

اقتراح برنامج تدريبي لتنمية صفة القوة لدى لاعبي اليد**دراسة ميدانية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية****والرياضية**

جامعة المسيلة

أ.حريزي عبد الهادي

مقدمة:

تعد الرياضة أحد الأنشطة الإنسانية المهمة ، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من شكل من أشكال الرياضة بغض النظر عن درجة تقدم أو تخلف هذا المجتمع ، وتعتبر كرة اليد وكغيرها من الرياضات الجماعية التي ظهرت أو جاءت نتيجة للحاجة إلى لعبة جديدة لفئة معينة من الأفراد ، وهي بصورتها الحالية إحدى الألعاب الواقية التي تمارس في اللقاءات الدولية والأولمبية ، وتجذب العديد من جمهور المشاهدين وذلك بسبب كونها إحدى ألعاب الكرة التي تميزت بخصائص ميزتها عن باقي الألعاب الجماعية الأخرى.

كما أن هذا النوع من الرياضات أصبح يعتمد على تسطير ووضع المخططات والبرامج التدريبية المدروسة بشكل علمي لتنمية جميع جوانب هذه اللعبة من الناحية التقنية أو البدنية أو الخططية للارتقاء بمستوى الأداء.

فأصبح التدريب الرياضي بصفة عامة والإعداد البدني بصفة خاصة مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة ، وذلك من أجل اكتساب اللاعب لياقة بدنية جيدة تسمح له بأداء مختلف المهارات بسهولة.

ولعل من بين أهم الصفات البدنية القاعدية للاعب كرة اليد صفة القوة التي تحظى باهتمام خاص في البرامج التدريبية والتي لا تظهر نتائجها إلا إذا تم إخضاعها لعمل جاد، حيث أن لاعب كرة اليد يجب أن يمتلك قوة ذراع ضاربة من أجل القيام بمهارة التمرير والتصويب... ، وبالتالي تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط وكذلك التمريرات الجيدة ، وهذا ما يؤدي إلى نتائج إيجابية في مختلف المستويات.

وهذا ما جعلنا ن فكر بشكل جدي في دراسة هذه الصفة لنبين أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد.

1- الإشكالية:

يعتبر التدريب الرياضي البدني الحديث المبني على أسس علمية ومنهجية أحد أهم العوامل الهامة للارتقاء بمستوى الرياضيين من خلال الفورمة الرياضية التي يكتسبها اللاعب.

و من بين عناصر اللياقة البدنية نجد صفة القوة حيث اعتبرها الدكتور بسطويسي أحمد أنها أهم صفة بدنية وقدرة فيزيولوجية وعنصر حركي بين الصفات البدنية الأخرى ، ليس فقط في المجال الرياضي ، بل للحياة عامة. وبذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح التقدم لكل الفعاليات الرياضية على حد سواء ، حيث يتوقف مستوى تلك الفعاليات على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياجاتها إلى عنصر القوة العضلية ، ويؤكد ذلك (محمد صبحي حسانين 1982) كون القوة العضلية أهم القدرات البدنية على الإطلاق. فهي الدعامة التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية والحياة العامة ، كما يؤكد كل من مك كلوي (1954 MAC CLOY) وماتينوز (1963 Matheus) أن الإنجاز الحركي الشامل يتوقف بدرجة كبيرة على مستوى القوة العضلية.⁴⁷

وقد أشار Weineck سنة 1990م أن السن المناسب لتدريب القوة يبدأ من (14سنة) فما فوق.⁴⁸

ويرى أحمد بسطويسي أن القوة العضلية تنمو بصفة عامة عند الرجال حتى سن العشرين ويحافظون عليها حتى الثلاثين. كما أن تنمية صفة القوة يتطلب طريقة مخططة ومدروسة من خلال تصميم برنامج تدريبي يتناسب مع الظروف الواقعية تراعي فيه المكونات الأساسية التي تبدأ بتحليل الاحتياجات لعنصر القوة ثم تحديد كيفية تنفيذ مفردات البرنامج من خلال جرعة التدريب الواحدة والاستمرار في ذلك خلال فترة الموسم ككل.⁵⁰

ومن هنا تم طرح التساؤلات التالية:

1-1- التساؤل العام:

⁴⁷ - بسطويسي أحمد: .أسس ونظريات التدريب الرياضي القاهرة: دار الفكر العربي. (1999)،(ص. 113).

⁴⁸ - Weineck, J. *Manuel d'entraînement* Paris: Vigot. 1990.(P.76).

⁴⁹ - بسطويسي ، أحمد. مرجع سبق ذكره. (ص. 123).

⁵⁰ - أبو العلاء ، أحمد عبد الفتاح ، فيسيولوجيا اللياقة البدنية.. القاهرة: دار الفكر العربي. 2003، ص. 109

ما أثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد ؟

1-2- التساؤلات الجزئية:

(1)- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي في تنمية صفة القوة على مستوى الذراعين تعزى لأثر البرنامج التدريبي؟

(2)- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي في تنمية صفة القوة على مستوى الأطراف السفلية تعزى لأثر البرنامج التدريبي المقترح؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي على تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد

2-2- الفرضيات الجزئية:

(1)- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية صفة القوة على مستوى الذراعين تعزى لأثر البرنامج التدريبي المقترح.

(2)- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية صفة القوة على مستوى الأطراف السفلية تعزى لأثر البرنامج التدريبي المقترح.

3- أهداف البحث:

1- وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد.

2- معرفة أثر استخدام البرامج التدريبية في تنمية صفة القوة في كرة اليد.

3- إبراز صفة القوة في كرة اليد.

4- أهمية البحث:

تتجلى أهمية الدراسة في:

1. تحسين كفاءات الإعداد البدني الذي يحسن مستوى اللياقة البدنية.

2. إحداث تغيرات فيزيولوجية إيجابية لتحسين مستوى الأداء.

3. تشكل هذه الدراسات إحدى الوسائل المستعملة لتطوير الرياضة بشكل عام.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

5-1- المراهقة:

التعريف اللغوي:

إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راقح ، فهي تفيد الاقتراب والندو من الحلم والنضج ، فيقال راقح الغلام إذا قارب الحلم وبلغ مبلغ الرجال فهو مراهق أي الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج. 51

التعريف الاصطلاحي:

المراهقة adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني adolescere ومعناه الاقتراب البدني والافعال العقلي والتي تقع بين مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة الرشد. فالمرهق لا يعتبر طفلا ولا راشدا وإنما يقع في المجال الموجود بين هاتين المرحلتين. 52

التعريف الإجرائي:

هي تلك التغيرات الفيزيولوجية التي يمر بها الفرد خلال مرحلة معينة حيث تبدأ ملامح شخصيته بالظهور والتبلور ، وتشكل النواة الأولى لتكوين رجل المستقبل تكوينا بدنيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا.

5-2- التدريب الرياضي:

التعريف اللغوي:

التدريب مشتق من الفعل درب يدرب تدريباً.

درب: بمعنى مرن ، نقول دربه على الشيء أي مرنه وعوده ، تدرب: تمرن وتعود.

التعريف الاصطلاحي:

التدريب الرياضي العلمي الحديث هو العمليات التعليمية والتنموية والتربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. 53

كما عرفه الدكتور قاسم حسن حسين : "هو عبارة عن جميع العمليات التي تشمل بناء عناصر اللياقة البدنية وتطويرها وتعلم فن الأداء الحركي والخططي ، والتوجيه الإرادي ضمن منهج علمي مبرمج وهادف يخضع للقواعد التربوية ، هدفه الوصول إلى أعلى مستوى ممكن". 54

51- درويش جلون ، عدنان.. التربية البدنية المدرسية (ط. 3 ،). القاهرة: دار الفكر العربي. (1992)ص.257

52- فهمي ، مصطفى. سيكولوجية الطفولة والمراهقة بيروت: دار المعارف.. (1960). (ص.330).

53- حماد ، مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث ط. 2 ، مصر: دار الفكر العربي. 2001 ص.21.

54- حسن حسين ، قاسم: أسس التدريب الرياضي الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. ، 1998 ص.18

التعريف الإجرائي:

هو عملية تهدف إلى تنمية صفة القوة من خلال تطبيق الأحوال المقننة التي تؤدي إلى تكيف وظيفي أو تكويني وإلى تغيرات في الأعضاء الداخلية ينج عنه ارتفاع مستوى الرياضي.

3- البرنامج:

التعريف اللغوي:

جمع برامج في الأصل الورقة الجامعة للحساب أو نشرة تعرف وقائع الحفلات أو شروط المباريات، خطة يختطها المرید لعمل يريده. 55

التعريف الاصطلاحي:

عرفه ويليمز Williams " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترات زمنية محددة". 56

التعريف الإجرائي:

هو عبارة عن كشف تخطيطي يوضح العمليات التدريبية المطلوب تنفيذها وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانيات تحقق هذه الخطة.

4- القوة:

التعريف اللغوي:

جمع قُوات وقُوَى وقُوَى: ضد الضعف وجمع قوى : الطاقة من طاقات الجبل كون الشيء مستعداً لأن يوجد ولم يوجد. 57

التعريف الاصطلاحي:

عرفها لامب 1984م " أقصى مقدار القوة يمكن للعضلة أدائه في أقصى انقباض عضلي واحد". 58

التعريف الإجرائي:

55- المنجد في اللغة والإعلام: ط. 40 بيروت: دار المشرق، 2003ص.36

56- شرف ، عبد الحميد: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين ، ط. 2 ، مصر: مركز الكتاب للنشر، 1987

ص. 50.

57- المنجد في اللغة والإعلام: مرجع سبق ذكره. (ص. 183)

58- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. مرجع سبق ذكره. (ص. 84).

هي مقدرة عضلات الذراعين والأطراف السفلية التي تستخدم أثناء اللعب على التغلب على المقاومات المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو الكرة أو الاحتكاك وتقاس بمقدار التوتر في الألياف العضلية المشاركة في العمل.

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

إن الدراسات السابقة من أهم المحاور التي يجب إتباعها في أي بحث وهذا لتدعيم الباحث لموضوعه والمقارنة بين هذه الدراسات من البحث ، فيما يلي نلخص بعض الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوعنا:

1- دراسة حيدر غازي إسماعيل:

أجريت هذه الدراسة سنة (2005) وهذا في بحث لنيل شهادة ماجستير والتي تحمل عنوان " أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين ، دراسة ميدانية على لاعبي محافظة نينوى بالعراق لفئة الناشئين بالجناساتك (9-12) سنة".

وقد طرحت الإشكاليات كالآتي:

1. ما أثر برنامج تجريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية للناشئين؟
2. هل يوجد فروق ذات دلالة معنوية في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة؟

وللإجابة على الإشكاليات المطروحة أعطيت الفرضيات التالية:

1. توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة.
2. يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لبعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة ولمصلحة المجموعة التجريبية

واستخدام الباحث للمنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث الذي أجرى على لاعبي محافظة نينوى لفئة الناشئين بالجناساتك (9-12) سنة والبالغ عددهم (12) لاعبا قسموا بالطريقة العشوائية عن طريق إجراء القرعة بينهم حيث أخذت أصحاب الأرقام الفردية ووضعوا في المجموعة التجريبية وأصحاب الأرقام الزوجية في مجموعة الضابطة أي (6) لاعبين لكل مجموعة ، وتم تحقيق التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر والطول والوزن وبعد جمع البيانات وتفرغها ومعالجتها إحصائياً باستخدام اختبارات ظهر أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين

التدريبية والضابطة وهذا يعني أن المجموعتين متكافئتين. وتضمن التصميم التجريبي مجموعتين تجريبية وضابطة تنفذ المجموعة التجريبية برنامجا خاصا يختلف عن المجموعة الضابطة التي تنفذ البرنامج التقليدي اليومي.

وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

1. تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.
2. أثبتت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والبطن ، والمرونة للعمود الفقري ، والتوازن المتحرك ، والتوافق والرشاقة) وفي تحسين المتطلبات الخاصة فضلا عن تأثيرها على مستوى الأداء المهاري.
3. لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي فاعلية في كل من العناصر (القوة الانفجارية للرجلين ، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين و المرونة للعمود الفقري ، والسرعة الانتقالية ، والتوازن المتحرك ، والتوافق والرشاقة). فضلا عن المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري.59

كما قام زكرياء دودين بدراسة 1994 حول: أثر ثلاثة أساليب تدريس في التربية الرياضية على بعض المهارات الأساسية بكرة اليد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على ثلاثة أساليب تدريس في التربية الرياضية هي أسلوب التدريس التدريبي، وأسلوب التدريس التبادلي، وأسلوب التدريس التقليدي، على تعلم طلاب الصف الثامن الأساسي في مديرية التربية والتعليم للواء القصر لبعض المهارات الخاصة بكرة اليد من المنهج المقرر للصف موضوع الدراسة، والمهارات هي التميرة الكرواجية، التنطيط، التصويب بالسقوط الأمامي

وقد تكونت عينة الدراسة من 64 طالبا من طلاب الصف الثامن الأساسي في مديرية التربية والتعليم للواء القصر في محافظة الكرك، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية متعددة المراحل، وتقسيمها إلى ثلاثة مجموعات، كل شعبة مجموعة ، تم اعتماد إحداها مجموعة تجريبية أولى، تم تدريسها بأسلوب التدريس التدريبي، والمجموعة الثانية واستخدم الباحث في تدريسها أسلوب التدريس التبادلي، أما المجموعة الثالثة والتي كانت عبارة عن المجموعة الضابطة، فقد تم تدريسها وفق الطريقة التقليدية. وقد تم تطبيق البرنامج لمدة 8 أسابيع بمعدل حصتين أسبوعيا، وبزمن 45 دقيقة للحصة الواحدة وقد تم قياس أداء الطلاب للمهارات موضوع الدراسة

59- غازي إسماعيل ، حيدر أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين. رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، العراق.(مذكورة منشورة) تم استرجاعها في تاريخ 5 جانفي 2010 على الساعة 14:02 من: . (2005).

وقد استخدم الباحث تحليل النتائج وفق تحليل التباين متعدد المتغيرات (Manova) واختيار مدى اختلاف الأداء على المهارات الرياضية معا، باختلاف أسلوب التدريس، واستخدام أيضا تحليل التباين الأحادي لفروق الدرجات (Gain score analyse) بين المتوسطات الحسابية للإجابة على أسئلة الدراسة عند مستوى الدلالة 5%.

وقد أظهرت الدراسة النتائج التالية:

- وجود فروق دالة إحصائية في مهارة التمريرة الكراباجية بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعتين الضابطة والتجريبية الثانية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى
 - عدم وجود فروق دالة إحصائية في مهارة التمريرة الكراباجية بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة
 - وجود فروق دالة إحصائية في مهارة التنطيط بين المجموعتين التجريبتين من جهة والمجموعة الضابطة من جهة ثانية، لصالح المجموعتين التجريبتين
 - عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين في مهارة التنطيط
 - وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الثانية من جهة، والمجموعة التجريبية الأولى والضابطة من جهة أخرى ولصالح المجموعة التجريبية الثانية في مهارة التصويب بالسقوط الأمامي
- وعلى ضوء هذه النتائج فإن الباحث أوصى بتبني أسلوب التدريس التدريبي والتبادلي في مدارس المملكة بعد تدريب المعلمين عليها، وكذلك أوصى الباحث بزيادة عدد حصص التربية البدنية الرياضية للمرحلة الأساسية إلى ثلاث حصص في الأسبوع بدل حصتين
- وأوصى الباحث أيضا بإجراء المزيد من مثل هذه الدراسة، ومتابعة كل ما هو جديد في مجال التدريس
- * أفادت هذه الدراسة في صياغة الإشكالية العامة واختيار نوع المنهج (المنهج التجريبي).

الجانب التطبيقي

1- منهج البحث:

استخدمنا المنهج التجريبي لأنه مناسب لتحقيق أهداف البحث "وهو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختيار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية، بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ومن بينها علوم الرياضة"⁶⁰.

2- عينة البحث وكيفية اختيارها:

⁶⁰ - حسن علاوي، محمد، وكامل راتب، أسامة. (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (ط. 2، ص. 217).

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي للبحث يتعذر علينا البحث الشامل ، وبذلك يتم الرجوع إلى وحدات تمثل المجتمع موضوع الدراسة ، أو ما يسمى بالعينة وهي: " مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية ، وهي تعتبر جزء من الكل ، فهي بذلك نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع الكلي".⁶¹

- العينة الغير العشوائية: وفيها يضبط الباحث خصائص أوصاف معينة يجب توفرها في المبحوث، وعليها يركز في اختياره لوحدة عينة بجنته ، ولا تدخل هنا طريقة الاختيار العشوائي.

- العينة العمدية: هي العينة التي يعتمد الباحث فيها أن تكون معينة ومقصودة لاعتقاده أنها ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلاً صحيحاً.⁶²

لذلك فإن لاختيار عينة البحث ممثلة تمثيلاً صحيحاً وكاملاً للمجتمع الأصلي يعتبر من أهم الخطوات. حيث تم اختيار العينة بطريقة عمدية (عينة غير عشوائية) وتمثلت في طلبة المعهد السنة الأولى ل م د

2-1- تجانس العينة:

قمنا بإجراء التجانس لعينة البحث لبعض المتغيرات التي قد تكون لها تأثير على نتائج السن ، الطول ، والوزن. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعينة البحث الكلية أفراد في متغيرات (السن، الوزن والطول).

جدول رقم : (01) معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في متغيرات (السن ، الوزن والطول).

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	السنة	19.14	0.87	1,9
الطول	المتر	1.71	0,56	0,08
الوزن	الكيلوغرام	70.54	4.69	0.79

يتضح من الجدول رقم (01) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في متغيرات (السن، الوزن والطول) قد تراوحت بين (± 3) مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه القياسات.

3- ضبط متغيرات البحث:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعداً على تفسير وتحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل.

⁶¹ - زرواتي ، رشيد. (2002). تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية (ط.1 ، ص.191). الجزائر: دار هومة.

⁶² - خاطر أحمد ، مصطفى. (1998). التحليل الإحصائي للبحوث في الخدمة الاجتماعية (ص. 95). الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

4- أدوات البحث :

4-1- الاختبارات

اعتمدنا في بحثنا هذا لقياس الفرضيات على مجموعة من الاختبارات البدنية وهي:

4-1-1- اختبار رمي الكرة الطيبة باليدين:

غرضه: قياس قوة الذراعين

الأدوات: كرات طيبة بوزن 3 كلغ ، صفارة ، ديكا ميتر ، ملعب الكرة اليد

مواصفات الأداء: باستخدام أرضية ملعب كرة اليد يتم تخطيط رواق طول 18 متر وعرضه 3 متر .

يقوم اللاعب – من وضعية الوقوف- يقذف الكرة الطيبة من بداية خط الرواق ، محاولا تسجيل أقصى مسافة ممكنة داخل الرواق.

الشروط:

1- يعتبر لمس الخط عند القذف مخالفة.

2- الرميات التي تكون خارج الرواق لا تحسب.

3- يتم رمي الكرة للأمام باليدين.

التسجيل: تسجيل أفضل محاولة 63.

4-1-2- اختبار قوة عضلات الرجلين (الوثب الطويل من الثبات)

الغرض من الاختبار: قياس القوة العضلية للرجلين

الأدوات: شريط قياس، خط ارتقاء، مسافة كافية

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط الارتقاء مباشرة، القدمان متباعدتان قليلا ، الذراعين أسفل، من هذا الموضع يبرح المختبر الذراعين أماما أعلى مع ثني الركبتين قليلا، ويدفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة للوثب أماما إلى أبعد مسافة ممكنة.

الشروط:

1. تقاس المسافة للمختبر من الحافة الخارجية لخط الارتقاء وإلى أقرب أثر له من جهة خط الارتقاء.

2. يتم الارتقاء بالقدمين معا، وكذلك الهبوط.

⁶³ - القوانين الرسمية للرياضات الأولمبية. (2000-2003). (ص.592).

3. تعطى للمختبر محاولتين تسجل نتيجة أفضلها.

التسجيل: تقاس المسافة للوثاب من الحافة الخارجية لخط الارتقاء وإلى أقرب أثر له من جهة الارتقاء، يوضع صفر متر القياس عند الأثر بحيث تتم القراءة من جهة خط الارتقاء

5- القياسات القبليّة:

قمنا بإجراء القياسات القبليّة وذلك يوم 2010/10/17 واشتملت القياسات على المتغيرات التالية:

السن، الطول، الوزن.

6- البرنامج المقترح:

1- الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى تنمية القوة العضلية للأطراف السفلية والذراعين ومعرفة مدى تأثيره على تحسن القوة.

2- خطوات وضع البرنامج التدريبي:

أ- قمنا بدراسة مسحية للكتب والمراجع العربية والأجنبية البحوث العلمية التي تناولت أسس تنمية القوة العضلية منها (كتاب: أسس ونظريات التدريب الرياضي للدكتور بسطويسي أحمد (1999)) و(كتاب: Manuel D'entrainement لـ Jürgen Weineck، (1997)، 4 Edition) وكتاب 99 تمرينا للقوة العضلية والمرونة الحركية لمحمد نصر الدين رضوان ، وأحمد المتولي منصور.

ب- تم وضع ترمينات لتنمية القوة العضلية والتي تضمنها البرنامج التدريبي المقترح مع مراعاة أسس وضع البرنامج (تم تناولها بالتعديل والتطبيق بما يناسب مع هدف البحث ومستوى اللاعبين).

ج- حددنا الوحدات التدريبية بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع.

د- تم تحديد زمن الوحدة التدريبية بواقع (90 دقيقة) وقد بلغ زمن التدريب خلال البرنامج التدريبي (2160 دقيقة).

7- تنفيذ تجربة البحث:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث في الفترة من 17 أكتوبر 2010 إلى غاية 19 ديسمبر 2010

8- القياسات البعدية:

تم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد عينة البحث يوم 19 ديسمبر 2010.

1- عرض وتحليل النتائج:

في إطار الهدف من البحث وفروضه يتم عرض النتائج وتحليلها:

1-1- اختبار رمي الكرة الطبية:

جدول رقم : (02) الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار رمي الكرة الطبية

الدلالة الاحصائية	قيمة ت الجدولة	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي ن = 35		الاختبار القبلي ن = 35		المجموعة الضابطة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1.69	1.40	1.48	10.72	1.22	10.69	

من خلال الجدول رقم (02) الذي يمثل الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار رمي الكرة الطبية يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي يساوي 10.69، وانحرافه المعياري يساوي 1.22 أما في القياس البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي بـ 10.72 والانحراف المعياري بـ 1.22 بينما نسجل (T) المحسوبة بـ 1.40 والتي هي أقل من (T) الجدولية والتي تقدر بـ 1.69 عند مستوى الدلالة 0,05 ومنه نستنتج أن هناك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن طفيف جدا في الاختبار البعدي.

جدول رقم : (03) الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار رمي الكرة الطبية

الدلالة الاحصائية	قيمة ت الجدولة	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي ن = 35		الاختبار القبلي ن = 35		المجموعة التجريبية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.69	2.76	1.18	12.20	1.33	10.73	

من خلال الجدول رقم (03) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي يساوي 10.73، وانحرافه المعياري يساوي 1,22 أما في القياس البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي بـ 12.20 والانحراف المعياري بـ 1.18 بينما نسجل (T) المحسوبة بـ 2.76 والتي هي أكبر من (T) الجدولية والتي تقدر بـ 1.69 عند مستوى الدلالة 0,05 ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى إلى البرنامج التدريبي

1-2 اختبار قوة الرجلين

جدول رقم : (04) الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لاختبار قوة الرجلين

الدلالة الاحصائية	قيمة ت الجدولة	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدى ن = 35		الاختبار القبلي ن = 35		المجموعة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الضابطة
غير دال	1.69	0.69	27.33	189.62	30.43	188.25	

من خلال الجدول رقم (03) الذي يمثل الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لاختبار قوة الرجلين يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي يساوي 188.25، وانحرافه المعياري يساوي 30.43 أما في القياس البعدى فقد قدر المتوسط الحسابي بـ 189.62 والانحراف المعياري بـ 27.33 بينما نسجل (T) المحسوبة بـ 0.69 والتي هي أقل من (T) الجدولية والتي تقدر بـ 1.69 عند مستوى الدلالة 0,05 ومنه نستنتج أن هناك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة.

جدول رقم (05) يبين: الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لاختبار قوة الرجلين

الدلالة الاحصائية	قيمة ت الجدولة	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدى ن = 35		الاختبار القبلي ن = 35		المجموعة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التجريبية
دال	1.69	14.72	15.29	272.77	27.46	189.51	

من خلال الجدول رقم (04) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي يساوي 189.51 ، وانحرافه المعياري يساوي 27.46 ، أما في القياس البعدى فقد قدر المتوسط الحسابي بـ 272.77 والانحراف المعياري بـ 15.29 ، بينما نسجل (T) المحسوبة بـ 2.86 والتي هي أكبر من (T) الجدولية والتي تقدر بـ 1,79 عند مستوى الدلالة 0,05 ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدى. تعزى للبرنامج التدريبي المقترح.

2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

2-1- في ضوء الفرضية الفرعية الأولى:

يشير كل من الجدول رقم (03) إلى تحسن في صفة القوة على مستوى الذراعين ، ويرجع ذلك إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح حيث كان هناك تحسن بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية التي تطبق البرنامج التدريبي المقترح في اختبار رمي الكرة الطيبة للمجموعة التجريبية.

وأشار حيدر غازي إسماعيل (2005) في توصلته إلى ضرورة اهتمام المدربين بتثمية الصفات البدنية.

كما أشار ديدوش حمزة (2007-2008) في توصياته إلى أهمية مرحلة الإعداد البدني العام والخاص.

وأشار كذلك بلجود حيدر (2007-2008) في توصياته بضرورة تسطير برامج استدرائية من طرف الباحثين والأخصائيين وعلى ضرورة التركيز على إدماج تمارين وبرامج تطويرية علمية ومقننة خاصة ، بالإضافة إلى برامج الألعاب الشبه الرياضية وتوفير إلى هؤلاء اللاعبين مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها التي تناسب سنه والتي تعمل على تنمية وتطوير قدراتهم.

كما أثبت وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد (2002) أنه يمكن القوة العضلية من خلال الرسائل التدريبية التالية:

- تمارين المقاومة الخارجية.

- تمارين بالبارالحديدي و وزن الجسم.64

ولقد أشار فاينك جورج (Wieneck Jürgen) (1990) إلى أن السن المناسب لتدريب القوة العضلية يبدأ من سن 14 سنة فما فوق. وبالتالي الفئة العمرية التي قمنا بدراستها تندرج ضمن هذا السن.

وبناء على ما سبق نرى أن الفرض الأول الذي ينص على أنه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية صفة القوة على مستوى الذراعين تعزي لأثر البرنامج التدريبي المقترح قد تحقق⁶⁵

2-2- في ضوء الفرضية الفرعية الثانية:

يشير الجدول رقم (05) إلى تحسن في صفة القوة على مستوى الأطراف السفلية ويرجع ذلك إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح.

بينما يشير الجدول (04) إلى تحسن طفيف في صفة القوة على مستوى الأطراف السفلية ويرجع ذلك إلى قصر المدة الزمنية للبرنامج وإلى قصور في التمارين الخاصة بتنمية الأطراف السفلية والذي احتوى عليها البرنامج المقترح ، .

ويتفق ذلك مع نتائج كل من ديدوش حمزة (2007-2008) ، وحيدر غازي إسماعيل (2005) وبلجود حيدر (2007-2008) وعمار دروش رشيد أمين النداوي (2005) في أن البرنامج التدريبي المبني على أسس علمية يؤثر

⁶⁴ - مصطفى الفاتح، وجدي ، ولطفي السيد، محمد. مرجع سبق ذكره. (ص.110).

⁶⁵ - Weineck, J.(1990). Mème document. (P.76).

تأثيرا إيجابيا على بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة الانفجارية للرجلين ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين) ، كما أشار ديدوش حمزة في توصيته إلى أهمية مرحلة الإعداد البدني العام والخاص.

كما تتفق مع نتائج عمار دروش رشيد أمين النداوي في أن التمارين البدنية الخاصة لها تأثير إيجابي في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة.

كما أشار في توصياته بتطوير هذه الصفة لكونها أحد الصفات البدنية الخاصة المركبة إلى جانب القوة الانفجارية والقوة القصوى ومطاولة القوة وإلى الاهتمام بتخطيط وتنظيم التمارين المشابهة لمواقف حركات اللاعب المختلفة ، وتوفير الأدوات والإمكانات اللازمة لنجاحها.

كما أشار كل من " هولمان ، هيتنجر ومولر" (1978) أن التنوع في الانقباض العضلي يعمل على تطوير القوة العضلية بنسبة أكبر. 66

ونقلا عن محمد جابر يشير كل من فليك وكرايمر " flek – Kramer" إلى ان تدريبات البليومتريك التي استخدمنا البعض منها في برنامجنا تزيد من قدرة عضلات الرجلين على الأداء المتفجر حيث أن القوة الديناميكية تلمي باستخدام تدريبات البليومتريك الممثلة في الوثب، الحبل ، الوثب بين الحواجز... حيث تؤدي إلى تحسن القدرة العضلية للرجلين. 67.

وبناء على ما سبق نرى أن الفرض الثاني الذي ينص على أنه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية صفة القوة على مستوى الأطراف السفلية تعزي لأثر البرنامج التدريبي المقترح). قد تحقق.

بما أن الفرضيات الجزئية قد تحققت ، أي أن البرنامج التدريبي المقترح الذي يشتمل على تمارين لتنمية صفة القوة على مستوى الذراعين و الأطراف السفلية، وهذا يعني أن الفرضية العامة التي مفادها " البرنامج التدريبي المقترح يؤثر تأثيرا إيجابيا على تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد تتحقق.

3- الاستنتاج:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود عينة البحث واستنادا إلى النتائج التي توصلنا إليها نستخلص:
يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على تنمية صفة القوة على مستوى الذراعين والأطراف السفلية لدى لاعبي كرة اليد.

قائمة المراجع

66- بسطويسي ، أحمد. مرجع سبق ذكره. (ص.126).

67- ممدوح محمد علي عيسى، عبير. (2003). مرجع سبق ذكره. (ص.84).