

تأثير برنامج تدريبي وفقاً للإسهام النسبي للقدرات البدنية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة اليد

* د/ محمد عبدالله عبدالمرضى محمد

ملخص الدراسة

تعتبر القدرات البدنية من العوامل الهامة التي تسهم في الإرتقاء بمستوى الأداء المهارى للاعب كرة اليد ، وأن الأداء المهارى الفائق يتطلب مستوى عالٍ من اللياقة البدنية ، فاللاعب ذوالكفاءة العالية يستطيع أن يقوم بالعديد من المتطلبات المهارية طوال المباراة ، فلا شك أن المتطلبات الحديثة للعبة كرة اليد تتطلب من اللاعب لياقة بدنية عالية تجعله قادراً على أداء وظائفه بكفاءة وحيوية ، فالنجاح فى أداء مهارات كرة اليد يحتاج لتنمية قدرات بدنية ضرورية تُسهم فى أدائها بصورة مثالية ، وأن هناك أكثر من قدرة بدنية تسهم فى أداء كل مهارة وفقاً لطبيعتها ، وأن القدرات البدنية الخاصة لاتظهر بصورة منفصلة عند أداء الحركات بل ترتبط معها بصورة واقعية ، كما يجب أن يؤدى التدريب خلال برامج الإعداد البدنى بنفس خصوصية الأداء المهارى ، حيث يساعد ذلك على حدوث التكيف المطلوب لنوع وطبيعة العمل المطلوب فى الأداء المهارى ، وتطوير الكفاءة الوظيفية بمكوناتها المناسبة لنوع العمل ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسيته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وإستخدام القياس (القبلى - البيني - البعدى) ، على عينة من ناشئي كرة اليد بنادى حدائق الأهرام للمرحلة السنية (١٤-١٦) سنة وعددهم (٢٠) ناشئ ، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً ونسبة تحسن بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلى - البيني - البعدى) فى القدرات البدنية المساهمة فى مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث لصالح القياس البعدى .