

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد U19
دراسة ميدانية على فريق الوفاق الرياضي لبلدية دراحي بوضلاح ESDB ولاية ميلة

The effect of a proposed training program to improve the explosive power of 19U handball players

study on Al-Wefaq Sports Team for the Municipality of Drahi, Salah Salah ESDB, Mila

هدوش عيسى¹، معلم عبد المالك²، بوسعدية توفيق³

¹ جامعة باتنة 2 الشهيد مصطفى بن بولعيد ، a.heddouche@univ-batna2.dz

² جامعة باتنة 2 الشهيد مصطفى بن بولعيد ، a.maalem@univ-batna2.dz

³ جامعة باتنة 2 الشهيد مصطفى بن بولعيد ، toufikboussaadia@gmail.com

تاريخ النشر: 2020/06/07

تاريخ القبول: 2020/03/08

تاريخ الاستلام: 2020/01/12

الملخص : تهدف الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد صنف الأشبال U19 " دراسة ميدانية على فريق الوفاق الرياضي لبلدية دراحي بوضلاح ESDB، ولاية ميلة. استعمل الباحث المنهج التجريبي بالمجموعة الواحدة وبعبئة دراسة عشوائية منظمة تتكون من 16 لاعب، للموسم الرياضي 2018-2019. طبق عليهم برنامج تدريبي مع مجموعة من الاختبارات البدنية كوسيلة لتحديد درجة الفروقات. كما استعمل الباحث الجزمة الاحصائية spss 20 لتحليل وقرارات النتائج. وقد جاءت النتائج حسب الفرضيات المقترحة اي انه توجد فروقات ذات دلالة احصائية ترجع للبرنامج التدريبي المقترح لصالح القياس البعدي. وقد اوصى الباحث بالتنوع في الطرق التدريبية الخاصة بتنمية صفة القوة الانفجارية لدى اللاعبين، وكذا تخصيص حجم ساعي أسبوعي ملائم لها.

- الكلمات المفتاحية :- البرنامج التدريبي- القوة الانفجارية – الأشبال U19

Abstract: The study aims to know the effect of a proposed training program to improve the explosive power of the U19 Cuban handball players. Field study on Al Wifaq Sports Team for the municipality of Drahi, Salahah, ESDB, Mila. A training program with a set of physical tests was applied to them as a way to determine the degree of differences. The researcher also used the statistical assertion spss 20 to analyze and read the results. The results came according to the proposed hypotheses, meaning that there are statistically significant differences due to the proposed training program H in favor of dimensional measurement The researcher has recommended diversification in training methods for developing the explosive strength characteristic of players, as well as allocating a suitable weekly hourly size to it.

Key words: - Training program - Explosive force - Cubs 19U

1-مقدمة واشكالية الدراسة :

إن الصفات البدنية تمثل العامل الأساسي للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، فهي ضرورية لكل أنواع الأنشطة الرياضية، ويمكن تمييز صفة أو أكثر من اللياقة البدنية على غيرها طبقا لطبيعة النشاط الممارس مع مراعاة أن هناك علاقات ارتباطية وثيقة بين مختلف الصفات البدنية والمهارية. (احمد، 2012، صفحة 46)

و تتطلب طبيعة الأداء في الألعاب الجماعية إعداد اللاعب من الناحية البدنية، مع الاندماج بالمهارات الأساسية للعبة. ولذلك يعمل المدرب على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة، مثل القوة والمداومة والسرعة والرشاقة والمرونة وغيرها من العناصر أو الصفات البدنية الأخرى. (جابر، 2005، صفحة 11)

ويتفق بعض الباحثين في مجال التدريب الرياضي على أن الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الممارس مهمة ومؤثرة في إتقان المهارات الأساسية للعبة وفي فاعلية الأداء المهاري، إذ أنه كلما تحسنت صفات القوة والسرعة والمداومة والمرونة أدى إلى مستوى أداء مهاري جيد. (فاروق، 2002، صفحة 121).

فالرياضات الجماعية وبما فيها كرة اليد تحتاج إلى طاقة سريعة، ودقة والقدرة على تغيير الاتجاه، ومن خلال احتكاك الباحث بالمدرين في مجال التدريب الرياضي لمعرفة مختلف طرق التدريب المستخدمة، أخذه الفضول إلى معرفة أهم طريقة في التدريب الرياضي التي تساهم بشكل أفضل في تحسين القوة الانفجارية في كرة اليد.

حيث تعتبر القوة الانفجارية جد مهمة في رياضة كرة اليد. ولتحسينها يمكن اللجوء إلى تطبيق طرائق تدريب أكثر فعالية ، حيث كلما كان اللاعب يمتاز بقوة إنفجارية عالية ساعده ذلك في إنجاز مهارة بشكل جيد وفي أقل زمن ممكن. (الرحيم، 2010، صفحة 6)

كما تعتبر القوة الانفجارية واحدة من اهم مكونات الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة اليد حيث أنها تحتوي على مزيج من القوة و السرعة التي يبذلها للاعب لأداء جهد بدني يمتاز بالقوة و سرعة عالية. ومن خلال الملاحظة العلمية للباحث للاعبي كرة اليد في طريقة اللعب والتحمل والتحرك أثناء أدائهم للتمارين والتدريبات وكذا المنافسات من خلال دراسة استطلاعية التي من خلالها لاحظ الباحث ان الكثير تفتقد الى هذا النوع من القوة في اخر المبارات مما قد يعيق تفوقها وقد يصبح هذا الجانب عنصر سلبى يساهم في خسارة الفريق

للمقابلة ، لذلك جاءت فكرة وضع برنامج تدريبي يعمل على تحسين هذه الصفة ، وانطلاقا مما سبق قام الباحث بطرح التساؤل العام والمتمثل في :
هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد صنف الأشبال U19 ؟

التساؤلات الجزئية :

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدى أفراد العينة في تحسين صفة القوة الانفجارية على مستوى الذراعين راجعة للبرنامج التدريبي المقترح ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدى أفراد العينة في تحسين صفة القوة الانفجارية على مستوى الأطراف السفلية راجعة للبرنامج التدريبي المقترح ؟

2-فرضيات الدراسة:

1-2-الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد صنف الأشبال.

2-2-الفرضيات الجزئية:

1-2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدى أفراد العينة في تحسين صفة القوة الانفجارية على مستوى الذراعين راجعة للبرنامج التدريبي المقترح .

2-2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدى أفراد العينة في تحسين صفة القوة الانفجارية على مستوى الأطراف السفلية راجعة للبرنامج التدريبي المقترح .

3-أهداف البحث

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين القوة الانفجارية عند لاعبي كرة اليد صنف اشبال U19.
- الكشف عن مدى ملائمة الطرق والوسائل التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح لهذه الفئة العمرية.

- التعرف على حجم التأثير في نتائج القياسين القبلي و البعدي في متغيرات الدراسة لدى أفراد العينة.

4-أهمية البحث

- تعتبر اضافة للكثير من الدراسات ، ولكنها تنفرد كونها تجرى في منطقة قلما نجد دراسات عنها.

- إبراز أهمية ودور صفة القوة الانفجارية عند لاعب كرة اليد اقل من 17 سنة.

5-المفاهيم والمصطلحات

- البرنامج التدريبي

التعريف الإجرائي : هو مخطط تدريبي يتضمن مجموعة من الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد.

التعريف الإصطلاحي : هو عبارة عن عملية التخطيط للمقررات و الأنشطة و العمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة ، أو هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف واحد. (المقصود، 1997، صفحة 189)

- القوة الانفجارية

التعريف الإجرائي : قدرة الجهاز العصبي والعضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية .

التعريف الإصطلاحي : هي المقدرة اللحظية لعضلة أو مجموعة عضلية على إخراج أقصى عضلي لمرة واحدة وبأسرع زمن ممكن. (واخرون، 1998، صفحة 20)

- صنف الأشبال U 19

التعريف الإجرائي : هي فئة عمرية من فئات التكوين القاعدي للرياضة الجزائرية، تقع بين فئتي الأصاغر والأواسط وتتناسب مع مرحلة المراهقة المتوسطة (أقل من 19 سنة).

التعريف الإصطلاحي : هي مرحلة من مراحل المراهقة، و هي مرحلة التأقلم مع النمو الجنسي والبلوغ الجنسي. (نصيف، 1993، صفحة 23)

6-الدراسات السابقة والمساهمة والتعليق عليها:

1-6- الدراسات السابقة والمساهمة

الدراسة الاولى:دراسة سفيان ملحي، فنحى بلغول، احمد شناتي

عنوان الدراسة: اثر برنامج تدريبي يعتمد على تقنية التصور العقلي في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى ناشئ كرة القدم U17

تهدف الدراسة الى تطبيق برنامج تدريبي باستخدام التصور العقلي كتقنية نفسية معرفية للتدريب العقلي المصاحب للتحضير البدني كمفتاح عمل للعلاقة بين العقل و الجسد، يحاول حث الكشف عن أثره في تطوير مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى من الجسم، كصفة بدنية بالغة الأهمية لتلبية متطلبات الأداء المهاري و الخططي في كرة القدم الحديثة، و ذلك لدى ناشئ كرة القدم أقل من 17 سنة، بدأ بالكشف عن مستوى هذه المهارة العقلية، و العمل على تطوير مستواها و استخدامها لتصور النموذج الصحيح للأداء بهدف تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى أفراد العينة. و لتحقيق أهداف هذه الدراسة، لجأ الباحث إلى إتباع خطوات البحث العلمي باستخدام الأدوات الخاصة بجمع البيانات، و استخدام المنهج التجريبي، بواسطة التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين، و اختيار أفراد العينة بالطريقة المقصودة لـ 22 لاعبا معدل أعمارهم (16.20 ± 0.13) سنة من مجتمع أصلي (لاعبو جهوي b2 هواة-رابطة البلدية)، و تقسيم العينة إلى مجموعة ضابطة و أخرى تجريبية (11 لاعبا لكل مجموعة)، و إجراء عملية التكافؤ و التجانس بالنسبة لمتغير السن، الوزن و الطول، و كذا مستوى التصور العقلي و مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلية، بهدف عزل المتغيرات العشوائية التي من شأنها التشويش على المتغير المستقل (الضبط التجريبي)، بعد دراسة استطلاعية هدفت إلى تقنين مقياس التصور العقلي، اختبار القوة الانفجارية، و برنامج التصور العقلي، لتتم عملية القياس القبلي ثم تطبيق التجربة الأساسية.توصل الباحث إلى أن ال برنامج ال تدريبي المعتمد على التصور العقلي أدى إلى تطوير مستوى هذه المهارة العقلية لدى أفراد العينة، و بعد استخدامها في تدريبات القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية، ظهرت أفضلية ذلك على استخدام ال برنامج ال تدريبي العادي للمجموعة الضابطة و الذي لا يعتمد على مهارة التصور العقلي، و في ضوء النتائج المتحصل عليها، يرى الباحث ضرورة اهتمام المدربين باستخدام تقنية التصور العقلي في التحضير البدني، في كرة القدم، بالانتقال من العمل الكمي إلى العمل النوعي و تخفيف حمل التدريب المكثف لتطوير الصفات البدنية الأساسية لدى ناشئ كرة القدم. الكلمات المفتاحية: التصور العقلي - القوة الانفجارية للأطراف السفلى - فئة ناشئ كرة القدم. (سفيان و اخرون، 2017، الصفحات 84-104)

الدراسة الثانية : دراسة رشام جمال الدين ، بوحاج مزيان

عنوان الدراسة : اثر التدريب البليومتري بالاسلوب التكراري على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبات الكرة الطائرة (فئة اشبال اناث)

هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على أثر التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند أشبال الكرة الطائرة إناث، وذلك من إعداد برنامج تدريبي باستخدام تمارين البليومتري مبنية وفق الأسلوب التكراري. تكونت عينة الدراسة من 11 لاعبة من فريق مولودية بلدية البويرة Mbb تتراوح أعمارهم بين 16 – 17 سنة وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة، وقد قمتنا بتقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين المجموعة الأولى ضابطة وتتكون من 05 لاعبات يتدربون بشكل عادي والمجموعة الثانية تجريبية تتكون من 05 لاعبات يتدربون باستخدام البرنامج التدريبي الذي يتضمن مجموعة من تمارين البليومتري الخاصة بالأطراف العلوية والسفلية مبنية بالأسلوب التكراري، وانتهجنا في هذه الدراسة المنهج التجريبي الذي يتلاءم وطبيعة بحثنا. واستخدمنا في بحثنا هذا مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية قبلية وبعدي لقياس مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين عن طريق اختبار القفز العمودي من الثبات وكذا مستوى القوة الانفجارية لعضلات الذراعين عن طريق اختبار رمي الكرة الطبية 03 كغ، إضافة إلى قياس مهارة الصد عن طريق اختبار صد الضرب الساحق من مختلف المراكز وكذا اختبار دقة مهارة الصد. وفيما يخص المعالجة الإحصائية للبيانات اعتمدنا على مجموعة من الوسائل تمثلت في النسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون واختبار T.test لدراسة الفروق وكذا معامل الصدق الذاتي. وبعد تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على أفراد عينة الدراسة وبعد عملية التحليل الإحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدي أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار القفز العمودي من الثبات للقوة الانفجارية وكذا اختبار رمي الكرة الطبية 03 كغ لصالح القياس البعدي، وكذلك أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية المطبقة وذلك لصالح القياس البعدي. (رشام و مزيان، 2017، الصفحات 218-240)

الدراسة الثالثة:

دراسة: عبير ممدوح و محمد علي عيسى

عنوان الدراسة: تأثير برنامج مقترح للتدريب البليومتريك على تنمية القدرة العضلية وتحسين مستوى الأداء لسباق 100م حواجز " كلية الرياضة للبنات القاهرة.مصر.

تهدف الدراسة الى معرفة تأثير استخدام تدريبات البليومتريك على تنمية القدرة العضلية. استعمل الباحث المنهج التجريبي على عينة دراسة تم إختيار العينة بطريقة عمدية حيث بلغت 60 طالبة. واستعمل في جمع المعلومات: إختبارات بدنية. ومن أهم النتائج التي نوصل اليها ان برنامج التدريب البليومتري يؤثر تأثيرا إيجابيا على تنمية القدرة العضلية للرجلين. واوصى بتطبيقه. (ممدوح، 2008، الصفحات 56-69)

2-6- التعليق على الدراسات السابقة

بعد استعراضنا للدراسات السابقة نلاحظ مايلي:

- هدفت بعض الدراسات السابقة إلى تنمية القوة الانفجارية للاعبين عن طريق برامج تدريبية متنوعة لفئات مختلفة من الأشبال ، اواسط واكبار وعلى اختصاصات مختلفة مثل العاب القوى كرة القدم والكرة الطائرة ، كما أنهم تناولوا الموضوع تقريبا بنفس الطريقة.
- اعتمدت معظم الدراسات على الطريقة البليومترية كطريقة اساسية في تطوير القوة الانفجارية مع اختلاف الاسلوب.
- اختلفت الدراسات السابقة فيما بينها من حيث البيئة و المجتمعات بين الجزائرية وعربية.
- اعتمدت كل الدراسات السابقة على المنهج التجريبي مع اختلاف تصميم المجموعات.
- حاولت معظم الدراسات تفسير النتائج على ضوء قوة العلاقة بين متغيرات الدراسة.
- معظم الدراسات التي تعرضنا إليها تناولت عينات من طلاب الجامعات، وبعضها الآخر من الفرق الرياضية .
- أظهرت الدراسات أن البرنامج التدريبية الموجه يساهم في تنمية القوة الانفجارية لدى اللاعبين بصورة فعالة .

- اختلفت النتائج المتوصل إليها باختلاف طبيعة البيئة التي تمت فيها الدراسات.

7- الدراسة الإستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية على لاعبي كرة اليد لصنف أقل من 19 سنة من فريق الوفاق الرياضي لبلدية دراجي بوصول، ومكان تدريبهم وكان الهدف من هذه الدراسة - تحديد أنسب الاختبارات لقياس القوة الانفجارية .
- الوقوف على النواحي التنظيمية وإدارة الاختبارات البدنية على أرض الواقع .
- معرفة المعوقات التي قد تظهر أمام الباحث عند البدء في تطبيق الإختبارات و البرنامج التدريبي .

- مراعاة الوقت عند تنفيذ الإختبارات .

- مدى إنسجام الإختبارات مع مستوى وقدرات العينة.

- التوصل إلى أفضل طريقة لتطبيق الإختبارات

8- المنهج المتبع في البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ملائمته طبيعة المشكلة المراد بحثها .

9-مجالات البحث :

1-9- المجال البشري :

تمت هذه الدراسة على فريق الوفاق الرياضي لبلدية دراجي بوصول ولاية ميله صنف الأشبال U19 للموسم الرياضي 2018/2019 ، حيث بلغ عدد أفراد العينة 16 لاعب.

2-9-المجال المكاني :

تم تطبيق الإختبارات و البرنامج التدريبي المقترح بالقاعة المتعددة الرياضات الشهيد بوجانة يوسف ببلدية دراجي بوصول ولاية ميله.

3-9-المجال الزمني :

لقد بدأت الدراسات الجديدة لهذه الدراسة بعد تحديد موضوع الدراسة في أواخر جانفي 2019 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية أما بالنسبة للإختبارات البدنية فكانت كمايلي : الإختبار وإعادة الإختبار ثم الإختبار القبلي 2019/08/28 أما الإختبار البعدي 2019/09/28 أي بعد أربع أسابيع .

10-مجتمع وعينة البحث

10-1-مجتمع الدراسة

يتمثل مجتمع الدراسة في فرق كرة اليد لاقبل من 19 سنة لولاية ميله.

10-2- عينة الدراسة

تم إختيار مجتمع البحث بصورة عشوائية منظمة من فريق الوفاق الرياضي لبلدية دراجي بوصول ESDB لفئة أقل من 19 سنة البالغ عددهم 16 لاعب.

11-متغيرات البحث :

- المتغير المستقل : وهو الذي يرجى معرفة تأثيره، وهو البرنامج التدريبي المقترح.
- المتغير التابع : وهو الذي يرجى معرفة مدى تأثيره بالمتغير المستقل وهو القوة الانفجارية.

13- أدوات البحث :

إستخدم الباحث في عملية جمع البيانات الأدوات التالية :

- الدراسة الإستطلاعية
- المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية
- الإختبارات البدنية
- الوسائل البيداغوجية : كرات طبية، شريط قياس، كرات اليد، ميقاتي، صافرة، صديرات، حلقات ، حواجز، ملعب كرة اليد

13-1- أدوات جمع البيانات :

بعد إطلاع الباحث على مجموعة من المراجع و المصادر و الدراسات السابقة المتعلقة و المهمة بكرة اليد وأهم عناصر اللياقة البدنية وخاصة القوة الانفجارية، تم إختيار إختبارات الهدف منها قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية و الأطراف العلوية، كما قام الباحث بإقتراح ووضع وحدات تدريبية قصد تحسين القوة الانفجارية ، والإختبارات الخاصة بهذه الدراسة موضحة كمايلي :

13-2- الإختبارات البدنية:

أ- رمي الكرة الطبية للخلف :

1/الغرض من الإختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين

2/أدوات الإختبار: كرة طبية وزن (2كغ)، شريط قياس، علامات بالطباشير .

3/ إجراء الإختبار: يؤدي الإختبار بوقوف اللاعب فتحاً إذ يكون ظهره خلفاً، يحدد خط البداية، وعلى بعد 10 م منه يتم وضع خطوط كل 10 سم، يتم رمي الكرة بكلتا اليدين من فوق الرأس مع حركة قوية للذراعين.

4/ التقويم: يمنح اللاعب ثلاث محاولات، يتم احتساب أفضل محاولة، دقة النتائج تحسب لغاية 10 سم. (حسن، 2008، صفحة 197)

ب- إختبار الوثب العمودي Test sargent :

1/ الغرض من الإختبار: قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية

2/ أدوات الإختبار: تثبت سبورة على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض بـ 100 سم على أن تدرج بعد ذلك من 101 سم إلى 300 سم، كما يمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفق شروط الأداء.

3/ إجراء الإختبار: يأخذ المختبر الطباشير بأصابع اليد، ثم يقف بحيث تكون ذراعه بجانب السبورة، يقوم المختبر برفع الذراع المميز على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه من وضع الوقوف، ثم يمرج المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً، ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لوضع علامة أخرى بأصابع اليد وهي على كامل امتدادها يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه.

4/ التقويم: تعتبر المسافة بين العلامة الأولى و العلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة الانفجارية للأطراف السفلية مقاسه بالسنتيمتر. (الريحي، 2010، الصفحات 67-70)

3- البرنامج التدريبي المقترح :

لوضع البرنامج التدريبي المقترح والخاص بتمارين لتحسين القوة الانفجارية قام الباحث بالإطلاع على المراجع و المصادر العلمية والدراسات السابقة و المشابهة و التي تناولت تأثير برنامج تدريبي في تحسين القوة الانفجارية ومنه تم وضع برنامج مقترح مكون من مجموعة تمارين وتم إستشارة بعض المدربين و الأساتذة المختصين لإستطلاع آرائهم في أسس البرنامج المقترح ومناسبته لهذه الفئة، ليخرج الباحث في الأخير ببرنامج طبق على فريق كرة اليد مدته

4 أسابيع يحتوي على 12 وحدة تدريبية بمعدل 3 وحدات تدريبية في الأسبوع زمن الوحدة 90 دقيقة.

4- أهداف الوحدات التدريبية :

- تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية و الأطراف العلوية باستخدام طرق تدريبية مناسبة مع هدف البرنامج التدريبي .

5-أسس بناء البرنامج التدريبي :

عند وضع البرنامج التدريبي قام الباحث بمراعاة مجموعة من الأسس :

- مراعاة جوانب الأمن والسلامة عند العمل

- أن تتناسب محتويات البرنامج مع خصائص المرحلة السنوية ومع ميولهم وحاجاتهم وقدراتهم.

- أن يحقق البرنامج المقترح الغرض منه .

- مراعاة الفروق الفردية.

- تخصيص فترات راحة كافية للإسترجاع

14- المعالجة الإحصائية :

استعمل الباحث الحزمة الاحصائية للعلوم الانسانية والاجتماعية spss 20.

15-الشروط العلمية للإختبارات :

- الثبات

من أجل حساب معامل الثبات قام الباحث بتطبيق طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الإختبار على عينة الدراسة الإستطلاعية والتي تم استبعادها من عينة الدراسة وقد تم ذلك بتطبيق الإختبارات على 5 لاعبين وذلك يوم 19 أوت 2019 ومن ثم إعادة الإختبار عليهم يوم 26 أوت 2019. بعد إحتساب معامل الإرتباط البسيط لبيرسون تم إيجاد معامل الثبات للإختبارات والجدول رقم 01 يوضح ذلك.

- الصدق

أما بالنسبة لصدق الذاتي فقد قام الباحث بحسابه باستخدام الجذر التربيعي لمعامل الثبات ويتضح من خلال عرض نتائج الجدول رقم (01) أن الصدق الذاتي لوحدات الإختبار كانت عالية مما يشير إلى قبول الصدق الذاتي للإختبار.

الجدول 1: معاملات الثبات والصدق للإختبارات البدنية.

الصدق الذاتي	معامل الثبات	إعادة الإختبار		الإختبار		الإختبارات
		الإنحراف المعياري	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.986	0.984	81.36	832	54.03	738	رمي الكرة الطبية للخلف
0.995	0.994	3.11	40.20	3.20	34.60	القفز العمودي من الثبات

المصدر: من اعداد الباحث، 2019

يتبين من خلال الجدول رقم (01) أن معامل الارتباط بين الإختبار و إعادة الإختبار على يقتراب من الواحد في الإختبارات المستخدمة قيد الدراسة مما يدل على أن الإختبارات يتمتعون بمعامل ثبات وصدق عاليان .
تجانس أفراد عينة الدراسة :

الجدول 2: يمثل تجانس العينة

الدلالة	قيمة " ت " المحسوبة	المجموعة الواحدة		وحدة القياس	المتغيرات
		الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
غيردال	0.648	1.08	17.62	السنة	العمر
غيردال	0.151	4.62	175.31	سم	الطول
غيردال	0.569	4.72	17.62	كغ	الوزن

المصدر: من اعداد الباحث، 2019

من خلال الجدول رقم (02) يتبين أن قيمة " ت " المحسوبة للمتغيرات المذكورة اعلاه و المقدره على التوالي (0.151-0.64 – 0.569) وهي كلها أصغر من قيمة " ت " الجدولية البالغة (2.145) عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 15، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد عينة الدراسة في المتغيرات وهذا يشير إلى تجانس أفراد العينة.

16- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

16-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى التي تقول انه نوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الإختبارات القبليّة والبعدية في متغيررمي الكرة الطبية للخلف :

الجدول 3:يمثل الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى في متغيررمي الكرة الطبية للخلف

الدلالة	قيمة " ت " المحسوبة	الإختبار البعدى		الإختبار القبلي		حجم العينة	الإختبار
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى		
دال احصائيا	10.56	79.78	879.37	89.09	795.81	16	رمي الكرة الطبية للخلف

المصدر: من اعداد الباحث، 2019

يتضح من الجدول رقم (3) أن حجم عينة اللاعبين هو (16) و متوسط رمي الكرة للخلف هو (795.81) وانحراف معياري مقدر بـ (89.09) بالنسبة للاختبار القبلي بينما جاءت في الاختبار البعدى بمتوسط يقدر (879.37) وانحراف معياري قدر بـ 79.78 ، اما قيمة ت المحسوبة تقدر بـ (10.56) وهي اعلى من (ت) الجدولية (2.14) عند درجة حرية 15 وهي دالة عند مستوى (a= 0.05) وهذا يدل على وجود فروق جوهرية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى في متغير القوة الانفجارية للاطراف العلوية.

2-16- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية التي تقول انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الإختبارات القبليّة والبعدية في متغير القفز العمودي من الثبات:

الجدول 4: يمثل الفروق بين الإختبار القبلي والبعدى في متغير القفز العمودي من الثبات

الدلالة الاحصائية	قيمة " ت " المحسوبة	الإختبار البعدى		الإختبار القبلي		حجم العينة	الإختبار
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
دال احصائيا	7.342	3.12	39.06	3.65	37	16	إختبار الوثب العمودي من الثبات " سارجنت "

المصدر: من اعداد الباحث، 2019

يبين الجدول رقم (4) أن حجم عينة اللاعبين هو (16) ومتوسط الوثب العمودي من الثبات هو (37) وانحراف معياري مقدر بـ (3.65) بالنسبة للإختبار القبلي بينما جاءت في الإختبار البعدى بمتوسط يقدر (39.06) وانحراف معياري قدر بـ (3.12) ، اما قيمة ت المحسوبة تقدر بـ (7.34) وهي اعلى من (ت) الجدولية (2.14) عند درجة حرية 15 وهي دالة عند مستوى (a= 0.05) وهذا يدل على وجود فروق جوهرية ذات دلالة احصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدى في متغير القوة الانفجارية للاطراف العلوية.

17- مناقشة وتفسير فرضيات الدراسة :

1-17- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى :

تنص الفرضية الاولى على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدى لدى أفراد العينة في تحسين صفة القوة الانفجارية على مستوى الاطراف العليا راجعة للبرنامج التدريبي المقترح. وبعد المعالجة الاحصائية المعروضة في الجدول رقم

(3) الذي بين دلالة الفروق بين متوسطات نتائج إختبارات القوة الانفجارية للذراعين القبلية والبعديّة لعينة البحث لصالح الإختبار البعدي حيث ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على انها قيمة دالة احصائيا، مما يجعلنا نحكم ان للبرنامج اثر ايجابي في تحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد اقل من 19 سنة في الاطراف العليا، وهذه النتائج تتفق مع ما جاء في نتائج البحوث السابقة على غرار سفيان ملحي واخرون (2017) (رشام و مزيان، 2017) ودراسة رشام جمال و بوحاج مزيان (2018) (سفيان و اخرون، 2017) .، كما جاءت نتائج دراستنا مسايرة للسباق النظري و التي تؤكد أن البرامج التدريبية الخاصة تساهم في بناء لياقة بدنية متزنة تسمح تغطية متطلبات اداء الاختصاص. ويعزو الباحث التطور المعنوي الحاصل في صفة القوة الانفجارية في الأطراف العلوية في الإختبارات المقدمة إلى إتباع القواعد و الأسس العلمية الصحيحة لتدريب الرياضي في تطوير هذه الصفة. وإذا ألقينا نظرة على التمارين و البرنامج المقترح نجده يحتوي على تمارين القوة الانفجارية بشكل اساسي وذلك لما تتطلبه هذه اللعبة من قوة و سرعة على طول زمن المباراة من خلال الهجوم و الدفاع و الإنتقال السريع بين الهجوم و الدفاع، لذلك لجأ الباحث إلى التدريبات البدنية الخاصة بصفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية والتي ساهمت بشكل كبير في تطوير القوة الانفجارية على مستوى الذراعين و من هنا يمكننا القول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

2-17-مناقشة الفرضية الجزئية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدى أفراد العينة في تحسين صفة القوة الانفجارية على مستوى الاطراف السفلى راجعة للبرنامج التدريبي المقترح .وبعد المعالجة الاحصائية المعروضة في الجدول رقم (4) الذي يبين الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لعينة الدراسة ولصالح الاختبار البعدي حيث ان دلالة الفروق بين متوسطات نتائج إختبارات القوة الانفجارية للذراعين القبلية والبعديّة لعينة البحث لصالح الإختبار البعدي بحيث ان قيمة (ت)

المحسوبة اكبر من (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على انها قيمة دالة احصائيا، مما يجعلنا نحكم ان للبرنامج اثر ايجابي في تحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد اقل من 19 سنة في الاطراف السفلى ، وهذه النتائج تتفق مع ما جاء في نتائج البحوث السابقة على غرار دراسة عبير ممدوح ، محمد علي عيسى (2017) (سفيان و اخرون، 2017) ، كما جاءت نتائج دراستنا مسايرة للسياق النظري و التي تؤكد أن البرامج التدريبية تساهم في التركيز على اهم ما يتطلبه المنافسة وما يمكن ان يجعل فارق بين مختلف اللاعبين كما اكده كل من جمال صبرى (2010) (ممدوح، 2008) و. (احمد، 2012) ويعزو الباحث التطور المعنوي الحاصل في صفة القوة الانفجارية في الأطراف السفلية في الإختبارات المقدمة إلى إتباع القواعد و الأسس العلمية الصحيحة لتدريب الرياضي في تطوير هذه الصفة. وإذا ألقينا نظرة على التمارين و البرنامج المقترح نجده يحتوي على تمارين القوة الانفجارية بشكل اساسي لذلك لجأ الباحث إلى التدريبات البدنية الخاصة بصفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية والتي ساهمت بشكل كبير في تطوير القوة الانفجارية على مستوى الأطراف السفلية. و من هنا يمكننا القول أن الفرضية الثانية قد تحققت.

18- الإقتراحات :

- إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة من طرف الباحث محصورة في حدود الإمكانيات المتوفرة لديه ويتمنى الباحث أن تكون هذه الدراسة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها يتقدم الباحث ببعض الإقتراحات :
- التنوع في الطرق التدريبية الخاصة بتنمية صفة القوة الانفجارية لدى اللاعبين، وكذا تخصيص حجم ساعي أسبوعي ملائم لها.
 - الاهتمام بالناحية المورفولوجية للاعب كرة اليد لأن لها علاقة بمستواه كما تؤثر على نتائج المباريات.
 - توفير جميع الإمكانيات المادية (أجهزة ووسائل) و البشرية (مدربين ومحضرين بدنيين).
 - كما يقترح الباحث اجراء دراسات مماثل خاص بالفئات الصغرى تراعي خصوصيات المراحل السنية وتكون قاعدة متينة للاعب المستقبل مما يتيح للباحثين و المدربين الاستعانة بها .

19- خاتمة

بعد انتهائنا من عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استخلصنا عدة نتائج هامة و التي تخص البرنامج التدريبي المقترح و من أبرز هذه الاستنتاجات ما يلي:

- تحسين وتطوير صفة القوة الانفجارية للاعب كرة اليد تساهم بشكل إيجابي وكبير في تنمية جوانب بدنية أخرى ومهارية وبالتالي تطوير الأداء الحركي للاعب كرة اليد.
- من خلال البرنامج يمكن توجيه عملية التدريب نحو المتطلبات البدنية التي يمكن ان تلعب دور محدد في المنافسة.

20-قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة

- ابو العلاء احمد. (2012). التدريب الرياضي المعاصر. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ايمن فاروق. (2002). اللياقة البدنية ، اهميتها ، تدريباتها. مصر: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية.
- ابراهيم خيري ، محمد جابر. (2005). التدريب البليومتري . الاسكندرية - مصر: منشأة المعارف.
- السيد عبد المقصود. (1997). نظريات التدريب الرياضي ، تدريب وفسولوجية القوة. مصر، مركز الكتاب للنشر.
- جما الدين رشام، و مزيان. (2017). اثر التدريب البليومتري بالاسلوب التكراري على تطور القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبات الكرة الطائرة فئة الاشبال اناث. مجلة الابداع الرياضي.
- جميل نصيف. (1993). موسوعة الالعب الرياضية المفضلة . مصر: دار الكتب الرياضية.
- كمال درويش واخرون. (1998). الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد. القاهرة: مرطز الكتاب للنشر.
- محمد عبد الريحيم. (2010). القوة العضلية في كرة السلة. الاسكندرية: منشأة المعارف .

محمد، عبير ممدوح. (2008). تأثير برنامج مقترح للتدريب البليومتريك على تنمية القدرة العضلية وتحسين مستوى الاداء لسباق 100 م حواجز. مجلة كلية الرياضة للبنات.

ملحي سفيان، و اخرون. (2017). اثر برنامج تدريبي يعتمد على تقنية التضور العقلي في تطوير القوة الانفجارية للاطراف السفلى لدى ناشئ كرة القدم 17 u. مجلة الابداع الرياضي.

هاشم ياسر حسن. (2008). الموسوعة التطبيقية للالعاب الرياضية . القاهرة: مدينة نصر.