معارف
ISSN 1112-7007
EISSN 6804 -2600
المجلد 14 / العدد 1 (جوان 2019): ص.ص:553- 568

استعمال بعض التمارين البليومترية بطريقة التدريب الدائري وأثره في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد U17 – دراسة ميدانية على مستوى ولاية الشلف

Utilization of some Phalometric Exercises with Circular Training Method and its Effect on the Development of the Distinctive Power of Speed in the Handball Players U17 - Field Study at the State of Chlef

مداح رشيد* [1] ساسي عبد العزيز [2]

MEDDAH Rachid [1]*SACI Abdelaziz [2]

[1]معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة البويرة، الجزائر

r.meddah@univ-bouira.dz

[2]معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة البويرة، الجزائر

a.saci@univ-bouira.dz

تاريخ الاستلام: 2018/07/18- تاريخ القبول للنشر: 2019/05/26

ملخص:

إن الهدف الأساسي من الدراسة هو معرفة استعمال بعض التمارين البليومترية بطريقة التدريب الدائري في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدي لاعبي كرة اليد (U 17-15 سنة)، كون طريقة التدريب الدائري تعتبر من أحسن الطرق لتطوير القوة بصفة عامة والقوة المميزة بالسرعة بصفة خاصة، وقد تكون المجتمع البحث من لاعبي كرة اليد لولاية الشلف، حيث تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية منتظمة وتمثلت في

* المؤلف المرسل: مداح رشيد، البريد الالكتروني: r.meddah@univ-bouira.dz.

* Corresponding author: MEDDAH Rachid , e-mail: r.meddah@univ-bouira.dz

16 لاعب من فريق بوقادير أقل من 17 سنة، قسمت إلى مجموعتين أولى تدربت بطريقة التدريب الدائري والثانية تدربت بطريقة التدريب العادية، حيث استخدم الباحث المنهاج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة وتهدف الدراسة هذه إلى معرفة طريقة التدريب الدائري في تنمية القوة المميزة بالسرعة، ومن اجل تحليل نتائج الدراسة تم الاعتماد على البرنامج الإحصائيSPSS V25 ، حيث بعد مقارنة النتائج البعدية كانت دالة إحصائية وقد تم التوصل إلى أن البرنامج المقترح لبعض التمارين البليومترية بطريقة التدريب الدائري كان فعال في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدي لاعبي كرة اليد.

الكلمات الدالة: التدريب الدائري، التمارين البليومترية، القوة المميزة بالسرعة، كرة اليد، المرحلة العمرية.

Abstract:

The main objective of the study is to know how to some beliomitre exercises by use of circular training method in the development of speed strength for the handball players U17 (15. 17age),because the method of circular training is considered like the best way to develop the force in quality general and the strength of speed in particular property, and perhabs the search community of handball players to the state of chlef, where the sample was randomized manner and consisted of 16 players ,was divided into two groups that were the first one was trained in the circular training method and the second was trained in the regular training method. by the way the researcher used the experimental curriculum to suit the nature of the study. Witch the main objective of this study is to know the manner of circular training method in the development of speed strength. for letter analyses result of the study was baste on enumerated program s p s s v 25 where ofter the comparation with remotenesed result was enumerated indication and has been reached the proposed program for some beliomitre exercises in a way circular training was effective in the development of distinctive force as quickly as the handball players.

Key words: circuit training. beliomitre exercises. Distinctive strengths speed. hand ball. lifespan stage.

المقدمة:

يشهد العالم حاليا تطورا كبيرا في شتى المجالات سوآءا كانت علمية أو معرفية وخاصة المجال الرياضي الذي عرف ظهور عدة تخصصات جديدة، وذلك بغية الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى من الناحية البدنية والخططية والمهارية والفنية والنفسية، ولعل لعبة كرة اليد تعتبر الرياضة الجماعية التي لها قاعدة جماهرية مما أدي بمسؤولي الدول بالاهتمام بها وذلك بإنشاء مدارس متخصصة في البحث عن طرق وأساليب علمية ومناهج تدريبية حديثة ومقننة من اجل تطوير خصائصها البدنية والمهارية خلال الموسم التدريبي. حيث يسعي المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وكذلك استخدام انسب الوسائل حسب نوع التخصص.

إن التدريب البليومتريك من الوسائل المستخدمة بشكل واسع، حيث يؤكد جمال صبري فرج ان تدريب البليومتريك يستعمل الحركات التي تتصف بالزمن القليل والانفجارية، حيث يكون نشاط الوحدات العصبية العضلية أعلى من ذلك الذي يحصل في الانقباض الإرادي الاعتيادي (جمال صبري فرج، 2010، ص12)

وكرة اليد تتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع، لذلك يتميز الأداء المهارى هنا بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة لتحقيق الهدف (ياسر محمد حسن دبور: 1996، ص19).

ومن خلال هذا المنطلق قمنا بالتسليط على استعمال بعض التمارين البليومتري بطريقة التدريب الدائري وأثره في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة.

2 - **الإشكالية:** من اجل حصول الرياضي على نتائج المرجوة وخاصة في كرة اليد يتطلب منه اللياقة البدنية العالية تعتبر كرة اليد من الرياضات الجماعية التي تتميز بالسرعة والقوة والتحمل من خلال موافق اللعب المتغيرة من الدفاع والهجوم ومهارات وخطط وهذا لا يتحقق إلا عن طريق التدريب، حيث تحتاج ممارستها إلى لياقة بدنية

عالية وقوة جسمانية (صبحي احمد قبلان: 2011، ص09). ومن اجل الوصول إلى هذه النتائج يجب أن يخطط لها جيدا كما يقول جمال صبري فرج بان التخطيط هو الأداء الأكثر أهمية والتي توظف من قبل المدرب كمحاولة لإدارة برنامج تدريبي منتظم (جمال صبري فرج، 2010، ص58)، ولإنجاح برنامج تدريب البليومترك في حالة التصميم الجيد له ويمر عبر قنوات معرفية وعلمية في هذا الحقل وان تؤخذ بنظر الاعتبار فترات القوة العضلية كمفتاح ودليل لتخطيط تدريب القوة والقدرة العضلية خلال السنة (جمال صبري فرج، 2010، ص58).

ومن أجل إعداد اللاعب لهذه الحالات يجب تطوير القدرات البدنية كالسرعة والقوة التي يجب أن يتميز بها لاعب كرة اليد وذلك عن التدريب بشكل منتظم وخاصة أثناء التحضير الخاص، ويعتبر التدريب الدائري من بين أحسن الطرق لرفع المستوى البدني والمهارى والفني والخططي والنفسي وذلك عن طريق محطات مختلفة تشمل أكثر من صفة في حصة واحدة ومن هنا تجلت مشكلة البحث في استعمال طريقة التدريب الدائري تنمية القوة المميزة بالسرعة وعلى هذا الأساس قمنا بطرح التساؤل التالي.

2-1- التساؤل العام:

- هل استعمال بعض التمارين البليومترية بطريقة التدريب الدائري تؤثر في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدي لاعبي كرة اليد U17؟

2-2- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياس القبلي والبعدي في اختبارات المستخدمة بالنسبة للمجموعة التجريبية باستعمال بعض التمارين البليومترية بطريقة التدريب الدائري في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدي لاعبي كرة اليد U17؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي باستعمال بعض التمارين البليومترية بطريقة التدريب الدائري في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدي لاعبي كرة اليد U17 ؟

3- فرضيات الدراسة:

3-1- الفرضية العامة: استعمال بعض التمارين البليومترية بطريقة التدريب

الدائري يؤثر في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدي لاعبي كرة اليد U17.

2-3- الفرضيات الجزئية:

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية باستعمال بعض التمارين البليومترية بطريقة التدريب الدائري في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدي لاعبي كرة اليد U17 ولصالح القياس البعدي.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي باستعمال بعض التمارين البليومترية بطريقة التدريب الدائري في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدي لاعبي كرة اليد U17 ولصالح المجموعة التجريبية.

4- أهمية الدراسة:

- من الجانب العملي والتطبيقي فإن أهمية البحث تكمن في إظهار استعمال بعض التمارين البليومترية بطريقة التدريب الدائري في تنمية القوة المميزة بالسرعة، بحيث أن القراءات الحديثة لمفهوم التدريب الحديث أوجدت مفاهيم جديدة لطرق وأساليب ومناهج التخطيط.
- من الجانب العلمي والنظري فإن البحث الحالي يمثل إضافة جديدة للمكتبة الجزائرية عامة وبوجه خاص مدربي فرق كرة اليد بحيث تمثل هذه المراجع العلمية المتخصصة المصدر الأساسي لتحسين كفاءة المدرب المعرفية وبالتالي تسهيل عملية إعداد البرامج التدريبية.
- تقديم الوحدات تدريبية مقترحة في الفترة الإعدادية الخاصة كيد عونا للمهتمين في هذا المجال التكوين أو التدريب الفعال.

5- أهداف الدراسة:

- إعداد وحدات تدريبية بالتدريب الدائري في تنمية القوة المميزة السرعة لدي لاعبي كرة اليد (15-17)سنة.
- إعطاء اقتراحات ميدانية تساعد الفرد الرياضي على التمكن من معرفة طرق التدريب الذي يناسبه وفق ما يمارسه من أنشطة رياضية.

- التعرف على التدريب الدائري والقدرات البدنية التي يطورها.
- محاولة إيجاد الحلول المناسبة لمعالجة بعض المشاكل التدريبية التي يتعرض إليها ممارسو كرة اليد.

6- أسباب اختيار البحث:

- تراجع رياضة كرة اليد في الجزائر.
- انتشار النظرة الخاطئة للمجتمع على أنها رياضة ترفيهية فقط.
- ترويج لهذه الرياضة ونشرها في وسط الشباب.

الجانب النظري:

التدريب الدائري: يؤثر على تركيب وتشكيل التدريب البدني، ويهدف إلى تطوير وتحسين العلاقة بين الصفات البدنية "القوة – التحمل – السرعة". (عادل عبد البصير على، 2004، ص1).

التمارين البليومترية: هي في حالة الامتداد (التطويل)ويتبعها مباشرة انقباض مركزي (تقصير)، وبعبارة فسلجية أن العضلة التي تمد قبل الانقباض يمكن أن تنقبض بقوة اكبر وبسرعة أعلى (جمال صبري فرج، 2010، ص5).

القوة العضلية: قابلية العضلة على بذل قوة قصوى ضد مقاومة (فاصل كامل مذكور، عامر فاخر شغاتي، 2011، ص96).

القوة المميزة بالسرعة: قدرة اللاعب للتغلب على المقاومات الخارجية بتحسين زيادة سرعة الانقباضات العضلية. (عادل عبد البصير على، 2004، ص11).

الكرة اليد: تعتبر من الألعاب الجماعية تجرى بين فريقين، تتصف بالسرعة الأداء والأثرة لها قواعد وقوانين ثابتة.

الفئة العمرية (15-17 سنة): (المراهقة) هي انتقال الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد عبر مرحلة المراهقة، حيث يحدث خلال هذه التغيرات إنمائية لا تقتصر وقائعها ومظاهرها على الجانب الجسمي فقط، بل تمتد هذه التغيرات ويتسع نطاقها بحيث تتناول الجوانب النفسية والاجتماعية أيضا. (أسامة كامل راتب، 1999، ص132).

الجانب التطبيقي:

1- منهجية البحث الإجراءات الميدانية للدراسة:

1-1-الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قبل بداية العمل الميداني وكذلك، هي عملية الاستطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 38).

قمنا بالدراسة الاستطلاعية على مستوى رابطة كرة اليد لولاية الشلف وذلك قصد الحصول على معلومات خاصة بمجتمع البحث والتي تساعدنا على اختيار وتحديد عينة البحث بشكل دقيق.

1-2-الأسس العلمية للاختبار:

1-1-2- ثبات الاختبار:

يعرف مقدم عبد الحفيظ ثبات الاختبار على انه "مدى الدقة واستقرار نتائجها فيها لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين"(مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص152)

وبمعنى أخر هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد هذا الاختبار على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف، وقد قمنا بتطبيق الاختبارات على العينة المذكورة سابقا وهذا بعد مرور أسبوع من تطبيق الاختبارات أعيدا تطبيقها على نفس العينة.

1-2-2-صدق الاختبار: من اجل التأكيد من صدق الاختبار استعمل الباحثين معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار:

الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$

مقياس الجدولية / العلاقة الاختبارات		حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
اختبار3 خطوات	رجل يمني	03	0. 51	0. 71
	رجل يسرى		0. 98	0. 98

جدول رقم(01): يمثل معامل الثبات والصدق للقياسات الجسمية والاختبارات البدنية.

2 – متغيرات الدراسة:

2 -1- المتغير المستقل: ويتمثل في التدريب الدائري

2 -2- المتغير التابع: ويتمثل في القوة المميزة بالسرعة

3 - منهج الدراسة:

اختيار المنهج المتبع يعود إلى طبيعة المشكلة محل الدراسة، ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل الإحاطة الشاملة والدقيقة بالمشكلة التي تكمن في دور التخطيط في التدريب الرياضي وأهميته العلمية في إعداد فريق متكامل لدي مدربي كرة اليد تبين لنا أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة.

4 –مجتمع البحث: يعرف مجتمع الدراسة أنه جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث (ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم، 2000، صفحة 137).

تمثل مجتمع البحث في هذه الدراسة من لاعبي كرة اليد لرابطة الشلف والبالغ عددهم 124 لاعب.

5 - عينة البحث: العينة هي ذلك الجزء من المجتمع الكلي للدراسة، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا، والهدف الأساسي من اختيار العينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي والاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الأصلي. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2000، صفحة 129)وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية منتظمة من المجتمع الأصلي وتمثلت عينة هذه الدراسة في فريق بوقادير: 23 ينتمون لرابطة كرة اليد الشلف تم تقسيمهم إلى مجموعتين حيث تم استبعاد 07 لاعبين.

العينة التجريبية: يطبق عليها التدريب الدائري لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتمثلت في فريق بوقادير C H BB متكونة من 08 لاعبين.

العينة الضابطة: وهي التي تدربت بالشكل العادي وتمثلت في فريق بوقادير C H BB متكونة من 08 لاعبين.

6- تجانس العينة البحث:

المقاييس الإحصائية / الاختبارات		العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت محسوبة	ت جدوليه	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		س1	ع1	س2	ع2					
اختبار الطول		.158 33	.05 93	.157 66	.05 91	0. 11	04. 35	02	05 .0	غير دالة
اختبار الوزن		.59 26	.03 62	.57 23	.03 56	0. 58				
إختبار3 خطوات	يمني	.05 73	.01 12	.05 86	.01 12	0. 11				
	يسرى	.05 77	.01 33	.05 76	.01 12	0. 008				

جدول رقم (02): يبين مدى التجانس بين العينة الضابطة والعينة التجريبية باستخدام تحليل التباين.

7 - مجالات البحث:

7 – 1 – المجال البشري:

تمثلت عينة البحث الذين استهدفهم البحث هي لاعبي كرة اليد (15-17سنة) وبمعدل عمري 16سنة حيث بلغ عددهم 16لاعب وبنسبة 12. 90 % موزعين على مجموعتين حيث تمثلت المجموعة الأولى في العينة الضابطة وطبق عليها أسلوب التقليدي في التدريب، والمجموعة الثانية مثلت المجموعة التجريبية وطبق عليها أسلوب التدريب الدائري باستعمال تمارين البليومتريك.

7– 2 –المجال المكاني:

قاعة متعددة الرياضات 5 جويلية 1962 بلدية بوقادير.

7 – 3 – المجال الزماني:

بدأنا دراسة هذا الموضوع من 2017/12/10 إلى غاية 2017/02/18 وانحصرت في ما يلي:

- الاختبار القبلي من2017/12/11 إلى 2017/12/12.
- تطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية كان من: 2017/12/15 إلى 2018/02/13.

الاختبار البعدي كان من 2018/02/15 إلى 2018/02/16.

	الاختبار / التاريخ	العينة	اليوم الأول	اليوم الثاني	الاختبار / التاريخ	
القبلية	2017/12/12	ضابطة	الاختبارات الصفات البدنية	الاختبارات الصفات البدنية	2018/02/16	البعدية
		تجريبية				

جدول رقم (03): يوضح تنظيم العمل التدريبي مع عينة البحث.

8 - الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث في عملية جمع البيانات الأدوات التالية:

8 - 1 - المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في المجال التدريب الرياضي عامة وتدريب الأواسط خاصة، كما تمت الاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت هذا الجانب.

8 - 2 - المقابلات الشخصية:

قام الباحثين بعدة لقاءات شخصية مع مجموعة من الدكاترة والأساتذة من معهد التربية البدنية والرياضية للأخذ بآرائهم لإنجاز هذا البحث العلمي على نحو أفضل، وكذا الكيفية الصحيحة في بناء البرامج التدريبية، وكذلك يعطي المدربين من أهل الاختصاص، كما كانت هناك زيارات ميدانية ومتابعة الحصص التدريبية عن قرب.

8 - 3 - الاختبارات الصفات البدنية:

- اختبار 3 خطوات للقوة المميزة بالسرعة.
- اختبار الوزن.
- اختبار الطول

8 - 4 - الوسائل البيداغوجية: ميزان طبي، قائم خشبي مدرج بالسنتيمترات على طول 2متر، صافرة، شواخص، شريط قياس مترية، أشرطة لاصقة لرسم خطوط على

أرضية الملعب، ميقاتيه نوع جيدCASIO.

8 - 5 - الوحدات التدريبية المقترحة: من خلال متابعة الباحثين لمختلف منافسات الناشئين وطرق تدريبهم على جميع المستويات والأصعدة الجهوية الوطنية والعالمية، قام الباحثين بإعداد وحدات تدريبية تتناسب وهدف الدراسة وقد تمت مراعاة محتوى التمرينات المقدمة.

8 - 6– المعالجة الإحصائية:

تم استخدام الحزمة الإحصائية SPSS V25.

المتوسط الحسابي

الانحراف المعياري

معامل الارتباط لبرسون

ت ستودينت

2-عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

2-1 عرض وتحليل نتائج اختبار3 خطوات للقوة المميزة بالسرعة.

جدول رقم(04): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار3 خطوات للقوة المميزة بالسرعة.

المقاييس الاختبارات / العينة البحث	عينة البحث		القبلي		البعدي		ت محسوبة	ت جدوليه	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			س1	ع1	س2	ع2					
العينة التجريبية	08	رجل يمني	45 .05	76 .01	42 .06	27 .01	58 .06	02. 36	07	05 .0	دالة
		رجل يسرى	48 .05	73 .01	42 .06	27 .01	36 .06				
العينة الضابطة	08	رجل يمني	45 .05	73 .01	32 .06	33 .01	67 .03		07	05 .0	دالة
		رجل يسرى	47 .05	73 .01	35 .06	31 .01	05 .04				

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال ملاحظتنا للجدول (04) يتبين أن المتوسط الحسابي في الاختبار اختبار3خطوات القبلي للمجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي

باستعمال طريقة التدريب الدائري كان (5. 45)متر بانحراف معياري بلغ (1. 76). في حين كان المتوسط ا لحسابي للاختبار البعدي (6. 42) متر بانحراف معياري قدره (1. 27).

وبلغت قيمة "t" المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (6. 58) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2. 36) عند درجة حرية (7) وأمام مستوى الدلالة (0. 05)، مما يدل على أن الفروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي بالنسبة للرجل اليمنى. أما بالنسبة للرجل اليسرى كانت النتائج علي النحو التالي المتوسط الحسابي كان (5. 48)متر بانحراف معياري بلغ (1. 73) للاختبار القبلي. في حين كان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (6. 42)متر بانحراف معياري بلغ (1. 27) وبلغت قيمة "t" المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (6. 36) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2. 36) عند درجة حرية (7) وأمام مستوى الدلالة (0. 05).

كما انه تبين من خلال الجدول (04)أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج العادي كان (5. 45) متر بانحراف معياري بلغ (1. 73). في حين كان المتوسط ا لحسابي للاختبار البعدي (6. 32) متر بانحراف معياري قدره (1. 33) بالنسبة لرجل اليمنى، أما بالنسبة لرجل اليسرى فكانت النتائج (5. 47)متر بانحراف معياري بلغ (1. 73). في حين كان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (6. 35)متر وبانحراف معياري قدره (1. 31).

وبلغت قيمة "t" المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (3. 67) و(4. 05) على التوالي وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2. 36) عند درجة حرية (7) وأمام مستوى الدلالة (0. 05)، مما يدل على أن الفروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي

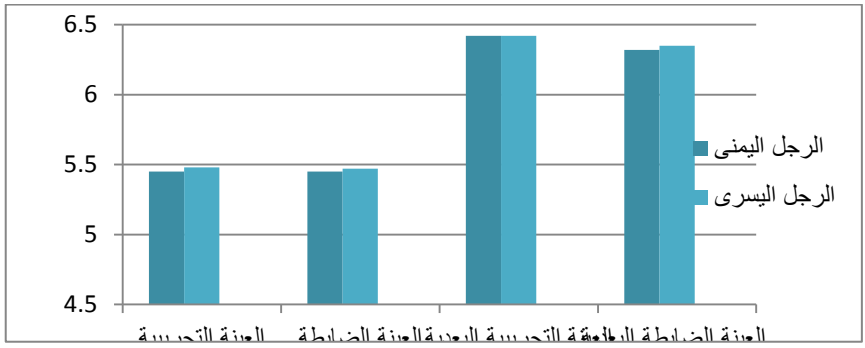
- وما تؤكده النتائج السالفة الذكر أن كلا العينتين حصلت على فرق معنوي في اختبار 3خطوات ويكمن الفرق في نتائج المتوسطات الحسابية، أين تبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي في الاختبار البعدي.

يستخلص الباحث أن نتائج العينة التجريبية أظهرت فروق دالة إحصائيا في قياس

القوة المميزة بالسرعة للرجلين أي الأطراف السفلى، ويفسر الباحث هذا التطور في هذه الصفة إلى فعالية برنامج المطبق بطريقة التدريب الدائري الذي يحتوي على محطات وورشات تدريبية بطريقة البليومتري المناسبة لقدرات اللاعبين مع التدرج في هذه الأحمال تبعاً لتحسن قدراتهم على المجموعة التجريبية. بينما العينة الضابطة كان متوسط حسابها اقل من التجريبية في هذا الاختبار مما يدل على إهمال تنمية بعض المجاميع العضلية كالأطراف السفلى التي لها دور كبير في هذا الاختصاص كرة اليد.

ويرى الباحث أيضا أن تطور القوة والسرعة وظهورها في قالب واحد إذ ذكرت كثير من المصادر انه كلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب على المقاومات كلما زادت السرعة (مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص162). لان القوة العضلية لها دور كبير في تطوير الصفات البدنية مثل السرعة والحمل وهذا مهم جدا في كرة اليد. وكذلك يوضح جمال فرج أن تدريب الشدة العالية مثل تمرينات القوة بشكل تحشيد سريع للنشاطات الداخلية، كتجنيد معظم الوحدات الحركية والألياف العضلية التي تحفزها وزيادة في معدل الانطلاق للأعصاب الحركية (شمدت بلايجلر 1984، كولهوفر واخرون 1987)وهذا يزيد النشاط الداخلي مضافا لتحسين القوة (جمال صبري فرج، 2010، ص 9).

تأثير البرنامج الذي استعمله الباحث أدى إلى تطور صفة القوة المميزة بالسرعة. وان التطور الذي حصل في عضلات الأطراف السفلى نتيجة لاستعمال الشدة المناسبة في التدريب والتي تميزت بها طريقة التدريب الدائري إذ تذكر معظم المراجع بأن الحركة تحدث دائماً ضد مقاومة للتغلب عليها وعندما تصبح العضلة أكثر قوة فأن تأثير المقاومات يكون قليلاً نتيجة لزيادة قوة العضلة والتي تعمل على زيادة سرعة الحركة بالتالي يقل زمن الأداء.



الشكل البياني رقم (01): يبين الأوساط الحسابية لعينتي البحث في اختبار3 خطوات

من خلال الشكل البياني رقم (01) نجد أن العينة التجريبية قد بلغ متوسط حسابها 6. 42 للرجل اليمني وبالنسبة للرجل اليسري بلغ 6. 42 مقارنة بالعينة الضابطة التي بلغ متوسط حسابها 6. 32 للرجل اليمني وبالنسبة الرجل اليسرى بلغ 6. 35 وهذا يبين وجود فروق بين المتوسطات الحسابية ولصالح الاختبارات البعدية عند مستوى الدلالة 0. 05.

7-الاستنتاج العام: مما سبق عرضه وفي حدود المنهج المستخدم، والبرنامج المقترح، والعينة التي طبقت عليها الدراسة، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

أفرزت النتائج المعالجة الإحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية أن العينة التجريبية حققت فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في اختبار3خطوات، أما العينة الضابطة حققت زيادة معنوية في اختبار 3خطوات كانت معنوية لكن بأقل متوسط حسابي من العينة التجريبية.

تحقيق العينة التجريبية زيادة معنوية في اختبار3خطوات راجع إلى البرنامج التدريبي باستعمال طرق التدريب الحديث لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة في كرة اليد عند أواسط **ويرى الباحث أن البرنامج كان أفضل وأسرع وأكثر فاعلية في تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية لكرة اليد.**

8 -اقتراحات: اعتمادا على البيانات التي جمعا الباحث، وانطلاقا من الاستنتاجات المستخلصة، وفي حدود إطار الدراسة يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

– استخدام تمارين التدريب البليومتري يؤدي إلي تحسين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين لدى لاعبي كرة اليد.

– استخدام المؤشرات الفسيولوجية لأجهزة الجسم في تقنين الأحمال البدنية المختلفة.

– أهمية أجراء القياسات الفسيولوجية قبل، أثناء وبعد الموسم الرياضي لمعرفة مدى تأثير البرامج التدريبية. أي تقيم وتقويم لتسهيل عملية التقنين.

– إجراء المزيد من الدراسات المشابهة على عينات أخرى وفى ظروف مختلفة.

– ضرورة اهتمام المسؤولين على الرياضيين بتوفير الوسائل الضرورية التي تساعدهم علي إجراء الاختبارات البدنية.

– نوصي مسئولي الفرق والمختصين والمدربين ضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانات اللازمة للتدريب وتخطيط برامج تدريبية مقننة للناشئين.

المصادر والمراجع

أ – باللغة العربية:

1- صبحي احمد قبلان (2012): **كرة اليد مهارات ـ تدريب ـ تدريبات ـ إصابات**، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

2- عادل عبد البصير على (2004): التدريب الدائري، أسسه وتطبيقاته، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.

3- _ جمال صبري فرج (2010): تدريب القوة البليومترك لتطوير القوى القصوى، دار دجلة، عمان.

4- فاصل كامل مذكور، عامر فاخر شغاتي (2011): اتجاهات حديثة في تدريب، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

5- زكي محمد محمد حسن (2015): اسلوب التدريب S. A. Q، احد الاساليب التدريبية الحديثة، ط1، دارالكتاب الحديث، القاهرة، مصر.

6- اسامة كامل راتب (1999): النمو الحركي (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق)، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر

7- . مروان عبد المجيد إبراهيم، محمد جاسم الياسري (2010): اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، ط1، الوراق للنشر والتوزيع، الاردن.
8- عبود عبد الله العسكري. (2000). منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية. (الطبعة2). دمشق، سوريا دار النمير للنشر.
9- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
10-مصطفى حسين باهي، إخلاص محمد عبد الحفيظ. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجلات التربوية والنفسية والرياضية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر
11-ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم. (2000). مناهج وأساليب البحث العلمي، عمان: دار الصفاء للنشر.

ب – باللغة الأجنبية:

1- Claude bayer(1993): hand Ball, la formation du joueur, éditions vigot, pris, France.
2- 2. HORST KASLER(1982): LE HANDBALL, de l'apprentissage a la compétition, éditions vigot, pris, France.
3- 3. GILLES COMETTI (2012): l'entrainement de la vitesse, éditions chvion , pris.
4- 4. BERNARD TURPIN (2002): préparation et entrainement du football (préparation physique), T2, éditions amphora, paris.