

رقم الإيداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب المتقطع لتطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد.

الأستاذة ناصرياي كريمة جامعة البويرة<sup>1</sup>

الأستاذ طاهري رابح جامعة الجزائر 3<sup>2</sup>

#### ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب المتقطع لتطوير بعض الصفات البدنية، صفتي القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية بالتحديد لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط نظرا للأهمية البالغة التي يكتسبها دور الإعداد البدني في الرفع من المستوى، حيث استخدام الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة كما تمثل مجتمع الدراسة في أندية كرة اليد الناشطة على مستوى ولاية البويرة، حيث اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة متمثلة في 24 لاعبا من فريقين مختلفين تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة حيث تحتوي كل مجموعة على 12 لاعبا، وتم الاعتماد على كأدوات للدراسة على الاختبارات البدنية بقياسين قبلي وبعدي والتي تمثلت في (اختبار الوثب المودي من الثبات، اختبار الجري 30 مترا من بداية متحركة) وكوسائل إحصائية تم الاعتماد على الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء البسيط، معامل الارتباط بيرسن، واختبار ت ستودنت للعينات المستقلة والمرتبطة، وفي الأخير أسرفت نتائج الدراسة على تحقق الفرضيات المقترحة كما كان للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد أواسط.

**الكلمات الدالة:** التدريب المتقطع، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، كرة اليد.

#### Abstract:

The aim of this study was to propose an intermittent training program to develop some physical qualities the power speed and the speed of transition in handball players junior due to the critical importance of the role of physical preparation in raising the level. The study population was represented in the active handball clubs in the state of Bouira, where the study sample was chosen in an intentional way represented by 24 players from two different teams who were divided into two experimental and control groups where each group contains 12 players. and as tools for the study on physical tests before and after the two measurements, which were (the Vertical jump test of stability, running test 30 meters), and as statistical methods were based on arithmetic mean, standard deviation, simple torsion coefficient, Pearson correlation coefficient, and T test, Finally the results of the study have achieved the hypotheses proposed. The proposed training program has also had a positive impact on the development of physical qualities for handball players.

**Key words:** Intermittent training, power speed, transition speed, handball

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

## 1- مدخل عام للدراسة:

### 1-1 مقدمة وإشكالية الدراسة:

رياضة كرة اليد هي إحدى الألعاب الرياضية الجماعية التي تتمتع بشعبية كبيرة على مستوى العالم، لها بطولات عالمية ومحلية، كما يتسم ممارستها بصفات بدنية عديدة منها: القوة والسرعة والمرونة... الخ بالإضافة إلى مهارات حركية عديدة منها التصويب، تنطيط الكرة الخ، فالإعداد البدني هو أحد أركان التدريب التي يعتمد عليها المدربون في تنمية الصفات البدنية للاعبين، وهي من الأسس الهامة التي تشترك مع المهارات الركية في تكوين اللاعب من النحية البدنية (كمال درويش، عماد الدين عباس، 1999، ص 15).

فقد انقضي الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي والاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي وخاصة كرة اليد ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث، وهذا بدأ من انتقاء واختيار الموهوبين وتبنيهم خلال مراحل التكوين والتدريب وكذا إعداد البرامج التدريبية حتى توفير الإمكانيات المادية البشرية و تذليل كل العقبات التي تتعرض مسيرة التقدم و الوصول إلى المستويات العالية (Jurgon Wei neck, 1986, p309).

وذلك لأن اللاعب الغير معد بدنيا على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب عن ذلك فقد الكرة بكثرة بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططي، على عكس اللاعب الذي يكون مهياً بدنيا فإنه ينهي المباراة كما بدأها مع السيطرة على الكرة والتفكير السليم خلال مختلف الأداء المهاري والخططي وبدقة، حيث تعتبر القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة واحدة من القدرات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد كونها مزيجاً من القوة والسرعة التي يبذلها اللاعب لأداء جهد بدني يمتاز بالقوة والسرعة العاليتين.

حيث يعتبر عنصر السرعة من احد العناصر المهمة في اللياقة البدنية ذات التأثير الفعال في أداء اللاعب والتي لا بد من توافره لدى لاعبي كرة اليد وبفضلها يتم تنفيذ دل المهارات وبالشكل المثالي والسرير والذي يميز كرة اليد الحديثة وعليه يجب على المدرب الالتزام والتركيز الجيد عليها وتطويرها بمختلف أنواعها فهي من شأنها أن تلعب دوراً إيجابياً في تطوير لاعب كرة اليد وبالتالي القدرة على مواكبة اللعبة الحديثة التي تتميز باللعب السريع ومستوى عالي في الأداء والحركة أكثر في المساحات الخالية وسرعة الانتقال إلى مرمى الخصم خلال بعض ثوان، حيث تلعب السرعة سواء كانت بكرة أو بدونها الانتقالية دوراً هاماً في وضع الفارق في مختلف المباريات الراهنة وفي إحدى الصفات البدنية التي تندرج ضمن المتطلبات البدنية لعبة كرة اليد التي يجب على اللاعب أن يمتلكها، حيث يعرفها "أحمد عودة" أنها السرعة القصوى التي تربط بمقدار القوة العضلية التي يبذلها الرياضي والتي تنتقل فيها مركز الثقل من حركة الأطراف باستمرار ولكي تتحرك الأطراف لا بد من قوة عضلية تعمل على تحريكها. (أحمد عربي عودة، 2005، ص 175)

ومن أنواع القوة العضلية في كرة اليد نجد القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة التي تعتبر على أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من الانقباض وهو الأمر الذي يُعد مهماً في تطوير القوة العضلية ويتم بواسطة القوة الانفجارية أي الانقباض العضلي بالشد السريع. (محمد عبد الرحيم إسماعيل، 2010، ص 396).

فكرة اليد نالت حصتها من التجارب التي ساعدت على إيجاد أهم العوامل التي يجب الاهتمام بها والتركيز عليها للوصول إلى المستوى العالي، فالتدريب الرياضي أصبح له عدة طرق ومناهج مختلفة، ولكل طريقة مبادئها وأهدافها وأساليبها التي يجب على كل مدرب أن يعرفها ويميز بينها من أجل الوصول إلى المستويات العالية أو تحقي الأهداف المرجوة ومن هاته الطرق هناك طريقة التدريب المتقطع. الذي يشكل أهمية بالغة في التدريب الرياضي الحديث عامة والتحصير البدني خاصة.

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

فهذا الأسلوب التدريبي الذي قام بتطويره العديد من العلماء استطاع أن يبرهن على نوعية مستوى الأداء البدني الذي يمكن أن يطرده فهو يجمع بين فترات عمل تعقبها فترات راحة وبغض النظر عن أهداف التدريب المتقطع فهو يتوجه إلى تطوير الجانب الهوائي كالتحمل أو اللاهوائي اللبني كتحمل السرعة أو الجانب اللاهوائي اللبني كالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص98)

ومما سبق تم طرح التساؤل التالي:

#### ● التساؤل العام:

هل للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع على تطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد؟

#### ● التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية في القياس القبلي للعينة لضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية في القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية في القياس البعدي للضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط؟

#### 2-1- فرضيات الدراسة:

للبرنامج التدريبي بطريقة التدريب المتقطع أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي أواسط كرة اليد.

#### ● الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية في القياس القبلي للعينة للضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية في القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية في القياس البعدي للضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط.

#### 1-3- أهداف الدراسة:

- التعرف على فعالية استخدام طريقة التدريب المتقطع في تنمية صفتي القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية.
- إبراز أهمية صفتي القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد.
- التوعية بضرورة اختيار الطريقة الملائمة للتدريب والرفع من المستوى البدني حسب متطلبات كل رياضة.
- محاولة الخروج بتوصيات واقتراحات تهدف إلى الرفع من مستوى كرة اليد.

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

#### 1-4-أهمية البحث:

تمثلت أهمية الدراسة في الارتقاء بالمستوى البدني للرياضيين إلى مستوى أعلى وأحسن لتحقيق أفضل النتائج في المنافسات مع تزويد الأندية بعناصر قادرة على تحقيق نتائج إيجابية، إذ أن موضوع الدراسة يعالج مشكلة مطروحة في ميدان التدريب في كرة اليد، حيث تمحورت الأهمية في هذه الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي لتطوير صفتين بدنتين هامتين في رياضة كرة اليد (القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية) وبذلك تم الكشف عن أهمية هاتين الصفتين بالنسبة لاعبي كرة اليد وذلك من خلال تطبيق وتنفيذ تمارين متنوعة يستطيع أن يستخدمها المدربون في تطوير هاته الصفات البدنية.

#### 2- الجانِب النظري المتعلق بالدراسة:

#### 1-2- تحديد المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالدراسة:

\* **التدريب المتقطع:** هو شكل من أشكال التدريب البدني الحديث، يُستخدم فيه بعض الوسائل الحديثة وتمارين المقاومة ويهدف إلى زيادة القدرات البدنية وتعرف على أنها ذلك الأسلوب الذي يهدف إلى تحسين اللياقة البدنية بشكل متواصل ومتنوع من خلال أداء حركات وظيفية بدنية في شدة عالية. (smith.mm.sommer, AJ Starkoff, 2013)

\* **القوة المميزة بالسرعة:** هي تنمية قدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة، هذا يعني أن هناك دمج وربط بين صفتي القوة والسرعة في مكون أو صفة واحدة، أي تحقيق وتنفيذ الحركات يتم بتنسيق بين مركبتي القوة والسرعة في وقت واحد. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، 1993، ص163)

\* **السرعة الانتقالية:** هي كفاءة الرياضي على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصر وقت ممكن وذلك بالتحرك باستخدام أكبر قوة وأكبر سرعة ممكنة إن أعلى سرعة تتعلق بأكبر تردد للحركة واكتساب مسافة بين سريان حركتين متتاليتين أيا أداء مسافة معينة بأقل زمن ممكن ويضيف أن أقصى استخدام للقوة العضلية من أهم وسائل الوصول إلى المستويات العالية في السرعة الانتقالية. (عصام عبد الخالق، 2005، ص182).

\* **كرة اليد:** تعتبر كرة اليد ثاني لعبة من حيث الشعبية في العالم حيث مرت بتعديلات في قوانينها حتى وصلت إل هذا المستوى وأصبح اهتمام الاعلام والجماهير كبيراً وأبرز فرق بين ممارستها قديماً وحديثاً هو عدد اللاعبين، حيث انتقل من 11 إلى 7 لاعبين إضافة إلى مساحة الملعب وغير ذلك من القوانين وأبرز مهاراتها التمرير، الاستقبال، الخداع، التصويب بأنواعه. (منير جرجس، 1994، ص85).

#### 2-2- الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة:

##### • دراسة عبد الله منصور، 2017

**عنوان الدراسة:** أثر التدريب المتقطع قصير قصير على السرعة الهوائية القسوى للاعبين كرة القدم أقل من 20 سنة.

**مجتمع وعينة الدراسة:** وتمثل مجتمع الدراسة في 240 لاعب ينشطون في المستوى الولائي لولاية قالمة، في حين أن عينة الدراسة تكونت من 36 لاعب بسن أقل من 20 سنة، 18 لاعب كعينة تجريبية و 18 لاعب كعينة ضابطة.

**أدوات الدراسة:** استعمل الباحث مجموعة من الأدوات وتمثلت في المصادر والمراجع العربية والأجنبية بالإضافة للاختبارات البدنية.

**نتائج الدراسة:** دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي في اختبار السرعة الهوائية القسوى للعينة التجريبية وهو ما دل على وجود تطوير في المداومة الهوائية تحت تأثير البرنامج التدريبي المقترح بواسطة التدريب المتقطع قصير قصير الذي كان أكثر فعالية مقارنة مع برنامج العينة الضابطة.

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

### • دراسة محي الدين صراب 2017.2018.

**عنوان الدراسة:** تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين أشكال السرعة (سرعة رد الفعل، السرعة المميزة بالقوة، سرعة الانتقال) وعلاقتها بالهجمة المرتدة لدى لاعبي كرة السلة.

**مجتمع وعينة الدراسة:** تكون مجتمع البحث من اربع فرق ينشطون على مستوى ولاية أم البواقي أواسط كرة السلة حيث أُجريت الدراسة على عينة تتكون من 52 لاعب وتم اختيارهم بطريقة قصدية.

**أدوات الدراسة:** واستخدم الباحث كأدوات للدراسة متمثلة المصادر والمراجع، والاختبارات البدنية والمتمثلة في اختبار جري 30م، اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية، اختبار جري سريع 50 متر من وضع الوقوف. اختبار الهجمة المرتدة.

**نتائج الدراسة:** أفرت نتائج الدراسة على أن البرنامج المتبع قد ساعد في تحسين كل أنواع السرعة التي درسها الباحث (سرعة رد الفعل، سرّة الانتقال، السرعة المميزة بالقوة) مع وجود علاقة بين الهجمة المرتدة وأنواع السرعة والتي أثرت عليها أي على الهجمة المرتدة.

### 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

#### 3-1 الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ، حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات ميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محاور دراسته الميدانية. (موريس أنجرس، بوزيد صحراوي، 2004، صفحة 298) كما تهدف الدراسة الاستطلاعية للتأكد من إمكانية التطبيق العملي والميداني لهذه الدراسة وكذا مدى ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي سوف تجرى عليها الدراسة والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

#### ✓ أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تكمن أهداف دراستنا الاستطلاعية فيما يلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي الذي تستهدفه الدراسة وخصائصه.
- ضبط العينة المناسبة حسب متغيرات الدراسة وطريقة اختيارها.
- التعرف على مختلف الظروف التي تمكن أن ترافق عملية التطبيق بغرض التحكم فيها من جهة ولتفادي المشكلات التي تواجهنا من جهة أخرى.

- التأكد من ملائمة أدوات الدراسة التي تم اختيارها والمتمثلة في اختبارات البدنية والبرنامج التدريبي ومدى تغطيته لأهداف البحث.
- التحقق من صدق وثبات الاختبارات البدنية على العينة الاستطلاعية، وذلك قبل استخدامه وتطبيقه على عينة الدراسة.
- التحقق من صدق المحكمين (الظاهري) والصدق التجريبي للبرنامج التدريبي على العينة الاستطلاعية.
- الصياغة النهائية لفرضيات الدراسة، حيث تعطينا النتائج الأولية للدراسة الاستطلاعية مؤشرات مدى ملائمة الفرضيات وماهي التعديلات الواجبة في حالة عدم فلاتمتها.

### 3-2 الدراسة الأساسية:

#### 3-2-1 منهج البحث:

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأمثلة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، حيث يعتبر من أرقى الطرق في الحصول على المعرفة، وهذا المنهج قوامه الاستقراء الذي يتضمن الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتحقق من صحتها وإجراء التجارب واستخدام أساليب القياس الدقيقة والتحليل الإحصائي للبيانات (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين، 2000، صفحة 35).

رقم الإيداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

بما أن موضوع بحثنا هذا يتعلق بتطبيق برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المتقطع على مجموعة من اللاعبين الأواسط لتحديد أثره على تطوير القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية لديهم فإننا نرى أننا هته الدراسة تقتضي إتباع المنهج التجريبي.

إن المنهج التجريبي هو المنهج الذي يكون الاختبار الحقيقي لفرض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علوم الرياضة. (محمد حسن علاوي، أسامة أنور راتب، 1999، صفحة 217)

وقد استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي، ويعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية استعمالا في البحوث العلمية، لكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث وبذلك يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها، وصولا بنا إلى إثبات الأثر الإيجابي من خلال تطبيق البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المتقطع لتطوير القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية لأواسط كرة اليد.

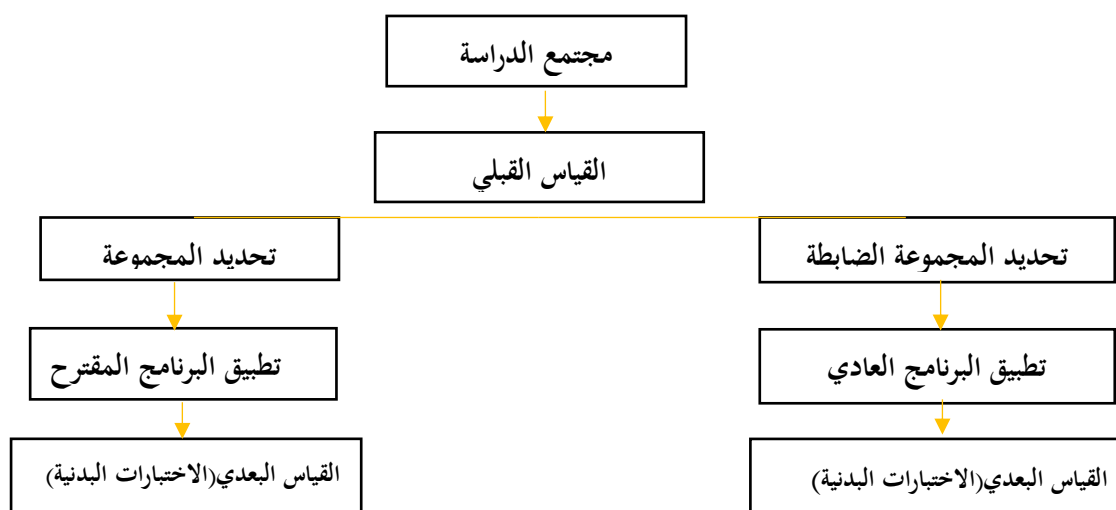
### ✓ التصميم التجريبي:

- تهدف التجربة الأساسية في هذا البحث الى معرفة اثر طريقة التدريب المتقطع كمتغير مستقل على تطوير القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية كمتغير تابع، حيث تطلب استخدام هذا التصميم لمجموعتين متكافئتين المجموعة التجريبية و الضابطة بتطبيق قياس قبلي قبل إجراء التجربة وقياس بعد التجربة، وهذا التصميم يمكن الباحثان من الحصول على معلومات وفيرة باستخدام القياس القبلي للتأكد من المجموعتين المتكافئتين من حيث المتغير التابع عند بداية البرنامج واستخدام القياس البعدي للكشف عن تأثير المتغير المستقل المتمثل في طريقة التدريب المتقطع على المتغير التابع المتمثل في القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية.

ولبلوغ ذلك تم مايلي:

- تحديد مجتمع الدراسة و المتمثل في لاعبي كرة اليد المنخرطين في أندية الرابطة الولائية لولاية البويرة، حيث اختير ناديين بطريق عشوائية بسيطة من مجتمع الدراسة.

- والشكل التالي رقم (..) يوضح التصميم التجريبي المستخدم:



### 3-2-2 متغيرات البحث:

\* المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب المتقطع

\* المتغير التابع: القوة المميزة بالسرعة ، السرعة الانتقالية

\* المتغيرات الدخيلة: (السن التدريبي، الوزن، الطول).

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

### 3-2-3 تحديد مجتمع وعينة البحث:

#### • المجتمع الأصلي للدراسة:

يعني مجموعة من المفردات أو العناصر التي تدخل في دراسة ظاهرة معينة (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 92)، إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة بحيث تمثل مجتمع البحث في فرق كرة اليد فئة أواسط التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية بالبويرة.

• **عينة البحث:** هي عبارة عن مجموعة من المفردات أو العناصر التي يتم أخذها من المجتمع الذي نريد بحثه أو بتعبير آخر إنها جزء من الكل، ويفترض في هذا الجزء أن يكون ممثلاً للكل. (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 93)

#### • طريقة اختيار العينة:

تم اختيارها بطريقة بسيطة عشوائية بإتباع الصندوق الأسود، بحيث تم ترقيم النوادي وتم سحب عينتين النادي الأول يمثل المجموعة التجريبية والثاني المجموعة الضابطة.

واشتملت هذه الدراسة على 24 لاعب كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين.

#### ➤ التجانس والتكافؤ:

**التجانس:** تم التأكد من التجانس في كل من العمر التدريبي، الطول، الوزن، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية باستعمال معامل الاختلاف حيث جاءت نسبة اقل من 30 %

**تكافؤ مجموعتي البحث:** أجري التكافؤ بين مجموعتي البحث على وفق المتغيرات (السن، الطول والوزن) والقوة الانفجارية، السرعة الانتقالية، حيث بينت النتائج التي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وهذا في كل المتغيرات المعتمدة في تكافؤ المجموعتين وهي: العمر التدريبي، الطول، الوزن، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية.

### 3-2-4 أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أجمع الأدوات في مجال البحث، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

#### - الاختبارات البدنية:

حاول الباحث من خلال استعمال الاختبارات البدنية تحديد ما يلي: تحديد مستوى اللاعبين، كما استعملت لغرض القياس القبلي والبعدي للعينة المجموعة (أ) والمجموعة (ب) والفروق الموجودة بينهما سواء قبل أو بعد للمقارنة بينهما.

#### • الشروط العلمية للاختبارات:

يجب على الباحث قبل استخدامه لأي اختبارات أن يراعي فيها العديد من الشروط والأسس العلمية والتي تتمثل في الصدق والثبات والموضوعية. **ثبات الاختبار:** إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار وتعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد أو المجموعة لأظهرت شيئاً من الاستقرار وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد وتم استخدام اختبار بيرسون "ر" لحساب الثبات.

**صدق الاختبار:** يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلاً ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئاً بديلاً عنه أو بالإضافة إليه.

الجدول رقم (01) : نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية.

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

يتضح من الجدول رقم (01) أن الاختبارات البدنية تتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية بحيث قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" المجدولة في جميع الاختبارات مما يجعلها مناسبة أكثر كأداة لدراسة.

موضوعية الاختبار: يقصد بالموضوعية عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، أي لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الاختبارات (عصام الدين عبد الخالق، 2003، الصفحات 303-304).

وفي هذا البحث أسفرت عملية ترشيح الصفات البدنية والاختبارات التي تقيس تخدم البرنامج التدريبي للاعبين أواسط كرة اليد (u19) من قبل الخبراء و المختصين، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم: (02) الاختبارات النهائية التي أصفرت عنها عملية المفاضلة:

الصفات البدنية	الاختبارات	درجة الأفضلية
- القوة المميزة بالسرعة	- اختبار القفز العالي من الثبات	51.11%
- السرعة الانتقالية	- اختبار الجري 30 متر من مسافة متحركة	42%
- عدد الخبراء و المختصين: (09).		

3-2-5 الاختبارات البدنية:

- اختبار الوثب العمودي Sargent.

يعد هذا الاختبار من أفضل الاختبارات المستخدمة لقياس قوة عضلات الرجلين للاعبين كرة القدم حيث سبق استخدامه من قبل منتخبات الاتحاد السوفياتي والألماني والبرازيلي والمنتخب القومي المصري واستخدامه لفرق الدرجة الأولى سنة 1987م.

- الغرض منه: قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين).

- الأدوات المستخدمة:

لوحة خشبية مثبتة على الحائط مدرجة بالسنتيمترات أو مقياس على الحائط لا يقل ارتفاعه عن 04 متر، التدرج يبدأ على بعد "01 متر" من الأرض ويكون موضح بخط على الحائط طوله "25 سم"، ويستعمل اللاعب قطعة الطيشور ارتفاعه أثناء الوثب.

- طريقة الأداء: يقف المختبر بإحدى جانبيه مواجه الحائط والكعبين معاً، مع مسك الطيشور باليد المميزة مع الاحتفاظ بكعبيه على الأرض،

الاختبارات	حجم العينة	معامل الصدق	معامل "ر"	مستوى الدلالة	قيمة "ر" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
اختبار الجري 30 متر من مسافة متحركة	06	0.95	0.90	0.05	0,81	04	دال
اختبار الوثب العالي من الثبات		0.92	0.84				دال

ويضع علامة بالطيشور على الحائط في أعلى مكان تصل إليه أصابع يده.

- يقوم المختبر بثني الركبتين لأسفل مع الاستمرار في رفع يده لأعلى.

- يقوم المختبر بالوثب لأعلى قدر المستطاع وبأقصى قوة دفع ويضع علامة أخرى بنفس اليد في أعلى مكان وصل إليه بالقفز لأعلى مع الاحتفاظ باستقامة جسمه.



رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019



#### - تعليمات إضافية:

- عدم أداء محاولتين أو اهتزازات متكررة للاستعداد للوثب لأعلى.
- أن تكون قطعة الطيشور عند أصبعه الأوسط والذراع الأخرى بجانب الجسم.
- يقوم المختبر بشي الركبتين لأخذ الدفعة للوثب لأعلى.

#### - حساب النتيجة:

- تسجل المسافة بين الخط الذي وصل إليه اللاعب من وضع الوقوف والذراعان مفرودتان عاليا، والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب.
- يعطى للاعب ثلاث محاولات وتسجل أحسن المحاولة.

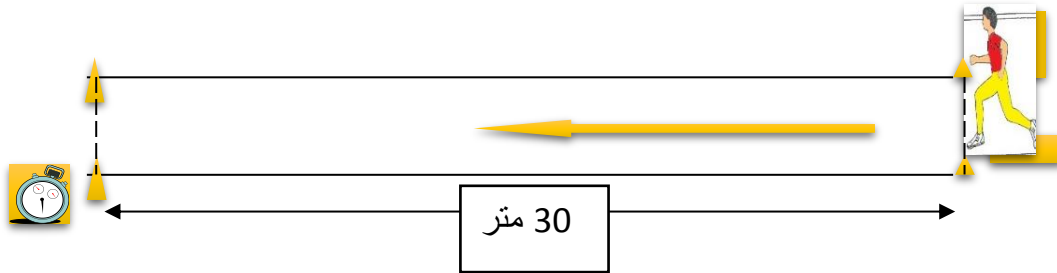
#### - اختبار الجري 30 مترا من بداية متحركة:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات: ساعة إيقاف، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض، المسافة بين الخط الأول و الثاني عشرة أمتار وبين الخط الثاني و الثالث 30 مترا.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى الخط الثاني والثالث 30 مترا.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع 30 مترا من الخط الثاني حتى الخط الثالث (إبراهيم، 2004) (برسكي، 86، 1990)



#### • صدق المحتوى للبرنامج التدريبي المقترح:

تم عرض البرنامج التدريبي المقترح بصورته الأولية على دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي، نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية، وفق مخطط كتابة البطاقات الفنية للحصص التدريبية وشاركوا في تحكيمه وتقييمه.

#### • الإطار العام للبرنامج التدريبي:

تعد البرامج التدريبية المبنية الوسيلة الفعالة في تحقيق مناهج المدربين وخططهم وتنفيذها بأسلوب يقوم على الأسس العلمية والعملية السليمة.

#### - كيفية بناء البرنامج:

رقم الإيداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

- المدة الزمنية للبرنامج التدريبي 06 أسابيع بمعدل 03 حصص أسبوعياً.
- زمن الوحدة التدريبية الواحدة 90 دقيقة بما فيها الإحماء والجزء الختامي.
- الاهتمام بالإحماء قبل البدء بتطبيق الوحدة التدريبية.
- مراعاة التدرج في زيادة الحمل التدريبي.
- اشتمل البرنامج على الاهتمام بشكل ملحوظ بالجانب البدني موضوع الدراسة.
- 6 - استخدام التدريب المتقطع لأنه موضوع الدراسة ولأنه يتطابق مع مواقف اللعب في كرة القدم.
- 7 - استخدام تمارين الاسترخاء لتهدئة الجسم والعودة للوضع الطبيعي.

### 3-2-6- أسس وضع البرنامج:

- أن يتوافق البرنامج مع المرحلة السنوية للعبة.
- أن يتوافق البرنامج مع مستوى اللاعبين.
- الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.
- بناء البرنامج المقترح وفق الإمكانيات المتاحة.

### 3-2-7- الدراسات الإحصائية:

وهي من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى النتائج التي يتم تحليلها ومناقشتها، علماً أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة والتي تتناسب مع نوع الفرضيات وخصائصها وهدف البحث، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المعدلات الإحصائية التالية:

- قوانين حساب درجات المفاضلة بين الاختبارات - درجة الأفضلية للاختبار
- معامل الثبات لبيرسون
- معامل الاختلاف
- \* الصدق الذاتي
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين
- اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين

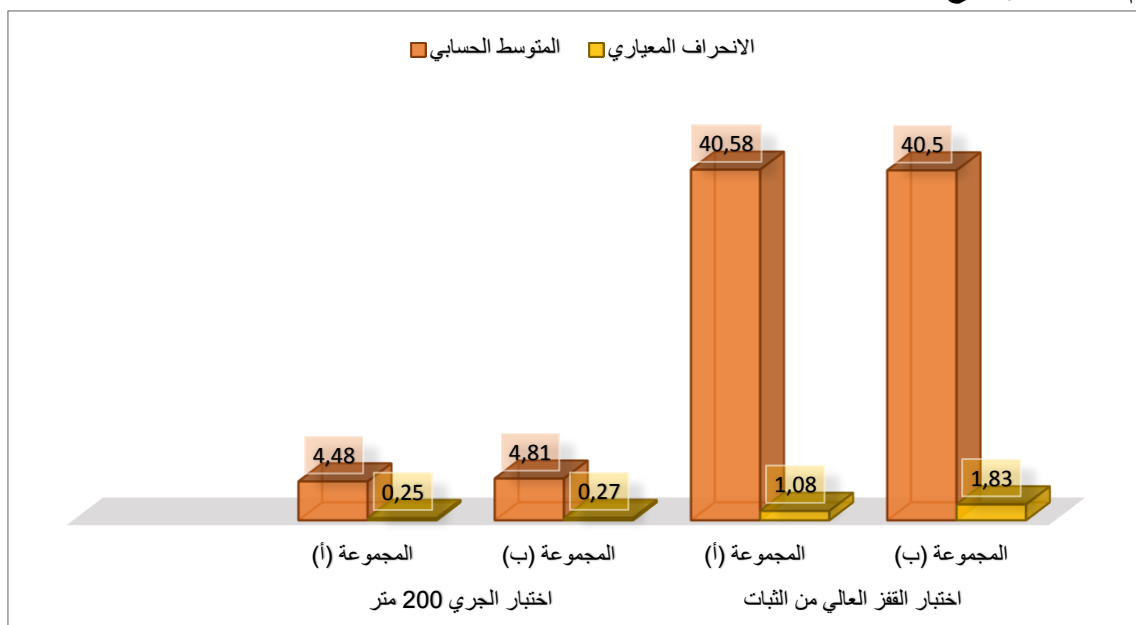
### 4-1- عرض وتحليل النتائج:

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).  
الجدول رقم: (03) يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).

المتغيرات البدنية	العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
اختبار الجري 200 متر	المجموعة (أ)	4.48	0.25	0.607	0.550	غير دال
	المجموعة (ب)	4.81	0.27			
اختبار القفز العالي من الثبات	المجموعة (أ)	40.58	1.08	0.136	0.893	غير دال
	المجموعة (ب)	40.50	1.83			

رقم الإيداع القانوني: 2016 – 787	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

الشكل رقم: (03) يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين (أ) والمجموعة (ب).



➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (03) والشكل رقم (01) والذان يوضحان نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين (أ) و(ب) نلاحظ:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.607 و 0.136) بدلالة إحصائية قدرت ب(0.550 و 0.893) على التوالي وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، حيث حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ) والمتعلق باختبار القفز العالي من الثبات، متوسطا حسابيا قدره (40.58) وانحرافا معياريا قدره (1.08)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (40,50) وانحرافا معياريا قدره (1.83)، أما اختبار جري 30 متر من مسافة متحركة، فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (4.48) وانحرافا معياريا قدره (0,25) في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (4.81) وانحرافا معياريا قدره (0,27).

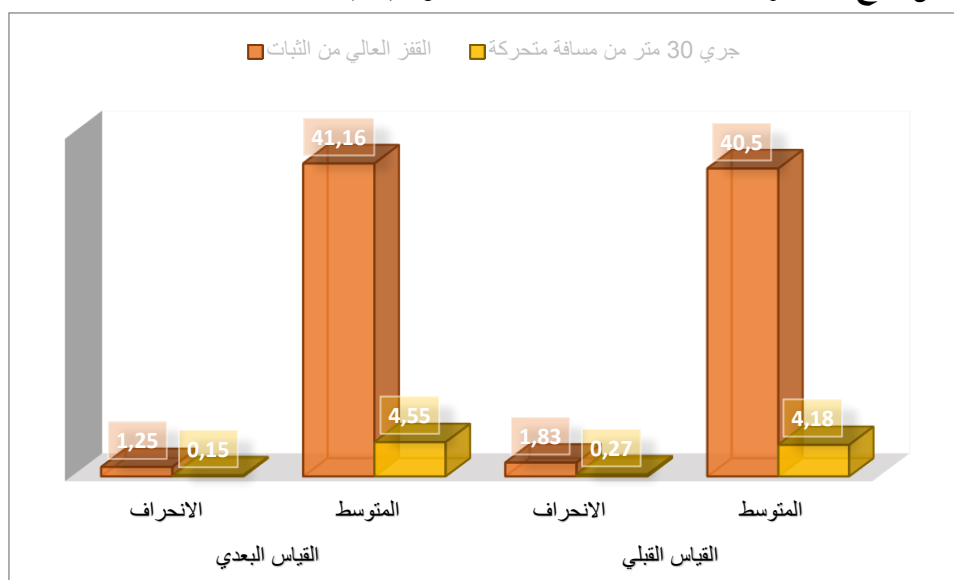
**الاستنتاج:** نستنتج من خلال التحليل السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية القبلية المطبقة على للمجموعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة، وهذا قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما يعني وجود تكافؤ بين المجموعتين وعليه فإن المجموعتين تمتلكان نفس المستوى البدني في الصفات البدنية قيد الدراسة قبل تنفيذ البرنامج وهذا راجع إلى الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث والإلمام بها من مختلف الجوانب، وهذا ما سيضفي على البحث نتائج أكثر دقة كون النتائج التي سيتم التوصل إليها بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع مرتبطة بأثر هذا البرنامج على القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية بصفة مباشرة.

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبليّة والبعدية للمجموعة (ب)  
الجدول رقم (04) يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبليّة والبعدية للمجموعة (ب)

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية	المحسوبة (t)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات البدنية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
غير دال	0.059	2,057	1.25	41.16	1.83	40.50	القفز العالي من الثبات
غير دال	0.052	2,119	0.15	4.55	0.27	4.18	جري 30 متر من مسافة متحركة

الشكل رقم (02) يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبليّة والبعدية للمجموعة (ب)



➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (04) والشكل رقم (02) والذيان بيننا نتائج الاختبارات البدنية القبليّة والبعدية للمجموعة (ب)، نلاحظ:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة (ب)، في كل الاختبارات تنحصر بين حيث أن (T) المحسوبة تراوحت قيمها (2, 057, 2, 219) بقيمة احتمالية (0.059 و 0.052) على التوالي وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05) ، حيث حقق إختبار القبلي والمتعلق بالقفز العالي من الثبات متوسطا حسابيا قدره (40.50) وانحرافا معياريا قدره (1.83) في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (41.16) وانحرافا معياريا قدره (1.25) ، أما الاختبار المتعلق بالجري 30 متر من مسافة متحركة حقق الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (4.18) وانحرافا معياريا قدره (0.27) في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (4.15) وانحرافا معياريا قدره (0,15).

الاستنتاج: نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات البدنية القبليّة والبعدية للمجموعة (ب) أنه:

لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات البدنية والمتعلقة بالاختبارات التالية: جري القفز العالي من الثبات، جري 30 متر من مسافة متحركة. ويرى الباحث أن هذا يرجع إلى اعتماد المدرب على طريقة عشوائية في عملية التدريب وعدم اعتماده

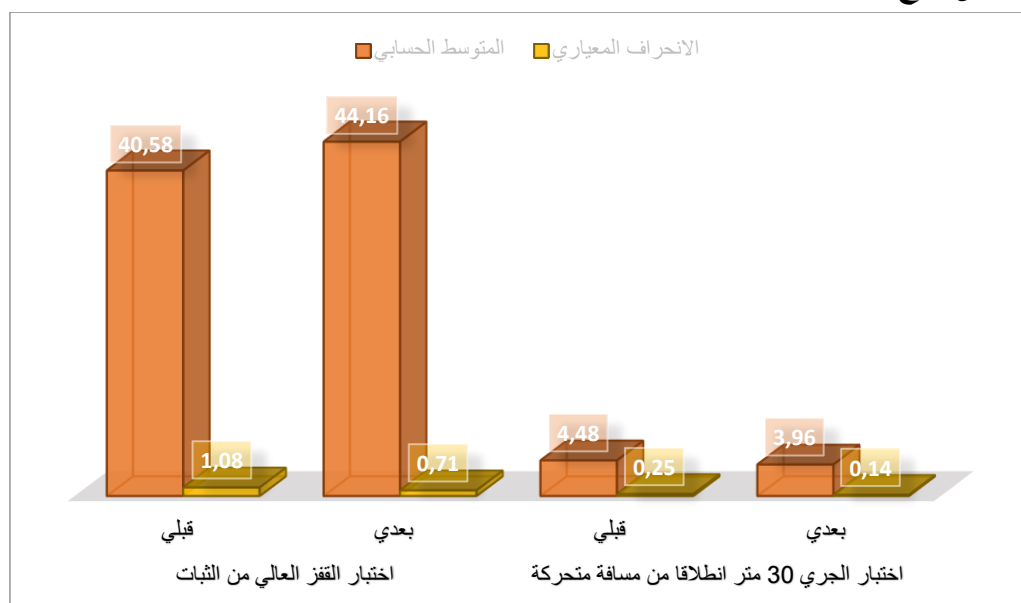
رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

على برامج تدريبية مبنية على أسس علمية حيث أنه من خلال محاولتنا لاستقصاء المحتوى الإجرائي للعملية التدريبية التي تخضع لها المجموعة (ب) أكد لنا المدرب أنه لا يعتمد على برنامج تدريبي مخطط ومحدد وإنما يعتمد على خبرته في الكشف عن نقاط ضعف لاعبيه ووضع تمارين لتطويرها حيث أحاب بصريح العبارة أن البرنامج التدريبي وعملية التخطيط لا تحتاج أن تكتب أو ترسم في ورقة وإنما كل شيء موجود في ذهنه.

4-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة (أ)  
الجدول رقم(05): يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة (أ)

المتغيرات البدنية	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
اختبار القفز العالي من الثبات	قبلي	40.58	1.08	23,216	0.000	دال
	بعدي	44.16	0.71			
اختبار الجري 30 متر انطلاقاً من مسافة متحركة	قبلي	4.48	0.25	8,854	0.000	دال
	بعدي	3.96	0.14			

الشكل رقم(03): يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة (أ)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم(05) والشكل رقم(03) واللذان يبينان نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة (أ) حيث نلاحظ:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة (أ) لصالح الاختبار البعدي، حيث بلغت (t) المحسوبة (23.216 و 8.854) بقيمة احتمالية قدها 0.000 وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، حيث حقق الاختبار القبلي المتعلق بالقفز العالي من الثبات متوسطاً حسابياً قدره (40.58) وانحرافاً معيارياً قدره (1.08)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطاً حسابياً قدره (44.16) وانحرافاً معيارياً قدره (0.71)، أما الاختبار القبلي المتعلق جري 30 متر من مسافة متحركة متوسطاً حسابياً قدره (3,96) وانحرافاً معيارياً قدره (0,14)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطاً حسابياً قدره (4,48) وانحرافاً معيارياً قدره (0,25) .

الاستنتاج: نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة (أ) أنه:

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

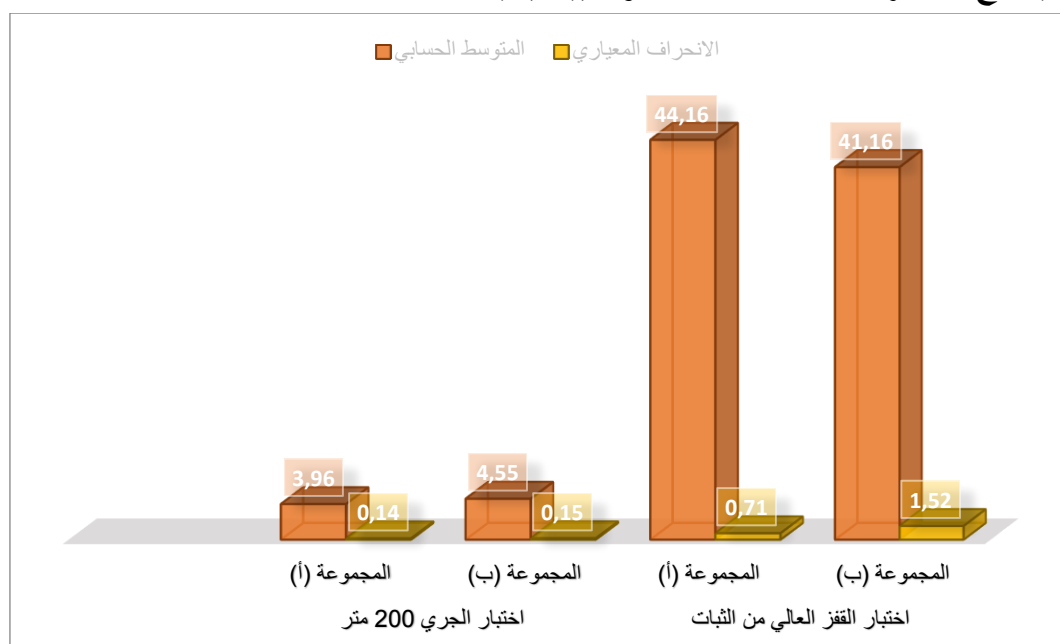
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والمتعلقة بالاختبارات البدنية التالية التالية: جالقفز العالي من الثبات، جري 30 متر من مسافة متحركة، لصالح الاختبار البعدي وهذا ما يدل على أن لطريقة التدريب المتقطع أثر إيجابا على تطوير والمحافظة على عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة بحيث أكد "محمد محمود" على أن "البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعب. (عبد الدائم، محمد محمود، 1985، صفحة\_136)

4-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعة (أ) و(ب).

الجدول رقم(06) نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعة (أ) و(ب).

المتغيرات البدنية	العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
اختبار الجري 200 متر	المجموعة (أ)	3.96	0.14	-16.21	0.000	دال
	المجموعة (ب)	4.55	0.15			
اختبار القفز العالي من الثبات	المجموعة (أ)	44.16	0.71	6.158	0.000	دال
	المجموعة (ب)	41.16	1.52			

الشكل رقم(04) نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعة (أ) و(ب).



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم(06) والشكل رقم(04) والذان يوضحان دلالة نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين (أ) و(ب) نلاحظ:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية القبلي للمجموعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (-16.21 و 6.158) بدلالة إحصائية قدرت ب(0.000) على التوالي وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، حيث حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ) والمتعلق باختبار القفز العالي من الثبات، متوسطا حسابيا قدره (44.16) وانحرافا معياريا قدره (0.71)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (41.16) وانحرافا معياريا قدره (1.52)، أما اختبار جري 30 متر من مسافة متحركة،

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (3.96) وانحرافا معياريا قدره (0,14) في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (4.55) وانحرافا معياريا قدره (0,15).

#### الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية البعدية المطبقة للمجموعتين (أ) و(ب) (قيد الدراسة، وهذا بعد تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما يعني وجود فروق بين المجموعتين بعد تنفيذ البرنامج التدريبي لصالح المجموع (أ) التي طبق عليه البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع.

بحيث يوصي "محمد رضا" على أنه "يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد جدا (إبراهيم محمد رضا، 2008، صفحة 11)

#### 4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر طريقة التدريب المتقطع في تطوير بعض القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي أواسط كرة اليد (u19) وجاءت الفرضية العامة للدراسة على النحو: برنامج التدريب المتقطع أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي أواسط كرة اليد.

وجاءت الفرضيات الجزئية على النحو التالي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية في القياس القبلي للعينة للضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية في القياس القبلي والبعدية للعينة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية في القياس القبلي والبعدية للعينة التجريبية لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية في القياس البعدية للضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط.

#### 4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

و من خلال النتائج المتوصل تبين أنه لا يوجد فروق في عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة (والقوة المميزة بالسرعة، و السرعة الانتقالية)، وهذا يعني أن الفرقين لهما نفس المستوى وما يؤكد ذلك نتائج اختبارات القبليّة وهذا ما يؤكد أن الفرضية الأولى قد تحققت.

#### 4-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتوصل إليها تبين أن طريقة التدريب المتقطع أثر إيجابي في تطوير والمحافظة على القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية، وهذا ما يؤكد أن العينة الضابطة التي كانت تتدرب على البرنامج الاعتيادي لم تحقق تحسن في عناصر اللياقة البدنية، بحيث يوصي "محمد رضا" على أنه "يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد جدا (إبراهيم محمد رضا، 2008، صفحة 11) وما تقدم يمكن القول أن البرنامج العادي الذي تدرت عليه العينة الضابطة لم يحقق تقدم وهذا راجع لعدة أسباب أهمها عدم مراعاة مبادئ التدريب الرياضي وكذا تنظيم الحمل التدريبي، وهذا ما يؤكد أن الفرضية الثانية قد تحققت.

#### 4-2-3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

من خلال النتائج المتوصل إليها تبين وجود تحسن واضح لصالح العينة التجريبية، ويرجع ذلك إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع حيث كانت نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية أحسن من العينة الضابطة في كل الاختبارات المدروسة، ويتفق ذلك في أن الوحدات التدريبية المنتظمة تؤدي إلى تحسن في اللياقة البدنية وتطوير مكوناتها وأشار في اقتراحاته بإعادة النظر في البرامج المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية و الاستعانة بالطرق التدريب الحديثة، و يعزي الباحثان التحسن الذي حققته المجموعة التجريبية إلى كفاءة طريقة التدريب المتقطع Intermittent في تطوير القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى أواسط كرة اليد، فالأبحاث العلمية والدراسات السابقة كدراسة بن تهاامي علي سنة 2014 ودراسة عبد الهادي حريزي تؤكد مدى الترابط بين التنمية والحفاظة لمكونات اللياقة البدنية العامة بطريقة التدريب المتقطع و الدائري وفي هذا الصدد يذكر(وجدي الفاتح ومحمد لطفي، 2002) أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القوة العضلية وتحمل القوة وتحسين سرعة الانطلاق و تحسين السرعة، وكذلك التحمل الخاص إذا ما تكرر التمرين لفترة كافية، وهو يعمل أيضًا على تنمية هذه الصفات المرتبطة بالمهارات الأساسية، فجميع هذه الحقائق تتطابق مع نتائج الدراسة الحالية، وكذلك دراسة: كليش عابد سنة: 2013/2012 توصلت إلى ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية و لصالح المجموعة التجريبية، ودراسة فارس سامي يوسف حيث توصلت الدراسة إلى ظهور تطور في مستوى إذا اللاعبين في عناصر القدرة البدنية التالية: (المرونة – السرعة الانتقالية – الرشاقة – المطاولة الخاصة – القوة – الميزة بالسرعة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ومنه يمكن القول أن الفرضية الثالثة قد تحققت.

#### 4-2-4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الرابعة:

من خلال النتائج المتوصل إليها تبين وجود تحسن في المتغيرات البدنية قيد الدراسة ويرجع ذلك إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع، حيث لوحظ تحسن في الاختبارات البدنية وذلك لصالح العينة التجريبية على العينة الضابطة التي تدرت بالطريقة الاعتيادية وهذا ما توصلت إليه العديد من الدراسات أهمها دراسة كليش عابد/شارف مراد، حيث توصلت إلى النتيجة التالية: ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية و لصالح المجموعة التجريبية وكذا دراسة، بن تهاامي علي حيث توصلت الى النتيجة التالية: البرنامج التدريبي باستخدام طريقة التدريب التبادلي قصير\_قصير كان له تأثير فعال في تنمية بعض الصفات البدنية الأساسية لناشئ كرة القدم، و عليه يمكن القول أن الفرضية الرابعة قد تحققت.

#### 4-2-5 مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة:

في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية، يمكن القول أنها جاءت في سياق الفرضية العامة، ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة والتي تنص على برنامج التدريبي بطريقة التدريب المتقطع أثر في تطوير القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي أواسط كرة اليد حيث تعتبر طريقة التدريب المتقطع من أحسن الطرق التدريبية خاصة في رياضة كرة اليد لان طريقة التدريب المتقطع تشبه كثيرا طريقة اللعب أثناء المباراة و مما يبذله اللاعب من فترات لعب ذات شدة عالية ثم يلي ذلك فترات راحة قد تدوم لدقائق . (Turpin, 2002 p09) ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة قد تحققت.

الجدول رقم 07 مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة.



رقم الإبداع القانوني: 2016 – 787.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

**خاتمة:** إن الهدف الرئيسي لهذه الدراسة كان متمحور حول طريقة التدريب المتقطع التي تعتبر من أهم وأكثر الطرق المتبعة في مجال التدريب والتحصير البدني لتطوير الصفات البدنية ومنها (القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية)، فالعملية التدريبية تحتاج إلى متطلبات بدنية وفنية بالإضافة إلى كونها عملية إعداد طويل المدى، فبعد اختيار موضوع الدراسة والبدائية في تحيد معلمه من خلال تحديد مجتمع وعينة الدراسة والأدوات المنهجية والمتمثلة في الاختبارات البدنية وكذا الاختبارات الإحصائية مع تصميم البرنامج وتطبيقه بمنهجية وأسس علمية تم التوصل إلى مجموعة من النتائج والتي تمثلت أهمها في أن للبرنامج التدريبي بالطريقة المتقطعة أثر إيجابي في تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي اليد أواسط بالإضافة إلى إبراز فعالية وأهمية هذه الطريقة في الإعداد البدني وإبراز أهمية صفتي القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد، كما قام الباحثان بالخروج بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي من شأنها أن تفيد المدربين والباحثين في هذا المجال.

الفرضية	صياغتها	النتيجة
الفرضية الجزئية الأولى	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية في القياس القبلي للعينة للضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط .	تحققت
الفرضية الجزئية الثانية	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية في القياس القبلي و البعدي للعينة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط.	تحققت
الفرضية الجزئية الثالثة	توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية في القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط.	تحققت
الفرضية الجزئية الرابعة	توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية في القياس البعدي للضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط.	تحققت
الفرضية العامة	معرفة أثر طريقة التدريب المتقطع في تطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي أواسط كرة اليد.	تحققت

#### ● اقتراحات وتوصيات:

- من خلال ما سبق وما تم التوصل إليه من نتائج في هذه الدراسة والتي كان مفادها " أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب المتقطع لتطوير القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد " قام الباحثان بتقديم مجموعة من الاقتراحات والتوصيات والتي كان مفادها كالتالي:
- ضرورة وأهمية إعداد برامج تدريبية مقننة ومبنية على أسس علمية لتطوير مختلف الصفات البدنية لكل نشاط رياضي
- استخدام طريقة التدريب المتقطع في الإعداد البدني للاعبين لكرة اليد
- مراعات المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية
- إعطاء أهمية للقياس والتقييم من خلال الاختبارات البدنية للنشاط الممارس
- إجراء دورات تكوينية للمدربين مع ضرورة الاهتمام من قبل المدربين بتحسين مهاراتهم وقدراتهم التدريبية
- الاهتمام بالجانب البدني والعمل على تطويره بطرق علمية ومنهجية.

رقم الإيداع القانوني: 2016 – 787.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602–6899
الرقم المعياري: 2507–7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

### قائمة المراجع:

1. كمال درويش وعماد الدين عباس، حارس المرمى في كرة اليد، م.ك للنشر والتوزيع، بيروت، 1999.
2. أحمد عربي عودة، كرة اليد وعناصرها الأساسية، ط2، مكتبة إسلام للتوزيع والنشر، بغداد، 2005.
3. عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب والنشر، 1999.
4. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط1، منشأة المعارف، مصر، 2005.
5. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، فيسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، درا الفكر العربي 1993.
6. منير جرجس، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، ط4، مصر، 1994، ص85.
7. محمد عبد الرحيم إسماعيل، تدريب القوة العضلية في كرة السلة، الناشر منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية، 2010.
8. إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر : مصر 2000.
9. عصام الدين عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات ، تطبيق الطبعة 11 منشأة المعارف :الاسكندرية، مصر، 2003.
10. عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، الأسس المنهجية والاستخدامات الإحصائية في بحوث العلوم التربوية إثراء ، للنشر والتوزيع: الأردن، 2009
11. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة ، مصر، 2002.
12. موريس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي ، منهجية البحث في العلوم الإنسانية الطبعة الثانية ، دار القصة للنشر :الجزائر، 2004.
13. وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، :دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر: 2002
14. smith.mm.sommer, AJ Starkoff, crossfit- based high intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition, Jstreng cond 27(11), 2013.
- 15 . Jurgon Wei neck : Manuel entraînement , édition vigo T 86 . P309