترحة وتدريس المساق لكلا المجموعتين لمدة تسعة أسابيع وبمعدل ثلاثة لقاءات أسبوعياً، وراعى الباحث خلال تطبيق التمرينات المقترحة والتجربة ما يلي:

1. توحيد الإحماء والنشاط التعليمي والختامي لأفراد المجموعتين التجريبية الأولى والثانية الضابطة.
2. قام الباحث بمراعاة مبادئ التدريب والتدرج في زيادة حمل التدريب للمجموعة التجريبية، كل ثلاثة أسابيع.

وقد تم تطبيق البرنامج حسب الجدول التالي:

الأسبوع	التمرينات المقترحة	تكرارات عدد	مجموعات	فترة راحة شبه كاملة بعد كل مجموعه	شدة التمرين
الأسبوع الأول والثالث	1. الجري الجانبي وعكس اتجاه الجري مع الدوران عند ملامسة الخط الثاني والعودة إلى الخط الذي قبله.	6	2	(60 ثانية)	الشدة القصوى
	2. الجري السريع بلمس الخط والعودة إلى الخط الذي قبله.	6	2		
	3. الجري المتعرج بين الأقماع.	6	2		
	4. الوثب من فوق الحاجز والمروق أسفل الحاجز الذي يليه.	6	2		
	5. الوثب بالقدمين معاً في الفتحة الأولى ثم الوثب مع وضع قدم بكل فتحة.	6	2		
	6. الوثب الجانبي بجانب السلم مقابل الفتحة الأولى، والوثب بالقدمين داخل الفتحة ثم خارج الفتحة الثانية.	6	2		
الأسبوع الرابع – السادس	تكرار تمارين الأسبوع الأول – الأسبوع الثالث	8	3	90 ثانية	الشدة القصوى
الأسبوع السابع والثامن والتاسع	تكرار تمارين الأسبوع الأول – الأسبوع الثالث	8	4	90 ثانية	الشدة القصوى

المعالجة الإحصائية (ت) (T-Test).

استخدم الباحث المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبار

الجدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت والدلالة الإحصائية لإيجاد الفروق بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية (الأولى) في متغيرات الدراسة الرشاقة والتنطيط والتمرير والاستلام

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الأولى التجريبية (2)		المجموعة الأولى التجريبية (2)		قيمة ت	مستوى الدلالة
		قياس قبلي		قياس بعدي			
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
اختبار الرشاقة	ثانية	12.37	0.79	10.42	0.50	*16.498	0.000
اختبار التنطيط	ثانية	30.81	1.17	25.22	1.00	*25.809	0.000
اختبار التمرير والاستلام	عدد مرات	22.56	1.21	27.63	1.59	26.234	0.000

الجدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت والدلالة الإحصائية لإيجاد الفروق بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الثانية الضابطة الأولى في متغيرات الدراسة الرشاقة والتنطيط والتمرير والاستلام

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الثانية الضابطة (قياس قبلي)		المجموعة التجريبية الثانية (قياس بعدي)		قيمة ت	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
اختبار الرشاقة	ثانية	12.71	0.74	11.39	0.53	12.310	0.000
اختبار التنطيط	ثانية	30.38	0.81	27.69	0.87	15.267	0.000
اختبار التمرير والاستلام	عدد مرات	22.44	1.21	25.06	1.00	13.024	0.000

الجدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت والدلالة الإحصائية لإيجاد الفروق بين القياس البعدي لأفراد المجموعتين الأولى الضابطة والثانية التجريبية في متغيرات الدراسة: (التنطيط، والتمرير، والاستلام)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية (الضابطة)		قيمة ت	مستوى الدلالة
		قياس بعدي		قياس بعدي			
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
اختبار التنطيط	ثانية	25.22	1.0	27.79	0.87	7.44	0.000
اختبار التمرير والاستلام	عدد مرات	27.63	1.59	25.06	1.000	*5.47	0.000

يتضح من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي ولصالح البعدي في متغيرات الدراسة الرشاقة: (التنطيط، والتمرير، والاستلام) لدى أفراد المجموعة التجريبية (الأولى).

عرض النتائج

يتضح من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في متغيرات الدراسة (الرشاقة، التنطيط، والتمرير، والاستلام) لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية (الضابطة).

يتضح من الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياس البعدي لأفراد المجموعتين الأولى الضابطة والثانية التجريبية ولصالح المجموعة الثانية التجريبية في متغيرات الدراسة التنطيط والتمرير والاستلام.

مناقشة النتائج

يتضح من الجدول رقم (3) أن قيمة ت كانت (16.498) وهذه القيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ويعني ذلك وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي، ولصالح البعدي في متغير الرشاقة لدى أفراد المجموعة، مما يعني أن التمرينات المقترحة لتطوير الرشاقة أدت إلى تحسين زمن الأداء وتطوير الرشاقة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من درايسة (2001)، محمد (2005)، وميشال وآخرون (Michael et al., 2006) وتومس وآخرون (Thomas et al., 2009) التي أظهرت نتائج دراساتهم أن التمرينات المقترحة عملت على تطوير صفة الرشاقة.

وتعزى هذه النتيجة إلى تأثير التمرينات المقترحة لتطوير الرشاقة، حيث تعد المدة الزمنية للبرنامج تسعة أسابيع مدة كافية لحدوث التكيف والتطور في مستوى الأداء.

يتضح من الجدول رقم (2)، (3) بأن قيم ت كانت على التوالي (25.809، 26.234، 15.26، 13.024) لأفراد المجوعتين التجريبية والضابطة، لاختبارات التنطيط والتمرير والاستلام.

وهذه القيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ويعني ذلك وجود فروق بين القياس القبلي ولصالح البعدي في متغيرات التنطيط والتمرير والاستمرار لدى أفراد المجموعتين التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية (الضابطة)، مما يعني أن تدريس المنهاج المقرر لمساق كرة اليد عمل على تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارات التنطيط والتمرير والاستلام، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من (شوكة وغزاوي، 2004) التي أظهرت أن تدريس مساق كرة اليد عمل على تحسين مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

ويعتقد الباحث أن هذه الفروق ناتجة عن الأثر التعليمي لتدريس المنهاج المقرر الذي اشتمل على جزء نظري، هدف إلى إكساب الطلبة المعلومات والمعرفة حول الأداء الفني للمهارات مما ساعد في تحسين مستوى الأداء المهاري لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه حسانين وعبد المنعم (1988) إلى أهمية المعرفة والمعلومات حول المهارة لتنفيذها ولزيادة فاعلية التعليم. كما تعزى هذه الفروق إلى أثر التدريبات التطبيقية التي قام الطلاب بأدائها خلال الوحدات التعليمية، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (الويليلي، 1992)، (دبور، 1996) إلى أهمية التدريبات وتكرارها على عملية تعلم الأداء المهاري وإتقانه وتحسينه.

يتضح من الجدول رقم (4) أن قيم ت كانت على التوالي (7.44، 5.47) وهذه القيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) وهذا يعني وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغيرات التنطيط والتمرير والاستلام، وهذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، وهذا يعني أن التمرينات المقترحة لتطوير الرشاقة أدت إلى تطوير الرشاقة وانعكس ذلك إيجابياً على مستوى الأداء المهاري لمهارات التنطيط والتمرير والاستلام وأدى إلى تحسن مستوى الأداء المهاري.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (محمد، 2005) التي أظهرت أن التمرينات المقترحة لتطوير الرشاقة أدت إلى تحسين مستوى الرشاقة وتحسن مستوى الأداء المهاري الكاتا للاعبي الكراتيه.

كما تتفق مع نتائج دراسة كل من تيم ودوين (Tim and Jean, 2009) التي أظهرت أن نتائج اختبار الرشاقة التفاعلي كان أفضل لدى اللاعبين الموهوبين.

كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من وارنر وآخرون (Warner et al., 2001)، شيبرد وآخرون (Shappard et al., 2006)، حيث إن الرشاقة متطلب أساسي لإتقان العديد من المهارات الخاصة في الألعاب الرياضية المختلفة، وإن مستوى الرشاقة لدى اللاعب يعمل على تمييز وتصنيف الأداء المهاري العالي والمنخفض المستوى.

كما تتفق مع ما أكد عليه تيم ودوين (Tim and Deun, 2009) بمدى مساهمة الرشاقة في الإدراك الحس حركي للمهارة.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة تم التوصل للاستنتاجات التالية:

1. التمرينات المقترحة لتطوير صفة الرشاقة حققت الهدف، وأدت إلى تطوير صفة الرشاقة من خلال تقليل زمن الأداء.
2. تدريس المنهاج المقرر لمساق نظريات تعليم كرة اليد أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
3. تطوير صفة الرشاقة لدى أفراد المجموعة التجريبية أثر إيجابياً في تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارات التنطيط والتمرير والاستلام في كرة اليد لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى.

التوصيات

بناءً على نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يأتي:

1. استخدام التمرينات المقترحة لتطوير صفة الرشاقة من قبل المدربين والعاملين في مجال التربية الرياضية.
2. ضرورة زيادة الاهتمام بالمعارف والمعلومات الخاصة في الأداء الفني للمهارات الأساسية في كرة اليد والاهتمام بالتدريبات التطبيقية خلال عملية التعليم.
3. الاهتمام بصفة الرشاقة في عملية إعداد اللاعبين لما لها من أهمية في تحسن مستوى الأداء المهاري في كرة اليد.

المراجع

حسانين، محمد صبحي، 1995، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، دار الفكر العربي.

حسانين، محمد وعبد المنعم حمدي، 1988، الأسس العلمية لكرة الطائرة، الجهاز المركز للكتب الجامعية، القاهرة.

دبور، ياسر محمد، 1996، كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف بالإسكندرية.

درايسة خالد، 2001، أثر استخدام التدريب الدائري في تطوير عنصر الرشاقة عند طلبة الصف السادس الأساسي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، كلية التربية الرياضية.

شوكة، نارت، وبسمة الغزاوي، 2004، أثر تصنيف الطالبات في مجموعات متجانسة على تحسين مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية في كرة اليد، مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد 19، العدد (7)، ص 21–228.

عبد الحميد، كمال، ومحمد حسانين، 1980، القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة.

الكاتب، عقيل، 1980، الكرة الطائرة للمرحلة الرابعة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق.

محمد، سعد محمد، 2005، تأثير التدريبات البليومترية على تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه مرحلة من 12–14 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين.

الوليلي محمد توفيق، 1994، كرة اليد تعليم تدريب تكنيك، القاهرة.

Cinzia Benvvenit, Carlo Minhanti, Gincarlo Condello, Laira Cammranica, Antonio Tessitore. 2010. *A gility assessment in female futsal and soccer players midicina (kaunds)*, 46(6), 415-20.

Gina Bravo. 1996. *Power of strength training physical fitness medical* update Apr 96, 20 (10): 1-2.

Michael G., Miller, Jenemy, J., Hernimau, Mark, D., Ricard, Chrstophe, C. and Cheulnaun and Timothy, J. 2006. The effects of 6 week plyometric training prpgram on a gility, *Journal of Sports Science and Medicine*, 5: 459-463.

Sheppard, Jim and Young, W.B. 2006. *A gility literature review: Clussifications*, Training and testing, J. Sports SCI 24: 919-32.

Smelensky, U. M. 1996. Gyumastics for physical education majors. *Physical Education and Culture Moscour*.

Thomas, K., French D., Hayespr. 2009. The effect of two plymetric training techniques on muscular power and agility in youth scoer players, J Strength cod res Jan: 23(1): 332-5.

Tim, Gabbett and Dean Benton. 2009. Reactive a gility of rugby players, *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12: 212-214.

Twist, P. W. and Benickly, D. 1995. *Conditioning lateral movements for multi-sport athlete's practical strength and quickness drills strength and condition*, 2 (5): 10-19.

Warren, B. Young, Mank H., McDowell and Bentley J. Scarlett. 2001. Specificity of sprint and agility training methods, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(3): 515-319, National Strength and Conditining Association.

The Effect of Proposed Exercises on Enhancing Agility and the Performance of Some basic Skills in Handball

*Nart Aref Shoukeh**

ABSTRACT

The purpose of this study was to identify the effect of proposed exercises on agility and some basic skills performance in Handball.

The researcher used the experimental method two groups, group one an experimental, and group two (control) with a pre and post test. The subjects were (32) male students who were taking a Handball Course. After the pre test they were divided into two equal groups, the first group involved with the proposed exercises and at the same time they were taught Handball Course while the second group taught Handball Course only.

The duration of the experiment was (9) weeks, three times a week for both groups.

The results of the study clearly show that the proposed exercises enhanced the agility of the subjects on the experimental group at the same time the taught Handball Course enhanced the skills performance for both groups, the experimental group improved more than the control group.

Keywords: Agility, Basic skills in handball, Proposed Program.

* Faculty of Physical Education, Al-Yarmouk University, Irbid, Jordan. Received on 13/9/2012 and Accepted for Publication on 20/2/2013