

أثر اختلاف زَمَني تمرينات القوة المميزة بالسرعة
في بعض الصفات البدنية للاعبين كرة اليد الناشئين
الباحث الباحث

م.م وائل دثارعلي

أ.م.د. معن عبد الكريم جاسم

يهدف البحث الى الكشف عن:

- أثر تمرينات القوة المميزة بالسرعة بزمن ال (5) ثانية في بعض الصفات البدنية للاعبين المجموعة التجريبية الأولى.
- أثر تمرينات القوة المميزة بالسرعة بزمن ال (10) ثانية في بعض الصفات البدنية للاعبين المجموعة التجريبية الثانية .
- دلالة الفروق الإحصائية في بعض الصفات البدنية بين مجموعتي البحث التجريبتين الأولى والثانية في الاختبار البعدي .

فروض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض الصفات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولمصلحة الاختبار البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض الصفات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولمصلحة الاختبار البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض الصفات البدنية بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في الاختبار البعدي .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي للملاءمته وطبيعته مشكلة البحث , وحدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبين ناشئة نادي الفتوة تحت سن (16) سنة بكرة اليد والبالغ عددهم (20) لاعبا وتكونت عينة البحث من (12) لاعبا يمثلون نسبة (60%) من مجتمع البحث, وقسمت هذه العينة الى مجموعتين تجريبتين وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة, وتم اعتماد الصفات البدنية واختباراتها التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فما فوق من آراء الخبراء وهي (القوة الانفجارية للرجلين , والقوة الانفجارية للذراعين , والقوة المميزة بالسرعة للرجلين , والقوة المميزة بالسرعة للبطن , والسرعة الانتقالية , والرشاقة) , وتم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر, الطول, الوزن) والصفات البدنية.

اجرى الباحثان تجربتين استطلاعتين , كانت الاولى للاختبارات البدنية بتاريخ (2012/12/2) على (3) لاعبين من مجتمع البحث واخرى على (4) لاعبين للتمرينات المعتمدة في البحث من خلال تنفيذ وحدتين تدريبيتين بتاريخ (2012/12/5-6) .

اجريت الاختبارات البدنية للفترة من (2012/12/11) ولغاية (2012/12/12) وكما يأتي:

اليوم الأول اختبارات (القوة الانفجارية للرجلين , والقوة الانفجارية للذراعين , وعدو (20) مترا , والقوة المميزة بالسرعة للذراعين) واليوم الثاني اختبارات (الرشاقة , والقوة المميزة بالسرعة للبطن , والقوة المميزة بالسرعة للرجلين) .

تم تصميم منهجين تدريبيين وتم تنفيذ هذين المنهجين بتاريخ (2012/12/30) وتم الانتهاء من تنفيذهما بتاريخ (2013/2/21) إذ نفذت المجموعة التجريبية الأولى المنهج التدريبي المعتمد على زمن الاداء لمدة (5) ثانية ونفذت المجموعة التجريبية الثانية المنهج التدريبي المعتمد على زمن الاداء لمدة (10) ثانية وكان عدد اللاعبين (6) في كل مجموعة تجريبية .

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهجين التدريبيين لمجموعتي البحث تم اجراء الاختبارات البعدية البدنية على لاعبي عينة البحث للفترة من (2013/2/24) ولغاية (2013/2/25) وبنفس طريقة وتسلسل تنفيذ الاختبارات القبلية البدنية , وتم استخراجها من خلال الاعتماد على

الحقيبة الإحصائية (spss) , بعد عرض النتائج ومناقشتها يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية :

1- إن استخدام المنهج التدريبي الخاص بتمارين القوة المميزة بالسرعة بانتظام ولمدة (8 أسابيع) بواقع (3 مرات) أسبوعياً يعد فعالاً في زيادة القوة لعضلات الرجلين والبطن والذراعين للاعبين كرة اليد الناشئين.

2- تفوق المنهج التدريبي لتمارين القوة المميزة بالسرعة بزمن (10) ثانية الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية على المنهج التدريبي لتمارين القوة المميزة بالسرعة بزمن (5) ثانية الذي نفذته المجموعة التجريبية الأولى.

3- يؤدي استخدام المنهج التدريبي لتمارين القوة المميزة بالسرعة الى تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين والبطن للاعبين كرة اليد من فئة الناشئين.

4- أثر المنهج التدريبي لتمارين القوة المميزة بالسرعة بشكل ايجابي على تطوير الصفات البدنية الاخرى قيد البحث وهي (السرعة الانتقالية , القوة الانفجارية , الرشاقة) .

اوصى الباحث :

- 1- استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة لتطوير مختلف العضلات العاملة وهي الرجلين والبطن والذراعين لما لها من فعالية في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد الناشئين.
- 2- أن تتضمن المناهج التدريبية للناشئين في كرة اليد وحدات تدريبية باستخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة لما لها من فائدة ايجابية في تطوير القوة العضلية للاعبين كرة اليد.
- 3- زيادة الاهتمام بتمارين القوة المميزة بالسرعة لما لها من أثر جيد في التأثير على عدد من الصفات البدنية بكرة اليد .
- 4- إجراء دراسات علمية اخرى مشابهة على فئات عمرية مختلفة.

كاريطقري جياوازي كاتي راهينانكاني هيڙي ناسراوة بختياراي لئسئر هئندي لئسيفئة جئسئيبئكاني بؤ ياريزاناني نازةئيطئيشئواني ئؤئي دئسئ

ئؤيذئر	ئؤيذئر
ئ.ب.د. معئن عبءولكئريم جاسم	م.ي. وائيل دئسئار عئلي

ئامانجي ئؤيذئئوة ئاشكراكرئني :

- كاريطقري راهينانكاني هيڙي ناسراوة بختياراي بئكاتي (5)ضركة لئسئر هئندي لئسيفئة جئسئيبئكاني ياريزانانكاني كؤمئلئ ئئزموني يئكئم.
- كاريطقري راهينانكاني هيڙي ناسراوة بختياراي بئكاتي (10)ضركة لئسئر هئندي لئسيفئة جئسئيبئكاني ياريزانانكاني كؤمئلئ ئئزموني دووئم.
- ئامادئ جياوازي ئاماري لههئندي سئفئة جئسئيبئكاني لئئوان هئردو كؤمئلئ ئئزمونئكة لئئاقئكرئئوةئ ئاشئئة. طرئمانكاني ئؤيذئئوة:

- بووني جياوازي ئامادئاري واتاي لههئندي لئسيفئة جئسئيبئكاني لئئوان هئردو ئاقئكرئئوةئ ئئشئئئؤئاشئئة بؤ كؤمئلئ ئئزموني يئكئم بؤ بئردؤئندي ئاقئكرئئوةئ ئاشئئة.
- بووني جياوازي ئامادئاري واتاي لههئندي لئسيفئة جئسئيبئكاني لئئوان هئردو ئاقئكرئئوةئ ئئشئئئؤئاشئئة بؤ كؤمئلئ ئئزموني دووئم بؤ بئردؤئندي ئاقئكرئئوةئ ئاشئئة.
- بووني جياوازي ئامادئاري واتاي لههئندي لئسيفئة جئسئيبئكاني لئئوان هئردو كؤمئلئ ئئزموني يئكئم دووئم لئئاقئكرئئوةئ ئاشئئة.

ئؤيذئرئكان رئبازي ئئزمونئان بئكارهئناوة لئبئر شئايوي بؤ سروسئئ طرفئئ ئؤيذئئؤةكئ، كؤمئلطئئ ئؤيذئئؤة دئارئكراوة بئئئئقئسئ لئئارئزاناني نازةئيطئيشئوانئ يانئئ (قئوة) لئذئر ئئمئئ (16) سالان لئئؤئئ دئسئ كئئمارئبان (20)يارئزان بوو، نمونئئ ئؤيذئئؤة لئ (12) يارئزان ئئكهائبوو كئرئذئئ (60%) ي كؤمئلطئ ئؤيذئئؤة ئئكئئئن، نمونئكئش بؤ دوو كؤمئلئئ ئئزموني بئشكراون هئرئكئئان (6) يارئزان، ئئسئ بئسئراوة بئسئفئة جئسئيبئكاني كئ رئذئئ (75%) راي شارئزئباني بئدئسئ هئناوة ئئوانئش (هئزئ ئقئاوئ قاضئكان، هئزئ ئقئاوئ قؤلئكان، هئزئ ناسراوئ خئرئبئ قؤلئكان، هئزئ ناسراوة خئرئبئ قاضئكان، هئزئ ناسراوئ خئرئبئ سئك، خئرئبئ طواسئراوئئئ، شئئطئ جؤلئ). رئكارئ هاوانسئئ لئئوان هئردو كؤمئلئ كراوة لئطؤراوئكاني ئؤيذئئؤةكئ (ئئمئ، رئذئ بالآ، كئش) وسئفئة جئسئيبئكاني.

ئؤيذئرئكان دوو ئاقئكرئئؤةئ ئئشؤؤئئئان كئردوؤة ، يئكئمئان بؤ ئاقئكرئئؤة جئسئيبئكاني لئبئروراي (2012/12/2) لئسئر (3) يارئزان لئكؤمئلطئئ ئؤيذئئؤةئ ئؤوئئ ترئش لئسئر (4) يارئزان كراوة بؤ راهئناوة بئكارهاؤئكان لئئؤيذئئؤةكئ لئقري دوو يئكئئ مئشقئ يئؤة لئبئروراي (5 – 6 / 12 / 2012).

ئاقئكرئئؤة جئسئيبئكاني كراوة لئماوئئ (2012/12/11) ئاؤوؤو (2012/12/12) بئم شئوئئئ:

رؤذي يهكتم تافكر دنتوة كاني (هيزي تقاوة قاضة كان ، هيزي تقاوة قولة كان، راكر دني 20 مةتر، هيزي ناسراو بةخيرايي قولة كان) رؤذي دووم تافكر دنتوة كاني (شةنطي جولة، هيزي ناسراو بةخيرايي سك، هيزي ناسراو بةخيرايي قاضة كان).

دوو ريبازي مةشقي داربذراون وجببجي كراون لة بقرورايي (12/30م 2012) كوتايي هاتوة لة (2012/2/21) كومةلة يهكتم نغو ثرؤطرامه جيببجي كردوة كة نشت بةكاتي (5) ضركة دةبستة و كومةلة نؤرموني دووميش نغو ثرؤطرامه جيببجي كردوة كة نشت بةكاتي (10) ضركة دةبستة و ذماره ياريزاناي هكر كومةلة يهك (6) ياريزانة.

دواي تقاوة بون لة جيببجي كر دني دوو ثرؤطرامه تافكر دنتوة ئاشينبي جةستبي كراوة لة ستر ياريزانكاني نمونة تويذنتوة لة ماوه (2012/2/24) تاوكو (2012/2/25) بةهه مان ريزبنددي تافكر دنتوة كاني ئيشينبي، نشت بة ثرؤطرامي ناماري (SPSS) بةستراوة ، دواي خستنترووي ئه نجامه كان و تاوتوي كر دنيان دةكري بقم شيوهية دةر نجامه كان ثوخت بكرينهوة.

1- بكارهينايي ثرؤطرامي مةشقي تايبت بة راهينانكاني هيزي ناسراوة بةخيرايي بة ريك وئكي بؤ ماوه (8) هةفته بقراده (3) يهكاه مةشقي هفتانة كارا دةببت لة زياد كر دني هيزي ماسلكه كاني قاض و قولة كان وسك بؤ ياريزانة تازة ئيطهيشتوة كاني توثي دةست.

2- ستر كوتوني ثرؤطرامي مةشقي بؤ راهينانكاني هيزي ناسراوة بةخيرايي بو كاتي (10) ضركة كة كومةلة دووم جيببجي كردوة ثرؤطرامه مةشقي يه راهينانكاني هيزي ناسراوة بةخيرايي بةكاتي (5) ضركة كة كومةلة نؤرموني يهكاه جيببجي كردوة.

3- بكارهينايي ثرؤطرامي مةشقي بؤ راهينانكاني هيزي ناسراوة بةخيرايي بؤته هؤي باشتر كر دني سيفتي هيزي ناسراوة بةخيرايي بؤ ماسولكه كاني قاض و قولة كان وسك بؤ ياريزاناي تازة ئيطهيشتواني توثي دةست.

4- كاريطري ثرؤطرامي مةشقي بؤ راهينانكاني هيزي ناسراوة بةخيرايي بةشيوهية كي ئه ريني لة ستر ئه رة سندندي سيفته جةستبي كاني تري تويذنتوة وهك (خيرايي طواستنتوة، هيزي تقاوة، شةنطي جولة).

تويذر راسارده كر دووه:

1- بكارهينايي راهينانكاني هيزي ناسراوة بةخيرايي بؤ ئه رة ئيداني ماسولكه كار كره جياوازه كان ئه وانيش قاضه كان وسك و قولة كان ضونكة كاريطري هةية لة بشتتر كر دني سيفتي هيزي ناسراوة بةخيرايي بؤ ياريزانة تازة ئيطهيشتوة كاني توثي دةست.

2- دهب ثرؤطرامه كاني مةشقي تازة ئيطهيشتوان لة توثي دةست يهكاه مةشقي ئيدايبت بة بكارهينايي راهينانكاني هيزي ناسراوة بةخيرايي ضونكة سودي ئه ريني دهب لة ئه رة ئيداني هيزي ماسولكبي بؤ ياريزاناي توثي دةست.

3- بايه ئيداني زياتر بكارهينانكاني هيزي ناسراوة بةخيرايي ضونكة كاريطري باشي هةية لة ير ضاند سيفتيكي جةستبي لة توثي دةست .

4- ئه نجام داني تويذنتوة زي زانستي تري هاوشيوه لة ستر ئاسته كاني تري تهمش.

ABSTRACT

The effect of time difference on strength exercises characterized by speed in some physical attributes of the young handball players

The Researcher
Ass.prof.dr Maan Abdul
Karim Jassim

The Researcher
Ass.tea. Wael Dathar Ali

The research aims to reveal:

-Effect of strength exercises characteristic of speed at the time (5) seconds in some physical attributes of the players of the first experimental group.

- Effect of strength exercises characteristic of speed at the time of (10) seconds in some physical characteristics of the players of the second experimental group.
- The significance of statistical differences in some physical characteristics between the experimental groups 1 and 2 in the post-test.

Research hypotheses:

- There were significant differences in some physical characteristics between the pre-test and the post-experimental and the post-test.
- There were significant differences in some physical characteristics between the pre-test and the post-experimental and the post-test.
- There were significant differences in some physical characteristics between the experimental groups 1 and 2 in the post-test.

The researchers used the experimental approach to suitability and the nature of the research problem. The research community deliberately determined the youth club under the age of (16) years handball and the number of (20) players and the sample of the search of (12) players, representing the proportion of (60%) of the research community, The sample was divided into two experimental groups with 6 players per group. The physical characteristics and tests were obtained with 75% or more of the experts' opinions (the explosive force of the two men, the explosive force of the arms, the speed of the arms, As fast as the two men, the speed characteristic of the belly, speed Transition, and agility). The parity between the two groups was determined in variables (age, height, weight) and physical characteristics.

The researchers conducted two tests, the first of which was the physical tests on 2/12/2012 on 3 players from the research community and the other on 4 players for the exercises in the research through the implementation of two training units on 5-6 / 12/2012 .

Physical tests were conducted for the period from (11/12/2012) until (12/12/2012) as follows: The first day tests (the explosive force of the two men, the explosive force of the arms, the enemy (20 meters), and the strength of the speed of the arms) and the second day tests (fitness, and strength characteristic of the speed of the abdomen,

The first experimental group implemented the training curriculum based on the performance time for (5) seconds. The second experimental group implemented the training curriculum. Based on the performance time of (10) seconds and the number of players (6) in each experimental group.

After the completion of the implementation of the training curricula of the two groups of research was carried out physical physical tests on the players of the research sample for the period (24/2/2013) until (25/2/2013) and in the same way and sequence of implementation of tribal physical tests, and was extracted by relying on the statistical bag (spss) , after presenting and discussing the results, the following conclusions can be drawn:

- 1 - The use of the training curriculum for strength exercises characterized by the speed of regular and for a period of (8 weeks) (3 times) per week is effective in increasing the strength of the muscles of the two men and the abdomen and arms of young handball players.
- 2 - The training curriculum for the exercises of strength characteristic of speed exceeded the time (10) seconds, which was carried out by the second experimental group on the training curriculum for strength exercises characterized by speed (5) seconds carried out by the first experimental group.
- 3 - The use of the training curriculum for strength exercises characteristic of speed to improve the strength characteristic of speed of the muscles of the men and arms and abdomen of the handball players of the category of youth.
- 4 - The impact of the training curriculum for strength exercises characterized by speed and positively on the development of other physical attributes under consideration (speed, explosive power, fitness).

The researcher recommended:

- 1 - The use of strength exercises characteristic of speed to develop various muscles working are the men and the abdomen and arms because of its effectiveness in improving the characteristic strength of speed in the players of the handball.
2. Training curricula for handball beginners should include training modules using the strength exercises of speed because they have a positive advantage in the development of the muscle strength of handball players.
- 3 - increase interest in power exercises characterized by speed because of their good impact on the number of physical qualities of handball.
- 4- Conducting other similar scientific studies on different age groups.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إن التقدم المذهل الذي شهدته مختلف الألعاب الرياضية في العالم قد بلغ مستويات عالية من الأداء والإنجاز يعود بالتأكيد إلى اعتماد المدربين على القواعد العلمية السليمة لعلم التدريب الرياضي ومواكبتهم وسعيهم لاكتشاف المزيد من الأساليب والوسائل التدريبية والعلمية المختلفة فضلاً عن الكشف عن النظريات السائدة لعلم التدريب الرياضي والإسهام بتطوير وتنمية عناصر اللياقة البدنية ورفع مستوى اللياقة البدنية العامة والذي يؤدي بدوره إلى تطوير الأداء الفني والخططي والنفسي للاعب في مختلف الألعاب الرياضية، لذلك كان على المتخصصين والباحثين والعاملين في المجال الرياضي إيجاد كل ما هو جديد للاستفادة منه في رفد الفعاليات الرياضية لمواكبة التطور الحاصل فيها (حامد، 2009، 9).

تعد عملية التدريب الرياضي الوسيلة المهمة للارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري والخططي والنفسي للرياضيين، ويقوم المدرب بتنظيم و تخطيط التدريب لتطوير مستوى الأداء الرياضي من خلال منظومة تدريبية تنفذ على مدى طويل بما يحقق التحسن التدريجي للرياضي، وبما يمكنه من مواجهة الأداء الرياضي، ويطلب الطموح لتحقيق مستويات رياضية عالية وبدرجة عالية من التميز البدني (خربيط وعبد الفتاح، 2016، 28)

تمثل الصفات البدنية الأساس المهم في العملية التدريبية والتي يبني عليها استكمال مقومات وعناصر التدريب الأخرى حيث إن إنجاز مستويات عالية من القدرات البدنية والتي تشمل القوة والسرعة والتحمل ولا يمكن الفصل بينهما بصورة قاطعة ولكن هذه العناصر متداخلة ومرتبطة ببعضها البعض ومن الصعب الفصل بين مكوناتها حيث تتشابه الوظائف لكل منها والتي تعطي رد الفعل اللازم لهذه العناصر بصورة ممزوجة. (الجبالي، 2000، 343)

من خلال ما تم ذكره آنفاً تركزت أهمية البحث بالمحاولة العلمية الجادة في تقنين منهجين تدريبيين لتمرينات القوة المميزة بالسرعة يختلف كل منها عن الآخر في زمن الأداء الفعلي لهذه التمرينات على عينة من فئة الناشئين بكرة اليد.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال إطلاع الباحثان على العديد من البحوث والدراسات العلمية والميدانية وجد قلة الدراسات والبحوث العلمية التي يتم من خلالها اختيار ما هو أفضل من التمرينات المقننة من قبل الباحثين والمدربين في لعبة كرة اليد، وإذا ما علمنا أن صفة القوة المميزة بالسرعة تعد الصفة الأكثر تكراراً في الأداء البدني والمهاري للاعب كرة اليد، لذا ارتأى الباحثان تجريب منهجين تدريبيين معتمدين على زمن الأداء الفعلي لتمرينات القوة المميزة بالسرعة، إذ يعتمد المهام التدريبي الأول على زمن الأداء الفعلي لمدة (5) ثانية لعضلات الذراعين والبطن والرجلين في حين يعتمد المهام التدريبي الثاني على زمن الأداء الفعلي لمدة (10) ثانية، وذلك للكشف عن أفضلية هذين المنهجين في تحقيق التطور المرجو لصفة القوة المميزة بالسرعة فضلاً عن الصفات البدنية الأخرى بلعبة كرة اليد.

3-1 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى الكشف عن:

- 1-3-1 أثر تمرينات القوة المميزة بالسرعة بزمن الـ (5) ثانية في بعض الصفات البدنية للاعبين المجموعة التجريبية الأولى.
- 2-3-1 أثر تمرينات القوة المميزة بالسرعة بزمن الـ (10) ثانية في بعض الصفات البدنية للاعبين المجموعة التجريبية الثانية.
- 3-3-1 دلالة الفروق الإحصائية في بعض الصفات البدنية بين مجموعتي البحث التجريبتين الأولى والثانية في الاختبار البعدي.

4-1 فروض البحث:

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض الصفات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولمصلحة الاختبار البعدي.

2-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض الصفات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولمصلحة الاختبار البعدي.

3-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض الصفات البدنية بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في الاختبار البعدي .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي الفتوة الرياضي الناشئين بكرة اليد .

2-5-1 المجال المكاني : القاعة المغلقة لنادي الفتوة الرياضي – الموصل.

3-5-1 المجال الزمني : للفترة ما بين (2012-9-25) ولغاية (2013-5-11).

6-1 تحديد المصطلحات

1-6-1 تمارينات القوة المميزة بالسرعة :

هي التمارين التي قننها الباحثان بالاعتماد على الشروط العلمية والقواعد الأساسية لعلم التدريب الرياضي والتي تؤدي الى تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين والبطن للاعبين كرة اليد .

2 الدراسات السابقة:

1-2 دراسة المولى (2009) م:

" أثر استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالأثقال

بشدد مختلفة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب "

هدفت الدراسة الى :

1- أثر استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالأثقال بشدد مختلفة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب للمجموعتين التجريبتين .

2- دلالة الفروق الإحصائية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين . وتكونت عينة البحث من لاعبي شباب منتدى الحدباء الرياضي والبالغ عددهم (20) لاعبا وتحت 19 سنة ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث .

وعلى ضوء مناقشة النتائج استنتج الباحثان عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين في الصفات البدنية (القوة الانفجارية , القوة المميزة بالسرعة للرجلين , القوة الانفجارية للرجلين , القوة المميزة بالسرعة للذراعين , القوة المميزة بالسرعة للبطن) وهذا يعني إمكانية استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالأثقال في تدريب الصفات البدنية والمهارات الأساسية.

3- إجراءات البحث:

1-3 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعته مشكلة البحث .

2-3 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبين ناشئة نادي الفتوة تحت سن (16) سنة بكرة اليد والبالغ عددهم (20) لاعبا وتكونت عينة البحث من (12) لاعبا يمثلون نسبة (60%) من مجتمع البحث, وقسمت هذه العينة الى مجموعتين تجريبتين وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة.

3-3 انتقاء الصفات البدنية واختباراتها في كرة اليد :

تم الاطلاع على العديد من المصادر العلمية ذات العلاقة بالبحث لانتقاء الصفات البدنية والاختبارات الخاصة لها في كرة اليد وتم تصميم عددا من استمارات الاستبيان وتوزيعها على مجموعة من المختصين في مجالات (علم التدريب الرياضي , والقياس والتقييم , وكرة اليد) وقد تم اعتماد الصفات البدنية واختباراتها التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فما فوق من آراء الخبراء وهي (القوة الانفجارية للرجلين , والقوة الانفجارية للذراعين , والقوة المميزة بالسرعة للذراعين , والقوة المميزة بالسرعة للرجلين , والقوة المميزة بالسرعة للبطن , والسرعة الانتقالية , والرشاقة) .

4-3 تكافؤ مجموعتي البحث: اجري التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر , الطول , الوزن) والصفات البدنية والجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة بالتكافؤ.

الجدول (1)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لقيمة (ت) المحسوبة للتكافؤ بين مجموعتي البحث

الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		وحدة القياس	متغيرات البحث
		ع±	س-	ع±	س-		
0.06	2.11	6.41	62.50	4.96	55.50	(سنة)	العمر
0.46	0.76	6.56	169.33	9.68	165.66	(سم)	الطول
0.19	1.38	1.03	15.33	1.04	14.50	(كغم)	الوزن
0.30	1.07	0.08	2.60	0.15	2.52	متر	القوة الانفجارية للرجلين
0.11	1.73	0.40	3.83	0.33	3.45	متر	القوة الانفجارية للذراعين
0.10	1.76	0.16	3.75	0.22	3.94	ثانية	عدو (20) متر
0.06	2.04	1.94	11.16	1.03	9.33	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
0.47	0.74-	1.94	9.16	1.04	8.50	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للبطن
0.06	2.06-	0.24	5.28	0.22	4.99	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
0.52	0.66	0.47	23.82	0.41	23.99	ثانية	الرشاقة

*تم الاعتماد في المقارنة على قيمة الاحتمالية الخاصة بالبرنامج الاحصائي (spss)

من خلال الجدول (1) يتبين ان كافة قيم (ت) المحسوبة اقل من قيمة (ت) الاحتمالية عند نسبة خطأ (0.05) امام درجة حرية (10) وهو يعني عدم وجود فروق معنوية مما يؤكد على وجود التكافؤ في متغيرات (العمر , الطول , الوزن) والصفات البدنية قيد البحث بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية.

3-5 وسائل جمع البيانات :

كانت (استمارة الاستبيان , والاختبارات والمقاييس , والمقابلة الشخصية).

3-6 الاختبارات والمقاييس المستخدمة :

3-6-1 القياسات الجسمية : شملت قياسين وهما (قياس طول الجسم , وقياس وزن الجسم).

3-6-2 الاختبارات البدنية : شملت الاختبارات البدنية اختبارات :

* عدو (20) مترا من الوضع الطائر لقياس السرعة الانتقالية (عبدالجبار وبسطويسي, 363, 1987)

* القفز العمودي من الثبات لقياس القوة الانفجارية العمودية للرجلين (علاوي ورضوان, 87, 1982).

* رمي كرة طبية (3) كغم من فوق الرأس لقياس القوة الانفجارية للذراعين. (عبدالجبار وبسطويسي, 430, 1987)

* ثلاث وثبات بالقدمين من الثبات وأطول مسافة ممكنة لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين. (حسانين, 199, 1987)

* ثني ومد الذراعين (شناو) من وضع الانبطاح المائل في (10) ثانية لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين (عبدالجبار وبسطويسي, 347, 1987).

* الجلوس من الرقود مع مد الرجلين في (10) ثانية لقياس القوة المميزة بالسرعة للبطن. (حسانين, 201, 1987)

* اختبار بارو لقياس صفة الرشاقة العامة (حسانين, 368-369, 1995).

3-7 الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث :

3-7-1 التجارب الاستطلاعية : أجرى الباحثان تجربتين استطلاعتين , كانت الأولى للاختبارات البدنية بتاريخ (2012/12/2) على (3) لاعبين

من مجتمع البحث واخرى على (4) لاعبين للتمرينات المعتمدة في البحث من خلال تنفيذ وحدتين تدريبيتين بتاريخ (2012/12/5-6) .

3-7-2 الاختبارات القبيلية البدنية :

اجريت الاختبارات البدنية للفترة من (2012/12/11) ولغاية (2012/12/12) وكما يأتي:

اليوم الأول : اختبارات (القوة الانفجارية للرجلين , والقوة الانفجارية للذراعين , وعدو (20) مترا , والقوة المميزة بالسرعة للذراعين).

اليوم الثاني: اختبارات (الرشاقة , والقوة المميزة بالسرعة للبطن , والقوة المميزة بالسرعة للرجلين) .

3-7-3 تصميم وتنفيذ المناهج التدريبية :

تم تصميم مناهجين تدريبيين وتم وضعهما في استمارة استبيان وتم توزيعهما على السادة المتخصصين في مجالي (علم التدريب الرياضي ، وكرة اليد) لتحديد مدى صلاحية هذين المناهجين .

وتم تنفيذ هذين المناهجين بتاريخ (2012/12/30) وتم الانتهاء من تنفيذهما بتاريخ (2013/2/21) إذ نفذت المجموعة التجريبية الأولى المنهاج التدريبي المعتمد على زمن الاداء لمدة (5) ثانية ونفذت المجموعة التجريبية الثانية المنهاج التدريبي المعتمد على زمن الاداء لمدة (10) ثانية وكان عدد اللاعبين (6) في كل مجموعة تجريبية .

4-7-3 الاختبارات البعدية البدنية : بعد الانتهاء من تنفيذ المناهجين التدريبيين لمجموعتي البحث تم إجراء الاختبارات البعدية البدنية على لاعبي عينة البحث للفترة من (2013/2/24) ولغاية (2013/2/25) وبنفس طريقة وتسلسل تنفيذ الاختبارات القبالية البدنية .
8-3 الوسائل الإحصائية :

تم استخراجها من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (spss) بوساطة (الكومبيوتر) وهي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، اختبار t لعينات المستقلة والمرتبطة).

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الصفات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث:

1-1-4 عرض وتحليل نتائج الصفات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث:

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للصفات البدنية بالاختبارات

القبالية والبعدية وقيم (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية الأولى بزمن (5) ثانية

الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الاختبارات البدنية
		±ع	س	±ع	س		
0.004	4.90-	0.13	2.58	0.15	2.52	متر	القوة الانفجارية للرجلين
0.008	4.20-	0.37	3.56	0.33	3.45	متر	القوة الانفجارية للذراعين
0.049	2.59	0.16	3.61	0.22	3.94	ثانية	عدو (20) متر
0.001	6.70-	1.36	12.33	1.03	9.33	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
0.001	6.93-	1.36	12.66	1.04	8.50	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للبطن
0.002	6.20-	0.22	5.09	0.22	4.99	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
0.001	7.85	0.42	23.81	0.41	23.99	ثانية	الرشاقة

ومن خلال الجدول (2) والخاص بنتائج الاختبارات للصفات البدنية في المجموعة التجريبية الأولى بزمن (5) ثانية تبين ما يأتي :

- بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختباري القوة الانفجارية ما بين (4.90- , 4.20-) وهي أكبر من قيمة (ت) الاحتمالية والبالغة بين (0.008 , 0.004) عند نسبة خطأ $\leq (0.05)$ مما يدل على وجود فروق معنوية لهذا الاختبار ، ولمصلحة الاختبار البعدى.

- بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار عدو (20) متر (2.59) وهي أكبر من قيمة (ت) الاحتمالية والبالغة (0.049) عند نسبة خطأ $\leq (0.05)$ مما يدل على وجود فروق معنوية لهذا الاختبار ولمصلحة الاختبار البعدى.

- بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار القوة المميزة بالسرعة ما بين (6.20- , 6.93-) وهي أكبر من قيمة (ت) الاحتمالية والبالغة بين (0.002 , 0.001) عند نسبة خطأ $\leq (0.05)$ مما يدل على وجود فروق معنوية لهذا الاختبار ولمصلحة الاختبار البعدى.

- بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار الرشاقة (7.85) وهي أكبر من قيمة (ت) الاحتمالية والبالغة (0.001) عند نسبة خطأ $\leq (0.05)$ مما يدل على وجود فروق معنوية لهذا الاختبار ولمصلحة الاختبار البعدى.

الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للصفات البدنية في

الاختبارات القبلية والبعدية وقيم (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية الثانية بزمن (10) ثانية

ت	المعالم الاحصائية الاختبارات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الاحتمالية
			س	ع	س	ع		
1	القوة الانفجارية للرجلين	متر	2.60	0.89	2.80	0.78	7.22-	0.001
2	القوة الانفجارية للذراعين	متر	3.83	0.40	4.45	0.28	9.92-	0.001
3	عدو (20) متر	ثانية	3.75	0.16	3.44	0.25	5.81	0.002
4	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	تكرار	11.16	1.94	14.83	0.98	8.69-	0.001
5	القوة المميزة بالسرعة للبطن	تكرار	9.16	1.94	14.83	1.16	5.37-	0.003
6	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	تكرار	5.28	0.24	5.92	0.11	11.12-	0.001
7	الرشاقة	ثانية	23.82	0.47	22.92	0.57	11.57	0.001

ومن خلال الجدول (3) والخاص بنتائج الاختبارات للصفات البدنية في المجموعة التجريبية الثانية بزمن (10) ثانية تبين ما يأتي :

- بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختباري القوة الانفجارية ما بين (9.92- , 7.22) وهي أكبر من قيمة (ت) الاحتمالية والبالغة بين (0.001 , 0.001) عند نسبة خطأ $\leq (0.05)$ مما يدل على وجود فروق معنوية لهذا الاختبار ، ولمصلحة الاختبار البعدي.

- بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار عدو (20) متر (5.81) وهي أكبر من قيمة (ت) الاحتمالية والبالغة (0.002) عند نسبة خطأ $\leq (0.05)$ مما يدل على وجود فروق معنوية لهذا الاختبار ، ولمصلحة الاختبار البعدي.

- بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة ما بين (11.12- , 5.37) وهي أكبر من قيمة (ت) الاحتمالية والبالغة بين (0.001 , 0.003) عند نسبة خطأ $\leq (0.05)$ مما يدل على وجود فروق معنوية لهذا الاختبار ، ولمصلحة الاختبار البعدي.

- بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الرشاقة والتي بلغت (11.57) وهي أكبر من قيمة (ت) الاحتمالية والبالغة (0.001) عند نسبة خطأ $\leq (0.05)$ مما يدل على وجود فروق معنوية لهذا الاختبار ، ولمصلحة الاختبار البعدي.

2-1-4 مناقشة نتائج الصفات البدنية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبتين:

من خلال ما تقدم عرضه وتحليله مسبقاً فلقد أظهرت الجداول (2) ، (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في كافة الصفات البدنية التي تناولها البحث ولمجموعتي البحث التجريبتين، وهو ما يؤكد تطور لاعبي العينة في هذه الصفات بعد تنفيذ المنهاجين التدريبيين ، ويمكن للباحث إعزاء هذا التطور إلى الأثر الإيجابي الفعال للمنهاجين التدريبيين اللذان اعتمدا على التخطيط العلمي الذي أثبت فاعليته مما أدى إلى تحسين القدرات البدنية للاعبين عينة البحث ، التي تعد على درجة عالية من الأهمية في أداء لاعبي كرة اليد.

ولا بد أن نذكر هنا أهمية الضغط على نظام الطاقة المسيطر في الصفة البدنية وهو من النظام الفوسفاجيني فمن أهم متطلبات تطوير الصفة البدنية هو الضغط على نظام الطاقة العامل الذي تقع الصفة البدنية تحت سيطرته " لأن جميع أنظمة إنتاج الطاقة تساهم في تحقيق الإنجاز " (حسن ، 2001 ، 60) (Martin & Lumsden , 1987 , 71) ومن خلال تنمية عمل نظام الطاقة يتم تحسين الصفة البدنية أو مجموعة الصفات البدنية التي يكون فيها نظام الطاقة العامل مسيطراً طوال فترة الأداء التي يؤديها اللاعب ، فصفات السرعة والقوة الانفجارية والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة بكرة اليد تم تطويرها عن طريق استخدام تدريبات تعتمد على الضغط على النظام الفوسفاجيني (ATP - PC) والذي يزود جسم اللاعب بأغلبية الطاقة التي يحتاجها عند التدريب لتنمية هذه الصفة البدنية ، وقد أكد كلا من (Fox & Mathews) بهذا الخصوص بأن "مبدأ الخصوصية في نظام الطاقة العامل يعد من أهم المبادئ التدريبية في العملية التدريبية" (Fox & Mathews, 1976, 10).

ولا بد من الإشارة أيضاً إلى أن تدريب كل صفة بدنية كان قد تم من خلال أداء تمريناً بدنياً واحداً تم تقنينه بأسلوب علمي مبني على أسس وقواعد وشروط تدريب كل صفة بدنية من أجل تحقيق أهداف البحث ، فضلاً عن شدة الأداء العالية وفترات دوام المثير المحددة وكذلك

فترات الراحة البينية بين التكرارات وبين المجموع وهذا ما يسمى بالخصوصية التدريبية لنوع التمرين المختار الذي يخدم كل صفة بدنية مطلوب تطويرها من خلال خصوصية تدريب المجموعة العضلية أو المجموع العضلية العاملة المشاركة في أداء كل تمرين بدني وإن كل ذلك كان سبباً أساسياً في المساهمة بشكلي فعال في رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب كرة اليد عن طريق التطور الذي حدث في الصفات البدنية ، وهذا ما يؤكد (علاوي وعبد الفتاح) عندما أوردوا " بأن المدرب الناجح هو الذي يخطط منهجه التدريبي بحيث ينمي هذا المنهج الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي التخصصي للاعب ويشمل ذلك التركيز على تنمية نظام الطاقة العامل الذي يعتمد عليه اللاعب في تخصصه الرياضي ، كما أن التركيز على المجموعات العضلية العاملة والمشاركة في أداء النشاط الرياضي التخصصي تبعاً لطبيعة عملها يعد أكثر فاعلية وفائدة وكل ذلك يساعد في تركيز المنهج التدريب لتحقيق الأهداف المطلوبة" (علاوي وعبد الفتاح ، 2000 ، 28).

ويرى الباحثان أن أحد العوامل الرئيسية الفعالة في تطوير الصفات البدنية في البحث الحالي يعود إلى حدوث التكيفات الفسيولوجية الايجابية في أجسام اللاعبين بعد تدريبهم لثمانية أسابيع متتالية بصورة منتظمة بعد التخطيط العلمي السليم لكافة الجوانب الميدانية التي تتعلق بالعملية التدريبية ، ومما يؤكد ذلك ما أشار إليه (عبد الفتاح) في هذا الموضوع فقد ذكر على أنه " من أجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب أن يتم تدريب الرياضي بشكل منتظم ومستمر لفترة لا تقل عن (8 - 12) أسبوعاً" (عبد الفتاح ، 1994 ، 42) ويضيف (عثمان) في نفس الصدد " إن نتائج العملية التدريبية كلها يتوقف على مدى التأثير في أجهزة الجسم المختلفة ، ذلك التأثير (التكيف) الناتج عن ضغوط الحمل التدريبي البدني " (عثمان ، 2000 ، 24) وذكر (سلامة) بنفس الخصوص " عندما نتدرب لأسابيع بانتظام سوف يحدث التكيف الفسيولوجي لهذا الجهد وهو ما يعمل على تحسين قدرات اللاعب البدنية والوظيفية، وكذلك يحسن من الفاعلية والقدرة على تحمل الأداء ومختلف النواحي الفنية المرتبطة بالنشاط التخصصي " (سلامة ، 2000 ، 28) ويؤيد (عبد الفتاح) ما سبق ذكره بقوله " التكيف هو المبدأ الأساسي للتدريب ، فإذا ما تم تخطيط نظام التدريب بشكل سليم فإن النتيجة هي تطوير اللياقة البدنية وبالتالي مستوى الأداء والإنجاز الرياضي وبذلك تتحقق عملية التكيف الفسيولوجي " (عبد الفتاح ، 1999 ، 12) وهذا ما يشير إليه (البياتي) بقوله " ان التكيفات الوظيفية التي تحدث لدى اللاعبين هي نتيجة الانتظام في المناهج التدريبية ، والتي تؤدي الى حدوث تغييرات وظيفية في القلب تتمثل في توسيع تجاويف القلب وازدياد قوة العضلة القلبية، وازدياد حجم القلب (البياتي ، 2004 ، 81).

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الصفات البدنية بين الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث:

1-2-4 عرض وتحليل نتائج الصفات البدنية بين الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث:

الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة

في الصفات البدنية بين المجموعتين التجريبتين بزمن (5) ثانية وزمن (10) ثانية في الاختبار البعدي

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى (5) ثانية		المجموعة التجريبية الاولى (10) ثانية		قيمة (ت) المحسوبة	الاحتمالية
			س	±ع	س	±ع		
1	القوة الانفجارية للرجلين	متر	2.58	0.13	2.80	0.07	3.30-	0.008
2	القوة الانفجارية للذراعين	متر	3.56	0.37	4.45	0.28	4.59-	0.001
3	عدو (20) متر	ثانية	3.61	0.16	3.44	0.25	1.35	0.206
4	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	تكرار	12.33	1.36	14.83	0.98	3.63-	0.005
5	القوة المميزة بالسرعة للبطن	تكرار	12.66	1.36	14.83	1.16	2.95-	0.014
6	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	تكرار	5.09	0.22	5.92	0.11	7.95-	0.001
7	الرشاقة	ثانية	23.81	0.42	22.92	0.57	2.04	0.012

ومن خلال الجدول (4) والخاص بنتائج الاختبارات للصفات البدنية بين المجموعتين بزمني (5) و(10) ثانية تبين ما يأتي :

- بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين التجريبتين لصفة القوة الانفجارية ما بين (-4.59 , 3.30) وهي أكبر من قيمة (ت) الاحتمالية والبالغة بين (0.001 , 0.008) عند نسبة خطأ ≤ 0.05 مما يدل على وجود فروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة الثانية.

- بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين التجريبتين لاختبار عدو (20) متر (1.35) وهي أكبر من قيمة (ت) الاحتمالية والبالغة (0.20) عند نسبة خطأ ≤ 0.05 مما يدل على وجود فروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة الثانية.

- بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين التجريبتين لصفة القوة المميزة بالسرعة ما بين (-7.95 , 3.63) وهي أكبر من قيمة (ت) الاحتمالية البالغة بين (0.001 , 0.014) عند نسبة خطأ ≤ 0.05 مما يدل على وجود فروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة الثانية.

- بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين التجريبتين لصفة الرشاقة (2.04) وهي أكبر من قيمة (ت) الاحتمالية والبالغة (0.012) عند نسبة خطأ ≤ 0.05 مما يدل على وجود فروق معنوية لهذا الاختبار ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة الثانية.

2-2-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث:

ومما سبق استعراضه من عرض وتحليل نتائج المتغيرات البدنية في الجدول (4) التي تناولها البحث فإن الباحثان يلخص إعزاهم للتفوق الحاصل في جميع الصفات البدنية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين والذي كان لمصلحة الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية الثانية الى اعتماد زمن الاداء الفعلي المحدد ب(10) ثوان لكافة التمارين البدنية الخاصة بصفة القوة المميزة للسرعة وللمجاميع العضلية المختلفة في الجسم بدءاً من عضلات الرجلين ، ثم البطن ، وانتهاءً بعضلات الذراعين ، إذ ان زمن الاداء المذكور يعد من افضل الأزمنة التدريبية الملائمة لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبين لدرجة اليد من فئة الناشئين ، كما انه يعد افضل من زمن الاداء الفعلي المحدد ب(5) ثانية للاعبين المجموعة التجريبية الأولى ، كما ان الباحثان نجح بشكل كبير في عملية التقنين العلمي الصحيح للحمل التدريبي في المنهج التدريبي الخاص بلاعبين المجموعة التجريبية الثانية والذي اعتمد على أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي فضلاً عن مراعاة القواعد والمعلومات الخاصة بالنظرية الفسيولوجية والتي تعد جزءاً من فلسفة التدريب الرياضي مما أدى إلى إحداث التأثيرات التدريبية السليمة للاعبين المجموعة الثانية ، كما أن التزام لاعبي عينة المهاجرين التدريبيين في نسق تدريبي منتظم في أداء التدريبات البدنية المخصصة لهم في الوحدات التدريبية المقررة والتي كانت (24) وحدة تدريبية وبواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد ، وهو ما ساهم في حدوث التطور المعنوي للصفات البدنية الخاصة بالبحث ، وهذا يتفق مع ما ذكره (كماش) الذي أكد في نفس الخصوص " بأن عملية تقنين الحمل التدريبي بصورة سليمة سوف يصحبه تقدماً في مستوى عمل أجهزة وأعضاء الجسم وبالتالي تطوير الصفات البدنية لتحقيق أفضل مستوى رياضي " (كماش ، 1999 ، 31) كما أشار (البساطي) في نفس الصدد بقوله " إن التشكيل الصحيح لحمل التدريب يعد الركيزة الأساسية لتطوير مستوى اللاعب ، ويتطلب الارتقاء بمستوى اللاعب تقدماً في مستوى الحمل التدريبي ، إذ تزداد قدرة اللاعب على التكيف ، كما أن فهم المدرب للعلاقة بين شدة الحمل وحجمه واستخدام درجة الحمل المناسبة لاتجاه التدريب تمكنه من تشكيل الحمل التدريبي بصورة جيدة " (البساطي ، 1998 ، 53) ويضيف (بسطويسي) في نفس الموضوع بأنه " عند مزاوله التدريب الرياضي يجب أن يكون مقنناً من حيث المحتوى تقنياً موزوناً من حيث شدة وحجم التمرينات والراحة، إذ تمثل تلك المكونات الأساسية ما يسمى بحمل التدريبي الرياضي " (بسطويسي ، 1999 ، 59) وإن كل ما تقدم يؤكد تحقيق فروض البحث .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات :

بعد عرض النتائج ومناقشتها يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية :

- 1- إن استخدام المنهج التدريبي الخاص بتمارين القوة المميزة بالسرعة بانتظام ولمدة (8 أسابيع) بواقع (3 مرات) أسبوعياً يعد فعالاً في زيادة القوة لعضلات الرجلين والبطن والذراعين للاعبين لدرجة اليد الناشئين.
- 2- تفوق المنهج التدريبي لتمارين القوة المميزة بالسرعة بزمن (10) ثانية الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية على المنهج التدريبي لتمارين القوة المميزة بالسرعة بزمن (5) ثانية الذي نفذته المجموعة التجريبية الأولى.
- 3- يؤدي استخدام المنهج التدريبي لتمارين القوة المميزة بالسرعة الى تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين والبطن للاعبين لدرجة اليد من فئة الناشئين.
- 4- أثر المنهج التدريبي لتمارين القوة المميزة بالسرعة بشكل ايجابي على تطوير الصفات البدنية الأخرى قيد البحث وهي (السرعة الانتقالية ، القوة الانفجارية ، الرشاقة).

2-5 التوصيات :

- 1- استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة لتطوير مختلف العضلات العاملة وهي الرجلين والبطن والذراعين لما لها من فعالية في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد الناشئين .
- 2- أن تتضمن المناهج التدريبية للناشئين في كرة اليد وحدات تدريبية باستخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة لما لها من فائدة ايجابية في تطوير القوة العضلية للاعبي كرة اليد.
- 3- زيادة الاهتمام بتمارين القوة المميزة بالسرعة لما لها من أثر جيد في التأثير على عدد من الصفات البدنية بكرة اليد .
- 4- إجراء دراسات علمية اخرى مشابهة على فئات عمرية مختلفة.

المصادر العربية والأجنبية:

- 1- البساطي ، أمر الله (1998): "قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاتها " منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- 2- بسطويسي ، احمد بسطويسي (1999): "أسس ونظريات التدريب الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 3- البياتي ، عثمان عدنان (2004) : " أثر تدريبات القوة باستخدام الانقباض العضلي الثابت والمتحرك والمختلط في بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- 4- الجبالي ، عويس (2000) : "التدريب الرياضي . النظرية والتطبيق " ، الطبعة الأولى ، دار G,M,S للنشر ، جامعة حلوان ، مصر .
- 5- حامد ، محمد عبد الجبار (2009) : " اثر مناهج تدريبي مقترح باستخدام تمارين قوة مساعدة خاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارة للاعبي كرة اليد للناشئين " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- 6- حسانين ، محمد صبحي (1987): " التقويم والقياس في التربية الرياضية " ج 1 ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 7- حسانين ، محمد صبحي (1995): " التقويم والقياس في التربية الرياضية " ج 1 ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 8- حسن ، إيمان عبد (2001): " تأثير منهج تدريبي مقترح للقوة والمرونة في تطوير الأداء الفني لبعض مهارات الجمناستك الإيقاعي " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
- 9- خريبط ، ريسان و عبد الفتاح ، ابو العلا (2016) : "التدريب الرياضي" ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة- مصر.
- 10- سلامة ، بهاء الدين إبراهيم (2000): " فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني . لاكتات الدم " ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 11- عبد الجبار ، قيس ناجي وأحمد ، بسطويسي (1987) : " الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي " مطبعة التعليم العالي ، بغداد.
- 12- عبد الفتاح ، أبو العلا (1994): "تدريب السباحة للمستويات العليا" ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 13- عبد الفتاح ، أبو العلا (1999): "الاستشفاء في المجال الرياضي" دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 14- عثمان ، محمد (2000): " الحمل التدريبي والتكيف " دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 15- علاوي ، محمد حسن وعبد الفتاح ، ابو العلا احمد (2000)، فسيولوجية التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، القاهرة.
- 16- علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين (1982): " اختبارات الأداء الحركي " دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
- 17- كماش ، يوسف لازم (1999) : " المهارات الأساسية في كرة القدم . تعليم . تدريب " مكتبة دار الخليج ، عمان .
- 18- Fox , E.L. & Mathews , D. K. (1976): " Interval training Conditioning for sports and General Fitness " W. B. Saunders Co. Philadelphia.
- 19- Martin , W.O. & Lumsden , J.(1987): " Coaching an effective behavioral approach " Time Mirror Mosby , College Publishing ,Toronto.

الملحق رقم (1)

نموذج للدورة الصغرى السادسة للمنهاج التدريبي
للمجموعة التجريبية الاولى التي تدرت على تمرينات القوة المميزة بالسرعة بزمن الـ (5) ثانية
نموذج للدورة الصغرى نموذج للدورة الصغرى السادسة للمنهاج التدريبي

اليوم	المتغيرات المراد تطويرها	التمرينات المستخدمة	الشدة	زمن الاداء	عدد التكرارات	عدد المجموع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجموع
الأحد	قوة مميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	تمرين الاستناد الامامي (شناو ذراعين)	اقصى تكرار	(5) ثانية	3	2	3-2 د	4-5 د
	قوة مميزة بالسرعة لعضلات البطن	تمرين شناو بطن من وضع ثني الرجلين من الركبتين	اقصى تكرار	(5) ثانية	3	2	3-2 د	4-5 د
	قوة مميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	الوثب بالقدمين من فوق الحواجز بارتفاع (30) سنتمتر	اقصى تكرار	(5) ثانية	3	2	3-2 د	4-5 د
الثلاثاء	قوة مميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	تمرين الاستناد الامامي (شناو ذراعين)	اقصى تكرار	(5) ثانية	3	2	3-2 د	4-5 د
	قوة مميزة بالسرعة لعضلات البطن	تمرين شناو بطن من وضع ثني الرجلين من الركبتين	اقصى تكرار	(5) ثانية	3	2	3-2 د	4-5 د
	قوة مميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	الوثب بالقدمين من فوق الحواجز بارتفاع (30) سنتمتر	اقصى تكرار	(5) ثانية	3	2	3-2 د	4-5 د
الخميس	قوة مميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	تمرين الاستناد الامامي (شناو ذراعين)	اقصى تكرار	(5) ثانية	3	2	3-2 د	4-5 د
	قوة مميزة بالسرعة لعضلات البطن	تمرين شناو بطن من وضع ثني الرجلين من الركبتين	اقصى تكرار	(5) ثانية	3	2	3-2 د	4-5 د
	قوة مميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	الوثب بالقدمين من فوق الحواجز بارتفاع (30) سنتمتر	اقصى تكرار	(5) ثانية	3	2	3-2 د	4-5 د

للمجموعة التجريبية الثانية التي تدرت على تمرينات القوة المميزة بالسرعة بزمن الـ (10) ثاني

د 5-4	د 3-2	2	3	(10) ثانية	اقصى تكرار	تمرين الاستناد الامامي (شناو ذراعين)	قوة مميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	الأحد
د 5-4	د 3-2	2	3	(10) ثانية	اقصى تكرار	تمرين شناو بطن من وضع ثني الرجلين من الركبتين	قوة مميزة بالسرعة لعضلات البطن	
د 5-4	د 3-2	2	3	(10) ثانية	اقصى تكرار	الوثب بالقدمين من فوق الحواجز بارتفاع (30) سنتمتر	قوة مميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	
د 5-4	د 3-2	2	3	(10) ثانية	اقصى تكرار	تمرين الاستناد الامامي (شناو ذراعين)	قوة مميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	الثلاثاء
د 5-4	د 3-2	2	3	(10) ثانية	اقصى تكرار	تمرين شناو بطن من وضع ثني الرجلين من الركبتين	قوة مميزة بالسرعة لعضلات البطن	
د 5-4	د 3-2	2	3	(10) ثانية	اقصى تكرار	الوثب بالقدمين من فوق الحواجز بارتفاع (30) سنتمتر	قوة مميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	
د 5-4	د 3-2	2	3	(10) ثانية	اقصى تكرار	تمرين الاستناد الامامي (شناو ذراعين)	قوة مميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	الخميس
د 5-4	د 3-2	2	3	(10) ثانية	اقصى تكرار	تمرين شناو بطن من وضع ثني الرجلين من الركبتين	قوة مميزة بالسرعة لعضلات البطن	
د 5-4	د 3-2	2	3	(10) ثانية	اقصى تكرار	الوثب بالقدمين من فوق الحواجز بارتفاع (30) سنتمتر	قوة مميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	

الملحق رقم (2)

السادة ذوي الاختصاص بمجالات علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكرة اليد الذين تم عرض استمارات الاستبيان عليهم لانتقاء أهم الصفات البدنية واختباراتها الخاصة بها في كرة اليد والمنهج التدريبية المستخدمة في البحث الحالي

الجامعة	الكلية	اللقب العلمي	التخصص العلمي	المناهج التدريبية	الاختبارات البدنية	الصفات البدنية	أسماء السادة المتخصصين
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ	فلسفة تدريب	*		*	د.ياسين طه الحجار
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ	تدريب رياضي	*			د.عناد جرجيس عبد الباقي
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ	تدريب رياضي	*		*	د. اياد محمد عبدالله
الموصل	التربية الاساسية	أستاذ	تدريب رياضي	*		*	د. معتز يونس ذنون
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ	قياس وتقويم – كرة يد		*	*	د.عبد الكريم قاسم غزال
الموصل	التربية الاساسية	أستاذ	تدريب رياضي – كرة يد		*	*	د.قصي حازم محمد
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ مساعد	تدريب رياضي- كرة اليد	*	*	*	د.نوفل محمد محمود
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ مساعد	تدريب رياضي- كرة اليد	*	*	*	د.كنعان محمود عبد الرزاق
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	*			د. زياد يونس محمد الصفار
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ مساعد	بايوميكانيك – كرة اليد		*	*	د.محمد خليل محمد
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ مساعد	قياس وتقويم		*		د. مكي محمود
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ مساعد	قياس وتقويم- كرة يد		*	*	د.سعد باسم جميل
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	*		*	د.نبيل محمد عبدالله
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ مساعد	قياس وتقويم		*		د.سپهان محمود الزهيري
الموصل	التربية الرياضية	مدرس	تدريب رياضي-كرة يد	*	*	*	د. عثمان
الموصل	التربية الاساسية	مدرس	تدريب رياضي			*	د. عمار مؤيد عمر