



مجلة سوهاج لعلوم وفنون  
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج  
كلية التربية الرياضية

## تأثير استخدام التدريب اللاهوائي على مستوى بعض الأداء المهارات لدى اللاعبين المستويات العليا بدولة الكويت بدولة الكويت

على حسين بنيان الخالدي

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد السادس - يناير ٢٠٢١م  
الترقيم الدولي: (ISSN 2682-3748) print (ISSN 2682-3837) online

## تأثير استخدام التدريب اللاهوائي على مستوى بعض الأداء المهارات لدى اللاعبين المستويات العليا بدولة الكويت بدولة الكويت

على حسين بنيان الخالدي

### مقدمة ومشكلة البحث:

إن الارتقاء بالجوانب العلمية والتربوية للعملية التدريبية لا يمكن لها أن تتحقق إلا من خلال مدى فهمنا للعلوم المختلفة المرتبطة بالعملية التدريبية ومنها علم الفسيولوجيا والكيمياء والتي توضح لنا مدى الاستجابات والتكيفات والتغيرات التي يحدثها التدريب بمختلف أنواعه (البدني - المهاري - الخططي - النفسي) على الأجهزة الوظيفية للرياضي ومدى استجابة الرياضي لهذه التدريبات، والمدرب الناجح هو الذي يمتلك المعلومات في فهم ما يحدث داخل الأجهزة الوظيفية عند تنفيذ لاعبيه التدريبات الهوائية واللاهوائية. (٧:٢)

وتعرف أنشطة العمل اللاهوائي بأنها الأنشطة التي يستمر الأداء فيها لفترة زمنية تزيد عن خمس ثواني وتقل عن دقيقة ويتم العمل فيها بأقصى معدل من الطاقة اللاهوائية وذلك عندما تكون كمية الأكسجين التي يستمدها الجسم غير كافية لمتطلبات الأداء وتتميز تلك الأنشطة بالشدة العالية في الأداء (٢٥: ٢٣٣-٢٣٦).

وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تأثرت بشكل واضح بتطور العلوم المختلفة والمرتبطة بالمجال الرياضي وكذلك حداثة طرق وأساليب تدريب وإعداد الفرق الأمر الذي ساهم في ارتفاع مستوى لعبة كرة اليد خلال البطولات المختلفة.

ويذكر كل من " جوناث وكريمبل " Jonath & Krempl (١٩٩٩م) أن رياضة كرة اليد تعتبر من الرياضات الفنية التي تحتاج إلى مستوى عالي من القدرات البدنية والفسيولوجية التي تسهم في إنجاز الواجبات المهارية (٢:٢٣).

وتتميز لعبة كرة اليد بطبيعة الحركة ذات القوة المميزة بالسرعة المرتبطة بالأداء المهاري الذي يعتمد على العمل العضلي المتحرك وتتميز أيضاً بسرعة إيقاعها والتتابع الديناميكي المتبادل بين عمليات الدفاع والهجوم المتواصل دون توقف طوال شوطي المباراة. (١٠٢:٢٠)

وفى إطار تنمية وتطوير مستويات الأداء في كرة اليد تعددت طرق وأساليب التدريب الهادفة لذلك يعد التدريب اللاهوائي من أفضل أساليب التدريب المؤثرة والهادفة والتي تعمل على إكساب اللاعب القدرات الحركية المختلفة كالقدرة العضلية والسرعة وكذلك

اكتساب الصفات الفسيولوجية الهامة التي تساعد اللاعبين على الأداء طوال شوطي المباراة بنفس الكفاءة حتى النهاية. (٦٢:٩)

ويعتبر ميدان كرة اليد ضمن الميادين التي تأثرت إيجابياً بشكل كبير من خلال تطور علم التدريب الرياضي وتحديث طرق وأساليب التدريب حيث أن رياضة كرة اليد من الألعاب التي تعتمد إلى حد كبير على اللياقة البدنية العالية إلى جانب إتقان الأداء المهارى والخططي لذلك خصتها الأبحاث والتجارب العلمية التي استهدفت التعرف على عناصر إعداد اللاعب والفريق بكل اهتمام. (٣٢:١٢)(٣٢:١٤)

ولقد لاحظ الباحث من واقع خبرته كلاعب ومدرب كرة اليد وجود ضعف في مستوى أداء مهارة التصويب وخاصةً بعد التمير الطويل أثناء الهجوم الخاطف خاصة في نهاية المباراة مما يعنى فقد الكرة وضياح فرصة مؤكدة للتهديف وكذلك عدم قدرة الفرق على استغلال النقص العددي في الفرق المنافسة وعدم القدرة على فتح ثغرة في دفاع المنافس باستخدام التمير السريع والمنتقن مما ينتج عنه عدم استغلال هذه الميزة في إحراز الأهداف.

وفى دراسة قام بها " ماجد محمود " (١٩٨٥) (١٠) وجد أن مهارة التصويب بالوثب لأعلى هي أكثر أنواع التصويب إحرازاً للأهداف حيث بلغ عدد الأهداف المسجلة بالوثب لأعلى (٦٠١) هدف من (١٧٤١) تصويبة أي أن نسبة النجاح لا تتعدى ٣٤.٥٢% مما يدل على انخفاض مستوى أداء تلك المهارة.

وقد أشار " كمال عبد الرحمن درويش " (٢٠٠٢م) نتائج دراسة قاموا بها حيث وجد أن متوسط عدد التصويبات في المباراة (١٦٨.٧) تصويبه منها (٨٣.٤) تصويبة بالوثب لأعلى وبلغ عدد الأهداف المسجلة منها (١١.٣) هدف في المباراة بنسبة (١٣.٥٤%) (٥١ : ٦١) ، وهذا يوضح مدى ضعف مستوى أداء هذه المهارة. (٨٥:٧)

ويرى الباحث أنه يجب العمل على تنمية ورفع مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب لأعلى ومن المسافات البعيدة للتغلب على الصعوبات السابقة وهذا لن يأتي إلا من خلال تنمية القدرات البدنية والفسيولوجية المؤثرة في أداء هذه المهارة كالقدرة العضلية للذراعين والرجلين وزيادة سرعة وقوة التصويب باستخدام التدريبات اللاهوائية .

ونظراً لطبيعة الأداء في لعبة كرة اليد والتي تعتمد على القوة والقدرة والسرعة وهذه الصفات تندرج فسيولوجياً تحت (القدرة اللاهوائية) والتي بتنميتها تساعد اللاعب على الأداء العالي في المباريات ولملاحظة التحسن في العناصر البدنية لا بد من ملاحظة التغيرات الوظيفية لأجهزة الجسم

والتي تكون مؤشراً واضحاً للاستفادة من البرنامج التدريبي وبالتالي تحسن في العناصر البدنية. (٥٨:٨)(١٦:١٠٢)

مما دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير استخدام التدريب اللاهوائي على مستوى الاداء الهجومي للاعبين كرة اليد بدولة الكويت بدولة الكويت

### هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب اللاهوائي على مستوى الاداء الهجومي للاعبين كرة اليد بدولة الكويت بدولة الكويت وذلك من خلال:-  
- مستوى دقة التصويب لدى ناشئي كرة اليد المجموعة التجريبية.

### فروض البحث

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى دقة التصويب لصالح القياسات البعدية .

### بعض المصطلحات الواردة في البحث:

- القدرة اللاهوائية القصوى: Maximum Anaerobic Power

وهي القدرة على إنتاج الطاقة أو شغل ممكن بالنظام اللاهوائي الفوسفاتي وتتضمن جميع الأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى سرعة أو قوة ممكنة وتتراوح ما بين ٥-١٠ ثواني. (١٦:١٣)

### خطة وإجراءات البحث

### منهج البحث

نظراً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياس (القبلي - البعدي) لها.

### مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة اليد بنادي العربي الكويتي التابعين للاتحاد الكويتي لكرة اليد التابعين لمنطقة القاهرة لكرة اليد والبالغ عددهم (١٢) لاعب .

### عينة البحث

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي كرة اليد بنادي العربي الكويتي للموسم التدريبي ٢٠١٥/٢٠١٩ م والبالغ عددهم (١٢) لاعب للمستوى (٢٢-٢٤) سنة بالإضافة إلى (٨) لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية.

جدول (١)

تجانس عينة البحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات العمر ، الوزن ، الطول

ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	٢٣.٠٠	٣.٧	٢٣.٥	٢.٨٤
الطول	سم	١٨٦	٨.٤	١٨٦.٢	٠.٤٣٣
الوزن	كجم	٧٩	٨.٣٥	٧٩.٢	٠.٤٣
العمر التدريبي	سنة	٧.٧٥	٤.١٣	٧.٥٠	٠.١.١٦
التصويب على الزوايا العليا للمرمى	هدف	٣.١٣	٠.٨١	٣.٠	٠.٤٨
التصويب على حائط	متر	٦.٤٠	١.٤٠	٦.٢٠	٠.٤٣
الجري الزجلجي ثم التصويب	هدف	١.٥٣	٠.٩٨	٢.٠	١.٤٤ -
	ث	٣٥.٩٣	٣.٣٤	٣٦.١٤	٠.١٩ -
تصويب ٨ كرات	ث	٦٢.٣٣	٢.٥٣	٦٢.٥٠	٠.٢٠ -

يتضح من جدول (١) أن قيم الالتواء الخاصة بالعينة قد تراوحت بين ٢.٨٤ إلى - ٠.٢٠ وبذلك تنحصر جميع معاملات الالتواء بين (  $\pm 3$  ) وهذا يعني أن العينة تحقق شرط المنحني الاعتدالي وأنها تقع تحت منحني الاعتدالي.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستامير لقياس إرتفاع القامة
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن
- شريط قياس
- كرات طبية
- مقاعد سويدية
- صناديق بارتفاعات مختلفة

### ثانيا - الاختبارات المستخدمة في البحث :

- ١- التصويب على الزوايا العليا للمرمى.
- ٢- التصويب على حائط أملس.
- ٣- الجرى الزجراجي ثم التصويب.
- ٤- تصويب ٨ كرات.

### ثالثا: الاستمارات والمقابلات الشخصية :-

قام الباحث بالإطلاع والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة (٣)، (٤)، (٨)، (١٢)، (٢١) العربية والأجنبية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي عاما وتدريب كرة اليد بصفة خاصة بهدف حصر وتحديد أهم وأنسب اختبارات دقة التصويب والمتغيرات الفسيولوجية والبدنية المستخدمة في البحث على النحو التالي:-

- ١- استمارة لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد الاختبارات دقة التصويب لعينة البحث
- ٢- استمارة لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد مناسبة محتوى البرنامج التدريبي المستخدمة قيد البحث وكذلك مكونات البرنامج المقترح.
- ٣- استمارة جمع بيانات لتسجيل البيانات الخاصة بكل لاعب.

### المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

#### صدق التمايز

لحساب صدق الاختبارات والمقاييس التي تقيس متغيرات البحث للعينة للبحث استخدم الباحث صدق التمايز، فقام الباحث بتطبيق هذه الاختبارات والمقاييس علي عينة استطلاعية عددها (٨) لاعبين، وذلك في الفترة من ٢٠١٩/٥/٤ م إلى الموافق ٢٠١٩/٥/٩ م من خلال إيجاد دلالة الفروق بين الربيع الأعلى ، والربيع الأدنى باستخدام اختبار (ت) ، ويوضح ذلك جدول (٢-٣) الاتي.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى

والربيع الأدنى (صدق التمايز) للاختبارات المهارية (قيد البحث)

ن = ٨

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
دال	*٤.١٨	٠.٧٥	٢.٩٠	٠.٥٢	٣.٢٠	هدف	التصويب على الزوايا العليا للمرمى
دال	*٤.٦٠	٠.٤٦	٦.٣٠	١.١٧	٦.٩٨	متر	التصويب على حائط
دال	*٣.٨٥	٠.٢٤	١.٤٠	٠.٢٤	١.٦٠	هدف	الجري الزجاجي ثم التصويب
دال	*٤.٠١	٠.٤٦	٣٥.٢	٠.٤١	٣٢.١	ث	
دال	*٣.١٢	٠.٧٤	٦٤.١	٠.٠٩٢	٦٠.٨٢	ث	تصويب ٨ كرات

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٢.٧٨

يتضح من جدول رقم (٣) أنه توجد فروق معنوية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) في الاختبارات الخاصة بالمتغيرات المهارية لصالح الربيع الأعلى، حيث كانت قيمت (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات (قيد البحث) قدرة علي التميز.

ثبات الاختبارات

قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test) فقاما بإجراء التطبيق الأول للاختبارات علي العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (٨) لاعبين وذلك في الفترة الزمنية الموافق ١١/٥/٢٠١٩م إلى ثم إعادة تطبيق الاختبارات للمرة الثانية علي ذات العينة وذلك في الفترة الزمنية الأحد الموافق ١٦/٥/٢٠١٩م بفارق ستة أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني يوضح ذلك جدول (٥-٦) الآتي

تأثير استخدام التحريب اللاهوائي على مستوى بعض الأداء المهارات لدى اللاعبين المستويات العليا  
بجولة الكويت بجولة الكويت  
على حسين بنيان الخالقي

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية

ن = ٨

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
دال	٠.٩٥٠	٠.٤١	٣.١٠	٠.٦٢٠	٣.٠٥	هدف	التصويب على الزوايا العليا للمرمى
دال	٠.٩٦٠	٠.٧٤	٦.٧٧	٠.١٠١	٦.٦٤	متر	التصويب على حائط
دال	٠.٩٣٠	٠.٣٢	١.٥٣	٠.٥٢٠	١.٥٠	هدف	الجري الزججائي ثم التصويب
دال	٠.٩٢٠	٠.١٤	٣٣.٣٠	٠.٧٣٠	٣٣.٦٥	ث	
دال	٠.٩٠٠	٠.٣١	٦٢.١٠	١.١٢	٦٢.٤٦	ث	تصويب ٨ كرات

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٠.٨١١

يتضح من الجدول رقم (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية كبيرة بين متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المهارية قيد البحث عند مستوى (٠.٠٥) حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات هذه الاختبارات (قيد البحث)، ويؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني التي تراوحت ما بين (٠.٩٠٠ إلى ٠.٩٦٠) مما يدل على أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة من الاثنين الموافق ١٧/٥/٢٠١٩م إلى الموافق ٢٠/٥/٢٠١٩م وذلك على عينة قوامها (٨) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف.

- تحديد الوقت الذي يمكن أن تستغرقه الاختبارات .
- التحقق من صلاحية الأجهزة المستخدمة في القياس .
- التعرف على مدى استعداد أفراد عينة البحث للخضوع لظروف إجراء التجربة.
- التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة تلافيتها .
- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات .



## برنامج التدريبات اللاهوائية :

هدف من التدريبات:

١ - تنمية مستوى دقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة.

أسس وضع برنامج التدريبات اللاهوائية المقترح

قام الباحث بتطبيق الأسس العلمية للتدريب الرياضي في تقنين حمل التدريب بالعمل العضلي اللاهوائي علي الأسس التالية:

- أن يتناسب البرنامج التدريبي المقترح مع خصائص المرحلة السنية التي تميز أفراد عينة البحث .

- أن يحقق البرنامج التدريبي المقترح أهدافه التي وضع من أجلها وهي تنمية الصفات الفسيولوجية والبدنية وتحسين مستوى الأداء المهاري لمهارات التصويب.

- أن يتسم البرنامج بالمرونة بحيث يمكن تعديله إذا لزم الأمر.

- مراعاة توجيه العمل في الاتجاه اللاهوائي في صورة الأداء المهاري.

- مراعاة الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث (زمن الأداء - فترة الراحة البيئية - المجموعات - التكرارات) لكل أسبوع على حدة وكل مجموعة تدريبية.

- مراعاة التوقيت الصحيح بتكرار الحمل.

- الاهتمام بتوقيت وإيقاع الأداء المهاري من حيث (سهولة وسرعة الأداء).

- محتوى برنامج التدريبات اللاهوائية المقترح

استعان الباحث بالمراجع العلمية المتخصصة في تدريب كرة اليد و فسيولوجيا الرياضة، وبآراء الخبراء في مجال تدريب اليد و فسيولوجيا الرياضة من خلال استمارة استطلاع رأى الخبراء مرفق (٣) حول محاور وفترات البرنامج التدريبي المقترح وتم مراعاة اختلاف وجهات النظر للمدربين في تحديد فترة ما قبل المنافسة والتي يتم فيها تنمية القدرات البدنية و الفسيولوجية و المهارية الخاصة استعداد لفترة المنافسات، ويوضح ذلك جدول (٤) الآتي.

تأثير استخدام التدريب اللاهوائي على مستوى الأداء المهارات لدى اللاعبين المستويات العليا  
بجولة الكويت بجولة الكويت  
على حسين بنيان الخالقي

جدول (٤)

مكونات البرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية لكل محور من

ن = ١٠

خلال تحليل آراء الخبراء

الترتيب	النسبة المئوية للاتفاق	عدد التكرارات	مكونات برنامج التدريبات المقترح
الأول	%١٠٠	١٠	فترة البرنامج : شهرين
الثاني	%٩٠	٩	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع لـ (التدريبات اللاهوائية): ٣ وحدات
الثالث	%١٠٠	١٠	متوسط زمن التدريبات داخل الوحدة التدريبية : (١٥ - ٢٠) ق
الثاني	%١٠٠	١٠	طريقة التدريب:(الفترة مرتفع الشدة)

يتضح من جدول (٤) مكونات البرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية لكل محور من مكونات البرنامج التدريبي المقترح وفقاً لآراء الخبراء، حيث جاءت نسبة موافقة الخبراء علي محاور البرنامج التدريبي المقترحة بنسبة ما بين ٩٠% إلى ١٠٠%.

- مكونات برنامج التدريبات المقترح

- فترة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح (فترة ما قبل المنافسة) = شهرين = (٨ أسابيع).

- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع = ٣ وحدات تدريبية.

- عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي المقترح = ٣ وحدات × ٨ أسبوع = ٢٤ وحدة تدريبية.

- متوسط زمن الوحدة التدريبية اليومية في البرنامج من (٩٠ - ١٢٠) دقيقة مقسمة كالتالي (١٥-٢٠) دقيقة تهيئة وإحماء و(٤٠ - ٦٥) دقيقة تدريبات الجزء الرئيسي ومن (٥ - ١٠) دقائق للتهنئة والختام.

- الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح للتدريبات = (٧٢٩) دقيقة وتم توزيع الزمن الكلي علي فترات البرنامج المقترحة حيث بلغ الزمن الكلي للمرحلة الأولى (٣١٢) دقيقة بواقع ثلاث أسابيع، والمرحلة الثانية (٢٧٩) دقيقة بواقع ثلاث أسابيع، والمرحلة الثالثة (١٣٨) دقيقة بواقع أسبوعين.

- متوسط زمن الوحدة التدريبية للتدريبات اللاهوائية ما بين (٢٤.٣٦ - ٣٨.٣٦) دقيقة .

- أشتمل محتوى البرنامج التدريبي المقترح علي مجموعة التدريبات اللاهوائية الخاصة بتنمية الصفات الفسيولوجية لتحسين مستوى الأداء المهاري لمهارات التصويب لدى لاعبي كرة اليد.

-التدريب على الأداء في ضوء الأسس العلمية للتدريب اللاهوائي .

- استخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة وذلك لمناسبته لطبيعة البرنامج حيث أنه أكثر طرق التدريب فاعلية لأنها تعمل بشكل فترات عمل يتبعها فترات راحة بينية.

### الخطوات التنفيذية للبحث

#### القياس القبلي

تم إجراء القياس القبلي في معمل الاختبارات بناادي العربي الكويتي وذلك في يوم الثلاثاء الموافق ١/٦/٢٠١٠م على عينة البحث من لاعبي كرة اليد

#### التجربة الأساسية

تم إجراء تجربة البحث الأساسية على عينة البحث بواقع (٣) وحدات أسبوعيا أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) وذلك خلال الفترة من الأحد ٦/٦/٢٠١٦ إلى الخميس ٢٩/٧/٢٠١٩م بواقع (٨) أسابيع خلال فترة المنافسات.

#### القياس البعدي

تم إجراء القياس البعدي على نحو ما تم في القياس القبلي وذلك في يوم السبت الموافق ٣١/٧/٢٠١٠ الاثنين الموافق ٢/٨/٢٠١٠م على لاعبي كرة اليد عينة البحث.

### عرض ومناقشة النتائج

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التصويب لدى لاعبي كرة اليد

ن=١٢

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
دال	*٣.١١	٠.٩٦	٥.١٢	٠.٨١	٣.١٣	هدف	التصويب على الزوايا العليا للمرمى
دال	*٣.٤٥	٠.٢٤	٧.٩٠	١.٤٠	٦.٤٠	متر	التصويب على حائط
دال	*٣.٦٠	٠.٣٢	١.٩٠	٠.٩٨	١.٥٣	هدف	الجري الزجراجي ثم التصويب
دال	*٣.٤٣	٠.٤٥	٢٩.١١	٣.٣٤	٣٥.٩٣	ث	
دال	*٣.٩٠	٠.١١	٥٨.٢٠	٢.٥٣	٦٢.٣٣	ث	تصويب ٨ كرات

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧٢١

تأثير استخدام التحريب اللاهوائي على مستوى بعض الأداء المهارات لدى اللاعبين المستويات العليا  
بحولة الكويت بحولة الكويت  
على حسين بنيان الخالحي

يتضح من جدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى التصويب لدى لاعبي كرة اليد ولصالح القياسات البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تحسن مستوى التصويب لدى عينة البحث

جدول (٦)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التصويب لدى لاعبي كرة اليد

ن=١٢

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س		
التصويب على الزوايا العليا للمرمى	هدف	٠.٨١	٣.١٣	٥.١٢	٠.٩٦	١.٩٩	%٦٣.٥
التصويب على حائط	متر	١.٤٠	٦.٤٠	٧.٩٠	٠.٢٤	١.٥٠	%٢٣.٤٣
الجري الزجراجي ثم التصويب	هدف	٠.٩٨	١.٥٣	١.٩٠	٠.٣٢	٠.٣٧	%٢٤.١٨
	ث	٣.٣٤	٣٥.٩٣	٢٩.١	٠.٤٥	٦.٨٣	%٢٣.٤٧
تصويب ٨ كرات	ث	٢.٥٣	٦٢.٣٣	٥٨.٢	٠.١١	٤.١٣	%٧.٠٩

يتضح من جدول (٦) وجو تحسن في الأداء المهارى لدى عينة البحث حيث جاءت نسبة التحسن لمتغير التصويب على الزوايا العليا للمرمى (%٦٣.٥) وجاءت نسبة التحسن لمتغير التصويب على حائط (%٢٣.٤٣) وجاءت نسبة التحسن لمتغير الجري الزجراجي ثم التصويب بالنسبة بتحقيق الهدف (%٢٣.١٨) وبالنسبة لمتغير الزمن (%٢٣.٤٧) وجاءت نسبة التغير لمستوى التصويب كرات (%٧.٠٩).

مناقشة النتائج

ويتضح من جداول (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) في مستوى بعض الأداء المهارى لصالح لاعبي كرة اليد بعد التدريب اللاهوائي.

بينما ينصح من جدول (٦) أن هناك معدلات التغير في بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية حيث بلغت قيمة التغير في مستوى التصويب على الزوايا العليا للمرمى (%٦٣.٥) و متغير التصويب على حائط إلى (%٢٣.٤٢) ومستوى الجري الزجراجي ثم التصويب بالنسبة لمتغير الهدف (%٢٤.١٨) ولمتغير الزمن (%٢٣.٤٧) وجاءت نسبة التحسن لمتغير تصويب

٨ كرات (٧٠.٠٩%) وأن سبب حدوث معدل التغيير للاعب كرة اليد في المتغيرات المهارية يرجع للتكيف بين اللاعبين.

ويعتبر التهديد هو النتيجة النهائية لأداء الفريق ولا شك إن التدريب الجيد من الناحية التقنية والتكتيكية يساعد في إنجاح أداء الفريق وترجمته بنقاط ضد الفريق المنافس ، وتختلف أنواع التهديد بحالاته وبظروفه وباختلاف طريقة نتيجة التصويب الفعال على المنافس ، أن الغرض من مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف عدداً أكثر من الفريق المنافس.(٩٨:٥)

وان الهدف من إجادة المبادئ الأساسية بكرة اليد هو إتاحة الفرصة للاعب للوصول إلى مركز يسهل عليه التهديد منه ، إذ أن الغرض من المباراة هو إدخال الكرة في مرمى المنافس أكثر من الفريق الآخر ، وهذا يتطلب إجادة التصويب نحو المرمى فالفريق الذي يجيد لاعبه التهديد تكون معنوياته مرتفعة وثقته بنفسه كبيرة ، وهذه من أهم دعائم الفوز فضلاً عن أن عملية إصابة المنافس بالأهداف هي التي تبث روح الحماس في المباراة ، وتدفع اللاعب إلى زيادة مجهوده في التعاون المستمر مع زملائه للوصول إلى النصر ( ١١ : ١٧٨ )

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى تأثير التدريبات اللاهوائية التي أثرت تأثيراً إيجابياً على النواحي المهارية وذلك نتيجة لارتفاع بالنواحي البدنية والفسولوجية قيد البحث وأيضاً مراعاة أن تتشابه التدريبات البدنية إلى حد كبير مع العمل العضلي في مهارات كرة اليد وكذلك تركيز تلك التدريبات على المجموعات العضلية الأساسية والمساعدة في أداء مهارات كرة اليد.

كما أهتم الباحث بتنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين للدور الحيوي لهذا العنصر في لعبة كرة اليد حيث يشير الباحث إلى أن طبيعة كرة اليد تتطلب توافر صفة القدرة العضلية حيث أنها تلعب دوراً هاماً وحاسماً في المهارات والمتمثلة في التصويب والتمرير والوثب والمهارات الدفاعية كحائط الصد والمقابلة والانتقال من مكان لآخر كما في الهجوم الخاطف وكلها مهارات تعتمد على الأداء المتفجر للرجلين وتتطلب درجة عالية فيما يسمى بحشد الطاقة .

ويؤكد ذلك " كمال درويش وآخرون " (١٩٩٨) حيث أشار إلى أن طبيعة أداء كرة اليد تتطلب أن يتميز اللاعب بالقدرة العضلية لعضلات الذراعين والرجلين تساعده على التحركات والتصويب بالإضافة إلى التمرير السريع ( ٨ : ١٦٨ ) .

كما يعزو الباحث التحسن في مهارتي التمرير والتصويب إلى استخدام الكرة أطول فترة ممكنة في الوحدة التدريبية وتنوع أوزان الكرات ما بين الكرات القانونية والكرات الطبية زنه ٨٠٠ جم ، ١ كجم والكرات الطبية المستخدمة في التدريبات والتي تتراوح أوزانها ما بين ٣ - ٥ كجم. وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى دقة التصويب لصالح القياسات البعدية

**الاستنتاجات :**

من نتائج الدراسة ومناقشتها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :-

-برنامج التدريب اللاهوائي عمل على تحسين بعض مهارات التصويب في كرة اليد.

#### **التوصيات :-**

في ضوء ما تم استخلاصه من نتائج البحث توصى الباحثة بما يلي :-

١- استخدام تدريبات اللاهوائية كوسيلة تدريبية فعالة لتنمية القدرات الفسيولوجية الخاصة بكرة اليد .

٢- التدرج في استخدام تدريبات اللاهوائية عند تطبيقها في الفترات المختلفة .

٣- إعادة إجراء مثل هذه الدراسة على عينات أخرى من فرق الناشئين مع اختلاف السن والعدد والجنس والنشاط الرياضي أيضا .

## المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد فتحي السيد (٢٠٠١م): " تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية سرعة الاستجابة الحركية والدقة لدى ناشئى المباراة "رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٢- جبار رحيمة الكعبى (٢٠٠٧م) : " الأسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي " ، مطبعة قطر الدولية ، قطر.
- ٣- حسام السيد العربي (٢٠٠٠م) " اثر التدريب الهوائي واللاهوائى على بعض الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري والكفاءة التنفسية لناشئى كرة اليد " رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.
- ٤- حسام سعد السيد (٢٠٠١م) " تأثير برنامج تدريبي لتنمية المكونات البدنية الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والمتغيرات الفسيولوجية للناشئى في كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.
- ٥- عبد العزيز أحمد عبد العزيز النمر ونايرمان الخطيب (١٩٩٦م) : تدريب الأثقال " تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٦- على محمود معوض (٢٠٠١م) " اثر برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الكيميوحيوية والفسيولوجية لدى لاعبي كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.
- ٧- كمال عبد الرحمن درويش (٢٠٠٢م) : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد " نظريات وتطبيقات " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٨- كمال عبد الرحمن درويش (١٩٩٨م) : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد " نظريات وتطبيقات " مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٩- كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين (٢٠٠١م) : رباعية كرة اليد الحديثة " الماهية والأبعاد التربوية - أسس القياس والتقويم - اللياقة البدنية " مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٠- ماجد أحمد محمود (١٩٨٥م) : أنواع التصويب المستخدم من المراكز الهجومية المختلفة خلال مباريات الدوري الممتاز في كرة اليد وعلاقته بتسجيل الأهداف ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.

- ١١- محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م) : تدريب المنافسات ، دار GMS ، القاهرة .
- ١٢- محمد توفيق الوليلي (١٩٩٥م) كرة اليد " تعلم - تدريب - تكنيك " دار المعارف ، القاهرة
- ١٣- محمد عبد المجيد المرسي (٢٠٠٩م) " تأثير برنامج تدريبي مقترح في الاتجاه اللاهوائي على فعالية الأداء المهاري للاعبين كرة اليد في ضوء التعديلات الحديثة للقواعد الدولية الحديثة " رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٤- ياسر محمد حسن دبور (١٩٩٧م) : كرة اليد الحديثة ، منشأة دار المعارف ، الإسكندرية.
- ١٥- يحيى علاء الدين احمد (٢٠٠٠م) " تأثير فترات المنافسة على مستوى الجلوكوز وحامض اللاكتيك وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

ثانيا : المراجع الأجنبية:

- 16- Arthur, W. (1996): **The Blood Lactate Response to Exercise Human Kinetics** Champaign, Illinois
- 17- Billate, V., L. (1996) , **use of blood lactate measurements training recommendations for long distance**, sport medicine, vol22(3) sept, Auckland N.Z, P.P157-175.
- 18- Borazynski T and Zdanowicz R: (1997) **determination of endurance exercise intensity in runners**, based on anaerobic threshold, Biology of sport, Warsaw 4,1/2, pp.15
- 19- Fox . E L . Bowers R.W foss M.L **Anaerobic glycolysis in the physiological basis for exercise and sport** , wcb , Brown and Benchmark , 1993 . P 19-20
- 20- Hafez, A. M. & El Naggar, (1998) A.L : **Effect of Plyometric Training on Vertical Jump Performance in Elite Track and Field** Science Sports Faculty of Physical Education for Men Elmania, Vol.1, No2
- 21-Hakkinen. K, and Myllyla , E : (1996), **Acute effects of muscle fatigue and recovery on force production and relaxation in endurance, power and strength athletes**, journal of sports medicine and physical fitness, vol 30(1), torino, Italy, P.P 5-12.
- 22-Henson, P. (1996): **Plyometric Training**, Track & Field Coaches Review, Vol, 96, No.1, Spring
- 23-Jonath Rolf, Krempl(1999) : **Condition Training**, Rouhit Taschenbuch Ver Log Couch, Reinbeck Bei, Hamburg



### مستخلص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب اللاهوائي على مستوى الاداء الهجومي للاعبي كرة اليد بدولة الكويت وذلك من خلال التعرف علي مستوى دقة التصويب لدى ناشئى كرة اليد المجموعة التجريبية ، نظراً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياس ( القبلي - البعدي ) لها ويتمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة اليد بنادي العربي الكويتي التابعين للاتحاد الكويتي لكرة اليد التابعين لمنطقة القاهرة لكرة اليد والبالغ عددهم (١٢) لاعب وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي كرة اليد بنادي العربي الكويتي للموسم التدريبي ٢٠١٥/٢٠١٩م والبالغ عددهم (١٢) لاعب للمستوى (٢٢-٢٤) سنة بالإضافة إلى (٨) لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية ، وكانت من أهم النتائج برنامج التدريب اللاهوائي عمل على تحسين بعض مهارات التصويب فى كرة اليد وأوصت الدراسة استخدام تدريبات اللاهوائية كوسيلة تدريبية فعالة لتنمية القدرات الفسيولوجية الخاصة بكرة اليد والتدرج في استخدام تدريبات اللاهوائية عند تطبيقها في الفترات المختلفة وإعادة إجراء مثل هذه الدراسة على عينات أخرى من فرق الناشئين مع اختلاف السن والعدد والجنس والنشاط الرياضي أيضا.

## Summary of the research

The research aims to identify the effect of the use of anaerobic training on the offensive performance of the handball players in the State of Kuwait, the State of Kuwait, by identifying the level of accuracy of correction of the handball beginners experimental group, given the nature of the research and the achievement of its objectives and assumptions The researcher used the experimental approach with the experimental design of the one experimental group using the (pre-post) measurement of it. The research community is represented by the handball players of the Arab Kuwaiti Club of the Kuwait Handball Federation of the Cairo Handball Region of (12) players. The basic research sample was chosen by the intentional method. Of the (12) handball players in the Al Arabi Kuwaiti Club for the 2015/2019 training season, who are (12) players for the level (22-24) years, in addition to (8) players to conduct the pilot study And one of the most important results was the anaerobic training program, which worked to improve some of the correction skills in handball. Junior teams with different age, number, gender and sporting activity as well.