

اثر مناهج تدريبي مقترح باستخدام تمارين قوة خاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد الناشئين

م. م. محمد عبد الجبار حامد *

أ. م. د. مؤفق سعيد احمد *

*فرع الألعاب الفردية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق.

(الاستلام ٢٤ حزيران ٢٠١١ القبول ١٠ اب ٢٠١١)

المخلص

يهدف البحث الى الكشف عن :-

- اثر تمارين قوة مساعدة خاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي .
 - دلالة الفروق في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي .
- وتضمنت إجراءات البحث :

استخدام المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث وحددت عينة البحث من لاعبي مركز محافظة نينوى التدريبي للناشئين بكرة اليد للموسم الرياضي (٢٠٠٧-٢٠٠٨) بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٦) لاعب . وتكونت عينة البحث من عشرين لاعبا يمثلون الفئة العمرية تحت سن (١٨) سنة بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وقسمت هذه العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية من خلال الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة . وتم التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات (العمر ، الطول ، الوزن) فضلا عن المتغيرات البدنية والمهارية التي حددت من قبل السادة الخبراء والمختصين ، وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي واستخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الاتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، اختبار T للعينات المرتبطة ، اختبار T للعينات غير المرتبطة) وتوصل الباحثان الى العديد من الاستنتاجات أهمها :

- ١- احدث المنهج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية تطوراً في جميع المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) وارتقى مستوى التطور الى درجة المعنوية .
 - ٢- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المهارية والبدنية (باستثناء القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) وارتقى هذا التفوق الى درجة المعنوية .
 - ٣- أظهرت المجموعة الضابطة تفوقاً ملحوظاً في جميع المتغيرات المهارية البدنية (باستثناء السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للذراعين) التي تناولها البحث وارتقى هذا التفوق إلى درجة المعنوية .
- اوصى الباحثان بمجموعة من التوصيات اهمها :

- ١- اهتمام مدربي كرة اليد بأسلوب التحكم بمكونات الحمل التدريبي في الفترة التي تسبق مرحلة المنافسات وتوظيفها بالشكل الفعال للارتقاء بالجانبين البدني والمهاري .
- ٢- اجراء دراسات علمية مشابهة على فاعليات رياضية أخرى باستخدام تمارين القوة المساعدة الخاصة بالمتغيرات البدنية والمهارية .

Effects of a suggested training program by using specific strength exercise on certain physical and skilful variables of junior handball players

Assis.Prof.dr.Moafak.S.Ahmed

Assist.Lecturer.Mohammed.A.Hammed

Abstract

This research aims at being acquainted with the

- Effects of specific assistant exercises on certain physical and skilful variables of the two research groups, the experimental and control.
- Statistical significant differences of certain physical and skilful variables of the two research groups, the experimental and control at the post test.

The research hypothesized he following

- There are Statistical significant differences of certain physical and skilful variables between the pre and post tests of the two research groups, the experimental and control.
- There are Statistical significant differences of certain physical and skilful variables of the two research groups, the experimental and control at the post test.

The experimental method was used as a part of procedures since it is convenient to the nature of the study. Having excluded the sample of the pilot study, the sample included 20 junior players under age of 18 year chosen at random from the 26 total society of the Ninaveh handball team at 2007-2008 training season.

The sample was divided randomly into tow groups, experimental and control by using the lot with 10 players each. The equality between the groups was done in the variables of age, high and weight in addition to the variables chosen by experts. The experimental design of the equal groups with pre-post tests was taken up. The arithmetic mean, standard deviation, Person coefficient correlation, paired t test and independent t test were used to process data statistically.

The most important conclusions were the following:

- The suggested training program improved significantly all physical and skillful variables at question.
- The experimental group excelled significantly the control group in all physical and skillful variables (excluding the leg power).
- The control group had a remarkable excellence in all physical and skillful variables (excluding the locomotive speed and the Arm explosive power).

The most important recommendations were the following:

- The attention of handball coaches should be paid to the control style of workload components at pre competition and utilization of this components effectively to improve the physical and skillful aspects .
- Conducting more similar studies for other ball games especially basketball, volleyball and soccer by using assistant strength exercises of the physical and skillful variables.
- **Keywords: training program- specific strength exercise- physical and skillful - handball*

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

لغرض الوصول للمستويات المتقدمة لا بد من تطبيق وسائل مختلفة لتغطية الاحتياجات الصحيحة في القدرات البدنية التي تعين الفرد على تحقيق المستوى المطلوب وتعد التمرينات البدنية من اهم الوسائل التي يعتمد عليها لتطوير الحالة التدريبية وتمييزها للاعب بما يحقق الاعداد البدني ، وقد تنوعت التمرينات المساعدة في تطوير القوى بتنوع الادوات المستخدمة كأن تكون اثقالا او كرات طيبة او مقاومات مطاط او غيرها . (عبد الحميد وحسنين ، ١٩٩٧ ، ١٢٠)، تعد لعبة كرة اليد من اللعاب التي تحتاج إلى الجانبين البدني والمهاري وهما جانبان يكونان باستمرار بحاجة ماسة إلى القوة العضلية لعموم أجزاء الجسم مما يعطي أهمية بخصوصية القوة للاعبي هذه اللعبة ، إذ يحتاج اللاعب إلى قوة الرجلين في القفز والجري السريع كما يحتاج إلى قوة الذراعين في التهديف والتمرير الطويل كما انه بحاجة إلى قوة الجذع لمواجهة ما يتعرض له من محاولات في الإعاقة وكذلك في عمليات التغطية ومحاولات التدافع الذي يواجهه في انتقاله بين اللاعبين في عمليات الهجوم أو الدفاع (سليمان وآخرون ، ١٩٨٣ ، ٣٤٥ ،) ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال اهتمام الباحثان في انتقاء تمرينات منظمة تؤدي إلى الإسهام في تطوير الجانبين البدني والمهاري وبناء منهاج تدريبي باستخدام تمرينات مساعدة وأدوات متعددة والكشف عنها ودورها في تحسين الجانبين البدني والمهاري وتجريب هذه التمرينات للارتقاء بمستوى الجانبين المذكورين ومن ثم الاستفادة منها في العملية التدريبية

٢-١ مشكلة البحث :

على الرغم من التطور الحاصل في الألعاب الرياضية ومنها كرة اليد إلا أن مستوى هذه اللعبة مازال دون الطموح لدى فرقنا العراقية مقارنةً بالفرق العالمية أو حتى بعض الفرق العربية التي أصبحت منافسة للفرق العالمية ، وان من أهم أسباب ضعف مستوى الأداء في لعبة كرة اليد في رأي الباحثان هو ضعف الإعداد البدني والمهاري لدى اللاعبين . وبما أن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب ممارستها قدر مناسب من القوة العضلية والسرعة العالية لأداء الحركات المختلفة والمتكررة للمهارات الأساسية فضلاً عن الكفاءة البدنية العالية ، كان لا بد من البحث عن وسائل وتمرينات معززة علمياً بالتجارب وتساعد على رفع الأداء البدني والمهاري للاعبين إذ تكمن مشكلة البحث في قصور المدربين المحليين باعطاء هذه التمرينات التي نحن بصددنا وعدم التركيز عليها ومن ثم يتضح تأثيرها السلبي على الجانبين البدني والمهاري ، لذا ارتأى الباحثان إلى استخدام هذه التمرينات للكشف عن تأثيرها الايجابي على الجانبين البدني والمهاري لدى لاعبي كرة اليد الناشئين من خلال تنفيذ منهاج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات قوة مساعدة خاصة .

٣-١ هدفاً البحث :تتضمن أهداف البحث الكشف عما يأتي :

١-٣-١ اثر تمرينات قوة مساعدة خاصة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لمجموعتي البحث. الضابطة والتجريبية

٢-٣-١ دلالة الفروق في بعض المتغيرات البدنية والمهارية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي .

٤-١ فرضا البحث : وافترض الباحثان ما يأتي :

أثر مناهج تدريبي مقترح لاستخدام تمارين القوة.....

١-٤-١ وجود فروق في بعض المتغيرات البدنية والمهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية .

١-٤-٢ وجود فروق في بعض المتغيرات البدنية والمهارية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي .

١-٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو المركز التدريبي لمحافظة نينوى للناشئين بكرة اليد .

١-٥-٢ المجال المكاني : القاعة المغلقة لنادي الفتوة الرياضي .

١-٥-٣ المجال الزمني : المدة الواقعة ما بين ٢٦/١/٢٠٠٨ ولغاية ٥/٥/٢٠٠٨ .

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ القوة العضلية :

تعد القوة العضلية من أهم القوى التي تعمل فيها الحركات الرياضية ، ولا يمكن أن تتم الحركة الايجابية لجسم الإنسان دون استخدام القوة العضلية ، ويفهم من القوة العضلية بأنها " قدرة العضلة في التغلب على مقاومات خارجية أو التسلط عليها " (حسين ، ١٩٩٨ ، ١٥٥)

١-١-٢-٢ أهمية القوة العضلية :

وتعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة ليس في المجال الرياضي فحسب بل في الحياة عامة ، وبذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح التقدم لكل الفعاليات الرياضية على حد سواء إذ يتوقف مستوى تلك الفعاليات على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياجاتها إلى صفة القوة العضلية (بسطويسي ، ١٩٩٩ ، ١١٣)

١-١-٢-٢ أوجه القوة العضلية : تقسم القوة العضلية إلى الأنواع الرئيسة الآتية :

١- القوة العظمى (القوة القصوى) ٢- القوة المميزة بالسرعة

٣- تحمل القوة ٤- القوة الانفجارية(حسين ، ١٩٩٨ ، ١٥٤-١٥٥)

١-١-٢ الإعداد البدني :

يمثل الإعداد البدني القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عمليات إتقان وانجاز مستويات عالية من الأداء الفني وهو المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية وذلك من خلال تطوير مستوى الخصائص البدنية والوظيفية للاعب (الجبالي ، ٢٠٠٠ ، ٩٠) .

١-١-٢-٢ الإعداد المهاري :

إن جميع الألعاب الفرقية تتطلب مستوى عالٍ من البناء البدني والمهاري وهذا ينطبق على كل أفراد الفريق فضلا عن ذلك تصرف هذا اللاعب مع أعضاء فريقه بصورة جيدة مع لاعبي الفريق المنافس .

ويعد الإعداد المهاري " عملية تعليمية موجهة لإتقان المهارات الفنية الأساسية للعبة وتنفيذ المهارة المطلوبة بأقل قدر من الوقت والجهد " (البساطي ، ١٩٩٨ ، ١٢٦) .

أثر منهاج تدريبي مقترح لاستخدام تمارين القوة.....

أما بالنسبة للمهارات التي تناولها البحث كانت كما
١-٢-٣-١-٢ الطبطبة : إن مهارة الطبطبة هي مؤشر لقدرة اللاعب وسرعته ورشاقته ومطاولته في أثناء تعامله مع الكرة عند المحاورة (الجوادي ، ١٩٩٧ ، ١٩) .

ولتختلف الطبطبة في كرة اليد عن الطبطبة في كرة السلة إلا أنها أصعب منها نوعاً ما وذلك لصغر حجم الكرة (الخياط وغزال ، ١٩٨٨ ، ٢٩) .

وتعد الطبطبة من المرتكزات الأساسية في تهدئة اللعب والبدء في الاداء الفرقي كما وتساعد اللاعب في مهارة الخداع وتعالج الكثير من الحالات عند الاداء المعقد لبعض لاعبي الخط الخلفي (متعب ، ١٩٩٩ ، ١٣) .

١-٢-٣-٢-٢ المناولات :

تسهم المناولات في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على الهدف وتدل المناولات السريعة والصحيحة على مستوى الفريق والمناولة الدقيقة في الوقت المناسب تجعل الكرة وكأنها لاعب ثامن في الفريق نظراً لان الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب (جرجس ، ٢٠٠٤ ، ٩٩) .

١-٢-٣-٢-٢ التهديد :

يعد التهديد من أهم المهارات الأساسية في كرة اليد لأنه نتيجة اللعب النهائية لجميع حركات وخطط اللعب ويأخذ التصويب الوقت الأكبر من التدريب لأنه ثمرة جهود اللاعبين في جميع المهارات الهجومية والدفاعية وتتوقف عليه نتيجة المباراة .

ويشير (الخياط والحيالي) بأن كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة إذا لم تتوج في النهاية بالتهديد وعلى الرغم من تعدد أنواع التهديد إلا أن الغرض واحد وهو إدخال الكرة بنجاح إلى داخل الهدف ويتأثر التهديد بعدة عوامل هي :

١- زاوية التهديد . ٢- المسافة . ٣- التوجيه . ٤- السرعة . (الخياط والحيالي ، ٢٠٠١ ، ٤٠) .

١-٢-٣-٢-٢ الدراسات المشابهة :

١-٢-٣-٢-٢ دراسة الزبيدي ، ضمياء علي (٢٠٠٠) :

((تأثير منهاج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري باستخدام التمارين الخاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية بكرة اليد))

وهدفنا الدراسة الى معرفة الفروق في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية بين الاختبارين القبلي والبعدي، وتكونت عينة البحث من (٣٠) طالبةً من طالبات السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد ، من مجموع (٨٨) طالبة وتم اختيار الشعبتين (أ ، ج) بالطريقة العشوائية ليكونوا عينة البحث ، وقامت الباحثة بإجراء قرعة أخرى تم بموجبها تحديد شعبة (ج) كمجموعة تجريبية وشعبة (أ) كمجموعة ضابطة .

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته عينة البحث وكان البحث عبارة عن منهاج تدريبي باستخدام المهارات البدنية والمهارية الخاصة .

وفي ضوء مناقشة النتائج استنتج الباحث بان المنهاج المقترح بطريقة التدريب الدائري باستخدام التمارين الخاصة له اثر معنوي في تطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية في كرة اليد .

أثر منهج تدريبي مقترح لاستخدام تمارين القوة.....

٣-١ منهج البحث :أستخدم المنهج التدريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

حُدّد مجتمع البحث بلاعبي مركز محافظة نينوى التدريبي للناشئين بكرة اليد للموسم الرياضي (٢٠٠٧ - ٢٠٠٨) بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٦) لاعبا بأعمار تحت عمر (١٨) سنة وتكونت عينة البحث من (٢٠) لاعباً يمثلون نسبة (٧٧ %) من مجتمع البحث وقسمت هذه العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية من خلال الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة . واستبعد الباحثان عينة التجربة الاستطلاعية من البحث والجدول رقم (١) يبين مجتمع البحث الكلي وعينته واللاعبين المستبعدين من مجتمع البحث فضلاً عن النسب المئوية

الجدول رقم (١) معلومات عن العدد الكلي لمجتمع البحث وعينته والنسب المئوية

العينات ومجتمع البحث	العدد	النسبة المئوية
عينة البحث	٢٠ لاعب	٧٧ %
عينة التجربة الاستطلاعية	٦ لاعبين	٢٣ %
مجتمع البحث الكلي	٢٦ لاعب	١٠٠ %

٣-٣ انتقاء الصفات البدنية والمهارية واختباراتها :

٣-٣-١ انتقاء الصفات البدنية والمهارات الأساسية :

تم تحليل محتوى المصادر العلمية لانتقاء الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد وبعدها تم تصميم استمارة استبيان الملحق (رقم ١) وتم توزيعها على مجموعة من المتخصصين في مجالي (علم التدريب الرياضي وكرة اليد) الملحق (رقم ٣) وكان الغرض منها انتقاء الصفات البدنية والمهارات الأساسية الخاصة بلاعبي كرة اليد والجدول رقم (٢) يوضح الأهمية النسبية للمتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد .

الجدول رقم (٢) نسب الاتفاق للمتغيرات البدنية والمهارات الأساسية وحسب تسلسل نسبها

المتغيرات	نسب الاتفاق
الرشاقة	٩٥ %
القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	٩٥ %
القوة الانفجارية لعضلات الذراع الرامية	٩٥ %
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	٩٥ %
السرعة الانتقالية	٩٥ %
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	٩٠ %
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	٩٠ %
القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	٨٠ %
التهديف	١٠٠ %
المناولة المتوسطة	١٠٠ %
المناولة الطويلة	٩٠ %
الطبطبة	٧٥ %

أثر منهاج تدريبي مقترح لاستخدام تمارين القوة.....

وقد تم اعتماد الصفات البدنية المذكورة في الجدول رقم (٢) والتي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥ %) فأكثر ، إذ يشير (بلوم وآخرون) إلى انه على الباحثان الحصول على الموافقة بنسبة (٧٥ %) فأكثر من آراء المحكمين (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣ ، ١٢٦) .

٣-٣-٢ انتقاء الاختبارات لبدنية والمهارية واختباراتها :

وبعد اختيار أهم الصفات البدنية والمهارات الاساسية تم تصميم استبيان ضم مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالصفات البدنية والمهارات المختارة بعد تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد الاختبارات البدنية والمهارية الملائمة لعينة البحث والمناسبة لكل صفة بدنية ومهارية ، وقد تم توزيع الاستبيان (الملحق رقم ٢) على مجموعة من المتخصصين في مجالي (القياس والتقويم وكرة اليد) (الملحق رقم ٣) والجدول (رقم ٣) يبين الأهمية النسبية للاختبارات البدنية والمهارية المختارة وحسب تسلسل نسبها .

الجدول رقم (٣) يبين نسب الاتفاق للاختبارات البدنية التي تقيس الصفات البدنية المختارة

الاختبارات	الصفات البدنية والمهارات المقاسة	نسب الاتفاق
ركض ٣٠ متراً من الوضع الطائر الفقز العمودي من الثبات التحرك للأمام والجانب بميل رمي كرة طبية (٣ كغم) من وضع الجلوس لأبعد مسافة رمي كرة يد طبية (٨٠٠ غم) لابد مسافة ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي لمدة (١٠ ثوان) ثلاث وثبات بالقدمين معاً لأبعد مسافة الجلوس من وضع الرقود مع مد الرجلين لمدة (١٠ ثوان)	السرعة الانتقالية	% ٩٥
	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	% ٩٥
	الرشاقة	% ٩٥
	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	% ٩٥
	القوة الانفجارية لعضلات الذراع الرامية	% ٩٥
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	% ٩٠
	القوة المميزة لعضلات الرجلين	% ٩٠
	القوة المميزة لعضلات البطن	% ٨٥
	التهديف	% ١٠٠
قوة التهديف القريب من الحركة اختبار دقة المناولة الطويلة دقة وسرعة المناولة المتوسطة الطبطة المتعرجة بين الشواخص مسافة (٢٠ متراً) ذهاباً وإياباً	المناولة الطويلة	% ٩٥
	المناولة المتوسطة	% ٩٠
	الطبطة	% ٨٠

وقد تم انتقاء الاختبارات البدنية المذكورة في الجدول (رقم ٣) والتي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥ %) فأكثر ولذلك تم اعتمادها في البحث . على الرغم من اقتصار بعض الصفات او المهارات على اختبار واحد واستبعاد الباحثان مهارتي (مسك الكرة والخداع) من بين المهارات التي لم تحصل على نسبة الاتفاق اعلاه .

٣-٤ تجانس مجموعتي البحث وتكافؤهما :

أثر منهج تدريبي مقترح لاستخدام تمارين القوة.....

تم إجراء التجانس بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر ، الوزن ، الطول) كما تم إجراء التكافؤ بينهما في الصفات البدنية والمهارات الأساسية ، والجدول (رقم ٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التجانس والتكافؤ .

الجدول رقم (٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات المعتمدة في التجانس لمجموعتي البحث

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاليم الإحصائية المتغيرات	
	ع±	س	ع±	س			
٠.٢٣	٠.٨١	١٧	١.١٠	١٧.١	سنة	التجانس	العمر
٠.٤٢	٧.٧	٦٤.١١	١١.١٤	٦٢.٣٠	كغم		الوزن
٠.٧٤	٥.٧٧	١٧٣.٧٠	٣.٦٥	١٧٥.٣٠	سم		الطول
١.٠٠٨	٠.١٩٥	٥.٢١٣	٠.٢٨٤	٥.١٠٣	ثانية	التكافؤ	السرعة الانتقالية
٠.٨٧	٢.٤١	٣٧.٥٠	٢.٧١	٣٨.٥٠	سم		القفز العمودي
٠.٢٩	٠.٣٧	٤.٤٠	٠.٥١	٤.٤٣	متر		القوة الانفجارية للذراعين
١.٩٠	١	١٩.٥	١.٥٣	٢٠.٢٦	متر		القوة الانفجارية للذراع الرامية
١.٣٤	٠.٦٤	١٧.٩٥	٠.٩٨	١٧.٤٤	ثانية		الرشاقة
٠.٣٦	٠.٦٩	٨.٤	٠.٦٩	٨.٦	تكرار		القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين
١.٣٤	٠.٥١	٧.٦	٠.٦٣	٨.٢	تكرار		القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
٠.٧٢	٠.٣٤	٥.٧٥	٠.٥٣	٥.٩	متر		القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن
١.٦٨	٠.٤٨	١٦.٧٠	٠.٥٩	١٦.٢٩	ثانية		الطبطة
٠.٤٥	٠.٥٩	٩.٠٥	٠.٨٥	٩.٢٠	متر		دقة وقوة التهديف
١.٦٨	٠.٢٦	٣.٣٦	٠.٢١	٣.٥٤	درجة		دقة المناولة الطويلة
٠.٢٦	٠.٧٨	٩.٨٠	٠.٨٧	٩.٩٠	تكرار		دقة وسرعة المناولة المتوسطة

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٨) = ٢.١٠

٣-٥ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- شريط قياس بطول (٣٠ متر) ، - ميزان الكتروني حساس لقياس وزن الجسم لأقرب (١٠٠ غم) ، - ساعات إيقاف عدد (٤) ، - أشرطة لاصقة ملونة بعرض (٥ سم) ، - شواخص بلاستيكية وبأحجام مختلفة عدد (١٨) ، - كرات يد قانونية عدد (١٢) ، - كرات يد مثقلة عدد (١٢) وزن الكرة الواحدة (٦٠٠ غم) ، - كرات طبية ، - صدرات مثقلة عدد (٦) بأوزان مختلفة ، - حواجز عدد (١٢) ، - صافرة عدد (٢) ، - بساط إسفنج كبير ، - أهداف كرة يد عدد (٢) فقط، - كاميرا تصوير فيديو عدد (١) حجم (٨ ملم)

٣-٦ وسائل جمع البيانات (أدوات البحث) تم استخدام أدوات البحث الآتية :

تحليل المحتوى - المقابلة الشخصية - الاستبيان - الاختبارات والقياسات

٣-٦-١ الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث : شملت الاختبارات والقياسات جميع المتغيرات في الجدول رقم (٤).

أثر منهج تدريبي مقترح لاستخدام نمازين القوة.....

٣-٧ الاسس العلمية للاختبارات: ان الاختبارات المستخدمة وعلى الرغم من أن معظمها سواءً ما يتعلق بالصفات البدنية أو المهارات الأساسية بكرة اليد تعد اختبارات علمية مقننة وشائعة الاستخدام بشكل كبير في المجال الرياضي وتعد ملائمة لعينة البحث (فئة الناشئين) .

٣-٨ التصميم التجريبي :

تم استخدام التصميم التجريبي والذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة) . وهو نظام لاختيار ومقارنة بين مجموعتين أو أكثر الأولى يدخل عليها المتغير المستقل أي المثير والثانية لا يدخل عليها المتغير المستقل بحيث يستخدم الباحثان بهذا النظام مجموعتين متكافئتين بخواصهما لكافة النواحي .

* القائمين بتنفيذ المنهج التدريبي :

تم تنفيذ المنهج التدريبي من قبل متخصصين في تدريب أندية محافظة نينوى وممن لهم خبرة طويلة في ممارسة اللعبة والتدريب في مجال كرة اليد الذين تعاونوا مع الباحثان في تدريب لاعبي عينة البحث فضلا عن إشراف الباحثان على تنفيذ المنهج التدريبي (*).

* مدة تنفيذ تجربة البحث :

تمت السيطرة على هذا المتغير عن طريق إخضاع جميع لاعبي العينة إلى الفترة الزمنية نفسها المخصصة لتنفيذ المنهج التدريبي وهي (٢٧ وحدة تدريبية) .

* مكان التجربة :

تم تدريب عينة البحث في الموقع التدريبي أنفسهم وهو (المركز التدريبي لمحافظة نينوى بكرة اليد في القاعة المغلقة لنادي الفتوة الرياضي)

٣-٩ الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث :

تم القيام بعدد من الإجراءات الميدانية التي تسهم بشكل فاعل في إضفاء السمة الإيجابية والمميزة على البحث وكانت كما يأتي :

٣-٩-١ التجارب الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة والضرورية لغرض تنفيذ متطلبات العمل العلمي الدقيق ، ولأجل تذليل الصعوبات والإجراءات غير الاقتصادية في الجهد المادي والبشري (محمود ، ٢٠٠٣ ، ٣٨) ولذلك أجرى الباحثان عدد من التجارب الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد على ستة لاعبين من مجتمع البحث والذين تم استبعادهم عند تنفيذ التجربة الرئيسة للبحث .

٣-٩-٢ تجربة استطلاعية للاختبارات البدنية والمهارية :

- أجريت هذه التجربة بتاريخ (٢٦/١/٢٠٠٨) على ستة لاعبين من مجتمع البحث وبمساعدة فريق العمل

(*) _ المدربون هم :

خالد عبدالله حسين / كابتن منتخب العراق سابقاً لعدة سنوات ومدرب منتخب محافظة نينوى الحالي .

خالد حسين / لاعب منتخب سابقاً ومدرب دولي لعدة سنوات . ومدرب ناشئي نينوى .

ربيع عبد الجليل / لاعب منتخب سابقاً ومدرب حالياً .

خالد هذال / مدرب منتخب تربية نينوى .

وهؤلاء المدربون معتمدون من قبل الاتحاد العراقي المركزي والاتحاد الفرعي في محافظة نينوى في تدريب كرة اليد

أثر منهج تدريبي مقترح لاستخدام تمارين القوة.....

٣-٩-٣ تجربة استطلاعية للتمرينات المعتمدة في البحث :

- أجرى الباحثان تجربة استطلاعية للتمرينات البدنية والمهارية والتي تم التدريب عليها من خلال تنفيذ وحدتين تدريبيتين بتاريخ (٢٠٠٨/٢/١) و (٢٠٠٨/٢/٢) ، على عينة البحث الأساسية وبمساعدة فريق العمل .

٣-٩-٤ تجربة استطلاعية لإجراء وحدتين تدريبيتين :

- تم إجراء وحدتين تدريبيتين لعينة البحث الأساسية بتاريخ (٢٠٠٨ /٢/٤) و (٢٠٠٨ /٢/٥) بمساعدة فريق العمل كان الهدف من هذه الوحدتين هو تعويد اللاعبين على الإحساس بشدة الأداء المطلوبة في التمرينات المستخدمة من خلال الاعتماد على الزمن أو المسافة وإعطاء اللاعبين الفكرة الكافية عن الأداء .

٣-٩-٥ تحديد القيم القصوى

- تم تحديد القيم القصوى للتمرينات البدنية والمهارية ، وتم تنفيذ هذا الاجراء على عينة البحث التجريبية ليتم في ضوئها تحديد الشدد المراد العمل بها في المنهج التدريبي . وتم أيضاً قياس معدل النبض وفقاً للقيم القصوى في أداء التمرينات .

٣-١٠-١ الإجراءات النهائية للبحث :

٣-١٠-١ الاختبارات القبلية البدنية والمهارية :

- تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية للفترة من (٢٠٠٨ /٢/١٤) ولغاية (٢٠٠٨ /٢/١٨) وكما يأتي :

اليوم الأول تم إجراء الاختبارات البدنية حسب التسلسل الآتي :

- اختبار القفز العمودي من الثبات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .
- اختبار عدو (٣٠ متراً) من وضع البدء الطائر لقياس السرعة الانتقالية .
- اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي لمدة (١٠ ثوان) لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

اليوم الثاني تم إجراء الاختبارات البدنية في ٢٠٠٨/٢/١٥ حسب التسلسل الآتي :

- اختبار التحرك للأمام والجانب بميل لقياس الرشاقة .
- اختبار رمي كرة اليد الطبية (٨٠٠ غم) لأبعد مسافة لقياس القوة الانفجارية للذراع الرامية .
- اختبار الجلوس من وضع الرقود مع مد الرجلين لمدة (١٠ ثوان) لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

اليوم الثالث تم إجراء الاختبارات البدنية في ٢٠٠٨/٢/١٦ حسب التسلسل الآتي :

- اختبار رمي الكرة الطبية (٣ كغم) من وضع الجلوس لأبعد مسافة لقياس القوة الانفجارية للذراعين .
- اختبار ثلاث وثبات من الثبات بكلتا الرجلين لأبعد مسافة لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .
- اختبار دقة المناولة الطويلة لقياس مهارة المناولة الطويلة .

اليوم الرابع تم إجراء الاختبارات المهارية في ٢٠٠٨/٢/١٧ حسب التسلسل الآتي :

- اختبار قوة التهديد القريب من الحركة لقياس قوة التهديد .
- اختبار الطبطبة المتعرجة بين الشواخص مسافة (٢٠ متراً) ذهاباً وإياباً لقياس مهارة الطبطبة .
- اختبار دقة وسرعة المناولة من الحركة لقياس مهارة المناولة المتوسطة .

٣-١٠-٢ تصميم وتنفيذ المنهج التدريبي :

أثر منهج تدريبي مقترح لاستخدام تمارين القوة.....

تم تصميم منهج تدريبي (ملحق رقم ٣) يتضمن عدد من التمرينات التي تخدم الأهداف المحددة وتم تصميم استبيان يتضمن المنهج التدريبي ووزع على السادة المتخصصين في مجالي (علم التدريب الرياضي و كرة اليد) لتحديد مدى صلاحية هذا المنهج .

وبعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية القبلية كافة تم تنفيذ المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية التي تتكون من (١٠ لاعبين) وذلك للفترة من ٢٢/٢/٢٠٠٨ ولغاية ٣٠/٤/٢٠٠٨ .

وقد راعى الباحثان مجموعة من النقاط الأساسية عند تنفيذ المنهج وهي :

- بدء الوحدة التدريبية بالإحماء العام وذلك لتهيئة جميع عضلات الجسم للاعبين فضلاً عن القيام بالإحماء الخاص لجميع العضلات المشاركة في أداء التمرينات المختلفة للوحدات التدريبية .
- تضمن الأسبوع الواحد على ثلاث وحدات تدريبية تم تنفيذها لمدة (٩ أسابيع) ، أي تضمن المنهج التدريبي على (٢٧ وحدة تدريبية) ملحق رقم (٣) .
- تضمن المنهج التدريبي على ثلاث دورات متوسطة وتكونت كل دورة متوسطة ثلاث دورات صغرى ويتموج حركة حمل (٢ : ١) لكل دورة (ملحق رقم (٤)) .
- تم إجراء الوحدات التدريبية الثلاثة في الدورات التدريبية الصغرى في أيام (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) أما باقي أيام الأسبوع فأن لاعبي العينة كانوا يتدربون على المنهج التدريبي الموحد من قبل المدرب وكان يوم الجمعة يوم راحة لجميع لاعبي العينة .
- تم تقسيم المجموعة التجريبية إلى ثلاثة أقسام بحيث ينفذ كل قسم متساوي أو قريب من انجازه القصوي التمرينات المحددة في المنهج التدريبي .
- تم تحديد زمن الانجاز الأقصى للعينة التجريبية في التمارين المختارة .
- تم احتساب زمن الحمل في كل أسبوع واحتساب الزمن الكلي للحمل التدريبي .
- استخدم الباحثان طريقة (التدريب التكراري) في إعداد التمرينات .
- إنهاء الوحدة التدريبية بتمرينات تهدئة واسترخاء .

٣-١٠-٣ الاختبارات البعدية البدنية والمهارية :

تم إجراء اختبارات البعدية البدنية والمهارية على لاعبي عينة البحث في الفترة من (٢/٥/٢٠٠٨) ولغاية (٥/٥/٢٠٠٨) وبطريقة التسلسل نفسها التي تمت في الاختبارات القبلية البدنية والمهارية .

٣-١١ الوسائل الإحصائية :

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) بوساطة الحاسبة الآلية (الكمبيوتر) وهي كما يأتي :

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط البسيط ل (بيرسون) - اختبار (ت) للعينات المرتبطة - اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة .

٤- عرض ومناقشة النتائج :

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث في الصفات البدنية والمهارات الأساسية :

أثر منهج تدريبي مقترح لاستخدام تمارين القوة.....

الجدول رقم (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البدنية والمهارية الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة

قيمة (ت) المحسوبة	ع ± ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	وحدة القياس	المعاليم الإحصائية الصفات البدنية والمهارية
			ع ±	س	ع ±	س			
*٥.٢٩	٠.٣٣	٠.٥٧	٠.١٨	٤.٥٣	٠.٢٨٤	٥.١٠٣	ت	ثا	السرعة الانتقالية
٠.٦٣	٠.٣٥	٠.٠٧	٠.٢٨	٥.١٥	٠.١٩٥	٥.٢١٣	ض		
*٢١.٨٩	٠.٨٢	٥.٧٠	٢.٩٣	٤٤.٢٠	٢.٧١	٣٨.٥٠	ت	سم	القوة الانفجارية للرجلين
١٠.٥٩	١.٠٧	٣.٦٠	٢.٢٣	٤١.١٠	٢.٤١	٣٧.٥٠	ض		
*٢٠.٦٤	٠.١٠	٠.٦٧	٠.٤٦	٥.٠١	٠.٥١	٤.٤٣	ت	م	القوة الانفجارية للذراعين
١.٧٦	٠.٣٢	٠.١٨	٠.٣٣	٤.٥٨	٠.٣٧	٤.٤٠	ض		
*٧.٩٢	١.٦٤	٤.١٣	٢.٠٨	٢٤.٣٩	١.٥٣	٢٠.٢٦	ت	م	القوة الانفجارية للذراع الرامية
*٨.٣٣	٠.٤٦	١.٢٣	١.٢٣	٢٠.٧٣	١	١٩.٥	ض		
*٥.٩٩	١.٣٢	٢.٥١	١.١٤	١٤.٩٢	٠.٩٨	١٧.٤٤	ت	ثا	الرشاقة
* ٤.٤٨	٠.٩١	١.٣٠	١.٢١	١٦.٦٤	٠.٦٤	١٧.٩٥	ض		
*١٠.٨٥	٠.٦٩	٢.٤	١.٠٥	١١.٠٠	٠.٦٩	٨.٦٠	ت	تكرار	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين
* ١١	٠.٣١	١.١٠	٠.٥٢	٩.٥٠	٠.٦٩	٨.٤٠	ض		
*١٠.٥٨	٠.٥٧	١.٩٠	٠.٧٣	١٠.١٠	٠.٦٣	٨.٢٠	ت	تكرار	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن
*٩	٠.٤٢	١.٢٠	٠.٦٣	٨.٨٠	٠.٥١	٧.٦٠	ض		
*٩.٥٦	٠.١٨	٠.٥٤	٠.٦٦	٦.٤٤	٠.٥٣	٥.٩٠	ت	متر	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
* ١٥.٦٦	٠.٠٤	٠.٢٣	٠.٣٣	٥.٩٩	٠.٣٤	٥.٧٥	ض		
* ١٢.٢٩	٠.٤٤	١.٧١	٠.٦٦	١٤.٥٧	٠.٥٩	١٦.٢٩	ت	ثا	الطبطة
*٩	٠.٥٧	١.٦٥	٠.٦١	١٥.٦٧	٠.٤٨	١٦.٧٠	ض		
*٧.٠٥	٠.٢٣	٠.٥٢	١.١٧	١٠.٨٥	٠.٨٥	٩.٢٠	ت	م	دقة وقوة التهديف
* ٩.٣٠	٠.٨٤	٠.٥٠	٠.٧٩	٩.٧٥	٠.٥٩	٩.٠٥	ض		
*١٠.٤٧	٠.٣٠	١.٠٢	٠.٢٦	٤.٠٦	٠.٢١	٣.٥٤	ت	درجة	دقة وقوة المناولة الطويلة
*٨.٥٧	٠.٢٥	٠.٧٠	٠.٢٦	٣.٧٤	٠.٢٦	٣.٣٦	ض		
*٨.١٤	٠.١٤	٠.٣٨	١.١٧	١٢.٤٠	٠.٨٧	٩.٩٠	ت	تكرار	دقة وسرعة المناولة المتوسطة
* ٨.٥١	٠.٤٨	١.٣٠	٠.٨٧	١١.١٠	٠.٧٨	٩.٨	ض		

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ أمام درجة حرية (٩) = ١.٨٣ حيث ت = تجريبية ، ض = ضابطة

٤-١-٢ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمهارية: من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (٦) ومن خلال الفروق بين المتوسطات الحسابية تبين لنا أن هنالك تطوراً واضحاً في الصفات البدنية والمهارية التي تناولها البحث لدى المجموعتين التجريبية والضابطة فقد أظهرنا الجدول المذكور أعلاه وجود فروق ذات دلالة معنوية باستثناء السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للذراعين للمجموعة الضابطة. ويعزو الباحثان هذا التطور إلى فاعلية وكفاءة المنهج التدريبي المعتمد على التخطيط العلمي الذي اثبتت فاعليته من خلال الأثر الإيجابي المنعكس صورته في تحسن المتغيرات البدنية من خلال الاعتماد على مبادئ التدريب الرياضي وأبرزها (الخصوصية/التكيف/التدرج) إذ إن لكل متغير بدني في لعبة كرة اليد متطلبات خاصة يجب الاهتمام بها عند تقنين المناهج التدريبية. وفي هذا الخصوص يشير (Macardlc.et.ul) بأن خصوصية التدريب

أثر منهج تدريبي مقترح لاستخدام نمازين القوة.....

تحدث تكيفات خاصة تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التدريب (Mcardlc, et ul,1981,28) ويتفق معه كلاً من (الحيالي) و (البساطي) بأن طبيعة التدريب الخاص يعد أمراً ضرورياً لحدوث عملية التكيف للنشاط الممارس والذي يؤدي إلى تطور المستوى وإمكانية الارتقاء بالحمل التدريبي ومستوى الانجاز (الحيالي ، ٢٠٠١ ، ٥٧) و(البساطي ، ١٩٩٨ ، ٦٦). ويشير (حسن) بان "عملية التكيف ناجمة عن استجابة الأجهزة الداخلية وأنظمتها للحمل الخارجي ولأي مكون من مكوناته ، ومن بين هذه الأنظمة نظام الطاقة المسيطر في المتغير البدني لان من متطلبات تطوير المتغير البدني هو التأثير على نظام الطاقة العاملة الذي يقع المتغير البدني تحت سيطرته ، لان جميع أنظمة إنتاج الطاقة تساهم في تحقيق الانجاز" (حسن ، ٢٠٠١ ، ٦٠). ولابد من الاشارة الا ان الباحثان اعتمدا في تدربياتهما على تمرينات تخدم الجانبين البدني والمهاري وباسلوب علمي مبني على اسس وقواعد وشروط تدريب كل متغير بدني او مهاري فضلا عن مكونات الحمل المؤثرة في التمرين، وهذه الاشارة توصلنا الى خصوصية التدريب لنوع التمرين المختار والذي يخدم المتغيرين البدني والمهاري والذي ينعكس على التطور الحاصل في المجاميع العضلية العاملة والمشاركة في الاداء لكل تمرين .ان تطبيق اسس ومبادئ التدريب التكراري كان له الاثر الايجابي في تطور الصفات البدنية قيد البحث حيث اكد (بسطويسي) "ان طريقة التدريب التكراري تتميز بان الشدة فيها تصل من (٩٠ - ١٠٠%) من الشدة القصوى بالنسبة لتدريبات العدو" (بسطويسي، ١٩٩٩ ، ٣١٤) كما ذهب (البساطي) "الى عدد التكرارات المستخدمة وكنتيجه لزيادة الشدة المستخدمة تصل من (٣-٦) تكرارات " (البساطي، ١٩٩٨ ، ٩٥).ويرى الباحثان أن من أهم العوامل الفعالة في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية في دراسته يعود إلى تكيف أجسام لاعبيه فسيولوجياً من خلال تدربياتهم التي تضمنت تمرينات قوة خاصة مساعدة تميزت عن التمرينات التقليدية وساعدت في تطور جميع المتغيرات البدنية والمهارية ، ولا يفوتنا أن نشير إلى أن الحمل التدريبي البدني والمهاري والذي استغرق (تسعة أسابيع) وبصورة منتظمة يعد احد العوامل الرئيسية التي أودت بأجسام اللاعبين إلى حالة تثبيت هذا التكيف والذي أوصل اللاعبين إلى التطور بدنياً ومهارياً في العملية التدريبية ، ومما يؤكد ذلك ما أشار إليه (عبدالفتاح) في هذا الموضوع فقد ذكر انه " من اجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب أن يتم تدريب الرياضي بشكل منتظم ومستمر لفترة لا تقل عن (٨-١٢) أسبوعاً (عبدالفتاح ، ١٩٩٤ ، ٤٢).مما سبق استعراضه من نتائج المتغيرات البدنية والمهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي نرى أن الفرض الأول قد تحقق وهذا ما يؤكد حقيقة أهمية المنهج التدريبي المقترح من قبل الباحثان والتزامهما بمبادئ التدريب الرياضي الأساسية مثل التكيف والخصوصية والتدرج بالتدريب والذي انعكس على الجانبين البدني والمهاري للاعبين كرة اليد للناشئين .

٤-٢ عرض ومناقشة الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمهارية:

الجدول رقم (٦) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق في الصفات البدنية والمهارية بين مجموعتي البحث في

الاختبار البعدي

قيمة(ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية
	ع±	س	ع±	س		

أثر منهج تدريبي مقترح لاستخدام نمازين القوة.....

السرعة الانتقالية	ثانية	٤.٥٣	٠.١٨	٥.١٥	٠.٢٨	*٥.٦٤
القوة الانفجارية للرجلين	سم	٤٤.٢٠	٢.٩٣	٤١.١٠	٢.٢٣	*٢.٦٥
القوة الانفجارية للذراعين	م	٥.٠١	٠.٤٦	٤.٥٨	٠.٣٣	*٢.٣٩
القوة الانفجارية للذراع الرامية	م	٢٤.٣٩	٢.٠٨	٢٠.٧٣	١.٢٣	*٤.٧٨
الرشاقة	ثانية	١٤.٩٢	١.١٤	١٦.٦٤	١.٢١	*٣.٢٦
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	تكرار	١١.٠٠	١.٠٥	٩.٥٠	٠.٥٢	*٤.٠٢
القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	تكرار	١٠.٠١	٠.٧٣	٨.٨٠	٠.٦٣	*٤.٢٣
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	متر	٦.٤٤	٠.٦٦	٥.٩٩	٠.٣٣	١.٩٣
الطبطبة	ثانية	١٤.٥٧	٠.٦٦	١٥.٦٧	٠.٦١	*٣.٨٢
دقة وقوة التهديف	متر	١٠.٨٥	١.١٧	٩.٧٥	٠.٧٩	*٢.٤٤
دقة وقوة المناولة الطويلة	درجة	٤.٠٦	٠.٢٦	٣.٧٤	٠.٢٦	*٢.٦٧
دقة وسرعة المناولة المتوسطة	تكرار	١٢.٤٠	١.١٧	١١.١٠	٠.٨٧	*٢.٨٠

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ أمام درجة حرية (١٨) = ٢.١٠

من خلال الجدول رقم (٦) المتعلق بنتائج الفروق بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي فيعزو الباحثان تطور السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة إلى فاعلية وكفاءة المنهج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية خلال (٩) أسابيع والذي كان هدف تطوير السرعة الانتقالية باستخدام طريقة التدريب التكراري وهذا يعود إلى طبيعة التدريب الذي مارسه عينة البحث والذي اعتمد على أداء تكرارات لمسافات قصيرة وبسرعات شبه قصوى إلى قصوى ويشير (Moglisho) بهذا الخصوص إلى " أن أداء تكرارات لمسافات قصيرة وبسرعات عالية يعد أفضل وسيلة لتنمية السرعة " (Moglisho,1982,309) وهذا ما اتبعه الباحثان في منهجه التدريبي الخاص بتطوير السرعة الانتقالية إلا أن الباحثان اعتمدا على زيادة الشدة من خلال استحداث تمارين قوة مساعدة خاصة تخدم أكثر من متغير بدني وهذا ما حدا بالباحثان إن ترتدي عينة بحثه (قمصلة ذات وزن إضافي) في أثناء الوحدات التدريبية لينتهي المنهج بتطور واضح لعينة البحث في السرعة الانتقالية وهذا ما أكد عليه (علاوي) إذ يشير بها الصدد إلى انه " ينبغي الاهتمام بتمارين التقوية العضلية حتى يمكن بذلك تنمية سرعة الانتقال " (علاوي ، ١٩٩٢ ، ١٥٩)، أما بالنسبة لصفة القوة الانفجارية للرجلين فيعزو الباحثان تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة إلى طبيعة التمارين المنفذة في الوحدات التدريبية الخاصة بالقوة الانفجارية لعضلات الرجلين كمتغير بدني كان التحكم بشدته بنفس شدة أداء المهارة (أي مهارة قيد البحث) والى اعتمدت بصورة كبيرة على تنفيذ القفزات المتكررة من قبل لاعبي المجموعة التجريبية بشكل خاص طول فترة المنهج التدريبي وهي تمارين القفز العمودي إلى الأعلى بالرجل التي يستخدمها اللاعب في أدائه في المباريات ، لتنمية القوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين والتي أدت إلى زيادة القوة التي يحتاجها لاعب كرة اليد في عملية الارتقاء إلى الأعلى لتأدية مهارة التهديف من فوق حائط الصدد.أما فيما يخص صفة القوة الانفجارية للذراعين فيعزو الباحثان تفوق المجموعة التجريبية فيها على المجموعة الضابطة إلى فاعلية وكفاءة المنهج التدريبي بما تضمنه من تمارين ضمن الوحدات التدريبية والتي أثرت في تطوير القوة الانفجارية للذراعين من خلال استخدام الكرات الطبية ورميها لعدة مرات خلال ثواني معدودة أو استلام وتسليم الكرة (كرات اليد المثقلة) واتي تزيد كتلتها عن كتلة الكرة القانونية من أوضاع مختلفة ، إذ يشير (الخياط والحيالي) إلى أن " تنمية مكون القدرة لايمكن تطويره بالقدر الكافي عن طريق تثبيت المهارات أو عن طريق أداء مهارات كرة اليد ، إذ يجب أن يتضمن منهج التدريب تمارين لتنمية هذا المكون لكافة أعضاء

أثر منهج تدريبي مقترح لاستخدام تمارين القوة.....

الجسم " (الخياط والحيالي ، ٢٠٠١ ، ٣٨١). ويعزو الباحثان نتيجة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في صفة القوة الانفجارية للذراع الرامية إلى استخدام تمارينات التهديد من وضعيات وأبعاد مختلفة ومن القفز وبدونه ، وهي تمارينات تدرج ضمن التدرجات الخاصة التي تساعد على تنمية وتطوير المتغيرات البدنية. ويرى الباحثان أن التمارينات المساعدة للقوة التي استخدمها والتي تميزت عن التمارينات التقليدية باستخدام الكرة المثقلة من قبل اللاعب أدت إلى التطور الحاصل لعينة البحث التجريبية بشكل خاص كأن يكون زيادة وزن الكرة أو استخدام الأثقال ، حيث يشير (إبراهيم) إلى أن " من بين تمارينات أعداد اللاعب بدنياً هو استخدام الأثقال كالكرات الحديدية والكرات الطبية والقميص المثقل بالأحمال (جيوب تحتوي على أكياس برادة أو رمل) (إبراهيم ، ٢٠٠٤ ، ٥٥).

كما يعزو الباحثان تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في صفة الرشاقة ويعزو الباحثان هذا التفوق إلى التحكم بشدة الحمل وحجمه من خلال تثبيت الشدة ويوصفها شدة مشابهة لما هي عليه في حالة اللعب والتحكم بالحجم من خلال الزيادة التدريجية الحاصلة له في أثناء الأداء للطبقة المتعرجة بين الشواخص بارتداء القمصنة ومن ثم التهديد عن بعد معين التي تكون بحاجة إلى السرعة الانتقالية مع تغيير الاتجاهات التي يتطلبها أداء التمرين خلال فترة زمنية حيث يؤكد (الحيالي) بهذا الخصوص " على أن تمارينات الرشاقة بأسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل تحتاج لدرجة انتقالية عالية في تغيير الاتجاهات التي يتطلبها أداء التمرين خلال فترة زمنية قصيرة " (الحيالي ، ٢٠٠٧ ، ١٤٤) ويعزو الباحثان تطور المجموعة التجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين مقارنةً بالمجموعة الضابطة بعد تنفيذ المنهج التدريبي المقترح إلى طبيعة التمارينات التي كانت تتضمن أكبر عدد من التكرارات وربما كانت حافزاً لإثارة أكبر عدد من الوحدات الحركية نتيجة للتقلصات العضلية السريعة ، ويؤكد (البقال) في هذا الصدد إلى " أن طبيعة التمارينات كانت تتركز في أداء أكبر عدد من التكرارات خلال مدة زمنية محددة ، فإن هذا قد يكون حافزاً لإثارة أكبر عدد من الوحدات الحركية نتيجة للتقلصات العضلية السريعة وهذا يؤدي إلى تكيف الجهاز العصبي لتوظيف أكبر عدد من الوحدات الحركية والتي تؤدي إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة " (البقال ، ٢٠٠٦ ، ٨٦) ، أما بالنسبة لصفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن فقد تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة ، ويرى الباحثان السبب يعود إلى فاعلية المنهج التدريبي باستخدام تمارين قوة مساعدة خاصة تختلف عن التمارين التقليدية* لمجموعته التجريبية فضلاً عن التحكم بمكونات الحمل من خلال تثبيت الشدة وجعلها شدة مساوية لشدة الأداء في المباراة ، وتسهم القوة المميزة بالسرعة في الإعداد البدني فضلاً عن زيادة الثقة بالنفس والقدرة على مقاومة الخصم ، ويتفق الباحثان مع ما أشار إليه (إبراهيم) في " أن القوة تتحدد بمقدار ما تستطيع أن تبذله العضلة من جهد في لحظة أو لحظات معينة فضلاً عن إسهامها في الإعداد البدني العام للاعب وكذلك تكسبه الثقة بالنفس والقدرة على مقاومة الخصم بطريقة قانونية خلال المواقف المختلفة التي تصادفه أثناء اللعب ، ومن أهم التمارينات التي تستخدم للوصول إلى تقوية العضلات تكون من النوع الذي يعمل ضد مقاومة الأثقال المختلفة والكرات الطبية ومقاومة الزميل وثقل الجسم " (إبراهيم ، ٢٠٠٤ ، ٥٧ - ٥٨) .

أما فيما يتعلق بالمتغيرات المهارية ومن خلال الجدول رقم (٧) يتبين لنا أن هناك تطوراً إيجابياً معنوياً في جميع المتغيرات المهارية التي تناولها البحث لدى المجموعتين التجريبية والضابطة (الطبقة) ، والتهديد ، والمناولة

* التمارين التقليدية : هي تلك التمارين التي يؤديها اللاعب معتمداً على قوة مقاومة عضلات جسمه دون تأثير مقاومة خارجية .

أثر منهج تدريبي مقترح لاستخدام تمارين القوة.....

المتوسطة ، والمناولة الطويلة) فقد اظهر الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات الدلالة المعنوية لجميع المتغيرات المهارية ولمصلحة الاختبارات البعدية لكلا المجموعتين مع تباين التطور ما بين مجموعتين .

ويعزو الباحثان هذا التطور إلى كفاءة وفاعلية المنهج البدني الذي اعتمد على الركائز العلمية في بنائه مستنداً على المبادئ العامة لعلم التدريب الرياضي والتقنين العلمي الصحيح لمكونات الحمل التدريبي ، إذ استطاع الباحثان من خلال المنهج التدريبي المقترح أن يغير بعض التمرينات التقليدية بتمرينات مركبة ذات خصوصية تضيف إليها جانب القوة من خلال التدريب على تمرينات قوة مساعدة خاصة باستخدام الأدوات المختلفة (الحوجز ، وأوزان إضافية ، وكرات طبية ، وكرات يد مثقلة) والتي ظهر مردودها الايجابي على الجانبين البدني والمهاري ، كما كان للتطور الايجابي لجميع المتغيرات البدنية التي تناولها البحث الاثر الواضح على الجانب المهاري من خلال انتقال اثر تدريب المتغيرات البدنية على المتغيرات المهارية ، اما بالنسبة لمهارة **الطبطة** فمن خلال الجدول رقم (٧) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع المهارات ولمصلحة المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثان هذا التطور إلى خصوصية التمرينات المستخدمة في تطوير كل مهارة فالتطور الحاصل في مهارة الطبطة كان من خلال استخدام تمرينات الطبطة بين الشواخص بارئداء الصدرية المثقلة واستخدام كرات مختلفة الأحجام والذي أدى بدوره إلى ارتفاع مستوى اللياقة البدنية إلى جانب الأداء المتكرر لمهارة الطبطة وإعادة التمرينات الخاصة بالكرة في أثناء الإحماء ساعد في تطور المهارة بصورة جيدة ، مما أدى إلى اختزال عامل الزمن للوصول إلى المرمى مع الاحتفاظ بالأداء الصحيح ، ويشير (الطائي) في هذا الخصوص " أن تعامل اللاعبين بكثرة مع الكرة زاد من إحساس اللاعبين مع الكرة وتصورهم من حيث كتلتها وحجمها فضلاً عن أداء تلك التمرينات يومياً جعل اللاعبين أكثر تحكماً وسيطرةً على الكرة" (الطائي ٢٠٠١ ، ٥٤). وأكد (الزهاوي) في أن " تكرار أي نوع من المهارات ينمي لدى اللاعب حالة الإحساس بالكرة " (الزهاوي ، ٢٠٠٤ ، ٦٢) وقد أورد (سبع) حول ذلك " بان التكرار إذا ما استخدم في حدود معينة يحقق فعالية وتأثير كبيرين " (سبع ، ١٩٩٨ ، ١٥١) ، ويمكن للباحثان أعزاء هذه النتيجة إلى أن مهارة الطبطة تتطلب عدداً من الصفات البدنية كالسرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة ، والرشاقة ، والتوازن ، والتوافق وغيرها من الصفات البدنية الأخرى التي تساعد اللاعب في أداء المهارة بقدرة عالية حيث لا يمكن للاعب كرة اليد أداء هذه المهارة بدون توافر هذه الصفات، اما بالنسبة لمهارة **التهدف** فيعزو الباحثان هذا التطور الحاصل في مهارة التهدف إلى التمرينات الخاصة بالتهدف بالقفز أو بدون القفز والتي تم وضعها على أساس علمي لأجل إتقان اللاعب أداء مهارة التهدف بصورة صحيحة ، وكان لتصعب أداء المهارة الأثر الواضح في إيصال اللاعب إلى ظروف مشابهة لظروف اللعب من خلال التهدف على المرمى واستخدام الكرات الاعتيادية والكرات المثقلة والجدار الذي وضع أمام اللاعب كان له اثر في تحسين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتطوير مهارة التهدف .

ويرى الباحثان أن مفردات المنهج التدريبي والخاصة بتمرينات التهدف كان لها الأثر الايجابي في تطوير المهارة عن طريق التكرارات المتعددة باستخدام الأدوات المختلفة ساعد في تطوير التوافقات العصبية والعضلية المهمة في مهارة التهدف بالقفز أو بدون قفز . اما فيما يخص المناولات المتوسطة والطويلة فيعزو الباحثان هذا التطور إلى طبيعة التمرينات المهارية الخاصة التي تمت باستخدام الكرات المثقلة ولفترات زمنية محددة تأكيداً على الأداء الصحيح للمناولة والمسافة بين اللاعبين عن التدريب على هذا النوع من المناولات ، وكان لتطوير صفة القوة المميزة

أثر منهج تدريبي مقترح لاستخدام تمارين القوة.....

بالسرعة مع تحسين التوافق الحركي الذي أدى بدوره إلى انسيابية الحركة في المناولات المتوسطة وتأثيرها الفعال على سرعة ودقة المناولة .

يذكر (السامرائي) " أن المهم في نجاح المناولة سواء كانت قصيرة أم طويلة هو قدرة اللاعب على إيصالها بأسرع ما يمكن إلى المنطقة المناسبة وذلك باستخدام القوة والدقة بشكل مناسب مع الأخذ بنظر الاعتبار حركة الكرة وسرعتها " (السامرائي ، ١٩٨٧ ، ٦٤) .

١-٥ الاستنتاجات :

١-٥-١ احدث المنهج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية تطوراً في جميع المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) وارتقى مستوى التطور إلى درجة المعنوية .

١-٥-٢ تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) وارتقى هذا التفوق إلى درجة المعنوية (باستثناء القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) .

١-٥-٣ أظهرت المجموعة الضابطة تفوقاً ملحوظاً في العديد من المتغيرات البدنية والمهارية التي تناولها البحث عند المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي والتي ارتقت إلى درجة المعنوية (باستثناء السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للذراعين) .

٢-٥ التوصيات :أوصى الباحثان بعدة توصيات أهمها :

١-٢-٥ اهتمام مدربي كرة اليد بأسلوب التحكم بمكونات الحمل التدريبي في الفترة التي تسبق مرحلة المنافسات وتوظيفها بالشكل الفعال للارتقاء بالجانبين البدني والمهاري .

٢-٢-٥ إجراء دراسات علمية مشابهة على فعاليات رياضية أخرى من ألعاب الكرة ولاسيما كرة السلة وكرة الطائرة وكرة القدم باستخدام تمارين القوة المساعدة الخاصة بالمتغيرات البدنية والمهارية .

المصادر العربية والاجنبية:

- ابراهيم، منير جرجيس (٢٠٠٤): "كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- البساطي، أمر الله (١٩٩٨): "قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاتها"، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- بسطويسي، احمد بسطويسي (١٩٩٩): "اسس ونظريات التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- البقال، ياسر منير (٢٠٠٦): "اثر تناول مادة الكرياتين النقي المصاحب للتدريب في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والكيموجينية والمكونات والقياسات الجسمية"، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.
- بلوم ، بنيامين واخرون (١٩٨٣) : "تقييم تعلم الطالب التجميبي والتكويني (ترجمة محمد امين المفتي واخرون)" ، دار ماكروهيل ، القاهرة .
- التكريتي، وديع ياسين والعيدي، حسن محمد عبد (١٩٩٩): "التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية"، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

أثر منهاج تدريبي مقترح لاستخدام تمارين القوة.....

- الجبالي، عويس (٢٠٠٠): "التدريب الرياضي - النظرية والتطبيق"، ط١، دار G.M.S للنشر، جامعة حلوان، مصر.
- الجوادي، عبد الكريم قاسم غزال (١٩٩٧): "بناء بطارية اختبار للمهارات الهجومية بكرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل (دراسة معاملة)"، اطروحة دكتوراه غير منشورة جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية.
- حسنين، محمد صبحي (١٩٩٥): "التقويم والاساس في التربية الرياضية"، ج١، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسن، ايمان عبد (٢٠٠١): "تأثير منهج تدريبي مقترح للقوة والمرونة في تطوير الاداء الفني لبعض المهارات الجناستك الإيقاعي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.
- حسن، سليمان علي وآخران (١٩٨٣): "المبادئ التدريبية والخطية في كرة اليد"، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- حسين، قاسم حسن (١٩٩٨): "علم التدريب في الاعمار المختلفة"، دار الفكر للطباعة والنشر، بغداد.
- حماد، مفتي ابراهيم (١٩٩٨): "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة"، ط١، دار الفكر العربيين القاهرة.
- الحياي، معن عبد الكريم جاسم (٢٠٠١): "اثر استخدام تدريبات السرعة بالمساعدة والمقاومة على بعض الصفات البدنية والانجاز في عدو ١٠٠ متر"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.
- الحياي، معن عبد الكريم جاسم (٢٠٠٧): "اثر استخدام اساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي في بعض المتغيرات البدنية والمهارة للاعبين كرة القدم الشباب"، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- الخياط، ضياء قاسم والحياي، نوفل محمد محمود (٢٠٠١): "كرة اليد"، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل.
- الخياط، ضياء قاسم وغزال، عبد الكريم قاسم (١٩٨٨): "كرة اليد"، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- الزهاوي، هه فال خورشيد (٢٠٠٤): "اثر تمارين مهارة بدنية مبنية على اساس التدريب الفترى على عدد من المتغيرات البدنية والمهارة والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب"، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.
- الزبيدي، ضمياء علي عبد الله صالح (٢٠٠٠): "تأثير منهاج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري باستخدام التمارين الخاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية بكرة اليد"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- السامرائي، فؤاد توفيق (١٩٨٧): "المبادئ الاساسية لكرة اليد"، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

أثر منهج تدريبي مقترح لاستخدام تمارين القوة.....

- سبع ، عامر رشيد (١٩٩٨) : "التعلم المهاري باستخدام طرائق التدريب المتجمع والمتوزع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة" ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- الطائي، أحمد حازم احمد (٢٠٠١): "بناء بطارية اختبار اللياقة البدنية لطلاب الكلية العسكرية الاولى والثانية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للرياضية، جامعة الموصل.
- عبد الفتاح، ابو العلا احمد (١٩٩٤): "تدريب السباحة للمستويات العليا"، ط١، دار الفكر العربي القاهرة.
- علاوي محمد حسن (١٩٩٢): "علم التدريب الرياضي"، ط١٢، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- متعب، سامر يوسف (١٩٩٩): "بطارية اختبار لقياس المهارات الاساسية في كرة اليد"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- محمد توفيق عثمان (١٩٩٨) : "انتقال اثر التدريب بين اوجه القوة العضلية الرئيسية واثرها على معدل سرعة النبض بعد الجهد في فترة الاستشفاء" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- محمود ، بيداء كميلان (٢٠٠٣) : "مستوى النمو البدني لبعض القدرات البدنية والوظيفية للاعمار (٩-١٢)"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- Maglisho , E.W. (1982) : "Swimming faster", Mayfield Publishing Constriction , California State , U. S. A. .
- Macrdle , William D. etal (1981) : Exercise Physiology : Energy , Nutrition , and human Performance , Lea & Febiger Co. , Philadelphia , U. S. A.

الملحق رقم (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

أنموذج استبيان

آراء المتخصصين في علم التدريب الرياضي وكرة اليد حول تحديد أهم الصفات البدنية والمهارات الأساسية .
الأستاذ الفاضل المحترم .

يروم الباحثان إجراء بحثه الموسوم " اثر منهج تدريبي مقترح باستخدام تمارين قوة مساعدة خاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين " ، على عينة من فئة الناشئين تحت سن (١٨ سنة)، وقد تم إجراء تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة لغرض تحديد أهم الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة اليد . ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي وكرة اليد يرجى بيان آرائكم في تحديد أهم

أثر منهاج تدريبي مقترح لاستخدام تمارين القوة.....

الصفات البدنية التي يتميز بها لاعبي كرة اليد، وإضافة أي صفة بدنية ترونها مناسبة ولم يتم ادراجها في انموذج الاستبيان.

شاكرين حسن تعاونكم ... مع التقدير .

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

تاريخ اللقب :

التاريخ :

التوقيع :

التسلسل	الصفات	المتغيرات	اختيار المتغيرات البدنية والمهارات
(١)	السرعة الانتقالية	البدنية	()
(٢)	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين		()
(٣)	القوة الانفجارية لعضلات الذراع الرامية		()
(٤)	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين		()
(٥)	الرشاقة		()
(٦)	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين		()
(٧)	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين		()
(٨)	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن		()
(٩)	مسك الكرة	المهارية	()
(١٠)	استلام الكرة		()
(١١)	الطبطة		()
(١٢)	المناولة		()
(١٣)	التهديف		()
(١٤)	الخداع		()

الملحق (٢)

بسم الله الرحمن الرحيم

أنموذج استبيان

آراء المتخصصين حول تحديد الاختبار الأنسب للصفات البدنية والمهارية المختارة .

الأستاذ الفاضل المحترم .

يروم الباحثان إجراء بحثه الموسوم " اثر منهاج تدريبي مقترح باستخدام تمارين قوة مساعدة خاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين "، على عينة من فئة الناشئين تحت سن (١٨ سنة)، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال يرجى التفضل باختيار الاختبار الأنسب للصفات البدنية المختارة .

شاكرين حسن تعاونكم

ملاحظة :

أثر منهاج تدريبي مقترح لاستخدام تمارين القوة.....

- اختيار اختبار واحد لكل صفة بدنية من الاختبارات المذكورة .
- في حالة عدم صلاحية أي من الاختبارات المذكورة يرجى ذكر الاختبار الأنسب .
- يرجى التأشير بعلامة (√) على كل اختبار مختار في الموقع المخصص له .

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

تاريخ اللقب :

التاريخ :

الاختبار	الاختبارات	الصفات البدنية
) () () (اختبار ركض (٣٠ متراً) من بداية متحركة اختبار ركض (٥٠ متراً) من وضع الوقوف اختبار ركض (٦ ثوان) من وضع البدئ العالي	السرعة الانتقالية
) () (رمي كرة طبية (٣ كغم) من وضع الجلوس على كرسي لأبعد مسافة رمي كرة طبية (٣ كغم) من وضع الوقوف لأبعد مسافة	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين
) (رمي كرة يد طبية (٨٠٠ غم) من وضع الحركة لأبعد مسافة	القوة الانفجارية للذراع الرامية
) () (الوثب العمودي من وضع ثني الركبتين نصفاً الوثب العريض من الثبات	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
) () () (اختبار بارو (٣*٤.٥ متر) اختبار سيمو للرشاقة اختبار التحرك للأمام والجانب بميل على قوس (٦ متراً)	الرشاقة
) () () (ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي لمدة (١٠ ثوان) ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي لمدة (٢٠ ثانية) البنج بريس بنسبة (٥٠% - ٧٠%) من القوة القصوى لمدة (١٠ ثوان) ولأكبر عدد من التكرارات	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين
) ()	الحجل على ساق واحدة مسافة (٣٠ متراً) ثلاث وثبات من الثبات بكلتا القدمين لأبعد مسافة ثني ومد الركبتين لمدة (٢٠ ثانية)	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

أثر منهج تدريبي مقترح لاستخدام تمارين القوة.....

()			
()	الجلوس من وضع الرقود مع مد الرجلين لمدة (١٠ ثوان) الجلوس من وضع الرقود مع ثني الرجلين لمدة (١٠ ثوان)	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	
()	الطبطة على خط مستقيم مسافة (١٥ متراً) الطبطة المتعرجة مع اختلاف المسافات لمسافة (٣٠ متراً) الطبطة المتعرجة بين الشواخص مسافة (٢٠ متراً) ذهاباً وإياباً	الطبطة	الرياضة
()	التوافق وسرعة التمرير على الحائط لمدة (٣٠ ثانية)	المناولة المتوسطة	
()	رمي الكرة باتجاه المرمى من مسافة (٢٥ متراً)	المناولة الطويلة	
()	التهديف من الحركة من مسافة (٧ متراً)	التهديف	

الملحق رقم (٣)

السادة ذوو الخبرة والاختصاصات بمجالات التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكرة اليد الذين تم عرض استمارات الاستبيان عليهم لانتقاء اهم الصفات البدنية والمهارات الاساسية واختباراتها الخاصة بهما في كرة اليد والمنهج التدريبي المستخدم في البحث *

اسماء السادة المتخصصين	اللقب العلمي	اسم الكلية	اسم الجامعة	التخصص	الصفات البدنية	الصفات المهارية	الاختبارات البدنية	الاختبارات المهارية	المنهج التدريبي
د. وديع ياسين التكريتي	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل	بايوميكانيك			*	*	
د. ياسين طه الحجار	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل	فلسفة تدريب	*				*
د. ضياء مجيد الطالب	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل	تدريب رياضي	*				*
د. ضياء قاسم الخياط	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل	طرائق تدريس		*		*	*
د. زهير قاسم الخشاب	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل	تدريب رياضي/قدم	*				

* اختار الباحثان الأسبوع الثاني من كل دورة متوسطة من الدورات الثلاث ملخصاً للمنهج .

أثر مناهج تدريبي مقترح لاستخدام تمارين القوة.....

*				*	تدريب رياضي	الموصل	التربية الرياضية	أستاذ	د. عناد جرجيس
	*	*			قياس وتقويم	الموصل	التربية الرياضية	أستاذ	د. هاشم احمد سليمان
	*	*			قياس وتقويم	الموصل	التربية الرياضية	استاذ	د. ثيلايم يونس علاوي
*				*	تدريب رياضي	الموصل	التربية الرياضية	استاذ	د. اياد محمد عبد الله
	*		*		قياس وتقويم	الموصل	التربية الرياضية	استاذ مساعد	د. عبد الكريم قاسم
*	*	*	*	*	تدريب رياضي / يد	الموصل	التربية الرياضية	استاذ مساعد	د. نوافل محمد محمود
	*				قياس وتقويم	الموصل	التربية الرياضية	استاذ مساعد	د. مكي محمود
	*	*			قياس وتقويم	الموصل	التربية الرياضية	استاذ مساعد	د. ضرغام جاسم
*				*	تدريب رياضي	الموصل	التربية الرياضية	استاذ مساعد	د. معتز يونس
*	*		*	*	تدريب رياضي/يد	الموصل	التربية الرياضية	استاذ مساعد	د. كنعان محمود
*				*	تدريب رياضي	الموصل	التربية الرياضية	استاذ مساعد	د. زياد يونس الصفار
*	*		*	*	بايوميكانيك	الموصل	التربية الرياضية	استاذ مساعد	د. محمد خليل
*				*	تدريب رياضي	الموصل	التربية الرياضية	مدرس	د. كسرى احمد
				*	تدريب رياضي	الموصل	التربية الرياضية	مدرس	د. عبدالجبار عبدالرزاق
	*			*	تدريب رياضي	الموصل	التربية الرياضية	مدرس	د. مكي محمد حمودات
	*	*	*	*	قياس وتقويم	الموصل	التربية الرياضية	مدرس	د. سعد باسم جميل
*	*	*		*	تدريب رياضي / قدم	الموصل	التربية الرياضية	مدرس	د. معن عبد الكريم جاسم

أثر منهج تدريبي مقترح لاستخدام تمارين القوة.....

المنهج التدريبي

الدورة المتوسطة الأولى / الأسبوع الثاني

اليوم	ت	التمرينات	الارتقاء بالجانبين البدني والمهاري	زمن التمرين	عدد التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الملاحظات
الأحد الخميس	٦	طبطة متعرجة بين ٦ شواخص بارتداء الجاكيت والتهديف من ثلاث خطوات .	تطوير الرشاقة والقوة الانفجارية وتطوير مهاري الطبطة والتهديف .	٦ ثانية	٤	١	٢.٥ - ٣ دقيقة	-	
	٧	استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهديف بدون قفز من ثلاث خطوات .	تطوير القوة الانفجارية للذراع الرامية وتطوير مهارة التهديف بدون قفز .	٢.٣٨ ثانية	٣.٤	٢	٤٠ - ٥٠ ثانية	٢.٥ - ٣ دقيقة	
	٨	استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهديف بالقفز ومن ثلاث خطوات .	تطوير القوة الانفجارية للذراع الرامية والرجلين وتطوير مهارة التهديف بالقفز .	٢.٤٦ ثانية	٤	١	٤٠ - ٥٠ ثانية	-	
	٩	القفز العميق بين الموانع (ارتفاع ٦٠ سم و ٦ موانع) واستلام كرة بعد المانع الاخير والتهديف بدون قفز من مسافة (٩ متراً) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتطوير مهارة التهديف بدون قفز	٦.٤٦ ثانية	٤	١	٢.٥ - ٣ دقيقة	-	
	١٠	حجل بين الموانع (٦ موانع مقلوبة) واستلام كرة بعد المانع الاخير والتهديف بدون قفز من مسافة (٩ متراً) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتطوير مهارة التهديف بدون قفز	٥.٩٠ ثانية	٤	١	٢.٥ - ٣ دقيقة	-	
الثلاثاء	١	مناولة طويلة من خطوة باتجاه المرمى والانطلاق مسافة (٢٥ متراً) بارتداء الجاكيت المثقلة .	تطوير مهارة المناولة الطويلة وتطوير السرعة الانتقالية .	٤.٨١ ثانية	٤	١	٢.٥ - ٣ دقيقة	-	
	٢	استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهديف من القفز من ثلاث خطوات ومن أمام دوشك .	تطوير القوة الانفجارية وتطوير مهارة التهديف بالقفز .	٢.٤٣ ثانية	٣.٤	٢	٤٠ - ٥٠ ثانية	٢.٥ - ٣ دقيقة	
	٣	مناولات متوسطة بين لاعبين بكرة تزن (٦٠٠ غم) المسافة بينهما (١٠ متراً) لمدة (١٢ ثانية)	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين وتطوير مهارة المناولة المتوسطة .	١٢ ثانية	٤	١	٦٠ - ٧٠ ثانية	-	
	٤	مناولات طويلة باتجاه المرمى وعلى بعد (٢٠ متراً) بكرة تزن (٦٠٠ غم) (٦ كرات) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين وتطوير مهارة المناولة الطويلة .	١٠ ثانية	٤	١	٦٠ - ٧٠ ثانية	-	
	٥	الاستلقاء والنهوض مع رمي الكرات الطبية ١.٥ كغم لمدة (١٠ ثانية) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن وتطوير قوة الرمي .	١٠ ثانية	٤	١	٢.٥ - ٣ دقيقة	-	

أثر منهج تدريبي مقترح لاستخدام تمارين القوة.....

المنهج التدريبي

الدورة المتوسطة الثانية / الأسبوع الخامس

اليوم	ت	التمرينات	الارتقاء بالجانبين البدني والمهاري	زمن التمرين	عدد التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الملاحظات
الأحد	١	مناولة طويلة من خطوة باتجاه المرمى والانطلاق مسافة (٢٥ متراً) بارتداء الجاكيت المثقلة .	تطوير مهارة المناولة الطويلة وتطوير السرعة الانتقالية .	٤.٨١ ثانية	٢.٣	٢	٢.٥ - ٣ دقيقة	٢.٥ - ٣ دقيقة	
	٢	استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهدف من القفز من ثلاث خطوات ومن أمام دوشك .	تطوير القوة الانفجارية وتطوير مهارة التهدف بالقفز .	٢.٤٣ ثانية	٤	٢	٤٠ - ٥٠ ثانية	٢.٥ - ٣ دقيقة	
	٣	مناولات متوسطة بين لاعبين بكرة تزن (٦٠٠ غم) المسافة بينهما (١٠ متراً) لمدة (١٢ ثانية)	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين وتطوير مهارة المناولة المتوسطة .	١٢ ثانية	٢.٣	٢	٦٠ - ٧٠ ثانية	٢.٥ - ٣ دقيقة	
	٤	مناولات طويلة باتجاه المرمى وعلى بعد (٢٠ متراً) بكرة تزن (٦٠٠ غم) (٦ كرات) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين وتطوير مهارة المناولة الطويلة .	١٠ ثانية	٢.٣	٢	٦٠ - ٧٠ ثانية	٢.٥ - ٣ دقيقة	
	٥	الاستلقاء والنهوض مع رمي الكرات الطبية ١.٥ كغم لمدة (١٠ ثانية) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن وتطوير قوة الرمي .	١٠ ثانية	٢.٣	٢	٢.٥ - ٣ دقيقة	٢.٥ - ٣ دقيقة	
الاثنين	٦	طبطة متعرجة بين ٦ شواخص بارتداء الجاكيت والتهدف من ثلاث خطوات .	تطوير الرشاقة والقوة الانفجارية وتطوير مهارتي الطبطة والتهدف .	٦ ثانية	٢.٣	٢	٢.٥ - ٣ دقيقة	٢.٥ - ٣ دقيقة	
	٧	استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهدف بدون قفز من ثلاث خطوات .	تطوير القوة الانفجارية للذراع الرامية وتطوير مهارة التهدف بدون قفز .	٢.٣٨ ثانية	٤	٢	٤٠ - ٥٠ ثانية	٢.٥ - ٣ دقيقة	
	٨	استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهدف بالقفز ومن ثلاث خطوات .	تطوير القوة الانفجارية للذراع الرامية والرجلين وتطوير مهارة التهدف بالقفز .	٢.٤٦ ثانية	٢.٣	٢	٤٠ - ٥٠ ثانية	٢.٥ - ٣ دقيقة	
	٩	القفز العميق بين الموانع (ارتفاع ٦٠ سم و ل ٦ موانع) واستلام كرة بعد المانع الاخير والتهدف بدون قفز من مسافة (٩ متراً) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتطوير مهارة التهدف بدون قفز	٦.٤٦ ثانية	٢.٣	٢	٢.٥ - ٣ دقيقة	٢.٥ - ٣ دقيقة	
	١٠	حجل بين الموانع (٦ موانع مقلوبة) واستلام كرة بعدالمانع الاخير والتهدف بدون قفز من مسافة (٩ متراً) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتطوير مهارة التهدف بدون قفز	٥.٩٠ ثانية	٢.٣	٢	٢.٥ - ٣ دقيقة	٢.٥ - ٣ دقيقة	

أثر منهاج تدريبي مقترح لاستخدام تمارين القوة.....

المنهاج التدريبي

الدورة المتوسطة الثانية / الأسبوع الثامن

اليوم	ت	التمرينات	الارتقاء بالجانبين البدني والمهاري	زمن التمرين	عدد التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الملاحظات
الأحد الخميس	٦	طبطة متعرجة بين ٦ شواخص بارتداء الجاكيت والتهديف من ثلاث خطوات .	تطوير الرشاقة والقوة الانفجارية وتطوير مهاري الطبطة والتهديف .	٦ ثانية	٣	٢	٣ - ٢.٥ دقيقة	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	٧	استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهديف بدون قفز من ثلاث خطوات .	تطوير القوة الانفجارية للذراع الرامية وتطوير مهارة التهديف بدون قفز .	٢.٣٨ ثانية	٤.٥	٢	٥٠ - ٤٠ ثانية	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	٨	استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهديف بالقفز ومن ثلاث خطوات .	تطوير القوة الانفجارية للذراع الرامية والرجلين وتطوير مهارة التهديف بالقفز .	٢.٤٦ ثانية	٣	٢	٥٠ - ٤٠ ثانية	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	٩	القفز العميق بين الموانع (ارتفاع ٦٠ سم و لـ ٦ موانع) واستلام كرة بعد المانع الاخير والتهديف بدون قفز من مسافة (٩ متراً) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتطوير مهارة التهديف بدون قفز	٦.٤٦ ثانية	٣	٢	٣ - ٢.٥ دقيقة	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	١٠	حجل بين الموانع (٦ موانع مقلوبة) واستلام كرة بعد المانع الاخير والتهديف بدون قفز من مسافة (٩ متراً) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتطوير مهارة التهديف بدون قفز	٥.٩٠ ثانية	٣	٢	٣ - ٢.٥ دقيقة	٣ - ٢.٥ دقيقة	
الثلاثاء	١	مناولة طويلة من خطوة باتجاه المرمى والانطلاق مسافة (٢٥ متراً) بارتداء الجاكيت المثقلة .	تطوير مهارة المناولة الطويلة وتطوير السرعة الانتقالية .	٤.٨١ ثانية	٣	٢	٣ - ٢.٥ دقيقة	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	٢	استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهديف من القفز من ثلاث خطوات ومن أمام دوشك .	تطوير القوة الانفجارية وتطوير مهارة التهديف بالقفز .	٢.٤٣ ثانية	٥.٤	٢	٥٠ - ٤٠ ثانية	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	٣	مناولات متوسطة بين لاعبين بكرة تزن (٦٠٠ غم) المسافة بينهما (١٠ متراً) لمدة (١٢ ثانية)	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين وتطوير مهارة المناولة المتوسطة .	١٢ ثانية	٣	٢	٧٠ - ٦٠ ثانية	٣ - ٢.٥ دقيقة	

أثر منهاج تدريبي مقترح لاستخدام تمارين القوة.....

	٣ - ٢.٥ دقيقة	٧٠ - ٦٠ ثانية	٢	٣	١٠ ثانية	تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين وتطوير مهارة المناولة الطويلة .	مناولات طويلة باتجاه المرمى وعلى بعد (٢٠مترًا) بكرة تزن (٦٠٠ غم) (٦ كرات) .	٤
	٣ - ٢.٥ دقيقة	٣ - ٢.٥ دقيقة	٢	٣	١٠ ثانية	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن وتطوير قوة الرمي .	الاستلقاء والنهوض مع رمي الكرات الطبية ١.٥ كغم لمدة (١٠ ثانية) .	٥

الملحق رقم (٤)

يبين زمن وتموج الحمل في الدورات المتوسطة الثلاثة

