

تأثير تدريبات المقتربات الخططية التنافسية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد

*د/ محمد عبدالله عبدالمرضي محمد

ملخص الدراسة

كرة اليد من الرياضات الجماعية التي تأثرت بشكل إيجابي بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي وتطور أساليب وطرق إعداد لاعبيها بدنياً وفنياً ونفسياً وذهنياً ، حيث تطورت اللعبة بشكل كبير عما كانت عليه سابقاً وفرض هذا التطور واجبات بدنية ومهارية وخططية عديدة ، كما أن تقارب هذه المستويات البدنية والمهارية والخططية للاعبين قد أدى إلى صعوبة أداء بعض المهارات والواجبات أثناء المباراة ، مما دفع المدربين والباحثين والدارسين والمهتمين بشئون اللعبة إلى الإهتمام بالبحوث والدراسات النظرية والتجريبية والبحث عن أساليب متنوعة ومتغيرة في التدريب تساعد على تحسين مستوى الأداء والإرتقاء به للوصول للمستويات الرياضية العليا، ويعتبر أسلوب التدريب بالمقتربات الخططية من الأساليب الحديثة التي تعتمد على تدريب المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب ، فهذا الأسلوب يعمل على سرعة تنمية وتطوير وإتقان اللاعبين للمهارات في حالات مشابهة للمباريات ، وهذا بالإضافة الى أننا سنشاهد تطور أداء الفريق أثناء اللعب بشكل أكثر كفاءة من حيث السرعة في إتخاذ القرار وإختيار المهارة المناسبة وحل مشكلات اللعب الخططية، التي قد تظهر في أثناء اللعب وتعلم اللاعبين كيفية إختيار الإستجابة الملائمة للموقف ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وإستخدام القياس (القبلي - البعدي) ، على عينه من لاعبي كرة اليد بنادي بنها تحت (١٨ سنة) وعددهم ٢٠ لاعباً ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح قد أظهر تأثيراً إيجابياً في تحسن مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للاعبين كرة اليد تحت (١٨ سنة) .