

مستخلص البحث
تأثير منهج تدريبي لتطوير القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بمهارة التصويب البعيد بالقفز
بكرة اليد

م.د. نجاح سلمان حميد

الجامعة التكنولوجية

أسهمت العلوم التطبيقية والرياضية في تخطيط البرامج التدريبية وبدأ التنافس يشد بين الدول
لابتكار وسائل علمية حديثة تسهم في تطوير المستويات الرياضية لكافة الفعاليات الرياضية
فضلاً عن إجراء بحوث ودراسات عديدة والاهتمام بالعوامل الأساسية التي ترتبط بالأداء
المهاري.

ولعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية التي تتطلب قدرات بدنية خاصة وهي من أهم الركائز
الأساسية التي يستند إليها اللاعب وتتطلب هذه اللعبة سرعة الانتقال في الملعب وقدرة عضلية
للأطراف العليا والسفلى أثناء القفز والتصويب، وعليه تتضح أهمية السرعة الانتقالية والقوة
الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة كأحد القدرات لابد للاعب كرة اليد أن يمتلكها الى جانب
قدرات بدنية خاصة اخرى ،لكي يحقق مستوى متميز ونتائج جيدة ،كما ان المناهج التدريبية
المقننة والتي تنفذ بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في القدرات البدنية والمهارية
لدى الرياضي، وتصل إلى تحقيق الاهداف العملية التدريبية.

وهدف الدراسة التعرف على مدى تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات
البدنية الخاصة ومهارة التصويب البعيد بالقفز اما فرضيات البحث فهي هنالك تاثير ايجابي
للمنهج التدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على مهارة التصويب البعيد بالقفز
للاعبي منتخب الجامعة التكنولوجية بكرة اليد. وتم استخدام المنهج التجريبي لتحقيق أهداف
البحث وتمثلت عينة البحث بلاعبين منتخب الجامعة التكنولوجية بكرة اليد وعددهم (١٢) لاعباً
،وتضمنت اجراءات البحث الميدانية الاختبارات القبلية والتي اجريت بتاريخ ١٤_٣_٢٠١١
ومن ثم تم تطبيق المنهج التدريبي المبين في ملحق (٢) للفترة من ١٥_٣_٢٠١١ ولغاية

٢٠١١/٦/١٤ ثم بعد ذلك طبقت الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٠١١/٦/١٦ تحت الظروف نفسها

التي طبقت بها الاختبارات القبلية.

وبعد معالجة النتائج إحصائياً استنتج:

- إن المنهج التدريبي تأثير إيجابي في تطوير القدرات البدنية الخاصة والتي هي (القوة

الانفجارية للذراعين والرجلين ، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ، السرعة

الانتقالية ، دقة التصويب) وعلاقتها المرتبطة بمهارة التصويب البعيد بالقفز للاعبي

منتخب الجامعة التكنولوجية بكرة اليد.

لذا يوصي الباحث ضرورة الاهتمام بعناصر الإعداد البدني الخاص بعد أن ثبت

أهميتها على المستوى المهاري للاعبي منتخب الجامعة التكنولوجية بكرة اليد.

Abstract

Contributed to applied science and sports training programs in the planning and began intense competition between countries to devise the means of modern scientific levels contribute to the development of sports for all sporting events as well as conducting research and numerous studies and attention to factors that are related to the basic performance skills.

And a game of handball sports that require physical capabilities of a private, one of the most important pillars on which the player and this game requires speed to move the pitch and the ability of muscle of the Parties to the upper and lower during jumping and scoring. Therefore, the importance of speed in transition and explosive power and power deals as quickly as elements to be the player handball that possess in order to achieve an excellent level and the results as good as the training curricula inhalers and carried out regularly occur rapid developments and regularly in physical abilities and skill in sports, and up to achieve the goals of the training process.

The study aimed to identify the impact of the curriculum proposed in the development of certain physical abilities and skill correction term either by jumping hypotheses there is a positive impact of the training curriculum in the development of some special physical abilities on the skill of jumping out of the correction term players handball University of Technology. Was used experimental method to achieve the objectives of the research consisted sample players elected University of Technology, handball and the number (12) players, and included measures research field tests tribal and conducted on 14_3_2011 and then was applied curriculum set out in the Annex (2) for the period from 15_3_2011 until 14_6_2011 and then applied a posteriori tests on 16_6_2011 under the same conditions that applied by the tribal tests.

After processing the results statistically concluded:

- The curriculum for the training have a positive impact in the development of physical abilities, which is (explosive power of the arms and legs, distinctive force as soon as the arms and legs, speed, accuracy correction) correction term associated with the skill of the players jumping team handball University of Technology.

Therefore, the researcher recommends the need to focus on the elements of physical preparation yet to be proven on the importance of the skill level players handball University of Technology.